

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

2022年1月13日

2022年第2期

总1738期

每周四出版 本期16版
征订电话:0771-2189585

2022年1月1日

区域全面经济伙伴关系协定
(RCEP)正式生效
全球最大自由贸易区启航





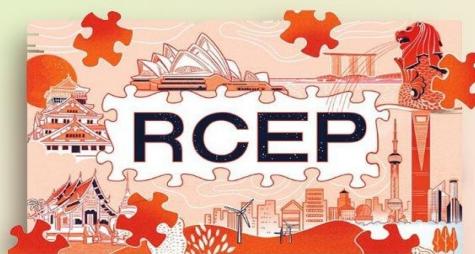
一图看懂!

RCEP“朋友圈” 都有什么农产品贸易

中国与东盟建立对话关系30年来，双边经贸关系实现了跨越式发展。2021年前三季度，我国对东盟进出口**4.08万亿元**，增长**21.1%**，东盟继续保持我国第一大贸易伙伴地位。

2020年11月15日，由东盟10国、中国、日本、韩国、澳大利亚和新西兰等15个国家参与的《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)正式签署，标志着当前世界规模最大、人口数量最多、发展潜力最大的自贸区终于建成。

农产品贸易在RCEP成员之间占有重要地位。联合国粮农组织公布的数据显示，2019年RCEP成员农产品总产量占世界的**20.1%**，是世界重要的农产品贸易市场。中国、新西兰、日本等都是传统的农产品贸易大国，东盟国家大多数都是农业资源丰富的国家，是大米、水果、棕榈油、咖啡、水产品等主产地。下面就一起了解一下RCEP农产品贸易都有哪些。



中国

从出口看，中国出口以蔬菜（蘑菇、大蒜、木耳、洋葱等）、温带水果（柑桔、苹果、梨等）和水产品（墨鱼及鱿鱼等）等劳动密集型农产品为主。从进口看，中国进口以热带水果（榴莲、香蕉、火龙果、龙眼等）、棕榈油、水产品（对虾、鲶鱼、饲料用鱼粉等）和大米为主。



日本

中国和日本之间首次达成农产品关税减让安排，日本六成以上、我国八成以上的农产品将互相取消关税，我国的罗非鱼、虾蟹、马铃薯、西红柿、柑橘、西瓜、干姜等优势农产品和日本的清酒、加工食品等高端特色农产品都有望以零关税进入对方消费市场。

泰国

泰国的自然资源禀赋为其热带水果、大米、橡胶和水产品生产提供了良好基础。除了热带水果外，泰国大米和天然橡胶在国内也具有颇高知名度。中国具体进口品中，排名靠前的农产品有榴莲、山竹、淀粉、干木薯、对虾、龙眼和大米等。

中韩、中国—东盟也在若干农产品上作出了超出双边自贸协定的开放承诺，韩国对我国鹿茸产品给予零关税。同时，日韩加工休闲食品在国内也很有市场。

澳大利亚和新西兰

澳大利亚和新西兰是中国牛羊肉、乳制品重要进口来源地。

马来西亚、柬埔寨

疫情期间，马来西亚的白咖啡，柬埔寨的芒果等商品在中国电商平台持续热销。

新加坡

长期以来，新加坡农产品主要依赖进口。

韩国

越南

主要出口海鲜鱼类、加工罐头、面包、糕点等。

目前，中国是越南第一大贸易伙伴和第二大出口市场（仅次于美国），而越南一直保持中国在东盟的第一大贸易伙伴的地位。越南共有火龙果、西瓜、荔枝、龙眼、香蕉、芒果、菠萝蜜、红毛丹和山竹等9种水果获得通过正贸渠道出口到中国的许可。

菲律宾

菲律宾盛产多种热带水果，其中香蕉多年来稳居该国出口农产品首位。2018年中国首度超越日本成为菲律宾香蕉最大进口国。

印尼

疫情期间，印尼的椰子和椰子水在中国网购平台上售卖，受到中国消费者的广泛好评。

老挝

2012年至2019年，老挝农林部与中国农业部签署了关于甜玉米、木薯、香蕉、水稻、西瓜和红薯6种出口作物的农村发展和质量安全检疫议定书。

缅甸

缅甸主要出口大米、碎米、豆类、玉米、蔬菜、水果、芝麻、干茶叶、糖等各类农产品。

文菜



『抢票加速』服务靠谱吗？

国家发改委：坚决防止春运期间返乡防疫政策“层层加码”

近日，国家发改委秘书长赵辰昕在动员部署2022年春运工作时表示，要防范好返乡防疫政策层层加码问题，解决好核酸检测能力不足问题。

赵辰昕表示，今年春运是新冠肺炎疫情发生以来的第三个春运。要统筹好疫情防控和保障民众欢度佳节，在毫不放松做好春运疫情防控同时，实现安全有序温馨出行。重点要做到“三个错峰”。“三个错峰”即错峰放假开学，错峰返乡返岗，错峰出游。“三个加强”指加强人员防护，加强站、车防护，加强疫情应对。

他指出，去年过年，一些地方出现擅自加码防控标准，甚至个别出现劝返、强制隔离等情况，当时对这些问题坚决予以纠正。今年在落实防控措施的同时，最大限度减少对群众生产生活的影响。当前距离过年还有1个月的时间，不同地方的风险等级可能因疫情形势而变

化。各地要严格执行科学精准、分区分类的防疫政策要求，坚决防止“一刀切”和“层层加码”，保障群众安全有序出行。

针对春运期间核酸检测问题，他提到，去年大部分省市要求返乡持7日内核酸检测阴性证明，今年对核酸有效期的要求普遍是48小时。去年过年前一些大城市已经出现核酸检测供不应求的情况，今年可能面临检测需求量更大、时间更集中的情况。各地要提早部署安排，通过增设核酸检测点、延长检测时间、提高检测效率等满足需求，确保核酸检测供应无缺口。

赵辰昕表示：“总体看，2022年春运工作虽然面临诸多挑战，但我们各方面能力也在提升，我们有信心、有能力完成春运各项任务。”

来源：中国新闻网

又到一年春运抢票高峰期，一些热门方向的车票难免会出现一票难求的现象，于是“抢票加速”服务再次大量上线。

1月5日，上海市消费者权益保护委员会发布了4家平台抢票加速服务测试结果，发现不同平台抢票所需支付的费用不同，抢票机制也不同。平台把抢票成功率和用户等级、加速分级、车次选择等相挂钩，但其挂钩的规则和优先次序并不透明。消费者实际对抢票成功率的高低、真假根本无从辨别，只是被不断灌输“加钱=增加概率”的概念，被诱导着持续盲目付费。

例如，某平台设置了低速、快速、高速、光速4个不同档次的抢票加速包，每增加一个档次消费者需要多支付20元。同时，该平台还在订票界面标注了具体的抢票成功率，消费者购买的加速包越贵，显示的抢票成功率越高。如低速41%、快速44%、高速48%、光速62%。但抢票成功率是怎么得出来的，消费者并不知晓。

另一家平台则设置了普通用户抢票和会员抢票。普通用户抢票同样根据所谓的“抢票速度”设置分级，而

PLUS会员抢票则需要消费者支付每年88元的费用。此外，还有抢靠窗座位、抢靠过道座位、5元/人的“24小时专人抢票”等抢票服务，都需要收费。

从以上事例可以看出，平台为了增收，可谓煞费苦心。平台的“抢票加速”服务之所以能让消费者买单，是因为掌握了消费者的急躁和侥幸心理。消费者抢不到票，会产生急躁情绪，当看到平台宣称可以“较高成功率”抢到票时，就会抱着试一试的态度，愿意多支付一些钱来增加成功的概率。利用这种心理，平台灌输“加钱=增加概率”的观念，推出诸如各种加速等级包、VIP会员加速等各种“玩法”。

对此，铁路12306近日表示，消费者使用的“加速包”并不能拥有优先购票权，无论是哪款购票软件都需要在铁路12306购票系统排队。上海市消费者权益保护委员会则指出，平台帮消费者抢票仅仅是在12306平台不断刷新余票信息，继而通过程序抢票，这项服务可以算是一项增值服务，也给一些消费者带来便利，但其技术含量和服务成本不高，抢票成功更多的是依靠运气。

即便如此，平台依然动辄收取数

十元甚至上百元的抢票费用，赚取“概率钱”，同时还提前收费获得现金流。此外，有些平台还有好友帮抢、好友助力等加速任务，其目的是利用消费者人际资源，把消费者作为拉新引流的“利器”。

但问题是，这样的生意有违规风险。如果“加速包”不能加速或者抢票成功率没有宣传的那么高，就涉嫌虚假宣传，侵犯购买“加速包”的消费者的权益；如果可以加速，则损害通过正常途径购票的消费者的权益，有违公平。

在新浪黑猫投诉平台上，就有不少消费者反映平台的“抢票加速”服务存在诱导消费、虚假宣传、默认购买加速包、未抢到票不退购买加速包的费用等问题，涉及一些旅行网以及多家在线旅游平台。

因此，消费者应擦亮眼睛、理性消费，与其花钱购买所谓的“加速包”，倒不如使用12306平台的“候补购票”功能。同时，还要了解，第三方平台购票还可能出现票迟延、退改签手续费过高、个人信息泄露、退款慢等问题。

来源：新华网

1月10日零时起，全国铁路开始实施新的列车运行图。此次调图后，全国铁路客货列车开行总量分别达到5231对、10606对。1月17日，2022年的春运大幕将正式开启，全国铁路旅客发送量预计达到2.8亿人次。此次大调图将给春运带来这些新变化——

春节回家更快

据中国国家铁路集团有限公司(以下简称国铁集团)介绍，调图后，列车开行结构不断优化，客货运输能力进一步提升。中东部地区至广深地区的高铁运输能力进一步提升，有效拉近了两地时空距离。

调图后，南昌西经京港高铁至深圳北最快3小时30分可达，比以前走沪昆、京广高铁快1小时08分；合肥南经京港高铁至深圳，最快6小时48分可达，比以前走合福高铁、杭深高铁快2小时15分；南京南经宁安、安九高铁和昌九城际、昌赣高铁、赣深高铁至深圳，最快7小时43分可达，比以前走宁杭、杭昌、合福、南龙、龙漳、杭深高铁快3小时07分；上海虹桥经沪昆、昌赣、赣深高铁至深圳，最快6小时50分可达，比以前走沪昆、京广高铁快1小时14分。

同时，铁路部门也进一步增加了旅客运输能力。

例如，在动车组方面，铁路部门运用新增动力集中动车组25组，在北京至哈尔滨、唐山至曹妃甸、青岛至盐城、邯郸至济南、包头至兰州、呼和浩特至鄂尔多斯、西安至安康、达州至成都、兴国至泉州、广通至昆明等14条既有普速线路上，增开动车组列车35对。

12306服务时间延长

据铁路部门介绍，这个春运，为适应疫情防控条件下的旅客出行规律，铁路部门对售票和退改签有多项改进措施，其中包括：

①延长12306网站(含手机客户端)售票服务时间：由每日5:00至23:30调整为5:00至次日

凌晨1:00(每周二除外)；

②提供24小时互联网退票服务，退票截止时间由乘车站开车前25分钟延长至开车前，新增12306客户端免登录退票渠道；

③将原来仅可在票面发站办理的开车后车票改签业务，增设网上办理渠道，同时在自助售票终端新增电子客票改签功能；

④将候补购票最晚截止时间由开车前6小时调整为2小时；

⑤为旅客提供乘车临时电子身份证明。

京沪、兰新等线增开货车19对

在货运方面，调图后，铁路部门将统筹普速线路列车开行结构，有效增加货物运输能力。

国铁集团透露，将通过优化普速线路客货列车开行结构、调整部分列车运行径路、运用新开通线路资源等措施，增加货物列车开行，提升货运能力，满足电煤等国计民生物资运输需求和经济社会发展需要。

调图后，京沪、兰新、襄渝、陇海等线增开货车19对。浩吉线在保持开行60对图定货物列车的基础上，首次开行万吨重载列车2对。

在疫情防控方面，今年铁路部门也采取了多项举措，包括在售票环节，严控列车载客率，在有条件的列车实行分散售票；在乘车环节，引导旅客有序分散进站候车，严格按照属地政府要求做好测温验码等工作，严防不符合乘车要求的旅客进站上车；在列车运行环节，加强站车广播宣传，按规定预留隔离席位，一旦发现涉疫旅客，科学有序做好处置工作。

来源：中国新闻网



新年新气象——南宁一批重大项目集中开竣工

1月10日,南宁市举行2022年一季度南宁市重大项目集中开竣工活动现场会,一批重大项目集中开竣工。

三岸大桥改造工程开工

南宁市三岸大桥改造工程项目位于南宁市青秀区,设计全长1.08千米,设计时速80公里/小时,建设内容包括1座480米长的跨邕江特大桥梁和1座70米长的跨江湾路复线桥。其中,480米长的跨邕江特大桥梁是国内目前最大的跨径单孔钢管混凝土系杆拱桥。项目建成通车后,将与现有三岸大桥共同组成满足双向八车道的城市快速路桥梁,不仅便于邕江南北岸居民跨江通行,还将极大缓解原三岸大桥的交通压力,对提升城市形象、改善民生、完善区域交通网络具有重要意义。

良庆区东风北苑公租房项目开工

南宁市良庆区东风北苑公共租赁住房项目位于南宁市良庆区东风路南面,占地面积约32亩。项目总建筑面积约8.7万平方米,拟建公租房约1408套。该项目是南宁城投集团创新采取企业投资方式建设的首个公租房项目,项目建成后将进一步完善南宁市住房保障体系,扩大保障性住房覆盖面,有效缓解低收入家庭住房问题,实现政府的政策意图、住房保障目标和社会资本的运营效率的有效结合。

中国—东盟信息港小镇(研发中心)项目竣工

1月10日,中国—东盟信息港小镇(研发中心)项目竣工,该项目规划总建筑面积2.79万平方米,总建筑面积3.54万平方米。主要包含面向东盟的国际呼叫中心、研发中心、国际数据中心、信息安全中心、IPv4—IPv6信息交换中心、数字信息展示中心等通信设施。项目建



成投入使用后将有助于进一步完善面向东盟的信息基础设施,推动“新基建”持续助力数字广西建设,积极服务中国—东盟信息港、自由贸易试验区、面向东盟金融开放门户等国家战略实施。

3个PPP项目竣工

1月10日,南宁市心圩江环境综合整治工程PPP项目、南宁市水塘江综合整治工程PPP项目、南宁市城市内河黑臭水体治理工程PPP项目竣工现场会在明月湖公园科德桥东侧举行。三个项目的竣工,标志着南宁市全国黑臭水体治理示范城市建设进入提质升级新阶段。心圩江、水塘江、西明江、石埠河、石灵河、细冲沟、凤凰江、二坑溪等流域正以“水清、岸绿、河畅、景美”新面貌呈现在市民面前。

中通快递南宁转运中心项目竣工

中通快递南宁转运中心项目,系外资投资项目,占地70亩,建筑面积达7.5万平方米,包含区域总部项目、

产业链项目、包含智能化项目、集约用地型项目、环保型项目、结算落地项目等。项目于2020年9月开工建设,2021年10月试生产。建设工期从原计划18个月缩短至13个月,实现了“拿地即开工”、中通项目建设速度标杆的目标。项目建成达产后,预计年产值达2.5亿元,日处理包裹量达400万个,提升效能40%,降低人工20%,新增就业岗位1200个。

南宁经开区19个项目集中开(竣)工

1月10日,2022年一季度南宁市重大项目集中开竣工活动经开区会场暨宇培(南宁)电商物流园等19个项目集中开竣工活动在宇培(南宁)电商物流园内举行。其中开工项目4个,竣工项目15个。

4个开工项目分别是乐喝喝民族食品生产研发中心项目,广西红林品牌食品生产项目,同兴路(海城路—铁山港西路),康脉生物植物化妆品生产基地及广西壮族自治区综合细胞应用工程研究中心项目。

15个竣工项目分别是宇培(南宁)电商物流园项目,赢拓AI智能创新终端生产项目,南宁空港科技产业园B区,光明路学校,诺仕达传音手机及智能穿戴OEM项目,利远无线电器材SMT表面贴装及组装项目,凌迪年产1100万只电子产品应用塑料盒项目,联冠年产7000吨医用级、食品级CPP流延膜包材生产项目,全之嘉细胞研发制备中心项目,百傲基因芯片检测一体机、呼吸道病原体核酸检测试剂盒生产项目,联纲光通讯类、声学信号类及电源传输类产品生产项目,卫康放射防护产品、防辐射服系列产品生产项目,广西南佳电缆科技有限公司年产8500千米电线电缆生产项目,吴圩镇18号路2标,龙光玖誉城悦城组团项目。

本报记者

文明健康 绿色环保

保护生态环境
顺应自然
敬畏自然

广西发布春节健康提示倡导就地过节

提倡网络拜年

家庭私人聚会聚餐控制在10人以下

近日,广西疾控发布春节健康提示,倡导就地过节,做好个人防护和健康监测,减少人员聚集,积极接种新冠疫苗。

目前,国外新型冠状病毒肺炎疫情高发,国内多地报告本土病例,广西面临境外境内双重风险。春节将至,人员流动更加频繁,为使广大群众度过一个安全舒心、欢乐祥和的假期,广西疾控发布春节健康提示,倡导就地过节。密切关注近期国内外发生疫情的地区疫情进展情况,不到中高风险地区及其所在县(区、市)旅游、出差、探亲。鼓励春运期间错峰、避峰返乡、返岗、返校。

边境8县(市、区)尽量减少人员流动,确有必要流动的需到社区报备并持48小时核酸检测阴性证明。高风险岗位人员应尽量避免出行,确需出行的须满足脱离工作岗位14天以上且持48小时内核酸检测阴性证明,并向所在单位报备。

中高风险地区人员返桂来桂人员,须提前24小时向目的地社区及单位报备,并配合疫情防控要求接受健康管理服务。

对来自14天内有本土新冠病例省份的返桂来桂人员,需持48小时内

核酸检测阴性报告方能入桂。

返乡途中,做好个人防护,候机、候车时,要在空气流通的空间等候,不在拥挤、密闭场所久留。坚持防疫“三件套”,坚持佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生;牢记防护“五还要”,口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。如条件允许,提倡自驾返乡,避开春节前后高峰期。

提倡网络拜年,通过电话、视频等方式沟通联络。按照“非必要不举办”原则,严控大型活动,提倡“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”。避免参加人流量过大的聚集性活动,少去人员密集场所,避免人员聚集。家庭私人聚会、聚餐控制在10人以下。

返乡后,一旦出现发热、干咳、乏力等症状,应立即、就近到医院发热门诊就诊,主动告知近14天活动轨迹及接触史。就医途中全程佩戴医用外科口罩,避免乘坐公共交通工具。

目前接种新冠疫苗仍是预防新冠肺炎最经济、最有效的手段,请无禁忌证的未接种适龄人群、未完成全程接种及需要接种加强针的人群尽早主动完成接种。



中国精神公开课——抗疫精神

主讲人:中共南宁市委党校公共管理教研部讲师 许迪

编者按:由南宁广播电视台与中共南宁市委党校联合录制的15期理论大众化宣讲融媒节目《中国精神公开课》,已从2021年7月16日起以音视频和图文形式在广播电视台和网络新媒体播发。

节目聚焦:建党精神、红船精神、井冈山精神、长征精神、延安精神、西柏坡精神、“两弹一星”精神、雷锋精神、铁人精神、焦裕禄精神、抗洪精神、载人航天精神、抗震救灾精神、抗疫精神、脱贫攻坚精神。这些伟大精神一脉相承、代代相传,跨越时空、历久弥新,是党和人民的宝贵精神财富,深深融入我们党、国家、民族、人民的血脉之中,为我们立党兴党强党提供了丰厚滋养。



许迪

2020年,一场世所罕见的新冠肺炎疫情突如其来。危难铸就民族风骨,苦难砥砺中国精神。“人无精神则不立,国无精神则不强。唯有精神上站得住、站得稳,一个民族才能在历史洪流中屹立不倒、挺立潮头。”

在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上,习近平总书记发表重要讲话,寥寥数语却字字珠玑,铿锵有力:“在这场同严重疫情的殊死较量中,中国人民和中华民族以敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概,铸就了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。”

抗疫精神彰显生命至上的为民情怀

武汉市武昌医院院长刘智明,他生命的刻度永远定格在了51岁。时间倒回到2020年1月21日,受疫情影响,武昌医院被征用为武汉市第一批定点医院,准备接收发热病人。收到通知半小时后,刘智明迅速召集职能部门、医技部门商议方案,全院行动。当天下午6点,他们就把门诊部改成了发热门诊和留观病房。改造病区、腾挪病房、运送病人、调配人员、解决物资……一个个任务接踵而至,坐镇医院的刘智明连轴转。1月28日,他被确诊感染新冠肺炎。从院长变成病人后,刘智明也没放下身上的担子。武昌医院副院

长黄国付说:“他虽然躺在病床上,心里还是想着医院,想着病人,不肯好好休息。”他的妻子蔡利萍想放下手里的工作去陪护,但是刘智明拒绝了。他在给蔡利萍的微信中说,“你明天不要来,虽然此刻我最需要你照顾,但那边有更多的病人需要你,你是ICU护士长,重症病人需要你!”在生死一线,他牵挂的始终是病人。

抗疫精神彰显举国同心的家国情怀

2020年1月23日党中央果断关闭离汉离鄂通道,到2月12日,不到20天的时间里,全国共派出189支医疗队,20000多名医护人员奔赴湖北。举全国之力,全面驰援,形成万众一心、合力抗疫的必胜力量。2月2日和2月5日,武汉火神山医院、雷神山医院先后正式完工。从方案设计到建成交付仅用10天左右,7000余名建设者全力以赴,被誉为“中国速度”。网友点赞,说这是用事实印证了“基建狂魔”的称号名副其实。其实我们都知道,哪有什么“魔”,不过是一群朴实善良的建设者!缔造所谓“奇迹”的,是在这个没有硝烟的战场上,我们坚守的面对困难时无所畏惧的信念,也是经风历雨时的勇往直前。这是14亿中国人的自觉配合,人们用齐心和坚持汇聚起疫情防控的硬核力量,书写了令世界瞩目的伟大“中国抗疫故事”。

抗疫精神彰显舍生忘死的壮士情怀

2020年2月16日,南宁市第六人民医院护士梁小霞两次请缨,终于得偿所愿,获准出征武汉。2月24日,武汉协和西医院重症病区,多了一个防护服上写着“广西小霞”的忙碌身影。“小霞所在的协和医院重症病区,感染风险极大。”医院护理部副主任李玉环很担心小霞,“我问她怕吗,她说‘那么多人等着我们救命,时间就是生命,我顾不上

害怕,只想救人。’”2月28日,正在工作的梁小霞突感不适,为了不给病区添麻烦,她坚持独身出舱,随后便晕倒在了缓冲区,生命永远定格在了28岁。

正是无数“梁小霞”身先士卒,将自己的生死置之度外,我们才取得抗击疫情的骄人成绩。

抗疫精神彰显尊重科学的求真情怀

新冠肺炎疫情暴发后,由于缺乏完整的病理学资料,研究人员对疾病的发病机制、器官损害等影响无法确切判断。华中科技大学同济医学院法医学系刘良教授一直呼吁进行新冠肺炎逝者遗体解剖工作。经过不懈努力,2020年2月16日凌晨1时,刘良教授团队进行首例新冠肺炎逝者遗体病理解剖。由于穿着多层防护服,人闷在里面,类似高原反应,缺氧,汗不停地往下掉,到了解剖后期,每缝一针都要大喘气。刘良说:“用科学严谨的态度去了解未知,才能客观、精准作答。”没有现成经验可以遵循,鲜有权威文献可以查阅,我们用实践理性、医学智慧开拓“蛮荒”。科学探索与创新,成为抗击疫情、拯救生命战场上最鲜明的符号之一。

抗疫精神彰显命运与共的天下情怀

在这场没有硝烟的战“疫”中,中国以实际行动彰显了人类命运与共的天下情怀。在中国疫情防控形势最艰难的时候,全球170多个国家领导人,50多个国际和地区组织的负责人,以及300多个外国政党和政治组织,向中国领导人来函、致电、发表声明,以多种方式表示慰问和支持。“投我以木桃,报之以琼瑶。”我们以公开、透明、负责的态度,及时向世界卫生组织和许多国家通报疫情信息,并第一时间向全球分享新冠病毒基因序列。面对日益

严峻的全球疫情形势,中国感同身受,尽己所能向各方提供我们的支持和帮助,毫无保留地分享中国经验和中国方案,以实际行动践行人类命运共同体的理念。

我们党在百年奋斗历程中形成了许多优良传统和作风,这些优良传统和作风,是宝贵的精神财富,是克敌制胜的重要法宝。此次新冠肺炎疫情传播速度之快、感染范围之广、防控难度之大,是新中国成立以来前所未有的,越是在这样的时候,我们就越要发扬党的优良传统和作风,坚定必胜信念,咬紧牙关,继续毫不放松抓紧抓实抓细各项工作。

这正是:中国精神公开课,抗疫精神永传承!





荣成寻美

冬季给人的感觉往往是冷酷萧瑟的，其实，冬季也可以是生机勃勃甚至充满激情的，比如即将到来的北京冬奥会，又比如，荣成。来，跟随小编，一起云游吧。一路向北，在冰雪的世界中，有一处童话般的存在——她就是山东的荣成。

寻访美景

天鹅湖

说起天鹅湖，你首先想到的是不是芭蕾舞？着白色舞裙的姑娘，翩翩起舞，美极了。或者，你会想到南宁新二中校区刚刚启用的时候，校园的小湖里优雅游弋的黑天鹅？今天，我们要去拜访的是位于山东省荣成市烟墩角的天鹅湖。

烟墩角位于山东半岛最东端，千里海岸湾岬相连，鱼虾贝藻等海洋资源丰富，属暖温带季风型湿润气候区，是世界最大的大天鹅越冬乐园，已建起了荣成天鹅国家级自然保护区。每年11月到次年4月，都有上万只来自西伯利亚的大天鹅在荣成沿海众多的湖泊、海湾越冬。这些海湾、湖泊就是人们常说的荣成天鹅湖了。烟墩角天鹅湖是其中之一。

烟墩角是个依山傍海、景色秀丽的小渔村，村东南有一座小山叫崮山，相传，在明朝时期，山顶上修了一座烟墩。每当倭寇进村袭扰，大家就点燃烽火示警，烟墩角村由此而得名。

烟墩角天鹅湖是位于古烟墩遗址崮山岛和中华海上第一

奇石“花斑彩石”之间的一个海湾，面积不到一平方公里。海湾两侧各有一条淡水小溪流入，湾里水清浪柔，生长着丰富的鱼虾和浮游生物，这些为天鹅栖息提供了适宜的自然环境。初冬时节，烟墩角天鹅湖迎来一年中最美的季节，一群群天鹅在村庄旁的海湾里，或自在游弋，或追逐溪水，或引吭高歌，或凌空翱翔，或翩翩起舞，构成了人与自然和谐共处的迷人画卷，吸引了国内外大批游客、摄影师到此赏鸟、拍鸟。迎着轻盈飞舞的朵朵雪花，沐浴着略具寒意的阵阵海风，带着无比的惬意，漫步荣成天鹅湖，观海天一色的壮美景观，赏仙子凌波的曼妙舞姿，读人与自然融洽相处的和谐诗篇，真是美事一桩。



海草房

海草房被认为是世界上最具有代表性的生态民居之一。它主要分布在我国胶东半岛的威海、烟台、青岛等沿海地带，特别是荣成地区更为集中。据考证，海草房从秦、汉至宋、金逐步形成并在胶东半岛广为流传。到了元、明、清则进入繁荣时期。

传统的海草房外墙多以大块的天然石头砌成，石材不追求整齐方正，而是随圆就方。有些讲究的人家还在石块表面雕琢出木叶或元宝纹饰。灰褐色的海草苔[shān]成50度角的人字坡形屋顶，厚重而高耸的海草房屋脊高度为普通砖瓦房的两倍，配以黄泥塑就的马鞍式屋脊，在蓝天、碧海、绿树的映衬下愈加显得古朴而稳重。

“海草房”上铺设的厚厚的海草，是生长在5到10米浅海处的大叶海藻。大叶海藻春秋枯，晒干后十分轻薄柔软。用晒干后的海草铺设房顶，既能减少屋顶压力，也能经得起长期的浸泡晒和腐蚀。一般情况下，海草房40年以上才需要修葺，而普通瓦顶房由于顶部长草或鸟兽筑巢，20年以上就需要修

整。综合上述因素，一座海草房的寿命可长达百年，荣成现存海草房中有许多已有二百多年的历史。

厚厚的草顶，可以起到很好的隔热保温作用，墙体所用石料也是很好的热稳定材料。因此，传统的海草房冬暖夏凉，保证了居住的舒适性。

从环保方面看，海草这种天然建筑材料，废弃后不但容易降解，而且不会对环境造成任何污染与破坏。这一点也是砖瓦等建筑材料所不能比拟的。

2006年，“海草房”民居建筑技艺被列入山东省级“非遗”名录，烟墩角“海草房”也成为山东省文物保护单位。

烟墩角上还有一处色彩斑斓的自然奇观：东南方的海面上有一座彩石岛，岛上遍布花斑彩石，赤、橙、黄、白、青5种颜色相互融合，花纹与线条，曲直流畅，立体感很强，颇有些奇异的风骨。有的像人，有的像动物，有的像河流、像山川、像蜂巢，仿佛有生命似的。大自然在这里显现着她无穷的魅力和震撼力。

小贴士

①每天潮起潮落的时间不一样，海面滩涂变化也不一样，拍天鹅的效果也会不一样。

②天鹅的体形较大，所以起飞降落都是迎着风的，如果背风而立，风向就直接影响着拍摄背景。搞不清风向选错机位，构图就会比较麻烦。

③拍日出的话烟墩角、天鹅湖、车祝沟都不错，拍日落

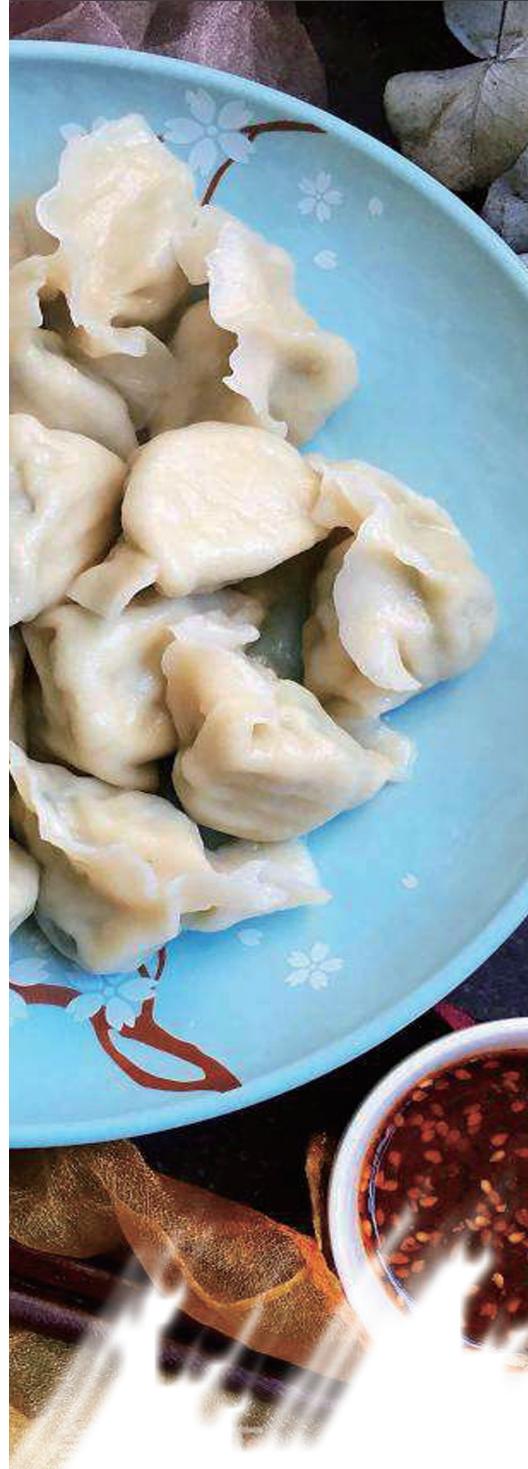
的话因为烟墩角的背景是建筑，所以效果不算太好。

④在烟墩角每天喂天鹅三次，这个时间天鹅会聚集起来，远处的天鹅会有规律性地往喂食点飞行，场面壮观。

⑤每年拍摄天鹅的最佳时间是11月底12月初天鹅从西伯利亚千里迁徙到达后，再就是2月底3月初天鹅飞回西伯利亚前。这两个时间段天鹅比较活跃，可以更容易抓

到天鹅打架、梳羽、展翅、起飞等动作。3月初去观赏天鹅还有一个最大的好处，天气相对暖和，不冻人。

⑥交通：可自驾，也可在威海汽车站乘巴士，终点即烟墩角村。车程大约1小时30分。每10分钟有一班车，票价约10元。



中国八大菜系精品无数,鲁菜堪称北方菜系翘楚。地处山东省东部沿海地区的胶东半岛,漫长的海岸线不仅带给人们宜居的环境,还有让人欲罢不能的各色海鲜!中国人自古就有着“靠山吃山,靠海吃海”的习俗,胶东半岛因为独特的地理环境,水产物资丰富,各类海鲜成为百姓餐桌上不可缺少的佳肴。

荣成地处山东半岛最东端,三面环海,历史悠久、人文璀璨。殷商时期,于境内筑不夜城,后在西汉时期置不夜县,秦始皇也先后两次来此筑桥立祠、观海祀日。这里有很多自然海湾,水质纯净没有污染,海产资源十分丰富。

在漫长的历史发展中,渔家人食用海鲜的方法越来越科学,越来越完善。海鲜水饺便是在不断的创新与实践中诞生的,如今已经成为山东省胶东地区的一道传统名吃。在胶东半岛沿海一带,人们以墨鱼、黄花鱼、鲅鱼、蛎虾等新鲜海鱼肉及其他各类海鲜等为食材,包成水饺。其皮薄馅白,滑嫩鲜香,遂有“鲜从海上来”之名,具有精致、美味、健康等特点。

在胶东地区,不管是大年三十的水饺,还是祭祀待客用的水饺,都以海鲜水饺为主。其中,鲅鱼水饺是海鲜水饺中的佼佼者,深受人们青睐。2013年,由荣成市申报的胶东饺子食俗被列入山东省级非物质文化遗产名录。

鲜从海上来

——荣成鲅鱼饺子

历史溯源

俗话说“山有鹧鸪獐,海里马鲛鲳”。马鲛鱼,荣成人称之为鲅鱼,是北方“重量级”的经济鱼类。鲅鱼拥有优美的流线体型,是名“游泳健将”。每年的五、六月份,浅海岸边,它犹如猎豹一般,飞身追捕四处惊慌逃窜的小鱼,凶悍无比。捕捞这种凶猛、灵动、喜好活食的大鲅鱼,很能激发渔民们搏风斗浪的豪情。

传说鲅鱼饺子的起源与秦始皇有关。秦始皇统一六国后,已经五十多岁了。为寻找长生不老药,他曾到荣成。秦始皇非常喜欢吃海鱼,但对鱼刺十分讨厌,许多厨师都因为制作的菜肴中有鱼刺,惹恼了秦始皇,而断送了性命。

荣成有位厨师在做御膳时,为处理鱼刺一筹莫展。郁闷极了的厨师将刀背狠狠砸向一条鲅鱼,鱼被应声砸烂,骨刺露了出来,这位厨师灵机一动,赶紧将鱼刺取出,并在鱼肉中加入调料,和面粉做皮,包成饺子,煮熟后呈给秦始皇。秦始皇吃了饺子后,大加赞赏。鲅鱼饺子由此开始在胶东地区流行。



制作工艺

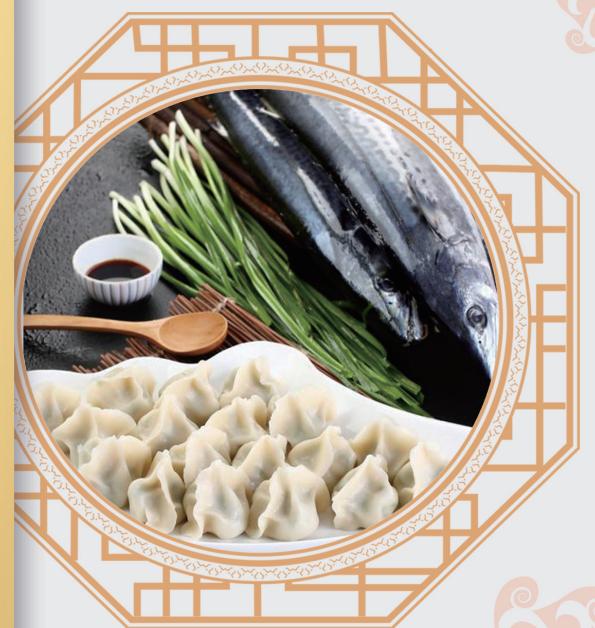
鲅鱼饺子是荣成的特色美食之一,爽滑薄透的皮包着鲜美多汁的鱼馅,有人形容说像“裹着一层薄皮的大鱼丸子”。

做鲅鱼饺子最重要的是选材。用来做饺子馅儿的鲅鱼越新鲜越好,个头不能太小,一般以8斤重以上的鲅鱼为佳。新鲜的鲅鱼外表光亮,身上纹路清晰。将选好的鲅鱼去除内脏和头尾。把清理好的鲅鱼从背部剖开,剔除鱼刺,用刀或者铁勺把鱼肉一点点刮取下来。将刮好的鱼肉集中在案板上,用刀剁成细茸。然后和馅,把剁好的鱼肉装进盆里,加入葱姜末等调味料,一边加水一边用手搅拌,荣成人把这道工序叫做“用手打馅”,经过搅拌的鲅鱼肉馅粘稠上劲,这时可以适当加入韭菜末或者香葱粒等素菜,拌匀就可以了。

饺子皮应当软一点,煮出来的饺子晶薄剔透,洁白的饺子皮包着白绿相间的大鱼丸子,鱼肉的鲜美滑润和韭菜的香味完全相融。咬一口鲜嫩清新、香而不腻,令人回味无穷。

荣成鲅鱼饺,被称为“胶东第一鲜”。

胶东海鲜饺子,是世世代代渔家人的智慧结晶,它承载着胶东渔民生产、生活、风俗等重要信息,具有浓厚的地域风情。海鲜饺子的外形通常做成像元宝的样子,象征着富足,有团圆美满之意,广泛用于各个节日。一口鲜的海鲜饺子也体现了胶东人民对美好生活的期盼和向往。





南宁广播电视台“校园记者站”旨在推进全市中小学生素质教育、践行社会主义核心价值观、加强青少年思想政治教育,为广大中小学生搭建参加社会实践和展示自我风采的平台,发现和培养小主持人、小记者好苗子,树立示范引领作用,为加强校园文化建设贡献力量。2019年至今已在南宁市中小学建立70个校园记者站。

校园记者站依托南宁广播电视台与南宁市教育局合作开办的《校园大视界》栏目为宣传平台,作为展示小记者优秀作品、活动成果和校园文化建设的阵地,推进青少年素质教育,并形成一批优秀文化产品。

一起来看看最近学校里都发生了什么新鲜事吧!

投稿邮箱 nntvxydsj@163.com

南宁广播电视台少儿艺术团将唱上央视

记者:巢丁元



中央电视台音乐频道将开展民族大联欢活动,南宁广播电视台少儿艺术团将代表广西,参与该频道“童声唱春晚”《广西尼的呀》节目录制,进一步展示壮乡民族文化魅力,推动各民族文化交流。

南宁广播电视台少儿艺术团成员花彬锐说:“可以参加这次表演我太高兴了!我演一个铜鼓手。为了演好这个角色,我认认真真练习了一个月呢。又要学习,又要练习,其实是有些辛苦的,不过,一想到我们的节目全国的朋友都可以看到,我就觉得非常值得,因为可以让更多人了解我们优秀的壮族传统文化。”

南宁广播电视台少儿艺术团定位为青少年艺术社团。面向各中小学校选拔多才多艺的青少年,为团员们不定期提供各种专业艺术培训,组织大家开展针对性节目排练,不断增加团员们的艺术修养,提升综合素质,展现邕城新时代好少年风采。

《广西尼的呀》是广西“壮族三月三”主题曲,发行于2017年3月,歌词中反复出现的“尼的呀”,就是壮语里“最好的、好的呀”的意思,整首歌曲通过对八桂大地的风光、美食和民俗文化的赞美,展现广西民族文化的独特魅力。

南宁广播电视台少儿艺术团代理团长郭小海表示:“之所以选择《广西尼的呀》这首歌,一个是因为这首歌近年来在网络上传播比较广,还有就是歌词很好地诠释了广西民族文化。我们拍摄这支音乐录影带,是希望更好地介绍广西优秀的民族文化、广西秀美的自然风光。民族的才是世界的,我们希望能够把广西的优秀民族文化传播到全国乃至整个世界。”

南宁广播电视台少儿艺术团录制的《广西尼的呀》节目将在中央电视台音乐频道“童声唱春晚”中播出,期待与您一起分享壮美新广西的文化魅力。

南宁市玉兰路小学开展“阳光大课间”活动

记者:林荻枫



南宁市第二十九中学艺术教育工作有亮点

记者:刘子亮 盘榕艳(实习)

南宁市第二十九中学校园上空,飘扬起整齐嘹亮的歌声,声音年轻,富有感情和力量。这是学校的合唱队正在进行日常训练呢。

刚刚斩获了广西第七届中小学展演班级合唱类比赛第一名的南宁市第二十九中学合唱队,队员并非艺术特长生,获奖全凭老师们的悉心教导和同学们日常的刻苦训练。

连红静老师介绍说:“同学们正在练习的合唱曲目融入了马山会鼓和扁担舞等非遗元素,再现了壮族人民的农耕生活,体现了壮族人民团结、乐观、向上的精神风貌。”

陈博鹏同学是合唱队队员,他告诉记者:“能参加学校合唱队,我觉得很荣幸。在这里,我学会了如何管理好时间,既要能把歌曲唱好,也不耽误学习,这种感觉很棒。除此之外,我还学会了很多新曲子,觉得自己走进了音乐



近日,南宁市玉兰路小学在学校操场举行了“阳光大课间”活动。开展这项活动的目的是鼓励同学们努力做到每天校内锻炼一小时,落实中小学日常作息和锻炼制度,科学开展学生体质体能训练,形成“快乐体育”的良好氛围,激发同学们参加体育锻炼的兴趣和热情,为培养合格的社会主义接班人和建设者创造更优条件。

韦保俊同学告诉记者:“我很喜欢这个‘阳光大课间’,感觉很放松,很好玩,好像更有力气好好学习啦。”

苏子涵同学说:“生命在于运动!‘阳光大课间’的时候,出太阳了,是真正的‘阳光’大课间哦!我和同学们一起参加运动,很开心。”

这次“阳光大课间”活动,除了广播体操和武术操,老师们还将民族文化与体育健身融合在一起,特别为同学们设计了铜鼓啦啦操,还设置了用民族语言唱党史、悟初心的环节,鼓励大家从党史中汲取奋进力

新世界。”

张雅琦同学则表示:“在合唱队里,我明白了团结的重要性,各个声部配合起来,歌曲才能唱好。每次练习我都觉得很开心,虽然辛苦,但是有收获。”

落实“双减”政策,学校坚持“五育”并举,注重同学们的全面发展。市第二十九中学合唱队12年来连续获得南宁市中小学生艺术节决赛金奖12次,2022年将代表广西参加在郑州举行的全国第七届中小学生艺术展演。市第二十九中学将继续积极探索,为推动南宁教育高质量发展做出更大贡献。

量。除此之外,足球健身操也很受同学们欢迎,这款健身操动感十足,展现了当代少年儿童朝气蓬勃、团结协作、奋发向上的飒爽英姿。

结合同学们的年龄特点和爱好特长,学校还为同学们设计了特色体育活动,如接力跑、跳短绳、毛毛虫竞速、滚铁环、三人板鞋比赛等,同学们积极参与自己喜欢的活动,尽情地享受大课间的欢乐时光。

玉兰路小学牢记“五育并举 立德树人”使命,推进“双减”政策落地,倡导师生积极参与“阳光大课间”活动,取得良好效果。

玉兰路小学德育处主任罗妮表示:“学校以学生趣味体育活动为抓手,推出了一系列德育教育与体育教学相结合的特色项目,这次的‘阳光大课间’活动是其中的一项。大课间活动内容丰富,程序规范,我们希望让每一位学生都能真正领略到体育运动的魅力,体验运动的快乐,从而爱上体育运动,使锻炼身体成为大家的自觉。从目前情况来看,效果理想。”



1. 征稿对象: 校园记者站、全媒体小记者团成员等

2. 征稿方式: 近期文字类作品(作文)、绘画类作品(图画)、语言类作品(视频)发送到指定邮箱;

3. 征稿内容: 学校近期开展的活动;个人近期参与活动的所见所闻、所思所想;

4. 稿件参数:

(1) 视频: 手机横屏高清模式 1080P 拍摄(无任何美颜、水印、音乐特效)、保证画面干净、无字幕、内容健康、且保持稳定拍摄。视频拍摄背景简单整洁,光线明亮,无杂音。话题表述不超过 2 分钟。

(2) 作文: 字数约 300 字-500 字, 文体不限, Word 文件形式提交。以“姓名+学校班级+联系方式+投稿”形式命名文件。

(3) 图片: 形式可以是照片或图片, 可以以组图或单张的形式参与, 需要附上简短精彩的文字解说, 要求清晰、无水印, 格式统一为 JPG 格式, 且无电脑后期处理(改变照片大小除外), 分辨率不低于 1920*1080, 包含多角度多景别;

5. 征稿时间: 每周六、日接收稿件;

6. 投稿方式: 校园记者站投稿邮箱 nntvxydsj@163.com, 备注通讯员+联系方式;

全媒体小记者团投稿邮箱: nntvxyjzz@163.com, 备注姓名+学校班级+联系方式;

7. 播出平台: 南宁广播电视台《校园大视界》栏目、南宁广播电视台及新媒体平台。



关注公众号了解投稿方式

市教育局召开 2021 教育科研工作会议

记者: 林荻枫 实习: 盘榕艳



近日, 南宁市教育科研工作会议在市教育局召开。市委教育工委书记, 市教育局党组书记、局长汪述斌出席活动并讲话。活动由南宁市教育科学研究所所长戴启猛主持。

汪述斌在会上强调, 召开南宁市教育科研工作会议的目的在于进一步提高大家对教育科研工作的认识, 明确“十四五”时期全市教育科研工作的基本思路和任务, 统一思想, 振奋精神, 科学规划, 充分发挥教育科研在教育事业发展中的先导作用, 大力推进全市教育事业持续、健康、和谐、高质量发展, 不断提升南宁教育的核心竞争力。同时, 就如何做好“十四五”全市教育科研工作提出三点要求: 一是认清形势, 提高认识, 增强加快教育科研发展的紧迫感; 二是理清思路, 加强领导, 构建教育科研工作的长效机制; 三是降低重心, 转变方式, 提升教育科研工作的层次和品位。南宁市将采取的主要措施有: 建立与新课程新教材新高考、“双减”“五项管理”相适应的校本研修制度; 大力倡导基于真实问

题的行动研究; 努力构建“品质课堂”模式。

会上, 戴启猛宣读了南宁市“十三五”教育科研工作先进单位和先进个人名单, 并从各级各类课题立项结题情况和教育教学成果培育等方面对“十三五”期间我市教育科研工作取得的优异成绩和主要工作经

验进行了全面的总结。

兴宁区教育局教研室、南宁市第三中学、南宁沛鸿民族中学等作为“十三五”期间全市教育科研工作先进单位和先进个人代表作经验介绍。

南宁市天桃实验学校等南宁市优秀教育教学成果的主持人分别与推广应用单位江南区教育局教研室、上林县教育局教研室、邕宁区教育研究室签订了《南宁市优秀教学成果推广应用双方协议书》。

本次会议采取线上线下相结合的形式进行。来自市教育局二层机构主要领导, 各县(市、区)、开发区教育局分管领导, 市直属学校和事业办民办学校的校长, 南宁市教育科学研究所科研室教研员等 80 多人参加现场会议。市教育局二层机构分管科研工作的领导和相关科室负责人, 历年获得南宁市特级教师、教坛明星和学科带头人称号的教师等 1673 人参加线上会议。

同学们早就投入到紧张的复习中了。

说到期末复习, 不少同学觉得有些困难, 还有同学告诉记者, 自己觉得有些焦虑。

考试前感到紧张、焦虑, 其实是正常的心理现象, 需要学习自我调节、放松心态。期末考试就作为一次学习成果的检验吧。

对高一的同学们来说, 从初中跨入高中, 学习强度陡然增大, 有可能难以适应, 不过, 只要方法得当, 这种情况很快会得到缓解。高一第一学期的期末复习要注意讲究方式方法。

近日, 南宁市人民路东段小学举办了首届“乒乓球节”活动, 积极响应“双减”政策, 助力全面提高学生的综合素质, 营造积极、健康、朝气蓬勃的校园氛围。

在“乒乓球节”开幕式上, 同学们身着色彩鲜艳的运动服, 迈着整齐有力的步伐, 高高兴兴地迎接属于自己的体育盛会。学校的体育老师为同学们带来了生动的“乒乓球大讲堂”, 从握拍、击球、脚步移动等多个方面进行了直观详细的介绍。

接下来就是激烈热闹的乒乓球大比拼啦。这次比拼只设团体赛, 各班同学以班级为单位踊跃报名参加。

在这次“乒乓球节”中, 每个班都以乒乓球为主题, 设计了精彩的小游戏环节, 让同学们在游戏中更深入直观地感受乒乓球的魅力, 享受运动带来的快乐。

在运动中成长, 在运动中收获快



乐, 同学们纷纷表示自己收获满满。

冯广越同学说: “我学到了正规的打乒乓球基本动作, 还跳了乒乓操, 特别有意思。我希望能够锻炼好身体, 这样就可以更好地学习啦。”

李思森同学说: “以前我看乒乓球比赛, 觉得很过瘾, 好像也不是很难。这次自己上场打球了才知道, 要打好乒乓球其实不容易, 要很刻苦地训练才行, 以后希望我能有机会多多练习, 我觉得我可以把乒乓球打好的。”

人民路东段小学副校长张卫萍告诉记者: “打乒乓、扬国威、练意志、强体魄, 我们希望通过开展‘乒乓球节’, 让同学们更真切地感受到乒乓球这项运动的魅力, 进一步掀起乒乓球运动的新高潮, 在校园内形成‘人人运动, 人人参与’的生机勃勃的氛围, 帮助同学们强健体魄, 全面提升综合素质。”

主要是用好课余的碎片化时间进行记背; 对于理科类的科目, 安排整片的时间进行错题的整理与归纳。我认为, 只有反复巩固, 才能取得比较良好的复习效果。”

根据这些年的教学情况, 老师们也做好了准备——从复习计划到应对考前焦虑, 制定了一系列措施, 助力同学们为这个学期画上一个圆满的句号。

市第二十一中学亭洪校区副校长许小东表示: “迎接期末考试, 我们学校提出了‘三精’举措。一是精心制定复习计划; 二是精细指导学生; 三是精选针对性练习。此外, 我们还注意利用课后服务的时间, 推出形式多样的兴趣课程, 如篮球、排球、心理电影赏析等, 目的是帮助同学们有效缓解、释放紧张复习过程中产生的压力, 从目前情况看, 效果还是不错的。我预祝同学们取得好成绩!”



2022 年来啦, 同学们既高兴又有些紧张——伴随着新年到来的还有期末考试。每个学期末的考试不仅是对大家整个学期学习情况的考察, 也是对同学们心理素质、考试策略的考验。

南宁市第二十一中学星光校区的



一批新规来了

《中华人民共和国法律援助法》进一步拓宽了提供法律援助的渠道,《中华人民共和国检察官法》构筑起对检察官的监督制约体系,《中华人民共和国家庭教育促进法》明确国家和社会为家庭教育提供指导、支持和服务……2022年1月起,一批新规实施,影响你我的生活。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

重视当事人诉讼权利保障问题

修改后的《中华人民共和国民事诉讼法》自2022年1月1日起施行。本次修法高度重视当事人诉讼权利保障问题,在相关程序创新中均明确了权利保障条款。例如,在线诉讼适用中,明确应当以当事人同意为前提,充分尊重当事人对诉讼模式的选择权;在审判组织的适用上,首次明确了当事人的选择权和异议权。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

维护国家主权、安全和领土完整

《中华人民共和国陆地国界法》自2022年1月1日起施行。其中明确了陆地国界工作的领导体制、部门职责、军队的任务和地方政府职责等基本内容,以及陆地国界的划定和勘定、陆地国界及边境的防卫、陆地国界及边境的管理和陆地国界事务的国际合作等。陆地国界法明确规定,中华人民共和国的主权和领土完整神圣不可侵犯。国家采取有效措施,坚决维护领土主权和陆地国界安全,防范和打击任何损害领土主权和破坏陆地国界的行为。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

维护劳动者参加和组织工会的权利

修改后的《中华人民共和国工会法》自2022年1月1日起施行。针对货车司机、网约车司机、快递员、外卖配送员等新就业形态劳动者,新修改的工会法明确其参加和组织工会的权利,增加规定:工会适应企业组织形式、职工队伍结构、劳动关系、就业形态等方面的发展变化,依法维护劳动者参加和组织工会的权利。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起生效

中国近30%出口将实现零关税待遇

2022年1月1日起,《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)正式生效。据统计,到2030年,RCEP有望带动成员国出口净增加5190亿美元,国民收入净增加1860亿美元。RCEP生效后,中国近30%出口可以实现零关税待遇,涵盖中国1.4万亿美元的贸易额。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

拓宽提供法律援助的渠道

《中华人民共和国法律援助法》自2022年1月1日起施行。该法进一步拓宽了提供法律援助的渠道:司法行政部门设立的法律援助机构指派律师、基层法律服务工作者、法律援助志愿者,以及安排本机构具有律师资格或者法律执业资格的工作人员提供法律援助;工会、共青团、妇联、残联等群团组织参照本法规定开展的法律援助工作;高等院校、科研机构从事法学教育、研究工作的人员和法学专业学生,以及其他符合条件的个人作为法律援助志愿者,依法提供法律援助。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

家庭教育由“家事”上升为“国事”

《中华人民共和国家庭教育促进法》自2022年1月1日起施行。其中明确,未成年人的父母或者其他监护人负责实施家庭教育。国家和社会为家庭教育提供指导、支持和服务。该法呼应“双减”要求,规定县级以上地方人民政府应当加强监督管理,减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担,畅通学校家庭沟通渠道,推进学校教育和家庭教育相互配合。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

明确科学技术人员应受全社会尊重

新修订的《中华人民共和国科学技术进步法》自2022年1月1日起施行。其中明确,科学技术人员是社会主义现代化建设事业的重要人才力量,应当受到全社会的尊重。国家营造有利于科技创新的社会环境,鼓励机关、群团组织、企业事业单位、社会组织和公民参与和支持科学技术进步活动。青年科学技术人员、少数民族科学技术人员、女性科学技术人员等在应聘专业技术职务、参与科学技术评价、承担科学技术研究开发项目、接受继续教育等方面享有平等权利。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

明确征信业务及信用信息定义

《征信业务管理办法》自2022年1月1日起施行。其中明确了征信业务和信用信息的定义:征信业务,是指对企业和个人的信用信息进行采集、整理、保存、加工,并向信息使用者提供的活动。信用信息,是指依法采集,为金融等活动提供服务,用于识别判断企业和个人信用状况的基本信息、借贷信息、其他相关信息,以及基于前述信息形成的分析评价信息。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

构筑起对检察官的监督制约体系

《中华人民共和国检察官法》自2022年1月1日起施行。其中强调监察机关应当规范工作流程,加强内部监督制约机制建设,依法处理对检察官的检举、控告,及时调查处理审判机关、检察机关、执法部门等移送的监察官违纪违法履行职责的问题线索,充分发挥特约监察员监督作用;规定了打听案情、过问案件、说情干预登记备案和工作回避、保密、离任回避、规范亲属从业等监督措施;规定了监察官违纪违法应当承担的法律责任。从法律上构筑起对检察官的监督制约体系。

这些新规将影响你我生活

2022年1月起施行

消除审计监督盲区

修改后的《中华人民共和国审计法》自2022年1月1日起施行。为拓展审计监督的广度和深度,消除监督盲区,新修改的审计法在现行审计法规定的相关审计范围基础上,将国有资产、国有资源、关系国家利益和公共利益的重大公共工程项目以及国家重大经济社会政策措施贯彻落实情况等纳入审计范围,明确了领导干部自然资源资产离任审计的法律地位。

各地疫情防控政策措施

防控 新冠 肺炎 疫情

出发地 → 目的地

出行政策一键查

全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团联防联控机制提供相关数据



疫情防控政策
实时掌握

出行、教育、诊疗、文娱
等多方面防控政策措施



微信扫一扫

各地疫情防控
咨询电话

省市县三级疫情
防控咨询电话



百度扫一扫

支付宝扫一扫



隐秘而伟大

新闻综合频道

31-40集剧情

第31集

陶处长好话说尽,总算保住以洪队长为首的三名特务的命。胡仲启即将以上将职衔调往徐州剿总,夏继成接手胡的工作,需要接受一次例行甄别,胡特地叮嘱夏多加留意,恐怕上级还会给他安排一个助手,以搜集材料为名,行监视之实。齐升平夫人安排饭局,吕行长从中牵线,大东船运公司的黄董事长做东,一桩冤假错案即将上演,杨一学即将成为替罪羊。绑架案要结案,钟百鸣将赵志勇推上台。顾耀东为杨一学筹措保释金,正在为难之际,丁放突然到访。

第32集

丁放帮助顾耀东解决了保释金问题,街坊邻里高兴地为杨一学做接风准备。王科达吩咐赵志勇做假口供,赵求助钟百鸣。杨一学被嫁祸,成为尚荣生绑架案的五名绑匪之一。顾耀东去保释杨一学,未料看到杨被押上囚车。杨一学喊冤,耀东救而不得,失落而归,邻里误会耀东,丁放承诺会让父亲出面帮忙。沈青禾在松江郊区的联络点养伤,老董临走前下达命令,不许青禾私自返

回上海。耀东找赵志勇询问杨一学的事。

第33集

王科达说这起绑架案的主理人是赵志勇,顾耀东对赵志勇彻底失望。羞愧难当的赵志勇索性请了病假。耀东来到赵母的面摊,赵志勇讲起自己的过往,耀东则讲了杨福朵的故事。沈青禾在养伤期间通过报纸了解到上海情况,担心不已。何祖兴用尚荣生被绑架的全过程相片勒索赵志勇,指出他办假案,赵惊慌失措地向王科达求助,王要他杀人灭口。丁放回到家中找父亲帮忙,丁乃生知道了事情的缘由后根本就没往心里去。钟百鸣继续忽悠赵志勇。

第34集

顾耀东施计支开赵志勇,密会何祖兴,何恼羞成怒,只要现金。丁放适时出现,以一万美金买下何祖兴手上尚荣生被绑架全过程的相片。相片里边并没有杨一学,这让顾耀东十分振奋。丁放劝说顾耀东把照片给自己,她来负责将照片交到报社。王科达发现问题,追到顾丁两人密会何的复兴公园。耀东吸引警

察的注意,故意被抓,希望让丁放得以脱身。丁放回家后并没把照片交给报社,而是给了自己的父亲。原来,丁放的父亲也牵扯其中,耀东想救杨一学,但是丁放也想救父亲。

第35集

发现丁放背叛,顾耀东失落极了,就在这时,意外收到了沈青禾寄来的钥匙和信,青禾把全部家当交给耀东以备不时之需。耀东求助赵志勇,终于得以探视杨一学,耀东告诉杨事情演变的始末,杨情绪波动,渐渐接受,拜托耀东帮忙照顾福朵。耀东到南京找何祖兴,几经周折不能成功,想到了国防部的夏继成。未料夏的反应冷淡不已,虽然将耀东带到了自己的办公室,却一直打官腔,耀东大为失望,也很不解。

第36集

在夏继成的坚持下,顾耀东终于进入望江饭店。赵志勇找到何祖兴正要杀他,耀东赶到阻止。返回上海前,夏继成交给耀东一个信封,要他交给齐升平,耀东心领神会。赵志勇回上海后,钟百鸣领着他去了齐升平办公室,面对盘问,赵一口咬定耀东没看到作案过程。王科达等人连夜解决了五名替罪羊。耀东根据何祖兴提供的线索,找到了有瑕疵的真“绑匪”照片。耀东不敢将真相告知杨福朵,福朵却已明白父亲将永远缺席。沈青禾赶回上海,倾听耀东的自责和懊悔,邀请耀东加入他们的队伍。

第37集

顾耀东去参加杨福朵的毕业典礼,刚从客栈出来就被追捕。耀东主动去找齐升平,双手递上夏继成的那封信。齐升平带着警员突袭搜查渔船,起获宝物一批。在警局接受调查的过程中,顾耀东被刑一处警员押上了楼,二处警员挤在楼梯口担忧地望着他,却都无能为力。赵志勇忽然挤上前抓住耀东的胳膊,看似斥责,实际是变着法儿提醒耀东。审讯室里,耀东咬定自己没有通共,

剧情介绍 11

严刑逼供下,耀东不肯透露半点,只维持着恐慌。

第38集

由于没有证据,齐升平主张释放顾耀东,王钟两位处长只好同意。沈青禾照顾受伤严重的耀东。耀东伤愈,主动拜访齐升平,假装屈服,要为齐效劳。耀东重回警局,分到了刑一处。顾家决定收留杨福朵,作为家里的小女儿。同德医院二楼的走廊尽头,弄堂里袭击沈青禾的其中一名“绑匪”、被老董开枪打中肺部的稽查处队员在昏迷多日后,有了苏醒迹象。耀东忧心忡忡,担心青禾可能暴露。王科达火速转移了那名“绑匪”。为找出线索,耀东悄悄潜进接线室,找到了刑一处的接线记录簿,正打算离开时却遇到了一直到处找他的赵志勇。

第39集

顾耀东利用赵志勇脱身解围,两人显得熟悉又陌生。耀东告诉沈青禾“绑匪”可能苏醒的事,青禾报告老董,找出“绑匪”藏身之处。耀东青禾配合,趁王科达外出赴宴,到王的公寓盗印章,不料王半途返回。耀东急中生智,佯装向王科达道歉,却让王火冒三丈。耀东青禾商定计划,与同志们配合劫走“绑匪”。钟百鸣在刑一处门外偷听,结果耀东只是正常接电话。报纸火速刊登被劫走的那名“绑匪”的照片,揭露上海警局和稽查处的勾当,丁乃生气急败坏,齐升平遭多方发难,王科达与稽查处陶处长、钟百鸣等一干人相互内斗之,王科达被扣上“通共”的帽子。

第40集

警局里关于王科达“通共”的传闻越来越多,几乎所有人都认定以王的能力,不可能被人偷到他的私章。齐升平给王科达3天时间,让他自证清白。四处碰壁的王科达突然想到曾经遇到顾耀东,打电话到刑一处办公室找耀东。耀东以为王科达真的有证据,慨然赴约。在与王科达的纠缠中,耀东发现王根本没有证据,机智地与王周旋,不料王的情绪失控,竟然掏出了事先准备的手枪。警局方面,齐升平下达了缉捕王科达的命令,警员们纷纷出动,稽查车悄悄跟了上去。



吉祥如意
中
国

丰收挂满枝头,
喜悦挑在肩头,
歌声洒满村头,
万事如意心头。
一清



讲文明树新风

中国精神
中国形象

为什么深色蔬菜要占全天蔬菜摄入量的一半?

你吃对了吗?《中国居民膳食指南(2016)》建议我们餐餐有蔬菜,保证每天摄入300-500g蔬菜,其中深色蔬菜应占1/2。问题来了,吃蔬菜的好处我们说了很多次啦,那么,为什么建议蔬菜要吃深色的呢?

颜色是“植物化学物”丰富与否的指标

在我们摄取的食物中,过去较多被称为非营养素生物活性成分的这类物质,虽然不是机体生长发育的必需营养物质,但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥重要的作用。

我们称之为“植物化学物”。植物化学物包括:类胡萝卜素、叶绿素、花青素等。

换句话来说,为什么要重视黄橙色、绿色、紫红色等深色蔬菜呢?因为颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之一。

“植物化学物”有哪些作用?

1. 明显降低癌症发生危险

蔬菜中富含的植物化学物通常有帮助预防人类癌症发生的潜在作用。

日常蔬菜摄入量高的人群较摄入量低的人群癌症发生率要低50%左右。

新鲜蔬菜沙拉有助于降低癌症发生的危险性,对胃肠道、肺、口腔和喉的上皮肿瘤证据最为充分。

2. 抗氧化

癌症和心血管疾病的发病机制与过量反应性氧分子及自由基的存在有关。

现已发现多种植物化学物,如类胡萝卜素、叶绿素、花青素等也有明显的抗氧化作用。

3. 免疫调节作用

免疫系统主要具有抵御病原体的作用,同时也涉及癌症及心血管疾病病理过程中保护作用。



迄今为止,已进行了很多有关类胡萝卜素对免疫系统刺激作用的动物试验研究,其结果均表明类胡萝卜素对免疫功能有调节作用。

植物化学物所具有的其他促进健康的作用还包括调节血压、血糖、血小板和血凝以及抑制炎症等。

“植物化学物”存在于哪些蔬菜中呢?

通常在深色蔬菜中蕴含较多。比如类胡萝卜素在植物中主要来自黄橙及深绿色蔬菜(如胡萝卜、番茄、叶菜等);比如多酚类(包括黄酮类)化合物主要存在于各种有色蔬菜中。

所以,请记得每天吃300-500克蔬菜,其中,深色蔬菜的分量要占一半左右。

来源:北京青年报



冬天晒太阳的好处

★ 预防感冒。冬季是呼吸道传染病的高发期。冬天勤晒太阳,不仅有助于杀灭病菌,还能帮助人体迅速生成维生素D,调节人体免疫功能,预防呼吸道传染病。

★ 强健骨骼。促进身体对钙、磷的吸收和利用,使骨组织正常钙化,维持骨骼健康。同时,多晒太阳对防治小儿佝偻病、中老年人骨质疏松症也大有裨益。

★ 远离抑郁症。常出门晒太阳,大脑内分泌的褪黑激素就会减少,促进甲状腺素和肾上腺素的分泌,帮助我们远离抑郁症。

冬季晒太阳有讲究

一到寒冷的冬季,人们就格外喜欢出门晒太阳。在古代,冬季晒太阳还有个专门的说法,叫“负暄”,为历代养生家所推崇。民间更是有“冬晒太阳,胜喝参汤”的谚语。冬季晒太阳也有讲究,你知道吗?

★ 维护心血管健康。阳光中的红外线会使血管扩张、血液循环和新陈代谢加快。更重要的是,晒太阳可通过抑制体内肾素-血管紧张素系统的活性来调节血压,防止其过高或过低。

冬天怎么晒太阳更健康

★ 把握好晒太阳的时机。一天之中,有两个时间段很适合晒太阳。第一个时段是上午6时到10时,第二个时段是下午4时到5时。健康人每天应坚持晒太阳30至60分钟。

★ 不要隔着玻璃晒太阳。冬季天气寒冷,有些人喜欢在屋内隔着玻璃晒太阳。但是隔着玻璃晒太阳没有好的补钙效果。这是因为玻璃能够吸收发挥作用的紫外线,隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。因此应该走出去,在空气新鲜阳光明媚的地方晒太阳。

★ 晒太阳时穿红衣比较好。专家表示,冬季晒太阳选择穿红色的衣服比较好,因为红色的辐射波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。

★ 多晒手脚、腿和背部。怕脸晒黑的人可以伸出手脚来晒,也可以晒后背,不论身体哪部分皮肤,只要太阳能直接晒着就可起到同样作用。同时,晒手脚还有助于去寒气,利关节;晒后背,能帮助驱除脾胃寒气,有助于改善消化功能,疏通背部经络,有利心肺。

★ 晒太阳前不宜吃光敏性食物。不宜吃芥菜、雪菜、莴苣、螺、虾、蟹、蚌等,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后还要多喝水,多吃水果、蔬菜,补充维生素C,可以抑制黑色素的生成。

★ 防止阳光直射眼睛。虽然冬季的阳光不如夏季来得“暴力”,但还是会对眼睛造成一定的伤害。所以晒太阳的时候别忘了戴墨镜或者带顶帽子,做好防护。

来源:本报综合

怎么会诱发痛风?

健 身

对于痛风运动是把“双刃剑”

在说运动与痛风的关系前,我们先来了解一下痛风发病的基础——血尿酸升高。首先要

清楚的是,血中尿酸浓度升高,超过其在血液中的溶解饱和度,就会在关节内或周围组织中析出,形成尿酸盐结晶,这是导致痛风发作的基础。

因此,有效控制血尿酸水平,防止尿酸盐结晶形成,是防治痛风的关键。另外,血中尿酸水平的急剧、大幅度波动,会造成组织中尿酸盐结晶的不稳定,常常是痛风发作的诱发因素。

大量证据表明,运动健身在疾病防治、维护人类健康方面具有重要作用。适当运动不仅可以锻炼肌肉骨骼,帮助人们拥有健硕身材,同时也可增强心肺功能,调节免疫功能,缓解精神压力,从多个方面促进身心健康。

那么运动怎么会和痛风扯上关系呢?就血尿酸水平和痛风而言,运动是把“双刃剑”。一方面,适当运动可使人体内的代谢功能得到改善,可增加脂肪燃

烧,减轻体重,降低血糖、血压,间接影响血中尿酸的生成和排出,有益于血尿酸的下降。但另一方面,运动不当却会使血尿酸升高,增加痛风发作的机会。

运动健身本是一项有利于身心健康的事情,为什么会与痛风扯上关系?痛风患者又该如何进行健身运动,今天小编就和大家聊聊这些事儿。

用力过猛 无氧运动可诱发痛风

有研究表明,耐力运动员的血尿酸水平显著低于缺乏运动者,而高强度运动后血尿酸水平会急剧上升,但相同运动量的低、中强度运动(有氧运动)并不升高血尿酸。可见高强度、无氧运动可使血尿酸增加并诱发痛风。

那么,高强度或无氧运动为何会使血尿酸增加呢?这主要有三方面的原因:

★生成尿酸的原料增加

喜好健身的朋友都知道,体内能量供应来自一种叫做腺嘌呤核苷三磷酸的物质,我们也常称之为ATP。事实上这是一种机体内含嘌呤的物质,在高强度或无氧运动时,能量需求巨大,肌肉内的ATP会大量分解供能,同时产生大量的腺苷和次黄嘌呤,后者进一步代谢生成尿酸,从而导致血尿酸升高。

★尿酸自尿液中排泄减少

我们体内2/3的尿酸是从尿液中排出的,而剧烈运动造成出汗增加,尿量减少,尿酸自尿液中的排泄也相应减少,导致尿酸在体内积聚。

★乳酸增加影响尿酸的排泄

高强度运动或无氧运动后,肌肉组织内产生大量的乳酸,使局部pH值下降,不利于尿酸的溶解,并促进尿酸盐结晶的形成,从而影响尿酸的排泄。

所以,剧烈运动后往往会出现血尿酸水平迅速升高,而血尿酸水平的这种大幅度波动会进而导致痛风的发作。另外,剧烈运动造成的关节损伤和运动后的暴饮暴食,也会诱发痛风发作。

痛风患者选有氧运动较好

痛风患者进行健身运动千万不要急功近利,一定要结合自身条件和疾病状态,适当合理地选择运动方式,制定相应健身计划。总体要遵循个体化、适度适量、循序渐进、坚持不懈的原则。

★不同疾病状态的运动原则

在痛风发作的急性期,应适时休息,避免运动,及时就医诊治。急性期过后进入缓解间歇期,此时是运动健身的最好时机,但应避免高强度、高对抗性运动以及长时间的无氧运动。

而对于慢性痛风患者,由于血尿酸水平长期处于高位,且痛风性关节炎持续存在或频繁发作,因此在运动强度和运动方式选择上更要谨慎,应采用强度低、短时间、渐进式

的运动模式。

★痛风患者运动健身的优选方案

中等强度、规律且持续的有氧运动是痛风患者的最佳运动方式。痛风患者可选择快步走、慢跑、游泳、跳绳、健美操、太极拳、非对抗性的球类运动等多种有氧运动方式。

根据自身条件、个人喜好和体力状况进行合理选择。运动时要注意,强度不宜过大,应以不超过80%的个人最大心率(最大心率=220-年龄)为上限。如对于40岁的痛风患者来说,运动时心率不宜超过144次/分钟。当然如果强度太低(低于最大心率60%),则达不到锻炼健身的效果。运动时间一般建议30-60分钟/次为宜,以下午四五点为佳,保持每周3-4天的运动频率,坚持不懈。

体力劳动和健身运动是两码事

痛风患者在运动健身中也要注意以下几个问题:

★不能用健身运动来替代药物治疗。痛风和高尿酸血症的发生是多种因素造成的,绝大多数患者需要长期药物治疗来控制血尿酸水平,单纯的运动健身降尿酸作用有限。

★体力劳动不能替代健身运动。体力劳动所锻炼的组织部位有局限性,且身心处于工作紧张和压力之下,和健身运动不可相提并论。

★运动过程中或运动后应补充适量的水分。保证足够的尿量,增加尿酸的排泄。

★运动后切忌暴饮暴食。尤其要减少高嘌呤食物摄入,避免血尿酸大幅度波动。

★运动后不要马上洗浴或喝冷饮。这样会导致皮肤或胃内温度急剧降低,血管收缩,组织内尿酸盐结晶不稳定而诱发痛风。

生命在于运动,运动利于健康。痛风患者应在专业医生指导下,制定科学合理的健身计划,促进身心全面健康。

来源:本报综合



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/1/17 星期一

00:26 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(2)
08:15 寒山令(3)
09:10 寒山令(4)
10:00 寒山令(5)
10:45 寒山令(6)
11:35 寒山令(7)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(6)
13:50 决战江南(7)
14:35 决战江南(8)
15:30 决战江南(9)
16:25 决战江南(10)
17:05 决战江南(11)
18:00 过界(13)
18:50 过界(14)
19:42 过界(15)
20:38 过界(16)
21:33 过界(17)
22:20 乐风尚爱上电影
22:55 学生兵(23)
23:40 学生兵(24)

18:50 过界(18)
19:42 过界(19)
20:38 过界(20)
21:33 过界(21)
22:20 乐风尚爱上电影
22:55 学生兵(25)
23:40 学生兵(26)

2022/1/19 星期三

00:20 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(12)
08:15 寒山令(13)
09:10 寒山令(14)
10:00 寒山令(15)
10:45 寒山令(16)
11:34 寒山令(17)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(16)
13:50 决战江南(17)
14:35 决战江南(18)
15:30 决战江南(19)
16:25 决战江南(20)
17:05 决战江南(21)
18:00 过界(21)
18:50 过界(22)
19:42 过界(23)
20:38 过界(24)
21:33 过界(25)
22:20 乐风尚爱上电影
22:55 学生兵(27)
23:40 学生兵(28)

2022/1/20 星期四

00:20 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(17)
08:15 寒山令(18)
09:10 寒山令(19)
10:00 寒山令(20)
10:45 寒山令(21)
11:34 寒山令(22)

2022/1/18 星期二

00:20 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(7)
08:15 寒山令(8)
09:10 寒山令(9)
10:00 寒山令(10)
10:45 寒山令(11)
11:34 寒山令(12)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(11)
13:50 决战江南(12)
14:35 决战江南(13)
15:30 决战江南(14)
16:25 决战江南(15)
17:05 决战江南(16)
18:00 过界(17)

2022/1/21 星期五

00:20 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(22)
08:15 寒山令(23)
09:10 寒山令(24)
10:00 寒山令(25)
10:45 寒山令(26)
11:34 寒山令(27)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(26)
13:50 决战江南(25)
14:35 决战江南(24)
15:30 决战江南(23)
16:25 决战江南(22)
17:05 决战江南(21)
18:00 过界(25)
18:50 过界(26)
19:42 过界(27)
20:38 过界(28)
21:33 过界(29)
22:20 乐风尚爱上电影
22:55 学生兵(29)
23:40 学生兵(30)

12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(21)
13:50 决战江南(22)
14:35 决战江南(23)
15:30 决战江南(24)
16:25 决战江南(25)
17:05 决战江南(26)
18:00 过界(25)
18:50 过界(26)
19:42 过界(27)
20:38 过界(28)
21:33 过界(29)
22:20 乐风尚爱上电影
22:55 学生兵(29)
23:40 学生兵(30)

2022/1/21 星期五

00:20 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(22)
08:15 寒山令(23)
09:10 寒山令(24)
10:00 寒山令(25)
10:45 寒山令(26)
11:34 寒山令(27)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(26)
13:50 决战江南(27)
14:35 决战江南(28)
15:30 决战江南(29)
16:25 决战江南(30)
17:05 决战江南(31)
18:00 过界(29)
18:50 过界(30)
19:42 过界(31)
20:38 过界(32)
21:33 过界(33)
22:20 学生兵(31)
23:05 学生兵(32)
23:45 学生兵(33)

2022/1/22 星期六

00:26 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(27)

08:15 寒山令(28)
09:10 寒山令(29)
10:00 寒山令(30)
10:45 寒山令(31)
11:34 寒山令(32)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 决战江南(31)
13:50 决战江南(32)
14:35 地道女英雄(1)
15:30 地道女英雄(2)
16:25 地道女英雄(3)
17:05 地道女英雄(4)
18:00 过界(33)
18:50 过界(34)
19:42 过界(35)
20:38 过界(36)
21:33 过界(37)
22:20 学生兵(34)
23:05 学生兵(35)
23:45 学生兵(36)

2022/1/23 星期日

00:26 乐风尚爱上电影
06:55 乐风尚爱上电影
07:20 寒山令(32)
08:15 寒山令(33)
09:10 寒山令(34)
10:00 寒山令(35)
10:45 寒山令(36)
11:34 寒山令(37)
12:30 乐风尚爱上电影
13:10 地道女英雄(4)
13:50 地道女英雄(5)
14:35 地道女英雄(6)
15:30 地道女英雄(7)
16:25 地道女英雄(8)
17:05 地道女英雄(9)
18:00 过界(37)
18:50 过界(38)
19:42 过界(39)
20:38 枪侠(1)
21:33 枪侠(2)
22:20 学生兵(37)
23:05 学生兵(38)
23:45 学生兵(39)

南宁广播电视台 公共频道

2022/1/17 星期一

00:30 调解有一套
00:45 教育我来说
06:20 人文纪录
06:46 奇趣大自然
07:16 博物馆之夜
08:00 教育我来说
08:15 舞动剧场
10:35 调解有一套
10:50 奇趣大自然
11:20 舞动剧场
13:40 教育我来说
13:55 调解有一套
14:15 一树桃花开(29)
15:00 一树桃花开(30)
15:45 人文纪录
16:10 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 校园大视界
22:25 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

2022/1/18 星期二

00:30 调解有一套
00:45 校园大视界
06:20 人文纪录
06:46 奇趣大自然
07:16 博物馆之夜
08:00 校园大视界
08:15 舞动剧场
10:35 调解有一套
10:50 奇趣大自然
11:20 舞动剧场
13:40 校园大视界
13:55 调解有一套

2022/1/19 星期三

14:15 一树桃花开(31)
15:00 一树桃花开(32)
15:45 人文纪录
16:10 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 校园大视界
22:25 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

2022/1/20 星期四

00:30 调解有一套
00:45 校园大视界
06:23 人文纪录
06:48 奇趣大自然
07:18 博物馆之夜
08:05 校园大视界
08:20 舞动剧场
10:40 调解有一套
10:55 奇趣大自然
11:25 舞动剧场
13:45 校园大视界
14:00 调解有一套
14:15 一树桃花开(35)
15:00 一树桃花开(36)
15:45 人文纪录
16:10 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 校园大视界
22:25 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

2022/1/21 星期五

00:30 调解有一套
00:45 校园大视界
06:23 人文纪录
06:48 奇趣大自然
07:18 博物馆之夜
08:05 校园大视界
08:20 舞动剧场
10:40 调解有一套
10:55 奇趣大自然
11:25 舞动剧场
13:45 校园大视界
14:00 调解有一套
14:15 一树桃花开(35)
15:00 一树桃花开(36)
15:45 人文纪录
16:10 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

10:55 奇趣大自然
11:25 舞动剧场
13:45 校园大视界
14:00 调解有一套
14:15 一树桃花开(37)
15:00 一树桃花开(38)
15:45 人文纪录
16:10 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 教育我来说
22:25 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

2022/1/23 星期日

00:30 调解有一套
00:45 教育我来说
06:23 行者
06:48 奇趣大自然
07:18 博物馆之夜
08:05 教育我来说
08:20 舞动剧场
09:20 人文纪录
09:45 爱宝贝爱厨房
10:15 调解有一套
10:35 奇趣大自然
11:05 行者
11:30 舞动剧场
12:30 奇趣大自然
13:00 爱宝贝爱厨房
13:30 教育我来说
13:45 调解有一套
14:05 一树桃花开(41)
14:50 一树桃花开(42)
15:35 全民小巨星
16:35 舞动剧场
18:30 广西新闻
18:55 向往的童年
19:30 奔跑吧少年
19:45 教育我来说
20:00 奇趣大自然
20:32 人文纪录
21:00 影像南宁
21:05 博物馆之夜
22:05 故事
22:25 调解有一套
22:43 人文纪录
23:10 博物馆之夜
23:55 奇趣大自然

三国演义

第一百二十回(二) 荐杜预老将献新谋 降孙皓三分归一统

□ 罗贯中

是年十一月，羊祜病危，司马炎车驾亲临其家问安。炎至卧榻前，祜下泪曰：“臣万死不能报陛下也！”炎亦泣曰：“朕深恨不能用卿伐吴之策。今日谁可继卿之志？”祜含泪而言曰：“臣死矣，不敢不尽愚诚：右将军杜预可任；若伐吴，须当用之。”炎曰：“举善荐贤，乃美事也；卿何荐人于朝，即自焚奏稿，不令人知耶？”祜曰：“拜官公朝，谢恩私门，臣所不取也。”言讫而亡。炎大哭回宫，敕赠太傅、巨平侯。南州百姓闻羊祜死，罢市而哭。江南守边将士，亦皆哭泣。襄阳人思祜存日，常游于岘山，遂建庙立碑，四时祭之。往来人见其碑文者，无不流涕，故名为“堕泪碑”。后人有诗叹曰：“晓日登临感晋臣，古碑零落岘山春。松间残露频频滴，疑是当年堕泪人。”晋主以羊祜之言，拜杜预为镇南大督荆州事。杜预为人，老成练达，好学不倦，最喜读左丘明《春秋传》，坐卧常自携，每出入必使人持《左传》于马前，时人谓之“左传癖”。及奉晋主之命，在襄阳抚民养兵，准备伐吴。

此时吴国丁奉、陆抗皆死，吴主皓每宴群臣，皆令沉醉；又置黄门郎十人为纠弹官。宴罢之后，各奏过失，有犯者或剥其面，或凿其眼。由是国人大惧。晋益州刺史王濬上疏请伐吴。其疏曰：“孙皓荒淫凶逆，宜速征伐。若一旦皓死，更立贤主，则强敌也；臣造船七年，日有朽败；臣年七十，死亡无日；三者一乖，则难图矣。愿陛下无失事机。”晋主览疏，遂与群臣议曰：“王公之论，与羊都督暗合。朕意决矣。”侍中王浑奏曰：“臣闻孙皓欲北上，军伍已皆整备，声势正盛，难与争锋。更迟一年以待其疲，方可成功。”晋主依其奏，乃降诏止兵莫动，退入后宫，与秘书丞张华围棋消遣。近臣奏边庭有表到。晋主开视之，乃杜预表也。表略云：“往者，羊祜不博谋于朝臣，而密与陛下计，故令朝臣多异同之议。凡事当以利害相校，度此举之利，十有八九，而其害止于无功耳。自秋以来，讨贼之形颇露；今若中止，孙皓恐怖，徙都武昌，完修江南诸城，迁其居民，城不可攻，野无所掠，则明年之计亦无及矣。”晋主览表才罢，张华突然而起，推却棋枰，敛手奏曰：“陛下圣武，国富民强；吴主淫虐，民忧国敝。今若讨之，可不劳而定。愿勿以为疑。”晋主曰：“卿言洞见利害，朕复何疑。”即出升殿，命镇南大将军杜预为大都督，引兵十万出江陵；镇东大将军琅琊王司马伷出涂中；安东大将军王浑出横江；建威将军王戎出武昌；平南将军胡奋出夏口；各引兵五万，皆听预调用。又遣龙骧将军王濬、广武将军唐彬，浮江东下；水陆兵二十余万，战船数万艘。又令冠军将军杨济出屯襄阳，节制诸路人马。

早有消息报入东吴。吴主皓大惊，急召丞相张悌、司徒何植、司空滕循，计议退兵之策。悌奏曰：“可令车骑将军伍延为都督，进兵江陵，迎敌杜预；骠骑将军孙歆进兵拒夏口等处军马。臣敢为军师，领左将军沈莹、右将军诸葛靓，引兵十万，出兵牛渚，接应诸路军马。”皓从之，遂令张悌引兵去了。皓退入后宫，不安忧色。幸臣中常侍岑昏问其故。皓曰：“晋兵大至，诸路已有兵迎之；争奈王濬率兵数万，战船齐备，顺流而下，其锋甚锐；朕因此忧也。”昏曰：“臣有一计，令王濬之舟，皆为齑粉矣。”皓大喜，遂问其计。岑昏奏曰：“江南多铁，可打连环索百余条，长数百丈，每环重二三十斤，于沿江紧要去处横截之。再造铁锥数万，长丈余，置于水中。若晋船乘风而来，逢锥则破，岂能渡江也？”皓大喜，传令拨匠工于江边连夜造成铁索、铁锥，设立停当。

却说晋都督杜预，兵出江陵，令牙将周旨：引水手八百人，乘小舟暗渡长江，夜袭乐乡，多立

旌旗于山林之处，日则放炮擂鼓，夜则各处举火。旨领命，引众渡江，伏于巴山。次日，杜预领大军水陆并进。前哨报道：吴主遣伍延出陆路，陆景出水路，孙歆为先锋：三路来迎。”杜预引兵前进，孙歆船早到。两兵初交，杜预便退。歆引兵上岸，追逼追时，不到二十里，一声炮响，四面晋兵大至。吴兵急回，杜预乘势掩杀，吴兵死者不计其数。孙歆奔到城边，周旨八百军混杂于中，就城上举火。歆大惊曰：“北来诸军乃飞渡江也？”急欲退时，被周旨大喝一声，斩于马下。陆景在船上，望见江南岸上一片火起，巴山上风飘出一面大旗，上书：“晋镇南大将军杜预”。陆景大惊，欲上岸逃命，被晋将张尚马到斩之。伍延见各军皆败，乃弃城走，被伏兵捉住，缚见杜预。预曰：“留之无用！”叱令武士斩之。遂得江陵。

于是沅、湘一带，直抵广州诸郡，守令皆望风降印而降。预令人持节安抚，秋毫无犯。遂进兵攻武昌，武昌亦降，杜预军威大振，遂大会诸将，共议取建业之策。胡奋曰：“百年之寇，未可尽服。方今春水泛涨，难以久住。可俟来春，更为大举。”预曰：“昔乐毅济西一战而并强齐；今兵威大振，如破竹之势，数节之后，皆迎刃而解，无复有着手处也。”遂驰檄约会诸将，一齐进兵，攻取建业。

时龙骧将军王濬率水兵顺流而下。前哨报说：“吴人造铁索，沿江横截；又以铁锥置于水中为准备。”濬大笑，遂造大筏数十方，上缚草为人，披甲执杖，立于周围，顺水放下。吴兵见之，以为活人，望风先走。暗锥着筏，尽提而去。又于筏上作大炬，长十余丈，大十余围，以麻油灌之，但遇铁索，燃炬烧之，须臾皆断。两路从大江而来。所到之处，无不克胜。却说东吴丞相张悌，令左将军沈莹、右将军诸葛靓，来迎晋兵。莹谓靓曰：“上游诸军不作提防，吾料晋军必至此，宜尽全力以敌之。若幸得胜，江南自安。今渡江与战，不幸而败，则大事去矣。”靓曰：“公言是也。”言未毕，人报晋兵顺流而下，势不可当。二人大惊，慌来见张悌商议。靓谓悌曰：“东吴危矣，何不遁去？”悌垂泣曰：“吴之将亡，贤愚共知；今若君臣皆降，无一人死于国难，不亦辱乎！”诸葛靓亦垂泣而去。张悌与沈莹挥兵抵敌，晋兵一齐围之。周旨首先杀入吴营。张悌独奋力搏战，死于乱军之中。沈莹被周旨所杀。吴兵四散败走。后人有诗赞张悌曰：“杜预巴山见大旗，江东张悌死忠时。已拚王气南中尽，不忍偷生负所知。”

却说晋兵克了牛渚，深入吴境。王濬遣人驰报捷音，晋主炎闻知大喜。贾充奏曰：“吾兵久劳于外，不服水土，必生疾病。宜召军还，再作后图。”张华曰：“今大兵已入其巢，吴人胆落，不出一月，孙皓必擒矣。若轻召还，前攻尽废，诚可惜也。”晋主未及应，贾充叱华曰：“汝不省天时地利，欲妄邀功绩，困弊士卒，虽斩汝不足以谢天下！”炎曰：“此是朕意，华但与朕同耳，何必争辩！”忽报杜预驰表到。晋主视表，亦言宜急进兵之意。晋主遂不复疑，竟下征进之命。

王濬等奉了晋主之命，水陆并进，风雷鼓动，吴人望旗而降。吴主皓闻之，大惊失色。诸臣告曰：“北兵日近，江南军民不战而降，将如之何？”皓曰：“何故不战？”众对曰：“今日之祸，皆岑昏之罪，请陛下诛之。臣等出城决一死战。”皓曰：“量一中贵，何能误国？”众大叫曰：“陛下岂不见蜀之黄皓乎！”遂不待吴主之命，一齐拥入宫中，碎割岑昏，生啖其肉。陶濬奏曰：“臣领战船皆小，愿得二万兵乘大船以战，自足破之。”皓从其言，遂拨御林诸军与陶濬上流迎敌。前将军张象，率水兵下江迎敌。二人部兵正行，不想西北风大起，吴兵旗帜，皆不能立，尽倒竖于舟中；兵卒不肯下

船，四散奔走，只有张象数十军待敌。

却说晋将王濬，扬帆而行，过三山，舟师曰：“风波甚急，船不能行；且待风势少息行之。”濬大怒，拔剑叱之曰：“吾目下欲取石头城，何言住耶！”遂擂鼓大进。吴将张象引从军请降。濬曰：“若是真降，便为前部立功。”象回本船，直至石头城下，叫开城门，接入晋兵。孙皓闻晋兵已入城，欲自刎。中书令胡冲、光禄勋薛莹奏曰：“陛下何不效安乐公刘禅乎？”皓从之，亦舆榇自缚，率诸文武，诣王濬军前归降。濬释其缚，焚其榇，以王礼待之。唐人有诗叹曰：“西晋楼船下益州，金陵王气黯然收。千寻铁锁沉江底，一片降旗出石头。人世几回伤往事，山形依旧枕寒流。今逢四海为家日，故垒萧萧芦荻秋。”于是东吴四州，四十三郡，三百一十三县，户口五十二万三千，官吏三万二千，兵二十三万，男女老幼二百三十万，米谷二百八十万斛，舟船五千余艘，后宫五千余人，皆归大晋。大事已定，出榜安民，尽封府库仓库。

次日，陶濬兵不战自溃。琅琊王司马伷并王戎大兵皆至，见王濬成了大功，心中忻喜。次日，杜预亦至，大犒三军，开仓赈济吴民。于是吴民安堵。惟有建平太守吾彦，拒城不下；闻吴亡，乃降。王濬上表报捷。朝廷闻吴已平，君臣皆贺，上寿。晋主执杯流涕曰：“此羊太傅之功也，惜其不亲见之耳！”骠骑将军孙秀退朝，向南而哭曰：“昔讨逆壮年，以一校尉创立基业；今孙皓举江南而弃之！悠悠苍天，此何人哉！”

却说王濬班师，迁吴主皓赴洛阳面君。皓登殿稽首以见晋帝。帝赐坐曰：“朕设此座以待卿久矣。”皓对曰：“臣于南方，亦设此座以待陛下。”帝大笑。贾充问皓曰：“闻君在南方，每凿人眼目，剥人面皮，此何等刑耶？”皓曰：“人臣弑君及奸回不忠者，则加此刑耳。”充默然甚愧。帝封皓为归命侯，子孙封中郎，随降宰辅皆封列侯。丞相张悌阵亡，封其子孙。封王濬为辅国大将军。其余各加封赏。

自此三国归于晋帝司马炎，为一统之基矣。此所谓“天下大势，合久必分，分久必合”者也。后来后汉皇帝刘禅亡于晋泰始七年，魏主曹奂亡于太安元年，吴主孙皓亡于太康四年，皆善终。后人有古风一篇，以叙其事曰：

高祖提剑入咸阳，炎炎红日升扶桑；光武龙兴成大统，金乌飞上天中央。

哀哉献帝绍海宇，红轮西坠咸池傍！何进无谋中贵乱，凉州董卓居朝堂。

王允定计诛逆党，李傕郭汜兴刀枪；四方盗贼如蚁聚，六合奸雄皆飞扬。

孙坚孙策起江左，袁绍袁术兴河梁；刘焉父子据巴蜀，刘表军旅屯荆襄。

张燕张鲁霸南郑，马腾韩遂守西凉；陶谦张绣公孙瓒，各逞雄才占一方。

曹操专权居相府，牢笼英俊用文武；威挟天子令诸侯，总领貔貅镇中土。

楼桑玄德本皇孙，义结关张愿扶主；东西奔走恨无家，将寡兵微作羁旅。

南阳三顾情何深，卧龙一见分寰宇；先取荆州后取川，霸业图王在天府。

呜呼三载逝升遐，白帝托孤堪痛楚！孔明六出祁山前，愿以只手将天补。

何期历数到此终，长星半夜落山坞！姜维独凭气力高，九伐中原空劬劳。

钟会邓艾分兵进，汉室江山尽属曹。丕睿芳髦才及奂，司马又将天下交。

受禅台前云雾起，石头城下无波涛；陈留归命与安乐，王侯公爵从根苗。

纷纷世事无穷尽，天数茫茫不可逃。鼎足三分已成梦，后人凭吊空牢骚。

(全文完)