

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5月19日

2022年第18期

总1754期

每周四出版 本期16版
征订电话:0771-2189585



南宁:构建靠前服务机制 推动“项目为王”落地见效

项目建设是保障和改善民生的重要载体,也是经济高质量发展的一个重要指标。今年以来,南宁市坚持“政策为大、项目为王、环境为本、创新为要”的要求,

以项目建设带动有效投资,紧紧围绕“项目为王”重点发力,为经济增长提供有力支撑。当前,南宁各县(市)区、各部门强化服务,全力推进项目建设。

加速推进隆安港区宝塔作业区码头工程建设,打通水路运输通道

隆安港区宝塔作业区是南宁港的重要组成部分。目前,该作业区码头工程建设正在加速推进。隆安县发改科技局关注项目建设,主动向企业介绍核准类项目灵活执行材料“容缺后补”措施,提高了项目审批许可办事效率,加快了建设进度。项目于2022年2月开工建设,目前已完成40万方的土石方平整。据施工项目负责人介绍,码头将建设7个1000吨级散货泊位,设计年吞吐量500万吨,建成后将为园区及周边地区提供原材料、产成品的运输服务,涵盖砂石、水泥、煤炭、农副产品等,沿左、右江上航可到龙州、百色、云南、贵州等地。根据工程建设计划,今年12月1#、2#泊位将投入使用。

南宁港隆安港区宝塔作业区码头项目经理吴临书告诉记者:“码头后

方配套有水泥库、辅料堆棚、原材料堆棚,这些是硬件的配套设施,建成后可以通过汽运将货物送达堆棚。码头建设好后可以服务周边用户,通过水运可直达珠三角地区。”

加快配套企业建设,稳步推进乡村振兴战略

目前,乡村振兴战略正稳步推进,农村种养殖成为乡村振兴一大引擎。搞好养殖产业,饲料是关键。近日,记者在南宁海大生物科技有限公司看到,多条生产线同时运转,自动化设备将一袋袋饲料装袋、封口,刚刚生产出来的饲料通过传送带马上装车,运往各大养殖基地。

此前,南宁海大生物科技有限公司曾面临厂房建设周期紧张的状况。隆安县发改科技局积极与南宁海大生物科技有限公司沟通协调,对备案类企业项目实行24小时网上申报和办结制,实现项目备案零见面、零跑腿,饲料厂得



以顺利在今年1月投产,可年产48万吨猪鸡鸭鱼配合饲料,该公司年内计划继续增加饲料生产线。

南宁海大生物科技有限公司厂长邓富洋说:“南宁的养殖户养鸡鸭和猪是比较高的,基本上每年需要饲料40多万吨。我们的饲料厂投产后,将解决很大一部分养殖所需饲料问题。目前主要供应南宁周边,也有部分供应南宁之外的地区。”

让服务多跑步,推动“项目为王”落地见效

在南宁市双定循环经济产业园生活垃圾焚烧发电厂,记者看到一辆辆满载生活垃圾、厨余垃圾的垃圾转运车进进出出,3台

焚烧炉开足马力,将收集来的垃圾焚烧发电、变废为宝。目前,市双定循环经济产业园已建成生活垃圾清洁焚烧发电厂、有机垃圾处理厂、污泥处置厂,日处理垃圾能力达到2250吨,日发电量达120万千瓦时。垃圾转化为电能,焚烧过程中所产生的废水循环使用,废气达到超低排放,废渣回收再利用,南宁市双定循环经济产业园生活垃圾焚烧发电厂的投产运行,实现了南宁市原生垃圾零填埋目标,对巩固提升生态环境优势起到了积极的推动作用。

南宁建宁康恒环保科技有限公司负责市双定循环经济产业园生活垃圾焚

烧发电厂项目的开发,该公司运行部经理秦治银介绍说:“现在每天从南宁各区运到我们厂的垃圾大概有2500吨,基本能满足南宁市原生生活垃圾零填埋处理的要求,焚烧垃圾发的电通过南方电网可以输送到南宁市的千家万户。”

今年,南宁建宁康恒环保科

技有限公司还将建设日处理量40吨的医疗废弃物处理厂,一期工程将建设3条生产线。为保证该项目稳步推进,西乡塘区行政审批局构建靠前服务机制,组建了上门服务小组,主动上门服务,深入企业现场,了解该医疗废弃物处理厂在办理行政许可和公共服务事项中遇到的难题,并迅速回应。西乡塘区行政审批局审批二股股长罗鸿鹤说:“针对该企业提出的难点问题,我城区行政审批局通过局办指挥,按拿地即开工的审批模式,帮企业迅速解决审批难题,协助企业顺利完成办证工作,实现了让服务多跑步,群众少跑路的庄严承诺。”

南宁市持续聚焦“项目为王”,激活一池春水,构建靠前服务机制,推动“项目为王”落地见效。下一步,全市各级各部门将继续压实责任,紧盯时间节点,聚焦重点行业、重点企业、重点指标,理顺健全项目建设和要素保障协调机制,形成工作合力,以项目建设带动有效投资,为首府经济增长提供有力支撑,为顺利完成全年目标任务打下坚实基础。



建设中华民族共有精神家园

共同富裕幸福家园 | 守望相助和谐家园 | 边疆稳定平安家园



南宁市民族宗教事务委员会

记者 张显

中国人民银行、银保监会发布通知

下调首套房贷款利率下限



5月15日,中国人民银行、银保监会发布通知,调整首套住房商业性个人住房贷款利率下限。这是贷款市场报价利率改革以来,首次下调首套房贷款利率下限。

当日,中国人民银行、银保监会发布的通知称,对于贷款购买普通自住房的居民家庭,首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率(LPR)减20个基点,二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行。

在此之前,全国层面执行的利率下限是首套房贷利率

不得低于相应期限的LPR,二套房贷利率不得低于相应期限LPR加60个基点。政策调整后,按照4月20日发布的5年期以上LPR测算,首套房贷利率不得低于4.4%。

记者了解到,此次政策调整主要针对新发放商业性个人住房贷款,存量商业性个人住房贷款利率仍按原合同执行。也就是说,如所在城市政策下限和银行具体执行利率跟随全国政策同步下调,居民家庭申请贷款购买首套普通自住房时,利息支出会有所减少。

我国房地产市场区域特征明显,个人住房贷款利率和首付比例确定遵循因城施策原则,并采用全国、城市、银行三层的定价机制。不过,在实践中,多数城市直接采用了全国政策下限,没有额外再做加点要求。

此次全国政策下限调整后,各地政策是否会同步调整?

其实,今年3月份以来,由于市场需求减弱,房贷利率已经历过一波调整,且主要是发生在银行层面。

人民银行金融市场司司长邹澜介绍,全国已经有100多个城市的银行根据市场变化和自身经营情况,自主下调了房贷利率,平均幅度在20个到60个基点不等。同时,部分省级市场利率定价自律机制也配合地方政府的调

控要求,根据城市实际情况,在全国政策范围内,下调了本城市首付比例下限和利率下限。

“这是城市政府、银行根据市场形势和自身经营策略,做出的差别化、市场化调整,适应了房地产市场区域差异的特征。”邹澜说。

相关数据显示,当前商品住宅销售额出现下滑,个人住房贷款发放额也有小幅回落。新发布的金融统计数据表明,4月住户贷款减少2170亿元。其中,住房贷款减少605亿元。

此次通知明确提出,在全国统一的贷款利率下限基础上,人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”的原则,指导各省级市场利率定价自律机制,根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求,自主确定辖区内各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

专家认为,在城市贷款利率下限基础上,下一步银行业金融机构将结合自身经营情况、客户风险状况和信贷条件等因素,合理确定每笔贷款的具体加点数值。

人民银行表示,房贷政策调整旨在坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位,全面落实房地产长效机制,支持各地从当地实际出发完善房地产政策,支持刚性和改善性住房需求,促进房地产市场平稳健康发展。

来源:南国早报

改造城中村、老城区,打造四个副城新城……

《南宁市自然资源“十四五”规划》印发

加快形成“一心六轴”南宁都市圈,继续推动老旧小区、老旧厂区、老旧街区、城中村等改造,推进“三街两巷”、中山路、蒲庙老街等保护修缮和改造提升工作……5月17日,记者从南宁市自然资源局获悉,南宁市人民政府办公室近日印发了《南宁市自然资源“十四五”规划》(以下简称《规划》),明确了一系列建设目标。

落实南宁都市圈建设

《规划》要求坚持区域统筹协调发展,以南宁中心城区为中心,重点向南、向东,构建南钦、南玉、南柳、南河、南百、南崇城镇发展轴,加快形成“一心六轴”南宁都市圈。加强规划战略协同、产业协作共赢、公共服务共享、基础设施共建、生态环境共治、科技资源开放共用,落实南宁都市圈建设。

《规划》提出,坚持全域统筹,立足资源环境承载能力和国土空间开发适宜性评价,以国家和区域发展战略、主体功能区战略为引领,构建“一屏四片一带一区”开发保护总体格局。

另外,《规划》支持南宁中心城区建设发展,包括主城区与武鸣副城区、东部产业新城、临空经济示范区和南部科创新城四个副城新城,促进高端资源要素向中心城区集聚。同时,支持横州城区、宾阳城区和黎塘镇三个地区建设发展,实现与中心城区产业功能联动发展。支持上林、马山、隆安县城及五塘、金陵、坛洛、那桐、校椅等多个市域节点城镇建设发展。

继续推动城市更新

为优化城市更新布局,《规划》继续支持以老旧小区、老旧厂区、老旧街区、城中村等“三区一村”改造为主要内容的城市更新行动,完善老旧社区市政配套、环境卫生、公共服务等设施体系。

《规划》提出,保障重构型城市更新片区和调整型城市更新片区的城市更新,以危旧房、棚户区以及其他低端、低质的城镇低效用地等为主要对象的重构型城市更新片区,优先落实公共配套设施及交通市政设施,明确各片区的功能定位、更新方式,加快推进片区内更新项目实施。以老旧小区、老旧产业功能区、传统商圈、特定历史文化区为主要对象的调整型城市更新片区,坚持“双控、双增、双优”,循序渐进推动“微更新”,重点推进“一带一核四片区”综合整治。

建设历史文化名城

《规划》支持创建国家历史文化名城工作,继续支持和推进“三街两巷”、中山路、蒲庙老街、陈东村历史文化街区、历史建筑的保护修缮和改造提升工作,优化历史街区空间布局,挖掘历史建筑及文化特色。

支持建设文化发展高地,重点推进百益·上河城、

老木棉·匠园等文化创意产业园建设,保障人文城市建设重点工程用地需求。

擦亮“中国绿城”名片

《规划》提出,构建多层次生态空间格局。以大明山等主要山脉为北部生态屏障,以西津和大王滩国家湿地公园等为主体河网湿地,以大明山国家级自然保护区、良凤江国家森林公园、青秀山和五象岭森林公园等为生态绿肺,以右江、邕江、郁江、甘棠河、八尺江—滑石江等河流水系为生态廊道,构建“一屏、一带、两片、十廊”南宁市域生态安全格局,构筑完整山水城市形态控制体系,形成“山水城田融合”的空间格局。

优化产业发展空间布局

《规划》要求优化产业发展空间布局,坚持产业现代化升级为引领,全力支持建设现代化开放型工业区,实施工业总体向东、向南发展战略,构建支柱产业、传统产业、新兴产业协同发展的现代产业体系。

在工业总体布局上,向东高水平规划建设以伶俐、六景、峦城为中心的东部产业新城,打造邕宁蒲庙—青秀伶俐—横州市六景—宾阳黎塘先进制造业发展带,布局先进装备制造、生物医药、战略性新兴产业等;向北优化调整,开发建设高新区石埠片区,重点布局轻工业。

结合副城区武鸣区建设,拓展广西—东盟经开区发展空间。中心城区利用标准厂房加快发展都市型工业、楼宇经济和生产性服务业,建设企业孵化器。

强化交通枢纽用地保障

为强化交通枢纽用地保障,《规划》要求立足西部陆海新通道重要节点城市建设,推动优质高效交通体系建设。

全力保障南宁—玉林—深圳、南宁—

衡阳等高速铁路、南宁—贵阳高铁、南宁—崇左城际铁路、平陆运河、西江黄金水道升级改造、吴圩国际机场改扩建工程等重大建设项目用地需求。推动建设南宁陆港型、生产服务型国家物流枢纽,重点保障南宁国际铁路港、中新南宁国际物流园等重大项目建设。

全力支持市域公路、城市骨干路联网畅通,提升县域交通网络能级,构建优质高效的综合交通运输体系。



老友说



扫码了解更多

劳动课回来了!“成长”比“成绩”更重要



老友网出品

近日,教育部正式印发《义务教育课程方案》,将劳动课从原来的综合实践活动课程中完全独立出来,并发布《义务教育劳动课程标准(2022年版)》。今秋开学起,劳动课将正式成为中小学的一门独立课程,按照新版课标规定,劳动课程内容需包括烹饪与营养、清洁与卫生、整理与收纳等多个方面。该方案出台引起网络热议,不少70后80后感慨,阔别多年的“劳动课”终于要回来了!

笔者完全不担心各位同学的适应能力。对于如今的孩子们来说,要适应一门

新的课程并不难,难的是,家长们能适应吗?在相当长的一段时间里,一味追求学习成绩、习惯“一手包办”的中国家长培养出了不少“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的高分低能下一代,“东方神童17岁考入中科大因生活无法自理被劝退”“女大学生定期邮寄脏衣服回家给妈妈洗”等案例看似荒唐却又真实存在,而造成这一切的是孩子吗?不,是家长!

做家务是孩子成长过程中非常重要的环节。一个人的劳动技能、生活能力,从某种意义上来说,比学习成绩更重要,它决定了一个人生活质量的下限,会烧一手好菜,把家里收拾得整洁有序,即使没有高大上的文凭,日子大体上不会过得差到哪里去。从本质上来说,这些应该是家庭教育的内容,应该是孩子在成长的过程中,通过日常生活学习并掌握的。如今我们需要把这项内容设置成中小学教学课程,提示了

家庭教育的缺位。开设“劳动课”,教育部门的意图是好的,但怕就怕家长们当成是一项任务和负担,为满足学校提出的要求,又亲自上阵、大包大揽、各种代劳,学烧菜、学做饭,最终也沦为了家长们的厨艺大比拼。其实说到底,世事大小皆学问,生活处处有文章,家长有意识,平时就能落实好孩子的劳动教育,家长没意识,一学期下来,孩子劳动能力提高不好说,估计家长们的十八般技艺倒是又都精进了。

劳动课的回归,切身学习的是孩子,但是真正该改变的是家长。如今,教育部门致力落实“双减”,积极推进“课改”,都在传递这样的一个重要信息:教会孩子成长比提高孩子成绩更重要。“成长”比“成绩”更重要,并不是说我们不要追求学习成绩,而是相对学习成绩而言,学会做人、学会做事更重要。教育的真正目标是什么?是让每个学生成人,是让每个学生的身体、心理和行为模式都健康地成长,然后顺利融入社会,真正成为对社会有用的人,成为国之栋梁。我们都该明白,最重要的教育是人生行为教育,绝对不是让孩子学会认识几个字,读懂几本书那么简单。

作者:肖俊 绘图:黄巧静

民生新闻集锦



中宣部、公安部联合启动“全民反诈在行动”集中宣传月活动

为贯彻落实中办、国办印发的《关于加强打击治理电信网络诈骗违法犯罪工作的意见》,中央宣传部、公安部于近日联合启动“全民反诈在行动”集中宣传月活动,进一步加强宣传教育,发动群众力量,汇聚群众智慧,营造全民反诈、全社会反诈浓厚氛围。

注意!接到“公检法”来电 市民要留个心眼

近日,南宁一市民遭遇升级版的“冒充公检法类”诈骗,被骗子诱导到多个平台网贷提现,共被骗11万元。据南宁市反诈中心统计,5月7日至5月13日,南宁市发生电信网络诈骗案中,冒充公检法类诈骗排第二名,占11%。

南宁反诈中心民警提醒,公检法机关不会通过电话、微信、QQ等方式进行办案,如有以上行为,一定是诈骗。公检法机关的工作人员不会在电话中询问银行卡密码和验证码等个人信息,也不会要求市民网贷提现,更不会要求转账到所谓的“安全账户”。

南宁4月居民消费价格同比上涨1.5% 市场供应充足 蔬菜猪肉价格下降

5月15日,国家统计局南宁调查队发布的调查数据显示,2022年4月份,南宁市居民消费价格(CPI)同比上涨1.5%,环比上涨0.3%。其中,食品烟酒、衣着、交通通信等八大类商品及服务价格环比呈现“三涨三降二平”的态势,价格变动较为明显的分别是食品类、药品及医疗器具类和交通类价格。

南宁市获评“‘科创筑梦’助力‘双减’科普行动”试点城市

记者5月15日从市科协获悉,中国科协青少年科技中心日前公布“‘科创筑梦’助力‘双减’科普行动”试点城市和试点单位名单,其中南宁市获评试点城市,南宁市科技馆等16个单位获评试点单位。

广西18岁以上居民超重率为30.4%,肥胖率为9.1%

5月15日上午,广西2022年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动启动仪式在南宁举行。今年全民营养周传播主题是“会烹会选会看标签”。

近年来,广西城乡居民营养健康状况不断改善,能量摄入充足,体格发育良好,体现在儿童青少年平均身高逐年增长,贫血率、生长迟缓率显著降低。然而,营养不足与营养过剩的问题仍同时存在。监测结果显示,全区18岁以上居民平均膳食脂肪供能比达到37.4%,超重率为30.4%,肥胖率为9.1%;6~17岁儿童超重肥胖也呈快速增长趋势;0~2岁儿童生长迟缓率为8.9%,贫血率为39.6%;小学生营养不良率为16.9%,还有微量元素缺乏、膳食纤维摄入不足问题,不同人群营养与健康状况处于不均衡状态。

南宁广播电视台向社会公开招聘

南宁广播电视台面向社会公开招聘全媒体主持人、融媒体记者等多个岗位工作人员,有意者请认真填写《南宁广播电视台应聘人员登记表》,于5月31日前发送至nnrtvh@163.com,并在邮件主题栏填写“姓名+应聘岗位+学历+毕业院校+专业+身高”。详情请登录老友网(www.nntv.cn)了解。



来源:本报综合

说 法



警惕再警惕：五类高发电信网络诈骗

当前，电信网络诈骗犯罪形势严峻，已成为发案最多、上升最快、涉及面最广、人民群众反映最强烈的犯罪类型，其中刷单返利、虚假投资理财、虚假网络贷款、冒充客服、冒充公检法5种诈骗类型发案占比近80%，成为最为突出的5大高发类案件，其中刷单返利类诈骗发案率最高，占发案总数的三分之一左右；虚假投资理财类诈骗涉案金额最大，占全部涉案资金的

三分之一左右。

5月10日，中宣部、公安部联合启动“全民反诈在行动”集中宣传月活动，旨在营造全民反诈，全社会反诈浓厚氛围。日前，公安部公布了当前五类高发电诈骗案件，以便大家擦亮双眼，树立反诈防骗观念。

刷单返利类诈骗

刷单返利类诈骗由于返利周期短、引流成功率高，已逐步演变为当前变种最多、变化最快的诈骗类型，并与其他电信网络诈骗手法相互“融合”，成为电信网络诈骗主要引流方式。诈骗分子主要犯罪手法为：第一步，前期引流。第二步，小额返利。第三步，诱导下载刷单APP。诈骗分子诱骗受害人在刷单APP中垫资充值，实际是将受害人资金转入其提供的银行账户。第四步，完成诈骗。一旦受害人识破骗局，诈骗分子将切断一切联系。

【典型案例】2022年5月，湖北咸宁郜某某在微信群内看到“固定底薪、点赞评论返佣金”的信息及二维码。郜某某通过扫码加上客服，在客服诱导下下载某刷单APP。安装APP后，郜某某在APP内联

系上“接待员”，由其指导做刷单任务。最初，“接待员”在郜某某完成评论任务后返了20元佣金到其支付宝账号。随后，为了获得更多佣金，郜某某开始认购金额更大的复合任务单。此类任务需连续完成多单且中途不能退出，郜某某先后投入本金达11万元。但当郜某某按要求完成任务后却发现无法提现，便赶快联系“接待员”，对方告知其操作有误造成“卡单”，需再做一次复合任务才能提现。郜某某觉察被骗，向对方索要本金时发现对方已删除联系方式，且APP已无法登录。

【警方提示】刷单行为涉嫌违法，凡是需要先行充值或垫付资金的刷单行为都是诈骗。



虚假投资理财类诈骗

虚假投资理财类诈骗的受害人多为具有一定收入、资产的单身群体或热衷投资、理财、炒股的人群。诈骗分子设法骗取受害人信任，继而冒充投资导师、金融理财顾问，或谎称有特殊资源可获得高额理财回报等方式，诱导受害人在其提供的虚假网站或APP上投资，前期小额投资试水可获得返利，一旦受害人加大资金投入后，就会发现无法提现或全部亏损，并被诈骗分子拉黑，且虚假网站、APP无法登录。

【典型案例】2022年4月，北京的于某在某直播平台上观看炒股知识直播时，与一个自称该主播的账号私聊后将其添加为微信好友。对方自称“甄军”，在微信上让于某扫码进入炒股交流群。一周时间里，于某按照“甄军”和该群管理员要求，先后向对方账户分10笔转账347万元，期间按照对方的“投资指导”，在APP内进行买入、卖出股票操作，并成功提现37.3万元。于某感觉这样炒股获利丰厚，便继续在APP内加大资金投入。直



诈骗分子通过网络媒体、电话、短信、社交软件等发布办理贷款、信用卡、提额套现等广告信息，打着“无抵押”“免征信”“无息低息”“快速放款”“免费提额套现”等幌子，以事先收取手续费、保证金、验资、交税等为由，诱骗具有贷款需求或曾办理贷款业务的受害人转账汇款，甚至骗取受害人银行账户和密码等信息直接转账、消费，从而实施诈骗。

冒充客服类诈骗

冒充客服类诈骗的受害人群通常为网购用户，诈骗分子事先大肆非法窃取、收购买家网购信息及快递面单信息，以退款、理赔等为由对买家或平台商家实施精准诈骗。

【典型案例】2022年4月，福建泉州张某接到电话，对方自称是某购物平台客服。对方称张某所购商品快递丢失，现可理赔，并说出具具体订单编号、订单时间及商品物流单号。张某信以为真，听从其指导

下载某云会议APP进行语音联系，按对方提示操作，在自己支付宝内透支了备用金所有额度，后将透支的钱款转入对方提供的银行账户。对方承诺后期会将备用金和理赔金一起返还，并让张某继续下载网贷APP透支额度转账。张某不愿配合，随后发现对方已无法联系，从而发现被骗，共损失金额2.5万元。

【警方提示】接到自称电商、物流客服电话，务必到官方平台核实。



冒充公检法类诈骗紧跟社会热点、不断迭代升级，造成的损失金额往往较大，广大群众深恶痛绝。此类诈骗让受害人深信不疑的重要原因之一，是诈骗分子通过非法获取公民个人信息，在诈骗过程中准确说出受害人姓名、工作单位、住址、身份证号码等，具有极强的迷惑性。诈骗分子主

至4月底，于某发现APP内307万元余额已无法提现。在其询问下，“甄军”及该群管理员称平台出问题被突击检查，要求于某缴纳120余万元罚款后才能使其账户内余额提现。于某不愿交纳罚款，继续向对方索要投资本金后被对方拉黑，同时发现APP无法登录，从而发现被骗。

【警方提示】投资理财需谨慎，警惕虚假投资理财网站、APP。

冒充公检法类诈骗

要犯罪手法为：冒充公检法等机关工作人员，谎称受害人名下银行账户、电话卡、社保卡、医保卡等被冒用，或者身份信息被泄露，或者涉嫌洗钱、非法出入境、快递包裹藏毒等违法犯罪，以此要求受害人将资金转入“安全账户”配合调查或接受监管，进而实施诈骗。一些诈骗分子还会冒充不同部门的政府机关工作人员，以领取补助补贴、奖学金、医保卡、证券、金融账户被冻结，出入境证件异常、失效等为由实施诈骗。

【典型案例】2022年4月，广东深圳刘某某接到自称是深圳市防疫中心的陌生电话，对方称要带其去强制

隔离，因刘某某的一个电话号码曾在3月16日扫描了长沙市某医院的行程码。刘某某表示自己没有去过长沙，对方又称其身份信息可能被盗用，可帮其将电话转接到“长沙市公安局”。接通“长沙市公安局”电话后，一名自称“陈警官”的男子对刘某某进行询问，并告知刘某某账户涉嫌洗黑钱，让刘某某添加其QQ号码。随后，“陈警官”发给刘某某一个账号让其登录后，提交了银行卡号、密码等相关信息，并录制了人脸操作视频。在“陈警官”引导下，刘某某银行账户被分4次转走6万余元。发现银行账户资金被转走后，刘某某意识到自己被骗。

【警方提示】自称公检法等国家机关工作人员并要求把钱款转到“安全账户”的百分之百是诈骗。

逐梦到南浔

脚点。镇就是这个梦的落
个江南梦，南浔古治愈所』说，他有一

这个梦的落
梦，南浔古



南浔吧，感受这个月，我们一起云游一期『浔蹄』记，到味』还曾专门做过食综艺『十二道锋味』、传统美食，热门美镇还有各种可口的历史传承的江南小有千年文化底蕴和息。此外，这个拥富有浓郁的文化气致。『一颦一笑』，都张静江故居别有情特，清代张石铭和代百间楼风貌奇壁的建筑风格，明些园子多有中西合名园古迹，而且这桥深巷，却有很多少有老屋长廊、石镇有所不同；这里南浔与其它古又带了点叛逆。合璧，大气、优雅，的『十三姨』，中西南浔则像留洋归来塘比作小家碧玉；有人说，如果把西古镇的典型代表。直、西塘、乌镇、南浔并称为江南六大古镇，是江南水乡鲜花着锦的五的江南小吃。

奇妙的位置造就独特气质

南浔古镇地处湖州市南浔区，位于江浙沪两省一市交界处，北濒太湖，东接江苏省苏州市，地处长三角城市群的中心腹地，318国道、申苏浙皖高速公路、京杭运河和被誉为“东方小莱茵河”的长湖申航道穿境而过，距上海、杭州、苏州等城市各约100公里。

南浔于南宋淳祐年间(1252)建镇，距今已有七百多年的历史。明朝万历年间至清朝中叶，由于蚕丝业的兴起和商品经济的发展，南浔经济空前繁荣鼎盛，一跃成为江浙雄镇。1851年，南浔“辑里丝”在英国伦敦首

届世博会上脱颖而出，一举夺得金銀大奖。南潯也由此牽起了中国与世博的第一根红线，诞生了一批俗称“四象八牛七十二金黃狗”的大賈巨富。上世纪初，南潯巨富们采集中西方文化之精华，建造了一座座集“大气、洋气、财气”于一体的豪门名宅、私家园林，留下了南潯古镇这朵中西合璧、令人叹为观止的人文奇葩。凭借独特的历史地位和人文景观，南潯古镇荣膺“中国历史文化名镇”“中国十大魅力名镇”“世博金奖故里”等诸多美誉。



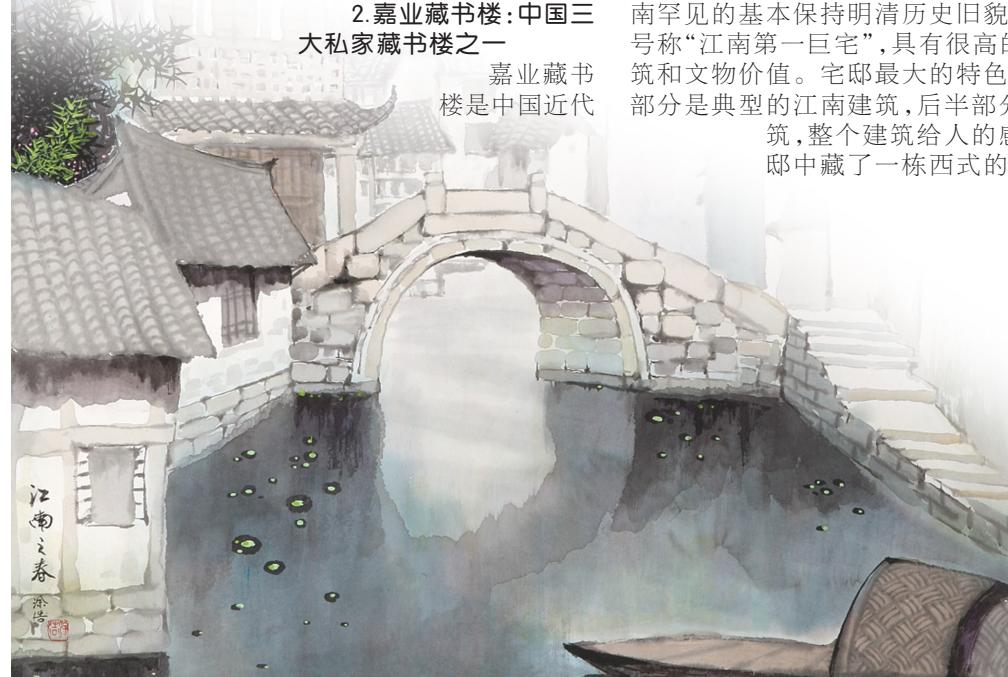
整个南浔古镇可分为三大区块：一是南浔旅游景点富集区，张石铭故居、刘氏梯号等景点分布其中；二是由小莲庄、嘉业堂藏书楼等景点组成的中心景区；三是以东大街以东的张静江故居和百间楼为主的东北区块。去过的朋友认为，以下5个景点不容错过：

1 小莲庄·南浔五大名园之一

小莲庄，又称“刘园”，是晚清南浔“四象”之首刘镛的私家花园，也是南浔五大名园之一，始建于清光绪十一年（1885年），占地27亩，因慕元末湖州籍大书画家赵孟頫所建莲花庄之名，故称小莲庄。小莲庄与嘉业藏书楼毗邻，园外为鹧鸪溪。内园以荷花池为中心，山叠石而垒，亭踞山而榭依水，且风格各异，各处建筑分别成景，环绕着长廊曲桥、楼亭阁榭，可与苏州园林媲美。

2. 嘉业藏书楼：中国三大私家藏书楼之一

嘉业藏书



小貼士

达人推荐一日游路线

莲庄——嘉业堂藏书楼——张石铭旧宅——求恕里——刘氏梯号(红房子)——广惠桥——辑里湖丝馆——通津桥——洪济桥——张静江故居——百间楼,然后可以在百间楼边上的“三碗茶”感受南浔特色的三碗茶。

开放时间：

夏季(4月—10月):7:30—17:00

冬季(11月—次年3月):8:00—16:30

★开放时间以外各大景点关闭,古镇街道可免费进入。

千年古桥、百年民居，豪门巨宅、经典园林，象一个个跳动音符，弹奏出引人入胜、特立独行的动人曲调；恪守传统、超越时代、兼容海派的建筑风格和风貌，使得中西方文化在南浔古镇激情碰撞。待疫情结束，到南浔感受古镇的繁华和江南水乡的独特风情吧。

《食玉金录》

古时高门士族的珍馐菜谱



族的饮食学代表
称为南北高门十
崔浩的《食经》并
法》。《食珍录》与
饪调和)皆有方
为滋味,和齐(享
《南齐书》称“悰善
食家兼烹饪师”。
可考的四明籍美
物,是第一位有名
家族中的著名人
是六朝余姚虞氏
姚人虞悰。虞悰
朝时期,作者是余
书之一,与于南北
我国古代饮食专
《食珍录》是

历史溯源

六朝时期，经济上的优势，使士族地主有条件和可能在饮食上精益求精，追求美味佳肴，从而对这一时期饮馔水平和烹饪技艺的提高起了推动作用。余姚虞氏家族中的一些人重于滋味，追求美食。刘宋时黄门郎虞秀之擅长吃喝，其子南齐大臣虞悰“治家富殖，奴婢无游手”，这在经济上保障了他精研饮食之道。

虞氏家族在学术文化上的优势，让虞悰有条件有可能总结和研究饮馔经验，他撰写的《食珍录》一书，收集记录了魏晋以来帝王名门家族珍贵的烹饪名物，如邺中鹿尾等。虞悰对前代的食经食谱是很熟悉的，有一次豫章王萧嶷曾“盛馔享宾，谓悰曰：

‘今日羞羞，宁有所遗不?’悰曰：‘恨无黄颌臚，何曾《食疏》所载也。’可见虞悰对魏晋人何曾的饮食学名著《食疏》的内容烂熟于心，因而魏晋以来的名肴珍馔自然成为《食珍录》的重要内容之一。

《食珍录》的另一重要内容是关于各种肴馔的“饮食方”，即烹饪原料与烹制方法、程序以及某些食疗方的介绍。从这一方面看，虞悰《食珍录》称得上是已知浙江最早的菜谱专著。如他写道：“浑羊设最为珍食，置鹅于羊中，内实粳肉五味，全熟之。”就写明了这道菜肴的原料、烹制方法及其过程。虞悰所记录的“饮食方”，一部分来自魏晋以来流传的名肴之方，更珍贵的一部分则来自他自身的独创之

方，这些“饮食方”应是虞悰对前人经验和自身经验的综合性总结。

虞悰《食珍录》的菜肴主要内容应是江南风味的菜肴，而且还会稽风味为主，不过也有北方风味（如邺中鹿尾、渥羊设）的记载。

《食珍录》作为一部以南方风味为主的食经，正好与以北方风味为主的崔浩《食经》南北辉映，分别代表了当时南北方不同的饮食特色和风味，以及南北士族地主在饮食学上所达到的最高水平，也标志着当时已经形成了南北不同风味的菜系。

《食珍录》已佚，现存《食珍录》收于《说郛》，全文仅二百余字，其中还掺杂一些后人的东西。

宋明帝有蜜渍姨。赤如绛，以酿酒芳味世中接河源水，经宿，器中色贾（左王右将）以剖匏谢眺传有鮀臚汤法。味全，熟之。鹅于羊中，内实粳肉，五浑羊设最为珍食，置有闻。池俊义，穿蒲入符，肥滑『省表』，具知池沼播绅，陂韦琳鱠表，诏答曰：起肉……香饼子、花无忧腊、连珠样：卷生龙须炙、千金碎谢讽《食略》有十十里人。金陵寒具嚼着惊动盘食。炀帝御厨用九灯牙解，其色不变。庾家粽子，韩约能作樱桃衣冠家有肖家馄饨，同昌公主传有消灵酥，光明虾炙。韦巨源有单笼金乳仇士良赤明香脯。炙、红虬脯，宋黾楼子脍，贺季白有青州蟹黄。尾乃酒殼之最。刘孝仪曰：“邺中鹿所绝。

浑羊设计

“浑羊腿”为北方菜式，能够收录于《食珍录》，入了虞悰的眼，可见必有所长。

清代诗人杨静亭曾作诗《都门杂咏》：“煨羊肥嫩数京中，酱用清汤色煮红，日午烧来焦且烂，喜无膻味腻喉咙。”

虽然到了今天，“浑羊设”这道菜失传已久，但我们不妨来探究一下这道菜究竟是怎么烹制的。

所谓的“浑羊设”是前隋流传至唐朝的一道宫廷名菜。具体的做法就是将羊与鹅放血褪毛，先在鹅的肚子里塞入糯米饭和诸多香料腌制入味，接下来把鹅填进羊肚子，用

后将羊放在火上烘烤。待羊肚子里的鹅烤熟后，取出鹅享用。

丢掉。用来烤鹅的羊是不吃的，它只是烤鹅的容器，类似“叫化鸡”外面裹的那层泥。这也是这道菜只在贵族之间流传的原因所在，小编每每想到那一只只被丢弃的烤羊，都会情不自禁地想到那句古诗：“朱门酒肉臭，路有冻死骨”。即便是放到今天来看，这种吃法还是太过于奢侈了，因此“浑羊设”的失传也在情理之中。

楚式漆艺展现时代魅力

漆韵苍古气象新

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，湖北省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，以木胎制剂，反复髹涂，精心描绘，形成了独特的楚式漆艺。

“髹”(xiū)是用漆涂物，“髹饰”意为以漆饰物。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。

一件件精致的木漆器，承载着厚重的楚文化。“在荆州博物馆的展陈藏品中，春秋战国楚墓出土的漆木器最多也最精美，最受游客喜爱。”荆州博物馆馆长王明钦介绍，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。



活态 搭建生产性保护平台，培养后继人才

荆州市非遗保护中心主任周晶介绍，传统的楚式漆器多为家族作坊式生产，生产力低，市场开发及创新观念不足，技艺传承后继乏人。为破解传承难题，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。

在这里，人们不但可以观赏精美的漆器，还能体验制作过程。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，许多手艺人聚集在这里，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。2013年，学院正式开设“民间传统工艺专业”，专门为非遗项目和民间传统工艺培养传承人才。

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。马广波告诉记者：“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。”



融入 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筷说：“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。”

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。

发展 融合文旅、研学、生产，助力乡村振兴

夯实漆艺传承发展的基础，离不开文化与科技交融的助力。非遗传承院在湖北省图书馆的支持下，成立了大漆文献分馆；与荆州博物馆、荆州文物保护中心合作开展漆器文物数据库建设和文物修复人才培养项目。以深厚的历史文化资源为基础，“非遗+科技+设计+漆器制作+文旅产业+大漆加工产业”的全产业链发展模式正在探索形成。

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魅力。

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。2018

年11月，荆州传统工艺工作站十堰竹溪县挂牌设立了“荆州传统工艺工作站漆树种植示范基地”。2019年3月，工作站恩施土家族苗族自治州巴东县启动生漆材料与色漆加工车间建设。2020年9月，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。2018年起，非遗传承院为巴东县和竹溪县免费培训漆农，将生漆加工制成比赛用漆，帮助漆农提高产品质量和经济收入。

“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。



悦读人生 启迪未来 “校长书单”来啦（三）

每年的4月23日是“世界读书日”。联合国教科文组织在1972年向全世界发出“走向阅读社会”的倡议,呼吁人人读书,让图书成为生活的必需品,读书成为每个人日常生活不可或缺的部分。

每年4月底开始,邕城校园里都会掀起一阵阅读热潮。

书籍是人类进步的阶梯。面对浩瀚书海,怎样判断哪本书适合自己阅读?什么是好书?该读什么书?如何实现有效阅读?多位校长直抒胸臆,列出诚意满满的书单,本期继续分享给大家,帮助孩子们爱上阅读与思考,也供广大教育工作者和家长们参考——



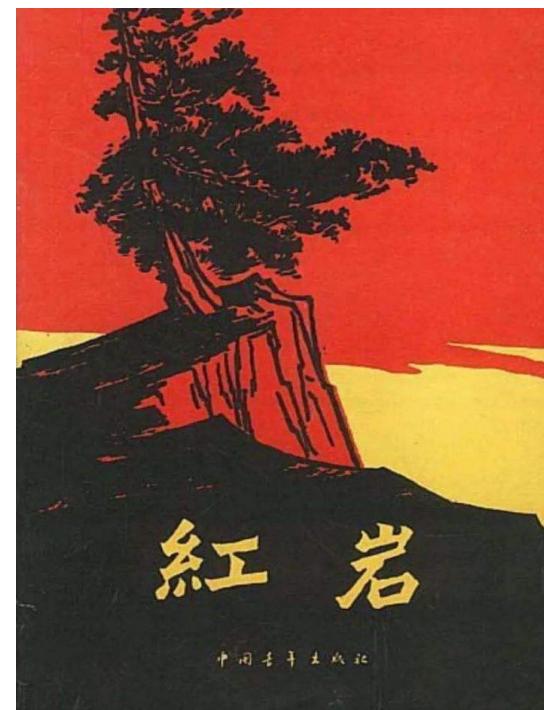
- 书名《红岩》
- 作者:罗广斌 杨益言
- 推荐人:朱剑梅(南宁市衡阳路小学 校长)

推荐理由:《红岩》描写了被关押在重庆白公馆、渣滓洞的革命志士前仆后继与反动派进行斗争的历程,可以说是国统区中共地下斗争的缩影。这部小说名称来自当时的重庆红岩村八路军办事处。

阅读指南:我们可以将在语文课上学习到的阅读方法运用到阅读《红岩》中。在阅读前,通过阅读其他红色经典书籍积累的经验,提出自己对故事走向的预测,以提高阅读兴趣。在阅读《红岩》时,注意江姐、许云峰、成岗、刘思扬、小萝卜

头、华子良、双枪老太婆这些勇于斗争的英雄人物,他们坚强不屈、英勇斗争的事迹,正是当时共产党员们的真实写照。

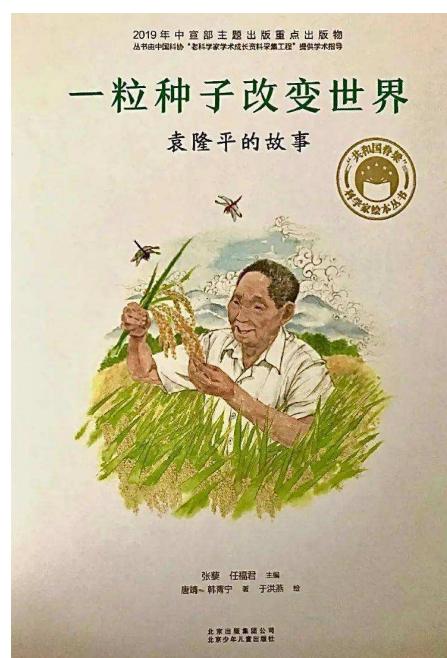
为什么我们要弘扬红岩精神?正是有了像《红岩》中所写的那样的背负着民族苦难和人民希望赴汤蹈火、抛头颅洒热血的一批批共产党人,才建立起了新中国。所以,我们不能忘记红岩精神,要弘扬光荣传统,赓续红色血脉,传承红色基因,鼓起迈进新征程、奋进新时代的精气神。



- 书名《一粒种子改变世界:袁隆平的故事》
- 作者:唐靖 韩青宁
- 推荐人:李丽红(南宁市教育局直属第一幼儿园 园长)

推荐理由:这本人物传记绘本,是2019年中宣部主题出版重点出版物“‘共和国脊梁’科学家绘本丛书”中的一本。人物传记来源于现实,让孩子多读名人传记,特别是把中国英雄、国家脊梁的故事讲给孩子听,有利于培养孩子的爱国情怀,树立正确的人生观、价值观,帮助他们找到人生的榜样。

阅读指南:绘本讲述的是“中国杂交水稻之父”袁隆平和他的团队研究杂交水稻的故事。从小时候梦见“禾下乘凉”到下定决心让人民吃饱饭,袁爷爷不怕苦、不怕累,每天坚持观察水稻生长情况,不顾风吹日晒,常常蹲在稻田里寻找最优的种子。经过无数次辛勤播



种、尝试以及无数次失败之后,终于研制成功了高产杂交水稻,解决了中国人民的温饱问题。袁爷爷为了这一“一粒种子”付出了毕生的精力,希望家长能和孩子一起阅读这本书,学习袁爷爷胸怀祖国、服务人民,潜心研究、坚持不懈,大胆探索、勇于创新的精神。同时,让孩子了解每一粒米的来之不易,引导孩子爱惜粮食从“不浪费一粒米”做起。

- 书名:《三体》
- 作者:刘慈欣
- 推荐人:韦屏山(南宁市第三中学校长)

推荐理由:作者用深厚的、真实可信的科学知识作为想象力的基础,把人间的真实和大胆的想象融合在一起,通过四个世纪、两个文明、一个宇宙呈现了一部宏伟史诗,给我们提供了一个用思维触摸宇宙极限的机会。

阅读指南:这是一部科幻小说,但它又不仅仅是一部科幻小说,书中有关于社会、哲学、人生、现

实的深度思考。建议孩子们重点关注书中对科学和人类的反思。本书给人以代入感和真实感极强的阅读体验,既放眼外星球,又将眼光聚焦于人心的多元化上,从而引出对世界立体的思考:一个文明,自身道德水平的高低或许与其发达程度毫无关系,但没有道德底线的高科技文明可能对其他文明造成灭顶之灾。



新闻综合频道

45—52集剧情

金水桥边



第45集

三号院的人集体凑了粮票和钱给援朝、卫国送行。怕送行难过,有根、春花没来送儿子。援朝、卫国上了火车,发现钱妮拿着行李也在火车上。转眼来到七十年代末,钱妮和援朝都快回来了,有根和春花都很高兴。斯芸嫁给了大国,生了儿子天成。大国因打架被开除,发小大扁拉他当了混混们的大哥。斯芸被大国打了,带着天成回了娘家。

第1集

2011年除夕,缅川凯撒集团总部,贩毒集团首脑六叔正在与一帮长老开会,警方卧底淦天雷也在其中。六叔看好淦天雷,还想将女儿苏灵许配给他。中缅警方已经集结,准备对凯撒集团进行抓捕。六叔等人慌忙从密道撤走。淦天雷身份暴露。一声爆炸以后,对凯撒贩毒集团的收网行动告一段落。八年以后,淦天雷醒来,但失忆了。小暖把父亲苏醒的消息告诉了原凯撒贩毒集团成员车厘子叔叔。

第2集

毒贩刘奋斗被警方盯上,车厘子赶忙发出消息。警方化验缴获的毒品,怀疑凯撒贩毒集团开始活动。淦天雷被确诊记忆混乱,如果接触熟悉的东西,有治愈的可能。杨晓蕾让熊国良去找邵局长商量,想让淦天雷离开医院治疗。邵局长同意,杨晓蕾把淦天雷接到郊外的一个傣家农庄。贩毒集团谭家找职业杀手陈月亮盯淦天雷。车厘子发现淦天雷不认识自己了。熊国良发现了凯撒的标志,赶忙通知淦天雷等人。

第3集

杨晓蕾让淦天雷住进了自己家,熊国良想给淦天雷另租房子,淦天雷拒绝,并明确表示自己记得有个女人,但不是杨晓蕾。淦天雷发现自己已经与社会脱节。杨母给晓蕾安排相亲。熊国良鼓起勇气向晓蕾建议考虑一下自己,晓蕾不置可否。为了将凯撒的人引出来,谭氏贩毒集团的成员谭三,开始雇人在市面上买货。警方悄悄张开了一张大网。

第4集

杨晓蕾跟踪贩毒人员,意外抓到小暖。马烈得知小暖涉嫌参与贩毒,赶紧过去帮忙。尚秃子得知交易失败,命令手下拿回

第46集

大国去接斯芸娘俩,遇到了援朝,斯芸和援朝相见无语凝咽。光大官复原职。李玉山准备举行一次大的清扫行动。老九早就被放了,下落不明。警察围剿流氓,反而被流氓打了,光大发誓要带出像样的队伍。工厂开平反大会,有根要为大力平反。关大娘在街上见斯易和一个女孩走在一起,关爷非常高兴。有根重新当上警察。



货,但货在小暖处。毒贩们设计在菜市场架走小暖,恰巧被去买菜的淦天雷遇到,淦天雷将小暖救下。杨晓蕾等人追上小暖,给小暖戴上了手铐,还打了她一个耳光,小暖很不服气。邵局找到淦天雷,希望他能想起昏迷之前的事情。

第5集

为了帮小暖洗脱罪名,淦天雷让熊国良找来小暖的资料,杨晓蕾也把当年的情况讲了。车厘子警告尚秃子,没有他的允许绝对不可以再动小暖,他现在正在下一盘大棋。车厘子想起当年和六叔的对话。小暖还是很委屈,想起了自己的亲妈妈。小暖交待,让她帮拿东西的女人叫王小玉。在审讯小暖的时候,王小玉给小暖发来了视频通话,马烈顺藤摸瓜找到了陌陌酒吧。谭三的手下发现后,决定利用王小玉来作一篇文章。

第6集

谭三等人盯上了淦天雷救小暖时接触过的匕首,准备栽赃嫁祸。经过调查,警方确认小暖与贩毒案无关。王小玉被谭三杀害,警方采集证据,淦天雷有重大嫌疑。小暖自己打车准备回家,遭到绑架。淦天雷收到小暖的视频通话请求,对方要求淦天雷去拿回上

第47集

钱妮、卫国要回家,三号院喜气洋洋,但大家只等到了卫国。钱妮因小兴安岭的一场大火,永远留在了东北。卫国觉得自己快要扛不住了。有根天天坐在派出所里发呆。斯易带晓彤去买结婚用品,惹出小风波。公安局向社会公开招聘警察,光大建议将招聘改为考试,以示公平。大国带人蒙面抢赌资,屡屡得手。援朝到医院体检,遇见突然晕倒的斯芸。

第48集

担心援朝难以通过公安系统的考试,卫国为援朝准备了几本书,援朝不领情。从截到的一封信,光大想到了山河。斯易与晓彤

结婚当晚出了些岔子。援朝得知斯芸已经是癌症晚期,求大国和斯芸离婚,成全自己陪斯芸度过最后日子。公安系统招聘考试榜单公布,第一名是孙卫国,援朝没有考上。

第49集

有根想退休,让援朝顶自己的班,援朝坚持要凭自己的本事当上警察。有根将包馄饨的手艺教给援朝,援朝摆了个馄饨摊,生意渐渐红火。国家退回郑问

的房子,新兰从新疆回北京接收房子。卫国努力弥合父母的关系。斯芸病情发展很快,援朝求她嫁给自己,两人一起去东北,完成斯芸最后的心愿。

第50集

蒙面人屡屡作案,为了追查罪犯,刘志田借调来女干警王丹,让她和孙卫国假扮情侣巡查。大国认出卫国,让大家赶紧撤。为保护王丹,卫国负伤,王丹悉心照顾卫国,有根看到,误会卫国。李玉山突然倒在了办公室,给光大留下了一封信。

第51集

火车上发现的提包牵出一桩恶性案件。卫国分析案情,有根默默赞许,有根作补充说明,卫国想拜有根为师,有根考验卫国,案子告破。蒙面团伙持续作案,卫国一直抓不到头绪。得不到光大的谅解,新兰决定返回新疆。有根意外得知,蒙面团伙的领头人是大国。援朝将斯芸写的信交给大国,大国终于决定去自首。1979年,中美建交之际,山河联系老九,想要杀害美国特使随行人员罗伯特,阻止中美建交。

第52集

关键时刻,有根和光大、援朝合作,挫败了老九等人刺杀罗伯特的阴谋。山河被捕,他表示愿意为钱有财作证,说明他死时的真相。有财终于得以正名,光大心里的石头落了地。有根答应光大,把自己的本事全部传授给年轻人。为祝贺追踪三十年的特务案水落石出、有财洗清冤屈,三号院众人把酒言欢。

(全剧终)

新闻综合频道 1—8集剧情

黑白禁区

1—8集剧情

第17集

黎山和柳凤为给孩子落户口的事求助真真，真真让他们找黎阳，黎阳也说办不了，黎山夫妇生气地离开了。黎妮和东海聊起“后妈”这个话题，不欢而散。程父开解真真，真真主动去黎阳单位找他，两人和好。和平为工作的事向黎阳求助。

第18集

黎阳把和平的事告诉程父，表明态度，程父默许。柳凤得知黎山和关雁在一起，黎山坚定地站在柳凤这边。黎阳偶遇小娅，真真为这事又跟黎阳闹了别扭，黎阳搬回父母家。真真去医院检查，遇到黎妮，两人吵了起来。黎阳没有接真真的电话，真真一气之下游泳，结果流产了。

第19集

黎阳到医院陪护真真，向她道歉，真真哭了。黎山打伤了想要非礼柳凤的二炮，被派出所带走，面临刑罚。黎妮为此向黎阳求助，黎阳找和平帮忙，赔钱结案。黎山和柳凤向黎父黎母道歉。真真出院后去了深圳。黎妮邀请朋友到家里玩，东海回来看到，两人闹别扭。黎山被工厂开除，决定下海。

第20集

东海送礼物给黎妮，诉说心事。黎阳帮怀孕的小娅拎东西，黎母看到，悄悄提醒黎阳要好好过日子。黎阳打电话到深圳找真真，被告知她去了香港。黎山下海跑起了广州。真真回来，给黎阳买了西装，黎阳送了真真戒指，关系缓和的夫妇俩又因为小娅闹得不开心。黎母劝黎妮要个孩子，北北强烈反对。

第21集

陆长会和黎阳闲聊，提起大学时自己追求了真真4年。黎阳跟真真提起陆长会，真真表示自己对这个人无感，并看出来黎阳担心陆长会威胁到他的升职。黎山的儿子好几岁了，家里开了小卖部，自己在外面跑车。北北惹怒东海，东海失手伤了黎妮。外婆来看北北，北北使劲说黎妮的不是。程父退居二线。

第22集

黎山加油的时候遇到了关雁夫妇，得知这趟活是关雁为当年作的补偿，黎山一下来了脾气。黎母让北北外婆住到外面去，北北哭了起来。黎阳和陆长会为提副局长的事较劲。黎阳给程父程母带了礼物，老两口都很高兴。关雁向黎山表白，非要和黎山好。黎山向柳凤承诺，不会对不起她。东海听说北北外婆来了，不敢回家。

第23集

东海说要送北北到外婆家，北北吓坏了，保证

以后一定对黎妮好。陆长会特别会来事儿，小陈跟黎阳说，陆长会这人深不可测。黎阳写了篇文章，刘局看完后建议他给邵部长看看，没想到让陆长会给阴了。黎妮让丹丹给她找份工作，郭总让黎妮次日去上班，东海不同意黎妮换工作。

第24集

东海和黎妮因为上班问题再次吵起来，黎妮收拾东西走了。黎山和虎子在半路出了车祸，柳凤知道黎山出事立刻就往医院跑。北北要东海和自己一起去接黎妮回家。真真告诉黎阳，黎妮要下海，黎阳心烦，两人差点又吵起来。柳凤找到黎山运货的张老板，张老板说黎山摔坏了货，不但不给钱，还要柳凤先赔钱。邵部长带着陆长会拜访程父。

第25集

小卖部被偷，柳凤站胡同里边哭边骂。黎父怪黎妮成天出去疯不管家不管孩子，正说话的时候，北北来接黎妮回家。真真告诉黎阳，程父对陆长会的评价是比他适合走仕途，更有做官的天赋。下了班，陆长会请黎阳喝酒，说在这个机关里配得上做他对手的只有黎阳，如果他不来，副局长的位置就是黎阳的。

第26集

陆长会在食堂遇到黎阳，言谈之间暗示自己才是副局长候选人。黎阳下了班直奔程父书房，问程父在他和陆长会之间会选谁，程父指黎阳利欲熏心。真真劝解黎阳，不料反而激怒了他。黎妮出差一个月，北北把外婆叫来陪自己。黎阳落选，心情低落，跟黎母说想带父母出去转转，黎母误以为黎阳犯事了。程父耐心帮黎阳分析。

第27集

黎阳和真真又吵了起来。黎阳出门走了。程父指出真真这次做错了，程母表示要跟真真聊聊。关雁到医院看黎山，声称要给黎山当情人。陆长会要黎阳跟他去南方几个省转转，黎阳表示自己要去搞调研。黎山讲信誉，给撞车那天帮看货的人送工钱，对方感动，要给黎山柳凤介绍工作。

第28集

黎妮看到北北外婆又来了，一下就火了。在调研的黎阳想真真了，没想到真真来找他了。黎阳选定了去调研的工厂，真真不理解，程父看到黎阳的变化，很高兴。黎山表示自己会爱柳凤一辈子，关雁执意和小皮离婚。北北外婆到处跟人说东海和方玫会复合，黎妮生气，要东海把老太太弄走，北北哭闹。



都市生活频道

17-32集剧情

第29集

关雁搅局，黎山和柳凤丢掉了给工地送饭的工作。东海去公司找黎妮道歉，把正在安慰黎妮的郭总打了，东海和黎妮在停车场吵了起来。真真和黎阳一起去了小镇工厂，工厂艰苦的条件让真真难以接受，闹着让黎阳跟她回去，黎阳请真真给他时间，真真还是一个人走了。盒饭卖不掉，黎山愁得不得了。

第30集

黎阳晚上睡不着，打电话找真真，保姆说真真不在。真真向程母抱怨，程母劝真真。黎父急病住院，真真赶紧打电话通知黎阳。黎阳准备离开医院的时候，小娅看他脸色很差，让他到办公室坐会儿。黎妮找徐子恺开药，得知东海骨折了，情况不太好。黎阳和小娅说话的时候，真真到了医院。

第31集

黎妮遇到真真，怕她看到黎阳和小娅说话，撒谎说黎父睡了。小娅情绪激动地走出办公室，黎阳追出来，刚好遇到了真真。真真又生气又伤心，说要和黎阳离婚。真真赌气约陆长会。黎阳病了，打电话找真真，却被告知真真和别的男人出去了。黎山求关雁别再缠着自己。陆长会提醒黎阳稳定的婚姻很重要，并告诉他真真很痛苦。

第32集

真真想跟黎阳和好，给黎阳打电话，黎阳不说话，让真真很生气。为厂子的事，黎阳遇到了此前在国外认识的胡亚莹。东海、黎妮和北北吃饭时，方玫呼东海，称想要看看北北，黎妮心里不舒服。胡亚莹约黎阳吃饭，说黎阳突然离开日内瓦让她很难过。真真认为黎阳一定有了外遇，姚瑶提醒她夫妻不怕闹就怕分开。



科学运动 提高基础代谢率

体的基础代谢率密切相关。怎么吃都不胖，有的人喝凉水都长胖？其实，生活中，不少人有这样的疑问：为什么有的人



什么是基础代谢

基础代谢是指清醒静息状态下维持机体细胞、器官正常功能和稳态所需要的能量消耗。人体的基础代谢率与年龄、性别、身高、体重，以及体温、吸烟史、饮食和身体组分等诸多因素都有关系。

我们日常的能量消耗，主要包括3部分：基础代谢占每日能量消耗的60%至70%；通过咀嚼、吞咽、消化、吸收和储存食物消耗的能量，属于食物热效应，约占每日能量消耗的10%；运动和非训练性体力活动都属于体力活动热效应，一般占到每日能量消耗的15%至30%。

当正常人的“基础代谢消耗的热量+运动消耗的热量>饮食摄入的热量”时，就可能会出现“怎么吃都不胖”

的现象。

新陈代谢就像是身体里的“发动机”，不停燃烧热量补充身体所需，保持体内各项机能的正常发挥。随着年龄增长，人体新陈代谢的速度会逐渐下降。这也是很多人出现中年发福的原因：基础代谢率低了，进食量却没有相应减少，加之生活和工作变得紧张，体力活动常常不如年轻时频繁，身体消耗不了的热量，就变成脂肪囤积。

如何提高基础代谢率

研究发现，运动可以增强机体耗能，提升肌肉比例，进而提高基础代谢率。

肌肉力量训练是提高身体基础代谢率的最佳方式。经常进行肌肉力量训练，能使基础代谢率提高6.8%至7.8%。

如果每天只是坐在办公室里工作，不做额外运动，那么每日的总消耗是基础代谢率的1.2倍。但如果每周运动1至3次，每次半小时左右，那么每日的总消耗是基础代谢率的1.375倍。如果每周运动4至5次，这个数值就会提升至1.5倍。如果坚持每周运动7次，就是1.75倍。

除了运动次数，何时运动也有讲究。9时至10时，是运动的黄金时间；16时至18时，也很适合运动。

有氧运动是提高基础代谢率的捷径，如跑步等，如能达到“每周3次，每次30分钟，运动后每分钟心跳达130次”的标准，效果会更好。

呼吸方式也对新陈代谢有影响。腹式呼吸可以将更多废气排出体外，促进代谢、改善循环。因此，建议将有氧

运动与呼吸方式(加强腹式呼吸训练)有效结合。

研究显示，高强度间歇训练可以燃烧更多脂肪，加快新陈代谢，同时增强人体对快节奏生活的适应能力。高强度间歇训练是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如，以最高速度跑步1分钟，然后步行两分钟，并重复这个过程15分钟，就属于高强度间歇训练。

也有研究数据证明，在完成高强度间歇训练后的24小时内，人体的生长激素水平可提高450%。生长激素不仅可以增加15%至20%的基础代谢率，还能促进肌肉生长，减缓衰老过程，让一个人的内在和外在都变得更年轻！

来源：人民日报 作者：方红娟

(作者为首都医科大学附属北京天坛医院内分泌科副主任医师)

让孩子不再成为“特困生”

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。睡眠对于少年儿童健康成长意义重大。你家孩子睡眠质量好吗？每天的睡眠时间足够吗？避免孩子成为睡眠不佳的“特困生”，我们一起来了解吧。

中小学生入睡困难普遍

2021年教育部办公厅印发了《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》(以下简称《通知》)。《通知》明确了学生睡眠时间要求：小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。

然而，相关研究报告显示：我国中小学生平均睡眠时间低于国际睡眠指南的推荐量，并且普遍存在入睡困难等睡眠问题。其中，小学生群体中，32.2%的学生睡眠时间在8小时以下，平均睡眠时间为8.45小时；中学生群体中，仅18.9%的学生睡眠时间在8小时以上，高达59.4%的学生睡眠时间不足7小时，平均睡眠时间只有6.82小时。

高质量睡眠对儿童意义重大

江苏省扬州市妇幼保健院儿童保健科医生张雷介绍，对于儿童青少年来说，睡眠情况对免疫力、生长发育、心理与行为发育、学习质量和日常情绪等各方面都有着重要影响。

孩童时期是大脑发育的关键期，如果睡眠不足，会出现反应迟钝、记忆力和理解力下降等状况，影响大脑的创造性思维。

睡眠中，生长激素的分泌量是白天分泌量的5至7倍，要想孩子长得高，必须保证睡眠质量。深度睡眠下生长激素分泌有两个高峰，第一个是夜晚九点至次日凌晨一点，第二个是早

晨五点至七点。家长要牢牢抓住这两个时间段，不打扰孩子，尽量让孩子在夜晚九点前入睡。高质量睡眠是保持良好免疫力的关键因素，也是抵御疾病的第一道防线。长时间睡眠不好，会影响免疫系统恢复，降低机体免疫力，感冒、胃肠病等小毛病就容易找上孩子。

研究表明，睡眠不足是造成近视发生和发展的重要因素。人体在睡眠中会分泌褪黑素，褪黑素有抑制眼轴增长的功能。睡眠时间少，褪黑素分泌也会变少，眼轴增长的速度就会加快，视力就会跟着有所变化。

帮助孩子养成良好的睡眠习惯

张雷建议，最好建立一个“睡前程序”，比如洗澡、抚触、拉窗帘、说晚安等，因为孩子的身体需要这些信号冷静下来，提醒自己“做完这些事情我就要睡觉了”。家长尽量不要让孩子在睡前玩手机，因为屏幕蓝光会影响褪黑素的分泌，扰乱生物钟。

床上尽量不要堆放杂物，更不要让孩子在床上玩耍，帮助孩子与床进行“情境训练”——只要一到床上，就会产生“我要安静下来，准备



睡觉了”的条件反射，这样更有助于尽快入睡。

孩子

早睡早起一般不会有情绪化的表现。有一点必须要清楚，孩子不是累了才要睡，而是到了时间就必须得睡。比如决定晚上八点睡，那么晚上七点半就必须得上床，家长也要尽量把生活节奏调整到这个时间。

落枕也算颈椎病

你有没有过这样的经历,一觉醒来突然脖子就动不了了,一动就疼,甚至连带半拉肩膀一起疼?有的人可能会不以为意,认为“落

枕了,忍一天就好了”。清华大学附属北京清华长庚医院骨科主治医师容威提醒:落枕看似平常,但是一种早期的颈椎病。

引起落枕的原因

在骨科门诊中遇到很多病人,就诊时会跟医生说,自己早晨起床后突然觉得脖子疼痛,贴了点膏药。没想到过了几天,症状不但没有好转,反而越来越严重了,甚至起床或翻身时都要用手托着。患者往往会有这样的疑问:“我的脖子以前都是好好的,这是怎么了?”出现这种情况的病人大部分是落枕了。

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛、活动受限的一种急性疾病。这种疾病较为常见,可发生于任何年龄,病程数日至数周不等。

到底是什么导致了落枕?其实,落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括:睡姿不良,头颈过度偏转,枕头不适(过高、过低、过硬)导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤;长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱;颈肩部受风寒侵袭等原因导致项背部肌肉气滞血淤、经络痹阻等,以上这些因素都可能诱发落枕。

四类患者抓紧就医

落枕是颈椎病的早期表现,以颈肩局部疼痛、活动受限为主,一般保守治疗均可取得很好的疗效。落枕最大的

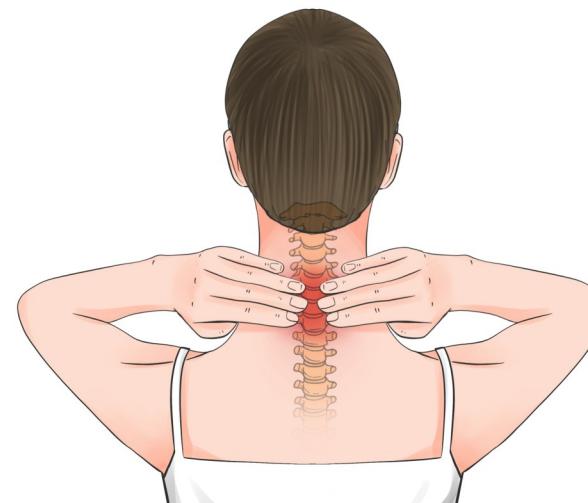
痛苦是颈肩部疼痛、僵直。应对上,首先患者要减少活动,卧床休息,也可佩戴颈托限制颈部活动。其次,使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时,也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。

此外,正规的对症推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状,缩短病程。这里要特别注意的是,暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病情,甚至引起不可逆的后果。

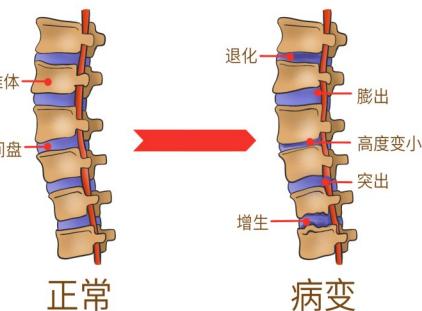
上面说了,落枕虽然常见,但也不能掉以轻心。特别是以下四类患者,需要格外注意:

- ①经常反复出现落枕且大龄的患者;
- ②合并上肢放射性疼痛(像过电一样)、手指麻木的患者;
- ③双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;
- ④合并非发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

这些患者建议到骨科脊柱专科门



颈椎病



诊就诊,进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性,避免延误疾病的治疗。

预防落枕可多做这几个动作

防止落枕,需要从日常工作、生活做起,时刻注意保护颈椎。

第一,工作中避免长期低头伏案,可适当调整电脑屏幕高度及角度,适当缩短手机使用时长,间断改变工作姿势、活动颈肩部,缓解肌肉痉挛。

第二,避免长期躺在床上看手机,让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

第三,选择合适的枕头,高度以肩

外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适。推荐使用荞麦枕,除了便宜、易购买外,还可以根据自己的需要调节高度(矮了局部折一折垫高,高了局部压一压降低),保证良好的睡眠。

第四,平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。首先推荐规律游泳锻炼,“小燕飞”、平板支撑等活动亦可。此外,工作中可进行头颈相抗锻炼,双手交叉抱于脑后,头部后伸同时双手向前用力对抗。

需要特别注意的是:疼痛时禁止任何形式锻炼。

来源:北京青年报

作者:容威(清华大学附属北京清华长庚医院骨科主治医师)

初夏养生窍门

作息这样调、水果这样吃



初夏养生需要注意什么?

1.夜卧早起

夏季最好在5:30到6:30之间起床,在22:00到23:00之间就寝。若夜晚不能早睡,那么一定要午休。

2.养阳驱邪

夏季虽然气温较高,但仍要注意护阳气,也就是常说的“春夏养阳”。在炎热的夏季,一般不宜进行大量运动,运动之后要及时补充水和营养物质。

3.调息静心

养心要做到“戒躁戒怒”,注意静养身心,戒大喜大悲,以降心火。

初夏适宜吃这些水果

立夏过后,天气一天天变热,水果、冷饮成为人们的最爱。那么初夏适宜吃哪些水果呢?

1.梨

梨具有生津止渴、化痰清火、润肺去燥的功能,适

宜初夏食用。对肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结等症状有一定食疗功效。

2.西瓜

西瓜是夏季消暑珍品,凉甜可口,具有清热消烦、止渴解暑、宽中下气之功,能疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒。

3.香蕉

香蕉具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿的功效,是十分健康的食物。

食必有方

1.常食葱姜以养阳

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”

立夏后吃姜可缓解酷暑带来的疲劳、厌食、失眠等症状,同时,适量吃姜还可开胃健脾,增进食欲,防止腹部受凉及感冒。

2.晚饭宜食粥

夏季人体阳气渐趋于外,新陈代谢旺盛,汗出较

多,气随津散,人体阳气和津液易损。晚饭时可喝点粥,既能生津止渴,又能养护脾胃,可谓一举两得。

粥品推荐

1.百合莲子绿豆粥

准备百合、绿豆、莲子、粳米、陈皮和白糖。先把百合洗干净后泡在水里3~4个小时,莲子用清水浸泡,把绿豆和粳米分别清洗干净。在锅里放入清水,水烧开之后,加入绿豆、莲子、粳米和陈皮,小火慢熬,等到粥熟了之后,再放入百合和白糖熬煮。这款粥有宁心安神、清凉解毒的功效。

2.丝瓜肉丝粥

准备丝瓜、瘦肉以及粳米,盐和味精适量。先把粳米洗干净之后放进锅里煮,等到快熟的时候,把丝瓜去皮洗净后切成丝,瘦肉切成丝,然后放进锅里和粥一起煮熟后调味即可。这款粥有清热解毒的功效。

来源:科普中国

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/5/23 星期一

00:40	人南	录闻	班线	活	活	闻播	闻班	新	在	威	夜	不	不	城	市	线	闻播	闻班	感	感	(20)	
07:00	文宁	纪新	夜在	生	生	闻	闻	广	新	南	南	新	南	金	金	政	法	城	城	阳	(21)	
07:25	纪新	闻	法	城	城	闻	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	光	城	城	光	(22)	
08:25	双政	双政	城	城	生	生	闻	广	新	南	南	新	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(23)	
09:00	双政	双政	城	城	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	光	城	城	夜	(24)	
10:00	双政	双政	南	南	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	光	法	城	城	夜	(25)
11:10	南政	南政	阳	阳	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	光	城	城	阳	(26)	
11:55	南政	南政	光	光	夜	夜	不	广	南	南	南	南	南	金	金	政	光	城	城	夜	(27)	
12:52	南政	南政	新	新	不	不	不	广	南	南	南	南	南	金	金	政	新	城	城	夜	(28)	
13:00	新	新	闻	闻	不	不	不	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(29)	
14:20	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(30)	
15:30	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(31)	
16:30	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(32)	
17:30	中政	中政	广	广	闻	闻	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(33)	
18:00	中政	中政	广	广	闻	闻	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(34)	
19:00	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(35)	
19:35	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(36)	
20:00	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(37)	
21:10	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(38)	
21:40	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(39)	
22:30	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(40)	
23:25	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(41)	
23:50	新	新	闻	闻	十	十	十	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	城	城	夜	(42)	

2022/5/25 星期三

00:40	人南	文	纪	录	闻	班	线	活	活	闻	线	方	宁	班	活	闻	线	方	宁	班	(10)
07:00	文宁	新	夜	在	生	生	闻	闻	广	新	南	南	南	南	南	生	新	在	生	新	(29)
07:25	新	闻	法	城	城	生	生	闻	广	新	南	南	南	南	南	新	闻	法	城	城	(30)
08:25	政	政	城	城	新	新	闻	广	新	南	南	南	南	南	南	闻	闻	活	活	闻	(31)
09:00	双	双	城	城	南	南	闻	广	南	南	南	南	南	南	南	闻	闻	线	线	闻	(32)
10:00	双	双	南	南	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	南	南	闻	闻	方	方	闻	(33)
11:10	南	南	政	政	阳	阳	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	宁	宁	闻	(34)
11:55	政	政	光	光	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	阳	阳	闻	(35)
12:52	政	政	新	新	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	夜	夜	闻	(36)
13:00	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(37)
14:20	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(38)
15:30	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(39)
16:30	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(40)
17:30	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(41)
18:00	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(42)
19:00	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(43)
19:35	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(44)
20:00	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(45)
21:10	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(46)
21:40	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(47)
22:30	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(48)
23:25	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(49)
23:50	政	政	闻	闻	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	台	台	闻	(50)

2022/5/26 星期四

00:40	人南	文	纪	录	闻	班	线	活	活	闻	线	方	宁	班	活	闻	线	方	宁	班	(1)
07:00	文宁	新	夜	在	生	生	闻	闻	广	新	南	南	南	南	南	生	新	在	生	新	(2)
07:25	新	闻	法	城	城	闻	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	闻	闻	闻	(3)
08:25	政	政	城	城	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	闻	闻	闻	(4)
09:00	双政	双政	城	城	生	生	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	闻	闻	闻	(5)
10:00	双政	双政	南	南	新	新	闻	广	南	南	南	南	南	金	金	政	闻	闻	闻	闻	(6)
11:10	南政	南政	阳	阳	夜	夜	不	不	不	不	不	不	不	不	不	闻	闻	活	活	闻	(7

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/5/23 星期一

- 00:39 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(3)
08:10 学生兵(4)
09:02 学生兵(5)
09:55 学生兵(6)
10:34 学生兵(7)
11:26 学生兵(8)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 盾神(24)
13:50 盾神(25)
14:35 盾神(26)
15:30 盾神(27)
16:25 盾神(28)
17:05 盾神(29)
18:00 特种兵之深入敌后(8)
18:50 特种兵之深入敌后(9)
19:42 特种兵之深入敌后(10)
20:38 特种兵之深入敌后(11)
21:33 特种兵之深入敌后(12)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 伪装者(27)
23:48 伪装者(28)

2022/5/24 星期二

- 00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(8)
08:10 学生兵(9)
09:02 学生兵(10)
09:55 学生兵(11)
10:34 学生兵(12)
11:26 学生兵(13)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 盾神(29)
13:50 盾神(30)
14:35 盾神(31)
15:30 盾神(32)
16:25 盾神(33)
17:05 腮脂(1)
18:00 特种兵之深入敌后(12)

- 18:50 特种兵之深入敌后(13)
19:42 特种兵之深入敌后(14)
20:38 特种兵之深入敌后(15)
21:33 特种兵之深入敌后(16)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 伪装者(29)
23:48 伪装者(30)

2022/5/25 星期三

- 00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(13)
08:10 学生兵(14)
09:02 学生兵(15)
09:55 学生兵(16)
10:34 学生兵(17)
11:26 学生兵(18)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(1)
13:50 腮脂(2)
14:35 腮脂(3)
15:30 腮脂(4)
16:25 腮脂(5)
17:05 腮脂(6)
18:00 特种兵之深入敌后(16)
18:50 特种兵之深入敌后(17)
19:42 特种兵之深入敌后(18)
20:38 特种兵之深入敌后(19)
21:33 特种兵之深入敌后(20)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 伪装者(31)
23:48 伪装者(32)

2022/5/26 星期四

- 00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(18)
08:10 学生兵(19)
09:02 学生兵(20)
09:55 学生兵(21)
10:34 学生兵(22)
11:26 学生兵(23)
12:30 乐风尚爱上电影

- 13:04 腮脂(6)
13:50 腮脂(7)
14:35 腮脂(8)
15:30 腮脂(9)
16:25 腮脂(10)
17:05 腮脂(11)
18:00 特种兵之深入敌后(20)
18:50 特种兵之深入敌后(21)
19:42 特种兵之深入敌后(22)
20:38 特种兵之深入敌后(23)
21:33 特种兵之深入敌后(24)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 伪装者(33)
23:48 伪装者(34)

2022/5/27 星期五

- 00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(23)
08:10 学生兵(24)
09:02 学生兵(25)
09:55 学生兵(26)
10:34 学生兵(27)
11:26 学生兵(28)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(11)
13:50 腮脂(12)
14:35 腮脂(13)
15:30 腮脂(14)
16:25 腮脂(15)
17:05 腮脂(16)
18:00 特种兵之深入敌后(24)
18:50 特种兵之深入敌后(25)
19:42 特种兵之深入敌后(26)
20:38 特种兵之深入敌后(27)
21:33 特种兵之深入敌后(28)
22:20 伪装者(35)
23:05 伪装者(36)
23:45 伪装者(37)

2022/5/28 星期六

- 00:39 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(28)
08:10 学生兵(29)

- 09:02 学生兵(30)
09:55 学生兵(31)
10:34 学生兵(32)
11:26 学生兵(33)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(16)
13:50 腮脂(17)
14:35 腮脂(18)
15:30 腮脂(19)
16:25 腮脂(20)
17:05 腮脂(21)
18:00 特种兵之深入敌后(28)
18:50 特种兵之深入敌后(29)
19:42 特种兵之深入敌后(30)
20:38 特种兵之深入敌后(31)
21:33 特种兵之深入敌后(32)
22:20 伪装者(38)
23:15 伪装者(39)
23:55 伪装者(40)

2022/5/29 星期日

- 00:39 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 学生兵(33)
08:10 学生兵(34)
09:02 学生兵(35)
09:55 学生兵(36)
10:34 学生兵(37)
11:26 学生兵(38)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(21)
13:50 腮脂(22)
14:35 腮脂(23)
15:30 腮脂(24)
16:25 腮脂(25)
17:05 腮脂(26)
18:00 特种兵之深入敌后(32)
18:50 特种兵之深入敌后(33)
19:42 特种兵之深入敌后(34)
20:38 特种兵之深入敌后(35)
21:33 特种兵之深入敌后(36)
22:20 伪装者(41)
23:15 伪装者(42)
23:55 伪装者(43)

南宁广播电视台 公共频道

2022/5/23 星期一

- 00:00 原味记忆
06:40 教育我来说
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 教育我来说
13:00 大都市小爱情(28)
13:45 大都市小爱情(29)
14:32 教育我来说
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然
21:10 校园大视界
21:25 影像南宁
21:35 原味记忆
22:10 校园大视界
22:25 原味记忆
22:55 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/5/24 星期二

- 00:00 原味记忆
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 校园大视界
13:00 大都市小爱情(32)
13:45 大都市小爱情(33)
14:32 校园大视界
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然

2022/5/25 星期三

- 00:00 原味记忆
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 校园大视界
13:00 大都市小爱情(32)
13:45 大都市小爱情(33)
14:32 校园大视界
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然

2022/5/26 星期四

- 00:00 原味记忆
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 校园大视界
13:00 大都市小爱情(32)
13:45 大都市小爱情(33)
14:32 校园大视界
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然

2022/5/27 星期五

- 00:00 原味记忆
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 校园大视界
13:00 大都市小爱情(32)
13:45 大都市小爱情(33)
14:32 校园大视界
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然

- 06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 校园大视界
13:00 小别离(3)
13:45 小别离(4)
14:32 校园大视界
14:50 原味记忆
15:20 人文纪录
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
19:30 奔跑吧少年
19:45 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然
21:10 校园大视界
21:25 影像南宁
21:35 原味记忆
22:10 校园大视界
22:25 原味记忆
22:55 人文纪录
23:30 奇趣大自然

- 18:58 青春由你
19:30 奔跑吧少年
19:45 教育我来说
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然
21:10 教育我来说
21:25 影像南宁
21:35 原味记忆
22:10 教育我来说
22:25 原味记忆
22:55 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/5/29 星期日

- 00:00 原味记忆
06:40 教育我来说
07:00 奇趣大自然
07:32 原味记忆
08:05 舞动剧场
09:56 人文纪录
10:22 原味记忆
10:52 舞动剧场
12:43 教育我来说
13:00 小别离(7)
13:45 小别离(8)
14:32 教育我来说
14:50 全民小巨星
15:50 舞动剧场
18:58 向往的童年
19:30 奔跑吧少年
19:45 教育我来说
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然
21:10 教育我来说
21:25 影像南宁
21:35 原味记忆
22:10 故事
22:25 原味记忆
22:55 人文纪录
23:30 奇趣大自然



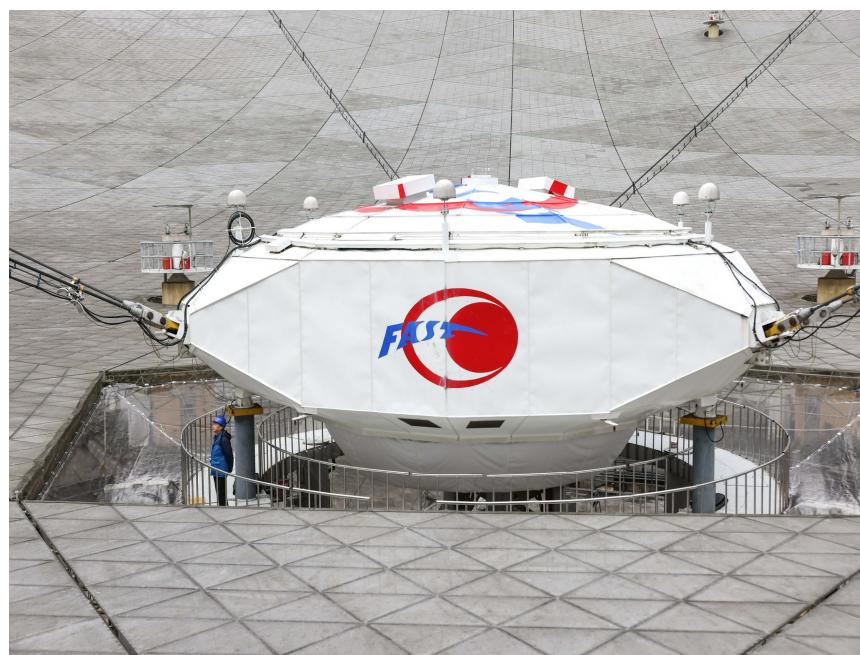
2021年3月31日，“中国天眼”(FAST)正式向全球天文学家开放。“中国天眼”是什么？它是我国具有自主知识产权、用于探索宇宙的单口径球面射电望远镜。有了它，可以推动对宇宙深空的了解与探测，为天文学的发展提供新的可能。

借鉴抛物面天线原理，从地球聆听来自宇宙的信号

“中国天眼”的学名是500米口径射电望远镜。不同于常见的通过可见光进行观测的光学望远镜，射电望远镜通过接收宇宙中不可见的无线电波来“观测”宇宙。我们上方厚厚的大气层有两个“窗口”：一个是可见光窗口，千百年来人类都是通过这个窗口观测宇宙的；一个是无线电窗口，上世纪30年代，无线电天文学先驱卡尔·央斯基偶然发现了来自银河系中心的信号，射电天文学的大幕由此拉开，推动人类认识宇宙起源、生命起源。

“中国天眼”是当今射电天文学的“重器”。我们知道，平行电磁波遇到抛物面反射后会汇聚到焦点的位置。射电望远镜就是借鉴了这个原理，把反射面做成抛物面的形状，然后在焦点位置放置一台接收机，就可以汇集天体发出的电磁波信号，从而进行天文观测。抛物面的面积越大，汇集的信号就越多，也就越能探测到更暗弱、更遥远的天体。所以，自卡尔·央斯基意外发现射电天文观测窗口之后，各国天文学家就一直致力于建造反射面尽可能大的巨型射电望远镜。

与此同时，伴随人类对无线电的大规模使用，产生了越来越多的无线电波，干扰了人类对太空信号的接收。在1993年的国际无线电大会上，包括中国在内的多个国家提出倡议，希望在地球电磁波环境被破坏之前，建造出超大口径的射电望远镜。次年，以南仁东先生为代表的中国科学家开始“中国天眼”的探索，开启了“把不可能变成可能”的征途。



“中国天眼”馈源舱(维护保养期间摄)。新华社记者 欧东衢 摄

“中国天眼”世界首创 推动人类对宇宙的探索和认识

“中国天眼”有多大？它口径500米，发射面积相当于30个标准足球场那么大。如果在里面倒满矿泉水，全世界70亿人平均每人可分4瓶。它能看多远？能看穿130多亿光年的区域，接近宇宙边缘。目前，“中国天眼”是世界上最大的也是最灵敏的单口径射电望远镜。

难度大、突破多，“中国天眼”在灵敏度上占据制高点

到底能建口径多大的望远镜，取决于最终找到多大的洼地。适宜的洼地非常难找，因为它要同时符合四大条件。首先，要足够大、足够圆，否则，只是开挖和支护成本就会让这个项目无法实现；其次，要远离人口密集区域，这样才能保证电波环境优良；再次，不能积水，不然设备寿命难以保证；最后，还要有优良的地质条件，否则无法建成大型、高精度的天文观测设备。

从1994年到2006年，南仁东先生带领团队，从8000多幅地图中选出300多个洼坑，再进一步将范围缩小至几十个。团队走遍这些洼地，现场踏勘，最终，将台址定在贵州平塘县克度镇的大窝凼洼地。

“中国天眼”设计不同于世界上已有的单口径射电望远镜，这首先体现在“视网膜”和“瞳孔”的设计上。“视网膜”指反射面；“瞳孔”指馈源舱，即放置接收宇宙外信号装置系统的舱体。

作为世界首创，“中国天眼”的“视网膜”是主动反射面，可以改变形状，一会儿是球面，一会儿是抛物面。具体来说，这张庞大的可动的“视网膜”是一张由6670根钢索编制的索网，挂在一个由50根巨大钢柱支撑的直径500米的圈梁上；索网上铺有4450块、380多种反射面单元；索网下方是2225根下拉索，每一根下拉索都被固定在地面上的作动器上，通过操纵作动器，拉动下拉索来改变索网形状，从而对天文信号进行收集和观测。

“中国天眼”的“瞳孔”即馈源舱，也是一个大胆的突破性设计。大多数传统射电望远镜的“瞳孔”位置是固定的，或仅可以微调。“中国天眼”则完全不同，采用的是全新的轻型索驱动控制系统，这让“中国天眼”的“瞳孔”可以自如改变角度和位置，更有效地收集、跟踪、监测更丰富的宇宙电磁波。

从体量来说，原世界第一大射电望远镜的馈源舱重1000多吨，“中国天眼”馈源舱重仅约30吨。体积小带来多方面的优势，比如可有效减少光路遮挡、减少干扰信号，从而让波束非常干净，更有利于天文观测。

“中国天眼”在设计上的突破创新，为“从图纸到现实”的制造带来巨大挑战。而应对挑战的过程，也正是国产精准制造不断创造奇迹的过程。比如，要实现反射面(即索网)可改变形状这个世界首创设计，要求构成索

网的钢索像弹簧一样有一定伸缩性，疲劳强度是现有标准的两倍多，国际上未有先例；还要求每根钢索的加工精度要达到1毫米，把传统标准提升了一个数量级。

两年来，科学家们持续全方位地改进索体工艺，一根钢索要进行200万次疲劳实验。经历了近百次的失败后，最终成功解决了这个关键问题，实现了3项世界创举：超大跨度、超高精度、主动变位式的索网结构。

“中国天眼”开创了新模式，其调试工作更具挑战性。

截至目前，已经实现跟踪、漂移、运动扫描、编织扫描等，提前完成性能调试。在性能调试方面，“中国天眼”直径500米，却要实现毫米级的精度，难度相当大。当前，望远镜测量基准网的精度已提升至1毫米以内，其中，灵敏度水平是世界第二大望远镜的2.5倍，这是中国建造的望远镜第一次在灵敏度这个参数上占据制高点。另外，19波束已经完成安装，其意义也非常重大：可将望远镜视场扩大至原来的19倍，大幅提升望远镜的巡天效率。

“中国天眼”专利技术被运用于多个领域，持续孵化科学新成果

“中国天眼”团队敢想敢做，难度大、挑战大，其设计、建造的过程既是攻坚克难的过程，也是创新性成果相继产生的过程。许多具有我国自主知识产权的专利技术相继诞生并得到应用。比如，超高疲劳性能钢索结构被应用于大型体育场馆，高精度索结构生产体系被应用于港珠澳大桥等建设。

在整个制造、安装过程中还产生了许多国家级、省级工法。比如，在为“中国天眼”铺设“视网膜”过程中，4450块反射单元、6670根钢索、上万个关节轴承，都是工人们在几十米高空一块块、一根根、一个个拼装完成的，容错率为零。这些复杂工法将有助于未来大型复杂项目的精准建造。

可以说，“中国天眼”是一个现代工程奇迹，它凝结了20多个科研机构、上百名科研人员的心血，汇聚了数千名一线工人的汗水。

2017年10月，“中国天眼”首批科学成果公诸于世。如今，基于“中国天眼”数据发表的高水平论文已有70余篇；所发现的脉冲星数量已超过300颗，是同一时期国际上所有其它望远镜发现数量总和的3倍。为什么发现脉冲星至关重要？脉冲星是正在快速旋转的中子星，密度极高，每立方厘米重达上亿吨。它自身如灯塔一般散射光芒，时时刻刻地扫描着宇宙；它自转速度很快、自转周期精确，堪称宇宙中最精确的时钟。因此，把握脉冲星，有利于建立“宇宙导航系统”，有助于人类在未来实现星际旅行的梦想。

接下来，“中国天眼”将进一步在低频引力波探测、快速射电暴起源、星际分子等前沿方向加大探索，加强国内外开放共享，推动重大成果产出，勇攀世界科技高峰。青年一代科学家也将努力“用”好凝结了中国4代科学家心血的“天眼”，产生更多科研成果，推动人类对宇宙的探索和认知。