

南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2023年12月21日

2023年第48期

总1832期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

吃汤圆

冬至

赏二十四节气之美

冬至亦小年 围炉氤氲诗团圆

吃饺子



南宁广播电视台报
微信公众号

第七届中国—东盟电影展映 将于12月22日晚开幕

第七届中国—东盟电影展映开幕式将于12月22日晚19:30在南宁民族影城民族大道IMAX店启动。本次活动以展映中国和东盟国家优秀影片为主线，贯穿专家影评、电影主题快闪、电影主题潮玩街市集等丰富的文化活动，让四海宾朋感受和体验魅力南宁。

第七届中国—东盟电影展映开幕式

时间：12月22日 19:30

地点：南宁民族影城民族大道IMAX店户外广场

将开展具有中国和东盟国家特色的文艺表演，精选东盟国家优秀影片进行展映。

第七届中国—东盟电影展映

时间：12月22日—28日

地点：南宁民族影城

此次电影展映将有两部中国影片和来自印度尼西亚、泰国、菲律宾、马来西亚、新加坡、越南等6个东盟国家的10部影片参展，将是参展东盟国

家国别和影片数量最多的一届。

电影主题潮玩街市集

时间：12月22日—23日

地点：南宁民族影城民族大道IMAX店户外广场

市集汇聚文创产品、风味小吃、新潮时尚饮品以及部分具有东盟国家文化特色的美食、文创产品，打造一体化看、玩、逛、乐交融的文化市集，营造电影展映的活动氛围，彰显南宁的城市特色与活力。

电影评论活动

本届展映期间将邀请自治区和南宁市的知名

专业影评人、专家、学者对参展影片撰写评论文章，并在网络和报纸等媒体发布。

电影主题快闪

用歌曲、舞蹈、电影角色扮演等新潮的文化表演形式展示中国和东盟国家的电影文化艺术独特魅力，带给观众出其不意的沉浸式演出活动体验。

快闪活动时间及地点：

2023年12月24日 19:00 南宁民族影城民族大道IMAX店户外广场；

2023年12月25日 19:00 南宁民族影城东葛绿地CINITY店；

2023年12月26日 19:00 邕州古城·三街两巷。

来源：“大地飞歌”公众号

购房购车位补贴即将到期
抓紧申请



日前，南宁市住房和城乡建设局发布提示，南宁市购房购车位补贴政策（以下简称补贴政策）有效期到12月31日为止，购买新建商品住房按已缴纳契税金额的100%给予财政补贴，购买新建商品房车位按已缴纳契税金额的50%给予财政补贴。符合条件的市民请抓紧时间申请了。

据介绍，补贴政策惠及南宁中心城区的新

建商品住房和新建商品房车位（不含二手住房和二手车位），具体范围为兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、高新区、经开区、东盟经开区。新建商品住房和新建商品房车位的买卖合同签订时间、合同登记备案时间和契税完税凭证时间均需在2023年8月30日起至2023年12月31日期间（含当日）。购买新建商品住房按已缴纳契税金额的100%给予财政补贴，购买新建商品房车位按已缴纳契税金额的50%给予财政补贴。

补贴申请办理需注意，个人须先缴纳契税后再进行补贴申请，待审核通过后依据时间按批次发放补贴资金。集中申请时间为2023年11月1日——2024年3月31日，逾期视为自愿放弃。今年8月30日前已办理新建商品房合同备案，购房人在今年8月30日至12月31日（含

当日）期间注销合同备案，并以原购房人名义再办理该套房合同备案的，不在补贴范围内。领取财政补贴后，发生注销合同备案的情形，需先退回补贴款，再办理合同备案注销。

按照从优不重复原则，享受本次补贴的同一套房不能同时享受市本级高层次人才购房补贴、应届高校毕业生购房补贴。

特别提醒，购买危旧房改住房、限价普通商品住房、经济适用住房、安置房、人才房、市场运作房和集资房等政策性住房以及非市场化商品房车位，不在补贴范围内。

温馨提醒

一、补贴申请人为实际购买人（以商品房买卖合同上的购买人为准）。

二、申请途径：南宁住建微信公众号—智慧住建。

三、申请材料：

1.申请人身份证件

2.申请人本人的银行储蓄卡（I类）或存折

3.契税完税凭证

来源：《南宁晚报》2023年12月13日04版

旅客从南宁前往多地
可买打折高铁票

近日，铁路12306App更新购票页面功能，新版购票页面可显示折扣信息，让旅客更加方便了解实时票价变化。

打折火车票怎么买？点击进入12306App可以看到，改版升级后的购票软件使用更大更清晰的卡片式设计，输入出发地和目的地后，在购票页面，点击选择的车次，票价、折扣等信息一目了然。

查询从南宁出发前往北京、上海、广州、杭州、成都等地的高铁票都有折扣。

以12月19日南宁至广州的高铁票为例，早上6时56分，南宁东站至广州南的D3611次列车，全程运行时间为2小时52分，二等座票价为188元，标注7.6折；一等座300元，标注7.5折。7时17分，南宁东站至广州南的D3606次列车，全程运行时间3小时38分，二等座票价为165元，显示折扣6.6折。而7时03分从南宁

东发车的D3657次列车，二等座票价为250元，全程运行时间3小时16分，无折扣。

据了解，目前动车组列车票价按规定分为公布票价和执行票价，公布票价是指无折扣的全价票票价；执行票价是实际发售车票的票价，执行票价不高于公布票价。

简单来说，一趟车当天不打折，就是以公布票价出售；有折扣就是以执行票价出售。此前，旅客在12306App上购买火车票，并不能直观地看到票价的折扣幅度，购票页面改版升级后，列车相应席位票价后面多了折扣信息。

目前全国多条铁路采取折扣浮动票价策略，即折扣力度不同，票价会有一定的浮动，整体是以公布票价来进行折扣的。其中热门列车的折扣相对较低，甚至可能是原价，冷门列车的折扣更高。

来源：南宁新闻网

『讲文明 树新风』公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

公德规范言行
文明美化心灵



新冠病毒JN.1变异株,你需要了解的都在这里

近日, #新冠变异株JN.1全球加速蔓延#等相关话题冲上热搜,很多人担心经历了“二阳”后是否还会经历“三阳”“四阳”?国家疾控局发布了关于新冠病毒JN.1变异株相关问答。

一、什么是JN.1变异株?

JN.1是新冠病毒奥密克戎BA.2.86变异株的第二代亚分支,也是BA.2.86变异株中具有较强传播优势的一个亚分支。该变异株于今年8月25日在卢森堡采集的样本中首次监测到。11月以来,由于JN.1在全球流行毒株中的占比增长较快,世界卫生组织于11月21日,将BA.2.86变异株从“需要监测的变异株”(VUM)升级为“需要关注的变异株”(VOI)。

二、国际上JN.1变异株的流行情况如何?

今年11月以来,JN.1变异株在全球流行毒株中的占比迅速增加,从11月初的约4%增长至12月初的30%左右。截至12月10日,全球至少有40个国家/地区监测到JN.1变异株。从分布看,欧洲占比最高,美洲等大洲的JN.1变异株所占比例亦呈快速增长趋势。

三、我国开始流行JN.1变异株了吗?

我国现阶段的主要流行株仍为EG.5及其亚分支。自11月首次发现本土JN.1变异株以来,截至12月10

日,在我国本土病例中,共监测到7例JN.1变异株。虽然当前JN.1变异株在我国流行水平极低,但后续受国际流行株和输入病例影响,不排除JN.1变异株成为国内优势流行株的可能。

四、JN.1变异株传播更快了吗?

从各国流行情况看,近期JN.1变异株在多个国家增长迅速,但研究显示,在传播方面JN.1与XBB变异株差异不明显。世界卫生组织报告显示,含有XBB.1.5成份的新冠病毒疫苗仍对JN.1变异株有效。因此,在人群对奥密克戎变异株广泛免疫(包括疫苗接种和自然感染)的前提下,JN.1变异株的传播能力可能相对有限。

五、感染JN.1变异株后,症状会更严重吗?

世界卫生组织评价包括JN.1在内的BA.2.86变异株临床重症感染风险为低等。美国监测数据显示,JN.1变异株近期在美国新冠病毒感染病例中占比增加,并没有发现因感染JN.1变异株后引起疾病严重程度增加的情况。我国监测数据显示,JN.1变异株感染者均为轻型或无症状。不同变异株引起的症状往往相



似,症状的类型和严重程度通常更多地取决于个体免疫力。基于现有证据,JN.1变异株的公共卫生风险较低。

六、如何防控JN.1变异株?

与预防其他奥密克戎变异株感染一样,建议公众继续保持良好个人卫生习惯,科学佩戴口罩,及时接种疫苗,坚持规律作息,保证健康饮食,提高机体免疫力。

来源:国家疾病预防控制局

寒潮天气如何做好健康防护?

近期,我国多地出现寒潮天气。对此,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》(以下简称:《指南》),根据寒潮特点对不同重点人群提出防护建议。

寒潮可能带来的健康风险包括易造成浅表皮肤

哪些人群需重点防护?

根据《指南》,需要重点防护的人群主要有三类,包括敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

面对不同寒潮预警信号等级,如何做好防护措施?

按照《寒潮预警信号及防御指南》规定,寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色、红色四级。

针对蓝色、黄色预警信号,《指南》明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备;关注病原体感染特别是经呼吸道传播的病原体感染,及时接种疫苗;室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气;使用取暖设备时,避免发生烫

损害而形成冻疮;加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛;易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常;易引发心脑血管系统疾病;还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病。

伤和煤气中毒等意外事故;出入温暖的室内时,注意温度的缓冲不宜忽冷忽热;外出时避免意外伤害及事故发生;避免进行剧烈的户外体力活动等。

针对橙色、红色预警信号,《指南》明确这两种信号下均不宜长时间在户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。

怎样处理失温症状?

若出现寒战,及时测量体温,若出现体温低于35°C、虚脱、记忆丧失、言语不清等症状,应立即就医。若无法就医,宜进入温暖的场所或躲避在防风挡雨的地方,减少热量散失。若衣物潮湿,需及时换上干燥衣物,温暖身体的核心区域,补充热饮(避免酒精及咖啡饮品)。

来源:新华社



良庆区:依法拆除土地卫片违法图斑违建(构)筑物



2023年11月28日,南宁市良庆区那马镇组织相关部门工作人员依法对位于那马社区东平坡一处土地卫片违法图斑违建(构)筑物进行拆除整治。该违

法图斑违建(构)筑物业主未办理任何规划、用地等相关手续,非法占用当地林地建设,属于非法占地、违法建设行为。该行为严重扰乱了正常的土地使用和城乡规划建设秩序。那马镇“两违”执法人员接到上级部门下发的卫片图斑任务整治清单后,先后前往现场实地核查、举证、查处,多次向业主宣讲土地政策法规,在取得业主的理解和支持后,开展此次拆除行动。本次拆除建筑面积约200平方米,清理用地面积约600平方米。

下一步,那马镇将继续严格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”及土地卫片图斑所涉及违法占地、违法建筑的整治工作,不断加大“两违”整治力度,维护正常的城乡规划管理和国土资源管理秩序。

通讯员:潘庆礼 谢冬玲



南宁市精神文明建设委员会办公室

说法



“密室逃脱”存隐患 免责声明不“挡箭”

“破解重重机关、探寻复杂真相”……近年来，随着社会文化业态的发展，密室逃脱、桌游等沉浸式体验游戏广受年轻人青睐，商家纷纷抢占商机，此类游乐设施如雨后春笋般蓬勃发展。然而，在此类益智、挑战、刺激与恐怖并存的游戏火热发展的同时，由此引发的侵权责任事故随之而来，特别是对未成年人造成的伤害，应当如何依法界定与规制，引起社会的关注。



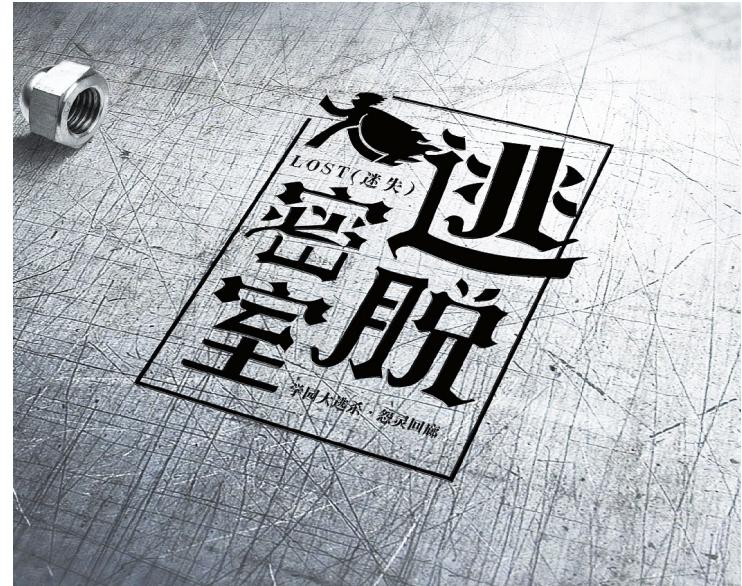
少年玩密室逃脱过程中受伤

2022年10月1日，15岁的小涵(化名)与另7名同学相约，在某平台人均花费89元购了票，一起前往承德市某密室逃脱娱乐室去体验青睐已久的沉浸式密室逃脱游戏。该娱乐室接待服务区悬挂有“古村中学”主题游戏宣传画，但背景昏暗、宣传字体呈血迹流动状，并标明该游戏主题特色为“悬疑、恐怖、剧情”，宣传画下注明有“14岁以下不建议游玩本主题”字样。小涵等8名同学怀着激动和忐忑的心情参与其中。

游戏开始前，8名同学在密室逃脱娱乐室工作人员指导下签订了内容为“游戏期间因个人受到惊吓而出现大幅度动作，误伤自己，由本人承担完全责任”的实景恐怖密室体验免责声明。

昏暗的灯光、狭窄的通道和简单的设施，8名同学开始了游戏。但在游戏过程中小涵却不幸跌倒，致使双腿摔伤，不能行走。随后，小涵打电话给父母，由其父亲带小涵到承德市中心医院急诊后住院治疗，诊断为：左膝前交叉韧带胫骨止点撕脱骨折、左胫骨平台骨折，需住院手术治疗。小涵于2022年10月13日出院，两周后到医院复查，又做进一步治疗，共计99天。

事故发生后，小涵的父母多次联系密室逃脱娱乐室负责人，请求赔偿。该娱乐室认可在店内发生事故，但拒绝承担赔偿义务。小涵于2023年5月4日，将该娱乐室和其投保的保险公司诉至法院。



两被告相互推诿不愿担责

本案审理过程中，两被告对责任认定提出异议。被告密室逃脱娱乐室认为，娱乐室的员工已明确告知原告游戏的各种规则及游戏的注意事项，并且询问了原告家长是否知晓，原告及同行同学均称家长已知晓，并在入场须知通知单上签字。

同时，娱乐室表明，工作人员在原告摔倒后第一时间进行了处理。该游戏是本着双方平等且沟通一致情况下

进行的，游戏场景地面墙面平整，无任何障碍物，并做了相应防护措施。根据监控也可以看出原告是在跑动过程中自己绊倒。被告密室逃脱娱乐室不能承担全部责任。

另一被告保险公司辩称，密室逃脱娱乐室在保险公司处购买了公众责任险，保险公司在应承担的责任范围内予以赔偿，但本次事故的发生，娱乐室尽到了必要的管理义务，原告对事故发生存在一定的责任。另外，原告主

张的具体金额过高部分费用应不予支持。

原告方小涵的父母则认为，事发时原告一行人均为未成年人，被告不应当允许未成年人进入该游戏场所，且原告的摔伤责任在于密室经营者未尽到提示警示义务以及安全保障责任。原告等8人所签订的免责声明属于格式条款，该份免责声明没有效力。



免责声明被认定无效

法院审理后认为，免责声明合法与否应当依照其内容和条款来认定，如果经营者提供的免责声明中存在《中华人民共和国民法典》第四百九十七条、第五百零六条规定的免责条款无效的情形，可归咎于经营者责任而导致消费者受伤，消费者可要求经营者承担相应的责任。

本案中，原告一行人在密室逃脱娱乐室工作人员指导下签订了“实景恐怖密室体验馆登记及免责声明”，这样的免责协议已经成为密室娱乐行业的通行规则，那么未成年人签订了此类免责声明，经营者可否以此作为免责“挡箭牌”呢？

法官认为，被告密室逃脱娱乐室负有安全保障义务。本案原告所参与的游戏主题

中含有恐怖成分，条款中“游戏期间因个人受到惊吓而出现大幅度动作，误伤自己，由本人承担完全责任”的内容，属于免责条款无效情形；本案原告为未成年人，被告密室逃脱娱乐室没有证据证明原告签订上述免责条款时取得了监护人同意，也未能排除安全隐患。故而被告密室逃脱娱乐室没有尽到足够的安全警示义务，存在着重大过失，应当依法承担相应赔偿责任。

最终，法院综合评价了各项合理费用，作出判决：被告保险公司在保险范围内赔偿原告医疗费、护理费、精神损害抚慰金等各项损失40304.94元；被告密室逃脱娱乐室赔偿原告医疗费、住院伙食补助费、营养费、交通费、鉴定费等各项损失10658.73元。

■裁判解析

免责声明无效 侵权责任成立

2022年6月25日文化和旅游部、公安部、住房和城乡建设部、应急管理部、市场监管总局发布的《关于加强剧本娱乐经营场所管理的通知》第二条第(三)项、第(四)项之规定，剧本娱乐经营场所应当使用内容健康、积极向上的内容，对有未成年人参与的娱乐内容，其剧本娱乐活动不得含有《中华人民共和国未成年人保护法》等法律法规禁止的内容，即不应当包含有恐怖等影响未成年人身心健康的内容，设置的场景不适宜未成年人的，应当标明适龄范围。

在本案中，伤者为未成年人，密室逃脱娱乐室为追逐消费者体验感达到多盈利目的，在游戏设计上具有一定惊险、刺激环节，其作为剧本娱乐经营场所，负有安全保障义务，对参与活动的未成年人保护应采用较成年人权益保护更高标准。原告等人参加的游戏通道狭窄、光线昏暗，该娱乐室也未发放或要求佩戴安全护具，孩子们在此游戏场景中奔跑存在安全隐患，极易造成损伤发生。被告密室逃脱娱乐室没有充分考虑到相应安全隐患，因此，应视为该娱乐室并未尽到安全保障义务，且该游戏内容设定危害了未成年人身心健康，娱乐室应当对小涵在游戏过程中摔倒受伤承担侵权责任。

看旧时巷陌 品城市历史

邕城这些老街每一条都是故事(四)



每座城市都有一条熙熙攘攘的老街，它是这座城市的精神脉络，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。

南宁古称邕州，直到东晋时期，才有了县的建制，至今已有1600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，使南宁成为中南南方商业鼎盛的名都。至今老街小巷，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。

繁华商业中心的静与闹

曾经，朝阳路就是南宁的标志。

朝阳路正处于市中心，南北走向，全长1800米左右，宽约40米。北接火车站，南与民族大道相交。上个世纪九十年代中期以前，这条路就是南宁市最为重要的交通干道之一。火车站与汽车总站之间的距离并不远，南来北往的人，一下车首先看到的就是朝阳路。而一路过去，各种宾馆、商店接连不断，因此，这里也成了当时南宁最繁华的商业中心。

上个世纪五十年代初，南宁火车站一带还是一片荒凉的景象。1951年火车站建成后，朝阳路才开始动工修建（当时称为和平路），直到1966年全部完工。朝阳路中段是那时候南宁最热闹的地方。这一路段，连接了南宁的三条老街——兴宁路、民生路、新华街。这一带商铺林立，其中，当时南宁最高大的建筑——南宁百货大楼就靠在路边。百货大楼对面，则是当时南宁最大的休闲广场——朝阳广场。

那个年代的人们，要购物或闲逛，就必定到朝阳路。哪怕是朋友相约，大多也都选在朝阳路。到了朝阳路就必定逛百货大楼，衣服、布匹、洗衣粉、家用电器……凡一切生活用品都可以从这里买到。而要是想购买小商品，如首饰、钟表、鞋袜等，则可以进入兴宁街、新华街、民生路，那里应有尽有。那些街道，还保留有骑楼，在骑楼下闲逛，不怕日晒雨淋，悠闲舒适，看着琳琅满目的商品，人来人往的热闹，心情总是很好。在当时的南宁人看来，朝阳路才是当之无愧的市中心。



历史街区变身城市客厅

上个世纪九十年代末，南宁的城市建设日新月异。朝阳路商业中心的地位也开始减弱，但这并不意味着朝阳路就失去了它的意义——与朝阳路相连的一些老街道，反而显得弥足珍贵。

在百货大楼背后，有一条与朝阳路平行的商业街叫兴宁路。兴宁路中段的南面有一条叫“金狮巷”的小巷子。当年，金狮巷与银狮巷（今兴宁西路）只隔一排房屋。传说常有一对金狮和银狮趁夜深人静时在这两条巷里嬉耍，于是就有了这两条巷的名称。

金狮巷东西走向才二百多米，民居南北排列。巷北现存的十多栋房屋，均为青砖青瓦清水墙，有的是平房，深三进；有的则为二、三层西式建筑。那是清末民初留下的岁月的影子，也是南宁存留的为数不多的民居群。

金狮巷当年巷窄街暗，道路曲折，夜间行人稀少。兴宁路人巷口处，曾有矮炉一尊，写有“敬惜字纸”四字；巷中则有古庙一座，曰三义古庙，敬香的、拜神的，香客不断。

千年古城，百年商埠。朝阳商圈不仅是南宁最早的商业中心，也是南宁城市发展的重要源点。2018年“三街两巷”金狮巷、银狮巷保护整治改造一期工程被列入南宁市迎接自治区成立60周年的公益性项目，当年12月底正式面向市民开放。作为见证邕城百年商业繁华的老街区，“三街两巷”保留了具有浓厚历史韵味、鲜明风貌特色的骑楼建筑，以及岭南风格的传统院落式民居和新会书院等蕴含老南宁历史文化的会馆建筑，重现当年老南宁的风貌，也更好地延续历史文脉。



冬季一碗暖心汤 滋补身体又御寒

(二)

入冬后的天气寒冷干燥，此时若是每天能喝上一碗滋补热汤，那就是极好的事情。冬天喝汤不仅可以暖身，而且还可以滋补，因为食材经过煲汤后，营养价值更容易被人体吸收和消化，能提高免疫力。期继续为大编辑本常靓汤，爱家又营养的家味朋友们不妨一试。

黄精银耳百合炖瘦肉

材料:黄精20g,银耳1/4朵,百合20g,瘦肉100g。

制作方法:

- 1.银耳去蒂,提前泡发。
- 2.瘦肉洗净切块飞水。黄精、百合冲洗干净。
- 3.将所有食材加入炖盅,加水九分满,炖1—1.5小时,少量食盐调味即可。

汤品点评:黄精滋肾润肺、补脾益气,是一味不错的养阴兼补气的药材,正好对症阴虚型燥咳。它同时也是一味养阴健脾的药材,对脾虚纳少也有改善的作用。银耳有滋补生津、润肺养胃的作用,对于虚劳咳嗽、痰中带血、津少口渴等症有一定的食疗价值。百合,养阴润肺止咳、清心安神。三药搭配使用,共起滋阴润肺止咳的作用。



杂炖素汤

材料:大白菜300克,魔芋丝10个,番茄1个,新鲜香菇5个,白萝卜300克,蟹味菇100克,土豆200克,香菜、胡椒粉、盐适量。

制作方法:

- 1.把所有材料洗净,大白菜切段,番茄、白萝卜、土豆切块,香菜切段。
- 2.除香菜外,所有材料放入汤煲中,加入适量清水,煮至所有材料软烂。
- 3.加入香菜、食盐和胡椒粉调味即可。

汤品点评:考虑到素食通常热量不足,吃完很容易手脚冰冷,所以这个素汤不仅加入根茎类的土豆、萝卜,还用了香菜、胡椒等香料来温通散寒。另外还用了香菇和蟹味菇来增鲜。所以虽然是素汤,但是味道鲜美。再加一点点的番茄,酸酸甜甜的口感更让人喜爱。不妨试试这个素汤,让自己和家人的肠胃休息一下。



鲜虾豆腐丸子汤

材料:鲜虾8只,老豆腐200g,五花肉100g,鸡蛋1个,香菇3朵,韭菜及胡萝卜片适量,姜蓉及胡椒粉适量。

制作方法:

- 1.虾去头尾、虾线,备用。豆腐、香菇清水浸泡备用。
- 2.五花肉洗净、剁泥,加豆腐、鸡蛋、生粉、姜蓉、搅拌制成丸子。
- 3.锅内加水适量,放入香菇、丸子,煮至

漂浮起来,加虾煮至色转红,最后将韭菜、胡萝卜片加入,胡椒粉、食盐调味即可。

汤品点评:豆腐味甘性凉、泻火解毒、生津润燥、和中益气,将豆腐配合鲜虾,不但将优质的低脂白肉与植物蛋白搭配,温性的虾肉也可以中和豆腐的凉性,冬季一碗鲜甜的鲜虾豆腐丸子汤,暖胃暖心。



千年历史 天府名镇

提起古镇，我们总会想到江南水乡，小桥流水、亭台楼阁、青砖灰瓦，古色古香。而在山城重庆也有许多历史遗留下的古镇，它们安静祥和地矗立在巴渝大地上，尽显烟火气息。



白沙古镇位于重庆市江津区西部，距江津城区约45公里。古镇北望长江，南倚山岭，历史悠久，早在东汉就有人聚居，元代设建制镇。拥有38条保存完好的老街和超过200处老民居。

奔流的长江水、潺潺的泸溪河，养育着一代代白沙人，抗战文化、民俗文化、酿酒文化、影视文化等厚重的历史文化积淀与古镇乡愁融为一体，传承着白沙人勇敢无畏的生活态度与智慧。

白沙古镇是中国抗战大后方的文化重镇，也是著名的抗战文化影视拍摄地。抗日战争时期，白沙古镇以其独特的地理位置和繁荣的经济文化，承担起拱卫重庆的重任，成

为中国大后方的区域性行政、经济、文化和援战中心。“昼看寺前江中迂回渡人舟”，下联为“夜泊寺中，山间隐约见月明”。

镇上的朝天嘴码头始建于明万历年间，抗日战争时期曾是后方重要的战略运输港，运送了大量军事物资出川，并接纳了各地流亡师生来白沙躲避战乱。如今，朝天嘴码头已成为著名的抗战文化影视拍摄地，每年有近10部影视剧在此拍摄，是渝西水域罕见保存完好、现在仍然发挥作用的古码头，也是重庆码头文化的缩影。

古镇建筑大多依山傍山，南高北低，随地形高低错落、灵活多变又有机统一。镇里民居院落保存完好，风貌独特，多采用穿斗式与抬梁式混合结构，悬山式屋顶、小青瓦、粉壁墙，是典型的巴渝山地民居样式。临江一边还有一处满屋式石柱间踏进宁静的梦境。闻着老旧木门的味道，沿着青石板路上上下下、走走停停，在宁静幽深的小巷道里参观古色古香的民居建筑、寺院，感受朴实无华的邻里乡情，浓浓的乡土气息和厚重的历史沉淀感袭上心头。

古镇里还藏着一座占地 400 平方米、气势庄严雄伟的寺院——流水寺。寺院面朝长江，坐落在离长江约 100 米远的陡峭岩壁下。清晨，山峦伴着晨雾在朝阳初露的和光中浮沉，寺里香烟缭绕，梵音清幽，叮咚的水声与木鱼声交响鸣奏，别有古镇的一砖一瓦、一花一木、一人一景，在时间流转中传承了千年，而又自然融入现代生活，诉说着古老的故事，展现着鲜活独特的生命力和人间烟火气。这里的空间有一种让人舒适的节奏感和归属感，而这种独特的氛围都来自这座古镇和精神恬淡的白沙人。

清澈见底的泸溪河水加上红皮糯高粱，成就了白沙烧酒的滋味，小

巷老街里的烟火气中都是家的味道。在白沙，不仅有美酒，还有佳肴。走累了，到江边，一壶白沙烧酒，一盘江津豆腐、油溪粑，望着奔流往复的江水感受生活的平淡与美好，好不惬意。

白沙酿酒文化源远流长，槽坊街上商铺林立，酒幌飘展，四季酒香缭绕。镇上的泸溪酒厂、黑石山酒厂、江小白和红花村甘酒仍然沿用着白沙烧酒古法酿制技艺，出产的“槽坊街”“黑石山”“江小白”“甘大哥”等烧酒清香馥郁、醇厚爽冽，深得广大消费者喜爱。除此之外，白沙臊子面、水晶凉糕、汤水豆腐脑、白沙鳝鱼面等美食制作技艺也是白沙古镇非物质文化遗产代表性项目。

夜晚的白沙古镇是热闹的也是宁静的。潺潺江水赋予这片土地可动可静的品格，生活于斯的人们在厚重的历史文化沉淀下，能如白沙烧酒般热烈地活，也能如青石巷道般悠闲地过。

文：黄理佳



纵气又多又臭的食物，终于找全了！

纵气为放屁的文雅说法。今天我们就来普及一下相关知识。你知道屁里都有啥？为什么有时候屁只多不臭，有时候却又多又臭？这跟吃的食物关联性很大，我们这篇文章就来告诉大家。

屁的主要来源

肠道发酵食物产生气体

首先我们来聊聊，屁从哪里来。

吃饭太快或者嚼口香糖吞下的大量气体，就是屁的一个来源，不过这只是一个微不足道的来源，因为它更多会通过打嗝排出体外。食物里那些消化不了，没法吸收的成分，运到大肠里，被大肠里的细菌发酵产生的气体才是屁的“主力军”。

这些气主要包括氮气、二氧化碳、氢气、甲烷，它们虽然量大(占比>99%)却没味儿，所以是“多屁担当”；屁里还含有很少量的硫化氢、甲硫醇、二甲基硫醚(占比<1%)，像硫化氢有刺鼻的臭鸡蛋味儿，这让它们当仁不让地成了“臭屁担当”。

其实每天放屁多达25次都属正常，但如果你觉得自己屁多或者屁臭，那下面这些食物就得控制着量吃。

容易产生气体的8类食物

1.豆子

每100克干大豆里大概含有2.5~5克大豆低聚糖，主要是水苏糖和棉子糖，小肠里没有消化它们的酶，消化不成单糖就不能被吸收，于是它们只能被运到大肠，在大肠的结肠部分，被细菌如乳酸杆菌和双歧杆菌发酵，产生大量的二氧化碳、氢气，这就是吃豆子屁多的原因。除了大豆，各种杂豆比如绿豆、赤小豆，也都含有大豆低聚糖，虽然它们的淀粉含量更足，可以当主食吃，但是可别用它们完全替代主食，否则会没完没了地放屁，那就太尴尬了。

豆子吃多了，不仅屁多，还

会屁臭，这是因为各种豆子富含蛋白质，组成蛋白质的氨基酸都是含硫氨基酸，多了吸收不了，进入大肠就被发酵成硫化氢，于是臭味就来了。

除了控制吃的量，还有3个方法可以让我们吃豆少放屁。

- 煮豆前泡豆或吃豆腐皮、豆腐、豆腐丝
- 吃豆芽
- 吃毛豆

毛豆是黄豆小时候，没成熟的它低聚糖含量比成熟的黄豆要低，是让你少放屁的更优选择。

2.牛奶

不是所有的人喝了牛奶都会多放屁，只有乳糖不耐受的人才会这样，这是因为这些人体内缺乏分解乳糖的酶，乳糖只有被消化成单糖才能吸收进入血液，没有吸收的乳糖会进入大肠被细菌发酵产生气体。

不过好消息是，就算你乳糖不耐受，也不用忌口牛奶，因为只有每天喝的量超过240毫升才会出现频繁放屁的症状；而且也可以选择喝0乳糖的牛奶，它里面的乳糖已经被分解成了半乳糖和葡萄糖这两种单糖，能够吸收进入血液；喝酸奶或吃奶酪也可以，它们经过发酵的工艺后乳糖大都发酵成了乳酸。

3.高果糖的水果

果糖吸收不良的人，他们吃进去的果糖没法完全吸收，吸收不了的果糖就会进入大肠，被细菌发酵成氢气、二氧化碳和甲烷，导致屁多。

荔枝、香蕉、梨、苹果、猕猴桃、芒果、无花果这7种水果，果糖含量都比较高；芦笋、西兰花、甜豌豆这三种蔬菜，果糖含量也较高。蜂蜜以及添加了果

葡糖浆、高果糖的玉米饮料也富含果糖。蔗糖分解后也会产生果糖，而甜食、甜饮料中普遍加的白糖、红糖、冰糖，主要成分就是蔗糖，所以果糖吸收不良的人，要想排气少，大部分甜食、甜饮料，还有果糖含量较高的水果就都要限制。

4.西梅干和西梅汁

西梅是少有的富含山梨糖醇的水果，它的制品西梅干和西梅汁，山梨醇含量分别高达14.7克/100克、6.1克/100克，跟前面提到的低聚糖一样，山梨糖醇也不能被人体吸收，进入大肠也会被发酵产生气体。研究显示，每天摄入低到5克的量，就可能导致胀气、放屁，也就是说西梅汁仅仅喝100毫升，就可能会让很多人频繁放屁。

除了天然西梅里富含山梨醇，有些无糖食品也会用山梨糖醇，以及木糖醇、甘露醇、异麦芽酮糖醇作为甜味剂，所以这些食物吃多了也容易放屁。

5.蒜、洋葱、韭菜、芦笋

这四种蔬菜都富含低聚果糖，它也是不能被消化吸收的成分，进入大肠可以被细菌发酵产生气体，让人放屁，另外像蒜、洋葱、韭菜还含有有机硫化物，吃多了容易放臭屁。

6.十字花科蔬菜

十字花科的蔬菜和豆子一样富含棉子糖，会让人放屁，另外它们也含有有机硫化物，经肠道细菌发酵会产生硫化氢，所以也是让人放屁多和放屁臭的一组食物。

常见的十字花科蔬菜主要有：西兰花、花椰菜、羽衣甘蓝、芥蓝、卷心菜、大白菜、小白菜、萝卜、芥菜。

上面这6类食物富含的产气成分，有一个概括性的词，那就是 FODMAP (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides , Mono-



saccharides And Polyols)，翻译过来就是可发酵的低聚糖、二糖、单糖和多元醇。

7.动物蛋白

肉蛋奶这些动物蛋白吃多了也会放臭屁，这是因为组成动物蛋白的氨基酸里，蛋氨酸、半胱氨酸、牛磺酸都含硫，如果你喜欢吃大鱼大肉，或一天吃多个鸡蛋，又或者把牛奶当水喝，摄入的蛋白就容易过量，未被消化或吸收的部分就会进入大肠，被细菌发酵成硫化氢，然后就容易放臭屁。

这些食物吃多少才算合理呢？《中国居民膳食指南》建议，普通成人每天吃1个蛋，300~500克奶，70~150克肉，这个肉包括畜肉、禽肉和水产，尤其建议少吃猪、牛、羊的瘦肉，因为研究发现，粪便中硫化氢的量跟摄入红肉的多少显著相关。

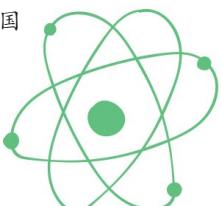
8.自身带气的食物

这个很容易理解了，就是苏打水、碳酸饮料、啤酒这些饮品，他们本身就含有二氧化碳气体，喝多了除了打嗝，自然也容易纵气。

这就是8大类吃了容易放屁，或放屁臭的食物，不过，放屁臭也不能全赖食物，有的食物一部分人吃了没事，另外一部分人却可能会因此放臭屁，这可能跟肠道菌有关。另外，发生便秘或者肠易激综合征等疾病时，放的屁也往往会臭，所以如果不管吃什么屁都很臭的人，那最好查一查是不是肠道有问题。

(作者:谷传玲 首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师)

来源:科普中国





科普“生理知识”

在“大型性教育互动展会——贵州首展”的展厅里挂着此次活动的主题海报，名为“我向许多人打听过你”。展览主办方的创办人阿宁解释说，主题中的“你”指的就是性教育，“因为性教育经常被提起，却总也得不到正面的明确回应”。

整个展厅共有两层，1200平方米的空间里还陈列着许多充满隐喻的艺术展品。展览以年龄为线索，展现了一个从出生到22岁时，所面临的与“性”有关的一切内容。

展览现场有不少家长带着孩子来参观。讲解员苏苏会一边介绍展品，一边科普“生理知识”。每当这种时候，一些家长就会把孩子推到身前，叮嘱小孩专心听。

展览建议7岁以上儿童观展，12岁以下儿童需要在父母的陪同下观展。“这些东西，大人虽然知道，但不知道怎么给小孩说，小时候我的父母也没教过我。”一位带孩子来的中年男性说。

引导儿童保护隐私

绵绵曾是一家医院的儿科护士，如今在家带娃的同时做自媒体，她带着一对儿女来观展。7岁的姐姐扎着双马尾，与讲解员形影不离，非常积极地回答各种问题。刚上小学的她，就能说出男女生隐私部位的全称，小几岁的弟弟则显得比较懵懂，在队伍中一言不发。对于女儿的表现，绵绵并不意外。“大概女儿七八个月的时候，就给她看了许多有关性教育的绘本。”绵绵说，女儿对生理知识好奇时，她也毫不避讳。

谈起为何要带姐弟俩来看性教育展，绵绵回忆起前几天接女儿放学时，看见她同班的小男孩告别时亲了她的脸。

当时绵绵就问女儿怎么可以让男生随意亲自己。女儿说：“因为我们是很好的朋友。”看着有些天真懵懂的女儿，绵绵觉得有必要让姐弟俩学会保护自己，同时和小伙伴尊重彼此。

在性教育展览中，有一个叫做《身体红绿灯》的互动展品。讲解员苏苏会引导现场的小孩子认识身体中别人不能触碰的“红灯区”。绵绵的女儿一直在和老师互动，这让绵绵觉得非常欣慰和感动。

“我向许多人打听过你” 大型性教育互动展会 在贵州首展

性教育通过艺术的方式被大众所见。近日，一场主题为“我向许多人打听过你”的大型性教育互动展会在贵州首展。展览主办方建议观展儿童年龄在7岁以上，12岁以下儿童需要在父母的陪同下观展。

据展览创办人阿宁的观察，比起自己10年前刚刚开始做性教育的时候，如今社会上关于性教育的认可度已经形成了一个共识，家长的意识也在提高，对性教育的需求也不仅仅局限于女孩，很多家长也认为，男孩同样应该知道如何认识自己、保护自己。

用艺术形式呈现展品

展览主办方觉得表现内容不能太过直白，最终出现在展览上的展品都选择了用艺术的形式呈现。“这种抽象的方式更容易被外界接受。”阿宁说，像《红色血脉》这个展品中有一幅就是用蓝晒(铁氰酸盐印相法)刺绣缝出来的身体图案，作品中央的红色针线像叶脉一样向四周蔓延。

这一作品的创作者陈玥同，希望通过这种艺术图案展现出女性怀孕后的妊娠纹，呈现怀孕后女性身体的变化。

在观展人群中就有一群来自山里的女孩子，她们是毕节市大方县山区元宝女足的32名小球员，这些女孩子就读五六年级，她们大多是当地的留守儿童。

谈到山区小学接受性教育的现状时，元宝女足的教练徐召伟坦言：“孩子们平常很难有机会看到这些东西，也很难找到适合的读本，信息闭塞和家长陪伴的缺失是难以弥补的。”

孩子们对与“母亲”相关的展品都有着尤为浓烈的兴趣。元宝女足的孩子们在这儿停留了很久，她们想尽可能了解关于母亲的一切。一个勇敢的小女孩尝试了展区的分娩体验，一直到10级，脸都憋红了，手拽着身边的同学，额头上滴着汗珠，体验结束后她立马舒出一大口气，瘫到椅子上。离开时，她在留言墙写下了“其实刚刚我一直在想妈妈”。

临近观展的尾声，女孩子们中有人在留言墙上写下了：“爱自己是人生第一部电影。”

希望更多人参与“科普展”

有所收获的不仅仅是观展人，现场工作人员和志愿者也有了与以往不同的感受。

贵阳人小蔡今年16岁，在所有志愿者中，他的容貌显得异常

稚嫩。与大多数高中生一样，小蔡对“性”的认识一直懵懵懂懂。这次的“我向许多人打听过你”展览，颠覆了他从前的许多看法。

在小蔡看来，展览中呈现的内容是可以成为当代社会探讨话题的，比如不同性别在社会中的不同角色、不同性别对事物的不同认知、不同性别对异性的不同看法等等。

在现场工作人员的邀请下，小蔡成为了展会中年纪最小的志愿者。除了检票以及维持展览秩序之外，小蔡也尝试着拿起麦克风，给观众介绍展品。

在倾听与对话中，小蔡感到了前所未有的放松。在这里他把自己的见解能够自然地表达出来，“一个月以来，我能体会到在这里大家可以真心地接受我，当我鼓起勇气把我真实的想法告诉大家时，他们很愿意聆听，也很理解我的感受，会愿意结合他们的生活经历帮助我，而不是进行说教。”

谈起对于“性教育”的认知，小蔡认为，这不只是生理发展的教育，还是心理发展的教育，更重要的是一个关于爱的教育，关于自我尊重和接纳的教育。

阿宁认为，性教育在中国的道路还很长，目前很多性教育工作者希望性教育能够纳入义务教育中，因为孩子们需要性教育。他觉得通过艺术去尝试“性教育”是可行的，“这种展览能创造一个不一样的体验带给观众，让大家记住这些体验的同时，将知识也一并吸收进去。”

阿宁希望可以将展览做成一个公共事件，让行业里面更多的人参与进来，科普相关知识，并可以在里面获益。





第3集

第二天早上，于老乐照旧给邻居带东西，又主动要帮人家搬家。正聊着天，赵精神兴冲冲地跑来告诉于老乐一个好消息，说他已经帮忙找到了下家愿意买老宅，只要过户收钱，这事就算是成了。于老乐和赵精神两个人高高兴兴地去办过户，可因为没带房产证，这事又被暂时搁置了。老宅空了那么多年，房产证究竟收在哪里，于老乐已经不记得了。于大乐一回家就看见父亲把家里翻了个底朝天，于老乐只好忽悠儿子说自己想把老宅租出去，所以在找房产证。于大乐一听事情不对刚想问清楚，于老乐立马又用自己要去无锡的事岔开话题。

第4集

老哥儿几人去做体验验血，没想到老崔和李长江的血样被孙梦楠阴差阳错地换掉了，医院打电话告知崔里田得了癌症，他和于老乐两人谈起崔凯兄弟的身世一阵感慨。赵精神一人在广场上唱歌想着跟老伴一起合唱的情景顿时心情全无，回到家里看着空房子想着什么。于老乐接到邀请去乡下演出，但因赵精神不能去，所以他只好作罢。乡下广场上一曲激昂的音乐结束大家散去，于老乐要走被崔里田拦住两人去乡间感叹着眼前的美景。在一片梅花中，于老乐发现一个女人，看着似曾相识的身影于老乐慢慢向她走去。

第5集

于老乐慢慢走近女人发现竟是黄小娟，两人都吓了一跳，黄小娟误以为是赵精神来劝她回去。经过一番寒暄后，黄小娟听说赵精神腰受伤没来演出甚是着急，却又想到自己之前受的委屈不想就这么轻易地回去，于老乐和崔里田规劝无果，只得返回。于老乐回到家因找不到房产证而发愁，赵精神给他出主意说没有房产证可以让于大乐写一个放弃继承的协议书，于老乐以练字为由套路儿子反被儿子一番教育，之后为房产证的事跟儿子斗智斗勇，结果于大乐虽然签了字却将户口本拿走，导致于老乐又白跑一趟。事后他仔细回想，才觉得是儿子搞的鬼。

第6集

国外，白如雪激动地拉着女儿白艳的手，问她回国的感受以及国家的变化，并表示自己也想回国，她想在自己完全失忆之前找到年轻时的恋人

幸福院

新闻综合频道 3-15集剧情

——小蛋。于大乐正在为孩子抚养权的事而着急，此时他接到公司的升职调令，因为孩子抚养权的事情不得不再做考虑。于大乐让崔凯找律师，却意外地让当时的媒人崔里田得知，崔里田从于小乐口中打听到郭晓燕的住址后赶去找她理论，双方争执不休动起手来，被同样赶来的于老乐和赵精神拦下。事后于大乐和郭晓燕双方约见律师，就孩子的抚养权问题进行讨论。

第7集

郭晓燕来到学校极力劝说，想让儿子跟自己去国外生活，可是却被儿子拒绝，郭晓燕很是无语，又来到家里跟于老乐说和，说起自己当年其实是不愿意离开家的，因被生活所迫才去的国外，现在生活过得好了所以想带着全家都去国外生活，于老乐却说她没有爱国情怀没有良心，郭晓燕又败下阵来。老哥儿三人参加完老战友的葬礼深有感触，决定以后的生活要过得更加精彩，要老有所乐，老有所爱。他们路过一家养老院的时候，遇见一对小两口从里面走出来，他们说把老人送进养老院，老人非常高兴。

第8集

白如雪知道自己的病情将会继续恶化，回国前她依依不舍地看着女儿，希望能记住自己的女儿。白艳瞒着母亲也偷偷地买了回国的机票，并且向国内的建筑公司汇金集团发出求职资料。在接到白艳的资料后，于大乐看着来自荷兰的信件心里多希望白艳能是自己的那个网友。白如雪看着照片回想起以前跟于建国的美好时光，想着在回国后在失忆前一定要找到他。于老乐这段时间为了孙子的抚养权问题伤透了脑筋，他独自在街上散心，却被热心肠的韩芬误以为是被儿女抛弃的孤寡老人。

第9集

崔凯跟正在锻炼的于大乐说着老爹们去找养老院的事，于大乐突然接到电话说，于小乐把女同学姜琪琪打伤了，他急忙骑着自行车奔向医院，不料却与对向而来的袁晓梅相撞，因他着急出门没带钱，经过一番理论把身份证押给袁晓梅，承诺一定会赔偿就急忙离去，看着于大乐给的证件袁晓梅一脸不解。回到幸福院里，袁晓梅发现仪器少了两箱便去寻找于大乐，于大乐进到医院见孩子没事就让赶来的父亲在医院盯着，自己则去见律师，可没想到被打伤的姜琪琪却意外查出了白血病。

第10集

于老乐想帮助姜琪琪，但又不想让姜琪琪的妈妈知道自己跟于小乐是一家人，他只好说自己不认识于小乐，还打算让姜琪琪妈妈赶紧回信息，自己帮着看孩子。姜琪琪醒来发现是于小乐爷爷，就让爷爷给她讲故事，不讲就不让他走。于大乐跟孩子回家不见老爹，误以为是因为早上跟自己拌了几句嘴离家出走了，于大乐打电话给崔凯，让他过来一起分头找。崔凯来到机场寻找无果，却意外碰上从阿姆斯特丹回国的白如雪，崔凯觉得她可以作为自己老爹的相亲对象便上去攀谈，说自己是兼职开出租车的并留下了自己的名片。

第11集

虽然袁晓梅的东西找到了，但是撞车的钱还得于大乐赔。办公室里，于大乐拿出一万元给袁

晓梅，不料却被一直喜欢于大乐的公司秘书牛莉误认为两人是男女朋友关系，于大乐是有口难辩。为了不显尴尬，于大乐将袁晓梅送出公司，不料被冯霞看见。袁晓梅得知于老乐一个人在家无聊孤独，便向于大乐推荐自己家的幸福院，于大乐直接拒绝，说什么也不愿意送父亲去养老院。于老乐接起儿子忘在家里的电话，对方说开庭的日子定到了明天。郭晓燕来到医院，看到姜琪琪妈为了孩子的病找不到匹配的血样而痛哭。

第12集

白如雪在房间转悠，始终想不起来自己什么事没干，突然一惊想起来今天要去机场接回国的女儿，情急之下想起崔凯，崔凯一听是归国华侨，立马放下手头的活赶了过去。两人赶去机场，机场出站口于大乐带着公司的人已经在等候，白艳出站直奔母亲，于大乐因没有接到公司看中的人才被董事长批评。崔凯把母女两人送回去后，回家向媳妇请功却被老婆没收了工资，冯霞盘算着以后的花销要给父亲留一些去养老院的钱，崔凯听到这里，坚决反对送父亲去养老院并警告了冯霞。

第13集

白艳回到国内，由于她住的地方离公司很远，便想找一个近点的小房子。白如雪就请袁晓梅帮忙，袁晓梅想拉于大乐这个客户，所以以找房为借口找于大乐说让于老乐参加朋友刘雅丽主持的老年相亲节目，好借机向于大乐介绍自己的养老院，于大乐不理她转身回到公司。于老乐接到去扬州当评委的邀请想请赵精神一起去，可是赵精神忙于照看孙女顾不上去。赵精神来到少年宫没有接到孙女，手机又直播没电关机了，急得赵精神到处寻找孩子。赵精神回家后才发现孩子已经到家了，他指责女儿女婿不管孩子，没有给孩子立好规矩。

第14集

于老乐帮一个孩子上树拿风筝时眼角被刮伤。回家后，于小乐帮爷爷擦洗伤口，说国外的老人在年老以后的生活理念上与国人的不同，于老乐顿悟，觉得得改变自己的观念追求独立。于大乐和崔凯在等白艳，聊天时聊起袁晓梅求自己找房子还有让父亲上相亲节目的事，崔凯一听这好事不能把自己父亲落下，便要求于大乐一定带上自己的父亲。白艳盯着电脑上和网友“孩子他爸”的聊天页面，始终等不到对方的回信，想起之前的聊天说起他是公司的一个小领导，而自己这次回来有一半原因就是为了找到他。

第15集

白艳为自己的鲁莽向上司于大乐道歉，两人摒弃前嫌关系缓和。白艳问于大乐能否登陆国外的基建论坛，自己在论坛上认识一个朋友，于大乐刚要问却被牛莉打断。回国后的白如雪到处打听于建国的消息，可是几十年过去了，国内变化太大，白如雪依旧迷茫地寻找。与此同时，于老乐借着来扬州的机会继续寻找白如雪，奈何机缘不巧两人擦肩而过，从扬州回来的于老乐向赵精神报平安，赵精神捂着腰跟家人炫耀自己退休了还有人惦念着自己，并说自己再也不想带孩子在家受罪了，想要搬出去住。这时黄小娟也提出要回乡下去住。

文旅生活频道

芝麻胡同 20—33集剧情



第20集

严家外面，佟麻子带着侦缉队的吴队长过来找严振声麻烦，他要严振声把抢走的财宝都交出来。严振声提醒佟麻子擅闯私宅可是重罪，而且他们严家世代都是清白的人，怎么可能做那种下三滥的事。佟麻子非要吴队长进去搜查，严振声便说搜查可以，但若是查不着，他要求给个说法。吴友仁带着三太太去医院看望牧春花，吴友仁见牧春花是铁了心不想要孩子，就威胁她不要挣扎了，因为他手里有日本人留下来的约束衣。牧春花不服气想要跑出去撞倒把孩子弄掉，可医生和护士很快就跑了过来。

第21集

牧春花吓唬走了保镖，就向军医提出给自己打胎，女军医也猜到了牧春花的事情，但是却不能帮她。牧春花提出用藏红花和麝香打胎，女军医告诉牧春花孩子已经大了千万不能拿生命开玩笑，此时只能用人工流产方式。严振声又来找木子爷打探牧春花的消息，木子爷把一张纸递给严振声并提醒他看完之后，把这件事咽到肚子里不能泄露出去，严振声看了纸以后表示自己不是出卖朋友的人。木子爷也认为严振声对牧春花太上心了，劝说严振声放弃最好，千万不要再惦记，因为牧春花已经怀孕四个月了，严振声伤感地离开了木子爷家。

第22集

郭秉慧和大福到林翠卿面前提亲，林翠卿大发雷霆，声称除非她死了，否则想都别想。大福劝说林翠卿看看外面的社会，现在和以前已经不一样了，林翠卿却表示严家就是她的社会，她不会管外面社会变成什么样。林翠卿气呼呼发泄内心不满，认为是自己儿子严宽看错了人才会娶了郭秉慧，居然想要改嫁。严振声劝

说林翠卿成全两人，并且认为大福和严宽都是吃秀奶奶长大的，就是兄弟。而且寡妇不许改嫁的事情也是老黄历，严振声也当场表示自己同意了这个婚事，秀妈和大福慌忙向严振声道谢。

第23集

木子爷跑来告诉吴友仁有人想要他的命，吴友仁却表示不相信木子爷，而且还以为木子爷是想来讹诈他一笔钱。木子爷慌忙解释对方已经把吴友仁了解得一清二楚，吴友仁这才询问木子爷是谁要杀他。木子爷提出让吴友仁把欠他的五千大洋都还了，交给他老婆之后再说给吴友仁听。吴友仁只好命国忠去拿五千大洋给木子爷。郭秉慧和大福闲聊，提起了牧春花，郭秉慧把牧春花怀吴友仁孩子的事情告诉了大福。大福分析整件事情，猜到当初是牧春花把身子给了吴友仁才换了严振声一条命出来，郭秉慧大吃一惊表示不相信。

第24集

严振声到黑市找牧春花，但摊位上却不见她的人影。就在严振声四处找寻牧春花踪影的时候，牧春花从墙角处伸了个头找卖报纸的小孩要了报纸，因为小孩说吴友仁昨晚命丧勾栏。严振声走过去的时候就看到牧春花对着报纸喜极而泣，他就告诉她天太冷，他们回家去。牧春花愣住了，她哭着不敢说话，严振声坐到她身边把杀吴友仁的事说了出来，他知道她为他做的事了，所以她的孩子就是他的孩子，而且林翠卿已经把大烟给戒了。牧春花哭着抱住严振声，就在他们准备回家的时候，一群士兵跑过来征讨壮丁到钟楼修建城楼。

第25集

半夜，严振声攀爬电网想要逃出去，可惜他刚上去就被巡逻的士兵抓住了。严振声被带到军官面前，严振声谎称自己是天津人和军官套近乎，

称出来给媳妇买点心结果被抓了壮丁。他拿出藏在身上的银票贿赂军官，军官嘴上说着不收，却伸手拿钱，放走了严振声。吴友义和黑子喝酒庆祝两人手足相聚，黑子哑着嗓子喝不下酒，吴友义也不勉强，提出让黑子跟着自己离开这里，黑子声称这里有自己喜欢的女孩不能离开，吴友义也不再勉强。喝完酒亲自开车把黑子送回去，重新将貔貅戴在了黑子脖子上。

第26集

林翠卿带着醋意说前两天牧春花上门，话里话外透露着和严振声藕断丝连，埋怨宝翔他们都知道牧春花的下落，偏偏瞒着自己一个人。郭秉聪刚好经过，就直奔屋里告诉林翠卿自己可以帮她打听牧春花的住所，但是她囤积的二十多袋白面自己要分两袋。林翠卿答应给郭秉聪两袋白面，郭秉聪却让宝翔用白面蒸窝头给跨院送去，并不吃独食，林翠卿对郭秉聪刮目相看。严振声和牧春花在屋里有说有笑，两人好得蜜里调油。严振声正说到兴头上，忽然看到林翠卿推门而入，立刻闭了嘴。林翠卿是来兴师问罪的，她心中不满。

第27集

林翠卿为宝凤和黑子举行了婚礼，黑子提出要拜一下林翠卿和严振声，觉得他们就是高堂，林翠卿大方接受，可现场唯独少了严振声和大福。林翠卿还给了他们一个大红包，众人都欢喜不已，黑子更是喜上眉梢。正当大家欢天喜地喝酒的时候，海盛杰突然不请自来。海盛杰拉出黑子，声称自己的弟兄们都折了，就想让黑子一起干，黑子坚持不干，并声称自己已经成亲了。海盛杰提出让黑子把之前分的钱都还回来，否则就废了他，黑子请海盛杰宽限两天，海盛杰答应后离开。

第28集

黑子来到沁芳居，笑眯眯地告诉宝凤算计自己的那个人现在死了。黑子来到账房找林翠卿，林翠卿让郭秉慧上好茶。宝凤一头雾水，林翠卿很客气地让黑子过目最近的账目，宝凤越发摸不着头脑。看到黑子翻看着账目眉开眼笑，宝凤似乎明白了什么，因为黑子曾经答应自己借钱给沁芳居的，黑子笑而不语，转身离开。看到宝凤仍旧云里雾里，林翠卿索性实言相告，自己现在把沁芳居转让给了黑子，沁芳居现在不姓严姓吴了。

第29集

禄山拉车送牧春花去协和医院，半路上遇见一队解放军，他心慌意乱向旁边避让却翻了车，牧春花和严振声都摔在地上。解放军看到后立刻过去帮忙，还用自己的汽车护送牧春花去协和医院。大伙匆匆赶到医院，

所幸来得及时，牧春花平安生产，生下一个男孩。严振声松了一口气，他回家拿东西时意外看到一名解放军在给乞丐送吃的，他有些感动就坐下来看，解放军和乞丐说他们不是爷，而是人民的子弟兵。这番话让严振声很是感动。

第30集

黑子反复端详着绑匪的那封信，觉得上面的字隐隐有些熟悉，他隐约觉得这件事应该和吴友义有关。于是黑子悄悄找到了吴友义的住所，果然在这里发现了严家的黄包车。在黑子的追问下，吴友义倒也没有隐瞒，直言不讳承认了自己绑架了严振声，他认为自己这是替天行道。黑子提出想要见一见严振声，被吴友义直接拒绝。吴友义离开后，黑子索性悄悄尾随在后，想要找到吴友义藏严振声的地方。牧春花准备好了人民币，准备晚上去黑市兑换银元。

第31集

按照纪律，要把吴友义和黑子兄弟俩带到治安委员会去盘问。宝凤说，黑子曾经救过大福和严振声的命，黑子当初在侦缉队被上了大刑，咬着牙没有开口，这才保全了严振声和大福他们。众人也纷纷替黑子说好话，大福这才缓了口气，要众人一起去治安委员会替黑子作证。回到严家，林翠卿把牧春花扶到了座位上和自己平起平坐，声称今后让她当家。牧春花欲要推让，林翠卿由衷地说经过这一系列事，自己算是见识了牧春花的胆量，由衷地佩服她。

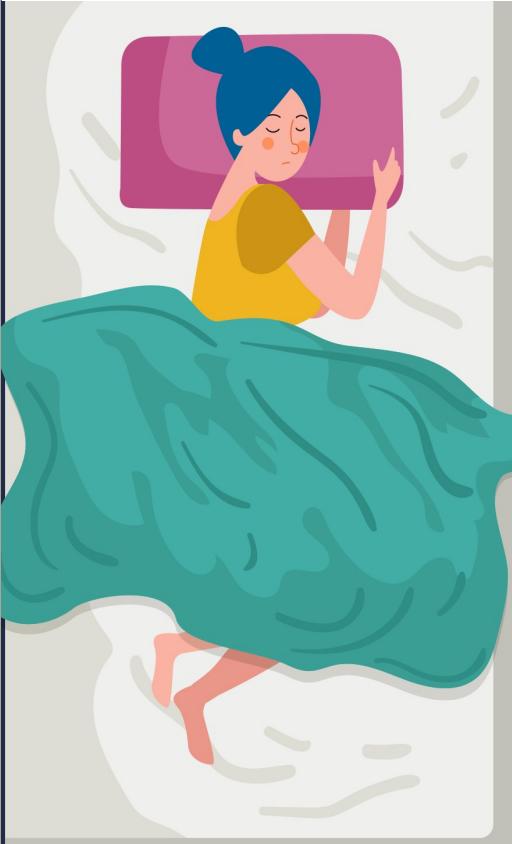
第32集

严宽突然回家了，严振声带着他到澡堂洗澡，严振声告诉他，当初家里人都以为他壮烈牺牲了，郭秉慧这才改嫁给了大福。严宽有些恼火，认为严振声擅自替自己做主让郭秉慧改嫁，他直接提出过去一切自己可以既往不咎，但他必须让郭秉慧回到自己身边。严振声耐心地劝说严宽要从长计议，暴躁的严宽却直接摔了盘子。在严家，牧春花和林翠卿在如何安顿严宽的问题上正在头疼，严宽气呼呼地从外面回来，二话不说，对着大福胸口就是一拳。

第33集

禄山跑来报告，说佟大麻子家被解放军包围了。牧春花一听就扛着当初打狗的那根棍子怒气冲冲地准备去找佟大麻子算账。林翠卿欲要阻拦，严振声也跟着掺和要一起去佟大麻子家。牧春花他们气势汹汹地来到佟大麻子家，就看到佟大麻子被解放军押着朝外走，牧春花想起杀了父之仇，恨从心头起，抡起棍子朝着佟大麻子头上便砸。幸亏解放军及时阻拦，解放军向牧春花他们宣传政策，说解放军不会放过一个坏人，牧春花他们这才住手。林翠卿担心佟麻子再出来祸害人，想找人托关系把佟麻子定成死罪。

冬天怎么盖被子最合适?



进入冬至时节,冷空气频繁造访,如果赶上雨雪天气更是冷上加冷,对于北方有暖气的地区,室内可以说是“四季如春”,而对于南方没有暖气的地区,取暖被调侃为“只能靠一身正气”。但不管是南方还是北方,都需要一床温暖舒适的被子过冬。那么,什么样的被子更适合你呢?冬天如何盖被子保暖效果更佳?

如何选出适合自己体质的被子?

如今市面上被子种类繁多,各种材质、不同价位的被子让人挑花眼,选购之前我们要先深入认识一下不同材质的被子不同的特点。

蚕丝被

优点:吸湿透气,亲肤贴身,恒温保暖。

缺点:保养麻烦,价格较贵,容易被压实保暖性变差,因此需要经常晾晒恢复蓬松。

棉被

优点:棉纤维天然卷曲,吸湿透气,柔软舒适,不易产生静电,保暖效果优良。

缺点:用久了容易板结变硬,过几年就需要

翻新一次。

化纤被

优点:化学纤维可以加工成各种特殊结构,以达到导湿、快干、保暖等性能,且不易滋生细菌。

缺点:秋冬季节很容易产生静电。

羽绒被

优点:保暖王者,轻盈透气,不易板结变硬,使用寿命长。

缺点:不够贴身,容易吸附灰尘,“钻绒”易致敏,价格高昂。

羊毛被

优点:比棉花保暖,吸湿排汗,恒温舒适,可提升睡眠质量。

缺点:收藏不当容易招致虫蛀,使用不善,羊毛被可能会出现掉毛问题,影响正常使用。

了解了不同种类被子的特点之后,我们需要根据自身条件进行选择。因为不同体质的人,适合使用的被子也不同。

易过敏体质:

宜选棉被、蚕丝被。因为它们柔软、吸湿性强,在使用过程中,不会因为静电而吸附灰尘、细菌等细小颗粒,从而减少过敏物质的堆积。

多汗、体热体质:

宜选化纤被、羽绒被。吸湿性、透气性好。

惧寒、体弱体质:

宜选舒适保暖的羊毛被和轻盈保暖不压身的羽绒被。哮喘患者忌用羽绒被。

老年人:

宜选蚕丝被、羽绒被。因为老人血

液循环速度慢,还有可能患有慢性心血管疾病,蚕丝被和羽绒被能避免造成压迫感。

婴幼儿:

宜选蚕丝被。婴幼儿多汗皮肤娇嫩,身体免疫力相对较差,呼吸系统还在发育阶段,不宜盖过重的被子。

孕妇:

宜选羽绒被,避免造成压迫感。

容易呼吸不畅、心血管疾病患者:不宜选棉被。棉被越重,越不容易透气,可能会压迫胸部。

皮肤干燥的人:

不宜选化纤被,容易造成皮肤粗糙、脱屑。

被子是否保暖由三个条件决定

纤维导热系数:也就是被子材料阻碍被

窝热量传导逃逸的能力。

织物中的静止空气:简单来说就是被子蓬松不蓬松,因为静止的空气锁住温度的能力非常强。

水分含量:吸湿又不透气的被子会成为杜甫诗中的“布衾多年冷似铁”(水分不仅来源于空气,也来源于人呼吸中的水分以及汗液)。

所以,一条保暖的被子,需要有材质导热系数低、静止空气多(蓬松)、水分含量低(透气且干爽)的特点。

被子怎么盖更暖和

棉被——毛毯——人

保暖指数:两颗星

如果先盖毛毯再盖棉被,这样保暖效果会比较差。这是因为如果先盖毯子,毯子的纤维之间空隙少,蓄热后难以散热,被子的保暖效果就会被削弱。

毛毯——棉被——人

保暖指数:三颗星

如果先盖棉被再压盖毛毯,这样保暖效果会稍好一些。之所以先盖被子更保暖,是因为被子比较蓬松,身体将热量传给被子后,被子会膨胀并蓄积更多热空气,进而再将热量回传给人体,起到保暖作用。

棉被——人——毛毯

保暖指数:五颗星

如果身体下面铺着毛毯,身体上面盖着棉被,保暖效果会非常好。

因为棉被和毛毯都有蓄热效果,所以下铺毛毯、上盖被子的夹心盖法,可以达到为人体上下双重锁温的效果。

来源:CCTV生活圈 科普中国



12岁女孩确诊肺癌! 医生提醒: 这些人群最好定期做CT检查



近日,一则29岁姑娘确诊肺癌的新闻登上热搜,引起网友热议。记者采访了解到,肺癌位居全国恶性肿瘤发病率首位,近年来肺癌患者逐年增多,且不乏非常年轻的患者。

青岛一医院医师表示,自己接诊过的年轻患者不在少数,甚至曾经接诊过一位12岁的患者。“这个女孩是我职业生涯中接诊的年龄最小的患者,当时确诊是不良肿瘤,保守观察两年有进展,在14岁的时候进行了手术切除。”

为何这么年轻就得上癌症?医生介绍:“这个女孩的亲人有肺癌家族史,尽管发现的时候年龄比较小,但是我们也给予了足够的关注,所以有家族史、其他肿瘤病史的肺结节病

人要更加关注。”

医生介绍,虽然肺癌年轻化具体原因没有定论,但可能和以下几点相关:

一是日常接触化学物品机会增加,尤其是女性,美甲、化妆,无不含有可能导致癌症的化学物质,这些物质接触多了可能削弱人体免疫功能,导致癌症;

二是饮食安全问题,腌制品,烧烤食物,过度煎炒的菜品等食物中可能存在一些诸如亚硝酸盐、苯并芘等,长期反复食用可能导致癌症;

三是环境污染及职业因素等也可能促进肺癌的发生,包括大气污染、汽车尾气、室内装修以及工作中的污染物都有可能促发癌症。

最后,医生提醒,随着低剂量螺旋CT在健康体检中的普及,肺部结节检查率非常高(绝大多数居民会有肺部结节),大部分结节是良性结节,所以不要恐慌,建议到胸外科或肺内科门诊就诊,听从医生的意见是治疗还是随访,既不要漏诊、误诊,又不要过度治疗。若医生从影像分析可能为早期小结节肺癌,早期小结节肺癌一般没有症状,患者不要有“我没有症状怎么能是肺癌”的理念。

此外,普通人要戒烟、避免吸入二手烟,维生素摄入充足均衡,注意职业防护。40岁以上人群每两年做一次低剂量CT,如果是长期吸烟、从事高危职业的人群,或者有直系亲属罹患肺癌,建议一年一次。

来源:新晚报 半岛都市报

生活百科小窍门

(下)

生活中有不少小妙招,能帮助我们解决一时头痛的问题。本期,编辑继续为大家整理了一些生活中的小窍门。

- 烹调蔬菜时,如果必须要焯水,焯菜的水最好尽量利用。比如做饺子馅的时候,焯菜的水可适量放在肉馅里,这样既保证营养,又可以使饺子馅味美有汤。

- 吃了过于肥腻的食物后喝茶,能刺激自律神经,促进脂肪代谢。

- 睡眠不足会变笨,人一天需要睡眠八小时,养成午睡习惯可延缓衰老。

- 如果双手容易变得干燥粗糙,用醋泡手十分钟可起到护肤的作用。

- 夏天擦拭凉席,在水里滴几滴花露水再擦拭,可以使凉席保持清爽洁净。当然,擦拭时最好沿着凉席纹路,以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙,这样清凉舒适的感觉会更持久。



- 早餐多吃西红柿、柠檬酸等酸性蔬菜和水果,有益于养肝。

- 洗头或洗澡时在水中加五、六滴花露水,能起到很好的清凉除菌、祛痱止痒作用。

- 葡萄含有睡眠辅助激素,常吃有助睡眠。

- 多喝番茄汤既可获得营养,又能补充水分。番茄汤应烧好并冷却后再喝,所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心肌的功效,最适合于男子。

- 因外伤碰破皮肉时,在伤处涂上牙膏进行消炎、止血,再包扎,作为临时急救药,药物牙膏效果最为显著。

- 将白醋喷洒在菜板上,晾上半小时后再洗,不但能杀菌,还祛除异味。

- 喝酸奶能解酒后烦躁,酸奶能保护胃黏膜,延缓酒精吸收,并且含有丰富的钙,对缓解酒后烦躁尤其有效。

- 皮鞋皮包放久了会发霉,可用软布蘸酒精加水(1:1)溶液擦拭。

- 发生头痛、头晕时,可在太阳穴上涂牙膏,因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛。

- 蜡烛冷冻二十四小时后再插到生日蛋糕上,点燃时不会流下蜡油。

- 白色衣裤洗后易泛黄,可取一盆清水,滴上两三滴蓝墨水,将洗过的衣裤放入水中浸泡一刻钟,不必拧干,就放在太阳下晒,即可洁白干净。

- 过多食用生葱蒜会刺激口腔和肠胃,不利



于健康,最好是加一点醋再食用。

- 少喝果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料,这些饮料含有较多的糖精和电解质,喝多了会对肠胃产生不良刺激,影响消化和食欲。补充水分应多喝白开水或淡盐(糖)水。

- 每天早晨用豆腐摩擦面部几分钟,坚持一个月,面部会变得很滋润。

- 加酶洗衣粉放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳。

- 头痛时把苹果磨成泥状涂在纱布上,贴在头痛处,可以减轻症状。

- 夏天足部容易出汗,每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚。

- 夏天枕头易受潮滋生霉菌,时常曝晒枕芯有利健康。

- 多吃薏米红小豆粥,既健脾又可以防暑湿。

- 预防失眠记得睡前不要说太多话,忌饮浓茶,睡前切勿用脑过度,可用热水加醋洗脚。

- 金银花有疏散风热的功效,金银花水与蜂蜜冲调可解暑。

来源:生活百科

感染 HIV 的母亲如何才能拥有健康的宝宝?

问:感染 HIV 是不是就不能要孩子了?生出来的孩子会不会也携带艾滋病病毒?

答:不幸感染 HIV 的女性还是可以成为一个母亲的,但若是想要生出一个健康的宝宝,宝妈一定要做好预防母婴传播的干预措施才可以。

问:宝宝是怎样从母亲那里感染艾滋病病毒的呢?

答:感染 HIV 的孕产妇可经胎盘将病毒

传给胎儿,称为宫内感染,也可经产道及产后血性分泌物传给新生儿或通过哺乳等途径传给婴幼儿。

预防艾滋病母婴传播指的是感染 HIV 的孕产妇通过抗病毒治疗、安全助产、合理喂养等干预措施阻断艾滋病病毒在妊娠、分娩及产后哺乳过程中将 HIV 传给胎儿、婴幼儿。

1. 抗病毒药物应用

感染 HIV 的女性若是准备怀孕,可到医院咨询了解母婴阻断的相关注意事项,并在孕期前往妇保机构进行母婴阻断。因为艾滋病病毒有可能在孕期中任何时期通过胎盘屏障传播给胎儿。因此 HIV 感染的女性应尽早在国家抗病毒治疗机构和妇幼保健机构指导下进行抗病毒治疗和母婴阻断。

2. 产科干预

定期进行产前检查,密切监测胎儿生长发育情况,强调住院分娩,进入分娩期后,因母体生殖道内存在艾滋病病毒,新生儿与产道的血液、分泌物直接接触会造成感染,故应

进行择期剖腹产,避免“母婴体液交换”,从而降低感染风险。

3. 婴幼儿喂养

母乳中含有大量艾滋病病毒。母乳喂养时间越长,发生母婴传播的风险越高,因此 HIV 暴露的婴幼儿应采取纯人工喂养,同时喂养策略中应着重强调避免母乳和人工的混合喂养,混合喂养可能会造成婴幼儿消化道黏膜损伤,增加传播风险。

不采取干预措施时,HIV 的母婴传播概率为 15% ~ 45%,有效的综合干预措施母婴传播率可以控制在 0.5% 以下。

艾滋病是一种传染病而非遗传病,目前,可通过有效的治疗手段对体内艾滋病病毒进行有效控制,只要早发现并在医生指导下采取适当措施,可大大减少母亲将艾滋病传给婴儿的机会。



来源:南宁市兴宁区防治办

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/12/25 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 亲爱的爸妈(5)
09:58 亲爱的爸妈(6)
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 空降利刃(4)
14:55 空降利刃(5)
15:55 空降利刃(6)
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 幸福院(3)
22:20 幸福院(4)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/12/26 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 亲爱的爸妈(7)
09:58 亲爱的爸妈(8)
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 空降利刃(7)
14:55 空降利刃(8)
15:55 空降利刃(9)
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 幸福院(5)
22:20 幸福院(6)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/12/27 星期三

- 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 亲爱的爸妈(9)
09:58 亲爱的爸妈(10)
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 空降利刃(10)
14:55 空降利刃(11)
15:55 空降利刃(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 幸福院(11)
09:58 亲爱的爸妈(12)
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 空降利刃(13)
14:55 空降利刃(14)
15:55 空降利刃(15)
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 幸福院(7)
22:20 幸福院(8)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/12/28 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 亲爱的爸妈(11)
09:58 亲爱的爸妈(12)
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 空降利刃(16)
14:55 空降利刃(17)
15:55 空降利刃(18)
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
20:30 向人民承诺电视问政
22:00 南宁新闻(重播)
21:29 幸福院(11)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/12/29 星期五

- 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 亲爱的爸妈(13)
09:58 亲爱的爸妈(14)
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 空降利刃(16)
14:55 空降利刃(17)
15:55 空降利刃(18)
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
20:30 向人民承诺电视问政
22:00 南宁新闻(重播)

2023/12/30 星期六

- 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 亲爱的爸妈(15)
09:58 亲爱的爸妈(16)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
13:57 空降利刃(19)
14:55 空降利刃(20)
15:55 空降利刃(21)
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)
21:29 幸福院(12)
22:20 幸福院(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/12/31 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 亲爱的爸妈(17)
09:58 亲爱的爸妈(18)
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 空降利刃(22)
14:55 空降利刃(23)
15:55 空降利刃(24)
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 幸福院(14)
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

2023/12/25 星期一

- 00:05 南宁公园卡宣传
00:12 品生活
00:15 品南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:30 如果国宝会说话
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 品生活
09:00 非遗中国行
10:00 品南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 品生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
12:45 品南宁
13:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:45 品生活
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 品生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

09:25 人文纪录

- 10:00 品南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 品生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
12:45 品南宁
13:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:45 品生活
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 品生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/12/27 星期三

- 00:05 南宁公园卡宣传
00:12 品生活
00:15 品南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:30 如果国宝会说话
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 品生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 品南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 品生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
12:45 品南宁
13:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:45 品生活
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 品生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

20:00 新闻夜班

- 00:12 品生活
00:15 品南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:30 如果国宝会说话
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 品生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 品南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 品生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
12:45 品南宁
13:00 气象空间站
20:00 文旅中国
20:45 品生活
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 品生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/12/29 星期五

00:05 南宁公园卡宣传

00:12 品生活

00:15 品南宁(重播)

01:15 壹城之萃

01:27 文旅中国

01:52 人文纪录

07:00 全民健康学院

07:30 文旅直通车(重播)

07:45 留住手艺——非遗传承人

08:00 文旅中国

08:25 南宁文旅

08:30 如果国宝会说话

08:35 南宁公园卡宣传

08:45 壹城之萃

08:57 品生活

09:00 非遗中国行

09:25 人文纪录

10:00 品南宁

11:00 南宁文旅

11:05 如果国宝会说话

11:10 南宁公园卡宣传

11:20 壹城之萃

11:32 品生活

11:35 文旅中国

12:00 文旅直通车(重播)

12:15 留住手艺——非遗传承人

12:30 电视购物

12:45 品南宁

13:00 气象空间站

20:00 文旅中国

20:45 品生活

21:00 南宁文旅

21:05 如果国宝会说话

21:10 南宁公园卡宣传

21:15 天天福彩

21:40 壹城之萃

21:52 品生活

22:00 南宁新闻(重播)

22:30 全民健康学院

23:00 人文纪录

23:35 文旅直通车(重播)

23:50 看南宁(重播)

01:15

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/12/25 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 危机迷雾(30)
08:17 决战风铃渡(1)
09:09 决战风铃渡(2)
09:54 决战风铃渡(3)
10:46 决战风铃渡(4)
11:40 决战风铃渡(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(9)
13:47 大秧歌(10)
14:30 大秧歌(11)
15:26 大秧歌(12)
16:24 大秧歌(13)
17:06 大秧歌(14)
18:00 爱人同志(22)
18:55 爱人同志(23)
19:50 爱人同志(24)
20:47 爱人同志(25)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 爱人同志(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 远征远征(14)
23:33 远征远征(15)

2023/12/26 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 决战风铃渡(5)
08:17 决战风铃渡(6)
09:09 决战风铃渡(7)
09:54 决战风铃渡(8)
10:46 决战风铃渡(9)
11:40 决战风铃渡(10)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(14)
13:47 大秧歌(15)
14:30 大秧歌(16)
15:26 大秧歌(17)
16:24 大秧歌(18)
17:06 大秧歌(19)
18:00 爱人同志(26)

18:55 爱人同志(27)
19:50 爱人同志(28)
20:47 爱人同志(29)
21:33 爱人同志(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 远征远征(16)
23:33 远征远征(17)

2023/12/27 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 决战风铃渡(10)
08:17 决战风铃渡(11)
09:09 决战风铃渡(12)
09:54 决战风铃渡(13)
10:46 决战风铃渡(14)
11:40 决战风铃渡(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(19)
13:47 大秧歌(20)
14:30 大秧歌(21)
15:26 大秧歌(22)
16:24 大秧歌(23)
17:06 大秧歌(24)
18:00 爱人同志(30)
18:55 爱人同志(31)
19:50 爱人同志(32)
20:47 爱人同志(33)
21:33 爱人同志(34)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 远征远征(18)
23:33 远征远征(19)

2023/12/28 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 决战风铃渡(15)
08:17 决战风铃渡(16)
09:09 决战风铃渡(17)
09:54 决战风铃渡(18)
10:46 决战风铃渡(19)
11:40 决战风铃渡(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 大秧歌(24)
13:47 大秧歌(25)
14:30 大秧歌(26)
15:26 大秧歌(27)
16:24 大秧歌(28)
17:06 大秧歌(29)
18:00 爱人同志(34)
18:55 爱人同志(35)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 爱人同志(36)
21:25 爱人同志(37)
22:10 远征远征(20)
23:05 远征远征(21)
23:45 远征远征(22)

2023/12/29 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 决战风铃渡(20)
08:17 决战风铃渡(21)
09:09 决战风铃渡(22)
09:54 决战风铃渡(23)
10:46 决战风铃渡(24)
11:40 决战风铃渡(25)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(29)
13:47 大秧歌(30)
14:30 大秧歌(31)
15:26 大秧歌(32)
16:24 大秧歌(33)
17:06 大秧歌(34)
18:00 爱人同志(37)
18:55 爱人同志(38)
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 爱人同志(39)
21:25 爱人同志(40)
22:10 远征远征(23)
23:05 远征远征(24)
23:45 远征远征(25)

2023/12/30 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 决战风铃渡(25)
08:17 决战风铃渡(26)
09:09 决战风铃渡(27)
09:54 决战风铃渡(28)
10:46 战金岭(1)
11:40 战金岭(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(34)
13:47 大秧歌(35)
14:30 大秧歌(36)
15:26 大秧歌(37)
16:24 大秧歌(38)
17:06 大秧歌(39)
18:00 爱人同志(40)
18:55 爱人同志(41)
19:50 爱人同志(42)
20:47 爱人同志(43)
21:33 爱人同志(44)
22:20 远征远征(26)
23:15 远征远征(27)
23:55 远征远征(28)

2023/12/31 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 战金岭(2)
08:17 战金岭(3)
09:09 战金岭(4)
09:54 战金岭(5)
10:46 战金岭(6)
11:40 战金岭(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(39)
13:47 大秧歌(40)
14:30 大秧歌(41)
15:26 大秧歌(42)
16:24 大秧歌(43)
17:06 大秧歌(44)
18:00 爱人同志(44)
18:55 爱人同志(45)
19:50 爱人同志(46)
20:47 爱人同志(47)
21:33 爱人同志(48)
22:20 远征远征(29)
23:15 远征远征(30)
23:55 远征远征(31)

南宁广播电视台 公共频道

2023/12/25 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 校园大视界
13:00 奔腾岁月(20)
13:45 奔腾岁月(21)
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
22:25 向阳而生(13)
23:10 向阳而生(14)
23:55 向阳而生(15)

13:45 奔腾岁月(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
22:25 向阳而生(10)
23:10 向阳而生(11)
23:55 向阳而生(12)

2023/12/27 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 奔腾岁月(24)
13:45 奔腾岁月(25)
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
22:25 向阳而生(16)
23:10 向阳而生(17)
23:55 向阳而生(18)

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(22)
13:45 奔腾岁月(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
22:25 向阳而生(25)
23:10 向阳而生(26)
23:55 向阳而生(27)

2023/12/26 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 奔腾岁月(22)

2023/12/28 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 奔腾岁月(26)
13:45 奔腾岁月(27)
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
22:25 向阳而生(19)
23:10 向阳而生(20)
23:55 向阳而生(21)

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(28)

13:45 奔腾岁月(29)

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 向阳而生(30)

23:00 奔腾岁月(31)

23:45 奔腾岁月(32)

14:32 创赢未来

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 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 向阳而生(25)

23:10 向阳而生(26)

23:55 向阳而生(27)

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 创赢未来

22:25 向阳而生(22)

23:10 向阳而生(23)

23:55 向阳而生(24)

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

银龄展风采 逐梦大舞台

2023“百克杯”南宁市中老年文化艺术大赛风采展示

11月10日至12月7日，2023“百克杯”南宁市中老年文化艺术大赛在南宁民歌湖大舞台完成了五天10场的海选。本次活动由南宁市文化广电和旅游局、南宁广播电视台主办，南宁市群众艺术馆、南宁市老年人活动中心、南宁市老年人体育服务中心和长春百克生物科技股份公司协办。这一有艺术水平、有时代特色、有创新引领效应的中老年人文化艺术交流活动，为全市的中老年朋友搭建起展示银龄风采的大舞台。

2023“百克杯”南宁市中老年文化艺术大赛以“银龄展风采 逐梦大舞台”为主题，开设舞蹈、器乐、声乐、表演四大类。大赛共有267个团队及个人报名参赛，海选结束后共选出90支队伍进入复赛，通过最终决赛选拔出来的精品节目将有机会登上2024南宁市中老年春晚的舞台。

据了解，为鼓励中老年人积极参与本次活动，大赛设置了多个奖项，并通过抽奖的方式送出200份健康福利。

本期让我们一起回顾参赛团队的精彩演出画面。

