

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6月2日

2022年第20期

总1756期

每周四出版 本期16版
征订电话:0771-2189585



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

助力乡村振兴战略 建设人民满意交通 ——“十四五”期间南宁市所有乡镇将实现30分钟上高速

南宁市交通运输局组织编制的《南宁市公路网规划(2021—2035年)》已印发实施。“十四五”期间,南宁市将通过加密高速公路网、新增高速公路互通和高速公路连接线等多种方式拉近南宁各乡镇与高速公路之间的距离,实现102个乡镇通干线公路和30分钟上高速,大力改善人民出行条件,有效助力乡村振兴。

38个乡镇未实现30分钟上高速

目前,南宁市辖区范围内共有102个乡镇,其中已实现30分钟上高速公路的有64个。剩余38个未实现30分钟上高速的乡镇中有27个未来可通过已经在建或规划的高速公路项目实现30分钟通达高速,另外11个乡镇与高速公路互通立交距离超过10公里,如武鸣区仙湖镇、两江镇;横州市平马镇、镇龙乡;宾阳县和吉镇;隆安县都结乡、布泉乡;马山县林圩镇、加方乡、古寨瑶族乡、里当瑶族乡,需通过增加新的通道实现30分钟上高速的目标。

南宁市针对目前不能实现30分钟上高速的乡镇进行规划梳理,结合各乡镇周边区域路网规划、地形条件等因素,积极规划促进各乡镇与高速公路连接的实施方案。马山县林圩镇目前连接高速公路距离最近的方案是走15公里县道到武平高速周鹿互通立交,而往南宁方向走兰海高速府城互通则需要半小时以上。为此,南宁市规划建设了G75兰海高速新增林圩互通式立体交叉工程项目,改善马山县林圩镇片区交通结构,提升和完善片区路网,助力乡村振兴和县域经济发展,满足沿线群众交通出行需求,促进兰海高速公路林圩互通与片区路网的互联互通。

根据《南宁市公路网规划(2021—2035年)》,至2035年,南宁市公路网整体质量大幅提高、服务支持能力显著增强,乡村振兴战略支撑水平更高,实现所有乡镇通干线公路和30分钟上高速,更好适应经济社会发展和人民的美好生活需要。衔接服务能力更强,乡村旅游路、资源路、产业路建设更加完善,干线公路与城市道路、周边城市路网有效衔接,与相邻城市路网的衔接水平大大提升。实现南宁市域重要交通枢纽节点、国家3A级以上旅游景区、43个主要产业园区和23个物流园区全覆盖,促进交通与产业深度耦合。

南宁市高速公路建设加快推进

近年来,南宁市科学谋划,发挥交通基础设施的引领带动作用,不断扩大高速公路网络对乡镇的覆盖面,优化高速公路网络布局,充分发挥高速公路对改善民生、促进经济社会持续健康发展作用。2014年南宁外环高速公路建成通车,与环城高速公路衔接形成南宁市一环高速公路,成为缓解南宁市交通压力的一条主干线,拉近了南宁市与周边县域、乡镇的距离,有效带动城乡协调发展。目前,南宁市已形成“一环七射”高速公路网,正着力构建二环、三环高速公路。

南宁二环、三环高速公路贯穿南宁市吴圩、大塘、六景、上林、上思、宾阳、武鸣、叮当、坛洛等重要县城和乡镇,目前南宁二环高速公



路已通车4段,今年将通车六景至宾阳、平果至南宁高速公路两段,开工建设吴圩机场至隆安延长线、六景至大塘高速公路两段高速公路。南宁市三环高速公路建成通车来宾至马山、大塘至浦北两条高速公路,上林至横州、横州至钦州港、南宁北一环至上林高速公路正开展前期工作,南宁至凭祥、上思经隆安至平果高速正开展规划研究。南宁二环、三环高速公路建设有序推进中。

目前,六景至宾阳高速公路路面控制性工程——六屋郁江特大桥主桥已顺利合龙,标志着高速公路全线贯通,转入路面建设中。六宾高速公路线路长45.6公里,起于横州市六景镇,终点到达宾阳县,通车后将进一步促进南宁全境一体化发展。此外,平果至南宁高速公路全线5座隧道今年一季度全部实现双线贯通,为全面完成年底建成通车任务打下坚实基础。六景至大塘、吴隆延长线已实质性开工建设,南宁市正加快形成“三环十五射”高速公路网。

所有乡镇将无缝衔接高速公路

《南宁市公路网规划(2021—2035年)》《南宁市综合交通运输发展“十四五”规划》等相关规划实施后,南宁市“十四五”期间将新增(优化)互通两处、建设高速公路高等级连接线项目9个,实现全市5分钟内连通高速的乡镇达71个、10分钟内连通高速的乡镇达92个、20分钟内连通高速的乡镇达99个,全市102个乡镇均可实现30分钟内连通高速。

此外,南宁市还将多措并举持续提升农村公路乡村振兴能力,继续推动高标准路网向偏远地区延伸、向贫困居民覆盖,让贫困地区因路而兴、因路而富、因路而美,提升农村公路骨干线效率,助力乡村振兴。以提升乡镇节点枢纽功能为原则,实施“乡镇通二/三级路”“提升城区/枢纽集散效率”“提升路网内外循环效率”等项目工程,提升重要县乡道服务能力。加快实施一批资源路、产业路、旅游路工程,按照不低于三级路原则,高标准打造1000公里“畅安舒美洁”的高品质“美丽农村路”,力争到2025年底,实现县道三级及以上公路比例达到50%以上。分阶段实施现有“单车道”乡道公路改扩建,争取实现乡村振兴重点帮扶乡镇乡道“双车道”标准。

随着《广西高速公路网规划(2018—2030年)》的实施,未来南宁市将形成“三环十五射”高速公路网布局,充分发挥高速公路对改善民生、促进经济社会持续健康发展、带动区域合作的引领作用。通过加密完善高速公路网,加强高速公路与地方乡镇等重要节点的连通性,有效促进南宁市经济均衡、协调发展,促进交通与产业、旅游业等“交通+”模式的融合发展,为全面推进乡村振兴战略和县域经济发展提供有力支撑。



文旅部发端午节假期出游提示:疫情防控不放松

端午节假期即将到来,文化和旅游部提醒广大游客,出游期间疫情防控不放松,安全文明记心中。

合理安排行程。游客出游前,应关注疫情动态和中高风险地区变化情况,不前往中高风险地区旅游。通过权威渠道查询景区开放、限流措施,尤其要了解门票预约、分时段游览等措施,合理规划旅游线路和时间。密切关注目的地及沿途天气状况,根据天气预警及时调整行程。

加强个人防护。出游期间,自觉遵守疫情防控规定,戴口罩、勤洗手,少聚集、勤通风,养成“一米线”好习惯,避免扎堆。咳嗽、打喷嚏时,注意用肘部或纸巾遮掩,不随地吐痰。出现感冒、发热等症状时,应停止游览并及时就医。

关注汛期安全。在山区、河谷等区域要防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪暴发等安全风险。避免前往不具备开放接待旅游者条件的区域,不在没有安全保障的水域游泳。

根据个人年龄、健康、心理等状况,量力而行、谨慎选择划船、漂流、浮潜、深潜等涉水活动,并在专业人士指导下进行。

文明健康出游。出游期间,树立文明旅游意识,遵守文明行为规范,关爱自然生态,爱惜公共设施,遵守公共秩序。积极践行“光盘行动”,杜绝餐饮浪费,提倡使用公勺公筷。不污染水源,不随意丢弃饮料瓶、包装袋、湿巾等废弃物,不践踏绿地花丛,不刻划攀折树木,弘扬文明新风尚。

来源:中新网

广西消委会发布家电消费提示: 别迷信“新科技”,避免交“智商税”

5月28日上午,自治区市场监管局、广西消费者权益保护委员会(以下简称广西消委会)在南宁开展2022年“共促消费公平”家电消费体察暨消费教育大讲堂活动,让消费者体验各类绿色、智能家电商品。为了避免消费者在家电消费过程中踩雷,广西消委会发布家电购买、维修避坑消费提示。

避免交“智商税”

要理性面对商家宣传的新科技和新功能,避免交“无糖电饭锅”“去除甲醛空调”类的智商税。

要了解家电维权常识和相关法律知识,做到心中有数,如消费者自接受耐用商品之日起六个月内发现瑕疵,发生争议的,由经营者承担有关瑕疵的举证责任;列入规定的三包商品实行“谁经销谁负责”的原则。

选购家电货比三家

在选购某类商品时,要对同类商品进行比较,选择正规的商场及家电卖场。同一款机型要在实体店、网购平台对比品牌型号、规格参数等数据,避开“返修机”“厂家特供”等。

选购有CCC标志(国家强制性产品认证)、绿色节能的家电产品,慎重选择使用时限不明的二手家电,避

开低价格冒充正品、虚假宣传等陷阱。了解清楚安装调试、售后服务、维修等内容,特别是特价商品、以旧换新商品。注意查看保修服务书面协议,确认保修时间、条款条件,谨防无良商家“终身保修”口头承诺。

此外,购买延保服务要谨慎,延保并不是延长三包服务,提供延保售后服务的也不一定是品牌厂家。

保存票据方便维权

消费者应及时向商家索要并保存好商品有效凭证(发票)、质保卡、商家承诺的宣传彩页、延保协议等。

家电到货后要当面验货,核对品牌型号,查验产品外观,查看生产日期,避免买到“库存家电”。如有异议,及时向商家反馈进行维权。安装调试时,要及时登录商家官方服务平台了解安装收费和售后服务内容,避免出现不必要的安装调试费用。

不使用超期限家电

要查看家电安全使用年限,家电产品的安全使用年限一般在8~10年之间,尽量不要使用超期限的家电



产品。超期限的家电商品,零部件易老化、耗电量会逐年增长、电气安全性能下降快、容易引起漏电触电或者短路事故的发生,造成生命和财产损失。

注意避开维修套路

在选择售后维修服务时,不管是否在保质期内,都要首选所购品牌的售后服务网点或者官方APP售后平台,不要轻信网上售后维修广告,特别是所谓400开头的黑维修、山寨维修电话。

维修前,要问清收费项目和标准以及能否出具正规发票等事项;维修时,要查看维修人员的资质证书、工单和维修单据等信息;维修后,要保存好维修记录,索要维修凭据,保护自身合法权益。

来源:南国早报

新国标:要求粽子月饼包装再“瘦身”

国家市场监管总局5月26日发布《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》(GB 23350-2021)国家标准第1号修改单,今年8月15日起实施。根据这一强制性国家标准,粽子、月饼的包装层数最多不能超过三层,包装材料不得使用贵金属和红木材料。

针对粽子、月饼的过度包装问题,标准进行了修改,旨在进一步减少包装层数、压缩包装空隙、降低包装成本。根据估算,粽子的包装体积将缩减58%,月饼的包装体积将缩减42%。同时严格混装要求,规定粽子不应与超过其价格的其他产品混装,月饼不应与其他产品混装。

国家市场监管总局标准技术管理司司长刘洪生介绍,标准的修改广泛征求了行业协会、企业和消费者代表的意见。一方面引导有条件的企业尽早实施新标准,让全社会早日见到简约包装的成效;另一方面也为企业消化库存包装留出一定的时间,

避免造成浪费。

据介绍,国家市场监管总局将深入开展食品过度包装治理。针对粽子、月饼、茶叶等重点商品,加大抽检、网络监测、广告价格监管力度,对于过度包装违法行为发现一起、查处一起,并对生产销售环节进行全链条查处,依法纳入信用惩戒机制。

来源:新华网



烟草威胁环境

保护环境:再给你一个戒烟的理由

2022年5月31日 世界无烟日

码上戒烟 [Q 中国戒烟平台 | 健康中国行动控烟行动工作组 中国疾病预防控制中心](#)

老

友

说



扫码了解更多

别用生命来“保护”头盔

5月22日,南宁市一交通要道路口发生了一起交通事故,一辆电动自行车与一辆小汽车发生碰撞,造成两车不同程度损坏,电动自行车驾驶人轻微受伤。从事后调取的交通监控和行车记录仪视频看,电动自行车驾驶人刘某虽然佩戴了安全头盔,但未系安全扣带,被碰撞瞬间,头盔直接飞了出去,没有在关键时刻发挥应有的保护作用,刘某倒地后头部受伤,万幸的是并无大碍。经交警部门调查认定,电动自行车闯红灯,刘某在该事故中负全部责任。

闯红灯有多危险,大家心里门儿清,在这里就不讨论了。说说那顶头盔。在最危急的时刻,头盔能够给予骑乘人一定的保护,甚至可以救人一命。我们说要“戴”好头盔,而不是“带”好头盔,因为它们是关键时刻的“保命符”“救命草”!在前面提到的这起事故里,电动车驾驶人只是带了头盔却没有戴好,头盔

没能在最危急的时刻发挥最后的安全保护作用,虽然这次伤情不重,但是,不是每一次都能如此幸运的。

据介绍,2019年全国道路交通事故伤亡人员中,驾驶电动自行车导致死亡人数达8639人,受伤人数达44677人,伤亡人数接近非机动车伤亡人数的70%。这意味着,平均每小时就有1名电动自行车骑行者死于道路交通事故,平均每小时有5名电动自行车骑行者因道路交通事故受伤。研究显示,颅脑损伤是道路交通事故致死的最主要原因,而电动自行车使用者因颅脑损伤致死的比例超过80%,原因是一旦发生碰撞事故,电动自行车使用者多数是头部先受到撞击。

“生命多美好,何必光头跑”“骑士戴上安全帽,生命安全自己罩”“远行千万里,幸‘盔’带着你”……2020年6月1日起,全国公安交管部门开展声势浩大的“一盔一带”交通安全宣传,至今已有

两年多了,可喜的是,市民骑乘电动自行车时头盔佩戴率明显提高,有关电动自行车的事故中,头部受伤比例也明显下降。

不过,总有些聪明的骑乘人看到有交警才会把头盔戴上,甚至在交警面前也敢于将头盔随便往头上一扣,歪歪斜斜、松松垮垮,以为自己狂拽酷炫是不羁的风,仿佛戴头盔是为了交警好,是帮助交警完成任务。不知道这些骑乘人有没有想过,当意外发生的时候,因为没戴头盔,付出惨痛代价的究竟是交警还是谁?那顶头盔比你的生命还贵重吗?

“一盔一带”践于行,平安顺达始于心。希望众多真实而令人痛心的案例能够给我们大家提个醒,依法遵规参与交通,请别再用你的生命来“保护”那顶头盔。

作者:陈夕

民生新闻集锦



住房和城乡建设部等三部门发布《关于实施住房公积金阶段性支持政策的通知》

住房和城乡建设部、财政部、人民银行近日发布《关于实施住房公积金阶段性支持政策的通知》。通知提出,受新冠肺炎疫情影响的缴存人,不能正常偿还住房公积金贷款的,不作逾期处理,不作为逾期记录报送征信部门。上述支持政策实施时限暂定至2022年12月31日。

广西发布全区端午节期间生产安全事故防控预警

6月份历来是事故高发期,也是较大事故多发和工矿商贸事故占比高的月份。端午节是中华民族传统节日。小长假期间人流、物流、车流集中,公众聚集场所事故风险加大,加之正值主汛期,雷电、大风、大雾、暴雨等强对流天气极易引发各类生产安全事故。为进一步做好端午节期间事故防范工作,自治区安委办提出事故防控预警,一是要加强汛期重点行业安全监管;二是要突出抓好公共安全风险防控。

广西市场监管局发布端午节消费提示 粽子应煮熟煮透尽量新鲜食用

近日,广西市场监管局发布消费提示,提醒消费者要正确食用粽子。一是要到正规渠道选购产品有清晰标识的粽子;二是不要过度追求粽叶绿,粽子应煮熟煮透;三是要注意分类存放,随包随吃少量购买。粽子大多属于高糖(高淀粉)、高能量的食物,食用时最好搭配一些蔬菜、汤羹等,既能均衡营养,又能帮助消化。糖尿病、三高、肝胆等疾病患者一定要控制食用量。身体无碍者也不宜过量食用,以免引起胃肠负担过重,造成消化不良。

广西健康码凭证



广西健康码可反向扫码了

为方便老人和青少年日常出行,自治区大数据发展局在广西健康码上新增了“反向扫码”核验功能。该功能主要面向16周岁及以下的未成年人和60周岁及以上的老年人。这两类人群的亲属可以通过广西健康码小程序为他们申领健康码凭证。老人或儿童出入需核查广西健康码的场所时,只需出示广西健康码凭证,工作人员用专用设备现场读取其二维码信息,核验其健康码状态、核酸检测结果、疫苗接种情况等信息无误后即可顺利通行。此功能上线将大大方便老人、儿童出行,提升群众满意度。

南宁退休人员可就近进行养老保险待遇领取资格认证

目前,南宁市各城区的退休人员可以就近到工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、招商银行、邮政储蓄银行、光大银行和北部湾银行等九家银行的任意一个网点,由银行工作人员协助通过南宁智慧人社APP刷脸进行养老保险待遇领取资格认证。

南宁:公办小学和初中新生7月9日、10日报名

今年公办小学和初中新生报名时间都是7月9日、7月10日,家有小学、初中新生适龄儿童、少年的家庭,记得提前准备好材料,在规定时间报名。

2022年南宁市区高中统一招生工作7月15日至18日进行

2022年南宁市区高中阶段学校统一招生工作将在7月15日至18日进行,其中普通高中招生在7月15日至17日三天时间内进行,在录取时间内各校的指令性(含定向生和非定向生)和指导性招生计划同时完成。中等职业学校招生工作与普通高中招生工作同步开始,7月18日完成网上报名登记工作。

南宁市积极推进禁烟控烟工作 共建共享无烟环境成绿城新风尚

2022年5月31日是第35个世界无烟日,主题为“烟草威胁环境”。近年来,南宁出台公共场所禁烟控烟相关规定,同时加大宣传,提升人民群众对烟草危害健康的认知水平,共建共享无烟环境。如今,在地铁、车站、商场、餐馆、酒店等场所随处可见禁止吸烟的温馨提示。在公共场所吸烟的民众有所减少,还有不少市民主动到医院戒烟门诊就诊戒烟。据悉,目前南宁市二级以上医疗机构都设有戒烟门诊,想戒烟的吸烟者可到戒烟门诊就诊,在医生的指导下科学戒烟。

说 法



接连破获数起针对老年人的诈骗案

南宁警方提醒:捂好钱包擦亮眼

近年来,各种“骗老”的诈骗案频频发生,犯罪嫌疑人的诈骗手段不断翻新。老年人最容易遭遇的骗局有哪些?日常生活中如何识别和防范诈骗?日前,南宁警方推出全区公安机关第一本针对老年人群体的防范诈骗

手册,还加大了对针对老年人群体的诈骗案件的打击力度。我们一起来了解几起破获的“骗老”案件。希望能帮助朋友们提高防范意识,有效避免上当受骗。

案件1 帮忙展示销售纪念币 男子利用工作之便设下骗局

近日,南宁市公安局西乡塘分局责任区刑侦侦查三大队破获一起针对老年人的诈骗案件。犯罪嫌疑人利用老年人的信任,骗走了价值2.68万元的纪念币,目前警方将其成功抓获。

受害人曹奶奶曾在街上接到传单,了解到某文化发展公司有纪念币、收藏品销售。她有这方面的爱好,在该公司进行了几次消费。在消费过程中,曹奶奶与该公司工作人员黄某某打了多次交道,两人渐渐熟络。

早前,曹奶奶有出国寻找女儿的想法,需要资金。黄某某了解到曹奶奶的用钱需求后心生歹念,声称可以帮忙将纪念币在外展示销售。曹奶奶因几次与黄某某联系购买纪念币,对其深信不疑,便将价值2.68万元的纪念币交给对方售卖。之后,曹奶奶多次联系黄某某想询问纪念币售卖进展,却发现已无法联系上对方。意识到受骗后,曹奶奶随即向公安机关报案。

民警到该公司调查,发现黄某某已经离职。随后,民警对调查搜集到的线索细致梳理深挖侦查,最终锁定黄某某在江南区某小区的落脚点,在该区域布置警力。5月19日,经过数日伏击守候,民警将黄某某抓获,为曹奶奶追回损

失2.68万元。

经审讯,黄某某对骗走曹奶奶纪念币的犯罪事实供认不讳。黄某某交代,将纪念币骗到手后,他担心受害人曹奶奶找上门,便从公司离职了,还将曹奶奶的联系方式拉黑。民警还了解到,黄某某有诈骗前科,此前也用相同的方法骗取其他人的财产,曾被公安机关打击,但他并未悔改,再次触犯法律。

目前,黄某某已被公安机关采取强制措施,案件正在进一步调查处理中。



案件2 唱双簧“卖药”,实为讹钱

近日的便民市场买菜。一名男子上前搭讪,称有可治多种疾病的药酒,当天搞活动可免费赠送给黄阿姨体验。黄阿姨想到自己年纪大了身体常有些病痛,而且又是在人来人往的菜市场,以为不会有什问题,便跟随该男子到了一个卖药酒的摊位前。

摊位上一名女子热情地介绍其售卖的药酒,亲切地询问黄阿姨的身体情况,并拿来药酒给黄阿姨涂上。黄阿姨当时觉得涂了药水后,身体是有些不一样的反应。交谈间,黄阿姨在该女子的劝导下服了一颗药丸。

然后就出大事了。看到黄阿姨吃下药丸,该女子立马变了脸,称“药丸需要‘以毒攻毒’,你刚才吃的毒药,免费的。想解毒的话,得花6000元买解药。”她还拿出一些图片,称如果不买解药,黄阿姨就会像图片上的人一样全身腐烂而亡。

该女子与此前的男子一起连哄带骗加恐吓,黄阿姨一时间方寸大乱,赶紧回家取来了6000元交给该男子,换得一颗“解药”。

事后,黄阿姨越想越不对劲。当天晚上,黄阿姨和家

人讲起这件离奇的事。家人将事情经过梳理了一遍,一致认为是黄阿姨遇到了骗子,于是拨打电话报警。

接到警情,民警当即前往市场追查,可惜市场早已关门。接下来的几天,民警都前往市场蹲守,均无收获。“他们是流动作案,估计得手后短期内不会再回来这个市场了。”市公安局南湖分局刑侦大队民警林世恒告诉记者,由于两名犯罪嫌疑人在地上摆摊的位置处于视频监控盲区,民警只能通过在市场内走访,以及回访黄阿姨进一步了解案发经过。

从市场周边视频监控中,民警发现了线索。最终,经过缜密的侦查,民警锁定了陈某先(女)、陈某润两名嫌疑人。5月18日上午9时许,专案组民警在西乡塘区某市场将企图再次实施诈骗的陈某先、陈某润抓获。据两人供述,他们在市场里卖药,见到有很多老人,想到了以“神药”“毒药”行骗的主意,黄阿姨吃的其实并非毒药,当然也不会有什么解药。

5月23日,民警将追缴回来的6000元悉数交还黄阿姨。目前案件正在进一步侦办中。



家住青秀区屯里路的市民黄阿姨万万没想到,只是在市场里免费试擦了药酒,竟被人哄着吃下“毒药”,还被追回6000元买了“解药”。好在南宁市公安局南湖公安分局的民警最终侦破了案件,并帮她追回了损失的钱财。原来,根本没有什么“毒药”和“解药”,更没有什么“治百病的神药”,这些都是不法分子哄骗、讹诈老人的伎俩。

今年1月23日上午,75岁的黄阿姨像往常一样到附

案件3 老人遭恐吓,花钱“消灾”

“阴气太重,恐有血光之灾”,这类在影视剧里经常听到的台词,唬住了市民黄阿姨,导致她被骗了4900元。近日,南宁市公安局高新分局刑侦大队破获一起利用封建迷信手段对老年人实施诈骗的案件,抓获犯罪嫌疑人两名,为受害人黄阿姨追回了损失。

近日,黄阿姨外出买菜时,一名男子主动上前与她搭话,并刻意将话题引到男子岳母中风这件事上。此时,一名自称姓张的中年妇女走过来,说自己是男子小孩的“老师”,接着便与两人聊起来。“张老师”称,自家老人也发生过中风,幸亏遇到一名“神医”,治好了,表示可以帮助带路寻医。发现黄阿姨不感兴趣,“张老师”便说,老公不让她和其他男子单独行走,邀请黄阿姨陪同,该男子在一旁附和。在这两个人的一唱一和之下,黄阿姨陪着他们一起走到了附近的某广场。

到达某广场后,三人正好遇到了自称是“神

医孙媳妇”的女子。这名女子说“神医”已经“算到”三人此次前来所为何事,还说起了黄阿姨的家庭情况。紧接着,女子称黄阿姨身上阴气太重,近期家里会有血光之灾,需要找“仙人”帮忙,还要配上药物服用才可破解。

黄阿姨年纪较大,又心系家庭,在这名男子、“张老师”和“神医孙媳妇”的诱导下,购买了一盒所谓的“消灾药”,并到银行领取了4900元现金交给对方。回到家后,黄阿姨越想越觉得不对劲,认为自己被骗了,遂向公安机关报警。高新分局刑侦大队接到报警后,立即组织精干警力开展侦查。经多方查找与比对分析,警方锁定了嫌疑人的信息和藏身之处。

5月18日,办案民警成功将其中两名犯罪嫌疑人陈某某、韦某某抓获。经审讯,陈某某、韦某某交代了他们结伙行骗的经过。目前,陈某某、韦某某已被警方依法采取刑事强制措施,案件仍在进一步侦办中。





文化之旅

“骚坛”诗会

在诗人屈原的出生地——乐平里，起于明清时期的农民诗社——“骚坛”延续至今。每年在艾粽飘香的端午节前后，“骚坛”诗社的诗人们都会相聚屈原庙，比文赛诗，他们用屈原故里的土腔土调吟唱着自己的诗作，以骚体诗凭吊屈原，更讴歌新时代的美好生活。这种文化习俗代代沿袭，成为乐平里独特的人文传统和景观。

端午假期，如果你到秭归，建议安排好时间赴这场盛会，聆听那些诗歌，仿佛可以与三闾大夫来一次穿越时空的灵魂对话。

三过端午

秭归每年端午节期间都会隆重举行公祭屈原的活动，这项风俗从南北朝一直延续至今。屈原故里秭归有三过端午的习俗，农历五月初五过“头端午”，五月十五过“大端午”，五月二十五再过“末端午”，整个农历五月都飘满粽子和艾叶的清香。

头端午，即屈原投江殉志的这天，会在屈原祠前搭

设祭坛，烹猪宰羊，敬献瓜果，在婉转凄切的鼓乐箫声之中，主祭如歌似吟地诵读歌颂屈原美德的祭文。

五月二十五“末端午”，秭归当地会有稻场娱乐。端午午夜，家人团聚，亲友云集，同时喜庆夏收，由一家或数家牵头，邀请全村乡亲邻里自娱自乐，跳花鼓戏，唱山民歌，吹打乐合奏，划旱龙船，玩狮子等，往往通宵达旦。同时，未端午还有“送神船”活动。至此，秭归的端午节才算正式结束。

赛龙舟

赛龙舟与吃粽子是流传很广的端午习俗，在南宁也有端午赛龙舟的传统。不过，在赛龙舟前会举行游江和

秭归县，隶属湖北省宜昌市，位于湖北省西部，长江西陵峡两岸，三峡工程大坝库首。秭归县名来源于《水经注》：“屈原有贤姊，闻原放逐，亦来归，因名曰姊归”，“秭”由“姊”演变而来；获“中国民间文化艺术之乡”“中国最美外景地”“中国龙舟之乡”“中国诗歌之乡”等称号。截至2018年底，“屈原故里端午习俗”被列入人类非物质文化遗产名录，“屈原故里端午习俗”“屈原传说”“长江峡江号子”国家级非物质文化遗产3项，省级非遗6项，市级非遗14项，县级非遗9大类43项。为纪念屈原，这里每年端午前后通常会开展龙舟竞渡、民俗歌舞表演等活动，很有地方特色。



招魂仪式，这就是屈原故里独有的了。颜色各异的条条龙舟，都竖起“魂兮归来”的招魂幡，白龙作为孝龙在前，其它龙船随后，招魂曲奏响，龙舟游江招魂——表达的是人们对于屈原这位爱国诗人的敬意。仪式结束，才开始龙舟竞赛。随着信号枪响，竞渡正式开始。一时间，锣鼓齐鸣，千桨翻飞，龙舟如箭。江中水花飞溅，岸上呼声振天，场面相当壮观。

自然风光

峡江美景

屈原故里文化旅游区位于宜昌市秭归县凤凰山，北枕高峡平湖，西和南依秭归新县城，东连三峡大坝，山川秀丽，人文荟萃。举世瞩目的三峡大坝雄伟壮观，近在咫尺；现代化的移民新城青春亮丽，璀璨夺目；闻名中外的西陵峡雄奇隽秀，震古撼今；庄重雄伟的屈原祠千古流芳，世人景仰；昭君出塞的香溪河水潺潺流淌，绵延不绝。要领略峡江美景，当然是乘坐游船值当，当地有不少旅游机构推出了各式游船套餐供游客挑选。

九畹溪漂流

九畹溪曾是屈原早年开坛讲学、植兰修性之地，“余既滋兰之九畹兮，又树蕙之百亩”，说的就是这里啦。九畹溪漂流分两段，上段6.8公里，为惊险刺激的探险漂，

滩潭相间，缓急相连，游客可纵情体验搏击浪花的痛快；下段6.4公里，为休闲观光漂，您可以随船穿越绝壁林立、山重水复的大峡谷，畅游其间，惬意无限。

小提示：

公交：可在宜昌长途客运站坐车到茅坪镇，转面包车到九畹溪起漂点

自驾：路线为宜昌市——沿江大道——胜利三路——翻坝高速——S334——X208——S255行驶15公里——九畹溪漂流

门票：成人180元/人

开放时间：9:00—20:00(开漂时间一般为13:00)

三峡芝兰谷风景区

三峡芝兰谷风景区位于秭归县茅坪镇罗家村，距三峡大坝23公里，景区以屈原的香草文化为依托，10公里长的芝兰峡谷是景区的一大亮点。这里群山耸峙，峡谷幽深，绝壁险峻，是旅游观光、度假休闲和户外徒步的好去处。

交通：一般建议自驾，路线为宜昌城区——三峡专

用公路——秭归九里——往罗家方向行驶约45分钟即可达到

门票：75元/人

链子崖景区

链子崖景区位于长江西陵峡南岸，屹立于兵书宝剑峡和牛肝马肺峡之间，因“链子锁崖”而得名。链子崖危岩高耸、奇峰挺拔、绝壁摩天、怪石嶙峋，抬头仰望，危岩仿佛直达云霄、裂缝森然。立足崖上，西陵峡风光、高峡平湖胜景尽收眼底，一览无遗。

小提示：

公交：1.从宜昌到茅坪汽车，车费15元，50分钟左右到达茅坪；2.茅坪凤凰山客运站有到郭家坝方向的车，经过链子崖，车程约40分钟。

自驾：三峡链子崖距城区68公里，自驾车可在夜明珠三角地带办理通行证，进入三峡专用公路，过西陵长江大桥、茅坪新县城至青滩链子崖。

门票：58元/人





duān

仲夏端午 粽子飘香

端午节是中华民族的传统节日，已有2500多年历史。端午节的习俗有赛龙舟、吃粽子、插艾蒿、喝雄黄酒、吃菖蒲等。端午节的起源说法众多，其中屈原投江而死的传说影响最大。粽子最初是用菰叶包裹，后来发展为竹叶或箬叶包裹。粽子的馅料也十分丰富，有咸味和甜味之分。

粽子的形状多种多样，有三角形、四角形等。粽子的制作方法也各不相同，有的用糯米和馅料制成，有的用箬叶（或柊叶）包裹。粽子的历史悠久，相传是为了祭祀祖先而来的。粽子的种类繁多，各地饮食习惯不同，粽子也就有了南北之分。

从这些史料看来，现代两广地区端午期间流行的灰水凉粽的做法倒是跟这些记载比较接近。稍后，我们为您详细介绍灰水凉粽的做法。

从目前掌握的资料来看，直到宋朝才有了甜粽子。当时的粽子由砂糖所包裹，在夏季食用的时候，还可以用冰水浸泡，吃起来甘甜凉爽，成为当时百姓生活中可口的小食。

早期的有味道的粽子都是甜的，大多是加入砂糖、蜜枣，果脯制作而成，直到明朝才出现了以猪肉为馅料的咸味粽子。清朝时，为了满足皇宫贵族们的口腹之欲，诞生了以火腿为馅料的粽子，据介绍，这种粽子相当珍贵，使用的火腿得是上好的原料，将糯米与火腿颗粒一起包入艾叶之中，然后还得用小火煮整整一天。

你知道吗？其实最初的粽子既不甜也不咸。

东汉时的《风俗通义》记载：当时，人们以茭白叶或菰叶包黍米蒸煮制成一种食物，因为形状类似牛角，所以被称为“角黍”；还有记载说：“俗以菰叶裹黍米，以淳浓灰汁煮之，令烂熟，于五月五日及夏至尝之。”这里所说的“淳浓灰汁”即富含钾盐的草木灰水，一般呈弱碱性，这样煮出来的粽子就是最早的碱水粽。

汉代时，人们以芦叶裹米制成粽子；到了西晋，粽子的制作方法演变为菰叶裹黏米，杂以粟。后魏贾思内在《齐民要术》的《食经》中记载更为详细，“粟黍法：先取稻，渍之使释。计二升米，以成粟一斗，着竹内，米一行，粟一行，裹，以绳缚。其绳相去寸所一行。须釜中煮，可炊十石米间，熟。”



粽子的种类繁多，主要材料是白糯米加香菇、栗子、鲜肉、蛋黄、虾仁；除此之外，还有碱水粽、豆沙粽、鲜肉粽、鲜肉黄粽、赤豆粽等。

广式粽子：原材料通常为白糯米加栗子、鲜肉、蛋黄、香菇等；肇庆裹蒸粽颇负盛名，原材料主要是白糯米加香菇、栗子、鲜肉、蛋黄、虾仁；除此以外，还有碱水粽、豆沙粽、鲜肉粽、鲜肉黄粽、赤豆粽等。

粽子早已演变得“风情万种”，单说用来包裹馅料的就不止白糯米，紫糯米、黑糯米、小米、糯米等各领风骚，馅料就更不用说了，可谓五花八门，“内涵”丰富，关键是还不断推陈出新。常见的有：



灰水凉粽 DIY

★灰水

1.准备一把清洗干净的稻草，晾干以后，点燃，得到的草木灰用筛子过一遍，以去除杂质；

2.过完筛子的草木灰倒在锅里面，锅中加水，大火烧开以后，调整为小火继续煮2小时左右，离火放置在一边使其澄清；

3.第二天，用纱布过滤澄清好的草木灰水，这样灰水就做好了。

这是传统灰水的做法。不过，到了现代，人们找到了更为便捷的方式，用食用枧水代替灰水，做出来的凉粽碱味儿相对更重一些。

★灰水粽

[食材] 草木灰150g, 清水1kg, 圆糯米1kg, 红豆沙200g(可选) 此配方大约可做8-10个条粽

[食谱] 1.将草木灰加入清水中，煮沸后转小火熬煮2小时，冷却后澄清一夜； 2.第二天将澄清好的草木灰水用多层纱布/咖啡滤纸过滤，若杂质较多建议多过滤几次。过滤好的草木灰水是透明的，呈现红亮的茶水颜色；

3.将圆糯米洗净后，加入等量草木灰水浸泡6-8小时，捞起沥干。浸泡后，糯米

会染上淡淡的黄色；

4.将2-3片叶子叠在一起，中间放上糯米，喜欢豆沙馅儿的可以裹入豆沙，卷起叶子的两边包裹好糯米，再将头尾折起，用粽绳捆绑好；

5.绑好的粽子放入高压锅，加水没过粽子，大火煮至上汽，再转中小火，煮大约4个小时，如果用普通锅，一般需要大火煮沸后转小火煮6-7小时。

★枧水粽

与灰水粽做法差不多，不同之处在于对糯米的处理，一般需要用清水浸泡糯米至少6个小时，沥干水分，加入适量枧水、花生油、细砂糖拌匀；余下步骤就一样啦。

制作好的枧水粽属于超长待机选手，通常冷藏可放1个月，冷冻6个月。

小提示：

1.千万不要吝啬煮的时间，将粽子煮透，才不会出现影响口感的硬心，也便于保存。

2.煮好的灰水粽捞起来彻底晾凉，可以蘸白糖、蜂蜜或红糖食用，也有朋友喜欢直接吃原味，QQ弹弹的口感别具风格。你也可以把凉粽放到冰箱保鲜层冰一冰，口感会更加清爽。



可甜可咸的粽子

打造特色村镇、街区

让非遗活起来

非遗小巷让屈原故里焕发新魅力

宜昌市秭归县是屈原故里，秭归县文化馆主体大楼的一条小巷内暗藏玄机。夜幕降临，一百多米的小巷淹没在灯笼的海洋中，一间间古色古香的展馆排列整齐，漫步其间，一步一景，一亭一画。由演员扮演的屈原大夫身着楚服手执竹简，激情澎湃地吟诵着经典诗篇《离骚》《橘颂》，现场游客纷纷应和，争先恐后与“屈原”合影。

几年前，这里还只是一条普通的居民住宅小巷。2020年10月，秭归县文化馆投资170多万元，对这里进行风格改造，邀请县内端午制艾技艺、峡江草编技艺、峡江微雕技艺、石柱制墨技艺等22项非遗传统技艺类项目免费入驻，打造“非遗文旅小巷”。几年努力，小巷声名鹊起，吸引不少专家学者、文化爱好者和周边市民前来参观。

谈及改造初衷，秭归县文化馆馆长、县非物质文化遗产保护中心主任梅俊明说：“我们就是想开辟一个保



在荆楚大地上，“非遗特色小镇、街区”实践与探索正在进行。5月26日，湖北省首批非遗特色小镇、街区名单出炉，武汉市江岸区吉庆民俗街、襄阳市枣阳市琚湾非遗小镇、宜昌市秭归县屈原故里非遗小巷、荆州市荆州开发区幸福村（荆楚非遗技能传承院）、鄂州市梁子湖区沼山镇、咸宁市赤壁市羊楼洞明

清石板街、黄冈市黄梅县五祖镇、黄冈市红安县七里坪镇长胜街、恩施州恩施市土家女儿城非遗特色街区、潜江市浩口镇等10个村镇街区上榜。

近年来，一批批非遗特色小镇、街区利用好非遗资源，打造“一乡一品”，在推动旅游升级、促进乡村振兴等方面展现出新面貌。



护非遗项目的场所，让非遗传承人能更好地传承优秀传统文化，体面地生活。”

凭借着本地特色，这条非遗小巷在全国一众特色小巷中“杀出”一条自己的路。“这里的项目大多是秭归独有，游客在外地其他街区很难看到更不可能体验到，很多项目如铸铜技艺、砚刻技艺、传统端午制艾技艺等都是濒临消亡的技艺，有它们坐镇，小巷便有核心吸引力。而对于秭归市民来说，小巷更是他们儿时的记忆。”梅俊明说。

这些年，非遗小巷通过文创研发销售、沉浸式体验等多种形式，推动非遗项目活态传承。小巷开市后，迅速成为宜昌、秭归市民和网红打卡地。2021年屈原故里端午文化节期间，4天累计接待游客3.5万人次，2022年元宵节当天，小巷接待游客16480人次。

通过邀请专家团队顾问指导，组织成立传承人协会，邀请主播带货等一系列组合拳，小巷的产业活了起来。

峡江草编技艺传承人罗光林入驻小镇后，告别了单打独斗模式，通过与不同艺术形式传承人的交流开阔了眼界，“通过交流，我深感峡江草编要开创符合时代潮流的产品，才能有更强生命力。”他在元宵节编灯笼、情人节编玫瑰、端午节编龙舟粽子，这些峡江草编手工制品供不应求。

令人欣喜的是，去年9月30日，位于秭归县屈原故里文化旅游区的“非遗小院”开业，这是屈原故里非遗小巷的升级版，标志着秭归又一个非遗活态传承展演基地建成。展望未来，梅俊明充满信心：“我们将高质量推动全县非遗创造性转化和创新性发展，让非遗项目有生存空间，让传承人有传承平台，让非遗制品有市场效益，让传承队伍有新人加入。”



非遗小镇：从“活起来”到“火起来”

浩口镇位于潜江市西部。数千年前，这里处于云梦泽湖水之下。如今这座小镇正焕发出新的生机。

浩口镇秉承楚风楚俗遗风，有浩口年货制作技艺、潜江麦秆画、高台舞狮、潜江民歌、江汉平原皮影戏等一批非遗项目，但许多非遗项目散落民间，生存状况堪忧。“老祖宗传承下来的非遗手工艺，如果不想办法保留和延续，太可惜。”提起当年把散落在民间的非遗代表性传承人聚集在一起的过程，潜江市文旅局局长程伦嵩记忆犹新。

近年来，浩口镇积极推动非遗文化在传承中“活起来”，每年组织非遗传承人以及民间文化活动骨干艺人开展各类传统节俗节庆非遗展示展演活动。截至目前，连续举办4届潜江民歌传承保护展演、5届非遗文化拜大年春晚、2届“传统体育健康行”太极拳推广暨传统武术展演活动。每年开展舞龙舞狮展演、“非遗传承人闹元宵”等活动，惠及群众10万余人次。

乡村大舞台和乡村村晚，成为村民们一展歌喉的时刻。“油菜花开黄又黄，爹爹接我回娘家，只因村里忙生产，我哪有时间走人家……”龚关香和林文英都是浩口村村民，农闲时喜欢聚在一起玩音乐。“原来我们没什么娱乐活动，现在大家忙完一天后就喜欢聚在一起唱歌跳舞，挺开心的。”龚关香说。

潜江市文化和旅游局以及潜江市非遗保护中心在浩口镇积极开展“一村一品”创建，在浩口村建立“潜江民歌”传习所，在宋场村建立“高台舞狮”传习所、在永兴村建立“江汉平原皮影戏”传习所，在柳洲村建立“荆州花鼓戏”传习所……通过打造“一村一品”非遗品牌，组织开展各类传承传习活动，培训文艺工作者、志愿者、爱好者3000余人。在浩口镇，传统民俗文化传承传习热热闹闹，正在从“活起来”到“火起来”。

此外，无论是承载了无数武汉人美味记忆的武汉市吉庆街、拥有18家荆楚非遗工作坊的荆州市荆州开发区幸福村（荆楚非遗技能传承院），还是具有红色文化基因和丰富非遗资源的黄冈市红安县七里坪镇长胜街、构建“开放街区+新业态+全民共享”新模式的恩施市土家女儿城非遗特色街区，又或者是万里茶道重要源头之一的赤壁市羊楼洞明清石板街、依托非遗禅文化全国十佳生态文化旅游乡镇的黄冈市黄梅县五祖镇、靠着“一碗琚湾酸浆面”带动经济社会和文化旅游事业的枣阳市琚湾非遗小镇，以及凭借“湖北省民间文化艺术之乡”打造非遗+旅游的鄂州市梁子湖区沼山镇，都在“非遗”这块璞玉的带动下，以特色小镇、街区为载体，在促进非物质文化遗产活态传承的路上飞速前进……

创新研学旅游 让孩子劳动并快乐着

继“双减”政策后，近日，教育部印发《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》（以下简称“新课标”）对“劳动课”的新要求再次引发关注。新课标提出，义务教育劳动课程重点是有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨炼意志，培养学生正确的劳动价值观、良好的劳动习惯和品质。

新课标与“双减”政策传递的教育理念可谓一脉相承，引发了广大家长关注，引起家长对引导孩子树立正确劳动价值观的重视。



回归自然田园 体验农耕乐趣

引导孩子走出户外发现大自然的奥秘，走进田园体验农耕文化，这是很多家长在子女教育方面的共识。目前已有不少比较成熟的研究旅游项目，其中以融合自然探索和农事体验的研究农场较为典型。

春夏之交的内蒙古大草原白云悠悠，亲子游客纷纷来到呼和浩特市土默特左旗古尔巴彩虹农场，耕种、玩水、露营，与动物们亲密接触，在动手劳作的过程中收获快乐。农场负责人李朋说：“通过参加农场里的研学活动，孩子们参与劳动、锻炼体魄，了解到生活中为什么要勤俭、为什么要珍惜粮食；还可以引发兴趣，提升探索精神和动手能力。”

位于苏州城郊的牧谷农场，占地1000多亩，最多可接待500人住宿。在疫情发生前，

这里随处可见身着校服的学生，他们在这里参与劳动、学习自然知识。

牧谷农场的运营方是苏州某原创旅游公司。该公司研学部负责人介绍，受疫情影响，目前学校无法组织学生到农场，农场便与学校合作推出“非遗进校园”“绿色蔬菜进校园”等多个研学产品，2021年相关进校园活动共开展了近80场。

位于山西大同的忘忧农场不仅拥有大片的自然空间，而且有黄花观光工厂、忘忧图书馆、创意生活馆、蔬果彩虹馆和自然科普馆等场馆。忘忧农场总经理段亚萍介绍，孩子们可以在农场体验“科普教育”——走进昆虫世界了解它们的生存之道；“自然教育”——以第一视角感受生命法则；“食农教育”——耕



读大地，体验拉犁、播种、踩水车、收获、作物加工、食物烹饪等；“生活美育”——用蜡、泥、木、棉等材料进行手工创造，感受劳动人民的智慧。

覆盖众多领域 创新寓教于“游”



实际上，研学旅游方面的实践范围并不限于各类农场，还包括红色旅游目的地、名山大川、主题乐园、科研基地等，历史文化、自然山水、科学

技术与旅游深度融合，寓教于“游”。

延安红街包括红色主题街区、窑洞主题酒店群和延安唯一的市内湖——延湖三个部分，是很有创新感、体验感的大型红色旅游项目，其中包括了丰富多彩的研学旅游项目。

去年11月，延安市延职创新实验小学的500名小学生来到延安红街，在专业教官的带领下体验小号兵军事拓展项目，观看沉浸式体验剧《再回延安》，研学活动让同学们收获多多，受到学校老师以及家长的一致好评。

“我们创建了‘研学共建’的主题游览产品，包括军事拓展、红色文化传承、非遗体验3条主线。”延安红街总经理田玲介绍，军事拓

展主线包括小号兵素质拓展营、真人CS对抗赛等特色活动，至今已经举办各类活动200余场；红色文化传承主线以红色钱币艺术馆、红色年画记忆馆、红色大生产博物馆等为基础开展专业讲解课程，至今接待研学团队80余个。值得关注的是，延安红街携手延安干部培训学院的专家在红街上结合各类实景打造了“大生产运动的旗帜：南泥湾”等11个创新型红色培训课程，形成了延安红街独有的红色培训品牌。

广东某旅游集团旗下野生动物世界与海洋王国是广东省科普教育基地。该集团积极顺应研学旅游发展需要，研发各类研学课程，推出了科普驿站、狂野之旅、鲸鲨馆夜宿、亲子课堂动物喂食点讲解等，还策划了不同主题活动，如熊猫三胞胎科普月、科普进校园等，深受小朋友欢迎。

用心设计研学游内容

“双减”政策深入实施、国家对劳动教育的重视、大众教育理念的不断改变都给研学旅游带来了发展机遇。如何抓住机遇，设计出符合大众需求的研学旅游产品，需要业界持续不断地探索。

海南三亚海棠湾水稻国家公园研学旅行实践教育基地充分整合水稻国家公园科普的教育优势，结合三亚市全域旅游发展部署，推出农旅融合的科普教育项目，形成集稻作文化、科学研

究、科普教育、民俗风情、休闲度假等为一体的研学产品和服务体系。

该基地研学部经理金求认为，随着“双减”政策的落地和国家对劳动教育的重视，研学市场迎来了历史性发展机遇。如何抢抓机遇，应关注以下几点：一是要立足国家教育方针、坚持立德树人，谨慎采用纯商业化的运营思路；二是要紧密结合学生心理特点，因地制宜地结合当地的自然景观、人文历史、风土人情，避免一味

“赶时髦”“追热点”；三是要加快培养懂教育、懂旅游的复合型研学旅游管理人才。

陕西某教育科技公司负责人认为，研学产品要从孩子的兴趣出发，研学的内容不一定只限于农耕体验，也应该包括制造业体验、商业体验等多样化的体验。研学内容应该是系统化的，春天体验耕种、秋天体验收获，收获后体验农产品深加工、烹饪等，前后相继，让孩子真正体验到“有劳动才有收获”的道理。



第25集

车厘子问淦天雷有没有想起以前的事，淦天雷佯装未记起反诈车厘子。杨晓蕾看出刀玉罕喜欢熊国良。马队来到了邵勇峰和淦天雷以前见过的一家咖啡厅，淦天雷也来了，他想起了当年的事。发现马队留下来的标记和手机，淦天雷联系上邵局，说起车厘子似乎有张藏毒地图。车厘子约见杨晓蕾，还让杨晓蕾给熊国良打电话，说他们的目标是一致的。淦天雷在家里四处倒腾，脑海里关于海叔的记忆不断翻涌出来。谭婆要小胡子解决车厘子等人。赣都市商场，洪武和陈思动约了在这里碰面，熊国良带人在暗处盯着，但陈思动没有露面。花城市医院，老白的手下死了，老白更恨淦天雷了。

第26集

陈思动让老白去楚州余家。小胡子来找余三姐说她的父亲是被淦天雷害死的。余三姐约车厘子和淦天雷见面，车厘子说淦天雷是自己安排在警察里的人，老余是谭家的人害死的。老白来了，淦天雷告诉余三姐，老余就是被老白杀的，余三姐选择相信淦天雷。李克和晓怡严格排查芳姐所说的大货车。陆明松跟小暖说她很像自己的一个朋友。小暖在一份规章制度上看到了苏灵的名字。陈思动提醒谭老三，老白虽然离开谭婆20年了，但谭婆对他的情意大家都明白。谭婆见到了小胡子，她对车厘子越来越感兴趣了。谭婆和谭彪接到消息，说有人把满身是血的老白送了过来。

第27集

谭婆告诉老白，谭彪是他的儿子。谭彪在外面听见了，虽然一时间有些无法接受，但还是决心为父亲报仇。余三姐正在思念父亲，小胡子来了，余三姐表示不会全信淦天雷和车厘子的话，小胡子接着挑拨余三姐和车厘子、淦天雷的关系。老白自杀了，谭婆懵了。余三姐请大家出来吃饭，想谈合作。老余10年祭日快到了，车厘子提出去洱城祭奠他，小胡子赶紧给谭婆报信，谭婆要他盯住淦天雷尽快除掉他。熊国良要洪武再帮忙约陈思动。小暖向陆明松问起苏灵，陆明松说小暖的猜测是对的，她和苏灵简直是一个模子刻出来的，小暖激动。去往洱城的路上，车厘子中暑了。

第28集

车厘子说起小暖有一次也是中暑半夜发烧，淦天雷很纳闷。淦天雷让杨晓蕾跟小暖说要注意中暑，杨晓蕾无意间提起她一向很注意，好像小时候吃过苦头。李克发现了一辆可疑车辆，顿时警觉，他决定把车拆了。在路上，淦天雷从回忆中醒来，车厘子讽刺他不知道是不是真失忆。小胡子一直向谭家发送定位，谭彪很快带人来了，车厘子使反间计，谭彪当场发飙把小胡子捅死了，双方展开一场混战。车厘子与淦天雷还在和谭家恶战，托尼和牛博士先后折了。谭彪劫持余三姐想要和淦天雷算账，反而被车厘子绑了。谭婆收到消息，很生气，更担心谭彪的安全。

第29集

车厘子要在老于这里开公司，淦天雷心中愈发警觉。李克向晓怡表白。淦天雷在地下室找到了当年那幅海报。车厘子心平气和地和谭彪说话，分析他在谭家的处境，要他答应合作。车厘子找谭婆谈

条件，刚刚提到富春会，谭彪就反悔了，车厘子一气之下当场杀了谭彪。小暖因为违反公司规定受罚，陆明松告诉她集团对她没有秘密。淦天雷向邵局汇报车厘子和谭家的矛盾，建议收网。洪武来到陈思动约的地方，陈思动把他杀了，逃回了汽修厂。赵队和李克等人闯进汽修厂，谭老三让陈思动带着谭小四先走。晓怡遇上了垫后的谭老三，不幸牺牲，李克崩溃。

第30集

弥留之际，陈思动叫来了吴清风，告诉谭小四说这是他的亲大哥，要吴清风不要恨谭小四，吴清风答应了。谭小四给谭婆打电话，告知谭老三和陈思动的死讯，在谭婆说要接他回来的时候，吴清风示意他挂断电话。杨晓蕾得知晓怡牺牲有些悲痛，也有些平静。晓怡的牺牲让大家难过，李克因此崩溃，熊国良陪他打拳，李克终于被打醒。淦天雷问车厘子那枚扳指是不是真的是凯撒的，车厘子说是假的，两人互相指责对方变了。车厘子明白淦天雷什么都想起来了。阿豹担心车厘子不靠谱，余三姐也觉得不对劲，他所说的人马没到，反而忙着装修房子。有人在米线店打听别墅，杨晓蕾和刀玉罕意识到他是谭家派来打听消息的。

第31集

小暖忙着工作，让陈晓峰帮忙找一下丽萨苏的论文。熊国良和马烈来到了米线店，杨晓蕾撮合熊国良和刀玉罕。刀玉罕和熊国良说了情况，大家都不明白车厘子为什么要装修，熊国良觉得他们要主动出击。南海花城机场，郑局接到了吴总。西南边境，谭小四送谭婆，想要一起去找淦天雷报仇，谭婆不许。小暖就论文的事向陆明松请教，敏锐地察觉陆明松说的人可能就是苏灵。熊国良等人决定化妆混进装修队，大家分头行动对别墅进行监控。马队认为车厘子手上真的有三组密码，担心淦天雷，邵局表示自己相信淦天雷。

第32集

谭婆和吴总见了面，大家认为车厘子装修别墅可能是个圈套，但谭婆觉得也许是空城计。车厘子给小暖打电话，让她来洱湖来一趟，小暖急忙出发。熊国良等人在别墅没有发现。淦天雷担心小暖的安全，邵局告诉他李克

在保护她，谭家的人马已经到了，收网行动已经开始了。小暖让司机跟着车厘子给的定位走，不是去洱湖，而是日月山。余三姐发现被包围了，车厘子说自己会保证他们的安全，事成后会给她一份大礼。车厘子说苏灵是淦天雷亲手炸死的，淦天雷不信。阿豹带人去和别墅外的谭家人血拼。车厘子拉响了阀门，余三姐说谭家的人进来了让他们

快走，淦天雷急忙告诉邵局，有炸弹，快撤！

第33集

谭婆被熊国良包围，给吴总打了电话，叫他别忘记他们的约定，然后在车里按下了炸弹启动装置。淦天雷发现车厘子和小暖早就认识。车厘子给淦天雷讲了他和小暖的故事。淦天雷认为小暖联合车厘子骗自己，感到心寒。淦天雷告诉他们，当年是苏灵自己引爆的炸弹。车厘子想和淦天雷谈密码的事，杨晓蕾等人闯进来，淦天雷慌了。车厘子把写着密码的本子交给小暖，说和小暖在一起的日子是最快乐的时光，然后就跳崖了，小暖崩溃。熊国良要做手术，主刀医生是吴清风。邵局要大家尽快找到车厘子的下落，并破译那三组密码。三个月后，淦天雷正式归队，还升了级。CR集团安保主管沙青和富春会有关联，邵局想让淦天雷去卧底。

第34集

淦天雷祭拜海叔，想起当年，关键时刻是海叔保了他。海叔暴露前见了淦天雷，让他寄出一盒光盘，嘱咐他要找到回家的路。专案组解散了，马队很难过，原来海叔是她的父亲。淦天雷的话也让邵局深思。陆明松接到了国际犯罪组织核心成员朗涅夫的电话，提醒他要做该做的事情，陆明松说已经找到了可以解决配方的人，内心却充满挣扎。看到淦天雷重新穿上警服，杨晓蕾很惊喜。陆明松让小暖正式加入C4计划。淦天雷一大早给小暖买包子，小暖的态度却不冷不热。杨晓蕾劝淦天雷别往心里去。尚儿跟杨晓蕾说起减肥药里有软性毒品的案子。马队来找杨晓蕾，南海传来通报，怀疑车厘子已经被鳄鱼吃了。邵局要淦天雷先稳住沙青，放长线，钓大鱼。



新闻综合频道

黑白禁區
25 - 34 集剧情



都市生活频道 9-24集剧情

第9集

钟小飞事件在报上登载以后，钟小飞的姐姐钟小薇来找春天，想知道钟小飞故事里的那个男人是谁。春天以保护当事人隐私为由，婉言拒绝。钟小薇不肯罢休，直接找到春天父母家。梁冰赶到，对钟小薇说出了实情，并为她解决个人生活上的困难，钟小薇不再追究。思扬初见梁冰，心旌动摇，找机会接近梁冰。

第10集

李继伟突然不来上班，工作积压在春天头上，她非常恼火，对李继伟产生反感。思扬将翻译好的文稿给梁冰送去，梁冰礼貌接待思扬。思扬暗示春天为自己与梁冰牵线搭桥。李继伟来上班，遭到康介夫的批评。春天发现李继伟的隐情，出手相助，李继伟心存感激。思扬要春天给梁冰带话，春天只好约梁冰吃饭。

第11集

春天拐弯抹角地把思扬的意思告诉梁冰，不料梁冰当即拒绝。思扬追问结果，春天实话实说，思扬不死心，春天为难。康介夫安排春天和李继伟一起出差，李继伟准备主动追求春天。李永坤研究中医，给邻居开方子治病，却吃坏了人。出差途中遭遇制作贩卖地沟油的团伙，春天挺身而出报道事情真相，李继伟却显得胆小怕事。思扬筹备咖啡馆时偶遇一男，一男决定帮忙做装修设计。

第12集

刘青青看到咖啡馆的设计图，一男掩饰过去。出差回来后，李继伟对春天表示出明显的好感，春天却尽量躲避他。为避免姐姐猜忌，春天决定跟梁冰保持距离，梁冰疑惑地追问，春天借故打岔。李继伟帮青青解决了工作上的问题，青青十分感激，帮他出主意追求春天。梁冰以工作的名义一再邀请春天吃饭，春天不冷不热的态度让他百思不得其解。

第13集

李继伟登门拜访，王勤和李永坤很高兴，他们提醒春天，有合适的人就赶紧结婚。春天和青青、一男吃饭，一男大谈梁冰和李继伟的不同之处，春天当天晚上失眠了。春天在青青家发现一男做的

咖啡馆设计图，心中起疑。思扬让春天别担心，称自己跟一男只是朋友关系。梁冰得知阎森想出让一块土地，十分担心，陷入了焦急的等待和猜测中。

第14集

梁冰打电话给春天，质问她为何不理自己，并且威胁说，如果得不到答案，就要跳楼。春天担心，连忙赶往梁冰的公司。青青注意到春天对梁冰的关心，问春天，如果梁冰喜欢她，她会不会考虑，春天给予肯定的答复，这话被李继伟无意中听到。青青找到梁冰，推荐春天做他的女朋友，可是梁冰说自己从来没往这方面想过。

第15集

从一男处听说梁冰和春天的关系可能有所发展，思扬回家后对春天的态度很冷淡，春天困惑。梁冰来到报社，春天一见他就躲，情急之下，春天脱口说出自己已经有了男朋友。青青为了弥补过失，给春天安排了相亲，不料梁冰正好在附近，春天又羞又怒，冲出了咖啡馆。梁冰想解释，四处寻找，联系不上春天，只好求助青青。春天把事情告诉了思扬，无意中发现思扬打算拍卖一男的旧作。

第16集

春天把姐姐要卖画的事情告诉一男，一男要春天出面把画拍下来。拍卖会上，梁冰一直跟春天竞价，最后将画买到手。青青听说一男的画拍出高价，心生怀疑。思扬的咖啡馆开张，春天发现那幅画陈列在咖啡馆里。梁冰向春天解释，春天稍稍释怀。阎森终于一步步走入了梁冰设置的圈套。青青得知一男和思扬见过面，醋意大发。思扬得知青青和一男闹翻，动起了小心思。

第17集

小沈用报社的试驾车帮小姚办事，结果出了意外。春天为此去向梁冰道歉，梁冰借机与春天冰释前嫌。春天希望姐姐少跟一男接触，思扬却不以为然。李继伟向春天表白，春天尴尬，梁冰出现帮她解围。宏宇妈面临拆迁的困境，春天想帮却无能为力，梁冰看在眼里。春天收拾行李，准备到梁冰家住，帮他照顾宠物狗。一男住在画廊期间，思扬每天都来照顾他。春天发现青青情绪低落。

第18集

青青说想离婚，春天劝解。在画廊，春天和青青遇到了思扬，青青当即改变态度，主动关心一男，不料却让一男更加反感。春天开车送姐姐回家，要思扬发誓不跟一男萌生旧情，姐妹俩发生矛盾。梁冰帮助，宏宇家的拆迁问题得到妥善解决。春天带着青青来到梁冰家，这时一位老人找上门来。青青认为老人来路不明，春天也觉得有些古怪。梁冰在海南的事务进展顺利，决定次日回北京。

第19集

一男妥协，回到家中，青青大喜。梁冰回家，见到老人，勃然大怒，将春天和老人轰出门。得知老人是梁冰的父亲，春天吃惊。梁冰说起往事，不肯原谅父亲，老人无奈，求助春天。为了让阎森尽快陷入资金困境，梁冰决定再出险招。春天看望梁父，把从梁父那里听来的事告诉梁冰，梁冰仍然拒绝接受父亲。

第20集

春天感受到亲情的可贵，主动找思扬，缓和关系。梁冰介绍邢总到一男的画廊挑选画作。报社传言《汽车周刊》要被出售，人心惶惶。春天为送

梁父，错过了王勤安排的相亲，情急之下，春天谎称梁冰是自己的男朋友，梁冰刚好听到，站出来证实。思扬听说梁冰是春天的男朋友，颇感意外，春天说了实话。阎森的豪威公司已经债台高筑，可是他仍然想孤注一掷。

第21集

阎森决定买下汽车城，这时，妻子肖莉和儿子文文从日本回国，令他又惊又喜。《汽车周刊》将随汽车城被转让，梁冰向春天解释，说自己所做的一切都是为了复仇，春天不赞同梁冰的做法，她向康介夫提出辞去汽车周刊主编的职务。梁冰决定开始收网。阎森终于得知一切都是梁冰在背后做的手脚。肖莉患上绝症，想让文文与亲生父亲梁冰见面。梁冰将要胜利，但是并不高兴，反而疑虑重重。

第22集

春天收到梁父寄来的包裹，转交给梁冰。在梁冰办公室，春天对梁冰晓之以理，动之以情，梁冰有所触动。肖莉带着文文来见梁冰，得知文文在日本的经历，经过激烈的思想斗争，梁冰决定放弃复仇计划，合作伙伴吃惊不小，但大家报以理解，愿意跟随他转战美国。在去美国之前，梁冰决定向春天表白，不料错失机会。

第23集

一年后，已升职为报社主编的春天迎来了自己四十岁的生日，她依然单身。思扬即将步入婚姻殿堂。梁冰已经转行做艺术品收藏，潘婷婷成了他的女友。一年前的车祸让李永坤在鬼门关走了一遭，也改变了他的生活态度。青青和一男依然是一对冤家。春天偶然打开了早已弃用的《汽车周刊》邮箱，发现了梁冰在一年前写给自己的信，犹豫再三，她还是给梁冰回了信。潘婷婷发现了这封信，悄悄删除了。

第24集

潘婷婷仍然对资金运作很感兴趣，梁冰鼓励她去做自己喜欢的事情。梁冰的朋友赞助了一个环保活动，邀请他一同去考察。半路上梁冰与春天相遇，两人才得知，由于种种误会错失了对方。青青劝春天争取，春天却不愿意破坏梁冰和潘婷婷。潘婷婷回来，梁冰问起邮件的事，潘婷婷承认了。临近结婚，梁冰终于做出决定。

(全剧终)





应对高考焦虑 心理医生出大招

高考在即,今年,由于受到新冠肺炎疫情影响,考生们的复习经历也格外不易,紧张、焦虑情绪在所难免,如何在高考时保持良好心态,发挥出自己最好的水平?北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰给大家介绍实用提醒和建议。

区分适度焦虑和过度焦虑

黄薛冰表示,“高考临近,考生们很容易焦虑,紧张,担心自己复习不到位,担心考不好。其实,焦虑是一种正常的生理情绪。感到焦虑也不必紧张,适度焦虑其实有助于注意力的集中,这就是考前‘临时抱佛脚’的复习效率往往特别高的原因。”

不过,任何一种情绪如果走到极端都会出问题,在面对高考这种重要的人生事件时,有的考生甚至家长会出现过度焦虑的表现,这就有害而无利了。

如何分辨适度焦虑和过度焦虑呢?考生在过度焦虑时,注意力也会集中,不过往往集中在“担心”上,“一天到晚都在担心未来没有发生的事情,比如‘复习得不好怎么办’‘万一考砸了怎么办’,陷入过度焦虑的情绪,对于高考复习是有害的”,黄薛冰提醒。

过度焦虑也叫病理性焦虑,有两种表现:一种是主观上的担心、过度紧张,称作精神性焦虑。反复思忖“考不上大学怎么办”“考试的题目不会做怎么办”就属于精神性焦虑的表现。“在过度担心、紧张的情况下,人们的脾气也容易变得暴躁,容易吵架、发脾气,因为这个时候处于压力的临界值,没有办法再去承受更多的压力”。

另外一种称作躯体性焦虑。黄薛冰说,躯体性焦虑常常会被人们忽视。“最常见的躯体性焦虑表现是失眠。一个人在压力大的时候,很可能睡不着觉,躺在床上反复想担心的事,越想越睡不着”。

吃不下饭也是常见的躯体性焦虑表现。“高考前,孩子很需要补充营养,但有些孩子因为焦虑,越临近高考越吃不下饭,让家长也变得紧张,从而进入焦虑的恶性循环”。

除了失眠和吃不下饭,还有些人可能会觉得心慌。比如,在即将进入考场的时候,有些考生会觉得心脏“怦怦”跳,没有办法静下心来考试。有些考生会觉得心慌、气短、喘不上气儿,严重时会觉得憋气,甚至会难受得觉得自己快要死去。

“对于这些躯体性焦虑的表现,大家往往会怀疑自己生了病,从而更加害怕,但是又检查不出什么身体问题。其实,这些身体不适都是焦虑的表现。”黄薛冰说。她特别嘱咐,在临近高考的准备阶段,考生和家长一定要留意是否出现精神性焦虑和躯体性焦虑的表现。“如果有以上表现,一定要及时处理。只有保持良好的心态,才能在高考时正常甚至超常发挥”。

正面冥想,调节情绪

为了不受焦虑情绪影响,在考试中发挥出最好的水平,学会调节自己的情绪显得尤为重要。黄薛冰认为,不仅考生要学会调节情绪,家长们也要学会做自己情绪的主人。在考前的这段时间里,很多家长因为控制不好自己的情绪,原本想“帮忙”,却成了给孩子“添乱”。

控制焦虑有很多办法。黄薛冰说,如果焦虑过度,必要时需使用药物治疗。在非药物治疗的情况下,冥想是很不错的自我调节情绪的方式。“正面冥

想可以即刻帮助我们放松身体、头脑和情绪,也适合自己操作。”她建议考生练习两种冥想,一种叫作“月亮的冥想”,另外一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”是睡前躺在床上做的,其作用是帮助放松和入睡,感受支持、温暖、接纳的感觉。具体做法是:躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象气息来自最遥远的天边,经鼻腔进入胸腔、腹部,双腿,最后从脚底慢慢呼出,进入大地深处。做10组深呼吸后,想象有一轮圆月正在慢慢地随着自己的呼吸沉入大地。与此同时,想象自己的身体和月亮一样,慢慢下沉,像月亮沉入大地一样,沉入最纯净的黑暗,体会那种被纯粹的黑、温暖、支持、放松所包裹的感觉。

黄薛冰说,“月亮的冥想”可以达到两个目的,“一是减少大脑的胡思乱想,当我们把注意力放在自己身体和呼吸上的时候,胡思乱想就会自动减少;二是能帮助身体放松。”

“太阳的冥想”则是帮助考生振奋,让头脑清醒,注意力集中。因此“太阳的冥想”要在早上起床之后做。具体做法是:身体坐直,双手搭在双腿上,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象自己的脚心从大地获取能量,气息带着能量从脚底往上走,经过双腿、腹部、腰部、背部、肩部,来到大脑,最后从头顶呼出,进入苍穹。做10组深呼吸后,想象有一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮了头脑中每一个角落。想象大脑前部、两侧、后部,以及内部组织逐渐都被温暖的阳光照亮。

“停留在这样的想象中,保持5分钟时间,是一个很好的调节自身注意力、唤醒大脑的方法。”黄薛冰说,“通常做完之后会感觉神清气爽,脑子不再昏沉。”

控制呼吸,缓解紧张情绪

除了焦虑情绪,突然紧张也是考生们可能出现的问题。走进考场后突然紧张,考试铃声响起后突然紧张,这时应该如何调节情绪呢?黄薛冰介绍说,在出现突然紧张的情绪时,可以通过控制呼吸让自己放松。“一般人的呼吸是一分钟20次左右,人们在特别紧张时,呼吸会加快。想快速放松下来,可以用延长呼吸时间的方式来调节”。

黄薛冰特别推荐了“喉式呼吸”法。“喉式呼吸”是专门为焦虑障碍患者准备的治疗技巧。具体的方法是,“在呼吸时,把注意力放在喉部,有意识地让喉部略微收紧。吸气时感觉气息冲击着咽喉壁,空气通过咽喉后面进入身体。呼气时同样用喉咙部位去呼气,这时能听到类似于嘶嘶的声音,这表示喉咙的声门是窄窄的,气息是摩擦着咽喉壁出来的。”

“喉式呼吸”的核心要点是通过收缩喉部肌肉,使声门变窄,这样呼吸就会自然变慢。“呼气更容易让副交感神经兴奋。通过呼吸的减慢,可以让心率慢下来,血压降下来,起到刺激副交感神经的作用”。

“专注听自己呼吸的声音也是很好的提升注意力、减少胡思乱想的方法。”黄薛冰说,“根据既往的经验,做10个或20个‘喉式呼吸’,对于迅速放松非常有帮助。除了考场,在其他场合,例如上台发言紧张的时候,都可以通过呼吸放松的技巧来缓解紧张情绪。”

最后,黄薛冰强调,如果考生有比较严重的心理问题,比如抑郁或者是重度焦虑,就一定要去专业的心理医疗机构寻求帮助。





健健康康过佳节

端午又称“端阳”，代表阳气始盛，很多地方有门前悬挂艾草、随身佩戴香囊等习俗。这些流传下来的民俗，有哪些用途？各种美味粽子，在食用时哪些人群需特别注意？在端午节即将到来之际，来看看北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣的解答吧。

“艾草是一种在全国各地都有分布的植物，其茎叶具有异香，能驱蚊虫、清瘴气。端午节前后，蚊虫滋生，将艾草悬挂在门旁，艾草散发出的独特气味可以在一定程度上阻挡蚊虫侵入，并且能起到净化空气、芳香通窍的作用。”赵欣表示。

她提醒说，在屋内烟熏艾叶也能有效抑制多种病菌在空气中的传播，但需要注意，有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人会对各种烟熏过敏而使症状加重，不宜在房间内熏艾叶。

“这一季节，蚊子和蜱虫是最常见的害虫。在端午节佩戴香囊时，可以选择防蚊虫专用香囊，各地配方略有不同，可根据个人体质选择佩戴。此外，在水草浅滩等地方，建议穿长衣长裤，推荐棉布、丝绸、亚麻等制品，使衣服与皮肤之间存在微薄

空气层，不仅能防暑降温，还能有效预防蚊虫叮咬。”赵欣说。

在古代，端午有饮雄黄酒的习俗，从现代医学看来，雄黄酒中含有硫化砷，不建议内服，但可以外涂，也可以洒在墙角、床底等地方。因为雄黄独特的气味，也可以使蚊虫闻之远遁，既减少了传染源，又能起到杀除病菌、消除汗臭、清爽神志的作用。

吃粽子是端午的一大习俗。粽子大都以糯米为主料，配以红枣、豆沙、果脯，或鲜肉、腊肉、咸蛋黄等，入口黏糯、清香，作为端午节必备佳品，深受人们喜爱。是否人人都可以吃粽子呢？赵欣表示，患有胃肠道疾病、糖尿病、肥胖及心血管病、胆道疾病和胰腺炎等人群需谨慎食用。

她建议，粽子要尽量趁热吃，尤其是老人和小孩，避免吃凉的粽子和油腻的肉粽子。粽子中的糯米有很强的黏性，容易导致积食、胃酸、胃胀，一定要适量食用。在吃粽子的同时，可搭配绿叶菜，不仅能有效增加纤维素的摄入，还能增加饱

腹感，促进消化，更有益健康。

夏日炎炎，如何避暑降温？赵欣建议，可以适当饮用豆汤、凉茶等饮品，有助于护胃健脾、解暑生津。另外，要少喝冷饮，避免空调开太低，避免冲冷水浴，以防过度的冷热变化而诱发多种不适。从养生的角度看，可以稍微晚睡一会，适度早起进行体育活动，中午小憩一会，这样的规律作息可以有效避免暑热的影响，让身体保持更好的状态。

最后，赵欣提醒说，端午节期间各地可能会陆续举办赛龙舟、点龙眼等特色活动，非常热闹，同时还需注意带好口罩，勤于手部消毒，做好科学防护。

来源：人民网



夏雨季节 用好佩兰保清爽



盛夏时节，头发很容易变得湿哒哒油乎乎的，原本两三天洗一次的头发，现在一天不洗就觉得头皮发痒，黏得让人难受。除了洗发的烦恼，好像连身体内部也变“潮”了，嘴里也觉得黏腻，吃东西像隔着一层膜那样尝不出味道。

广东省中医院岭南补土学术流派学术带头人卢传坚教授提醒说，这其实都和“湿”有关。潮湿天气下，人体容易感受湿气，而“湿”的特点是“重浊黏滞”，常常给人带来各种“不清爽”的感觉：身上黏乎、头发油腻、口中黏腻……而“里湿”也最容易在脾胃堆积，被一大堆“工作任务”困住的脾胃，自然也难以分出

余力去品味食物的味道，因此吃什么都觉得“无味”，人也打不起精神。当下，有一味草本植物最适合用来调理，那就是佩兰。

古代的洗浴条件比现在差多了，但古人的“爱美之心”一点也不少，为清洁头发发明了很多方法。以往在江浙一带，人们会用一种香草煮水洗头发，洗完后再插一枝在发髻里，能起到“美发香氛”的作用。同时，用这种香草煮茶也很流行，喝了还能去口气，解湿腻，这种香草就是佩兰。

佩兰，顾名思义，就是可以佩戴在身上的，又有着兰花般香气的草药。早在《楚辞·离骚》中便有“纷秋兰以为佩”的诗句，据说这里的“秋兰”便是佩兰。佩兰味辛性平，具有

解暑化湿的功效，主治感受暑湿、寒热头痛、湿浊内蕴、脘痞不饥、恶心呕吐、口中甜腻等症。

古人佩戴兰草，也不只是为了增添香气，更有一层养生的意味。人在头脑沉重不清爽的时候，闻一下香气浓烈的精油或是香薰，很快便能提神；这是因为香气乃是无形之物，在中医看来具有轻扬上升的作用，可以引导人体的清气上行。而香气的这种作用，也可以用来对付“湿气”，帮脾胃“开路”，促使水湿顺着香气向外发散。因此它不仅能解除头发的黏腻，还能给人体内部“化腻”，恢复正常的感觉，让我们在潮湿闷热的夏季里，也能自内而外地保持清爽。

来源：广州日报

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/6/6 星期一

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 双城生活 (31)
09:55 双城生活 (32)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (22)
15:35 三十而已 (23)
16:35 三十而已 (24)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (22)
22:22 黑白禁区 (23)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (25)
15:35 三十而已 (26)
16:35 三十而已 (27)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (22)
22:22 黑白禁区 (23)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (24)
22:22 黑白禁区 (25)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/6/9 星期四

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (5)
09:55 多少爱可以重来 (6)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 南宁警方
12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (31)
15:35 三十而已 (32)
16:35 三十而已 (33)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (28)
22:22 黑白禁区 (29)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (7)
09:55 多少爱可以重来 (8)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 南宁警方
12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (34)
15:35 三十而已 (35)
16:35 三十而已 (36)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (30)
22:22 黑白禁区 (31)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (30)
22:22 黑白禁区 (31)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/6/12 星期日

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (11)
09:55 多少爱可以重来 (12)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (40)
15:35 三十而已 (41)
16:35 三十而已 (42)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 黑白禁区 (28)
22:22 黑白禁区 (29)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/6/11 星期六

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (9)
09:55 多少爱可以重来 (10)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 周末看台
12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录
14:40 三十而已 (37)
15:35 三十而已 (38)
16:35 三十而已 (39)

19:40 乔家的儿女 (33)
20:30 非遗中国行
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 行者
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/12 星期日

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (28)
18:50 乔家的儿女 (29)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (30)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 行者
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 非遗中国行
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (34)
18:50 乔家的儿女 (35)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (36)
20:30 非遗中国行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

11:00 非遗中国行
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (34)
18:50 乔家的儿女 (35)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (36)
20:30 非遗中国行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/6/6 星期一

00:30 全民健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 非遗中国行
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 非遗中国行
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (19)
18:50 乔家的儿女 (20)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (21)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (28)
18:50 乔家的儿女 (29)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (30)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/9 星期四

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (25)
18:50 乔家的儿女 (26)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (27)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (28)
18:50 乔家的儿女 (29)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (30)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 行者
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

19:40 乔家的儿女 (33)
20:30 非遗中国行
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 行者
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/7 星期二

00:10 全民健康学院
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (22)
18:50 乔家的儿女 (23)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (22)
18:50 乔家的儿女 (23)
19:35 气象空间站
19:40 乔家的儿女 (24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/11 星期六

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晦南宁
11:00 看南宁
12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (31)
18:50 乔家的儿女 (32)
19:35 气象空间站

19:40 乔家的儿女 (33)
20:30 非遗中国行
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 行者
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 晦南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/10 星期五

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃

12:00 爱宝贝爱厨房
12:30 电视购物
17:30 全民健康学院
18:00 乔家的儿女 (31)
18:50 乔家的儿女 (32)
19:35 气象空间站

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/6/6 星期一

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 我是红军(33)
08:10 我是红军(34)
09:02 我是红军(35)
09:55 我是红军(36)
10:34 飞哥战队(1)
11:26 飞哥战队(2)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(16)
13:50 神勇武工队传奇(17)
14:35 神勇武工队传奇(18)
15:30 神勇武工队传奇(19)
16:25 神勇武工队传奇(20)
17:05 神勇武工队传奇(21)
18:00 我的抗战(20)
18:50 我的抗战(21)
19:42 我的抗战(22)
20:38 我的抗战(23)
21:33 我的抗战(24)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(20)
23:48 战长沙(21)

2022/6/7 星期二

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(2)
08:10 飞哥战队(3)
09:02 飞哥战队(4)
09:55 飞哥战队(5)
10:34 飞哥战队(6)
11:26 飞哥战队(7)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(21)
13:50 神勇武工队传奇(22)
14:35 神勇武工队传奇(23)
15:30 神勇武工队传奇(24)
16:25 神勇武工队传奇(25)
17:05 神勇武工队传奇(26)
18:00 我的抗战(24)

18:50 我的抗战(25)
19:42 我的抗战(26)
20:38 我的抗战(27)
21:33 我的抗战(28)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(22)
23:48 战长沙(23)

2022/6/8 星期三

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(7)
08:10 飞哥战队(8)
09:02 飞哥战队(9)
09:55 飞哥战队(10)
10:34 飞哥战队(11)
11:26 飞哥战队(12)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(26)
13:50 神勇武工队传奇(27)
14:35 神勇武工队传奇(28)
15:30 神勇武工队传奇(29)
16:25 神勇武工队传奇(30)
17:05 神勇武工队传奇(31)
18:00 我的抗战(28)
18:50 我的抗战(29)
19:42 我的抗战(30)
20:38 我的抗战(31)
21:33 我的抗战(32)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(24)
23:48 战长沙(25)

2022/6/9 星期四

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(12)
08:10 飞哥战队(13)
09:02 飞哥战队(14)
09:55 飞哥战队(15)
10:34 飞哥战队(16)
11:26 飞哥战队(17)

12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(31)
13:50 神勇武工队传奇(32)
14:35 神勇武工队传奇(33)
15:30 神勇武工队传奇(34)
16:25 神勇武工队传奇(35)
17:05 神勇武工队传奇(36)
18:00 我的抗战(32)
18:50 我的抗战(33)
19:42 我的抗战(34)
20:38 我的抗战(35)
21:33 我的抗战(36)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 战长沙(26)
23:48 战长沙(27)

2022/6/10 星期五

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(17)
08:10 飞哥战队(18)
09:02 飞哥战队(19)
09:55 飞哥战队(20)
10:34 飞哥战队(21)
11:26 飞哥战队(22)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 神勇武工队传奇(36)
13:50 神勇武工队传奇(37)
14:35 神勇武工队传奇(38)
15:30 神勇武工队传奇(39)
16:25 神勇武工队传奇(40)
17:05 猎手(1)
18:00 我的抗战(36)
18:50 我的抗战(37)
19:42 我的抗战之猎豹突击(1)
20:38 我的抗战之猎豹突击(2)
21:33 我的抗战之猎豹突击(3)
22:20 战长沙(28)
23:15 战长沙(29)
23:55 战长沙(30)

2022/6/11 星期六

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(22)

08:10 飞哥战队(23)
09:02 飞哥战队(24)
09:55 飞哥战队(25)
10:34 飞哥战队(26)
11:26 飞哥战队(27)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(1)
13:50 猎手(2)
14:35 猎手(3)
15:30 猎手(4)
16:25 猎手(5)
17:05 猎手(6)
18:00 我的抗战之猎豹突击(3)
18:50 我的抗战之猎豹突击(4)
19:42 我的抗战之猎豹突击(5)
20:38 我的抗战之猎豹突击(6)
21:33 我的抗战之猎豹突击(7)
22:20 战长沙(31)
23:15 战长沙(32)
23:55 爱人同志(1)

2022/6/12 星期日

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(27)
08:10 飞哥战队(28)
09:02 飞哥战队(29)
09:55 飞哥战队(30)
10:34 飞哥战队(31)
11:26 飞哥战队(32)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(6)
13:50 猎手(7)
14:35 猎手(8)
15:30 猎手(9)
16:25 猎手(10)
17:05 猎手(11)
18:00 我的抗战之猎豹突击(7)
18:50 我的抗战之猎豹突击(8)
19:42 我的抗战之猎豹突击(9)
20:38 我的抗战之猎豹突击(10)
21:33 我的抗战之猎豹突击(11)
22:20 爱人同志(2)
23:15 爱人同志(3)
23:55 爱人同志(4)

南宁广播电视台 公共频道

2022/6/6 星期一

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 教育我来说
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 教育我来说
13:00 小别离(23)
13:45 小别离(24)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 少年新时代
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 校园大视界
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

13:45 小别离(26)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 少年新时代
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 校园大视界
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/9 星期四

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 校园大视界
13:00 小别离(29)
13:45 小别离(30)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 校园大视界
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/8 星期三

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 校园大视界
13:00 小别离(27)
13:45 小别离(28)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 少年新时代
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 校园大视界
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/7 星期二

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 校园大视界
13:00 小别离(25)

07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 校园大视界
13:00 小别离(31)
13:45 小别离(32)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 影像南宁
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 校园大视界
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

18:15 宝藏少年
18:40 影像南宁
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 教育我来说
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/12 星期日

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 教育我来说
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 教育我来说
13:00 小别离(35)
13:45 小别离(36)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 影像南宁
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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 故事
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/10 星期五

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
06:40 校园大视界
07:00 奇趣大自然
07:35 原味记忆
08:10 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:26 百年巨匠
10:56 舞动剧场
12:40 校园大视界
13:00 小别离(33)
13:45 小别离(34)
14:30 奇趣大自然
15:00 原味记忆
15:30 人文纪录
16:00 舞动剧场
18:40 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 原味记忆
21:45 影像南宁
21:55 百年巨匠
22:30 故事
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

古人的造船智慧——舵

赛龙舟是端午节的主要习俗之一,不仅是一种体育娱乐活动,更是我国悠久历史文化的传承,展现了集体主义精神。

2021年8月3日,在东京奥运会皮划艇的比赛场上,作为展示项目,中国龙舟进入奥运赛场,标志着龙舟已经启动了入奥程序。

众所周知,赛龙舟比的是速度,那么,怎样才能把龙舟快速划到终点呢?

舵的诞生与演变

“舵”是船舶上最重要的属具之一,位于船尾,与船中间的重心相距最远,根据杠杆原理,力矩最大,所以只需将舵偏转一个小角度,就能轻易改变船的航向。

船舵是由桨演变而来的,是用来操纵和控制船舶航向的装置,一般位于船尾,又称船尾舵。舵的发明是中国造船史上的重大成就,在世界造船史上占有重要地位,舵的保护和研究是保护传统造船工艺的重点方向之一。

船舵的演变经历了一个漫长的过程。最开始的船舵尺寸较小,结构简单,重量较轻,用船槁或船桨就能轻易转向。但随着船舶变大,船舶控制逐渐复杂化。以船桨为例,出现了两种不同的用法,一是“放置在船侧用来控制船舶前进”,二是“放置在船尾用来控制方向”,而后者在漫长的使用过程中形制逐渐演变成“船舵”。

中国古代船舵的发展历程可以总结为“以桨代舵、桨形舵和成熟舵”三个阶段。

考古发现

1954年,广州地区出土了一件东汉时期的随葬明器——陶船模型。

这个陶船模型长54厘米,宽18.5厘米,高21厘米,设有前、中、后三个船舱,船舱两侧及后舱顶部布置有若干微型人物,他们或持物或眺望,细节丰富、做工精巧,高度写实的风格可以让我们从中一窥近2000年前古人高超的造船技艺。

真正让这件船模产生重要价值的是船尾的一件船舶属具——“舵”,这也是目前世界上最早出现船舵的陶船模型。该船舵舵面呈不规则方形,面积较大,舵杆斜伸入船尾,方便船员在尾舱顶部通过舵把进行操作,其不同于同船其他船桨的形制和使用方式表明,早在东汉时期,“船舵”技术已经出现且发展较为成熟,比西方使用船舵技术要早了近1000年。

目前发现最早的平衡舵实物为天津静海宋代船舵,由舵杆和舵叶两部分组成。舵杆为一根修整过的树干,垂直入水;舵杆前后两侧一大一小两块三角形舵叶组成了大三角形舵叶,由于船尾空间限制,舵杆前叶为小

三角形。

不平衡舵的代表之一是中国航海博物馆藏的“明代帆船木质升降舵”,它是2005年出水于长江出海口牛皮礁水域的实物原件,由舵杆和舵叶组成,舵叶分布在舵杆一侧。该舵布有两孔,一为吊舵孔,位于舵叶上缘靠近舵杆处,用于船舵的升降以适应水深,提高舵效;一为“勒肚孔”,位于舵叶下缘处,用于系上绳索防止船舵的脱落遗失。这是“勒肚孔”在实物上的首次发现,也佐证了史籍对古代航海关于“勒肚孔”的记载。另外,其独特的舵结构连接技术反映了当时造船工艺术水准,并因此引起史学家的关注。

古语有云:“舵失针迷,如坐积薪而待燃”。船舵对船只行船的安全性至关重要,宋人周去非在《岭外代答》中提到,出使国外的“蕃舶”,“大如广厦,深涉南海,径数万里,千百人之命直寄于一舵。”古代大型海船往往准备多只船舵,以备不时之需,如在明代陈侃出使琉球的大海船上,“舵用四副,用其一置其三,防不虞也。”

早期的舵是斜伸出船尾的,在船后会凸出较多;改良之后舵的形态变为垂直插入水中,舵面和舵柱的联结位置也由舵面中部移到了边上,这种舵叫做垂直舵。我国古代的帆船结构大多是首尾翘起的,因此正适合安装垂直舵,人们还会在船尾修建专门的舵楼,用来操纵船舵。

后来因航道上的水深浅不一,古人又将垂直舵升级为了升降舵,也叫悬吊舵,这是一种能用绳子转动滑轮从而使之能够上下移动的舵。当船靠岸或驶入浅滩时,可以将舵吊起,避免被折断;当船只在行驶过程中不需要改变航向时,将舵升起来以减少阻力、提高行驶速度;当遇到风浪时,将舵降到最低处,可以减少船体摇晃、降低船只随风漂泊的可能性,从而降低船只航行的危险性。

“平衡舵”的出现标志着船舵发展进入成熟阶段。简单而言,舵杆轴线位于舵叶前缘后面的为平衡舵,位

除了划手们按照鼓手的指挥使劲儿划,舵手也很重要。如果没掌好舵,船可能只会原地打转转,根本划不走,也可能半道上跑偏串道,甚至撞上别的龙舟。

问题又来了,舵是什么?它究竟是如何工作的?

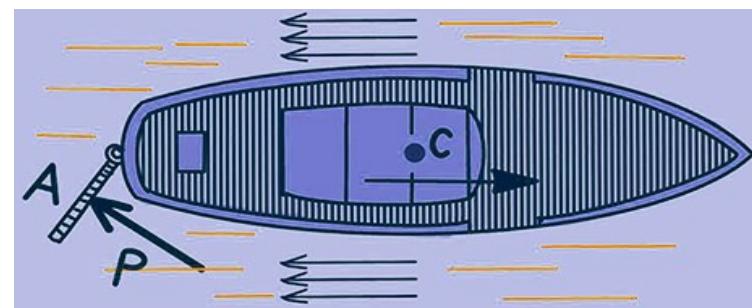
本期科普栏目,小编和你一起了解舵。



汴河客船模型局部(平衡舵)

于舵叶导边处的为不平衡舵。此外还有一种上半部分不对称、下半部分对称的半平衡舵。古人经过长期的实践发现,内河船对机动性要求较高,需要较大的舵叶面积提高舵效,因此多使用平衡舵;而海船对船舶的回转性和机动性要求较低,对船舵结构的稳定性要求提高,因此多使用不平衡舵。

工作原理



舵是船舶的重要操纵设备,附设在船体外,利用航行时水流在其操纵面上的作用力来工作,是控制船舶航向的装置。

《天工开物》中对舵的作用原理是这样介绍的:“凡舵力所障水,相应及船头而止,其腹底之下,俨若一派急顺流,故船头不约而正,其机妙不可言。舵上所操柄,名曰关门棒,欲船北,则南向捩转;欲船南,则北向捩转。”大意是,船舵能阻挡水的力量,其作用范围到船头为止,船底下好像有一股很急的顺流,船头无需约束就能摆正。要想让船向北行驶,只要把关门棒向南扭转就行;而要想让船向南行驶,则将关门棒向北扭转即可。

按现代的力学知识来解释,如图所示,在发动机的作用下,船向前

(即图示向右)航行。在研究船体和水的相对运动时,通常将船看作固定不动的物体,而认为水流正在进行与船行驶方向相反的移动。从所给的图中可以看出,水有一个作用力P压到了舵A上,在P的作用下,船会围绕着重心C顺时针转动。船与水的相

对速度越大,即船的行驶速度越快时,舵就会越灵敏。但是如果船与水的相对速度为零,即相对静止时,舵的灵敏度很低,就无法使船转动起来了。

时至今日,舵仍旧是船舶不可缺少的一部分。由此看来,我国古人的智慧不容小觑,许多发明成果值得我们进一步深入研究和拓展应用。

