

# 南宁广播电视报

2023年1月5日

2023年第1期

总1785期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

## 小寒

中国传统二十四节气

一候雁北乡  
二候鹊始巢  
三候雉始鸣



南宁广播电视台  
南宁头条APP



南宁广播电视台  
抖音号: lyvideo



南宁广播电视报  
微信公众号





## 出境游将恢复 ,国际机票搜索量大涨 这些地方是热门

为高效统筹疫情防控和经济社会发展,积极适应疫情防控新阶段新形势新要求,维护人民群众生命健康安全,保障促进中外人员交流交往,国家移民管理局自2023年1月8日起优化移民管理政策措施,有序恢复中国公民出境旅游。

### 出境游搜索量大涨 ,这些地方是热门

有序恢复出境游的消息发布后,旅行平台上的出境游搜索量瞬间暴涨。

去哪儿平台数据显示,消息发布后15分钟内,国际机票瞬时搜索量增长7倍,热门目的地为泰国、日本和韩国。

携程数据显示,发布半小时内,携程平台热门海外目的地搜索量同比大涨10倍,出境(包含中国港澳台)机票、海外酒店搜索均达到三年来的峰值。

疫情前多个大热的出境目的地,在2023年春节时段的搜索热度开始显著增长。携程数据显示,中国澳门、中国香港、日本、泰国、韩国、美国、新加坡、马来西亚、澳大利亚和英国,成为搜索量增长最快的前十名目的地。春节出境跟团游产品的相关搜索量,猛涨6倍。

同程旅行平台数据显示,消息发布后,全平台国际机票瞬时搜索量增长850%;签证搜索量瞬时增长10倍。中国游客最关注的海外目的地排名前三为:日本、韩国、泰国。搜索量最高的出境航班热门目的地主要有曼谷、东京、首尔、洛杉矶和新加坡。出境游主要搜索用户来自于北京、上海、广州三地。

### 出境游整体机票酒店价格有望回落

值得注意的是,尽管疫情以来中国出境游总量始终低

迷,但出境游人均消费不降反升。携程数据显示,近半年来内地出境的机票及高星酒店人均花费,较疫前分别增长了64%和40%。

携程研究院行业分析师方泽茜认为,随着旅游“供给侧”的恢复,以及全球主要经济体对通胀水平的控制,出境游整体机票酒店价格有望回落至疫情前水平。但因“供给侧”设施、人力的恢复仍存在短期约束,因此价格的回落依然需要一些时间。

但从局部来看,亚洲国家的高星酒店人均花费有所下降。携程数据显示,泰国、日本、韩国、马来西亚等国近半年的五星酒店价格,较疫前价格下降2-3成。例如,泰国、越南的五星酒店人均花费较2019年同期均下降20%左右;马来西亚五星酒店价格下降30%;日本韩国下降约两成。

去哪儿大数据研究院院长兰翔分析,出入境政策调整有利于促进国际航班有序恢复,短期内出入境旅客量将会有所回升。随着出入境机票供需关系逐步正常化,将带动国际机票整体价格逐渐降低。不过,相对疫情之前的平均价格,目前国际机票价格依然处于高位,整体国际航班仍需一定时间恢复至正常水平。日韩东南亚等航班数量多的航线,机票价格可能上涨。随着政策落地和航司运营能力的恢复,2023年暑期或将迎来出入境高峰。

### 出境游复苏按下“加速键”

值得注意的是,签证方面的“供给侧”短期内还存在一定限制。携程签证相关人士表示,当前护照新办或者过期换发,仍然以商务、留学、探亲等需求首要办理;绝大多数海外国家已开放签证办理,但因国内疫情多家领馆人员不足导致办签延迟。

即使如此,中国用户出境游的热情依然难以按捺。携程签证数据显示,12月7日至2022年底,海外签证办理人次同比去年增长超12倍,新加坡、日本、韩国、美国、英国、澳大利亚等国家办签热度较高。

方泽茜认为,新规的发布从政策层面确保了跨境出行的环境更加通畅,将有效调动游客出行意愿。出境游的春天已经到来。

中国旅游研究院近期发布的《中国出境旅游发展年度报告(2022—2023)》显示,2020年至2022年,我国出境旅游人数累计减少4亿人次,出境旅游受损严重。此次新政激发的出境游重启,将有效恢复游客信心,使得疫情期间积压的出境游需求开始释放,新政策的落实将为出境游复苏按下“加速键”。

来源:中国新闻网

## 2023年春运即将拉开大幕

## 国铁南宁局计划增开旅客列车68对 预计发送旅客1200万人次 夜间动车组上线



2022年12月26日零时起,全国铁路实施2023年一季列车运行图,国铁南宁局图定累计开行旅客列车332对,其中动车组290对,南凭高铁南崇段安排动车15对,列车开行结构进一步优化,客货运输服务能力持续提升。

这次铁路调图统筹考虑了新线开通和客货运输需求结构变化等因素,对运输组织方案进行优化调整,呈现出

2023年铁路春运将于1月7日开始,至2月15日结束。国铁南宁局预计发送旅客1200万人次,同比增加390.2万人次,增长48.2%。

三大特点。

本次调图后的第一个特点是,南凭高铁南崇段动车开行密度加大,辐射范围更广。南宁市区至吴圩机场15分钟旅程加空铁无缝换乘模式让旅客出行更便捷,区内城市间“同城效应”凸显。中国铁路南宁局集团有限公司南宁车务段崇左南站站长丁涛介绍说,这次调图,南凭高铁南崇段安排开行动车组列车15对,包括日常开行11对、客流高峰4对。其中崇左南至南宁东4对、崇左南至桂林北2.5对、崇左南至北海1.5对、南宁东至吴圩机场1对、崇左南至玉林1对。变更3对既有图定动车为崇左南至广州南、佛山西、成都间开行。

本次调图的第二个特点是,跨区域列车有较大范围调整,开行结构更加优化。其中在桂林北至广州南间新增3对动车,将桂林北至广州南D2981次延长至珠海,助力桂林打造世界级旅游城市。同时,将南宁东至南京南G1505/1506次调整为南宁东至上海南间开行;安排既有

为满足旅客出行需求,铁路部门增开旅客列车68对,其中夜间“红眼”动车38对。

南宁至宁波K582/3、K584/1次改经黎湛、益湛线运行,并升级为特快列车,提升了列车开行品质。

进一步释放货运通道能力,服务保障能力更强,是本次调图的第三个特点。为满足广西贺州、梧州地区碳酸钙、电煤等货物的运输需求,国铁南宁局通过优化益湛线货运量较集中的贺州至梧州段运输组织,在钟山至梧州、贺州间增开2对货物列车。针对百色革命老区铝产业原材料和产品运输增量需求,进一步优化田靖线货物列车开行方案,在田东至靖西、德保间增开2对货物列车,保障铝产业货物运输需求。同时,在柳州南至怀化西、茂名至春湾间增开2.5对货物列车,满足跨区域货物运输需求。

丁涛提醒,调图后的旅客列车车票,旅客朋友可通过铁路12306网站、客户端、微信等渠道查询,也可关注各地铁路部门发布的动态信息和各大火车站公告,以便合理安排行程。同时,按照疫情防控要求,旅客乘火车出行需全程佩戴口罩。

来源:南宁云—南宁晚报



# 我市各行业工资价位出炉 金融业收入仍稳居榜首

日前,南宁市2022年人力资源市场企业从业人员工资价位发布。从中可以看出,金融行业薪酬最高,学历影响薪酬价位。

## 调查样本增加更具代表性

南宁市人社部门每年定期发布人力资源市场企业从业人员工资价位,主要是为人力资源市场供求双方确定工资报酬提供客观、权威的参考标准,提高双向选择的成功率。

2022年3月,南宁市启动2022年企业薪酬调查工作。企业调查样本较2021年的2665家增加至2762家,数据采集样本更广泛,更具代表性。

此次共发布238个职业小类、部分职业小类分等级、分行业分职业大类和5类新参加工作的企业从业人员工资价位,数据样本采集来自全市农林牧渔、采矿业、制造业等18个行业2762家生产经营正常的企业,涵盖各种经济类型、各类大小规模和经济效益不同的企业。

此次发布的调查数据显示,科学研究和技术服务业,建筑业,文化、体育和娱乐业,电力、热力、燃气及水生产和供应业,信息传输、软件和信息技术服务业的工资紧随金

融业之后。

## 金融行业薪酬最高

数据采集后,市人社部门根据今年企业薪酬调查数据以及人力资源市场用工招聘实际薪酬数据,梳理、分析后发布本次工资价位。

此次238个职业小类、部分职业小类分等级、分行业分职业大类和5类新参加工作的企业从业人员工资价位均按年薪发布,从工资水平上分五个档次:高位数(90分位)、上四分位数(75分位)、中位数(50分位)、下四分位数(25分位)、低位数(10分位)。其中,上四分位数、下四分位数分别反映了该工种薪酬的较高、较低水平,中位数反映了该工种薪酬的平均水平。

数据表明,金融业的工资收入与2021年一样仍稳居榜首,平均年薪高位数为35.50万元/年,上四分位数为22.89万元/年,中位数为15.77万元/年,下四分位数为9.60万元/年,低位数为6.21万元/年。例如,如果是金融业的单位负责人,年薪高位数参考价位为59.14万元/年,低位数为12.61万元/年;金融业的办事人员,年薪高位数参考价位为21.11万元/年,低位数为4.69万元/年。

## 南宁市2022年薪酬水平靠前行业



## 学历影响薪酬价位

2022年新参加工作人员的工资价位如何?以大学本科毕业生为例,行业年薪指导价位的平均数的五个档次从高到低分别为:高位数为15.48万元/年,上四分位数为9.88万元/年,中位数为6.97万元/年,下四分位数为4.44万元/年,低位数为3.36万元/年。

从本次发布数据来看,研究生及以上学历的总体工资价位比本科生更高,行业年薪指导价位平均数的五个档次从高到低分别为:高位数为27.21万元/年,上四分位数为21.86万元/年,中位数为13.79万元/年,下四分位数为9.91万元/年,低位数为6.11万元/年。

来源:南宁云—南宁晚报

## 新年慰问困难家庭 福彩送暖村民感恩



2022年12月29日,为贯彻落实《自治区民政厅2022年定点帮扶工作方案》,广西福彩中心党支部、第一党支部、第二党支部、第三党支部结合

“福彩情——大奖公益行活动”来到百色市西林县,开展定点帮扶工作,为困难群众送去温暖。

当天下午,广西福彩中心党员代

表一行来到了百色市西林县那卡村,对困难家庭进行入户慰问,给他们送去了牛奶、大米、食用油等慰问物资,工作人员与乡亲们亲切交流,详细了解他们的生活状况和实际困难,并鼓励他们坚定对生活的信心。随后党员代表来到了“慈善爱心书屋”“民政福彩文化园”等帮扶项目点了解情况。

对于来自广西福彩中心的关心和慰问,那卡村的村民们十分感谢。“2016年以来,广西福彩中心就对那卡村进行定点帮扶工作,总共投入了160多万帮扶资金,我们十分感谢!”广西驻村工作队西林县工作队八达镇那卡村第一书记磨国梁介绍说。据了解,那卡村目前共1138人,其中脱贫监测户14户,在广西福彩中心的帮扶下,

有7户脱贫监测户的生活条件得到了很大的改善。

村民吴晶身患重病已经八年多了,是建档立卡贫困户,低保兜底户,家中还有一位75岁的母亲和在读高中的儿子,经济十分困难。获奖彩民了解到这一情况后,向吴晶捐助了2万元善款。广西福彩中心工作人员表示:“广西福彩中心一直积极践行扶老、助残、救孤、济困的发行宗旨,我们将继续做好福利彩票的发行销售工作,筹集更多的福彩公益基金,为乡村振兴贡献广西福彩应有的力量。”

当天下午,自治区民政厅有关处室代表也来到百色市西林县旺子村对贫困户进行入户慰问,实地了解他们的现状,关切他们在生活中遇到的实际问题,同时鼓励正在读书的孩子们要好好读书,成为对社会和家庭有用的人。

记者:秦玉刚 吕晓恒

## 老友说



扫码了解更多

## 快递为何不快了?

央视最近在微博上发布了一则新闻,疫情之下,快递出现积压情况。在北京的一处快递营业部,快递员们冒着凛冽寒风,一天要完成上万个包裹的分拣。一位快递员一天要送100多个,甚至200多个包裹。配送时,快递员为包裹积压向居民道歉,居民的回复很暖心:“没事没事,你们辛苦了。”新闻底下的评论区,无不是一声声“辛苦了”,暖意从笔者的心间升起,也让这个冬天多了一丝温度。

“把快递最快最安全地送到大家手中”是快递从业者的心愿。尤其在疫情严重的当下,大家网购的防疫物资通过一辆辆快递车送达。有人担心包裹沾染上病毒,有人担心因为其身体原因快递员无法将订购的防疫物资准时送达。尽管大

家的担心不无道理,可快递员们依然克服重重困难,尽量确保将每一件货物按时送达收件人手中。

据全国邮政管理工作会统计数据,2021年,全国快递员的从业人数超过了450万人,全年完成快递1085亿单。国家邮政局数据显示,最近10余年来,我国快递网点由8.9万处增至41.3万处,年人均快递使用量由4.2件增至77件。我们享受到足不出户就能买遍天下的体验,是许许多多奔跑在寄递一线的快递员们帮我们实现的。物联网快速发展的今天,我们和快递员的关系早已经不仅是最初的购买服务的关系,很多快递小哥已经从“熟悉的陌生人”变成了“社区的身边人”。

中共二十大代表、全国劳动模范、京

东鼎好营业部负责人宋学文向媒体这样说道:“我们传递的不仅仅是包裹更是深深的情意。”从原本的收到邮件就好,到现在的又快又好的快递服务,大家已经将快递的过程纳入了网购体验的全过程,而快递小哥也在用心做好每一次服务。

或许并不是所有快递员都勇于表达、善于表达,但他们的努力我们看在眼里。疫情影响,包裹积压,他们要完成比平常多一倍的工作量。虽拼尽全力,但力所不及,也是人之常情,所以笔者想和每一个收件人说,对每天奔跑在路上的快递员、外卖员,请多一分宽容与理解。也想跟快递员们说,你们的每份情谊,我们都收到了。谢谢每一个还在路上的你,正因有你,这个冬天不太冷。

作者:澎湃



拆除违建,全力推进耕地非农化整治



占用耕地进行木材加工、堆沙洗沙、建设住房,未取得合法手续在耕地上搭棚养鸡、停放农业机械等等,这些耕地上的“非农化”“非粮化”行为,会被依法打击。近期,良庆区南晓镇在全域范围内,集中力量重拳出击,对涉及违规占用、改变土地性质的耕地进行综合整治。

在那排坡,周某租用村民土地进行木材加工,其所搭建的铁架棚涉及占用耕地,成为动员拆除的对象。南晓镇执法人员数次上门进行政策宣讲和法律知识教育,在工作人员耐心劝导下,当事人自行拆除了铁架棚。

在晓元村,村民黎某的鸡棚所在地块属于耕地,该户原本在承包经营时种植玉米、木薯等农作物,近几年见村里农户山林养殖有利可图,在未办理合法手续的情况下擅自更改土地用途,私自搭建铁棚养鸡。经整治工作组的教育后,黎某同意拆除鸡棚,将土地恢复耕地属性。

以上是良庆区全力推进耕地非农化整治工作的片段。一直以来,总有个别村民存在一种心理,那就是:土地是自己的,只要能从地上获得更大收益,我怎么使用别人管不着。在加大耕地保护宣传力度的同时,南晓镇以“保护耕地关系到十几亿人吃饭问题”的政治高度,落实最严格的耕地保护制度。为管护好辖区6.4万亩耕地,南晓镇建立“田长制”,设立镇、村两级田长,负责本区域耕地保护工作。如何落实“田长制”,让“长牙齿”的耕地保护硬措施转化为执法震慑力?南晓镇为此特别召开会议,专题部署开展耕地“非农化”、“非粮化”专项整治行动,对违规占用耕地行为亮剑。经过整治,共拆除耕地上违建7处,拆除面积1190平方米,清理占用耕地1190平方米,为下一步全镇开展土地复垦复耕工作打下坚实基础。

通讯员:黄天麒、班作栋

铁腕整治 依法拆违

为进一步落实耕地保护主体责任,打击“两违”行为,严守耕地红线,近期,良庆区组织城区整治“两违”办、良庆镇人民政府对良庆镇新团村、绿绕村、新兰村等三处乱占耕地违法图斑开展整治拆除工作。



为确保此次违法图斑整改工作顺利推进,在整治工作开展前期,良庆镇人民政府首先细化整改任务清单,对这三处违法卫片图斑地点进行了深度的摸排排查,并做好调查取证、现场勘验等工作。同时,多次到现场与相关责任人面对面沟通,讲政策、说道理,同时印发《责令改正通知书》动员当事人自行清场,尽快搬离、主动配合整改工作。因多次劝说无果,当事人始终拒绝履行义务,良庆镇决定对这三处违法主体进行依法立案查处,联合城区整治“两违”办人员到现场依法进行复绿。此次图斑拆除行动持续了3天,拆除违法建设的砖混房、钢结构铁棚和硬化地面约5100平方米。

下一步,良庆区将继续压实工作责任,持续推进违法图斑整治工作,坚决从严从快打击违法用地和违法建设行为,同时也将继续加强对群众依法依规用地意识的宣传教育,努力营造群众学法、懂法、守法的浓厚氛围。

(注:图斑,是指在城市规划管理中,土地监管部门在利用卫星遥感技术,获得某个时间内所监管的土地范围内用地情况的图像,结合GIS技术等,给所监管的土地用一定的规则进行分区编号,这个编号一般就称为“图斑”。)

良庆区供稿



民生新闻集锦



最高法:不得以商品已拆封为由  
主张不适用七日无理由退货制度

因快递人员擅自使用快递商品、违规打开快递包装、暴力分拣快递等故意或者重大过失行为导致快递商品丢失、毁损,消费者请求赔偿损失,快递服务提供者依据免责条款提出免责抗辩的,人民法院对其抗辩不予支持。经营者向消费者盲发快递,消费者请求无条件退货的,人民法院应当依法支持。

我国拟探索将部分新职业纳入职称评审范围

人力资源社会保障部办公厅近日印发关于进一步做好职称评审工作的通知,提出动态调整职称评审专业,探索将大数据、区块链、云计算、集成电路、人工智能、技术经纪、创意设计等新职业纳入职称评审范围;支持各地围绕特色产业、重点产业链设立特色评审专业,开展专项评审。

中职将与职业本科教育相衔接

近日,中办、国办印发《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》,进一步深化职业教育体系建设改革。未来,职业教育的整体布局将最大程度拓宽学生多样化、多途径成长成才的通道,支持高水平大学参与职业教育改革,推进中等职业教育与职业本科教育的衔接培养。

广西2022年成人高考招生录取工作顺利结束

共录取新生13.52万人,其中专科起点升本科录取7.8万人,高中起点升本科录取0.27万人,高中起点升专科录取5.45万人。考生可通过“广西招生考试院”网站的“系统导航—录取查询—2022年成人高等学校招生录取信息查询”和“广西成考”APP等2种方式,使用“身份证号码/手机号+密码”查询录取结果。

广西防疫药品精准投放平台上线

自治区工信厅会同自治区商务厅联合京东的“广西防疫药品精准投放平台”日前已上线,此平台面向广西消费者定向投放布洛芬、连花清瘟胶囊及中药饮片等医疗保障物资,且均以平价现货销售,从而实现药品精准投放、精准供应。

南宁市长堽社区卫生服务中心新址启用

新的卫生服务中心为长堽西、金牛桥、燕子岭、官桥村4个社区及周边群众提供有力保障,连接起“医院——社区——家庭”等事关慢性病患者、孕产妇管理的三个重要场景,推行标准化、一站式解决方案,为社区群众生命健康站岗。

南宁急救医疗中心黎塘急救站投入使用

黎塘急救站由南宁急救医疗中心和南宁市第九人民医院共同建立,依托市九医院的人员和场地,由急救中心提供急救车辆和急救质量控制,承担黎塘镇及周边地区乃至来宾小平阳、贵港覃塘约50万人口的医疗卫生保健任务,并负责辖区基层卫生院的双向转诊及业务技术指导。

编辑:许术





# 高铁上调整座椅靠背压坏后座乘客电脑 法院应该怎么判？

高铁现在已成为人们常用的交通工具。不少旅客上车就坐后,会下意识地调整自己的座椅角度以便更舒适地乘车。但是,这个小小的动作稍不注意,可能会引发纠纷。



## 基本案情

2022年3月4日,大学生王某乘坐“复兴号”列车从深圳前往武汉,该趟列车车厢内的小桌板背面均贴有“请您调整座椅角度时,提示后排旅客”的提示标识。

上车后,王某将其刚购买不久的笔记本电脑放置在前方的小桌子上使用。途中,坐在王某前方位置的刘某调整座椅靠背时,不慎压到王某的笔记本电脑,造成电脑显示屏损坏。



## 法条链接

《中华人民共和国民法典》第一千一百六十五条 第一款 规定:行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的,应当承担侵权责任。过错责任要求行为人善尽对他人的谨慎和注意,尽量避免损害后果的发生,从而为行为人确立了自由行为的范围。

《中华人民共和国民法典》第一千一百七十

三条 规定:被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的,可以减轻侵权人的责任。此条即过失相抵原则,即当被侵权人对于损害的发生或者损害结果的扩大具有过错时,侵权人承担全部侵权责任有失公允,可依法减轻甚至免除赔偿义务人的赔偿责任,从而公平合理地分配损害。

## 法院判决

湖南省岳阳市湘阴县人民法院经审理认为,公民的财产权益受法律保护,侵害他人财产造成财产损害的,应当承担民事侵权赔偿责任。本案中,刘某所乘列车内座椅背后放置的小桌板背面均贴有“请您调整座椅角度时,提示后排旅客”的提示标识,故其知道或应当知道在调整座椅角度时,应当注意和提示后排旅客。但刘某未尽到上述义务,故对造成王某笔记本电脑损害的后果存在主要过错,应当承担侵权赔偿责任。

王某将电脑放置在前排座椅背后的小桌子上使用时,未警惕前排座椅调整可能对其造成的影响,对其电脑损害的后果亦存在一定过错,可以减轻侵权人的责任。

根据双方的过错程度,法院酌情认定由被告刘某承担本案民事责任的70%,其他部分损失,由原告王某自行承担。除去高铁票手续费15元,法院判决由被告赔偿原告损失(4788.5-15)×70%=3341.45元。

来源:人民日报

# “颜值检测”有风险 个人信息要留心

你听说过或使用过与“颜值检测”相关的小程序吗?是不是觉得这只是一款趣味小游戏,供人一乐而已?是否考虑过使用类似小程序的过程中自己可能面临的风险?这个案例也许可以给你带来一些启示。



## 案情回顾

李某是某网络科技有限公司软件开发人员。2020年6月至9月,李某制作了一款可以窃取安装者手机内照片的软件。当手机用户下载安装该软件并打开使用时,软件就会自动获取手机相册的照片并且上传到李某搭建的服务器后台。

李某将该软件发布在暗网某论坛售卖,后李某为炫耀技术、满足虚荣心,又将该软件伪装成“颜值检测”软件,发布在某论坛供网友免费下载安装,以此方式窃取安装者手机相册照片1751张。其中,含

有人脸信息、姓名、身份证号码、联系方式、家庭住址等100余条公民个人信息。此外,李某还有非法获取并在QQ群内提供大量公民个人信息等行为,信息数量符合“情节特别严重”的相关规定。

2021年3月9日,公安机关将李某抓获。后检察机关以李某涉嫌侵犯公民个人信息罪提起公诉。法院审理认为,李某具有坦白情节,且自愿认罪认罚,对其依法从宽处理,以侵犯公民个人信息罪判处李某有期徒刑三年,缓刑三年,并处罚金。



## 说法

网络不是法外之地,伸手必被捉,法官提醒人们切勿以身试法。此外,人脸信息是具有不可更改性和唯一性的生物识别信息。人脸识别技术给生活带来便利的同时,也容易被犯罪分子窃取利用或者制作合成,破解人脸识别验证程序,侵害隐私、名誉和财产。生活中,要谨慎下载使用“颜值检测”等“趣味”软件,防范个人信息泄露,造成合法权益受损。

迅速发展的信息网络,在给人民群众带来生活

便利的同时,也易被犯罪分子所利用,他们采用各种手段非法获取公民个人信息,使人民群众遭受滋扰,危害人民群众的人身、财产安全,严重的信息泄露甚至还会危害国家安全。检察机关提醒,下载不明网站链接,使用所谓“颜值检测”软件,随意丢弃含有个人信息的快递包装等,都有可能造成个人信息泄露。对此,需要每一个人提高自我保护意识和安全防范意识,避免造成人身、财产损失。





# 变幻莫测 璀璨壮丽 追寻奇妙极光

国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制外事组2022年12月27日发布《关于中外人员往来暂行措施的通知》(以下简称《通知》),制定了新型冠状病毒感染乙类乙管后中外人员往来暂行措施。自2023年1月8日起,逐步恢复水路、陆路口岸客运出入境。根据国际疫情形势和各方面服务保障能力,有序恢复中国公民出境旅游。《通知》发布后,海外旅行目的地搜索瞬间涨10倍。

小编想起了心心念念许久的极光,这一期的“旅游”版块,我们一起寻访这份大自然的极致美景吧。

极光被视为自然界中最漂亮的奇观之一。早在2000多年前,中国就开始观测极光,有着丰富的极光记录。极光多种多样,五彩缤纷,形状不一,绮丽无比,任何

彩笔都很难绘出那变幻莫测的炫目之光,在小编的心目中,自然界中还没有哪种现象能与之媲美。极光有时出现时间极短,犹如节日的焰火,在空中闪现一下就消失得无影无踪,有时却可以在苍穹之中辉映几个小时。有时像一条彩带,有时像一团火,有时像一张五光十色的巨大银幕,正在上映一场球幕电影,给人以美的震撼。

遇到极光并不是件容易的事,有的人在寒夜里枯等一晚,也没能等到,但它的璀璨值得等待,每年都有无数旅客前往极地,希望能一睹它的风采。

## 中国 漠河

漠河市,黑龙江省大兴安岭地区辖县级市,地处黑龙江省北部,是中国最北、纬度最高的城市,也是中国最冷的城市之一。每年一到冬天,“到漠河看极光”便会频频冲上热搜。

位于北纬53度的漠河,处于弱极光区。虽然这里是中国看北极光的最佳观赏点,但极光的观测对天气条件要求十分苛刻,只有在夜间无云或少云、无雾、无风的情况下才可能看到。从有关统计资料看,并不是每一年都会有北极光出现,在漠河观测到极光的次数也是有限的。相关数据显示,从1957年漠河建立气象站到2010年,漠河只有16年观测到北极光,天数加起来不过39天。

当然也不必担心白跑一趟漠河,除了期待极光,这里还有许多美景值得一访。这里每年冰冻期长达7个月,最低温度达到零下52.3℃,被称为“冬天开始的地方”。你可以在这里邂逅冰雾天气,还可以到莲花湖,欣赏难得一见的冰泡景观,莲花湖冰泡已入选中国首批“天气气候景观观赏地”,湖面全部封冻后,晶莹剔透的冰面下形成一串串洁白的气泡,形状各异,连绵百米,相当壮观。还可以感受极夜的魅力,在冬季,漠河的夜晚最长可达17个小时,夜空中的漫天星河令人神往。除了感受极致的自然美景,在“神州北极”还可以体验一项特别的活动——找北。在这里开启祖国最北点的寻北之旅,是这座城市与游人之间最为浪漫的互动方式。



## 美国 阿拉斯加,费尔班克斯

费尔班克斯(Fairbanks),拥有10万人口,为美国阿拉斯加州第二大城市,是深入阿拉斯加内陆和北极圈探险的交通枢纽中心。费尔班克斯是全球观赏北极光的最佳地点之一,一年之中有超过243天的清晰夜空可以观看到北极光景象。由于仅距离北极圈310公里,并有山脉屏障,费尔班克斯可以避免恶劣天气,因此成为众多北极光追寻者的心头所好,大家都愿意聚集在这个

容易观测到北极光的城市,期待与极光的美丽邂逅。这里还有极地温泉,一边泡着温泉,一边享受满天星辉,想想就挺美的。

最佳观赏时间:每年2-3月、10-11月  
交通讯息:可从西雅图/三藩市/洛杉矶转机,飞抵阿拉斯加最大的城市安克雷奇,从安克雷奇到达费尔班克斯有直飞航班。



## 格陵兰

### 刊格尔路斯瓦克

费尔班克斯冬季可能会出现暴风雪,相较之下,格陵兰的天气要友好得多——一年有300多天都是好天气。有圣诞老人的故乡之称的格陵兰是世界最大岛屿,在这里,不用特别追寻,只要仰头,就能看到极光

美景,有时候甚至在机场的大厅,你就可以遇见极光了。

有人认为,9月是格陵兰的最佳旅游季节,也有人觉得极光的最佳观赏时间在每年10月到次年4月。

## 挪威 特罗姆瑟

特罗姆瑟是挪威最北部的城市,也是北极圈第三大城市。其中每年12月到次年2月会出现永夜,在这个时间段很容易遇到绝美的极光。在著名的北极大教堂衬托下,极光显得更加梦幻、神秘。除了一般的路上极光团,这里还会有巴士带旅客到无光害的地方等待极光。特别推荐搭乘传统蒸汽船,在船上可以享受挪威

湾的壮丽景色,也提供了欣赏北极光的另一个角度。

最佳观赏时间:3月、9月、10月为极光好发期,11月到次年2月则趋缓。

除了以上4处,芬兰的穆奥尼奥和新西兰的斯图尔特岛也是欣赏极光美景的好去处。







# 从秦汉到明清 一道“卤味”跨千古!

## 寻味易牙(二)

《易牙遗意》是明代食疗家韩奕所作,观其名就知道他推崇易牙,故此书为仿古代食经之作。这本书分为十二类,共记载了150多种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯、食药的制作方法,内容非常丰富,更有重要的史记价值。就让小编带着大家穿越时空回到明朝,一边品美食,一边了解历史吧。

### 大爇肉

#### 【原文】

肥嫩杜圈猪约重四十斤者,只取前胛,去其脂,剔其骨,去其拖肚,净取肉一块,切成四五斤块,切作十字,为四方块。白水煮七八分熟,捞起停冷,搭精肥,切作片子,厚一指。净去其浮油水,用少许厚汁,放锅内。先下爇料,次下肉,又次淘下酱水,又次下元汁,烧滚。又次下末子细爇料在肉上,又次下红曲末,以肉汁解薄倾在肉。上文武火烧滚令沸,直至肉料上下皆红色,方下宿汁,略下盐,去酱板,次下虾汁,掠去浮油,以汁清为度,调和得所。顿热其肉与汁,再不下锅,与“豉汁鹅”同法,但不用红曲,加些豆豉,搯在汁中。

#### 【译文】

挑选四十斤左右肥嫩的、圈养的猪,只用前脾部分,去掉脂肪,剔掉骨头,下垂的肚肉也不要,只取纯肉切成四五斤的

块,再在这块肉上划个十字,划为四方块。放到白水锅里煮到七八成熟,捞出来,放凉,肥瘦搭配,切成一指厚的片。把浮油刮去,用少许厚汁,放进锅里。先把爇料放进去,再放肉,再加豆瓣酱沥出的汁,再加入元汁(疑为豆瓣酱原汁),烧开。将细愧料撒在肉上,用肉汁把红曲末摊薄了倒在肉上。以文、武火交替让汤反复滚开,直到肉块上下都变成红色,再放老卤,加少许盐,撇去豆酱瓣,放进虾汁,撇去汤面上的浮油,直到汤汁清亮为止,调味。炖热肉和汁,不用再放入锅里,和“豉汁鹅”一个方法但不用加红曲料,加少许豆豉,打碎了放在汁里。

“大肉”的名字来自明代,因为明朝皇帝姓朱,与“猪”谐音,因而明代人因忌讳便把猪肉称为大肉或豚肉,大肉便成为了特指猪肉的措辞。

按照文章中一些字词的译文,“爇”是炼的意思,“宿汁”指老卤,不难看出这道菜其实就是明朝的一道卤猪肉。爇肉的做法繁复,文武火交替卤制,多次掠去浮油,为了给肉上色,还加入了红曲末,相信成品一定是色香味俱全的一道美食。

### 跨越千年的卤肉美食

我国的卤菜历史悠久。大至分为清卤、南卤、北卤。南卤又为红卤和白卤。最早追源于先秦时期,盛于唐朝,到了宋代就有了卤料、酱料、糟料的配方。

唐朝时期,中国卤味也随着经济与文化,发展到了新的高峰,这与当时唐朝盛行的酒文化息息相关。唐朝的酒肆就跟我们现在小区楼下的小卖部一样多,从繁华的长安街头到乡村小路边,各类大小酒馆星罗棋布,生活富裕的唐朝人平时就爱上酒馆吟诗作对喝两口,光有酒还不行,还得有下酒的配菜,于是卤菜便藉此慢慢渗透到了唐朝人民的饮食文化里。

到了明代,人们的饮食习俗

注重养身食疗。特别是明代《饮膳正要》和《本草纲目》的问世,使朝野人士更加重视食疗。由于记载的药料中有些即能防病、治病、又能产生香味,达到调味的目的,所以很多被作为卤菜调料,卤味的发展也到达了顶峰。也正是那时,人们改善了卤料的配方,在调味和养生之间取得了平衡。那时候的人们发现,卤味中用来调味的花椒、八角、桂皮等调味料,有除湿止痛、温中散寒、祛风理气、胃调中、活血舒筋等诸多功效,既能防病,又能调味,所以这种将香料和中药材加入卤水汁中的配方一直延续到现在,成为很多地方制作卤味的固定搭配。

文:黄理佳





传承千载的楚式漆艺,承载着厚重的楚文化,是国家级非遗项目。近年来,湖北荆州市为更好地保护和传承楚式漆艺,探索了一系列创新实践:以现代学徒制培育巧匠,开发集文旅、研学、传习于一体的漆艺新业态,建立漆器生产加工产业链……古老的楚式漆艺,在保护传承中绽放光彩。

入夏后的湖北,潮湿闷热,正是这种气候环境,孕育出最适宜制作漆器的原材料——天然生漆。数千年来,楚人从漆树上采漆,以木胎制器,反复髹(xiū)涂,精心描绘,形成了独特的楚式漆艺。“髹”是用漆涂物,“髹饰”意为以漆饰物。楚漆器有着鲜明的时代特征和地方特色,其夸张奇异的造型、多彩灵动的图饰风格、极其丰富的想象力,彰显了楚文化的浪漫主义色彩。2011年,楚式漆器髹饰技艺被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

#### 搭建生产性保护平台 培养后继人才

2012年11月,荆州市文化局、荆州市非遗保护中心批准成立了荆楚非物质文化遗产技能传承院(以下简称非遗传承院),设立非遗保护、传承、教学和生产工作坊,覆盖包括楚式漆艺在内的18项国家级和12项省级非遗项目。

非遗传承院董事长许小兰介绍,该院集合了荆州大部分非遗传统手工技艺项目,建设了非遗展馆、大师工坊、非遗体验馆等,许多手艺人聚集于此潜心创作,为非遗项目展示和技艺传承提供了“生产性保护”平台。同时,依托长江艺术工程职业学院,聘请非遗传承人带薪授徒,变传统师徒制为现代学徒制,吸引不少年轻人前来学艺。

近年来,学院累计培养学生近千名,自主创业或成为非遗传承院合伙人的学生近200名。学院2018级学生马广波是一名00后,专修楚式漆艺,在2020年全国行业职业技能竞赛中获得工艺品制作(漆器)院校组一等奖。“我喜欢做手工,刚开始接触漆艺的时候皮肤容易过敏,但在学习中越来越热爱这个专业,现在非常享受制作漆器的过程。”马广波说。

要想掌握精湛的技艺,需要长年累月的练习。“制作一件漆器要经过选料、雕刻、榫卯成型、磨光、上漆、描金等近20道工序,图案细腻处,需用针蘸上颜料后,细细刻画。”年逾古稀的邹德香是楚式漆器髹饰技艺国家级非遗传承人,也是学院漆艺专业的教师,谈起这项非遗技艺,他深有感慨。

#### 研发文创产品 兼具实用功能与艺术价值

“不仅要修复文物,还要让它们活起来,还原古人使用漆器的生活状态,非遗传承应该见人见物见生活。”许小兰指着一套描绘着楚纹样的漆碗说:“春秋战国时期,楚式漆器既是生活用品又是艺术品,我们的文创产品既要有实用功能也要有艺术价值。”

在非遗传承院的古琴演奏厅里,楚式斫琴技艺代表性传承人万翔演奏了一首《高山流水》,余音绕梁。楚式斫琴技艺是湖北省非遗代表性项目,结合了楚式漆艺制成的古琴,更显音色苍古、髹漆绚丽。

漆

器

楚式漆艺展现时代魅力

漆韵苍古气象新



围绕“琴、食、茶、书”4个主题,来自清华大学等高校的驻站设计师、非遗传承院师生和非遗传承人一起,设计开发出一系列走进现代生活的天然漆制品和彰显楚文化的文创衍生品。设计师采用木胎榫卯、彩绘、金银平脱等典型楚式漆艺手法,制作出餐具、茶具、酒具和彩绘钢笔、镇尺、笔架等现代文房用品,以及色彩斑斓的饰品。

如今,非遗传承院创建了相关公司,与北京、深圳的多家公司合作生产,为非遗传承人拓宽了销售平台。非遗传承院每年生产的漆艺古琴销售额约2000万元,漆器和文创衍生品年销售额近千万元,每年定制漆器的订单金额近2000万元。

#### 融合文旅、研学、生产 助力乡村振兴

从2015年开始,非遗传承院师生和非遗传承人合作,开发出了一系列手工体验课、漆工艺课程体验活动等,为非遗研学、休闲文旅提供了丰富的体验内容。每年来参加研学体验的学生和游客达5万多人次,沉浸式感受优秀传统文化的韵味。

传统漆艺的传承和发展,也带动了湖北漆树种植、生漆加工产业的发展。非遗传承院和工作站选派漆艺专家和非遗传承人,指导漆农开展漆树种植、生漆加工、学习漆器生活用品制作技艺,帮助漆农提高产品质量和经济收入。

2020年已开始动工建设的荆楚非遗工匠小镇,将集非遗展示、传习研学和旅游休闲于一体,拥有从漆树种植、生漆加工车间到漆器制作工坊的产业链。“不久的将来,非遗工匠小镇将聚集漆艺家、手艺人、设计师、楚文化爱好者、学生和游客,成为荆州楚式漆艺传承发展的重要平台和载体。聚集起来的人气,还可助力漆艺产业发展,带动乡村振兴。”许小兰说。



# 好家教,从处理好家中4个关系开始

家庭是孩子成长中最踏实最坚韧的人生起跳板,孩子将从这里迈开他人生的第一步,立人、立言、立德、立志,他的肉体生命和精神生命都在这里得以成长。因此,经营好家庭、过好家庭生活,是父母的重要职责,也是判断父母是否合格的重要标准。而过好家庭生活、做合格父母,首先要从厘清和处理好家庭关系开始。

此,经营好家庭、过好家庭生活,是父母的重要职责,也是判断父母是否合格的重要标准。而过好家庭生活、做合格父母,首先要从厘清和处理好家庭关系开始。

## 1 亲子关系:多理解孩子的与众不同

孩子降临到人世,他与父母之间就没有任何理由、任何条件地产生了情感的连接。家庭应该是美好和谐有爱的。高尔基说过,爱孩子是连母鸡都会做的事,但教育好孩子,却是一门艺术。爱孩子不是简单的物质满足,也不是肤浅的给予,需要研究孩子、了解孩子。

庄子曾讲过一个故事:鲁王抓到一只海鸟,他把海鸟安置到宫殿,让人给海鸟奏好听的音乐、备上美味佳肴,海鸟吓得不敢吃喝,三天就死了。庄子说鲁王是“以己养养鸟”,而不是“以鸟养养鸟”,意思是说他不尊重鸟的需求,只是用自己的喜好去养鸟,这不是爱

鸟,而是爱自己。

同样的道理,真正爱孩子的父母应该理解自己孩子的与众不同。有一位妈妈,在孩子五岁时,发现邻居年纪相当的小朋友已经认识了很多字,而自己的孩子只会“搞破坏”,家里的录音机、遥控器常常被孩子拆得七零八落。这位妈妈特别焦虑,天天责怪孩子“不听话、不努力”。后来,妈妈观察发现,孩子之所以“搞破坏”,是出于好奇,并不是存心捣乱,就没有再责怪孩子。她的孩子上小学后喜欢科幻、喜欢编程、喜欢小发明,表现出与别人家孩子不一样的特质和潜力。

## 2 夫妻关系:应该放在家庭关系第一位

当下,比较常见的家庭模式是将亲子关系放在第一位。尤其是在独生子女家庭,我们常听到妈妈说她最爱的是孩子,爸爸也说她最爱的是孩子。然而,对孩子最好的教育,首先是父母之间的相爱。在家庭关系中,夫妻关系是第一关系,爸爸最爱的应该是妈妈,妈妈最爱的应该是爸爸。爸爸妈妈相爱,才是孩子最大的安全感和幸福感的来源。

父母如果离异了,夫妻关系解除了,亲子关系却不能解除。父母应该真实地告诉孩子:爸爸妈妈不相爱了,可我们依然爱你。父子关系、母子关系永远不会解除。对孩子而言,爸爸妈妈就像他的左手和右手,孩子既爱爸爸也爱妈妈。任何破坏亲子关系的做法,都会给孩子造成巨大的心灵伤害。因此,夫妻在离异时最需要解决的不是财产问题,而是孩子的养育

问题,不能让孩子为父母的过错买单。我们学校有一对家长离异后各自成了家。但只要是有关孩子的事,这对父母一定会同时来学校,或参加孩子的活动或解决孩子的问题,这个孩子明白父母都很爱自己,成长得很健康。

## 3 同辈关系:做好兄弟姐妹团队建设

国家开放了二孩、三孩政策后,一些父母反而缩手缩脚不会做父母了。比如,有的父母想生老二,但又怕老大不高兴,居然不敢生二胎。其实父母只要和孩子一起,营造一个迎接新生命的家庭生活氛围,老大一般都会接受甚至天天盼着弟弟妹妹的降临。

有了二宝以后,有的父母又开始发愁,不知怎样处理好孩子之间的关系,他们最习惯说的一句话就是:哥哥姐姐要让着弟弟妹妹。这为家庭矛盾的产生播下了种子,因为这会让老大觉得不公平,也会惯坏老二,使老大老二相互攀比、争宠,纠纷不断。

家庭是孩子走向社会的练习场。兄弟姐妹之间的磨合、打闹争吵,都是孩子成长中非常宝贵的经历。孩子们如果因抢玩具或分食物发生矛盾,父母不要太焦虑,这是人类幼崽学习处理问题最原始的过程。

当然,父母要密切关注,确保不出安全问题。父母需要观察的是,孩子们是怎么解决争执的,有必要的时候站出来帮助他们分析利弊得失,找出更好的解决办法。父母管理孩子的最高层次,是帮助孩子形成兄弟姐妹团队,让孩子们有机会在团队中展示不同的自己。

要想形成好的兄弟姐妹团队,父母在分配任务、食

物或进行评价时,不要针对个人,要面向团队。比如,在只有一个苹果的情况下,父母不用自己切苹果去分配,可以让老大来负责这件事。父母要相信,孩子们是能做好的。随着年龄的增长,老大的领导能力、责任感和爱护弟妹的意识,都能逐渐提升,老二对老大的服从和尊重意识也会得到培养。兄弟姐妹间的团队精神、合作能力、与人相处的社交本领,都有机会在这个过程中得以生长,这些都会为孩子未来走向社会奠定基础。

## 4 祖孙关系:祖辈应扮演好“老小孩”

祖父母(包括外祖父母)一定不能直接参与教育孩子,因为这样容易出现两个中心。不要低估孩子,他们是最好的“人际学家”,很会寻找突破口。因为隔辈亲,祖父母很容易被孩子当成钻空子的对象。

以我多年的实践经验(我有六个孙子和外孙),祖辈在家庭教育中要讲究教育艺术,应该学会扮演“老小孩”,要退居家庭教育二线。祖辈身体再好,能力再强,也要在孙辈面前示弱,让孙辈感到爷爷奶奶是被爸爸妈妈照顾的对

象,孩子自己也会学着去照顾、孝敬和包容老人。

很重要的一点是,祖辈要维护父母教育孩子的权威。我家小孙女刚开始学钢琴时,每次不想练琴了,就会去找最爱她的爷爷寻求“支援”。爷爷不为所动,坚持和孩子的父母站在一起,孩子很清楚,爷爷和爸妈坚持同一底线和原则,没有突破口。

一个家庭绝不能为了讨好孙辈或以孩子为中心而把家庭关系和次序搞错,家中一定要有统一的管理原则。有了孩子之后,建议大家认真组织一次家庭会议,确定各个

成员之间的关系和各自职责,坚持父母一定是教育孩子的主体,祖辈只是起到辅助作用。

作者:山西省太原通宝育杰学校校长 詹文龄





各自的责任和义务,她只希望忘掉过去今后各走各的路。

### 第39集

沈宴清觉得摊牌了也是件好事,本来组织上就想争取萧北辰,也可以借这次机会和他开诚布公地谈一次。沈宴清和萧北辰见了面,萧北辰因为他瞒了自己这么多年林杭景的身份而生气,更生气的是他带林杭景走进了这么一个漩涡。南京方面来电,要萧北辰三日内将沈宴清等党羽悉数抓获。警备司令部来抓人,林杭景急忙通知沈宴清不要回来,然后带着沈恪躲进了安全屋。沈恪发烧了,萧北辰把他安排到了诊所,又找了个和沈宴清体型相似的死刑犯准备动手。这个时候,康敬雄的人来别墅抓盛寒君,林杭景以萧家三少奶奶的身份出现。

### 第40集

火车上,警备军挨着找人,康敬雄要带走萧北辰时林杭景匆忙赶来,说自己知道共党在哪里。萧北辰大惊失色,却不想这时沈宴清自己出现了。为了撇清萧北辰的关系,沈宴清声称自己刚到火车站就遭到了他的埋伏,他这次来就是抱着必死的决心。康敬雄想威胁他污蔑萧北辰,却不知道沈宴清的高尚人格,他慷慨激昂地说他们应该为了国土家园,团结一致寸土不让。萧北辰被打动了,沈宴清颇感欣慰,沈宴清持刀冲向康敬雄,他刺中了康敬雄,自己却也中枪了。临死前,沈宴清让萧北辰照顾好林杭景。

### 第41集

萧北辰亲口说出萧海山和萧北望、萧北意都死了的事实后,林杭景十分震惊。萧北辰立誓绝不要成为萧海山那样的人。不久后,萧海山因病去世的消息与萧北辰被任命直北总司令的消息一同传出。萧北辰带着萧海山和萧北望、萧北意的骨灰回到萧家,萧家上上下下迎接他们回府,北新百姓夹道送别。痛失丈夫与儿子,七夫人心痛不已整日魂不守舍,萧北辰跪在地上向她请罪。可他为了大局扛下了一切,承担了所有的痛苦,七夫人明白他的难处。

### 第42集

面对日本人的进攻,南京方面依然没有动静,萧北辰决定集结兵力向日军方向驻扎。萧府的下人都散的差不多了,青年会也没什么人了,萧北辰冷脸要林杭景离开萧家,也许他们的相识真的是个错误,事到如今他们不该继续拉扯下去了,从今天开始林杭景不是萧家少夫人,也不必再冠萧姓。林杭景闻言,伤心万分,可她并没有离开北新,因为她知道萧北辰的话是为了自己的安危。

### 第43集

林杭景陪着萧北辰搬进了前线的战地指挥所,南京政府在和日本人商议停战,但萧北辰绝不会把阵地让出去。林杭景怀了身孕,被萧北辰送上去往英国的船,她望着北新的方向,满眼都是不舍。萧北辰赶到北新最后一道防线,誓要与北新共存亡。杜衡要萧北辰离开这里,自己带领士兵们浴血奋战,中枪倒地。六年后,英国伦敦。这天,林杭景在旧报纸上看到了当年五四运动的报道,那张配图有很多人,但林杭景还是一眼认出了边上已经整整失踪六年的萧北辰。

(全剧终)

欢迎订阅2023年

《南宁广播电视报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元



## 良辰好景知几何

新闻综合频道 31 | 43集剧情



只愿君心似我心 执子之手与子偕老

### 第31集

林杭景正在看书,肚子突然一阵剧痛。被送到医院后孩子还是没能保住,她哭得痛彻心扉,心死如灰的她摘下戒指,提笔写下给七夫人的信。萧北辰正在东大营处理军务,突然收到了林杭景失踪的消息,当他赶到林杭景所住客栈时,客栈起火已被烧得面目全非,他嘶喊着要冲进去找林杭景被许子俊和莫伟毅死死按住。大火过后下起了大雨,地上被抬出来的几具烧焦的尸体,其中一具尸体的手上紧紧攥着一对耳环,那是萧北辰送给林杭景的。萧北辰找到这对耳环跪地痛哭,痛失所爱。

### 第32集

莫伟毅已经查清楚了郑奉棋的所作所为,包括她和乔江的关系,且不论是乔江还是牧子正,或是这次逼走林杭景,所有的事都是她一手策划的。萧北辰情绪激动地想要杀了郑奉棋,萧海山这个时候回来了,他说郑奉棋的所作所为罪该万死,但当年要不是郑父把他从死人堆里挖出来就没有今天的萧海山,这条命他要还给郑父。萧北辰最终没有杀死郑奉棋,只是在她耳朵上开了一枪作为惩罚,萧海山要她离开北新永远不能再回来。

### 第33集

五年过去萧北辰依然没有忘记林杭景,他日日守着亭香园。晚上的宴会,大厅里形形色色的人们觥筹交错,莫伟毅宣布此次入围竞标公司名单,还邀请了国内诸多影响力的新闻单位,其中就有时报的沈宴清。沈宴清出现在大厅内,而他身边还带着夫人盛寒君,众人一眼望去无不惊讶,因为盛寒君长着一张和林杭景一模一样的脸。

### 第34集

萧北辰借机抒发对亡妻的思念之情,试探盛寒君如果是林杭景会不会原谅他,盛寒君巧妙回答劝他不要纠结于过去,生活总是要向前看的,其实盛寒君的真实身份就是林杭景。沈宴清与林杭景受邀来到萧家做客,林杭景以盛寒君的身份自居。吃饭时,沈宴清说起和林杭景相识的经历,林杭景说起在欧洲的居住经历十分流利,完全没有露出任何破绽。离开时,萧北辰说自己的秘书临时请辞,希望精通三国语言的林杭景来帮忙,沈宴清有些犹豫,林杭景却同意了。

### 第35集

郑奉棋一直在调查沈宴清和林杭景,她认定这个人就是林杭景,扮演另一个人不会没有一点破绽,所以她派人跟踪想要找出破绽。萧北辰、莫伟毅和许子俊今天早早地离开了饭局,林杭景看着他办公室里的保险箱蠢蠢欲动,竞标时间马上就要到了,他们必须及时拿到名单进行部署。接下来是评审环节,萧北辰说为了避免消息泄露,在这段时间林杭景必须住在华星饭店,林杭景被困华星饭店。

### 第36集

评委评分结束,萧北辰让许子俊把报告密封起来亲自保管。因为日夜操劳,萧北辰脸色不太好,林杭景泡了姜茶送过来让他驱寒。看到萧北辰一饮而下,林杭景在不久后潜入他的房间,萧北辰果然已经昏睡过去。林杭景拿到了评分报告,并且发现了地质研究所顾启文的线索。之后林杭景利用唱片,把信息传递给了沈宴清。从林杭景传递的消息来看,顾启文是关键,沈宴清让人去地质研究所盯住他。莫伟毅、萧北辰都发现林杭景有问题,然后根据音乐破解了她传递出去的信息。

### 第37集

萧北辰要带林杭景去一个交流会,说是给她的惊喜,因为此次交流会盛寒君之前的写作老师艾文也会参加。面对大厅几个正在交流的英国人,林杭景心中不知所措,因为她其实并没有见过艾文,但就在这时艾文从外面回来主动拥抱了林杭景,两人热情地打招呼。此时,萧北辰的脸色有些苍白,他的试探没有成功。离别时林杭景悄声问艾文为什么帮自己,艾文表示自己去拜访过盛天,他说林杭景会代替盛寒君活下去,虽然她不知道具体原因,但既然盛天选择了林杭景一定有他的道理。

### 第38集

林杭景收到了一封信,是报社笔友米安的信,她邀请林杭景见面。林杭景去了约好的包厢,里面只有萧北辰一个人。原来是萧北辰伪造了这封信。林杭景跟萧北辰坦白了身份,盛寒君就是林杭景,她和沈宴清是假扮的夫妻。她知道当年的一切都是郑奉棋的设计,但是他们回不去了,就算所有的误会已经解开,但当初的遍体鳞伤是真的,她永远都做不回从前的林杭景了,萧北辰也不是当年的他,他们各自有



第31集

安娜独自在餐馆吃饭,她心里烦闷,有一个男人主动来和她搭讪。徐海峰和田蕾吃的帝王蟹不新鲜,以至于他们腹泻不止,最后只好一起来医院打针。电影正式开机,第一场是女主角跳水的戏,剧组特意安排在温水游泳馆里,可甜伊迟迟不肯下水,全剧组的人都在等她,周制片只好来求甜伊。

第32集

魏书正在给程璐做饭,田蕾和丁诗雅突然来看程璐,才知道她短暂性失明,埋怨她不该隐瞒病情。田蕾和丁诗雅知道魏书一直在照顾程璐,忍不住拿他俩打趣,让魏书继续照顾程璐几天。魏书打算领着小狗乔巴下楼遛弯,田蕾突然追出来,劝魏书主动出击,否则傻傻的程璐不会知道他喜欢她。

第33集

周晨宇的电竞项目内测版本用户体验很不好,导致公司资金出现问题。周晨宇绞尽脑汁想对策,最后只能硬着头皮去找郭晓红求助,郭晓红找各种借口拒绝,周晨宇很生气,指责她过河拆桥。

第34集

周晨宇的合伙人薛少告诉周晨宇,APP的客户反馈不好,项目的资金链断了,自己家里也给了很大压力,如果再没有新的进账,就要撑不下去了。之后的日子周晨宇更加卖力寻找投资人,不断的应酬,却每每碰壁。周母主动来找周晨宇,再次提出要他答应自己的要求,但周晨宇依旧拒绝了周母。

第35集

田蕾劝徐海峰和凯文保持距离,以免招惹是非。徐海峰和田蕾据理力争,连连保证

资料不是从他这里泄露的,两人最终不欢而散。周晨宇为了省下几百元的搬运费,和薛少亲自搬货,不料周晨宇母亲突然登门造访,并劝周晨宇早点回家。

第36集

周晨宇提醒丁诗雅做事不要越过底线,否则将来无法收场,丁诗雅被他说得一头雾水。徐海峰辞职以后,他的办公室很快被清空,安娜一口咬定徐海峰是做贼心虚,田蕾提醒安娜不要妄下判断,一切等公司的调查结果出来再说。

第37集

魏书口口声声说要教给程璐结婚的终极秘诀,他滔滔不绝地教程璐追求男人的办法,但程璐觉得结婚太难,决定放弃。魏书随口说起他月底就要出国交流的事,程璐听后顿时觉得自己心里五味杂陈。

第38集

周晨宇要去苏州出差,他让司机送丁诗雅回家,之后自己便开车离开了。天空突然下起了大雨,丁诗雅听到广播新闻说,前往苏州的路上有一辆银色的车发生了交通事故,她意识到情况不妙,立刻让司机带她赶去现场,丁诗雅在车祸现场找到满脸是血的周晨宇,急忙把他送到医院。

第39集

丁诗雅期待已久的求婚竟然是游戏上线的消息,她心里倍感失落,可还是强颜欢笑和周晨宇一起庆祝,田蕾和程璐也很失望。周晨宇中途去卫生间,田蕾和程璐把丁诗雅叫来,让她主动向周晨宇求婚。丁诗雅鼓足勇气主动求婚,周晨宇十分感动立马答应,田蕾和程璐拍下这难忘的一刻。

(全剧终)



谁说我结不了婚

都市生活频道

31-39 集剧情



都市生活频道

1-15 集剧情

剧情简介

顾念是一名全职太太,她的丈夫宋嘉辰身为金牌律师,事业有成,一家三口生活幸福。然而意外降临,宋嘉辰陷入罪案并暴露了其出轨的事实,顾念同时遭到了家庭和情感的背叛。为了担起生活重任,她在丰盛的引荐下来到仪盛和律所重新出发。在这里,她彰显了非凡的工作能力,获得了律所合伙人令仪的欣赏,并帮助宋嘉辰洗脱罪名。职场的磨砺,让顾念愈发独立坚强,不仅迎来事业的巅峰,还逐渐成为大家心目中的优秀律师,勇往直前、无所畏惧地维护法律的公平与正义。

第1集

顾念如往常一样生活,丈夫宋嘉辰却突然被警察带走。双擎重工总经理杜康贪腐被抓,检方怀疑宋嘉辰担任杜康辩护律师期间替杜康伪造、毁灭证据。宋嘉辰案开庭,顾念淡定出庭期望丈夫无事,却意外得知丈夫出轨的消息。半个月后,顾念凭借自己的执业律师资格,入职仪盛和律所。

第2集

顾念会见醉驾案当事人郑瑾,询问其笔录的漏洞,郑瑾以口误解释过去。醉驾案即将开庭,顾念让叶勤勤陪她模拟庭审。然而正式庭审,顾念还是因为紧张失误了,令仪对顾念更加失望。顾念因失误自责,丰盛安慰她。此时叶勤勤却收到消息,检方获取了新证据怀疑郑瑾故意杀人。

第3集

颜轩霆和同学杨昊伟去发小许一家

开他的跑车,两人翻窗进入许一家,但被小区保安发现,颜轩霆匆忙逃跑后得知杨昊伟被警察抓走,于是来找顾念寻求法律帮助。顾念请叶勤勤帮忙调查,颜轩霆却突然被警察以涉嫌故意杀人的罪名带走。

第4集

令仪指点并鼓励方旭认真对待颜轩霆案。但庭审上,方旭因紧张不安慌了手脚,幸好顾念及时顶上。叶勤勤安慰受挫的方旭,可方旭不小心说错话得罪了叶勤勤。丰盛、顾念回案发现场取证,想起了学生时代,但被绿化带突然喷水打断气氛,却也因此发现了案件突破口,颜轩霆最终被证实与之前的杀人指控无关。

第5集

顾念和吕明华律师周逍遥谈判,周逍遥让顾念撤诉,顾念拒绝。徐慕岩找顾念帮忙提供宋嘉辰的不在场证明,顾念答应,努力寻找却无所获,反而回忆起过

往生活,心情难过。伍思思案开庭,吕明华在伍思思和韩冬青的关系上做文章,幸好顾念、丰盛提前做好应对,拿出证据进行反驳。

第6集

顾念会见高天宇,高天宇否认用刀逼迫吴卓尔,也没有对吴卓尔实施强奸。蒋画画虽无法原谅高天宇,但她决定在得知真相前先保护家庭。高天宇否认拿过刀子,但警方却在刀上查到了高天宇的DNA。顾念发现高天宇的对手林浩哲经常给吴卓尔打赏,猜测林浩哲用钱收买吴卓尔诬陷高天宇。

第7集

顾念怀疑那天下午宋嘉辰和罗希在一起,就硬着头皮打电话给罗希,看到宋嘉辰和罗希的亲密照,心里说不出的痛。顾念把罗希提供的证据交给徐慕岩,徐慕岩感谢她的深明大义,替宋嘉辰向她表示感谢。最近顾念和丰盛走得很近,每次丰盛都亲自送顾念回家,这一幕被女儿和宋母看见了,等顾念回家后宋母旁敲侧击。

第8集

丁香回家看到小时工姚静死在厨房,她吓得魂飞魄散,第一时间去律所找令仪求助,令仪让她报警,丁香确定姚静最后见到的人是她老公唐浩然,担心警方怀疑唐浩然,她一直打不通唐浩然的电话。顾念告诉丰盛处理这个案子的警察是罗捷,而罗捷正是他们的大学同学。

第9集

顾念突然接到看守所的电话,得知婆婆带宋熙童去给宋嘉辰送衣服,违规在里面夹了宋熙童写给宋嘉辰的一封信,顾念赶忙向令仪请假赶往看守所。顾念觉得宋母根本不是在帮助儿子而是在害他,宋母却觉得顾念现在有二心。晚上,顾念看着女儿给宋嘉辰的信,她开始有些犹豫,是不是选择和宋嘉辰离婚自己真的做错了。

第10集

李大为一早来找顾念,埋怨顾念不该抢他的客户,顾念已经和姜岚谈的差不

多了,她不想放弃,想协助李大为完成这件案子。钟友唯和姜岚约好十点来律所签协议,周逍遥和姜岚早早赶到,钟友唯迟迟未到,顾念把离婚协议书准备好给姜岚过目,周逍遥一直打不通钟友唯的电话,他心急如焚。顾念去看守所见了丈夫,宋嘉辰只是告诉顾念,今天他们俩之间的谈话千万不能让第三个人听见。

第11集

顾念意外发现钟友唯出事前有些异常的视频,猜测钟友唯出车祸可能是身体原因。果然,警方查到钟友唯中毒,怀疑凶手是姜岚,幸而姜岚有不在场证明。顾念等人商谈案情,偶然发现钟友唯的经纪人魏强有嫌疑,随即罗捷带人及时抓捕了魏强。姜岚成为了钟友唯合法监护人,并和苏雯慧达成和解。

第12集

宋嘉辰取保候审回家,顾念主动和宋嘉辰拥抱庆祝他回来,但随即借着工作离开没有留下来和家人吃饭。晚上,宋嘉辰和顾念商谈案件,顾念问及手镯一事,宋嘉辰否认是杜康受贿之物,顾念决定再仔细调查宋嘉辰一案。

第13集

顾念因宋嘉辰自作主张安排她的工作和生活,两人发生争执,但又不得不在婆婆孩子面前装无事发生。顾念发现自己被调出了范毅君案,去找丰盛寻求解释,并向他说出自己离婚的事实,丰盛只好同意顾念继续参与案件。顾念、方旭随后找到了关键证人,即给高歌提供消息源的赵斌。

第14集

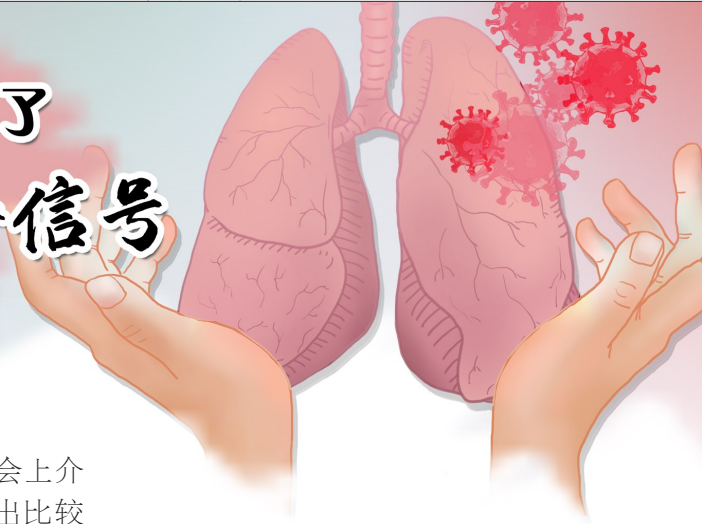
丰盛给宋熙童找到学校,宋嘉辰虽然不悦,但也无可奈何。令仪到餐厅吃饭,白松恺送甜品给令仪,令仪对白松恺心生好感。丰盛、顾念接手陈娴笔记本电池爆炸案,两人到郊外酒店和电脑生产商及代理律师许倩妮谈判,双方就赔偿金额问题未达成共识。

第15集

丰盛和许倩妮喝酒聊天,丰盛借此试探到了厂商的底线。深夜,顾念担心堵车想提前去郊外酒店,但因郭美瑜,宋嘉辰无奈放弃。丰盛告诉顾念厂商的底线,并推测许倩妮会故意激怒顾念套取他们的底牌。顾念和丰盛将计就计,打许倩妮一个措手不及,无奈答应和解条件。



# 没咳嗽不发烧，一检查，双肺都白了 当心“白肺”！注意这些预警信号



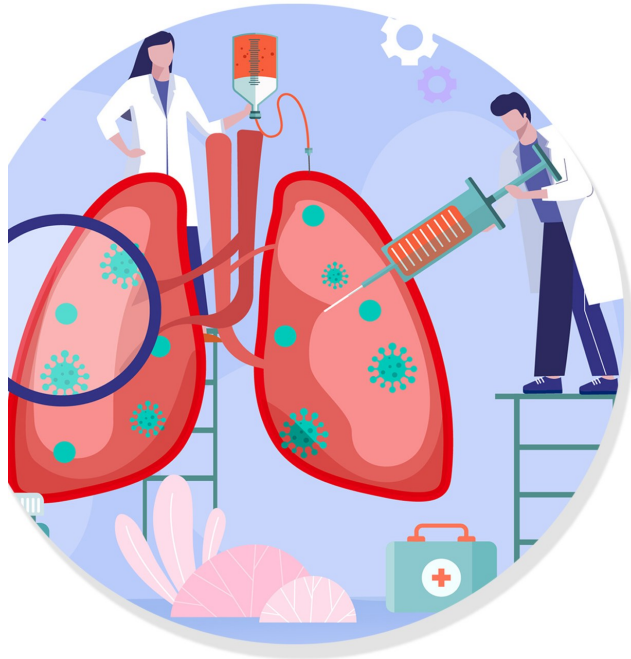
近日，有关“白肺”的话题登上热搜，引发广泛关注

## 有人感染后没高烧也不咳嗽，双肺却已经白化

近日，湖北武汉70多岁的吴婆婆被查出感染了新冠，不过，老人病情似乎并不严重。

没想到，四五天后，吴婆婆突然神志不清。家人还以为老人心脏病犯了，经送医检查，吴婆婆的血氧只有70多，CT胸片情况更是不乐观——双肺都已经白化。

武汉市第四医院武胜路院区心内一科主任成忠介绍，正常人的CT，肺部都是黑色，可



吴婆婆送到医院后检出双肺都已经白化，缺氧非常严重，几天高流量氧治疗效果都不太理想，一度要上呼吸机。

像吴婆婆这样，没高烧，不咳嗽，但最终严重肺部感染而出现生命危险的情况，在医院里也时有发生。

成忠说，这是一些老人感染新冠后的典型症状。这种现象可以称为“沉默性缺氧”，外表看起来毫无波澜，其实已经非常危险了。这些患者主要表现为食欲差一点，嗜睡、整个人反应比较迟钝，一查血氧饱和度只有六七十，肺部缺氧严重。

## 什么是白肺？

白肺，是肺部影像学表现的一个口语化描述。肺部由肺泡组成，肺泡里面充满空气，进行CT或者X线检查的时候，射线穿过肺泡，影像表现是黑色区域。但是当肺泡里出现炎症或感染，有渗出液和炎性细胞的时候，射线穿不透，在影像学上会出现白色区域。

“并不是只要肺部出现了炎症就叫‘白肺’，‘白肺’应该比较严重的肺炎表现。”国家卫生健康委医政司司长焦雅辉2022年12月

27日在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍，一般来讲，肺部的炎症比较重，渗出比较多的时候，也就是白色影像区域面积达到了70%到80%，在临床上大家口语化称为“白肺”。这个阶段，患者会出现低氧血症或呼吸窘迫。

不仅仅是新冠病毒，多个病原体都可以引发肺部炎症。焦雅辉提到，像呼吸道合胞病毒、流感病毒，包括一些细菌，如军团菌都可以引发肺部的炎症，严重的时候都可能出现炎症表现。“我们也注意到，现在网络上大家说的‘白肺’有的不是真正的‘白肺’，有的也没有达到很严重的程度，人们就把它误称为‘白肺’。”

从医学治疗的角度来讲，现在有成熟的专家共识和治疗方案，加强原发病因的治疗，“白肺”患者中有相当部分可以好转。

## 哪些人容易出现“白肺”？

湖北省武汉市第五医院呼吸与危重症医学科副主任医师龚子龙在2022年12月27日接受采访时介绍，“新冠和肺炎、甚至白肺之间的因果关系，现在还没有一个确切答案，但是从现象来说，新冠病毒确实可能会对患者肺部造成影响。就我个人的诊疗经历而言，目前我接触到的大部分新冠患者都为轻症，重症多发于老年人和有基础疾病的人。最近，我一天看大概150个病人，‘白肺’患者大概只有两三例。”

龚子龙医生说，“2022年10月，我们医院派我去武汉市金银潭医院支援，因为那段时间还未完全放开，老人和小孩这两类较脆弱的群体大面积接触和感染病毒的概率较小，得病的主要是年轻人，所以那段时间患者的病症往往没有很严重。”

根据龚子龙医生最近的观察，新冠病毒不仅会入侵人体上呼吸道，对下呼吸道也可能造成影响，造成“白肺”现象。相对来讲，新冠病毒对年轻人的影响还是较小的，有基础疾病的患者，尤其是有慢性阻塞性肺炎、结构性肺病、糖尿病、肥胖症等疾病的患者，受到的影响往往会更大。

## “白肺”的几个预警信号

“不能预防，只能预警。”河南省人民医院老年医学科的武文娟表示，目前根据新冠病毒感染的情况，建议80岁以上老人在出现阳性症状后，及时和社区医生联系，或者与自己平时熟悉的主治医生联系，以便及时作出诊断，看是需要居家观察治疗还是住院治疗。

那么对于80岁以下，平时身体状况不错，

或者有高血压、糖尿病等，但平时控制得很好，病情较平稳，想居家观察治疗的患者来说，有哪些变化需要大家警惕？

武文娟说，病毒性肺炎造成的“白肺”不是立刻就会形成的，一般会在形成前的两三天会释放一些信号预警，请大家一定要留意观察血氧饱和度，心跳，脉搏等方面的变化。

1.家里老人发烧后，首先要观察精神状态，是否有嗜睡、食欲不振、神志淡漠、呕吐等情况。

2.有基础疾病的老人，推荐在家里备一个指尖血氧仪，积极关注两个变化：血氧饱和度和脉搏。

血氧饱和度如果低于93，就要多注意；脉搏正常是60~100，高于100也要警惕。有人监测时发现，老人散步活动时，血氧饱和度数值在95、96也挺好，但一休息，立刻大起大落——从95、96立刻掉到93或者以下，这也要注意。

3.除了老人的精神状态，还可以数一下呼吸频次。在老人休息状态下，数一下1分钟的呼吸次数，如果超过30次，也需要多警惕。如果呼吸频次看不清楚，可以通过胸廓活动的频次来计数。

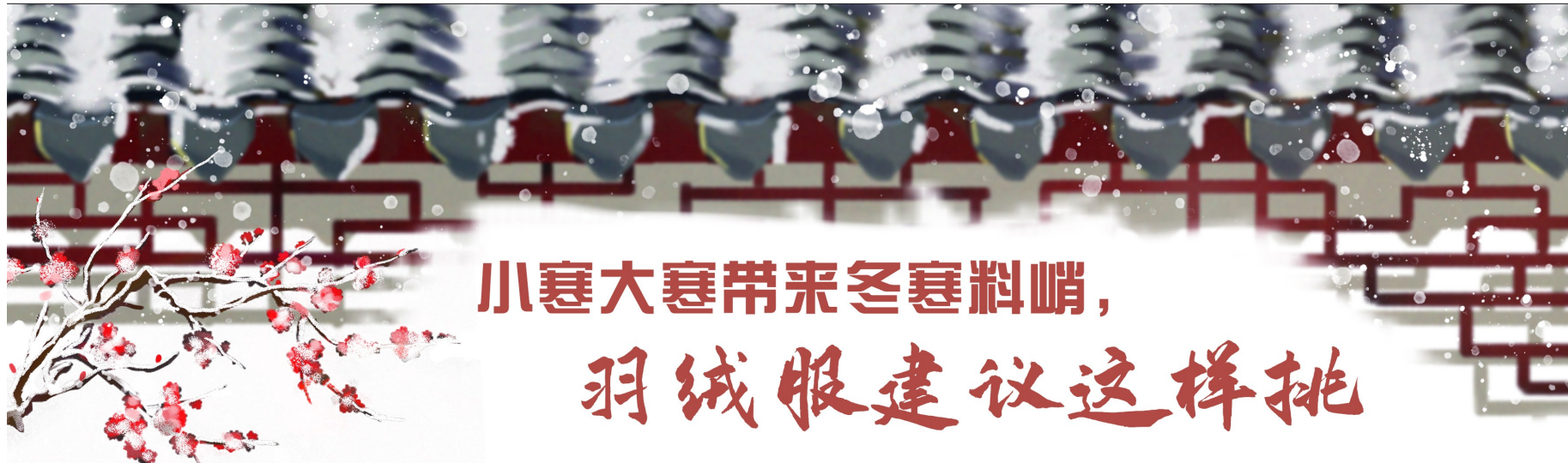
一般来说，出现以上变化，比如老人嗜睡、血氧饱和度低于93、呼吸频次高于30次/分钟，要及时联系医疗机构，做进一步检查和诊断处理。

武文娟提醒，除了有基础疾病的老年人，过于肥胖的人群，即便是中青年，感染新冠后也要多多注意，提高警惕。

来源：北京日报







## 小寒大寒带来冬寒料峭， 羽绒服建议这样挑

2023年1月5日，我们迎来二十四节气中的小寒节气。冷气积久而寒，小寒是天气寒冷但还没有到极点的意思，它与大寒、小暑、大暑及处暑一样，都是表示气温冷暖变化的节气。根据中国长期以来的气象记录，在北方地区，小寒节气比大寒节气更冷，所以，在北方有“小寒胜大寒”一说；但对于南方部分地区，全年最低气温仍然

会出现在大寒节气内。不管怎样，小寒节气的到来意味着寒冬已至，又到了羽绒服出场的时候了。今年，大家购买羽绒服的时候，有没有发现商家在介绍的时候，把“含绒量”改为了“绒子含量”呢？小编这就和大家一起了解一下，这到底是怎么回事。

### 从“含绒量”到“绒子含量”

从2022年4月1日起，服装行业开始实施新版国标GB/T 14272-2021《羽绒服装》，在新国标中，羽绒服的“含绒量”被修改为“绒子含量”。

“含绒量”和“绒子含量”看起来，后者比前者多了个“子”字，只是字数以及字的顺序不太一样，事实上却有着本质的区别。

含绒量是指羽绒羽毛中绒子和绒丝所占质量比。

绒子含量是指羽绒羽毛中绒子所占质量比，其中绒子包含朵绒、类似绒、未成熟绒、损伤绒。

显然，标注绒子含量能更直观地表征羽绒品质的高低。

朵绒是指一个绒核放射出许多绒丝，绒丝较长，呈现球性散射状，是羽绒中最主要的成分，保温效果最好。

类似绒是指毛型带茎，其茎细而较柔软，稍端呈丝状而凌乱。

未成熟绒是指尚未长全的绒，呈伞状。

损伤绒是指从一个绒核放射出两根及以上绒丝的绒子，通常是在羽绒处理过程中从羽绒上脱落下来的。

绒丝是指从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝。

朵绒是羽绒中最主要的成分，与类似绒、损伤绒、未成熟绒相比保温效果最好。一定条件下，朵绒越大，羽绒绒枝越长，绒枝上绒小枝越多。羽绒呈现球性独特结构，羽绒间相互支撑，使羽绒具有一定蓬松度，可以容纳大量的静止空气，避免空气流动带走热量，同时空气导热系数小，起到更好的保温效果。一定羽绒重量，一定条件下，绒子含量越高，蓬松度

越好，保温效果越好。但是，如果羽绒中有大量绒丝存在，保温效果就会大打折扣。这是因为绒丝没有独特球性立体结构，蓬松度较差，难以固定静止空气，所以保温效果较差。此外，绒丝容易通过纤维间、缝合间空隙钻出，防钻绒性较差，影响服装的美观。

新版标准中采用“绒子含量”有利于识别羽绒产品质量优劣，避免不法商贩钻空子，通过在填充物中加入大量价格低廉的绒丝，来提高羽绒的含绒量数值、以次充好。同时，新标准规定羽绒服的绒子含量明示值不低于50%，也就是说如果消费者买到的羽绒服标签上写的绒子含量低于50%，那这件衣服就不能称之为羽绒服，否则就涉嫌欺骗消费者，侵害消费者合法权益了。

新国标实施，让我们看到羽绒服行业在向好发展，无良商家不能再拿不保暖的绒丝来套路消费者了。

顺便提醒一下，如果在选购羽绒服时，发现标签上写的不是“绒子含量”，而是“含绒量”，那就得想一想了，最好的情况恐怕是这件衣服是商家上个冬天的存货。

### 选购羽绒服的注意事项

要想买到一件真正保暖的羽绒服，建议注意以下几点：

1. 看合格证上执行标准是否为GB/T 14272—2021《羽绒服装》，执行新国标的羽绒服在品质、防钻绒性、环保性能等方面都有显著提升。

2. 新版羽绒服标准不再标注白绒、灰绒等颜色差异，因为颜色不同的同品质羽绒的保温效果实际上并没有明显差异。

3. 羽绒服装的保温效果和羽

绒的蓬松度有一定关系，但并不是蓬松度越高，保温效果越好，保温效果还与绒子大小、绒子含量、充绒量有关系。

4. 看充绒量。羽绒服的充绒量对羽绒服的保暖性有显著影响，充绒量100g及以下的羽绒服通常适用于0℃以上的温度穿着，充绒量140g左右的羽绒服通常适用于-5℃以上的温度穿着，充绒量180g左右的羽绒服通常适用于-10℃以上的温度穿着，充绒量200g左右的羽绒服通常适用于-20℃以上的温度穿着。另外，保暖性还与面料防风性、服装款式、长短等有关，具体需要根据成衣保暖性测试结果来确定羽绒服适合穿着的温度。

5. 用手挤压羽绒服，回复性好的羽绒服通常保暖性较好。用手搓填充物，观察是否有钻绒，以手感柔软不扎手的为佳。

6. 用鼻子闻气味，有异味的羽绒服往往加工环节不过关。

来源：纺织科普博览





南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/1/9 星期一

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(4)  
09:57 生活万岁(5)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 亲爱的麻洋街(28)  
14:52 亲爱的麻洋街(29)  
15:45 亲爱的麻洋街(30)  
16:40 亲爱的麻洋街(31)  
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 良辰好景知几何(30)  
22:20 良辰好景知几何(31)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/10 星期二

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(6)  
09:57 生活万岁(7)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 人文纪录

2023/1/9 星期一

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 非遗中国行  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 非遗中国行  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 谁说我们结不了婚(37)  
18:50 谁说我们结不了婚(38)  
19:35 气象空间站  
19:40 谁说我们结不了婚(39)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 宣传

2023/1/10 星期二

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁

13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 亲爱的麻洋街(31)  
14:52 亲爱的麻洋街(32)  
15:45 亲爱的麻洋街(33)  
16:40 亲爱的麻洋街(34)  
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 良辰好景知几何(32)  
22:20 良辰好景知几何(33)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/11 星期三

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(8)  
09:57 生活万岁(9)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 亲爱的麻洋街(34)  
14:52 亲爱的麻洋街(35)  
15:45 亲爱的麻洋街(36)  
16:40 亲爱的麻洋街(37)  
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

2023/1/11 星期三

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 玫瑰之战(4)  
18:50 玫瑰之战(5)  
19:35 气象空间站  
19:40 玫瑰之战(6)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 宣传

19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 良辰好景知几何(34)  
22:20 良辰好景知几何(35)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/12 星期四

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(10)  
09:57 生活万岁(11)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 亲爱的麻洋街(37)  
14:55 乔家的儿女(1)  
15:50 乔家的儿女(2)  
16:55 人文纪录  
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 良辰好景知几何(36)  
22:20 良辰好景知几何(37)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/13 星期五

00:30 人文纪录

21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 宣传

2023/1/12 星期四

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 玫瑰之战(7)  
18:50 玫瑰之战(8)  
19:35 气象空间站  
19:40 玫瑰之战(9)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行(重播)  
21:00 宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 宣传

2023/1/13 星期五

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院

07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(12)  
09:57 生活万岁(13)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 乔家的儿女(3)  
14:55 乔家的儿女(4)  
15:50 乔家的儿女(5)  
16:55 人文纪录  
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 良辰好景知几何(38)  
22:20 良辰好景知几何(39)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/14 星期六

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(14)  
09:57 生活万岁(15)  
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)  
13:55 人文纪录  
13:55 乔家的儿女(6)  
14:55 乔家的儿女(7)  
15:50 乔家的儿女(8)

07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 玫瑰之战(10)  
18:50 玫瑰之战(11)  
19:35 气象空间站  
19:40 玫瑰之战(12)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 宣传  
21:10 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 宣传

2023/1/14 星期六

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 玫瑰之战(13)  
18:50 玫瑰之战(14)

16:55 人文纪录  
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 良辰好景知几何(40)  
22:20 良辰好景知几何(41)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/15 星期日

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活万岁(16)  
09:57 生活万岁(17)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
13:55 乔家的儿女(9)  
14:55 乔家的儿女(10)  
15:50 乔家的儿女(11)  
16:55 人文纪录  
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 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 良辰好景知几何(42)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2023/1/15 星期日

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 非遗中国行  
08:00 文旅中国  
08:25 宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 非遗中国行  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 玫瑰之战(16)  
18:50 玫瑰之战(17)  
19:35 气象空间站  
19:40 玫瑰之战(18)  
20:30 非遗中国行  
21:00 宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 宣传



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/1/9 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 爱人同志(43)  
08:13 爱人同志(44)  
09:05 爱人同志(45)  
09:47 爱人同志(46)  
10:40 爱人同志(47)  
11:33 爱人同志(48)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(18)  
13:40 太行英雄传(19)  
14:30 太行英雄传(20)  
15:25 太行英雄传(21)  
16:17 太行英雄传(22)  
17:00 太行英雄传(23)  
18:00 爱国者(1)  
18:55 爱国者(2)  
19:50 爱国者(3)  
20:47 爱国者(4)  
21:33 爱国者(5)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 枪侠(15)  
23:33 枪侠(16)

18:55 爱国者(7)  
19:50 爱国者(8)  
20:47 爱国者(9)  
21:33 爱国者(10)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 枪侠(17)  
23:33 枪侠(18)

2023/1/11 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 尖刀出鞘(5)  
08:13 尖刀出鞘(6)  
09:05 尖刀出鞘(7)  
09:47 尖刀出鞘(8)  
10:40 尖刀出鞘(9)  
11:33 尖刀出鞘(10)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(28)  
13:40 太行英雄传(29)  
14:30 太行英雄传(30)  
15:25 太行英雄传(31)  
16:17 太行英雄传(32)  
17:00 太行英雄传(33)  
18:00 爱国者(11)  
18:55 爱国者(12)  
19:50 爱国者(13)  
20:47 爱国者(14)  
21:33 爱国者(15)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 枪侠(19)  
23:33 枪侠(20)

2023/1/10 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 爱人同志(48)  
08:13 尖刀出鞘(1)  
09:05 尖刀出鞘(2)  
09:47 尖刀出鞘(3)  
10:40 尖刀出鞘(4)  
11:33 尖刀出鞘(5)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(23)  
13:40 太行英雄传(24)  
14:30 太行英雄传(25)  
15:25 太行英雄传(26)  
16:17 太行英雄传(27)  
17:00 太行英雄传(28)  
18:00 爱国者(6)

2023/1/12 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 尖刀出鞘(10)  
08:13 尖刀出鞘(11)  
09:05 尖刀出鞘(12)  
09:47 尖刀出鞘(13)  
10:40 尖刀出鞘(14)  
11:33 尖刀出鞘(15)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(33)  
13:40 太行英雄传(34)  
14:30 太行英雄传(35)  
15:25 太行英雄传(36)  
16:17 太行英雄传(37)  
17:00 太行英雄传(38)  
18:00 爱国者(16)  
18:55 爱国者(17)  
19:50 爱国者(18)  
20:47 爱国者(19)  
21:33 爱国者(20)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 枪侠(21)  
23:33 枪侠(22)

2023/1/13 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 尖刀出鞘(15)  
08:13 尖刀出鞘(16)  
09:05 尖刀出鞘(17)  
09:47 尖刀出鞘(18)  
10:40 尖刀出鞘(19)  
11:33 尖刀出鞘(20)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(38)  
13:40 太行英雄传(39)  
14:30 太行英雄传(40)  
15:25 太行英雄传(41)  
16:17 太行英雄传(42)  
17:00 太行英雄传(43)  
18:00 爱国者(21)  
18:55 爱国者(22)  
19:50 爱国者(23)  
20:47 爱国者(24)  
21:33 爱国者(25)  
22:20 枪侠(23)  
23:15 枪侠(24)  
23:55 枪侠(25)

2023/1/14 星期六

00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 尖刀出鞘(20)

08:13 尖刀出鞘(21)  
09:05 尖刀出鞘(22)  
09:47 尖刀出鞘(23)  
10:40 尖刀出鞘(24)  
11:33 尖刀出鞘(25)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(43)  
13:40 太行英雄传(44)  
14:30 太行英雄传(45)  
15:25 太行英雄传(46)  
16:17 太行英雄传(47)  
17:00 太行英雄传(48)  
18:00 爱国者(26)  
18:55 爱国者(27)  
19:50 爱国者(28)  
20:47 爱国者(29)  
21:33 爱国者(30)  
22:20 枪侠(26)  
23:15 枪侠(27)  
23:55 枪侠(28)

2023/1/15 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 尖刀出鞘(25)  
08:13 尖刀出鞘(26)  
09:05 尖刀出鞘(27)  
09:47 尖刀出鞘(28)  
10:40 杀尽豺狼(1)  
11:33 杀尽豺狼(2)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 太行英雄传(48)  
13:40 太行英雄传(49)  
14:30 太行英雄传(50)  
15:25 川军团血战到底(1)  
16:17 川军团血战到底(2)  
17:00 川军团血战到底(3)  
18:00 爱国者(31)  
18:55 爱国者(32)  
19:50 爱国者(33)  
20:47 爱国者(34)  
21:33 爱国者(35)  
22:20 枪侠(29)  
23:15 枪侠(30)  
23:55 枪侠(31)

南宁广播电视台 公共频道

2023/1/9 星期一

00:06 家有儿女初长成(5)  
00:30 家有儿女初长成(6)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 人文纪录片(重播)  
12:41 幸福里的故事(15)  
13:45 幸福里的故事(16)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 创赢未来  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动剧场  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(7)  
22:54 家有儿女初长成(8)  
23:18 家有儿女初长成(9)  
23:42 家有儿女初长成(10)

12:41 舞动十分(重播)  
13:00 幸福里的故事(17)  
13:45 幸福里的故事(18)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 创赢未来  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 人文纪录片  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(13)  
22:54 家有儿女初长成(14)  
23:18 家有儿女初长成(15)  
23:42 家有儿女初长成(16)

2023/1/11 星期三

00:06 家有儿女初长成(17)  
00:30 家有儿女初长成(18)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 舞动十分(重播)  
12:41 幸福里的故事(19)  
13:00 幸福里的故事(20)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 创赢未来  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 人文纪录片  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁

2023/1/10 星期二

00:06 家有儿女初长成(11)  
00:30 家有儿女初长成(12)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 人文纪录片

21:30 创赢未来(重播)  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(19)  
22:54 家有儿女初长成(20)  
23:18 家有儿女初长成(21)  
23:42 家有儿女初长成(22)

2023/1/12 星期四

00:06 家有儿女初长成(23)  
00:30 家有儿女初长成(24)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 人文纪录片(重播)  
12:41 幸福里的故事(21)  
13:45 幸福里的故事(22)  
14:36 舞动剧场  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 创赢未来  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 人文纪录片  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(25)  
22:54 家有儿女初长成(26)  
23:18 家有儿女初长成(27)  
23:42 家有儿女初长成(28)

2023/1/13 星期五

00:06 家有儿女初长成(29)  
00:30 家有儿女初长成(30)  
00:55 人文纪录片

07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 人文纪录片(重播)  
12:41 幸福里的故事(23)  
13:00 幸福里的故事(24)  
13:45 舞动剧场  
14:36 影像南宁  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:10 创赢未来  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:05 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(31)  
22:54 家有儿女初长成(32)  
23:18 家有儿女初长成(33)  
23:42 家有儿女初长成(34)

2023/1/14 星期六

00:06 家有儿女初长成(35)  
00:30 家有儿女初长成(36)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:41 人文纪录片  
10:11 人文纪录片  
12:15 人文纪录片(重播)  
12:41 幸福里的故事(25)  
13:00 幸福里的故事(26)  
13:45 舞动剧场  
14:36 影像南宁  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:05 邕城少年剧社

成语故事情景剧  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:10 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(37)  
22:54 家有儿女初长成(38)  
23:18 家有儿女初长成(39)  
23:42 家有儿女初长成(40)

2023/1/15 星期日

00:06 家有儿女初长成(41)  
00:30 家有儿女初长成(42)  
00:55 人文纪录片  
07:00 人文纪录片  
07:26 中国通史  
08:11 影像南宁(重播)  
08:16 舞动十分(重播)  
08:36 舞动十分(重播)  
09:30 乐客听(重播)  
10:11 舞动剧场  
12:20 乐客听(重播)  
12:41 幸福里的故事(27)  
13:00 幸福里的故事(28)  
13:45 舞动剧场  
14:36 影像南宁  
15:36 影像南宁  
15:41 创赢未来  
16:05 邕城少年剧社  
16:40 舞动剧场  
17:43 舞动十分(重播)  
19:45 舞动十分(重播)  
20:10 乐客听(重播)  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 舞动十分(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 家有儿女初长成(43)  
22:54 家有儿女初长成(44)  
23:18 家有儿女初长成(45)  
23:42 家有儿女初长成(46)



# 白鹤滩水电站全面投产 建设者们怎样克服难题创造奇迹?

白鹤滩水电站位于四川省宁南县和云南省巧家县交界的金沙江干流河段上,是我国实施“西电东送”的国家重大工程,也是世界上建成的技术难度最高的水电工程,多项关键技术指标达到世界第一。2022年12月20日,白鹤

滩水电站16台百万千瓦机组全部并网发电,标志着我国最大的“西电东送”清洁能源走廊基本建成。在金沙江复杂的地形地质条件下,建设者们是怎样克服从设计建造到安装的种种难题,创造世界奇迹的呢?

白鹤滩水电站建设的综合技术难度是当今世界最高的,而且创造了单机容量100万千瓦世界第一、地下洞室群规模世界第一、300米级高拱坝抗震参数世界第一、无压泄洪洞群规模世界第一等6个世界第一。最大泄洪量,通俗讲,6分钟就可以灌满整个西湖。白鹤滩水电站大坝承受的总水推力达1650万吨,世界第二;总装机容量1600万千瓦,仅次于三峡工程,世界第二。

2002年,金沙江白鹤滩水电站开发建设工作正式拉开序幕,而当时三峡大坝还在建设中。以当时的设计建造能力,要想建成今天的白鹤滩水电站难度很大。三峡大坝是重力坝,而白鹤滩因为地形构造原因,需要建成不规则的双曲拱坝。重力坝靠自身的重量来承担水的推力,而拱坝把水的推力主要传递到两边的山体,由山体来承担。三峡大坝坝顶高程185米,而白鹤滩大坝最大坝高达到了289米,两者也有着天壤之别。白鹤滩工程建设部主任汪志林介绍说,百把米的建坝一直到了200米、300米级的坝,这不是线性关系,水头高了水的压力就大了,不光坝体本身设计难度要成倍增加,它的基础处理也要成倍增加。

虽然技术上不可同日而语,但从三峡大坝开始,中国水电不断突破技术壁垒、通过自主研发不断迭代升级,20年的厚积薄发,今天的中国水电工程技术,已经有了质的飞跃。

白鹤滩水电站16台百万千瓦机组,是目前世界上独一无二的,也是效率水平最高的水轮发电机组。而在20年前,70万千瓦机组,还需要国外的技术引进。三峡左岸之前,我们国家只能生产30万千瓦机组,三峡是70万千瓦机组,所以三峡左岸是引进国外技术。从三

峡右岸开始,我们国家从引进消化吸收实现了再创新,从此走向了自主研发的道路。

从单机70万千瓦到100万千瓦,不是简单的放大过程,而是一次自我革新和突破,没有任何参考和借鉴。从水力设计、电磁计算、结构设计、加工制造、设备安装、机组调试等各个方面,研发团队要做千百次的技术设想、成千上万次的试验和模型构建,要进行不计其数的容量、电压、转速、效率、温升等参数调试。哈尔滨电机厂有限责任公司副总工程师覃大清介绍,研制水轮机,团队按照这个水头段一般情况下是15个叶片,总共研制了11个转轮,有15个叶片,也有17个叶片,还有15加15的长短叶片,最后选用的转轮是在11个转轮中优选出来的。超负荷能力非常强,不光功率世界第一,同时效率、稳定性都是世界第一。

性能最好、体积最小、结构最简单、运行最可靠、制造和使用维护最方便,研发制造团队在白鹤滩水电站百万千瓦机组上采用了多项世界首创新技术,发电机效率达到99.01%,是目前世界上效率水平最高的水轮发电机组。

从研发到制造到供应链都是中国制造,这是对中国制造实力的全面综合检验,也展示了中国制造的水平。

中国制造一流,中国建设同样一流。拱坝的稳定主要依靠两岸山体的反作用力。白鹤滩水电站最好的坝址,恰恰处在地质缺陷有断层、山体的柱状节理玄武岩受力容易垮塌的复杂地质结构上。在地质结构极其复杂的山体结构中,要建造300米级高拱坝,承受1650万吨的水推力,抵御Ⅷ级烈度的强地震,安全责任重于泰山。设计建设者们因地制宜,突破了高烈度区拱坝抗震、低热水混凝土防裂缝、

柱状节理玄武岩坝基防松弛、高陡边坡的开挖支护、大流量泄洪等等众多技术难题。建设一个大型水电站,是一个系统工程,需要经过反复的论证和研究。

2017年8月,白鹤滩水电站主体工程经过核准,正式开工建设,到2021年6月28日,首批机组投产发电。习近平总书记在贺信中指出:希望你们统筹推进白鹤滩水电站后续各项工作,为实现碳达峰碳中和目标,促进经济社会发展全面绿色转型作出更大贡献!

白鹤滩水电站位于四川大凉山和云南昭通交界的大山深处。水电站的建设,也给当地发展带来了新机遇。高峡出平湖,位于白鹤滩大坝上游的云南省巧家县,过去山大沟深、交通不便,现在迎来了新的区位优势。5万移民进入城镇生活,住上了名副其实的江景房,推动城市化率增长近10个百分点,基本保障了有劳动力的家庭至少有一个人的就业。白鹤滩水电站蓄水以后,形成了206亿立方米的库容和近100公里长的湖岸,为当地发展旅游和康养产业打下了坚实的基础。同时,随着金沙江航道、港口等综合交通项目建成,巧家的区位优势将更加凸显,发展前景会更好。

党的十八大以来,创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念,为中国水电建设注入了高质量发展的新动能。金沙江下游河段乌东德、白鹤滩、溪洛渡、向家坝四级电站的建成,再加上长江干流的三峡、葛洲坝水电站,总装机容量超过7100万千瓦,相当于三个三峡,这也标志着我国乃至全球最大的绿色能源走廊全面建成。

组稿:许术

文字来源:央视新闻

图片来源:三峡集团

