

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28日

2023年第49期

总1833期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



南宁广播电视台报
微信公众号

2024年1月1日起施行这些新规

2024年1月1日起,一批与生活、工作息息相关相关的法律法规开始施行。

《爱国主义教育法》

2024年1月1日起生效实施。

根据爱国主义教育法,在每年10月1日中华人民共和国国庆日,国家和社会各方面举行多种形式的庆祝活动,集中开展爱国主义教育。

网络是爱国主义教育的重要载体。爱国主义教育法明确了网络信息服务提供者加强爱国主义教育的责任义务。

学校是加强爱国主义教育的重要阵地。爱国主义教育法规定,各级各类学校应当将爱国主义教育贯穿学校教育全过程,办好、讲好思想政治理论课。

爱国主义教育法对利用红色资源、文物古迹、爱国主义教育基地和各类文化场馆等资源开展爱国主义教育作出明确规定。

新修订的《海洋环境保护法》

2024年1月1日起施行。

此次修订有很多制度创新和务实措施,如:压实

政府责任,实施海洋环境保护目标责任制和评价考核制;突出陆海统筹,统一海岸工程和海洋工程建设项目海洋环境保护要求;加强入海河流管理,协同推进入海河流污染防治;注重综合治理,协同推进重点海域治理和美丽海湾建设;进一步细化排污许可制度;强化入海排污口监管,优化入海排污口设置,加强排污口监测等。

《民事诉讼法》完成修改

2024年1月1日起施行。

此次民事诉讼法的修改,着重对涉外民事诉讼程序制度进行完善,有利于进一步提升涉外民事案件审判质效,更好保障当事人的诉讼权利和合法权益,更好维护我国主权、安全和发展利益。同时,此次法律修改也积极回应社会关注,对民事诉讼领域的其他有关问题进行了修改完善。

新修订的《行政复议法》

2024年1月1日起施行。

此次修订的行政复议法,明确行政复议原则、职责和保障,完善行政复议范围有关规定,增加行政复

议申请便民举措,强化行政复议吸纳和化解行政争议的能力,完善行政复议受理及审理程序,加强行政复议对行政执法的监督等。

《未成年人网络保护条例》

2024年1月1日起施行。

四大立法亮点:1.聚焦未成年人网络保护的突出问题;2.加强对涉及青少年身心健康内容的规范;3.推进对未成年人权益的司法保护;4.形成社会共治汇聚保护合力。

《工贸企业有限空间作业安全规定》

2024年1月1日起施行。

工贸企业应当根据有限空间作业安全风险大小,明确审批要求。对于存在硫化氢、一氧化碳、二氧化碳等中毒和窒息等风险的有限空间作业,应当由工贸企业主要负责人或者其书面委托的人员进行审批,委托进行审批的,相关责任仍由工贸企业主要负责人承担。未经工贸企业确定的作业审批人批准,不得实施有限空间作业。

来源:南宁广播电视台

南宁市轨道交通6号线一期工程开工



12月26日上午,南宁市轨道交通6号线一期(三津站—华南城西站、横岭站—天池山站)工程开工现场会在三中站项目现场举行。

南宁轨道交通6号线全长约27.9km,采用全地下敷设方式,共设车站21座,西起三津站,东至天池山站,连接江南组团、青秀组团,串联沙井、富宁、亭洪、新城、埌东、凤岭和仙葫西片区,沿线分布6家大型医院、1个客运中心,经过多处密集居住区,人口岗位密度高,沿线出行需求强烈。6号线建成后,将强化江南组团、桃源片区、埌东—东盟商务中心、仙葫组团等重要区域的快速联系,促进主城区资源的空间整合和结构优化,支持沿线重大项目

及公共服务基础设施,满足市民高品质出行需求。

自2016年南宁轨道交通1号线开通运营以来,南宁地铁以每年开通一条线的速度加速成网,目前已开通5条地铁线路,运营总里程达128.2公里,地铁车站104座,实现南宁轨道交通第一轮和第二轮建设规划圆满收官,形成了“十”字轨道骨架为主、“井”字放射网络为辅的“跨江连城、贯穿城市东西南北”线网格局,南宁从地铁时代、换乘时代、线网时代跨入智能时代,有力推进首府南宁现代化高质量综合立体交通网建设,为交通强市提供了强有力支撑。

记者:周国城 见习:莫京晶

各大银行进行今年第三轮利率调整

年末,各大银行进行2023年的第三轮“降息潮”,多家银行调整存款挂牌利率。

查询12月22日一早中国农业银行官网,农业银行于12月22日下调了人民币存款利率,其中定期整存整取三个月、半年和一年期利率均下调10个基点,一年期利率降至1.45%;二年期下调20个基点至1.65%;三年期和五年期均下调25个基点,分别至1.95%和2.00%。零存整取、整存零取、存本取息利率下调10个基点,通知存款挂牌利率下调20个基点。

12月21日,中国工商银行率先发布《调整人民币储蓄存款利率相关说明》称,为进一步发挥存款利率市场化调整机制作用,持续释放贷款市场报价利率改革和传导效应,提升服务实体经济可持续性,该行自2023年12月22日起下调存款挂牌利率。

12月22日早,工商银行官网显示,定期整存整取三个月、半年和一年期利率同样均下调10个基点,一年期利率降至1.45%;二年期下调20个基点至1.65%;三年期和五年期均下调25个基点,分别至1.95%和2.00%。

记者算了笔账,拿10万元存3年定期,如果利率从2.2%降至1.95%,利率下调后累计到期利息减少750元。按照惯例,其他国有大行,主要股份制银行也会跟进调整。

早在2022年9月15日,稳定了7年之久的国



有银行挂牌利率迎来了第一次调整,随后在今年的6月8日、9月1日分别再次调整。此次也是年内国有银行第三次下调挂牌利率,距上次调整时隔3个多月。

今年6月8日,六大银行共同下调存款挂牌利率,活期存款由此前的0.25%下调5个基点至0.2%,2年期定期存款利率下调10个基点至2.05%,3年期定期存款利率下调15个基点至2.45%,5年期定期存款利率下调15个基点至2.5%。招行等12家全国性股份制银行宣布调整存款利率,降幅基本与国有大行相同,这也引发了城商行、农商行等中小银行的跟随。

今年9月1日,多家银行一年期、两年期、三年期和五年期人民币定期存款利率有所下调,工商银行、农业银行等国有大行的五年期定存利率降

低25个基点至2.25%。

受贷款市场报价利率(LPR)多次下调以及金融合理让利实体经济等因素影响,银行息差收窄已成为趋势,而存款利率下调将降低银行的存款成本率,缓解息差压力。

根据国家金融监督管理总局数据,前三季度,商业银行净息差为1.73%,环比下降0.01个百分点。中国人民银行发布的《2023年第三季度中国货币政策执行报告》显示,持续发挥贷款市场报价利率(LPR)改革效能和存款利率市场化调整机制作用,推动降低企业贷款利率,稳定银行负债成本。

2022年4月,人民银行指导利率自律机制建立了存款利率市场化调整机制,引导各银行参考市场利率变化情况,合理调整存款利率水平。中国人民银行货币政策司司长邹澜此前曾在国新办新闻发布会上介绍,存款利率市场化调整机制在持续发挥作用,表明存款利率市场化程度在进一步提高。银行主动下调存款利率后,存款利率继续有所降低,有利于稳定银行负债成本,为降低企业贷款利率创造有利条件,并增强银行支持实体经济的能力和可持续性。

在存款利率下降背景下,居民应该如何理财呢?理财专业人士提示,投资者需要确定自己的投资目标,例如长期资本增值、收入增加或风险管理等,同时评估自己对风险的承受能力,以便在选择资产类别时作出更明智的决策。

来源:北京日报客户端

多人出现不良反应! 警方查获这款零食

很多爱美人士都想拥有苗条的身材,但是减肥不容易,既要管住嘴,还要迈开腿。不过,有的卖家声称有一款神奇的“酵素话梅”,想减肥的人管不住嘴、迈不开腿,也不要紧,只要吃了这款“酵素话梅”,躺着也能变瘦。这到底是一种什么样的食物,竟有如此神奇的减肥功效?为什么有的人吃完这款“酵素话梅”会出现严重腹泻?

事端从一次例行网巡开始

今年3月,江苏省张家港市警方在日常网络巡查期间,发现多个网络平台在售的一款名为“酵素话梅”食品有减肥功效,且销售量巨大。民警根据工作经验和专业敏感性,怀疑这款产品可能存在非法添加的情况,于是联系了多名购买此产品的消费者,发现多数消费者食用该食品后出现不良反应。

在获得部分买家提供的该款“酵素话梅”产品的实物后,警方立即将样品送至快检实验室,对照食品中可能非法添加的物质名录开展靶向检测,初检未发现有常规非法添加物。

但是服用了这款神奇“酵素话梅”的消费者确实出现了明显不良反应,这实在有些反常。警方决定对该产品做一次更精密的分子结构检测。随后,样品被送至苏州市公安局和市场监督管理局组建的联合实验室。经过大型专业设备深度检测,终于发现其中含有酚汀类成分,通过分子结构解析,最终确定该款“酵素话梅”添加有新型化合物“双辛酚汀”。

“双辛酚汀”是什么

苏州市食品检验检测中心副主任丁洪流介绍说,“双辛酚汀”是新合成出来的酚汀类化合物,添加到食品中有比较强烈的致泻作用,这个物质跟国家市场监管总局认定的“双醋酚汀”(一种不能够添加到食品当中的非法添加物质)结构是类似的。会影响人体健康,导致严重危害。

非法添加新型酚汀类化合物并有意识逃避监管,“双辛酚汀”的出现给警方的调查工作带来了新问题:这是一种全新化合物,此前没有出现过,那么应该如何依据相关法律法规对它认定呢?

虽然“双辛酚汀”是新型酚汀类化合物,但是与它结构相似的“双醋酚汀”是可以查到的。由于其存在严重不良反应,国家药监局于2021年发布了《关于注销酚酞片和酚酞含片药品注册证书的公告(2021年第6号)》。而且根据《食品安全法》,食品不得添加药物,该类原料也从未获得批准作为食品添加剂或新食品原料以及保健食品原料。因此,在食品中检出酚汀、酚酞及其酯类衍生物或类似物,均属于非法添加。

斩断产业链 抓获嫌疑人

在明确了该款“酵素话梅”中非法添加物成分及其有毒有害属性后,警方迅速立案侦查。

专案组发现,该团伙生产工厂藏匿于江苏省外一工业区,生产规模较大,在网络上形成了庞大的销售体系,而且涉案生产企业在当地拥有正规的食品生产资质,产品涉及话梅、果冻、固体饮料等多个种类的网红产品。



为了吸引消费者,该犯罪团伙专门编制了一套营销话术,标榜其产品为纯天然食品,富含膳食纤维和天然酵素,消费者不用迈开腿也不用管住嘴,只要食用其产品就能快速达到“通便”“瘦身”的效果。

在公安部的统一部署指挥下,江苏警方抽调180余名警力,分赴五省七市开展联合收网行动,一举抓获犯罪嫌疑人80余名,捣毁省外生产、仓储窝点6处,查扣涉案产品60余吨,涉案金额合计逾亿元,彻底斩断了一条集研发、生产、推广、销售为一体的食品领域黑灰产业链。

专家表示,减肥瘦身应该采用科学合理的方式,切勿盲目相信网络宣传,以腹泻的方式来达到减肥的目的,这极有可能会对身体健康造成危害。另外警方也提示,购买食品一定要通过正规渠道,切勿轻信误导性广告和虚假宣传,如发现食品存在可疑问题,要及时向市场监管部门、公安机关举报。

来源:北青网



良庆区那陈镇持续整治卫片图斑

南宁市良庆区那陈镇在核实国土卫片执法图斑时发现,在西盛村坛增坡搅拌站正对面存在一处违建点,该违建点为当地村民陈某建设,用于经营餐饮且未办理相关用地审批手续。

在履行相关执法程序后,近日,那陈镇政府依法对该处违建铁棚实施整治行动,共拆除违法建设面积200平方米。

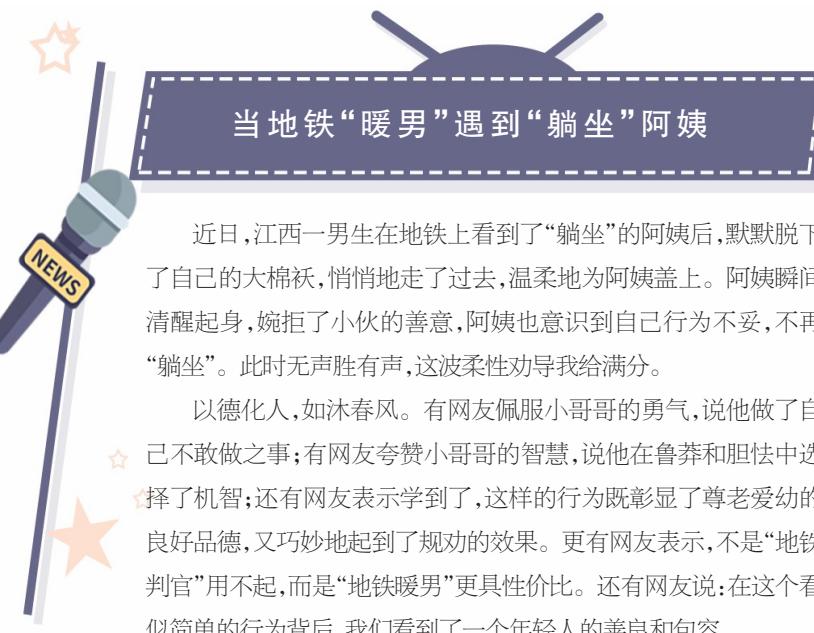
目前针对占耕图斑的土地违法违规行为,那陈镇政府通过两种途径进行整治:一是符合拆除复耕条件的,尽快组织力量,依

法依规,按程序拆除违法建筑,清理建筑垃圾,恢复耕作条件;二是符合补办用地手续条件的,区分不同违法情形及违法性质,分门别类逐一制定有针对性的整改措施,补办完善用地手续。

下一步,良庆区将持续开展国土卫片执法图斑核查工作,加大辖区查违控违拆违力度,精准高效,科学规范地推进违法建设整治工作,为辖区创造一个安全整洁有序的建设环境。

通讯员:黄渝峻

老友说



近日,江西一男生在地铁上看到了“躺坐”的阿姨后,默默脱下了自己的大棉袄,悄悄地走了过去,温柔地为阿姨盖上。阿姨瞬间清醒起身,婉拒了小伙的善意,阿姨也意识到自己行为不妥,不再“躺坐”。此时无声胜有声,这波柔性劝导我给满分。

以德化人,如沐春风。有网友佩服小哥哥的勇气,说他做了自己不敢做之事;有网友夸赞小哥哥的智慧,说他在鲁莽和胆怯中选择了机智;还有网友表示学到了,这样的行为既彰显了尊老爱幼的良好品德,又巧妙地起到了规劝的效果。更有网友表示,不是“地铁判官”用不起,而是“地铁暖男”更具性价比。还有网友说:在这个看似简单的行为背后,我们看到了一个年轻人的善良和包容。

其实,柔性劝导也好,正面硬刚也罢,本质上都是希望大家在公众场合能注意个人素质,不要因为个人的一些不文明行为给他人带来不便。在这里,笔者呼吁大家,遵守社会公德,崇尚文明之风。

扫码了解更多

作者:蔡小白



说法



“最美夕阳红”有法守护

尊老、敬老、养老、助老是中华民族的传统美德，也是社会文明进步的重要标志。随着社会老龄化程度的不断加深，老年人多层次、高品质的养老需求也日益增长。如何保障老年人的合法权益，让老年人安享幸福晚年？



高收费后不安排活动 法院判令旅行社退款

70多岁的任女士于2019年年底与某旅行社签订了《个人出境旅游合同》。合同约定:旅行社组织出国旅游和赴港、澳地区旅游，代办旅游签证，提供餐饮、住宿、游览等服务；游客一次性支付金额20万元；如不能成团，旅行社向游客退还已收取的旅游费用。

任女士在现场看到热闹的抽奖返现金活动，当天便向旅行社支付了20万元，自己也抽中了1.2万元的现金奖励。然而，后来旅行社一直未安排任何旅游活动，因此任女士起诉至法院，要求退还费用。

法院审理认为，任女士履行了支付20万元款项的义务，但旅行社在收取费用后未提供任何旅游服务、亦

未采取其他补救措施，故应退还任女士交付的费用。对旅行社已奖励的费用，法院予以扣除。最终判决旅行社退还任女士旅游费用188000元。

在法院审理的类似案件中，一些老年人盲目追求高额利息承诺，将闲置资金用于投资理财、购买保健品、购买艺术收藏品等，更有甚者沉迷于骗子的吹捧中不能自拔，使用自己住房抵押贷款交给骗子用于“解冻海外民族资产”，被不法分子一步步带入陷阱，最终血本无归。在此提示老年人，要加强自我保护意识和防范意识，抵御消费风险和利益诱惑，若权益受到侵害，应当积极运用法律武器维护自身权益。



2021年3月7日上午，82岁的苏某到某超市购物。苏某乘坐从三层至二层下行扶梯时，60多岁的房某推着购物车在其后面上了扶梯。房某的购物车脱手从扶梯快速冲下，撞伤了前面的苏某。事发当天，苏某

被送往医院救治，此后多次至医院继续治疗。后苏某将超市和房某诉至法院，主张赔偿各项损失。超市、房某均当庭对苏某赔礼道歉，苏某接受道歉。房某表示不同意赔偿损失，超市表示后续依照法院判决积极配合赔偿。

法院审理认为，根据民法典第一千一百九十八条第一款的规定，宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所和公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。本案中，购物车在房某脱手后从扶梯快速冲下，可见超市购物车存在使用磨损严重、刹车失灵等情况。超市作为安全保障义务人，应当合理预见安全隐患，同时采取措

施予以预防。现超市未能举证证明其在事故发生前尽到安全保障义务，故法院认定超市作为经营场所的经营者及管理者未尽到安全保障义务，其应当对苏某的损失承担主要赔偿责任，确定责任比例为70%，同时确定房某对苏某的损失承担30%赔偿责任。

为从源头化解矛盾，督促经营场所尽到安全保障义务，法院向超市发出司法建议，建议超市对卖场全面排查安全隐患，制定整改方案、措施，并建立台账，努力为消费者营造一个安全的消费环境。该司法建议获得超市积极回复。同时，本案也提醒老年人，在超市购物过程中，一方面要注意自身安全，规避安全隐患；另一方面在临时使用购物车等超市用品时，避免使用不当伤及他人，共同营造安全和谐的购物环境。



老友饮酒后搭车坠亡 不诚实表述被判担责

郑某和崔某是多年的老友，两人都已年逾花甲。2022年1月10日晚，二人共同饮酒至11日凌晨1时许。畅饮过后，崔某驾驶电动三轮车拉着郑某回家，不料途中郑某从电动三轮车后座跌落，送至A医院救治过程中，崔某隐瞒了郑某从电动三轮车上跌落的事实，仅称郑某是饮酒所致。后郑某又转至北京B医院救治，最终郑某经抢救无效死亡。经鉴定，郑某死因是钝性外力作用于顶枕部右侧，致颅脑损伤死亡。郑某之子小郑遂起诉崔某，要求其赔偿父亲的死亡赔偿金等各项损失。

法院审理认为，本案中，崔某饮酒后驾驶无牌电动三轮车拉乘酒后的郑某，驾驶过程中，崔某未尽到安全注意义务导致郑某从后座跌落，对事件发生具有过错；

崔某在送医过程中故意隐瞒郑某外伤病史，给医院诊断及救治造成较大困难，最终导致郑某死亡，崔某对损害结果具有过错。然而，考虑到被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的，亦可以减轻侵权人的责任。因郑某明知驾驶人崔某刚刚饮过酒，还乘坐其驾驶的电动三轮车，对事件的发生也应承担一定的过错责任。结合本案查明的事实和证据，酌情确认崔某的责任比例为70%，郑某自行承担部分责任。

饮酒后，建议及时通知家属接送或者采用安全的交通方式回家，千万不要抱有侥幸心理，将自己及同伴的生命安全置于

巨大的风险之中。道路千万条，安全第一条。要本着对自己、对家庭、对社会高度负责的态度，才能把法律约束内化为道德自觉和社会责任。

来源：《人民法院报》2023年11月18日03版



看旧时巷陌 品城市历史

邕城这些老街每一条都是故事(五)



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。

每一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。



繁华热闹 百年前曾是南宁版的“清明上河图”

水街位于城西邕江边，曾改名为宣化街，后又改回水街。最初，南宁就是在这条毗邻邕江，紧靠民生码头、大坑口码头的街道上发展起来的。这条有着悠久历史的街道，在人们的记忆中有抹不掉的印象。讲起南宁市的旧城历史，不少“老南宁”都会记得这一条街。

有古籍记载：“水街行人如潮，熙熙攘攘，摩肩接踵，民居宅院，作坊店铺，菜肆酒楼，车水马龙，百业兴隆。”一派繁华祥瑞之气，宛如一幅南宁版的“清明上河图”。

水街并不算长，分上水街和下水街，

一律用青石板铺就。旧时百姓吃水还得到河里挑。下水街有个码头，百姓就从那儿下河边挑水，因而整日里整条街水痕斑斑，没干过一时，水街大概由此得名。

水街靠近水边，因而几乎每年都遭受洪水侵扰。水大漫街，被迫搬迁，用南宁白话讲叫“搬水”。百姓年年搬水，苦不堪言，又奈何不得。尽管如此，水街仍是水街。杂货铺、碾米厂、蒸酒铺、谷米铺、银号等依然开张，依然为水街撑着门面。水街上最有名的是烧猪铺，每到烧猪铺开门上市时，水街便迎来了黄昏，炊烟一柱柱在屋顶升起，十分抒情。

这里有最正宗的邕城传统小吃

水街这条悠久的街道承载过厚重的历史，同时更蕴涵着丰富的南宁传统饮食文化。即使是名声在外的中山路和各处食街，经营的小吃都远没有水街这样品种齐全、集中和具有认同性。

“老南宁”对水街的传统美食都不陌生，逢年过节，都要到水街买小吃。清明时节的五色糯米饭、糍粑和米蒸莲花糕，端午节的凉粽和蕉叶糍，元宵节的汤圆和

过年的肉粽、年糕等，还有夏天喝的凉茶、凉粉、糖水、马蹄糕等等，以及生榨米粉、粉饺、饺子、云吞、粉利、粉虫、芋头糕、莲花糕等，这些传统小吃和饮食在水街样样齐全。而这些食品，南宁人往往只认准是水街生产的和在水街吃到的才是正宗的、原味的。他们认为，水街小吃店虽然简陋，但很多小吃是纯手工制作，价实量足且味道正，令人难以忘怀。

保护修缮工作进行 老街旧貌换新颜

随着城市的发展，水街也发生了翻天覆地的变化。最初，河边建起了长长高高的防洪大堤，水街几乎没有再遇到水灾了。因城市扩建，水街的天面上建起了一条长长的立交桥，2004年，水街市场维护重建，水街成为一条宽15米、长200多米的街道。走过水街，几乎看不出它原来的面貌，依然汇集水街饮食的，只剩下街道两侧摆卖小吃的摊点和位于大同街6栋、7栋公房之间的原水街市场饮食行。虽然饮食行房屋低矮简陋，街道两旁露天摆卖的摊点不尽如人意，但“水

街”品牌的传统号召力，仍然吸引了广大南宁人品尝传统小吃美食的目光。不少小吃摊前，等待的人们依旧排起长队。

2007年初，政府出资在人民西路新水街旁的空地上修建一条“传统美食长廊”，长廊建设有100多间骑楼式店面，50余个摊位，把水街周边的美食汇集在一起，方便南宁人和外地人品尝水街美食。此外，政府还连年举办“水街传统美食节”之类的活动，为新水街营造人气。

2023年初，水街历史文化街区保护修缮

项目启动，项目包括拆除、修缮和新建工程，以三街两巷、中山路为模板，延续岭南建筑风格的同时，融入当地疍家民居风格进行重建。设计方案中还计划在民生广场一侧，利用江景打造亲近自然的休闲活动区、休闲平台和院落景观。

老街旧貌换新颜，我们期待着水街的蜕变重生。

文:黄理佳

资料来源:南宁市市民政局

冬季一碗暖心汤 滋补身体又御寒

(三)

入冬后的天气寒冷又干燥，此时，若是每天能喝上一碗滋补热汤，那真的是极好的事情。冬天喝汤不仅可以暖身，而且還非常滋补，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。

蔬菜豆浆汤

材料: 黃豆 50g, 白玉菇 50g, 西藍花 100g, 胡蘿卜半根, 食鹽、胡椒粉少許。

制作方法：

1. 黄豆提前泡发,放入豆浆机中加入清水500ml,打磨、滤渣后备用。
 2. 白玉菇洗净,西兰花、胡萝卜洗净后切小块,焯水后捞出。
 3. 将所有材料放入豆浆中,大火烧开后转

小火5分钟,加入食盐及胡椒粉调味即可。

汤品点评：大豆及其制品含有异黄酮，这种植物“雌激素”在体内能起到双向调节的作用，有维稳内分泌的效果。此外，大豆属于优质蛋白质，用来替换部分红肉有降脂、抗癌等作用，豆子含有的膳食纤维也不少，很适合便秘人群，总之每天吃些豆制品好处多多。



艾叶煲鸡汤

材料:新鲜艾叶100g,光鸡半只,枸杞5g,生姜适量,食盐、白胡椒少许。

制作方法：

- 1.先将鸡切块洗净焯水备用,艾叶清洗干净。
 - 2.锅中加入鸡、生姜及清水,大火煲开后改用文火煲继续煲45分钟。
 - 3.把洗净沥干水后的艾叶放入锅中再煮5分钟。

4. 最后根据个人口味加入食盐、白胡椒等即可食用。

汤品点评：艾叶是一味中药，其性温味辛苦，具有温经止血、散寒止痛，外治皮肤瘙痒等功效。此款汤能暖气血而温经脉，逐寒湿而止冷痛，女孩子痛经，或者遇寒凉食物引发腹痛腹泻，都可用这款汤水调理。但经期不宜服用此汤水，以免温经太过导致经量增加。

五指毛桃薏米煲鸡汤

材料:五指毛桃50g,炒薏米30g,去皮鸡1只,陈皮1个,姜片适量。

制作方法：

- 1.五指毛桃洗净掰小段，鸡洗净斩件焯水。
 - 2.汤煲内加水2000ml，将所有材料加入，武火煮沸后改文火，煲约1小时。
 - 3.最后根据个人口味加入食盐即可。

汤品点评:五指毛桃又称“南芪”，是客家地区的著名中草药，性味甘平，健脾补肺、行气利湿、舒筋活络。因生薏米虽利湿力强，但偏凉，所以改用炒制后的薏米，从凉转平，加强了健脾的效果；陈皮燥湿行气，与五指毛桃、炒薏米一同煲制有益气、健脾、祛湿的功效。

文：黃理佳



跟着古诗去旅行 (一)

千年蜀道上的

青泥岭

2023年,国产动漫电影《长安三万里》风靡一时,近三个小时的影片向我们展示了唐代著名诗人李白波澜壮阔、跌宕起伏的一生。如果评选唐代“旅游达人”,第一名

非李白莫属。他曾无数次“仗剑远游”,在大江南北留下足迹。诵读他的诗句,眼前便仿佛有画卷展开。

走,出发!跟着李白的诗句领略大美中国!

“蜀道之难,难于上青天”“青泥何盘盘,百步九折萦岩峦。扪参历井仰胁息,以手抚膺坐长叹。”在《蜀道难》中,唐代诗人李白的寥寥数语,极言蜀道之难青泥岭之艰险。史书记载,李白随父由西域碎叶城归唐,由秦州沿祁山道南下剑南道绵州昌隆(今四川省江油市),便路经了青泥岭。

青泥岭位于甘肃省陇南市徽县,在嘉陵镇、大河乡、虞关乡、水阳乡之间,主峰铁山绵延20多公里,海拔1746米。《元和郡县志》载:

“青泥岭,在县西北五十三里,接溪山东,即今通路也。是崖万仞,山多云雨,行者屡逢泥淖,故号青泥岭。”“明修栈道,暗度陈仓。”想必不少人知道这个历史典故,而陈仓道最崎岖险要的一段,就是青泥岭。纪录片《青泥岭》开篇介绍:“青泥岭历史上既是陈仓古道入蜀的屏障,又是连接陈仓古道及祁山古道的枢纽,是秦雍入蜀之咽喉、南北交汇之要冲……遍布青泥岭的栈道,曾经造就了青泥岭的繁荣兴盛。”

古道沧桑

据有关资料介绍,上个世纪六十年代在甘肃省陇南市的徽县县城南门外,还竖立着一块明代雕刻的石碑,书有“通蜀门”三个大字,从这三个字可以看出,出了县城南门就踏上了入蜀的古道。蜀道上的青泥岭就是李白笔下延绵千里的蜀道险关之一。

在2000多年的风雨沧桑中,青泥岭见证了多少金戈铁马、英雄壮举,又承载了多少凄楚美谈、悲欢离合。据《唐史》记载,天宝八年,唐明皇李隆基为了让他的爱妃杨玉环吃到四川涪陵的新鲜荔枝,下令开辟入蜀官道。自京都长安出发,穿宝鸡、越秦岭到凤州,过两当、河池(今徽县)上青泥岭,过广元入剑门到成都,沿路设108个驿站,青泥驿就是其中的一个。长路漫漫,在历史的长河中,青泥岭承载了难以估量的沧桑变幻,同时,也留下了永远抹不去的文化印痕。

如今,从徽县县城出发向南绕山而上行进大约10公里,便到了大河店乡的青泥村。村子位于青泥岭的主峰铁山脚下,继续往山里走,新铺的水泥路只能一辆汽车通过,大约不到十分钟车程,路旁赫然立着一尊黝黑的石碑,碑名为“远通吴楚”,上面记载了

青泥道自明代以来的通行路线、险易程度及当地百姓自发维修青泥道的情况。远通吴楚,反映了当时的山民们对外面世界的向往。

青泥神韵

大山深处的青泥村在雨雾中显得有几分静谧,村部小广场上的李白、杜甫白色雕像格外醒目,诗仙李白显得神采飞扬,他的标志性动作——手举酒杯正在豪饮;诗圣杜甫则面容清癯,手握毛笔似正在作诗。与二位诗人正对的是一尊巨大的黑岩石,上书“青泥驿”,这便是蜀道上举足轻重的青泥驿,宋以前的历代朝廷都在这里设下驿站供路人歇息。

如今,在青泥村依然可寻见遗留下来的碾盘、枯井、对窝、马槽等。据悉,在青泥岭23.5公里的区域范围内,分布着历代摩崖石刻及碑刻71方,隋唐以来的寺庙建筑共8座,如:隋朝的太和庵,唐代的万安院、长丰寺、南禅寺、泰山庙、罗汉洞、三眼洞,明代的真空寺,还有北周的石窟石造像1处。

青泥商路

穿行于青泥村,青瓦白墙的房屋显得十分古朴,白墙上绘以古人饮酒作诗图或商贾云集的市场交易

古道沧桑



通蜀门

青泥村

场景,道路两旁三三两两悬挂着“青泥岭客栈”“青泥岭酒家”字样的彩旗迎风招展,发出啾啾的响声,让人有穿越时空来到了古时候繁盛的青泥驿之感,仿佛看到当年店铺林立、酒旗招展、商贾云集、人欢马杂的繁荣景象。

唐宋时期,由于青泥道是自古秦通蜀之要道,属交通大动脉,南来北往的商贾贸易经此转运。南边的茶叶、丝绸、青瓷、扬州玉制品等源源不断沿长江运输到嘉陵江再运往长安,而西北的盐、铁器、种子、美玉等源源不断由此输入江南,这期间青泥道十分繁忙。

随着时代的变迁,国家交通建设的发展,青泥古道终于完成了它的历史使命,走进了历史的博物馆。2015年10月1日,十天高速公路(湖北十堰至甘肃天水)正式通车,此路正从青泥岭脚下通过,不论是前往成都还是西安,都不再遥远也不再艰难。青泥岭,承载了古蜀道的辉煌,见证了今日铁路、高速公路由秦陇入蜀的便捷。千百年来,她静静地矗立在陇之南的崇山峻岭中,续写着秦陇蜀之大地的繁荣兴盛。

文:黄理佳





地震预警是怎样做到的?

北京时间2023年12月18日23时59分,甘肃临夏州积石山县发生6.2级地震。

“12秒、11秒……后地震波将到达。”积石山6.2级地震发生后,有不少网友展示了自己手机上看到的地震预警弹窗。

这样的地震预警是如何做到的?

首先,你要明白,地震预警≠地震预报!

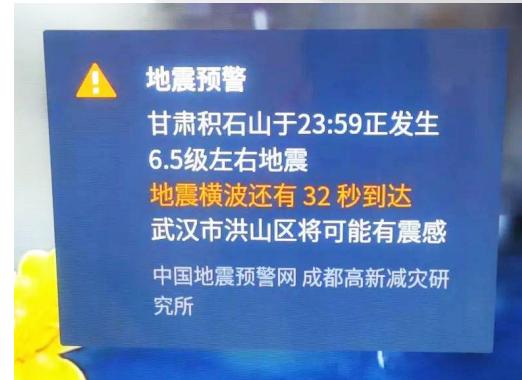
地震预报:地震没发生,只是预测,目前

的技术还实现不了。

地震预警:地震已经发生,赶在震感传来之前通知你。

总之,地震预警就是跟地震抢时间,提醒你赶紧避难。

这个时间是怎么抢出来的?首先我们要了解地震发生的原理。



电视机上弹出地震预警信息 来源:湖北网友

地震原理简述

我们的地球,从里到外大概分三层:地核→地幔(这里有一层软流层)→地壳。放大看会发现,地壳并不是完整的一块,而是由不同板块拼起来的。因为软流层流动或地球自转等原因,板块和板块之间会碰撞摩擦,撞得很大力的话,就发生了地震。

地震后,地震波会向外传导,地震预警就跟这个地震波有关。

为什么可以预警地震的发生

这就要说到地震预警系统。

由于地震波作为一种机械波,其传播速度要远慢于电磁波,所以,在地震发生时,预警感应装置在监测到地震波后,将信息传输到预警中心,预警中心通过计算确定是否需要发布预警信息,一旦地震影响达到响应程度,就可以通过电视、短信等途径发布地震预警信息,在地震波来临时,有一定的预警时间。

所以,一套完整的地震预警系统需要由感应装置、预警中心计算处理装置、通讯装置(预警信息发布装置)、预警信息接收装置和配套紧急处置与避险预案五部分组成。大家通过手机安装的APP、短信,或电视信号接受到的信息就属于预警信息接收端。

那么地震预警系统为什么可以预警地震的发生呢?答案是时间差。

准确地来说有两个时间差:

● 地震来临时,从震源到我们感受到地震波有个时间差——不同地震波传播速度之间的时间差。

地震波分为三种,一个是纵波,一个是横波,一个是表面波,纵波最快但危害低,表面波最慢但危害

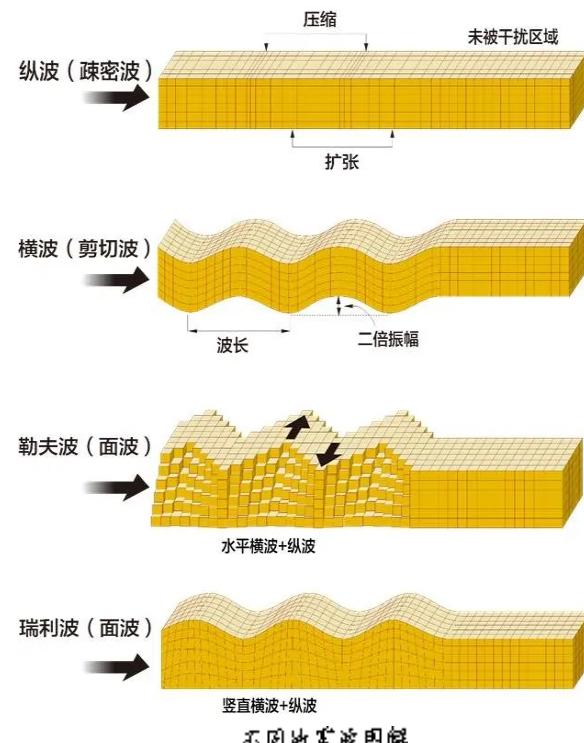
程度最高,横波均居于两者中间。这就是为什么地下放了个“大炮仗”(震源瞬间发出能量),而我们感觉到的却是一个短暂的持续过程,因为是地震几种波依次传送过来。离震中近的波持续得短,离得远的甚至可以感觉中间好像停了一下,然后又开始震了,这并不是你的错觉。

说个一般人不想知道的经验,地震来临时,人的感觉先是抖,后是晃,然后是又抖又晃。第三种感觉来临时,才是地震真正危害的开始。只不过三种地震波不仅传播速度和传播的能力不一样,而且人对这三种波的感知能力也不一样。如果人距离震中比较远,那么可能只能感知到表面波这种破坏力比较大的地震波了。

● 机械波和电磁波传播的时间差。

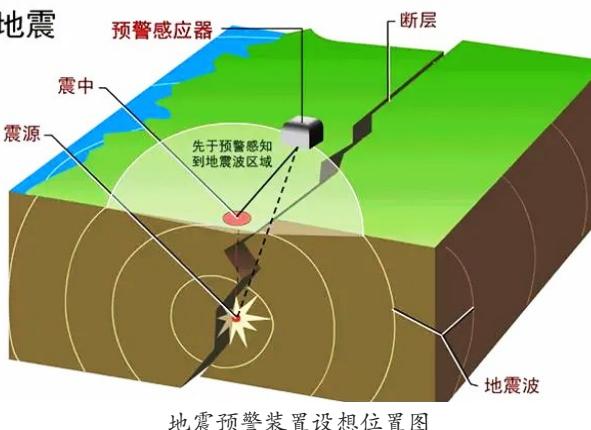
这是因为机械波之间的时间差比较有限,因为地震波之间的传播速度一般在5km/s到15km/s之间,特别是对于危害大的浅源地震,是比较难以区分的,而电磁波的传播速度是300000km/s,传播时间几乎可以忽略不计,这就是地震预警的关键所在。

有些网友先拍摄地震预警信息,然后再去避



不同地震波图解

难。虽然在地震预警信息中已经包含的地震烈度的信息,但我们仍然不建议这么做,因为地震来临每一秒弥足珍贵,每一秒都是技术人员抢来的。



地震预警装置设想位置图

当然,地震预警也有自身的短板。

首先是地震预警装置的建设成本问题,地震预警装置不同,理论上建设越多的预警装置就越准确,

地震预警装置建设成本高 震中地区难以预警

反应就越及时,但成本上不允许我们这样做。地震预警的感应器不能恰好位于震中,因为这会形成一个先于预警感应器遭受到地震波的区域,在这个区域我们只能寄望于震源较深,横波和面波的时间差足够实施地震避难预案。

其次,对于浅源地震,影响最大的震中和周边位置,地震预警的时间可能几乎为零或者只有几秒,因为震源越浅,纵波和面波的时间差越短,预警开始的时间就越晚;越是离震中近,接受机械波的时间越早,而接受到预警的时间几乎是一样的,这就很难保证位于震中附近人员提供足够的时间进行避险。而事实上,震中附近遭受的地震的冲击最大,可以说这是地震预警机制不可能解决的问题。

地震预警是为了尽可能给大家的创造避险的时间和机会。“小震不用跑,大震跑不了”这话虽然有一定的道理,但积极的避难意识,以及灾后各种自救行为,会提高大家抵抗灾难的能力;而且,随着预警机制的推行,各种自动化预案的实施,地震警报来临的一瞬间,计算机就可以接手实施预案,如切断电源、紧急停下高速列车、自动封闭一些储藏危险物场所等,防止因地震造成的次发伤害。

总而言之,地震预警虽然可以让震中区域以外的人员提前知道地震波的来临,但更多的是需要完善的地震防灾减灾预案以及参与人群良好的避震训练,这样才能实现“面对天灾不慌张,有序协同求生存”。作者:荆博 中国建筑材料工业地质勘查中心辽宁总队 来源:科普中国 中科院地质地球所



村里的致富带头人李永明介绍,起初他只是养殖一些鸡鸭,受地理环境限制,并没有太大成效。在驻村工作队与村两委的指导下,2019年李永明开设“顺得家庭生态甲鱼养殖场”,通过外出学习和不断钻研摸索,攻克了甲鱼生态繁殖、养殖等技术难关,

村干部李以彬告诉我们,持续了近一年的农田水利防洪灌溉工程在2023年初完工,村里的农作物获得了丰收。2024年,他期望村民们引以为荣的“翰桥三昆堂”能得到更大力度地保护,作为汗桥村不可多得的珍贵资源,其蕴含的文化之根能够绵延流传。

关于新一年的期待,汗桥村村民们表达得最多的是:期待能乘上乡村振兴的快车,有更多的项目和致富带头人来带领大家增收致富,让汗桥村成为人们都想来看一看的村子。

从脱贫攻坚到乡村振兴,汗桥村的发展是最好的写照,即使远离市区,乡村振兴的东风依然吹进了这个小山村,吹净了村路,吹旺了产业,吹亮了村民们一天比一天有盼头的美好生活。

收获满满干劲十足
续写乡村振兴新篇章



扫码看视频

2023年已接近尾声,这一年里,《“乡”见南宁》栏目组带大家去到南宁市不同的乡镇、村屯,领略乡村的美景、感受乡村的人文、推广乡村的好物。本期,迎着太阳升起的方向,记者带着大家去看看南宁最东边的小山村发生着怎样的变化。

探访“遗落在深山里璀璨的明珠”

汗桥村,地处横州市马山镇的东部,与贵港港南区、浦北县交界,它也是南宁最东边的村子。从空中俯瞰汗桥村,可以看到村子被山坡包围,村民的房屋也多依山而建。

村中一处面积很大的古宅吸引了记者的注意,它叫做“翰桥三昆堂”,被古建专家称为“遗落在深山里璀璨的明珠”,是横州市目前现存最完整、规模最宏大、工艺最精美的古建筑,2017年,被公布为广西壮族自治区文物保护单位。村干部李以彬告诉我们,名称“三昆堂”中的“三昆”指三兄弟,也有三兄弟和睦聚居的三栋宅堂之意。

“当年李家子孙夺得了武举考试第15名,然后整个家族就发达兴旺了。”李以彬介绍道,李家子孙获得武举人的几年后,另一位子孙又获得了文魁,李氏家族堪称文武双全。之后,李氏家族对住宅进行多次扩建,每座宅堂既可独立成院,又相互连通,依山势而建,坐北朝南,布局严谨。沧海桑田,循迹先祖们留下的丰厚历史文化遗迹,雕梁画柱、飞檐斗拱,“翰桥三昆堂”里的石雕、砖雕、壁画、诗词楹联、石碑、木匾等,对研究清朝中后期社会经济、建筑、文化艺术等方面都具有较高的文物研究价值。

振兴乡村路先行 修路惠民暖人心

虽然汗桥村出了很多文武能人,但由于村子地处山区,道路交通不便,曾经的汗桥村就如同这座古宅一样,璀璨明珠遗落深山,被认定为自治区级贫困村,不但经济迟迟得不到发展,光是村里的路况都让村民们十分头疼,由于地势陡峭,一到雨季,人们出行都是一脚黄土一脚泥,没摔跤才是稀罕事儿。

如今的汗桥村,已经不是那时的模样。“这段路是今年6月份驻村工作队到任以来,通过村民筹集资金新建的。另外,从2016年开始,村里通过多种渠道筹措资金,比如上级财政的扶贫资金,鼓励村

民出资出力还有乡贤能人的捐款捐赠等,用于修建村内的基础设施、人饮工程。目前,基本上达到了12个自然村村通硬化路。”

路修好了,村民们的出入也更方便了,孩子们上学不再“风尘仆仆”,小汽车也能开进村里了。汗桥村基础设施的完善村民们看在眼里,喜在心头。而要让村里变得更好,发展产业是关键。汗桥村位于偏远山区,林多地少,“先天条件”远不如其他村子,而就是这个南宁最东边的小村庄,在2019年实现整村脱贫摘帽,2023年村集体经济将突破20万元,这是怎么做到的呢?

“产业引擎”动能强劲 “多元发展”各美其美

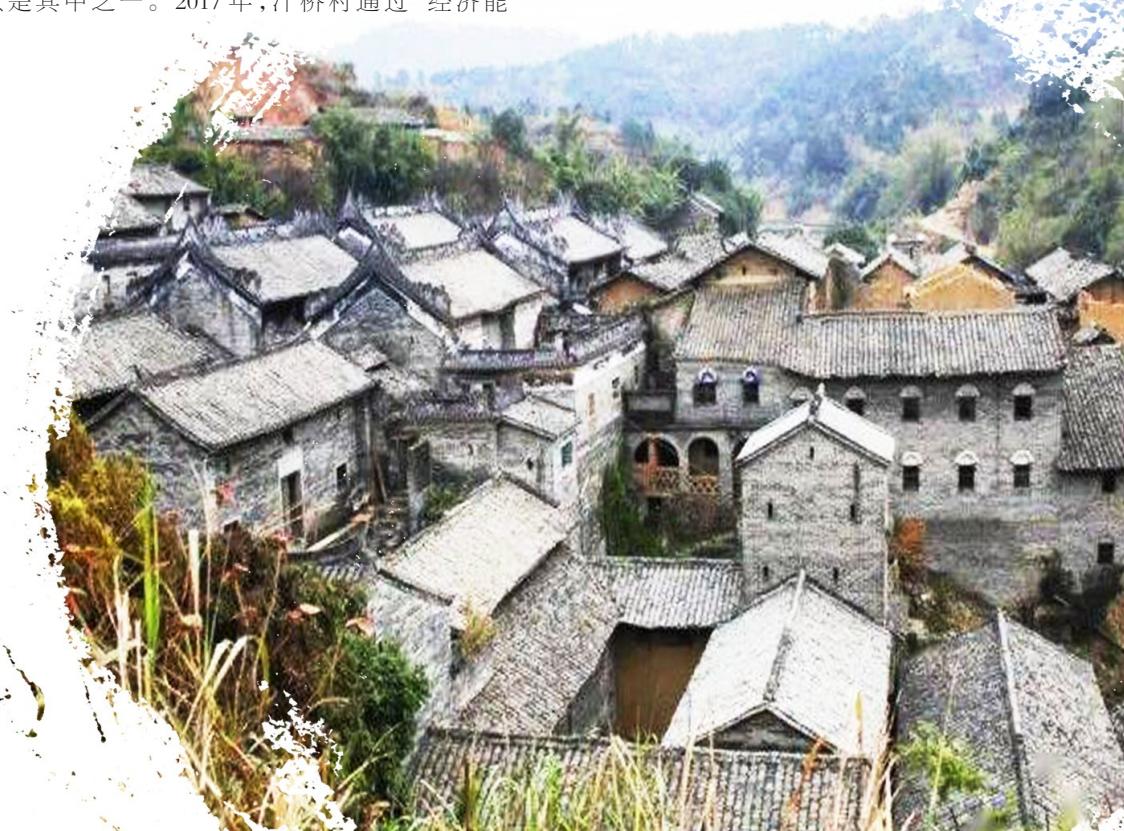
形成了规模化养殖。“我们养殖的甲鱼每只最起码6—8斤以上才出售,一只至少养殖三年时间。市场价格现在是60—80元每斤,我们的甲鱼都是经过时间沉淀的。”

在五年的时间里,李永明成功培育了一千多只甲鱼,但这对他来说还远远不够。目前孵化小甲鱼的成功率只有30%左右,他打算继续努力学习孵化技术,提高成功率之后再将甲鱼逐步推向市场。

由于汗桥村山地、林地多的地理环境,村民们在种植业上的发展受到影响,但敢想肯干的汗桥村人勇于探索新的发展路子,致富带头人李永明的甲鱼产业只是其中之一。2017年,汗桥村通过“经济能

人+扶贫车间+贫困户”的模式建立了扶贫车间。从一针一线学习毛绒玩具制作、采购机器,拓展到皮鞋、毛绒公仔代加工等业务,这都是汗桥村驻村工作队与村委特色产业道路上探索的脚印。现在汗桥村扶贫车间已经接收到来自广东、浙江等地厂商的订单,解决了留守妇女和贫困户在家增收的问题。

任海涛现任横州市马山镇汗桥村第一书记,他向记者介绍:“目前村集体经济产业有7项,扶贫车间、旱鸭养殖产业园、养鱼塘等,这些项目目前都运营良好,今年预计我们村集体经济产业收益可以突破20万元,较去年增长约10%。”





第16集

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。于老乐又一次跟儿子提出想搬出去住，他要据理力争，和儿子好好谈一谈，可于大乐根本不搭茬，于老乐决定斗争到底。于大乐看着主持人刘雅丽的名片决定先带父亲去相亲，可又怕父亲不去，于是找到崔里田几人骗于老乐，说是去参加一个给孩子忆苦思甜的栏目，于老乐一上台就感觉不对劲，录到一半发现原来是一个相亲节目，没等结束拔腿就跑。

第17集

于老乐来到崔里田家，他们说起这次相亲完全是于大乐的坑爹表现，于老乐和崔里田商议要予以还击，两人登上了相亲网站。于大乐和白艳在交接工作，白艳发现于大乐桌上的金毛犬画像就好奇询问，得知于大乐已经离婚后她表示抱歉，于大乐刚想问白艳是否认识荷兰的网友却被牛莉又一次打断，不甘心的于大乐下班去找白艳想要问个清楚，不巧的是接到了父亲打来的电话，父亲告诉他说自己吃饭没带钱让于大乐去饭店接自己，可于大乐发现电话是用崔里田家座机打来的，于老乐立马换套说辞，说自己要和崔里田搬出去住。

第18集

于大乐回到家质问父亲是不是除了给自己相亲就没别的事做，于老乐坚持自己要找地方跟老朋友抱团养老，于大乐为了稳住父亲声称要给父亲找个老伴，可于老乐却说自己心里已经有人了。大街上赵精神跟在黄小娟身后做直播，说着讨好黄小娟的话，被黄小娟制止。回到家，女婿孙胖借着教梦楠画画来点拨赵精神要有耐心。隔天，赵精神拿着给黄小娟买的礼物向她示好，提出想让黄小娟跟自己和老伙计们抱团养老，黄小娟说自己没有名分拒绝一起出去住。

第19集

白如雪继续在小时候生活过，可如今已经大变样的街道寻找着自己的恋人于建国。于老乐跟老伙计们侦查完养老院，大家一致觉得还是幸福院比较靠谱，接下来要继续进行更深一层的了解。于大乐接到父亲的相亲电话后，以各种理由想要推脱，可又要顾忌到父亲的颜面无奈答应。可接下来犹如潮水般的相亲对象被父亲源源不断

幸福院

新闻综合频道 16-29集剧情

地送来，弄得于大乐心力交瘁。于老乐是找不到儿媳妇誓不罢休，父子俩经过协商，于大乐最终答应一天只见一个。

第20集

公园里，老哥儿几个围在一起，说回家后要把要去幸福院的事告诉家人都被家人极力阻挠，有人打起了退堂鼓，但经过于老乐的细心劝解加举例说明，老人们重燃信心，要回去向家里人做工作。崔里田将于老乐的话抄下来对着镜子练习，向儿子、儿媳说自己要出去住，没想到却被崔凯发现纸条，计划又一次失败。赵精神回到家直截了当地说要出去住，女儿告诉他，自己还想生二胎，到时候家里两个孩子照看不过来。赵精神认为自己年纪大了，应该享受轻松的生活，一家人为此又不欢而散。

第21集

崔凯拉着白如雪来到自家楼下的咖啡厅和自己老爹见面。赵精神夫妇本来计划是去找于老乐拿主意到底去不去幸福院，可被闹这么一出给打断了。赵精神还是想着让黄小娟跟自己一起去幸福院住，黄小娟以两人已经不是夫妻拒绝出门，撂下赵精神独自回家。黄小娟回到家，女婿孙胖为了撮合爸妈向黄小娟出了一个能让爸爸快速提出复婚的办法。晚上崔凯问起老爹今天和白如雪见的情况，结果崔里田说人家根本对他就没意思。

第22集

袁晓梅和刘雅丽在饭店遇到相亲的于大乐，于大乐向袁晓梅道歉，却被刘雅丽一顿臭骂，袁晓梅见此气也消了不少，两人冰释前嫌，说起还钱的事，袁晓梅却故意不给了，于大乐突然心生一计，让袁晓梅帮自己一个忙。赵精神找到韩芬让其假装自己新找的老伴，去刺激黄小娟让她先提出复婚。黄小娟接到赵精神打来的约饭电话，经女婿指点也带上自己找来的假老伴郑经前去赴约。于大乐带着袁晓梅回到自己家，于老乐见到儿子领回来的女朋友特别高兴，袁晓梅由于太紧张加上被于老乐询问，漏洞频出。

第23集

崔里田因为儿子要给假老伴买墓地的事情郁郁寡欢，找于老乐诉苦。言谈中崔里田流露出要把两个儿子的身世告知对方的想法，于老乐表示赞同，但崔里田却并没有因此放松警惕，他满脑子都是如何把儿子的钱留在手中。崔里田终于想到了一个自认为的万全之策。第二天，崔里田和儿子一同来到某新型小区楼前，告知儿子自己想买一套新的住房，不明真相的崔凯连连夸赞。崔里田不顾儿子的夸赞，直击重点，准备向儿子借钱。孝顺的崔凯说自己是父亲的亲儿子，谈不上借，还决定帮父亲交月供。

第24集

因为于老乐跳楼事件，刘思敏约于大乐来派出所，她看到母亲的生活，要将母亲送去幸福院，她开导于大乐改变思想抽空去勘察一下，免得让老人再发生类似事件。在去养老院的问题上，冯霞和崔凯持不同意见，崔里田请于老乐来开导崔凯。可谁知崔凯趁于老乐上厕所调整计时器提前将谈话结束。公园里老哥儿几个聚在一起发现崔里田满面春风问其原因，崔里田说起自己找的华侨对象时精神焕发。于老乐见大伙都在，就宣布幸福院要搞周年庆活动，想请小乐队去捧场助兴，

大家跃跃欲试。

第25集

幸福院内大家欢歌笑语，院长袁园带着于大乐和赵舒雅参观完幸福院，两人对幸福院的态度大有改观。此时，崔里田趴在窗口看见韩芬在和赵精神跳舞，心里却莫名地泛起了醋意。韩芬对幸福院甚是喜欢，决定立即办理入住手续。崔里田走到赵精神身旁提醒他，不要跟女同志走得太近，却被赵精神拿郑经当作挡箭牌，说两人正在谈恋爱，崔里田顿时对郑经敌意大增。公园小亭子里几个老伙计说着自己的计划被家人阻挠，赵精神灵机一动计上心来，他说可以先交钱后入住，告诉家人钱不能退，以此逼迫家人同意。

第26集

过去几天，赵精神都没有接到老伴和女儿的电话，他发现他们对自己失踪的事情不以为然，于是坐立不安。三个老头决定主动打电话给黄小娟问其原因。黄小娟却说，人走就走了，她决定把赵精神积攒多年的邮票卖掉。这让赵精神大吃一惊，再也坐不住了，立刻回家。没想到心事重重的赵精神却在路上与外卖小哥的电动车发生碰撞后倒地，尽管赵精神安然无恙，可家里人却也以此让赵精神向黄晓娟保证以后再也不提抱团养老的事情。

第27集

赵精神给家人送完临别礼物想要入住幸福院，不料却被女婿出言讽刺，赵精神竟一时无语。冯霞躺在床上看股票，崔凯在一旁被冯霞一声惊呼吓了一跳，原来是买的股票又被套了，冯霞哀求崔凯想要再买一次回本，被崔凯拒绝后她立马翻脸去找存折，却没有找到。第二天一早，从来不做饭的崔里田却准备了丰盛的早餐，经过询问，崔里田说自己把钱取出来打进了幸福院，冯霞一听直接跑到幸福去找院长要钱，可是得到的答案却是到现在为止都没有见到任何人打钱过来。

第28集

于老乐坐在公园长椅上，回想着自己所做的一切，打狗、传销、卖保险以及诈骗，他懊悔不已。老伙计们纷纷围上前来劝解，表示都不会催他还钱，于老乐却想着不能因为自己的失误让老友们蒙受损失，依然坚持让自己儿子还钱。于大乐为了替父亲还钱要卖掉自己的房子，并且还要崔凯帮忙在饭店找一份兼职。诈骗的事发生后，刘思敏替崔海给崔里田写信，谎称崔海升职加薪每月会寄更多钱给他，崔里田收到儿子寄来的钱特别高兴，他将钱递给崔凯让其交给冯霞，孝顺的崔凯拒绝接受这笔给父亲养老的钱。

第29集

别墅里，白如雪母子俩各怀心事。听到母亲要让袁晓梅帮她们找房子，白艳表示自己不想跟她有任何瓜葛，母亲只能另起话题让白艳帮忙将自己父亲留下的遗产在网上寻求合作。于大乐在书房看着账单发愁，想起了郭晓燕这几年给孩子的抚养费犯起了难，他突然听到爷孙俩在客厅争执的声音，急忙跑出去查看。此时，电视里鉴宝节目上的青花大瓷瓶吸引了三人的目光，专家的估价让他们各自打起了小算盘。半夜，于小乐父子分别偷摸地对客厅的瓶子进行丈量拍照，于老乐则是抱起电脑回到房中，赵精神拿着电话教于老乐在如何在网上购物。

文旅生活频道 34-48 集剧情

芝麻胡同



第34集

在酱厂,老孔和严振声商量现在沁芳居的酱油供不应求,老孔建议再添五百口缸。严振声却为钱发愁,郭秉慧走过来劝说严振声沁芳居要扩大规模,他可以去找小黑子和宝凤商量,严振声顿时心中一动。在小黑子家,小黑子和宝凤正在商量手里的钱究竟是该买房还是入股,两人各执一词。宝凤劝说小黑子把这笔钱投入沁芳居,就当是入股,严振声答应让小黑子和他平起平坐,这是肥猪拱门的好事,小黑子却仍旧心里不踏实。宝凤劝说他先入股,到时候如果挣了钱,把股份一撤就可以了,小黑子悬着的心这才放下。

第35集

严振声正在心烦,严宽突然醉醺醺地跑回来,他指桑骂槐地骂严振声为老不尊。严振声正要训斥严宽,林翠卿突然从屋里冲了出来,对着牧春花冷嘲热讽,并怒斥她说,自己知道他们在西厢房嘀咕什么,但凡事要讲个先来后到,严振声如果要跟自己离婚,自己就跟他没完。牧春花原本一番好意,没想到换来的却是误会,她怒怼林翠卿一番,然后就气呼呼地回到北屋。严振声让所有人都进屋去,对着严宽一通骂,严宽干脆躺在地上让严振声打他,严振声怒不可遏拎起一桶水倒在了严宽的脑袋上,头也不回就离开了。

第36集

严振声在大酒缸约严宽好好谈一谈,不料严宽却故意带着一个风尘女子前来气严振声。严振声指责严宽现在是好歹不分,严宽针锋相对地回应大福娶了郭秉慧,他在严振声那里却是好人。严宽再次张口要钱,严振声早有准备,随手递给他一笔钱。严振声向他解释,自己和林翠卿离婚的事,牧春花并不知情。严宽却正色说严振声只要答应自己两个条件,自己立刻可以跟他和好。第一,严振声必须和牧春花离婚。第二,让牧春花去找肖主任,状告大福勾引良家妇女郭

秉慧,并逼其成婚。严振声气不打一处出来,指出他根本就是污蔑。

第37集

宝翔回到家打扫卫生,无意中发现林翠卿偷偷把平时吃的饭都藏了起来,根本没吃。原来林翠卿绝食已久,牧春花说林翠卿离婚后这是不想活了。严振声大声指责牧春花是得了便宜还卖乖,牧春花大声反驳声称这个便宜她不要,她迟早也会带着孩子离开这里,两人发生了争执。医院下了病危通知,俞老爷子让把林翠卿的装老衣服拿去放在林翠卿枕头下面,没准她就能缓过来。严振声独自把自己关在房间里,拿着林翠卿的衣服,想着林翠卿的宽容大度,一切都为了他想,把他像孩子一样护在心窝里。

第38集

牧春花到法院去询问严振声和林翠卿离婚的事,负责的同志将离婚申请翻出来后发现严振声提交的离婚申请是肖主任亲自批准的,加上林翠卿患了重病,属于特殊情况。得知新婚姻法要求男女双方离婚都必须到现场,牧春花就询问负责的同志可不可以帮她判定严振声和林翠卿的离婚不合法,因为她想要和严振声离婚。负责的同志觉得有些奇怪,牧春花现在才是严振声的合法妻子,如果非要去办会十分麻烦。牧春花到区政府外面等着肖主任下班,她想要求肖主任帮忙办她和严振声离婚的事。

第39集

林翠卿让宝翔坐下喝酒,宝翔推三阻四,先说两人地位不一样,又说担心菜凉了,要去热热。遭到了林翠卿的训斥后,他这才吞吞吐吐说两人孤男寡女共处一室,担心别人说闲话。林翠卿毫不客气地责备严振声能背着自己离婚,还有什么脸来说自己。林翠卿开门见山让宝翔晚上就住在北屋,就睡在自己炕上,宝翔目瞪口呆,连连摆手,辩解说自己是喜欢她,但是想明媒正娶,不愿意做苟且之事。宝翔提议两人的事情可以缓一缓,被林翠卿嘲讽太怂了,宝翔连灌了几杯酒,

借着酒劲,一把把林翠卿抱到了床上。

第40集

宝翔找到严振声,可是话到嘴边,他却又吞吞吐吐。在严振声的逼问下,他只好说自己决定结婚,严振声好奇地追问女方是谁。宝翔正准备下定决心说出来,不料林翠卿来到跨院找宝翔,当她得知宝翔打算结婚,就话里话外劝阻宝翔,说宝翔要考虑女方家长的意思,如果时候到了自然就能结婚,并且让严振声先去忙着不必理会。严振声晚上回到家,牧春花询问两人谈的结果,严振声说林翠卿的突然到来打断了两人谈话。牧春花心中暗自叹息,就替宝翔说好话,最终她直接挑明宝翔说的女方就是林翠卿。

第41集

秀妈一大早起来买菜,刚好撞见了早起的林翠卿。她悄悄告诉秀妈今天自己准备向严振声摊牌,要帮着宝翔把窗户纸捅破。两人正说着,不料半路上却遇到了肖主任,两人一言不合就呛上了。肖主任无意中提起大约一年前严振声在自己这里办理了和她的复婚手续,林翠卿难以置信。肖主任没好气地告诉她,当初是牧春花硬要拉着严振声离婚,并和林翠卿复婚的。林翠卿的心肠一下子软了下来,想起自己往日对严振声的种种不好,不禁心生愧疚。林翠卿边走边想心事,抬头一看到了沁芳居门口,索性就直接走了进去。

第42集

林翠卿发动家人四九城地寻找,可是找遍了所有的饭庄却仍旧找不到宝翔的踪影。这时宝凤带着宝翔的一封信匆匆来找林翠卿,林翠卿拆开信一看,原来宝翔决意离开,发誓从此以后再不踏进严家门半步,也绝对不会让林翠卿再见孩子一面。林翠卿看完信,失魂落魄,喃喃自语翠翠是自己的女儿。恰好这时,严振声和严宽从外面回来,听到了林翠卿的话,严宽顿时惊呆了。他随手拿起桌子上的信一看,这才明白了一切。严宽肚子里有火,不便冲着林翠卿发作,就冲着宝凤大骂他哥不是东西。宝凤反唇相讥,毫不客气地回敬他。

第43集

宝凤他们来到一家饭馆的后厨,果然在这里看到了宝翔和女儿。宝翔一看到严振声,脸色顿时难看下来,讥讽严振声今天打上门来。严振声想要化干戈为玉帛,宝翔却直接表明态度,自己坚决不会回到严家。严振声委曲求全,向宝翔赔不是,宝翔却仍旧没有好脸色。严振声索性开出条件,想要用金条交换宝翔带着孩子回去,宝翔的犟脾气上来了,两人一言不合,眼看就要动手,林翠卿和宝凤急忙从中劝说。牧春花痛心地告诉宝翔,林翠卿现在疯了,宝翔这才答应跟她出去说。

第44集

小黑子麻利地背起林翠卿,在众人的簇拥下来到医院病房。只见宝翔躺在病床上,头上缠着绷带奄奄一息。宝翔嘱托翠翠,林翠卿才是她的

亲妈,严振声也来到病床前,握着宝翔的手安慰他过去的事情都翻篇了。宝翔有气无力地把翠翠托付给了严振声,随后就安然离世。回到严家,林翠卿仍旧是说话颠三倒四,严振声心里直发愁。禄山带着棺材铺王掌柜来到院里,严振声询问他有没有现成的柏木十三圆。王掌柜一脸的疑惑,反问严振声听说死的不是府上的一个厨子吗,这种棺材不是一般人家用得起的。

第45集

肖主任严肃地说经过深思熟虑,她认为严振声和林翠卿离婚不合适,因为林翠卿身体有病,又没有工作,后半辈子没了着落。同时她向林翠卿宣传,以后不劳动者不得食的政策,随后告辞离开。肖主任离开后,俞老爷子从中打圆场,希望双方好好商量一下。林翠卿毫不犹豫地说这个婚必须离,自己已经耽误了牧春花这么久,且在自己生病期间牧春花一把屎一把尿地照料自己,让自己深受感动。而自己和严振声离婚,也是给自己一个台阶下,毕竟自己铸下大错。看到他们纠缠不清,俞老爷子长吁短叹,自怨自艾。

第46集

丁团长向牧春花表明了自己的心意,牧春花明白,但她心里还是有严振声,她拒绝了丁团长的爱意。这时严振声走进屋里,丁团长见状赶紧回去,严振声看出来丁团长对牧春花有意思,他让牧春花最好远离丁团长,不然他就对丁团长不客气。牧春花说出林翠卿老是去找肖大姐,她不想再让林翠卿想着离婚,所以就顺水推舟说出丁团长喜欢她,自己也喜欢他,不然丁团长就不会经常来严家。严振声听完二话不说直接离开,牧春花赶紧追出门口,还说她只是开玩笑的。

第47集

小黑子从外面回来,牧春花沉着脸让小黑子和自己到屋里说话。小黑子当面讨要房契,牧春花却绕起来弯子,质问小黑子海边的猪头漂是怎么死的。小黑子脸色一变,牧春花直接戳破了往事,说当年小黑子和别人合伙打劫了佟麻子家,发了不义之财,这么多年自己没有揭发,是因为自己认为宝凤是一个好女人。小黑子心中愤愤不平,公私合营后,严振声落了个好名声,自己什么也没有捞着。牧春花吓唬小黑子,公安局的弹道专家就足以证明小黑子曾经是杀人凶手,无论到什么年代政府都不会置之不理。

第48集

林翠卿和牧春花不仅布置了新房,她们还特意买了一块两百多块钱的表给新娘子。严宽按牧春花的意思叫她小姨,林翠卿就把她们姐俩卖俞家老房子的事说了出来,这回办严宽的婚事可是下了血本。严宽感动地哭了起来,严振声笑着说林翠卿的面子就是钱顶起来的,林翠卿就说她和牧春花就是要把婚礼办得风风光光,让前院和跨院的人都知道他们严家有尊严。在跨院,大家兴奋地谈论着严宽的婚礼。郭秉慧惦记着礼拜天参加婚礼去丰泽园搓一顿,小黑子却起了坏心思,他要安排一出好戏。

寒潮来袭,老年人如何御寒保暖?



冬季气温持续降低,转眼已近小寒时节,老年人冬季如何保暖?

头部保暖

中医认为,“头是诸阳之会”,阳气最容易从头部走散,如同热水瓶塞一样。如不注意头部保暖,很容易引发鼻炎、头痛、感冒、牙痛、三叉神经痛等病,甚至更严重的是易诱发脑血管疾患。因此,老人冬天戴一顶合适的帽子是必不可少的,尤其是在外出时。

背部保暖

中医学称,“背为阳中之阳”,为“阳脉之海”,是督脉循行之主干,总督人体阳气。老年人如果背部保暖不好,则风寒之邪通过背部经

脉而侵入人体,损伤阳气,使阴阳平衡受到破坏,人体免疫功能下降,抗病能力减弱,引起旧病复发或病情加重。所以,冬天老人穿一件棉背心或毛背心以增强背部保暖,是很有必要的。

脚部保暖

俗话说“寒从脚下起”。脚对头而言属阴、阳气偏少。脚一旦受凉,便通过神经反射,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血液量减少,抗病能力下降,以致隐藏在鼻咽部的病毒、病菌乘机大量繁殖,使人发生感冒或是哮喘、气管炎、胃肠病、关节炎、腰腿痛、痛经等旧病复发。因此,冬天老年人要保持鞋袜温暖干燥,经常洗晒。老年人应穿布底、平底防滑棉靴,不要穿高跟或塑料底鞋,以免摔倒。平时要多走动,促进血流畅通。临睡前用温热水烫脚后按摩脚心10分钟,按摩涌泉穴(脚掌心),以增加血液循环,疏通经络,有益于健身益寿。

那么在寒冷的天气里,老年人应该保持怎样的生活习惯,健康过冬?

起床要慢

清晨人体血管应变力最差,是急性心梗发生的高峰时段,老人睡醒时不要急于下床,先在床上躺一会儿,再坐起来半分钟,然后才起床下地。起床后最好喝杯温开水,有利于稀释血液。

饮食有节

冬季天气冷,老人可多吃一些肉类和高热能食品,以适当补充热量,但也要适可而止,若过食肥腻,则痰湿顿生,对心脑血管疾病有害无益。老年人冬季可选择食用苦瓜、白果等苦味食物,而少食过咸之物,对于养生保健,防患未然都有一定作用。但如老人体质较好,就没必要大量进补营养品,只要注意日常生活调节即可。

食补不宜“热”

很多人喜欢在冬天大补,比如吃羊肉火锅或者喝补汤等,其实这种过于“燥热”的食物不宜多吃,尤其患有心血管疾病的老人。此外,天麻、熟地黄、红花等中药材也要谨慎食用。

起居有常

入冬后,昼短夜长,老人要适应变化,适时增添衣服,调节作息时间。在冬季,老人应睡眠充足且要定时,要“早睡晚起”。一般认为,老人冬天睡眠时间7至9小时为宜。起居有常还包括定时解大便,“欲得长生,肠中常清”,冬天由于上厕所不方便,加上活动少,老人往往不能保持天天大便,但长时间不解大便,肠道会吸收粪便中的有害物质,促使一些老年性疾病的发展。而且排便时不要太用力,以免影响到血压正常,诱发心脑血管疾病。

来源:知乎

职工门诊统筹额度12月底“清零”?这是误解!

“职工门诊统筹额度再不用完,12月底就要清零了。”

最近,这个话题在部分微信群、微信朋友圈传播,对此湖南省医保局回应,这类说法是对医保政策的误解。

湖南省医保局相关负责人表示,医保年度报销额度,就在一个自然年度内,参保人发生的医疗费用可按规定由医保统筹基金报销的最高支付限额。在新的自然年度,职工医保普通门诊统筹年度报销额度根据新的统计数据进行更新,确保参保人获得持续充分的额度保障。换句话说,2023年结束进入2024年后,参保人的门诊统筹年度报销额度将根据2024年新的统计数据进行更新,进入新的自然年度进行计算。因此,并不存在报销额度“清零”“浪费”“用不完还有钱退”等说法。

准确地讲,门诊报销限额只是一个参保年度内参保人门诊就医可报销的最高支付标准,而不是每个人都要报到最高限额。这和医保的住院报销限额是一个道理,如参保职工住院基本医疗和大病保险最高支付限额65万元,并不是每个参保职工每年住院都要报65万元,而是生病住院治疗时在一个参保年度内基本医保和大病保险累计最高报销65万元。门诊报销最高限额也是同样的道理。

同时,使用门诊统筹看病购药需有医生处方,方可享受门诊统筹待遇;所购药品必须是纳入医保目录的药品才可以医保报销;定点医药机构开展门诊报销不得减免患者自负费用;定点医药机构应严格校验参保人身份信息。通俗地讲:参保患者确因疾病到定点医药机构看门诊,才能使用门诊统筹额度,且个人

需自付一定比例。医保部门将对使用门诊统筹基金实行全方位监管,防止医保基金“跑冒滴漏”。

湖南省医保局提醒,医保基金是全体参保人共同使用的“看病钱”“救命钱”,千万不要为了“薅羊毛”,违规使用医保基金!

来源:潇湘晨报



肠道与艾滋病

肠道与艾滋病,对一般大众而言,简直是风马牛不相及。但对同性恋艾滋病人群而言,肠道是人免疫缺陷病毒(HIV-1)传播的主要途径。对于相关领域的研究者而言,肠道与艾滋病具有千丝万缕的联系。在同性恋人群中,尤其是男同性恋人群中,携带病毒的体液可将HIV-1传播给新的个体。一方面,病毒可穿越肠道末段粘膜上皮进入机体;另一方面,病毒也可以跨越男性尿道上皮进入机体,但肠道是男同性传播中HIV-1进入机体的主要场所。

HIV-1 跨越肠道粘膜的途径有多

种。主要有:1.粘膜损伤部位,即在其他感染或疾病引起肠道粘膜破损后,病毒通过损伤部位进入粘膜;2.肠上皮细胞之间的间隙,即在上皮细胞与相邻上皮细胞之间的间隙变大时,病毒通过缝隙进入粘膜;3.树突状细胞向肠腔内伸出的分支,即直接由树突状细胞转运到粘膜内;4. HIV-1 可以直接进入上皮细胞,然后从上皮细胞的基侧面出来,进入肠粘膜。

最新研究发现,HIV-1的膜蛋白可以直接作用于肠道上皮细胞,改变上皮细胞与相邻细胞之间的间隙的通透性,可能是HIV-1通过完整粘膜上皮进行传播的方

法之一。

由于肠道粘膜是HIV-1进入机体的门户,HIV-1具有突破粘膜屏障的能力,在没有预防HIV-1粘膜传播的技术和方法之前,保持粘膜健康且避免接触病毒将有助于减少HIV-1传播。

来源:南宁市兴宁区防艾办



聚能环中毒事件频发 警惕所谓“厨房神器”



“聚拢火焰，节省燃气”“锯齿防滑，炒菜不滑锅”“搪瓷工艺，耐锈耐腐蚀”……看到这些广告，许多人下单购买了这款“厨房神器”。

在部分电商平台上，一些店家低价兜售燃气灶聚能环(防风罩)，销量火爆。尽管相关部门长期宣传此类聚能环并无节能效果且存在重大安全隐患，但由于大量虚假宣传营销推广，消费者自行加装聚能环而引发的安全事故屡屡发生。

中毒事件频发 各地多部门发布安全提示

2023年7月初，北京市海淀区西北旺镇航天城社区居委会在微信公众号发布安全提示：该镇域内发生一起因使用聚能环引起一氧化碳中毒，造成2人死亡的事故，要求居民立即停止使用聚能环。

近年来，全国多地因使用聚能环而导致一氧化碳中毒或死亡事件屡屡发生。

2022年，北京市石景山区永乐东区、燕保京原家园等小区发生多起居民自行加装聚能环致一氧化碳中毒事件；

2021年，大连市西岗区日新街道唐山街一户居民因使用聚能环发生一氧化碳中毒；

2021年，内蒙古包头市昆都仑区发生4起使用聚能环导致一氧化碳中毒事件；

……

在一个实验视频中，北京市公用事业科学研究所高级工程师兰涛直观演示了聚能环存在的安全隐患：当灶台加装上聚能环工作一段时间后，检测仪发出尖锐报警声，此时一氧化碳浓度达到对人体有害的程度。

“此类聚能环在使用过程中会堵塞氧气进气通道，造成天然气燃烧不充分，产生大量一氧化碳。”兰涛说。

一些地方市场监管部门和应急管理部门也多次发布安全提示，或明令禁止使用聚能环。

2022年，北京市市场监管局发布《关于燃气灶用聚火防风装置产品安全提示》，明确提示消费者“不应私自在燃具上安装出厂产品以外的可能影响燃具性能的装置或附件”。

北京市通州区应急管理局、石景山区应急管理局、海淀区物业管理协会等机构也提醒市民，“私自加装燃气灶聚火防风装置会产生很大

安全隐患”。陕西榆林、新疆乌鲁木齐、黑龙江佳木斯等地已明令禁止使用聚能环。

网售生意火爆 产品质量堪忧

尽管相关部门长期宣传该产品的危险性，但大多数受访社区居民表示，平时较少关注此类安全事故报道，日常在社区宣传栏等场所也没有看到安全提示，不太了解其危险性。相反，由于一些商家长期宣传聚能环具有提高烹饪效率、节约燃气的功效，产品受到不少消费者青睐。

在国内多家电商平台搜索可以发现，当前通过网络销售聚能环的店家不在少数。例如，在国内某知名电商平台上搜索“燃气灶防风罩节能环”关键词，平台显示共有5000多件商品，价格最贵的200元左右，最便宜的只需3至4元。

一些电商平台的商家以“买一送一”等低价优惠吸引买家，销售数据显示，多家店铺销量已破10万件。其中，销量最好的一款聚能环月销量达2万，用户评价超过2万条，售价为13.9元。

部分商家宣称聚能环“聚火节能，不压火不熄火”“适用各种款式锅具，稳固防滑”“经过防锈防腐蚀处理，经久耐用无异味”，且保证不存在安全隐患，出现质量问题随时退换。

用户评价显示，部分消费者购买聚能环后发现产品质量差，有的用铁皮冒充不锈钢；有的产品使用后涂层散发异味，油烟机提示有煤气泄漏；有的客服态度敷衍，对有质量问题的产品根本不予退换。而商家均回应“无法提供产品质检报告”。

记者下单购买了一款售价13.9元的聚能环，产品说明书上的“注意事项”只提及“严禁直接在玻璃灶面上使用”，不但未提燃气燃烧不充分可能引发一氧化碳中毒的危险，反而声称“本品能使燃气充分燃烧，达到减少有毒气体一氧化碳排放量50%—80%”。

据“天眼查”显示，该生产厂商位于浙江省永康市，登记为个体工商户；在国家标准化管理委员会官网上查询该产品合格证信息发现，该产品不仅没有登记在案，反而涉嫌盗用

别家企业信息。

加强安全隐患排查 做好居民安全教育

国务院公布的《城镇燃气管理条例》第二十八条规定：燃气用户不得擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置。《燃气工程项目规范》(GB 55009—2021)要求，家庭用户不应私自在燃具上安装出厂产品以外的可能影响燃具性能的装置或附件。

市场监管总局认证监管司有关负责人说，聚能环不属于强制性产品认证范围。根据专家反馈，聚能环可能影响燃气灶具燃烧器火焰周围的空气流动，对正常燃烧工况产生不利影响，从而引发一氧化碳超标等问题。建议用户不要擅自在原装燃气灶具上加装聚能环。

北京市海淀区市场监督管理局产品科科长王浩介绍，目前，国家及行业尚未制定聚能环等聚火防风装置类产品的标准或规范。在市场单独销售的聚能环等聚火防风装置属于产品质量法规定的“使用不当，容易造成产品本身损坏或者可能危及人身、财产安全的产品”，应当按照法律规定在产品或者其包装上标明安全使用注意事项等中文警示说明。

北京消防有关负责人介绍，要积极引导广大群众选购正规厂家生产的合格燃气产品，在日常生活中养成良好的燃气使用习惯。例如，在通风良好的场所使用燃气，不要在燃气设施附近放置易燃物品；定期检查燃气设施是否漏气，燃气灶具的使用年限不得超过8年；不要私自修理燃气设施，应该联系专业人员进行维修和更换。

此外，还应进一步做好居民安全教育。专家建议，通过线下发放安全使用手册、入户宣讲等形式强化居民的安全用气意识；充分利用好“互联网+”宣传新模式，将安全用气知识制作成简单易懂的短视频，依托社区住户群、朋友圈、短视频平台等多种线上渠道进行发布，以此扩大宣传面。

来源：新华社



南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/1/1 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(19)
09:58 亲爱的爸妈(20)
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(25)
14:55 空降利刃(26)
15:55 空降利刃(27)
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(17)
22:20 幸福院(18)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/2 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(21)
09:58 亲爱的爸妈(22)
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(28)
14:55 空降利刃(29)
15:55 空降利刃(30)
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(17)
22:20 幸福院(18)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/3 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(23)
09:58 亲爱的爸妈(24)
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(31)
14:55 空降利刃(32)
15:55 空降利刃(33)
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(19)
22:20 幸福院(20)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/4 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(25)
09:58 亲爱的爸妈(26)
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(37)
14:55 空降利刃(38)
15:55 空降利刃(39)
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(23)
22:20 幸福院(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/5 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(27)
09:58 亲爱的爸妈(28)
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(37)
14:55 空降利刃(38)
15:55 空降利刃(39)
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(25)
22:20 幸福院(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/7 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(31)
09:58 亲爱的爸妈(32)
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(43)
14:55 空降利刃(44)
15:55 空降利刃(45)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 全过程人民民主南宁人大实践
19:00 广西新闻
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(27)
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

2024/1/1 星期一

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
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
17:20 芝麻胡同(34)
18:08 芝麻胡同(35)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/3 星期三

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(40)
18:08 芝麻胡同(41)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/4 星期四

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(40)
18:08 芝麻胡同(41)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/5 星期五

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(40)
18:08 芝麻胡同(43)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/6 星期六

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(42)
18:08 芝麻胡同(43)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壱城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/6 星期六

01:15 喂南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(44)
18:08 芝麻胡同(45)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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)

2024/1/7 星期日

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喂生活
00:15 喂南宁(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 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 喂生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 喂南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 喂生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 芝麻胡同(46)
18:08 芝麻胡同(47)
18:57 喂生活
19:00 喂南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 留住手艺——非遗传承人
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:20 壹城之萃
21:32 喂生活
21:35 文旅中国
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 留住手艺——非遗传承人

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/1/1 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 战金岭(7)
08:17 战金岭(8)
09:09 战金岭(9)
09:54 战金岭(10)
10:46 战金岭(11)
11:40 战金岭(12)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(44)
13:47 大秧歌(45)
14:30 大秧歌(46)
15:26 大秧歌(47)
16:24 大秧歌(48)
17:06 大秧歌(49)
18:00 爱人同志(48)
18:55 热血军旗(1)
19:50 热血军旗(2)
20:47 热血军旗(3)
21:33 热血军旗(4)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 远征远征(32)
23:33 远征远征(33)

19:50 热血军旗(6)
20:47 热血军旗(7)
21:33 热血军旗(8)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 远征远征(34)
23:33 远征远征(35)

2024/1/3 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 战金岭(17)
08:17 战金岭(18)
09:09 战金岭(19)
09:54 战金岭(20)
10:46 战金岭(21)
11:40 战金岭(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(54)
13:47 大秧歌(55)
14:30 大秧歌(56)
15:26 大秧歌(57)
16:24 大秧歌(58)
17:06 大秧歌(59)
18:00 热血军旗(8)
18:55 热血军旗(9)
19:50 热血军旗(10)
20:47 热血军旗(11)
21:33 热血军旗(12)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 远征远征(36)
23:33 远征远征(37)

2024/1/4 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 战金岭(22)
08:17 战金岭(23)
09:09 战金岭(24)
09:54 战金岭(25)
10:46 战金岭(26)
11:40 战金岭(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(59)

13:47 大秧歌(60)
14:30 大秧歌(61)
15:26 大秧歌(62)
16:24 大秧歌(63)
17:06 大秧歌(64)
18:00 热血军旗(12)
18:55 热血军旗(13)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 热血军旗(14)
21:25 热血军旗(15)
22:10 远征远征(38)
23:05 战火中的兄弟(1)
23:45 战火中的兄弟(2)

2024/1/5 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 战金岭(27)
08:17 战金岭(28)
09:09 战金岭(29)
09:54 战金岭(30)
10:46 战金岭(31)
11:40 战金岭(32)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(64)
13:47 大秧歌(65)
14:30 大秧歌(66)
15:26 大秧歌(67)
16:24 大秧歌(68)
17:06 大秧歌(69)
18:00 热血军旗(15)
18:55 热血军旗(16)
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 热血军旗(17)
21:25 热血军旗(18)
22:10 战火中的兄弟(3)
23:05 战火中的兄弟(4)
23:45 战火中的兄弟(5)

2024/1/6 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 战金岭(32)

08:17 战金岭(33)
09:09 战金岭(34)
09:54 战金岭(35)
10:46 战金岭(36)
11:40 战金岭(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(69)
13:47 大秧歌(70)
14:30 大秧歌(71)
15:26 大秧歌(72)
16:24 大秧歌(73)
17:06 大秧歌(74)
18:00 热血军旗(18)
18:55 热血军旗(19)
19:50 热血军旗(20)
20:47 热血军旗(21)
21:33 热血军旗(22)
22:20 战火中的兄弟(6)
23:15 战火中的兄弟(7)
23:55 战火中的兄弟(8)

2024/1/7 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(37)
08:17 战金岭(38)
09:09 战金岭(39)
09:54 战金岭(40)
10:46 面具(1)
11:40 面具(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(74)
13:47 大秧歌(75)
14:30 大秧歌(76)
15:26 大秧歌(77)
16:24 大秧歌(78)
17:06 大秧歌(79)
18:00 热血军旗(22)
18:55 热血军旗(23)
19:50 热血军旗(24)
20:47 热血军旗(25)
21:33 热血军旗(26)
22:20 战火中的兄弟(9)
23:15 战火中的兄弟(10)
23:55 战火中的兄弟(11)

南宁广播电视台 公共频道

2024/1/1 星期一

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 教育我来说(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 教育我来说(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(34)
13:45 奔腾岁月(35)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(28)
23:10 向阳而生(29)
23:55 向阳而生(30)

2024/1/2 星期二

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(38)
13:45 奔腾岁月(39)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(37)
23:10 向阳而生(38)
23:55 向阳而生(39)

2024/1/3 星期三

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(38)
13:45 奔腾岁月(39)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(37)
23:10 向阳而生(38)
23:55 向阳而生(39)

2024/1/2 星期二

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(38)
13:45 奔腾岁月(39)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(37)
23:10 向阳而生(38)
23:55 向阳而生(39)

2024/1/2 星期二

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(38)
13:45 奔腾岁月(39)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(37)
23:10 向阳而生(38)
23:55 向阳而生(39)

2024/1/2 星期二

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 奔腾岁月(38)
13:45 奔腾岁月(39)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(37)
23:10 向阳而生(38)
23:55 向阳而生(39)

2024/1/4 星期四

07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(2)
13:45 假如生活欺骗了你(3)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 向阳而生(40)
23:10 姐妹兄弟(1)
23:55 姐妹兄弟(2)

2024/1/6 星期六

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(4)
13:45 假如生活欺骗了你(5)
14:32 留住手艺—非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 乐客厅(重播)
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 创赢未来
23:10 姐妹兄弟(4)
23:55 姐妹兄弟(5)

2024/1/7 星期日

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 乐客厅(重播)
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(6)
13:45 假如生活欺骗了你(7)
14:32 乐客厅(重播)
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 乐客厅(重播)
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 创赢未来
23:10 姐妹兄弟(7)
23:55 姐妹兄弟(8)



January

1月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
元旦	廿一	廿二	廿三	廿四	小寒	廿六
8	9	10	11	12	13	14
廿七	廿八	廿九	腊月	初二	初三	初四
15	16	17	18	19	20	21
初五	初六	初七	腊八节	初九	大寒	十一
22	23	24	25	26	27	28
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
29	30	31				
十九	二十	廿一				

February

2月

一	二	三	四	五	六	日
				1	2	3
				廿二	北小年	南小年
5	6	7	8	9	10	11
廿六	廿七	廿八	廿九	除夕	春节	初二
12	13	14	15	16	17	18
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九
19	20	21	22	23	24	25
雨水	十一	十二	十三	十四	元宵节	十六
26	27	28	29			
十七	十八	十九	二十			

March

3月

一	二	三	四	五	六	日
				1	2	3
				廿一	廿二	廿三
4	5	6	7	8	9	10
廿四	惊蛰	廿六	廿七	妇女节	廿九	二月
11	12	13	14	15	16	17
初二	植树节	初四	初五	初六	初七	初八
18	19	20	21	22	23	24
初九	初十	春分	十二	十三	十四	十五
25	26	27	28	29	30	31
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二

April

4月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
廿三	廿四	廿五	清明	廿七	廿八	廿九
8	9	10	11	12	13	14
三十一	三月	初二	初三	初四	初五	初六
15	16	17	18	19	20	21
初七	初八	初九	初十	初十一	初十二	初十三
22	23	24	25	26	27	28
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
29	30					
廿一	廿二					

May

5月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5		
劳动节	廿四	廿五	青年节	立夏		
6	7	8	9	10	11	12
廿八	廿九	四月	初二	初三	初四	护士节
13	14	15	16	17	18	19
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
20	21	22	23	24	25	26
小满	十四	十五	十六	十七	十八	十九
27	28	29	30	31		
二十	廿一	廿二	廿三	廿四		

June

6月

一	二	三	四	五	六	日
				1	2	
				儿童节	廿六	
3	4	5	6	7	8	9
廿七	廿八	芒种	五月	初二	初三	初四
10	11	12	13	14	15	16
端午节	初六	初七	初八	初九	初十	十一
17	18	19	20	21	22	23
十二	十三	十四	十五	夏至	十七	十八
24	25	26	27	28	29	30
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五

July

7月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
建党纪念日	廿七	廿八	廿九	三十	小暑	初二
8	9	10	11	12	13	14
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九
15	16	17	18	19	20	21
初伏	十一	十二	十三	十四	十五	十六
22	23	24	25	26	27	28
大暑	十八	十九	中伏	廿一	廿二	廿三
29	30	31				
廿四	廿五	廿六				

August

8月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
建军节	廿八	廿九	七月			
5	6	7	8	9	10	11
初二	初三	立秋	初五	初六	七夕节	初八
12	13	14	15	16	17	18
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
19	20	21	22	23	24	25
十六	十七	十八	处暑	廿二	廿三	廿四
26	27	28	29	30	31	
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	

September

9月

一	二	三	四	五	六	日
				1		
				廿九		
2	3	4	5	6	7	8
三十	八月	初二	初三	初四	白露	初六
9	10	11	12	13	14	15
初七	教师节	初九	初十	十一	十二	十三
16	17	18	19	20	21	22
十四	中秋	十六	十七	十八	十九	秋分
23	24	25	26	27	28	29
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
30						
廿八						

October

10月

一	二	三	四	五	六	日
1	2	3	4	5	6	7
国庆节	三十	九月	初二	初三	初四	
7	8	9	10	11	12	13
初五	寒露	初七	初八	重阳节	初十	十一
14	15	16	17	18	19	20
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
21	22	23	24	25	26	27
十九	二十	霜降	廿二	廿三	廿四	廿五
28	29	30	31			
廿六	廿七	廿八	廿九			