

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26日

2022年第19期

总1755期

每周四出版 本期16版
征订电话:0771-2189585

儿童节快乐

树立远大理想 培养优良品德
学习过硬本领 历炼健康身体



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视台报
公众号

高质量推进医改工作 老百姓乐享“健康红利”

没有全民健康，就没有全面小康。近年来，南宁市以深化医药卫生体制改革为主线，推动以治病为中心转变为以人民健康为中心，

提升医疗卫生服务水平

实现家门口享受优质和高效的医疗服务

推进“健康南宁”建设，深化医改是一场“重头戏”。

让区域内群众都能享受到优质医疗资源，这是医疗服务同质化的核心要义，也是医改的基本要求。南宁市推动在市区成立城市医疗集团，在县域推行县域医共体，并探索出一套行之有效的管理机制，让基层群众在家门口就能享受三甲医院同质化的医疗服务。在县域，以上林模式为参考建设县域医共体；在城区，以三级综合医院（市一医院、市二医院）牵头，组建人财物统一管理的城市医疗集团，促进分级诊疗有序推

扎实推进“健康南宁”建设，让市民在看病就医、健康保障上享受到诸多改革红利，居民健康素养水平稳步提升。

进，市一医院集团的“三塘模式”和市二医院集团的“延安模式”取得实效，得到自治区层面的肯定。

南宁市第二人民医院延安分院在一年前还只是一家乡镇卫生院，成为市二医院医疗集团成员单位之后的短短一年间，这家乡镇卫生院发生了巨变。

2021年12月10日上午，南宁市卫生院中第一家千级层流手术室在延安分院正式启用。手术室投入使用后，依托集团总院的优质医疗技术下沉，可开展骨科、眼科、胃肠外科等手术，将进一步促进优质医疗资源下沉，逐步实现医疗质量的均质化管理。

“卫生院升级打通医疗卫生服务体系‘最后一公里’，从一年前的门庭冷落，



到现在业务量高速增长，有效的管理促进平均住院日、次均费用、抗生素使用等指标的下降，群众就医负担减轻，在稳定队伍的同时，减少了投入，实现了多方共赢的局面……”延安分院挂职副院长韦福来介绍，这些变化让患者真正得了实惠。

一系列卓有成效的改革，让延安分院成为我市深化医改工作的生动实践。

今年，我市将继续在推进县域医共体和城市医疗集团建设，优化城乡公立医疗卫生机构布局，完善城市15分钟、农村30分钟医疗卫生服务圈等方面下功夫，有力补齐卫生健康短板，更好为人民群众提供更多、更优质的医疗服务。

增强公共卫生服务能力 15分钟医疗服务圈逐步形成 为幸福“加码”

公共卫生事业事关民生福祉。我市以各级各类医疗机构为依托，以基层医疗卫生机构为网底，建立覆盖全民的公共卫生服务体系。

针对我市部分城区、开发区社区卫

生服务机构偏少、服务半径过大、服务人口过多的问题，我市按照“填平补齐、分步实施、逐步完善”的要求，连续4年将社区卫生服务中心建设项目纳入政府为民办实事项目，共投资1.75亿元，新建10个、购置1个、改扩建26个社区卫生服务中心，并为56个社区卫生服务中心配备基本医疗设备，构建与我市经济社会发展水平相适应、与居民医疗卫生服务需求相匹配，体系完整、结构合理、功能互补的城市社区卫生服务体系，更好地保障城市广大居民健康。

南宁市卫健委基层卫生健康科科长刘文波介绍，截至目前，全市已开业的社区卫生服务机构129个（含社区卫生服务中心60个，社区卫生服务站69个），全部建成并投入使用后，我市社区卫生服务中心将达到65个，社区卫生服务体系将进一步完善，基本实现每个街道办辖区或每3万—10万人口设置一个社区卫生服务中心的目标，城市15分钟医疗服务圈逐步形成，基本医疗卫生服务供给能力显著提高。

加快构建公卫应急体系

完善院前急救体系 建设织牢生命救护网

院前医疗急救是公共

卫生服务体系的重要组成部分，关系到人民群众生命安全。

现实生活中，猝死事件时有发生。“心跳骤停抢救最佳时间在4分钟内，也就是我们通常所说的‘黄金救援4分钟’，心跳骤停后能否实施有效的心肺复苏、电击除颤等急救措施，是心脏能否恢复自主跳动的关键。”南宁急救医疗中心副主任唐连家说。

为建立健全城市公众急救体系，提升事发现场第一目击者急救能力，为市民的身体健康和生命安全保驾护航，2022年，我市推动15个乡镇卫生院急救示范点规范化建设，同时在地铁站、公园、商场、社区等部分人员密集场所建设6个急救小屋，投放18台AED及一批急救设备物品，并各组建1支不少于10人的自救互救队伍，自救互救队员均受过急救专业知识和技能培训。

通过不断完善公众急救体系，我市已逐渐形成“公众急救——院前急救——院内急救”三级急救体系。

来源：南宁日报

接种新冠疫苗 乐享健康生活



疫苗接种配合有效的个人防护，是当前新冠肺炎疫情防控的最有效手段。

南宁警方推出广西公安首本老年人防诈“宝典”



近日,南宁市公安局民警走进市老年人活动中心,举办了一期反诈课堂,以提升老人对“养老诈骗”等在内各种诈骗活动的防范意识和能力。课堂上,民警还给前来上课的老年学员们送上了广西公安机关第一本针对老年人群体的防范诈骗手册——《老年人防范诈骗手册》。“手册里面的案例非常有针对性,还通俗易懂,我们老年人学习之后防范意识大大提高!”市民滕奶奶边看手中的《老年人防范诈骗手册》边赞叹。

全面——第一本针对老年人防骗的“宝典”

为有效防范“养老诈骗”等侵害老年人合法权益的诈骗违法犯罪活动,守好老年人的“钱袋子”,南宁市公安局专门编写了这本《老年人防范诈骗手册》,这也是广西公安机关第一本针对老年人群体的防范诈骗手册。

不同于以往单一的防范提示单,防诈手册全面归纳整理,收集总结了老年人最容易上当的23种诈骗类型以及容易遇到的36种典型案例,详细剖析了同一诈骗类型延伸出的其他诈骗手段,不仅涵盖了“投资理财诈骗”“冒充熟人诈骗”“冒充公检法机关诈骗”“机票改签诈骗”等11种常见电信网络诈骗,还收录了“医疗保险诈骗”“旅游诈骗”“投资理财诈骗”“征婚交友诈骗”“古董、收藏品诈骗”等12种其他常见诈骗类型典型案例。

针对每一种诈骗类型和每一个案例,防诈手册都列出了针对性的警方提示和可行的预防措施,帮助老年人识破各类骗局的同时,进一步提高老年人的防范意识。

贴心——老年人生活出行安全“小助手”

除了全方位揭秘诈骗类型,防诈手册还针对涉及老年人群体的居家安全、出行安全和防范走失等容易导致危险

或意外发生的情形,细致讲解了老年人在居家时存放财物的注意事项、接到陌生电话或者陌生人上门如何回应;出行时,应该怎样选择交通工具,乘坐公交车怎样放置随身重物;迷路时,家人要怎样求助寻找;独居老人突发身体不适应该如何应对等等,贴心的防范安全提示和操作技巧、指南汇集于页面之中,犹如贴心的生活“小助手”时刻伴随在老年人身边。

灵活——安全防范没有“代沟”

这本《老年人防范诈骗手册》采用“讲故事、拉家常”的方法,把各种主要诈骗手段和套路融入到文字里,读来仿佛身临其境,就像身边的朋友正在讲述自己的遭遇,亲切之余不仅引人入胜,更让人警醒。手册中的每个案例还插入了形象生动有趣的卡通配图,配上大号印刷字体,图文并茂、生动有趣更通俗易懂,不仅方便老年人阅读,也易于其他年龄层群体接受理解,可以进一步扩大阅读的受众群体和辐射面,提高宣传效果。

据南宁市公安局民警介绍,南宁警方目前编印的《老年人防范诈骗手册》,还将陆续发放,会通过市公安局的“平安基层行”进社区、进广场、进街道等活动发放给广大老年市民朋友,努力覆盖全市老年市民,提高老年人群体的防范意识,营造广大老年人安享晚年的良好社会氛围,切实增强老年人获得感、幸福感和安全感。

《老年人防范诈骗手册》案例选刊

南宁公安·老年人防范诈骗手册
常见电信网络诈骗

一、常见电信网络诈骗

(一) 投资理财诈骗

诈骗手段解析

骗子通过社交网络建群交流投资经验,以有内幕消息、掌握漏洞等谎言骗取信任,提供虚假网站让事主小额投资并获利,进而诱骗事主投入大量资金后携款潜逃。

【典型案例】

李阿姨加入了一个投资群,在群里了解到“老师”炒股非常在行,于是跟着下载注册了某投资APP。李阿姨刚开始也尝试投资和提现,发现操作正常可靠,收益可观,便不断增加投资金额,共投资30万元。后来李阿姨发现APP操作不了,而“老师”早已把她拉黑,方才意识到是诈骗,赶忙报警。



凡是收益率远超银行理财产品的投资,都具有极大的风险性。不是正规平台的理财投资网站、APP坚决不要下载。

南宁公安·老年人防范诈骗手册
常见电信网络诈骗

(二) 冒充熟人诈骗

诈骗手段解析

骗子通过非法渠道获取事主的电话、姓名及其他亲友的信息,然后说些模棱两可的话或者在社交网络上加好友来博取信任,趁机实施诈骗。

【典型案例1】猜猜我是谁

赵大爷接到一个南方口音的陌生来电,对方能叫出赵大爷的名字,并且让赵大爷猜他是谁。赵大爷听声音像是自己多年前的战友,就询问对方是不是。对方承认自己就是赵大爷的战友,并且现在就在他的城市附近出差,



南宁公安·老年人防范诈骗手册
常见电信网络诈骗

【典型案例2】通过网络冒充熟人求助



杨大爷的微信忽然收到一个好友申请,对方头像和昵称都是自己的朋友李某。杨大爷就以为对方是朋友李某,将其加为好友后,对方称自己现在在国外马上要回国,但是订机票时代理商不接受国外的银行卡,让杨大爷帮忙先付款,回国后再给他现金。杨大爷信以为真,向对方提供的

遇到上述情况,不要主动猜测对方身份,当QQ或微信等社交账号有新好友申请的时候,即使头像和名字是认识的朋友也要通过其他渠道进行核实,确认无误后再添加为好友,在没有完全弄清对方是谁的情况下,不要轻易答应对方的要求,不要轻易当“好心人”。



南宁公安·老年人防范诈骗手册
常见电信网络诈骗

这两天就来看望他。第二天,赵大爷又接到对方电话,称自己在来看望赵大爷的途中遭遇车祸,急需医药费,但是自己没有带够钱,要赵大爷帮忙垫付。赵大爷赶紧去银行汇给对方5万元人民币,之后对方就关机不再联系,赵大爷发现被骗遂报警。



南宁公安·老年人防范诈骗手册
其他常见诈骗

【典型案例3】

防骗口诀:
免费药品引入瓮
正规途径寻保健

只收运费是圈套
不让骗子把你骗

央视曝光了保健品的新骗局,不法分子打着免费的旗号送给老人们保健品,但却要收取高昂的快递费和税费。谭阿姨每隔一段时间都会收到一个包裹,之后谭阿姨需要把高额的快递费交给快递小哥。几个月后,当快递小哥再一次把包裹送到谭阿姨手里时,他阻拦了谭阿姨签收,也幸亏这个快递小哥提醒,谭阿姨才发现自己被骗。



南宁公安·老年人防范诈骗手册
其他常见诈骗

不要接受免费的保健品!不是正规途径购买的包裹快递不要签收!

老友说

全民反诈要让娃娃能懂

“黄花菜娃娃菜花椰菜 不要做被割的韭菜”“冬瓜南瓜哈密瓜 不要做被骗的傻瓜”……最近，南宁市淡村菜市部分商铺被这些极具喜感、网感且接地气的反诈标语装扮一新，不少买菜的市民看到这些幽默的标语也都笑了，这样的提醒显然比传统的口号更容易引起大家的注意。

5月10日，中宣部、公安部联合启动了“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。不仅仅是南宁，最近这段时间全国都在集中开展多种形式的反诈宣传。集中宣传反诈的一个现实原因就是近年来各种电信网络诈骗手段花样百出，更新极快。尽管骗子也时常在电话中成为被调侃和戏耍的对象，但各种冒充公检法的骗局、“杀猪盘”之类的骗局不断升级，还

是时常有人上当，甚至损失惨重。

犯罪分子洗脑的方式在变，反诈宣传也必须要随之升级，要保持针对性和有效性。那么什么样的宣传才更有效呢？笔者认为一个重要的标准就是，让小孩和老人能看懂、听懂并且留下印象，这样的宣传才是成功的。

近日，浙江绍兴一名小学生因为轻信假网警的话，用妈妈的手机给骗子发了42个红包一共4600多元。而在安徽亳州，同样是小学生，因为在校学习了反诈知识，在母亲遭遇诈骗时，及时报警，避免了损失。同样是遭遇网络诈骗，两个孩子的处理方式截然不同，得到了截然相反的结果。事实证明，如果能够有效地提高未成年人的反诈意识，不但可以保护他们自己，还可以保护一个家庭。

我们欣喜地注意到，今年以来各地都

在大力开展反诈宣传进校园活动。在当前，有必要将反诈宣传教育纳入学校安全常识教育，提升未成年人的法律意识、安全防护意识。可以在不同年龄段开展差异化识防骗专题教育，充分利用班级群、家长群、家校互动平台等渠道，给监护人、家长等发送反诈宣传内容，家校共同努力，引导孩子们形成正确的价值观，进一步增强他们的判断能力，强化识骗、防骗意识。

打击治理电信网络诈骗犯罪工作，要强化系统观念、法治思维，注重源头治理、综合治理，坚持齐抓共管、群防群治。日常宣教工作中，要注意避免成年人不感兴趣、未成年人无法理解的无效宣传，推广发扬类似“反诈主播老陈”的成功做法，让全民反诈深入家庭，覆盖全社会，警方加大打击力度，不给犯罪分子可乘之机。

作者：微言

民生新闻集锦



扫码了解更多

2021年国家反诈中心紧急止付涉案资金3291亿元

公安部会同中央网信办、工信部、人民银行等部门，开创性开展技术拦截、精准劝阻等工作，2021年国家反诈中心共紧急止付涉案资金3291亿元，成功避免2891万名群众受骗，有力打击了电信网络诈骗犯罪。

第19届东博会筹备工作全面开展 首设“国之重器”中央企业展区

目前，本届东博会重要贵宾邀请、主题国活动、招商招展、会议论坛等筹备工作已全面开展。其中，在国内组展方面，本届东博会将首次设置“国之重器”中央企业展区，策划“广西与央企合作对接会”等活动，力争达成一批“央企入桂”项目签约。目前，19个省区市已经开始预定展位，中国华能集团、中国核工业集团、中广核建设集团、国家电力投资集团等知名企业积极参展。

要吃好，新版学龄儿童膳食指南来了

中国营养学会日前发布了新版的中国学龄儿童膳食指南。

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。新版指南根据我国学龄儿童的营养与健康状况，依据合理膳食、饮食行为与健康状况关系对一般人群膳食指南进行了扩充，提出学龄儿童营养的五项核心原则：1. 主动参与食物选择和制作，提高营养素养；2. 吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为；3. 天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒；4. 多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的中高强度身体活动；5. 定期监测体格发育，保持体重适宜增长。



广西修订《城市供水条例》或删除用户水费滞纳金

为进一步加强城市供水管理，保障城市生活、生产及公共服务等用水，广西住房和城乡建设厅近日组织起草了《广西壮族自治区实施〈城市供水条例〉办法》（修订草案征求意见稿），面向全社会公开征求意见。修订草案征求意见稿拟删除关于用户缴纳水费滞纳金的相关内容，修改完善关于计量装置检定、更换及费用支付内容等。

广西残疾人再添福利！两项补贴申请“全程网办”

广西目前已经全面开展困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴申请“全程网办”业务，实现残疾人补贴申领“一次都不跑”和“不见面审核”便捷办理服务。

南宁、广州不动产登记业务可以“跨省通办”

以“数据跨省”代替“群众跑腿”，让异地办理更便捷高效。南宁、广州不动产登记“跨省通办”运用“互联网+不动产登记”模式，借助人脸识别、信息共享、电子签名、网上支付等技术手段，实现两省区、双城之间不动产登记业务“马上办、网上办、就近办、一地办”。据了解，南宁、广州、两地不动产登记大厅都将设置专窗专人为群众、企业提供贴心的“跨省通办”相关业务咨询与办理服务。

党员志愿服务 助力果农献爱心

西乡塘区金陵镇广道村果农种植的西瓜、节瓜相继上市，由于疫情防控和运输困难等原因，造成瓜果滞销，急寻销路。近日，青秀区嘉宾社区第七党支部党员志愿者知情后，驱车60多公里来到该村开展爱心助农活动，发动爱心企业、小区居民、亲戚朋友认购，以实际行动助力乡村振兴。当天，共爱心助农采摘和认购西瓜15000多斤、节瓜1000多斤。（谢家盛）

南宁东站部分客运服务场所营业时间有调整

为确保疫情期间旅客出行安全，自2022年5月25日起，每日19:00至次日6:20对南宁东站进行全方位清洁消杀作业。期间部分客运服务场所调整营业时间，具体营业时间调整如下：

- ▲东进站口：6:20—22:00
- ▲南进站口：6:20—22:00
- ▲北进站口：6:20—19:00
- ▲售票处1：6:20—次日0:05
- ▲售票处2：6:20—22:00（仅办理自助业务）

来源：本报综合

说 法



最高检解读《检察官担任法治副校长工作规定》

2022年新年伊始,我国最高人民检察院联合教育部印发了《检察官担任法治副校长工作规定》(以下简称《工作规定》),进一步规范推进检察官担任法治副校长工作,落实“谁执法谁普法”普法责任制,切实加强青少年

法治教育,一起来看看最高检第九检察厅负责人对这份《工作规定》的解读。

推动法治教育纳入学校教育体系

检察机关作为未成年人保护法律监督机关和唯一参与未成年人司法保护全过程的政法机关,肩负着加强未成年人法治宣传教育的重大政治责任和法治责任。最高检第九检察厅负责人表示,2021年6月,新修订的未成年人保护法、预防未成年人犯罪法正式施行,明确规定公安机关、人民检察院、人民法院和司法行政等部门应当结合实际,根据涉及未成年人案件的特点,开展未成年人法治宣传教育工作;学校可以从司法和执法机关等单位聘请法治副校长、校外法治辅导员。

“检察机关联合教育行政部门出台《工作规定》,是落实新修订的‘两法’的法律规定,推动完善政府、司法机关、学校、家庭共同参与的青少年法治教育新格局的有力举措。”该负责人说。

该负责人表示,近年来,检察机关积极争取各级教育行政部门、学校支持,大力推进检察官担任法治副校长工作,取得积极成效。截至2021年9月底,全国共有3.9万余名检察官在7.7万余所学校担任法治副校长,实现全国四级院检察长担任法治副校长全覆盖。但随着工作的不断推进,诸如法治副校长的聘任和管理工作缺乏规范,履职内容和履职方式不明确等问题陆续出现,需要制定规范性文件,进一步加强和规范检察官担任法治副校长工作。

该负责人称,此次出台的《工作规定》,对检察官担任法治副校长的适用范围、主要职责、履职方式、任职管理、业务培训、考核评价等作出具体规定,将推动法治教育纳入学校教育体系,在增强青



少年法治意识和法治素养,强化青少年综合司法保护,助力平安校园建设,维护社会和谐稳定方面具有积极意义。

扩展法治副校长履职范围

2018年10月,最高检向教育部发出检察建议书,分析校园安全中存在的突出问题,提出有针对性的意见和建议。各地检察机关在开展“法治进校园”活动中,联合教育行政部门狠抓“一号检察建议”落实,对加强校园安全建设、预防校园性侵犯罪发挥了积极作用。

最高检第九检察厅负责人表示,此次发布的《工作规定》着重强调了检察机关开展法治副校长工作的重点内容,要求着力督促学校落实“一号检察建议”,落实强制报告制度、入职查询制度,协助学校建立完善预防性侵害、性骚扰和预防学生欺凌等校园安全防控工作机制。

该负责人表示,《工作规定》结合法治副校长工作实践,进一步扩展了法治副校长的履职范围。其中明确,法治副校长除了开展法治宣传教育工作外,还应当指导学校落实未成年人保护责任,开展未成年人犯罪预防,会同学校、相关部门,联合司法社工等对相对不起诉、附条件不起诉,以及被判处非监禁刑的学生实施精准帮教、家庭教育指导,协助学校依法处理安全事故纠纷,参与学校周边环境治理等。比如,发现校园周边存在食品安全问题,可以通过公益诉讼推动相关职能部门依法履职加强管理,防止危害学生食品安全事件发生。

明确法治副校长履职方式

据悉,2020年以来,各级检察机关在教育行政部门、学校的大力支持下,创新法治教育方式。但是,随着法治副校长履职范围的不断拓展,各地也反映法治副校长履职方式亟需进一步明确。

最高检第九检察厅负责人介绍,《工作规定》列举了法治副校长的履职方式,包括参与



制定学校相关制度、开展法治教育、法治体验、法治学习、建设法治社团、提供法律咨询,举办法治培训等。同时,《工作规定》提出,可以结合学校工作安排、检察机关案件办理情况,在开学季、毕业季、“六一”儿童节、国家宪法日、国际禁毒日等重要时间节点开展工作,使法治副校长履职方式不断丰富。



“六一”本地亲子游攻略

“爱玩”是孩子的天性。“六一”国际儿童节马上要到了，与其绞尽脑汁地给孩子买礼物，不如和孩子一起愉快地玩耍——父母的精心陪伴是给孩子最好的礼物。虽然“六一”这天大部分家长不放假，但是端午小长假近在眼前，亲子游赶紧策划起来吧。因为疫情的缘故无法远行，小编为你搜罗了不少南宁本地适合亲子游的好去处，一起看看吧。

方特东盟神画——一日游遍“东南亚”

位于南宁市青秀山青环路66号的南宁方特东盟神画，是国内首个全面展示东盟十国自然历史文化的主题乐园，也是一座特色鲜明，充满东南亚异域风情的文化博览园。

亲子游攻略：

1.七彩之旅：室内河道漂流，以文莱特有的民俗风情为创意背景，以大型室内漂流船为载体，结合歌舞机器人带领游客展开一段梦幻的旅程。

2.千岛之歌：魔球表演剧场，以印尼民族艺术和民俗文化等内容为创作背景，展现具有传统魅力的印尼特色民间艺术和工艺，结合高科技程控球阵和真人舞台表演，打造独具印尼传统民俗文化的大舞台。

3.室外游乐项目：经典回旋式过山车“极地快车”、木质过山车“丛林飞龙”、“七彩跳伞塔”“峡谷漂流”“柯基跑跑车”等各类动感游艺项目的主题游乐有30余个。

每个馆里面都有以该国家为主题的游玩项目，展示该国独具特色的历史遗迹、自然人文风光、现代都市风光，带来震撼的视觉盛宴。在这里，不必走出国门，便可带领孩子领略东盟十国的无限魅力。

出行指南：

公交车：搭乘W8号、106路公交车即可到达南宁方特东盟神画；

地铁一号线转乘：至会展中心站A出口，步行500米左右，换乘竹溪立交站W8号公车。

广西天骄草原国际滑草场——草原上的飞驰

天骄草原国际滑草场位于南宁市江南区苏圩镇欧村北面，这里游玩项目丰富，有带你感受速度与激

情的七彩极速滑草、可与“落霞齐飞”的高空滑索、化身为“海贼王路飞”人体弹弓，以及亲子奇趣互动的自由滑草、激情澎湃的真人CS、卡丁车、愤怒的小鸟等体验项目，适合想要锻炼勇气与胆量的孩子。

除了精彩刺激的游乐项目，也有昼如仙境夜如歌的“星萤湖”，娇艳芬芳的“花田拾光”，阡陌云涧般的田园乡景，你可以和孩子一起在这片绿色的大草原上，自由地呼吸新鲜空气，享受身在都市、心归田园的周末生活！

出行指南：

自驾参考路线：从南宁江南客运站到迎凯路—朋展路—那洪大道—金阳路—北海路，经苏圩互通到达天骄草原国际滑草场。



大王滩——与大自然约会

南宁市大王滩风景区地处南宁市南郊28公里处的那马镇内，以秀丽的湖光山色和恢宏的现代化水利工程著称。风景区以凤凰湖为主景观，由拦湖水利工程、田野风光、水利科普基地、八尺江名木苑、休闲湿地公园等景点组成。和孩子一起漫步湖岸栈道，呼吸新鲜空气，享受凉爽的微风迎面吹拂，沉浸于湖光山色的自然美景，回归田园的静谧，多美呀。

今年开春以来，露营备受大家欢迎，你是不是还欠着孩子一次露营体验？大王滩是很好的露营地点，带着孩子，撑开帐篷，白天欣赏绿色的树、微风下轻皱的湖、翩然起舞的鸟儿，夜晚仰望星空，静听蛙叫虫鸣，赴一场大自然的约会吧。

近年来，大王滩景区利用地理位置、自然环境等



优势，开办了大王滩拓展培训基地，推出了科普亲子游的旅游路线，也很有意思，可以一起走近大王滩水电站，学习电力科普知识；了解大王滩水库的水利知识；还可以组队进行互动游戏，在游戏中收获知识和快乐。

出行指南：

南宁大王滩风景区专线公交车：朝阳广场—大王滩风景区，运行时间：7:30—18:00。

卡拉奇遇工业园

这是一座少女感满满的粉色城堡，有好看的复古火车和彩色房子，童趣满满的魔法王国……五个主题区邀你和孩子来打卡：爱丽丝梦游仙境、云端车站、罗曼情园、魔法王国和莫奈花园，每一处都有不同的主题颜色和建筑风格。和孩子一起在这里拍一堆美美照吧，定格快乐时光。

出行指南：青秀区伶俐镇民兴路10号（建议自驾，导航搜“建工产业园”即可到达），门票38元/人。

壮乡大圩风景区

这里有以桂北少数民族特色风格建筑为载体的民族风情特色街区，各种亭台楼阁、风雨桥，还有民族气息浓厚的干栏式吊脚楼，汇聚了贵州、广西、湖南、湖北等地独特的侗族建筑，穿上民族服装或汉服拍照别有韵味。你可以和孩子一起探讨各种建筑的特色，不同民族的风俗习惯，为亲子出游注入文化气息。

出行指南：西乡塘区可利大道（建议自驾，导航搜“壮乡大圩”即可到达）





中国人开始捕鱼、养鱼的历史，可能比你想象中的还要久远。

据记载，河南新石器时代早期贾湖遗址，其中遗存的鲤咽齿多数具有养殖特征，确证中国养殖鲤的历史可追溯到8000多年前。而3200年前，殷墟

出土的甲骨文上写有“贞其雨，在圃渔”和“在圃渔，十一月”，为古人捕鱼劳作提供了文字证明。

到了唐朝，食鱼之风遍及全国。食鱼，不仅是生活富足的象征，以鱼入馔也成为待客的必备佳肴，渐渐形成一种“无鱼不成宴”的习俗。上至天子，下至百姓，大家都爱吃鱼。唐朝时，官府还专门设立“鱼师”来管理渔业，为皇室供应鱼，以满足皇室对鱼的消费。各地的草市里，也有专门的鱼市，

普通百姓可以在这里买到鱼。唐人食鱼，鱼肴花样繁多，既有河鱼，也有海鲜，比较有名的鱼肴有剪云析鱼羹、虞公段醒鲊、光明虾炙、浮酿鱼、丁字香淋脍、吴兴连带鲊等。由于食鱼之风颇盛，形成了一整套烹制鱼的方法，鱼的饮食文化也在这一时期得到了很大发展。

趋之若鹜食鱼脍

要论唐朝最有名的烹制鱼肴的方法，鱼脍至少是其中之一。

脍，亦作“鲙”，指把食料切成薄片或细丝。食脍饮酒的风气在唐朝极为盛行。

唐代不少古籍中对鱼脍都有记载，《酉阳杂俎》载：“脍法，鲤一尺，鲫八寸，去排泥之羽，鲫员天腮后鬚前，用腹腴试刀，亦用鱼脑，皆能令脍缕不着刀。”意思是说，做鱼脍，最好选用一尺长的鲤鱼或八寸长的鲫鱼，要先切掉排泥用的鱼鳍，再从腮后鱼鳍前的位置下刀切割，然后在鱼肚子或者鱼头上试刀，因为鱼脍很薄，不提前试刀会使鱼脍粘在刀上。

杜甫在《陪郑广文游何将军山林》中说：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”李群玉《石门韦名府为致东阳潭石鲫鲙》一诗中则写到，“叠雪乱飞消箸底，散丝繁洒拂刀前。太湖浪说朱衣鮰，汉浦休夸缩项鯿。隽味品流知第一，更劳霜橘助芳鲜。”说的是鲫鱼作脍，味道在众鱼之上，鲜美无比。

鲫鱼虽细刺极多，但其味道鲜美，拦不住唐朝众多美食爱好者对它的向往与不断开发。用鲫鱼制作鱼脍，非常讲究刀工，需切得丝丝分明，才能更好的去尽细刺，以免鱼刺影响鱼肉的鲜嫩可口，这是唐人在长期的饮食实践中得出的结论。



薄如蝉翼考刀工



鱼脍的制作极其讲究刀工。俗话说“脍不厌细”，就是说鱼脍切的越薄越好，这显然不容易。

白居易在《春末夏初闲游江郭》中感叹“绿蚁杯香嫩，红丝脍缕肥”，杜甫的《观打鱼歌》里则记叙了“饔子左右挥双刀，脍飞金盘白雪高”，这两首诗都描述了唐朝大厨制作鱼脍展现的精湛刀工。

除了专业厨师之外，民间擅长制脍的人也不在少数。《酉阳杂俎》中记载了一个叫南孝廉的人，说他“善研脍，穀薄

丝缕，轻可吹起，操刀响捷，若合节奏”，字里行间流露出这位制脍刀工已然是炉火纯青，出神入化。女子中也有不让须眉的，比如唐妇人余媚娘，制脍手艺高超，能“造五色鲙，妙绝一时。”

鱼脍制成也讲究摆盘，成肴后，造型美观，更能激发人的食欲。通常会搭配一些配菜和调料，如将萝卜、橘子皮等切丝当作配菜，常见的调料则有葱、姜、蒜、丁香、芥末、酱油、醋等。

传承千年的鲜美

唐代时，上至帝王将相、下至黎民百姓都对鱼脍很是喜爱。

鱼脍常出现在宫廷宴会中。五代后蜀君主的宠妃花蕊夫人在《宫词》里就有这样的描述：“日午殿头宣索鲙，隔花催唤打鱼人”。

此外，鱼脍还是招待朋友的必备菜肴。韩翃在《宴杨驸马山池》一诗中提及“脍下玉盘红缕细”；李白的《酬中都小吏携斗酒双鱼于逆旅见赠》一诗中写到：“呼儿拂几霜刃挥，红肌花落白雪霏”；杜甫的《阁中姜

七少府设脍戏赠长歌》中则描述了姜侯用鱼脍款待自己的场景。

鱼脍传承千年，到了二十一世纪，依然是不少朋友的心头好，如今，它更广为人知的名字是“鱼生”。鱼生是横州当地的传统名菜，当地人将鱼生待客视为接待客人的最高规格，这道美食也是不少南宁人餐桌上的宠儿。横州鱼生我们已经在之前的美食栏目中作过较为详细的介绍，在这里就不再赘述啦。



“活”起来的文物

赋予博物馆穿越时空之力

5月18日是国际博物馆日。今年国际博物馆日的主题是“博物馆的力量”，阐释为“博物馆有能力改变我们周围的世界”。博物馆蕴

藏着哪些力量？该如何更好地释放博物馆的力量？值得我们每个人认真思考。

今年国际博物馆日期间，人民日报微信公众号推出的“博物馆魔性演唱会”迅速走红，或许能给我们很多启迪。视频中，形态各异的“文物们”进行了一场说唱Battle，登场的有击鼓说唱俑、三星堆黄金面具、兵马俑……看着国宝们活灵活现“耍宝”的场景，瞬间被带入了历史的观众，切身感受到了博物馆所传递的力量。

作为一个拥有五千年文明的国度，中国是一个博物馆资源大国。据统计，“十三五”期间，全国博物馆每年举办展览2万多个，全国博物馆数量由4692家增长至5788家，平均每两天就有一家博物馆建成开放，增长率23.4%，年均增长率4.3%，总量已跃居全球第四位。

与此同时，逛博物馆已经成为人们的一种文化生活方式和社会新风尚，博物馆成了很多城市的名片。“十三五”期间，全国博物馆年度参观人数由7亿人次增长至12亿人次，平均每年增加1亿人次。其中，未成年人参观博物馆的人次，由2.2亿人次增长到2.9亿人次，增长率31.1%。2021年尽管受疫情影响较大，我国博物馆仍接待观众7.79亿人次，策划推出3000余个线上展览、1万余场线上教育活动，网络总浏览量超过41亿人次。

“博物馆有能力改变我们周围的世界”。博物馆是传承人类文明的重要殿堂，是科普知识、提升审美、浸润人心的精神家园。不过，承载着厚重历史的博物馆，对于很多缺乏相应知识储备的普通民众而言，显得有些“高冷”，很多时候只能走马观花，停留于蜻蜓点水式的浅层感知。在越来越多的人走进博物馆的同时，能否让博物馆越来越走进人的内心世界，无疑是释放博物馆力量的关键。

有鉴于此，我国博物馆在机制、运营、服务、文创开发等方面转型升级，正逐步



走出自己特色的博物馆发展之路。“互联网+”时代，通过利用新技术让文物“活”起来，博物馆发挥了更大的传播力量。

4年前，“第一届文物戏精大会”H5就一度在朋友圈刷屏，看着边跳舞边说“我们不红，始皇不容”的兵马俑，网友们纷纷大呼过瘾，成功激发了年轻人对文物的兴趣。2021年，“河南博物院元宵奇妙夜”节目，将展柜中的文物变为“节目中的活演员”，让传统文化成功“破圈”。借助新颖的技术手段，一些博物馆在文化创新、活态演绎的道路上不断推陈出新，频频“出圈”，成了路人皆知的网红。

受疫情影响，走进博物馆不时遇阻。在常态化疫情防控的形势之下，各地博物馆迅速转型，相继推出“云”观展、“云”讲解直播等系列线上教育活动。通过“让文物会说话”，令其蕴藏的精神鲜活起来，让网友足不出户感受多彩多姿的博物馆文化，领略博物馆的无穷魅力。去年，河南博物院推出了一款“一起考古吧”小程序，将考古工作场景数字化，仅十一假期就吸引3000万实名用户体验“在线考古”。

博物馆是所“大学校”，徜徉于文物之中，可以让我们思接千载、神交古人，在历史中展望未来。借助科技的力量，收藏在博物馆里的文物能以更多更新的方式“活起来”，主动融入现代人的日常生活，为大众生活增色添彩。传承创新、科技赋能，激活文物，才能更好地释放博物馆的力量。让文物“说话”，让历史“发声”，这样的Battle可以多一点。



悦读人生 启迪未来 “校长书单”来啦 (四)

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:《钢铁是怎样炼成的》
- 作者:尼古拉·奥斯特洛夫斯基
- 推荐人:吴红坚(南宁市高新初级中学教育集团校长)

推荐理由:这是前苏联作家奥斯特洛夫斯基创作的一部闪耀着崇高的理想主义光芒的长篇小说,这是一部影响了几代中国青年的文学作品。小说通过记叙保尔·柯察金的成长道路告诉人们:一个时代有一个时代主题,一代人有一代人的使命。只有在革命的艰难困苦中战胜敌人,战胜自己,把自己的追求和祖国、人民的利益联系在一起,才能成长为钢铁战士,才能创造出更多的人生价值。

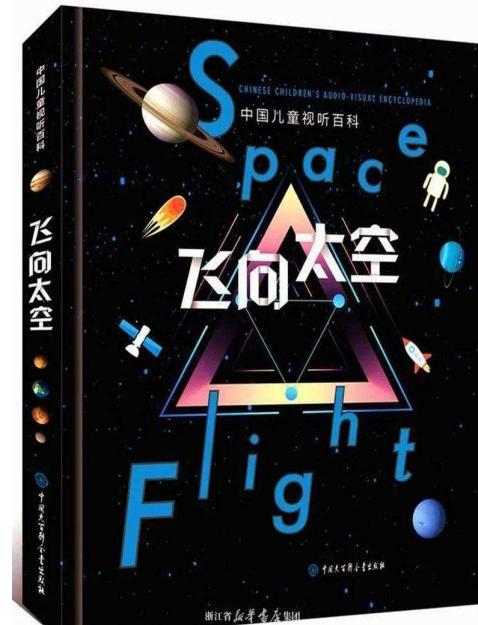


- 书名《青铜葵花》
- 作者:曹文轩
- 推荐人:刘春梅(南宁市锦华小学校长)

推荐理由:《青铜葵花》是当代作家曹文轩创作的长篇小说,这本书可以说把苦难、爱与美写到了极致。作者给所有的苦难都镀上了美丽而忧伤的光泽,字里行间浮现出含泪的微笑,把苦难中的大美至爱写得回肠荡气,闪烁着永恒的人性光辉,读来感人肺腑。

阅读指南:小说叙事简洁流畅,文字纯净唯美,意境高雅,情感真挚,字里行间有真情流动。在整个故事的发展过程中,苦难作为小说的基本调

子贯穿始终。作者通过美、诗意来展现苦难。通过语言文字、叙事情节、结构安排,将苦难、美、诗意图意三者有机结合在一起。读这本“纯美小说”要抓住三个关键词:“苦难”“美”“爱”,重在“三读”:一读“环境”;二读“情节”;三读“人物”。仔细体会作者对情节的搭建、轻重缓急节奏的把握,环境描写的优美,体会书中主人公如何用乐观之心、关爱之情、坚韧之态迎接苦难,感受纯美人性主题。



- 书名《中国儿童视听百科 飞向太空》
- 作者:欧阳自远领衔众多天文学家和科普专家联合编撰
- 推荐人:梁志森(南宁市大沙田小学校长)

推荐理由:这套书不仅可以满足你的种种好奇心,还可以揭开太空神秘的面纱,带你畅游宇宙,一览宇宙奥妙。想进一步了解宇宙,找到各种问题的答案,就一起踏上这段奇妙的旅程吧!

阅读指南:有人说,当人类第一次抬头望向星空的时候,他与宇宙从此就分不开了。我们的祖先从未停止过对宇宙的向往和探索,夸父追日、嫦娥奔月、吴刚伐桂……无数浪漫的神话故事是对遥远天

际的畅想,“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”,不止是李白的自负与清狂,也是欲与天公比肩的宏愿。飞向浩瀚的宇宙,探索未知的太空,从梦想到现实,人类走过多少年才得以实现。这套书为你打开一扇“天窗”,全方位呈现一幅巨大的太空知识画卷。璀璨星河,无垠时空,宇宙的深邃与奇妙在书中徐徐铺展开来。



第9集

淦天雷被抓，愤怒又委屈，邵局给他做思想工作。淦天雷想起往事，决定调整自己的心态，他想起了匕首上指纹的来由。马烈在医院照顾小暖，也向她询问案情。李克到禁毒支队报到，熊国良给他分配了任务。杨晓蕾气呼呼地找熊国良理论，熊国良被问住。姚所长提醒淦天雷，看守所里的黎叔很危险。马队找邵局，说发现了一个被忽略的细节。

第10集

熊国良跟杨晓蕾说，把淦天雷送进去是变相保护。没能杀掉淦天雷，谭家很生气，陈思动让陈月亮不惜一切代价杀了淦天雷。按车厘子要求，尚秃子找洪武保护淦天雷。马烈敏锐地发现问题，及时转移了小暖，自己因此负伤。警方发现作为王小玉案重要证据的视频是合成的。车厘子接到小暖电话，猜到是谭家干的，答应会追查，调来了旧部下金链子。小暖突然病重。

第11集

小暖病危，淦天雷假装中毒被送去医院，熊国良哄王处签字。谭家的点被端了，晓怡和李克发现了大量海洛因。淦天雷从医院跑了，邵局很生气，把案子交给了马队，熊国良和杨晓蕾都很担心。淦天雷心疼小暖，杨晓蕾知道淦天雷是救小暖唯一的希望，给了他一部手机。淦天雷决定去南郊养殖场，刚开动车子，就有人来碰瓷。

第12集

马队监听杨晓蕾的电话，盯上了淦天雷。谭氏贩毒集团骨干谭小四私自来到，父亲谭老三和陈思动只好去接他。淦天雷突然醒悟，解药在飞龙农贸市场，赶过去找到了金链子，拿到了解药。邵局要求马队保证淦天雷安全。小暖已陷入深度昏迷，医生不敢用药，淦天雷只好自己动手注射。小暖苏醒，但后遗症可能很严重。杨晓蕾批评马烈。

第13集

淦天雷带熊国良、马队回到东郊养殖场，收获颇丰。邵局批评马烈，让他不要再去医院。张院长埋怨邵局让淦天雷受了刺激，说淦天雷病情走向很不好。陈思动安排陈月亮离开，但她决定回家看看，结果遇到了盯梢的李克等人。陈思动在暗网上重金悬赏要淦天雷的人头，黎叔动了念头。淦天雷被送回看守所。尚秃子担心洪武保不住淦天雷。

第14集

警方发现医院配药师王四海极有可能是给小暖下毒的人，马烈和熊国良发现了王四海，王四海承认了，供出陈哥。熊国良收到姚所传来的消息，有人要对淦天雷不利。小暖向车厘子抱怨，车厘子答应去看她。李克发现暗网入口，马烈意外发现暗网页面上有谭叔的照片。看守所里，黎叔对淦天雷动手了。

第15集

车厘子潜进医院看小暖，陪小暖下棋，被杨晓蕾母亲发现。洪武想出去，要求见陈律师。谭家盯上了陈律师，陈律师说出雇人保护淦天雷的是尚秃子。淦天雷的记忆碎片再次重启，找姚所说有重要情报要向邵局汇报。尚秃子被谭小四和陈思成威逼，不得以出卖了车厘子，谭小四等人要挟他加入谭家。疤哥为了拿到暗网悬赏，刺伤了淦天雷。

第16集

张院长决定要给淦天雷做全面检查，熊国良找姚所办了手续，淦天雷又从医院跑了。尚秃子决定跟谭家合作，向陈思动等人说出车厘子的秘密。车厘子查出是陈思动和谭老三想杀了淦天雷。接到尚秃子的电话，车厘子觉得不对劲。邵局决定以淦天雷为饵钓大鱼。车厘子确认尚秃子叛变了，他告诉淦天雷，真相在红岩洞底下。

第17集

奄奄一息的尚秃子对熊国良说了“红岩洞”三个字。小暖担心淦天雷，联系车厘子，车厘子让金链子去医院接小暖。淦天雷找到车厘子，车厘子说能帮淦天雷找回记忆，条件是跟自己走。金链子被谭小四等人盯上了。陈思动带人围住了淦天雷和车厘子，闯出来后淦天雷才发现小暖也在车上。杨晓蕾找邵局，才知道他布了局。

第18集

杨晓蕾向邵局争取到由她保护淦天雷父女。淦天雷想起了过去的一些事情，苏灵和车厘子年轻时的面容都在他眼前清晰起来。马烈父亲按警方要求，约谭老三谈合作。警觉的谭老三察觉了马烈爸爸的异样。晓怡中枪，谭老三跑了。得知车厘子他们进了南海，陈思动有些不知所措，他给老白打了电话。

第19集

陈思动告诉老白，淦天雷必须死，车厘子要留活口，这也是谭婆的意思。小暖死活不肯先回去，淦天雷和车厘子无奈，马烈和杨晓蕾一路跟踪。淦天雷又想起了一些事。车厘子感叹，他们再也回不去了，并说起多年前他们在这里曾与谭家有过一场对战。淦天雷和车厘子设法丢下了小暖。淦天雷给马队发信号，让杨晓蕾和马烈去接小暖。

第20集

杨晓蕾把小暖交给了马烈，自己去跟着淦天雷。老白跟上了淦天雷他们的车，打光了子弹的淦天雷和车厘子只得跳进了水里，杨晓蕾赶到，老白等人赶紧撤了。设备坏了，马队与淦天雷失联，邵局给了马队一个本子。淦天雷背着受伤的车厘子到了喜乐山庄，因为尚秃子的事，牛博士把淦天雷、车厘子关了起来。尚秃子醒了，陈思动让陈美兰传话，要他把嘴闭紧一点。

第21集

淦天雷又想起一些往事。李克带了自己做的美食看望晓怡。谭小四声称要开轮胎厂，用轮胎藏毒。小暖回来，邵局再三劝慰她，小暖只好回了医院。托尼带人在车厘子图上标记的地点找到了东西，确认了车厘子和淦天雷的身

份。老白退回了陈思动打来的钱，决心与淦天雷不死不休。老方被抓，熊国良意识到谭家有大动作。

第22集

杨晓蕾和花城市禁毒支队队长刀玉罕在郊外找到了淦天雷和车厘子骑的那辆三轮车。车厘子带淦天雷、牛博士等人去吃斗鸡，淦天雷的记忆再次被唤醒。淦天雷在洗手间里找到了和马队的联络图标。老白带人追踪而至，按照规矩，淦天雷只得和老白下场一决生死。尚秃子死扛着什么也不说，熊国良猜到小陈可能是谭家人。

第23集

熊国良设计逼小陈现身。陈思动认为尚秃子不能留了。洪武中圈套，被逼去杀尚秃子。马队找到了淦天雷的反馈，邵局让她和杨晓蕾双向行动。淦天雷和老白打过一架后就病倒了。李大锤不满谭小四，向警方爆料，李克闯进了谭小四的包房。淦天雷醒来，问车厘子当年爆炸的事，车厘子装傻。小暖出院了，刚好赶上了陆明松来就职研讨会发表演讲。尚秃子险被洪武下药，一气之下决定全盘交待。

第24集

熊国良审问洪武，洪武还想狡辩。余三姐请牛博士和淦天雷、车厘子等人吃饭，车厘子和淦天雷劝和，警察来了，余三姐丢下一句“这事儿没完”跑了。淦天雷故意闹动静，传信给杨晓蕾。熊国良让洪武套上家的话约他出来，陈思动怀疑有诈。陆明松亲自面试小暖。车厘子从中调和，给了余三姐好处。小胡子偷偷给谭婆打电话。车厘子突然跟淦天雷说知道他和警方有协议。



新闻综合频道

9 - 24 集剧情

黑白禁區

第33集

真真要出国，姚瑶说她逃避，明明心里有黎阳只是端着架子回不去。黎阳负责的工厂和外国公司的合作开始了，黎阳许下宏愿，要在未来五年建立起中国最大的重金属加工厂房。胡亚莹示好黎阳，黎阳拒绝。北北说方玫要在北京买房，弥补自己和父亲，黎妮不高兴，东海承诺不会让方玫影响他和黎妮。

第34集

方玫约黎妮见面，表现强势，她跟黎妮说东海只爱自己，黎妮非常生气。陆长会指出黎阳的忙碌是为了填补内心的情感空虚。程母不希望黎阳和真真离婚，黎阳问程母要了真真的联系方式。东海因为方玫和黎妮的事从业20年来第一次主动要求停飞。黎阳打电话到美国没有找到真真。

第35集

黎山在小饭馆遇到了关雁，柳凤刚好看到了这一幕，又闹了起来。真真从美国打电话回来找黎阳谈离婚，因为生产线故障黎阳挂断了电话。陆长会劝解黎阳。方玫各种搅局，东海、黎妮都很不开心。程父心脏病复发，真真回国。黎阳跟真真说暂时不要提离婚的事。黎妮忍无可忍，打算和东海离婚。

第36集

程母劝解真真。黎阳希望和真真和好，真真忍不住问了胡亚莹的事。东海准备飞行时突然晕倒，被送到了医院，黎妮照顾东海，跟方玫摊牌，方玫终于对东海放手。东海苏醒，但不能再飞了。

黎妮告诉黎阳，小娅的丈夫去世了，黎阳去找了小娅，两人在黎阳车里说话的时候，突然被警察带走，理由是有人举报他俩有不正当关系。

第37集

黎阳把黎山弄到公司给自己当助理，一没留神黎山又摊上事了。陆长会去了新单位，约黎阳聚聚，还喊来女子作陪，黎阳知道陆长会变了。真真还是不相信黎阳，各种追问。陆长会找黎阳谈合作，黎阳没同意。和平的公司出了问题，黎阳帮忙解决了，和平终于管黎阳叫姐夫了。

第38集

真真见过陆长会后，意识到黎阳的好，特意买了黎阳爱吃的菜。黎妮告诉黎阳，小娅快不行了，黎阳赶紧去了医院，真真深受刺激。真真在酒吧喝醉，赵志勇对她起了色心。黎山为保护真真打伤了赵志勇，赵家要求严惩黎山，黎阳求程父程母帮忙，程母打了黎阳。柳凤去求二炮帮忙，没想到二炮企图对她不轨。

第39集

和平告诉黎阳，程父想尽办法，赵家决定不起诉了，但要求赔偿200万元。黎阳为了筹钱，把房子卖了，无奈地求助陆长会，陆长会拿出了上次提到的项目。黎阳开会时被市纪检委带走了。程父和黎阳谈起陆长会的事，问他现在的处境怎样，并说不管能不能和真真继续走下去，只要认真对待就是对的。黎阳到医院看望昏迷的真真。

第40集

陆长会的案子结了。小娅带着不甘心走了。



都市生活频道

33-40集剧情

第二天黎山的案子就要开庭了，还差30万才凑够200万元。黎家人正发愁时，程父来了，他告诉黎阳，真真醒了，已经离开北京，并把真真卖公司所得的30万元支票和信交给了黎阳。黎阳辞职，踏上了寻找真真的路程.....

全剧终

钟小飞的姐姐钟小薇找到报社，要求春天对妹妹的死负责。梁冰打算给豪威公司设局，他和手下开始一步步实施计划，引阎森进入圈套。春天让青青陪自己去钟小飞的墓前看看，不料，在那里遇到了正在追思钟小飞的梁冰。

第6集

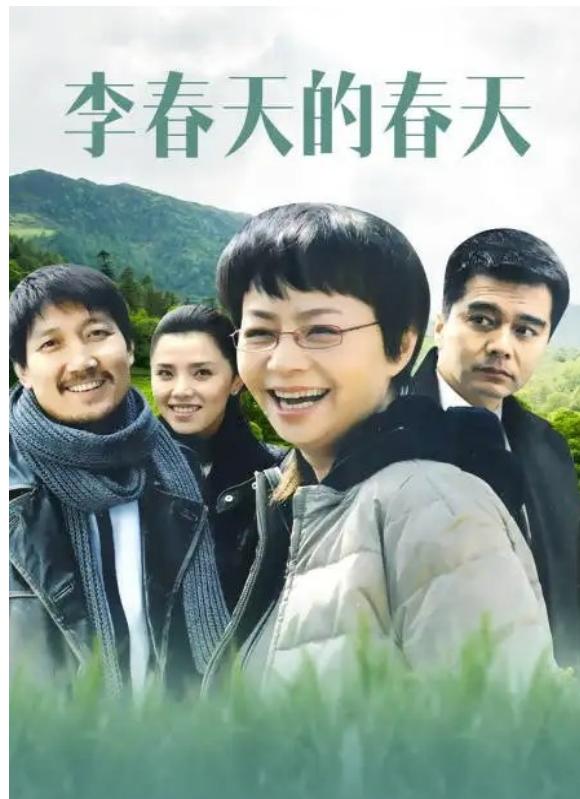
梁冰坦言，自己就是钟小飞故事中的那个男人，春天怒斥梁冰。当晚，梁冰喝得大醉，再次与春天发生激烈争吵，梁冰一怒之下砸了春天的家。次日，清醒过来的梁冰追悔莫及，连忙订购了家具电器赔给春天，春天拒绝接受。梁冰亲自登门，向春天解释自己和钟小飞的往事。汽车周刊杂志社正式成立，春天成为周刊主编。梁冰组织了一个聚会，庆祝杂志诞生。青青和一男在聚会上又闹别扭，气氛十分尴尬。

第7集

青青和一男又开始冷战。春天回家，发现李永坤召集社区老人到家里传授养生经验。青青想控制一男的财权，苦于无处下手，春天劝她消停一点。梁冰的收购计划进展顺利。春天去探望孤寡老人孙大妈，回家的路上，接到思扬的电话。得知思扬突然回国，春天大吃一惊。印刷厂承印的汽车周刊创刊号出了问题，春天顾不上接思扬，连夜赶去报社处理。思扬苦等到深夜，对春天大发雷霆。思扬告诉春天自己已经离婚了，姐妹俩商量对父母隐瞒。

第8集

春天把房子借给姐姐，自己回父母家住。春天为印刷事故向梁冰道歉。梁冰和春天两人见面总是互相调侃打趣，春天渐渐对梁冰产生好感。王勤得知大女儿离婚，老两口很难过，鼓励思扬重新开始生活。春天准备给姐姐介绍男朋友。思扬计划开一家咖啡馆，开始为这事奔波。春天得知李继伟和小姚分手，却无法提起对李继伟的热情。青青无意中得知思扬回国，并且还离了婚，担心一男和思扬的感情死灰复燃。



都市生活频道
1-8集剧情

第1集

报社编辑李春天心直口快、善良热情，她在自己的38岁生日晚会上许下心愿，一定要在今年将自己嫁出去。同在报社工作的闺蜜刘青青告诉春天，摄影记者李继伟对她有好感。春天上班路上追尾一辆宾利车，还跟车主梁冰发生了争执。春天得知自己的车险远远不足以赔付修车费时，立刻傻眼。为给母亲王勤庆祝六十大寿，春天放弃了和李继伟一起出差的机会。梁冰原助理离职，介绍自己的学妹潘婷婷给梁冰做助理。

第2集

春天的姐姐李思扬从网上为母亲预订了昂贵

的生日宴席，王勤心花怒放。春天感觉思扬生活得并不开心。春天的父亲李永坤退休在家，总怀疑自己有病。梁冰改变主意，接手邢总收购豪威地产公司的项目，但要求收购要秘密进行。青青撺掇春天主动向李继伟表白，春天却一再错过机会。春天回到办公室，发现桌上有一条爱马仕的围巾，以为是李继伟送的。思扬的前男友张一男和青青是一对欢喜冤家。

第3集

作为收购方案中的一个环节，梁冰策划办一份汽车杂志。他找到老同学康介夫，康介夫一口答应。热心读者钟小飞拿着自己的稿子又来找春天，春天认为稿件质量低劣，不予采用。春天得知那条爱马仕围巾原来是钟小飞送的，赶忙还给她，不料还是让总编康介夫狠狠批评了一顿。春天得知康介夫推荐自己去做汽车杂志主编，而投资人正是梁冰，当即拒绝。在青青和一男的婚礼上，春天大醉，梁冰送她回家。

第4集

梁冰要求春天就追尾事件道歉，借机抹去了昂贵的修车费，春天心里暗存感激。思扬得知一男婚讯，心情复杂。王勤和李永坤发现思扬给美国的丈夫打电话时神情不对。春天决定接受汽车杂志主编的职务，康介夫感到很奇怪。李继伟和小姚出差回来，春天准备向李继伟表白，不料却看到了李继伟和小姚亲热相拥。在春天的追问下，思扬终于承认自己的婚姻出现了问题。春天相亲失败，找青青倾诉。深夜，醉得迷迷糊糊的春天接到钟小飞的电话，她没当回事，没想到钟小飞当晚跳楼身亡。

第5集

钟小飞的死深深刺激了春天。梁冰偶然看到关于钟小飞的报道，大惊失色。他请春天吃饭，想了解更多关于钟小飞的情况，春天不肯透露细节。结帐的时候，梁冰说回车上拿钱包，竟一去不返。春天以为梁冰故意捉弄，两人又结下梁子。

儿童运动后马上大量饮水，有危险！



1. 胃肠道会很受伤

剧烈运动后胃肠道处于高温状态，大量饮用凉水对它们来说刺激很大，容易引起胃肠痉挛，进而使血液循环受到影响，胃肠道对水的吸收率和利用率降低。长此以往，胃肠道的消化和吸收功能会受到影响。剧烈运动后马上大量饮水，特别是喝冰冻的水，还可能导致孩子们的身体出现一系列不良反应，轻症者头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。由于机体无法立即吸收，水滞留在消化道内可能会导致腹胀等不适症状。严重时可能导致胃肠道疾病的发

夏天已经来临，小朋友们的户外活动逐渐增加。在炎炎夏日进行户外活动后，常常有些孩子跑到凉水管前喝水，殊不知这样做危害很大。

随着运动时间的延长，人体会出现心跳加速、呼吸增快、体温升高、大量排汗等一系列正常的生理反应。机体通过毛孔把体内的水分、盐分以及一些代谢产物排出体外，导致体内缺水，感到口干舌燥、唾液黏稠。但实际上，这属于“假渴”现象。如果可以忍耐一下或者少量饮水，“假渴”现象就会消失。如果这个时候马上大量饮水，对于正处于高温状态的内脏器官来说危害可不小。

生，如胃炎、肠炎等。

2. 增加肾脏的负担

肾脏在人体起到过滤和排泄的作用。运动后马上大量饮水，虽然一时解渴，但使循环血量增加，血液变稀，降低了血液运输营养物质、氧气及代谢产物的速度，在一定程度上增加了肾脏过滤和排泄的负担。

3. 增加心脏负担

由于运动时大量排汗，使血液黏稠度增加，心脏负荷相对减轻。大量饮水后血液稀释，容量增加，血流速度加快，增加了心脏的负担，长期这么做还会伤害心脏。

那么，孩子们在运动后应该如何正确饮水呢？专家建议，口渴时不能一次性猛喝，正确的饮水方法是少量多次，每次以100毫升至150毫升为宜（依据年龄适当减量），且每次间隔半小时。大量出汗时，可适当喝些淡盐水。

来源：科普中国

作者：本文由上海市儿童医院儿童保健科主任医师陈津津

爱牙护牙，从孩子的第一颗牙开始

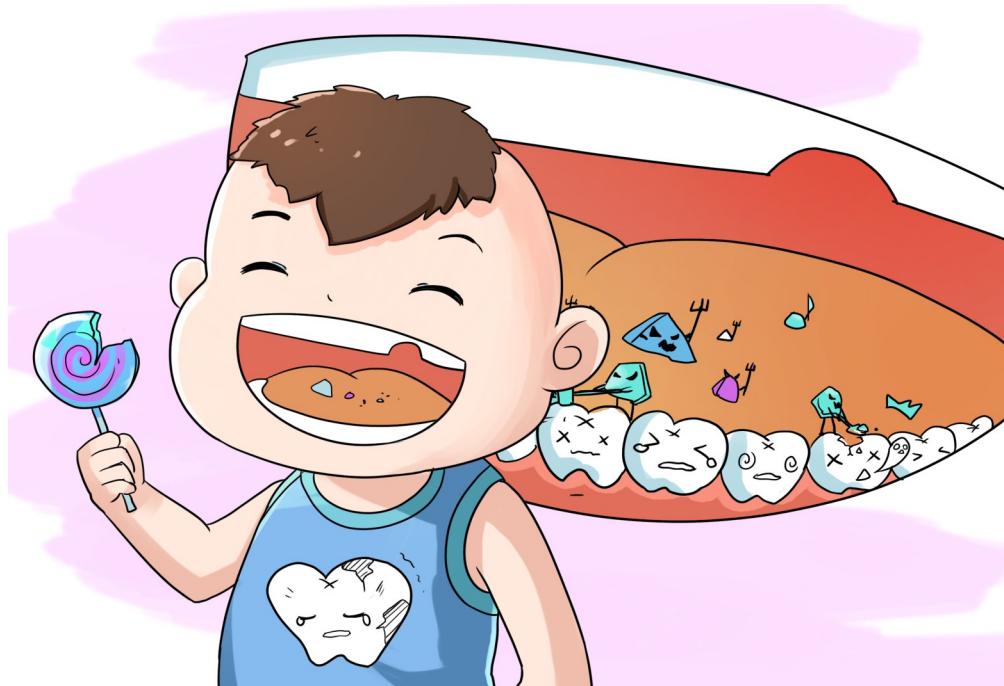
有调查显示，我国66%的儿童患有龋齿，12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，我国儿童牙健康形势日趋严峻。

许多家长误认为孩子乳牙迟早要掉，就算患龋也无需治疗。专家指出，千万不要小看蛀牙对孩子健康的危害，龋病能引起孩子牙痛，牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状，影响儿童进食和消化吸收，延缓孩子生长发育；长期不治疗还会影响恒牙的正常发育和萌出，甚至可能导致孩子说话、玩耍和

学习出问题。

专家建议，建立饮食多样化、健康平衡膳食模式，可同时预防全身疾病和口腔疾病。建议家长给孩子制作无添加糖或低添加糖饮食，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，尽量减少含糖饮料和碳酸饮料的摄入，从儿童时期就养成健康生活习惯。家长作为孩子口腔健康的第一责任人，应及时帮助督促孩子做好口腔护理，如果孩子患有龋齿，尽快到正规口腔医院就诊。

来源：中国妇女报



@所有人
这份求生指南一定要看，
关键时刻能保命！

炎炎夏日，儿童溺水事故也进入高发期。如何预防儿童溺水事故悲剧发生？遇到儿童溺水怎么办？这些“防溺水”知识，家长孩子都应牢记在心。

这些地方千万不可游泳

水库	池塘	积水坑
河流	湖泊	深海

儿童溺水防护 7要点

- 不要私自下水游泳。
- 穿高质量的浮身物。
- 下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
- 不要在水中吃东西，有可能被呛住。
- 不在水中嬉闹，防止呛水窒息。
- 不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 不熟悉水性、水下情况不明时，不擅自下水施救。



2022年高考进入倒计时。在冲刺阶段，家长可以怎样帮助孩子呢？

考试前学生最担心的是什么？

考生考试前最多的担心是“怕考试发挥失常”。考试发挥失常产生的主要原因往往与考题过偏、怪、难有关。因此家长可以向孩子解释，高级别的正规考试，出题是通常更严谨认真，反而不会出现刷题时遇到的怪题、偏题。

理解孩子有哪些压力，才能真正帮到Ta

一般说来孩子的压力来自两方面。一是心理上的，怕自己考得不好，达不到父母的期望；二是身体上的（这个反而容易被忽视），长时间的紧张作息，超强度的听课做题，睡眠不够，身体自然感觉不舒服、累。因此，家长一方面要根据孩子的实际情况设定期望值，另一方面要多关心孩子的身体健康，保证睡眠，同时包容Ta的负面情绪。

这些话不要说

不要总是问“复习咋样了？”因为孩子没法回答你！事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的，总会担心自己没把握。如果他实事求是回答你，“没复习好”，这个信息又会强化他内心的不安，增加他上考场的压力。

不要总是跟孩子讨论最后的结果。试想一下，如果我们要从一条湍急的河流上走过一座独木桥，过桥之前不断地强调掉下去会如何，那过桥的时候还能走得安稳么？

如何回答孩子“如果我考不好怎么办？”

几乎每个孩子都会问父母“如果我考不好怎么办？”有的家长说，无所谓，考不好就考不好！有的家长说，考不好就完了，我没办法，到时候你自己看着办吧。

这两种回答都不可取，考试对孩子、对家长都很重要，不可能无所谓，这么回答要么是心非，要么是对孩子早已失去信心。而强调考不好的可怕后果，则会干扰孩子对学习的专注。这个时候最好认真地、诚实地与孩子共同面对这个问题，承认考不好的确是我们不愿接受的，但无论怎样现在都要尽心

尽力，“咱们尽力！”尽力了，将来就不会后悔、自责。

为什么越临近考试，孩子反而疲倦不想学？

可能会有孩子反映他们在某个阶段有这种感觉：一方面内心很焦急，另一方面却又感到说不出的疲倦，以致学习没效率。当孩子出现这种状况时，请家长首先理解，这是大脑给出的一个信号：孩子需要适当休息调整了。人的大脑与其他器官一样，需要劳逸结合，如果外界强制性地给予学习任务，大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护抑制”，也就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了。这个时候家长可以想想孩子平时都喜欢什么活动，提醒他适当休息休息。

冲刺阶段，家长能为孩子做什么？

决定学习成绩有三个方面的条件：学习方法，学习习惯，学习心态。方法和习惯，都不是考前能立竿见影改变的。所以这个时期，看到孩子的毛病，不要着急去纠正他。家长能为孩子做的，是帮助Ta在这个时期保持稳定的学习心态。

具体来说，一是照顾好孩子的饮食、生活起居，二是闭上批评的嘴巴。对孩子的充分体谅，是这一时期我们能为孩子做的。

考试期间，吃什么、穿什么？

提醒大家注意，考试期间最好让孩子吃熟悉的食物、穿舒服的旧衣服。有的家长可能想在这几天帮孩子加强营养，不过，那应该是半年前、一年前就注意的，虽说营养的保证很重要，但不是靠这几天。考试期间的饮食最好跟平时的饮食一致，熟悉的食材使人放松。同样，熟悉的衣服也会使孩子更放松。

考试期间孩子失眠怎么办？

我们都希望孩子在考试期间能睡好。但万一孩子失眠了，千万不要跟着焦虑，可以告诉孩子，人是有应激功能的，必要的时候，即使24小时不睡觉，大脑还是能正常工作的。这样，孩子临考前反而容易释然，睡个好觉。

考试期间孩子生病怎么办？

一般来说，只要孩子不是生病严重到不能坐下来拿笔写字，那么，生病对考试的影响其实主要还是心理上的，并不会妨碍大脑思考。

这是有科学依据的：大脑工作在生理上实际上需要的是葡萄糖和氧气。满足这两个条件，就能做题、思考。身体的不舒服可能会分散我们的注意力，心理上造成我们的不安，实际的影响没有那么可怕。

因此，万一孩子在考试期间生病了，家长要传递这样的信念：影响不大！甚至可以跟孩子说，你都生病了，万一没考好也是能理解的，这样孩子反而能放下包袱，轻松应考。

头场考试考砸了怎么办？

哪怕学习最优秀的学生，如果第一场考试考砸了，都不可避免的会影响心情，处理不好容易牵连到后面的考试。一旦出现这种情况，首先要做到不责怪孩子。

需要提醒的是，我们容易犯一个错误：家长可能会对孩子说不恰当的话，比如“别想了，想了也没用”“不会的，情况没你说的那么糟”，这其实是在盲目地否认孩子的失利，孩子会认为父母不能接受自己的失误。孩子当然知道“想了也没用”，也知道“只是这一门课考砸”，但内心还是惴惴不安的。

家长这时候需要去倾听孩子的不安、委屈，理解孩子的自责。理解，能让孩子感到好受一些。当然如果孩子一直沉浸在考试失利的情绪中，家长可以试着问：“现在怎么办呢？”请放心，绝大部分孩子是理性的，当情绪平稳以后，能够振作起来。

在备战高考的“战场”上，如果说考生是冲锋陷阵的“士兵”，那么家长就是运筹帷幄的“参谋”。一场考试，考验的是学生的综合实力水平、动态智力、体力、考试技巧以及心理素质。这五个因素决定孩子能否顺利通过考试。其中，心理素质占据着重要地位。如何提高考试成绩，心理很关键。希望大家用最好的心态面对高考，预祝考生朋友考出自己的水平。

本报综合

高考防疫新要求

为切实保障广大考生和考试工作人员的生命安全和身体健康，确保2022年全国高考平稳、有序举行，按照教育部、国家卫生健康委关于高考防疫工作的有关要求，近期，各地已陆续向2022年高考考生发布参加高考的注意事项。在此，教育部再次提醒全体考生：

一、认真做好考前本地14天健康监测

请各位考生全面了解并严格遵守考点所在地

考试防疫要求，做好考前连续14天本地健康监测，减少不必要的聚集和跨区域流动、不到人群流动性较大场所、不前往中高风险等级地区等。对于当前仍滞留在外省的考生，应及时向考点所在地考试机构如实报告自身健康情况、相关返程安排等信息，提前14天返回考点所在省（区、市）。

二、积极配合考前健康筛查

高考前，请各位考生按照考点所在地考试机构

工作要求，进行核酸检测、健康码、体温等健康筛查工作，并服从考点相关防疫安排。

三、保持通讯畅通

考生和家长应保持高考报名时填写的电话畅通，密切关注考点所在地考试机构发布的相关公告信息。如有突发特殊情况，请及时向考点所在地考试机构报告。

来源：新华社

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/5/30 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(38)
08:10 学生兵(39)
09:02 学生兵(40)
09:55 我是红军(1)
10:34 我是红军(2)
11:26 我是红军(3)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(26)
13:50 腮脂(27)
14:35 腮脂(28)
15:30 腮脂(29)
16:25 腮脂(30)
17:05 腮脂(31)
18:00 特种兵之深入敌后(36)
18:50 特种兵之深入敌后(37)
19:42 特种兵之深入敌后(38)
20:38 特种兵之深入敌后(39)
21:33 特种兵之深入敌后(40)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(3)
23:48 战长沙(4)

2022/5/31 星期二

00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(3)
08:10 我是红军(4)
09:02 我是红军(5)
09:55 我是红军(6)
10:34 我是红军(7)
11:26 我是红军(8)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(31)
13:50 腮脂(32)
14:35 腮脂(33)
15:30 腮脂(34)
16:25 腮脂(35)
17:05 腮脂(36)
18:00 特种兵之深入敌后(40)
18:50 特种兵之深入敌后(41)

19:42 特种兵之深入敌后(42)
20:38 特种兵之深入敌后(43)
21:33 特种兵之深入敌后(44)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(5)
23:48 战长沙(6)

2022/6/1 星期三

00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(8)
08:10 我是红军(9)
09:02 我是红军(10)
09:55 我是红军(11)
10:34 我是红军(12)
11:26 我是红军(13)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(36)
13:50 腮脂(37)
14:35 腮脂(38)
15:30 腮脂(39)
16:25 腮脂(40)
17:05 腮脂(41)
18:00 特种兵之深入敌后(44)
18:50 我的抗战(1)
19:42 我的抗战(2)
20:38 我的抗战(3)
21:33 我的抗战(4)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(7)
23:48 战长沙(8)

2022/6/2 星期四

00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(13)
08:10 我是红军(14)
09:02 我是红军(15)
09:55 我是红军(16)
10:34 我是红军(17)
11:26 我是红军(18)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 腮脂(41)

13:50 腮脂(42)
14:35 腮脂(43)
15:30 腮脂(44)
16:25 腮脂(45)
17:05 神勇武工队传奇(1)
18:00 我的抗战(4)
18:50 我的抗战(5)
19:42 我的抗战(6)
20:38 我的抗战(7)
21:33 我的抗战(8)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(9)
23:48 战长沙(10)

2022/6/3 星期五

00:20 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(18)
08:10 我是红军(19)
09:02 我是红军(20)
09:55 我是红军(21)
10:34 我是红军(22)
11:26 我是红军(23)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(1)
13:50 神勇武工队传奇(2)
14:35 神勇武工队传奇(3)
15:30 神勇武工队传奇(4)
16:25 神勇武工队传奇(5)
17:05 神勇武工队传奇(6)
18:00 我的抗战(8)
18:50 我的抗战(9)
19:42 我的抗战(10)
20:38 我的抗战(11)
21:33 我的抗战(12)
22:20 战长沙(11)
23:15 战长沙(12)
23:55 战长沙(13)

2022/6/4 星期六

00:39 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(23)
08:10 我是红军(24)
09:02 我是红军(25)

09:55 我是红军(26)
10:34 我是红军(27)
11:26 我是红军(28)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(6)
13:50 神勇武工队传奇(7)
14:35 神勇武工队传奇(8)
15:30 神勇武工队传奇(9)
16:25 神勇武工队传奇(10)
17:05 神勇武工队传奇(11)
18:00 我的抗战(12)
18:50 我的抗战(13)
19:42 我的抗战(14)
20:38 我的抗战(15)
21:33 我的抗战(16)
22:20 战长沙(14)
23:15 战长沙(15)
23:55 战长沙(16)

2022/6/5 星期日

00:39 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(28)
08:10 我是红军(29)
09:02 我是红军(30)
09:55 我是红军(31)
10:34 我是红军(32)
11:26 我是红军(33)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(11)
13:50 神勇武工队传奇(12)
14:35 神勇武工队传奇(13)
15:30 神勇武工队传奇(14)
16:25 神勇武工队传奇(15)
17:05 神勇武工队传奇(16)
18:00 我的抗战(16)
18:50 我的抗战(17)
19:42 我的抗战(18)
20:38 我的抗战(19)
21:33 我的抗战(20)
22:20 战长沙(17)
23:15 战长沙(18)
23:55 战长沙(19)

南宁广播电视台 公共频道

2022/5/30 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 小别离(9)
13:45 小别离(10)
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/6/1 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 小别离(13)
13:45 小别离(14)
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/5/31 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

21:10 调解有一套
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/6/2 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 小别离(15)
13:45 小别离(16)
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/6/4 星期六

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 小别离(19)
13:45 小别离(20)
14:32 校园大视界
14:50 全民小巨星
15:50 舞动剧场

18:58 爱宝贝爱厨房
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 校园大视界
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/6/5 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(21)
13:45 小别离(22)
14:32 教育我来说
14:50 全民小巨星
15:50 舞动剧场
18:58 爱宝贝爱厨房
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
23:57 人文纪录
23:30 奇趣大自然

2022/6/3 星期五

00:00 原味记忆

测量树高有神器 研究大树有深意

“76.8米！”

“83.2米！”

最近,有关树木的两项纪录被刷新!在我国西藏墨脱县境内的背崩乡格林村记录到一棵高达76.8米的不丹松,是当时中国大陆已知的最高的树。

不过就在5月18日,中国科学院植物研究所对外发布消息称,第二次青藏高原科考“森林和灌丛生态系统与资源管理”专题的中科院植物所团队在西

不丹松

与大多数喜欢冷凉干燥环境的松树不同,不丹松是一种喜欢潮湿环境的松科松属植物。它们仅分布于喜马拉雅区域,我们国家云南和西藏、以及临近的不丹和印度都有不丹松分布。它们经常与近缘的乔松一同构成针阔混交林。

不丹松是一种个头高大的乔木,在自然环境中,不丹松的平均高度为25米,而这次发现的大树算得上是不丹松群体里的巨人了。

云南黄果冷杉

云南黄果冷杉是黄果冷杉的一个变种,与原种的主要区别在针叶质地稍厚,通常较长。虽然叫杉,但是云南黄果冷杉并不是一种真正的杉树,它是松科冷杉属的成员。

云南黄果冷杉生长在海拔2600~3600米、气候较温和的区域。棕色森林土的山地及山谷地带是它们最喜欢的生活环境。云南黄果冷杉通常与华山松、红豆杉、毛牛白蜡、华白杨等针叶树、阔叶树组成针阔混交林。在林子当中,平均个头高达60米的黄果冷杉通常都是顶层树种,傲视其他植物。

大树高度的测量

那么,科学家是如何测出大树高度的呢?显然,用

尺子量对于测定大树高度并不实用。且不说爬上高树本身就是个难题,单说要保证皮尺从树顶垂直到地面就是件非常困难的事。

在这一次不丹松高度的测定中,使用了背包激光雷达。这个工具听起来很神秘,其实工作原理挺简单,就是利用激光测定两点之间的距离,地球和月球之间的距离也是用激光测量得到的。

通过测量出空间内多个点的位置和距离,利用计算机处理这些数据,最终建立起大树所在区域的3D测绘数据模型,这样一来,精确计算出大树的高度就变得很容易了。

而在测量云南黄果冷杉时则使用了无人机吊绳进行了多次测量,即使用无人机飞到树冠顶端平齐的地方,放下吊绳,再测量吊绳的长度即可。使用无人机可以保证吊绳垂直绷紧,更准确地反映出树木的真实高度。

植物能不能无限长高?

绝大多数植物是有寿命的,即便是很多高大的树木也有固定的生命周期。最典型的应该是棕榈科的贝叶棕,这种大树的高度可以超过30米,但是它们有着固定的繁殖周期,年满60岁的贝叶棕会开花结果,然后它的生命就走到了尽头。

很多植物一生中可以多次开花结果繁育后代,比如不丹松。从理论上来说,不同组织植物细胞都保留有一定的全能性,也正因如此,植物有很强的修复自身的能力,即使有个枝条被砍掉,甚至整个树冠被砍掉,还是可能长出新的枝叶。只要保证植物的根系,茎干和叶片中的输导组织不坏,叶片可以正常进行光合作用,那这棵大树就一直会生存下去。从这个意义上来说,如果条件合适,这些干细胞存在,不同的组织能够不断更新,那植物就不会死。

藏察隅县考察时,发现了成片高大的云南黄果冷杉原始森林。经无人机吊绳多次测量,其中最高的一株高度为83.2米,胸径2.07米,刷新了中国最高树木纪录。

不丹松是什么松?云南黄果冷杉又是什么树?科学家如何确定它的高度?研究这些高大树木有什么意义和价值呢?今天,让我们一起走进大树的世界。

不过,在自然界中,植物长生不死很难发生。因为只要时间够长,所有区域都会遇到突发事件,即使不是泥石流、飓风、地震、病虫害这些灾害,也会碰上冰期和长时间干旱。就算因为运气好,躲过了所有天灾,还要面对新物种的竞争。所以,大树没有永生的可能,也就没有大树能够无限制地长高了。

研究大树有什么意义?

研究这些大树对于我们研究一个区域的生物群落演化以及生态适应有着不可估量的价值。当然,研究巨树还可以帮我们解决一个科学谜题:大树如何输送水分和矿物质营养呢?

比如说,这次发现的云南黄果冷杉,高度为83.2米,换算成居民楼,大概相当于28层高度,如果没有水泵提供压力,我们根本无法在这样的高度享受到自来水。那么,大树是如何将水从树根送到枝头的呢?难道大树有水泵?

最初,人们认为,大树是通过毛细作用来提水的。所谓毛细作用,就是水会顺着很细很细的管道向上“爬”,这些管道越细,爬升的高度就越高。但经过计算发现,以大树输送管道(维管束)的尺寸产生的毛细作用,根本无法把水分送到几十米高的地方。

实际上,大树还真的有个“水泵”——枝干顶端的叶子。叶子不停地向空气中释放水汽,树干维管束的水分就要不停来补充,通过这样的传递,树根吸收的水分就被“抽”上来了。因为跟蒸腾作用有关,这种特别的提升力被称为蒸腾拉力。不过,这个供水系统究竟是如何常年运转的,为什么会产生如此巨大的拉力,到目前还是个谜。

这次发现的刷新纪录的树,对于我们研究植物的生理,特别是水分和营养的运输,具有重要的价值和意义。

来源:科普中国

