

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9日

2022年第21期

总1757期

每周四出版 本期16版
征订电话:0771-2189585

厚植生态环境优势 推动绿色发展迈出新步伐



摄影 古志坚



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



广西坚决扛起保护和发展生态环境优势的责任——

践行绿色发展理念 厚植最美生态底色

广西山水秀甲天下,是大自然赐予中华民族的一块宝地。党的十八大以来,自治区党委、政府扎实践行习近平生态文明思想,完整准确全面贯彻新发展理念,协调推进生态环境高水

平保护和经济高质量发展,引领美丽广西建设不断向纵深推进。

今年4月,《中国共产党广西壮族自治区委员会关于厚植生态环境优势 推动绿色发展迈出新步伐的决定》

(以下简称《决定》)重磅出台,我区各级党委、政府坚决扛起保护和发展广西生态环境优势的责任,汇聚共同推进绿色发展、建设壮美广西的磅礴力量。

贯彻新发展理念:绿水青山就是金山银山

广西坚决扛起保护和发展生态环境优势的责任,需要完整准确全面贯彻新发展理念,牢固树立正确发展观、政绩观,在生态建设和环境保护上,稳得住心神、守得住底线、经得住考验。

桂林市率先在广西建立生态环境保证金制度和奖惩机制,将生态环境保护责任落实为各单位“一把手”的重要考核内容,有效推进全市生态环境持续改善。近日获批的桂林经开区罗汉果小镇生态环境治理与产业发展EOD项目,是全国第二批试点项目之一。该项目计划总投资28.8亿元,将绿色项目的经济效益与环境效益相结合,是我区探索“绿水青山”与“金山银山”价值转换的“样板”。

人不负青山,青山定不负人。近年来,在“绿水青山就是金山银山”发展理念指引下,自治区党委、政府不断完善适应不同主体功能区经济社会发展评价“绿色GDP”综合体系,努力把生态优势转化为发展优势,生态产业渐入佳境。

生态农林业持续增长——水果、桑蚕、糖料蔗、秋冬菜、优质鸡、罗汉果、茉莉花(茶)产业规模稳居全国第一;创建18个国家级特色农产品优势区,数量排名全国第一,特色林业产业总产值在2021年突破

8000亿元,稳居全国第二位。

生态工业不断崛起——传统产业转型升级,目前已初步建成科技含量高、资源消耗低、环境影响小的绿色工业体系,创建国家级绿色园区8个、国家级绿色工厂67家、国家级绿色设计产品36种。

生态服务业稳步提升——深入推进建设桂林国际旅游胜地、北部湾国际滨海度假胜地、巴马国际长寿养生旅游胜地和防城港国际医学开放试验区建设,打造国际知名的宜居康养胜地和世界文化旅游重要目的地,国家级生态旅游示范区、自治区级生态旅游示范区数量分别达到3家和91家。

《决定》提出,下一步,广西还将把碳达峰、碳中和纳入经济社会发展和生态文明建设整体布局,建立健全绿色发展低碳循环发展的经济体系,大力发展战略性新兴产业,加快生态产业化和产业生态化步伐,在绿色转型中实现更好更快发展。

筑牢生态屏障:满足人民生态环境新期待

良好生态是最普惠的民生福祉,是“国之大者”。

坚决扛起保护和发展广西生态环境优势的责任,需要坚持正确的生态观、发展观,深入推进生态修复和环境污染治理,不断满足人民群众对良好生态环境的期待。

5月29日,新近开园的南宁市明月湖公园里,人工湿地层次分明,湖面鸟儿飞翔,鲜花姹紫嫣红,休闲娱乐设施配套齐全。市民沿着湖边散步,幸福感满满。

近年来,广西持续推进生态系统治理和修复。截至今年5月底,广西已投入100多亿元开展漓江流域和左右江流域山水林田湖草生态保护修复,在助力提升区域生态环境质量方面已初有成效。自治区生态环境部门组织调研组下沉百色、玉林等市,实地调研水污染防治最

新进展情况。5月26日,调研组深入柳州市柳江区调研指导自治区级为民办实事项目——九曲河治理工程,要求柳江区进一步压实责任,加快推进项目建设,有序复苏九曲河生态环境,因地制宜打造自然景观,全力打造精品工程。

水是生命之源、生态之基、生产之要。广西河流众多,水资源丰富,水资源利用和保护不仅事关全区人民的饮水安全和经济发展,还关系到下游的广东及香港、澳门的用水数量和质量。近日,自治区总河长签发总河长令,全面排查妨碍河道行洪的突出问题,开展集中清理整治,保障河道行洪通畅,守住防汛安全底线,全力维护河湖健康。

此外,自治区生态环境保护、农业农村等部门还以秸秆禁烧为突破口,构建“自治区—市—县”污染天气应急预案体系,深入打好蓝天保卫战,让人们在“广西蓝”中感受空气质量不断提升的幸福;在净土保卫战中,深入推进农用地土壤污染防治和安全利用,管控好建设用地土壤污染风险。

厚植生态环境优势,八桂大地正用实际行动持续提升生态环境质量,让绿色成为新时代中国特色社会主义壮美广西的靓丽底色,让绿水青山成为秀甲天下的靓丽名片。

坚持问题导向:环保督察真抓实改

当前,广西生态文明建设和生态环保工作仍处于压力叠加、负重前行的关键期。

坚决扛起保护和发展广西生态环境优势的责任,需要各级党委、政府及有关部门坚持问题导向,全面抓好生态环境保护问题整改。

5月18日,自治区党委、政府有关领导率队到横州市调研,了解中央生态环境保护督察反馈问题整改落实情况,其间查看了广西固体废物处置中心填埋场和生产厂区,具

体了解该企业填埋场修复治理、改扩建项目施工的进展情况,就下一步如何更好推进整改工作进行深度交流和部署安排。

近年来,自治区党委、政府把中央生态环境保护督察当作广西贯彻落实中央生态文明建设决策部署、推动经济社会发展全面绿色转型的一次全面体检,高度重视、态度坚决,密切配合、全力保障,正视问题、迅速行动,立行立改、边督边改,强化问责、举一反三,充分发挥督察的震慑和推动作用。截至今年5月31日,中央第二轮生态环境保护督察向广西反馈的5个典型案例、1个重点督办件整改等取得阶段性成效;交办的3917件群众信访件,已办结3433件,阶段性办结484件,其中列为中央督察组“我为群众办实事”10个问题全部完成整改。

推动绿色发展,任重道远。广西将紧紧围绕凝心聚力建设新时代中国特色社会主义壮美广西“1+1+4+3+N”目标任务体系,构建绿色发展的国土空间体系,持续提升生态环境质量,推进绿色低碳高质量发展,打造富有特色的美丽广西壮乡,不断完善生态治理体制机制,凝聚起共同推动绿色发展、建设壮美广西的磅礴力量,在绿色发展之路上书写新的篇章。

来源:广西日报



再次明确！ 2022年医保改革重点有这些



扩大药品耗材集采范围、调整医疗服务价格、进一步扩大门诊费用跨省直接结算……日前，国务院办公厅印发《深化医

药卫生体制改革2022年重点工作任务》(以下简称《任务》)，再次明确今年医保领域的改革目标。

重点一：扩大药品耗材集采范围

《任务》明确，继续开展药品耗材集中带量采购工作，并扩大采购范围，力争每个省份国家和地方采购药品通用名数合计超过350个。这意味着，药品集采将继续扩围，进一步挤压药品带金销售的空间，扩大老百姓受益面。

三年来，集采已经进入常态化、制度化阶段，国家累计6批集采共采购234种药品，平均每个省份药品集采品种累计已达50个。国家医保局此前也已经明确，药品集采将在化学药、中成药、生物药三大板块全方位开展。

集采不仅实现被采购药品的降价，同时也对药品市场产生鲶鱼效应。从国家医保局开展的药品价格监测数据看，2019年和2021年这两年，药品总体价格水平持续下降，年均达到7%左右。

在高值医用耗材方面，2022年国家层面将开展一批脊柱类高值医用耗材集采。针对国家组织采购以外用量大、采购金额高的药品耗材，国家医保局等部门将指导各省份至少各实施或参与联盟采购实施1次集中带量采购。



重点二：推进医疗服务价格改革

医疗服务价格是重要的民生价格。《任务》明确，各省份2022年6月底前印发建立医疗服务价格动态调整机制相关文件，年底前将医疗服务价格调出成本监审和价格听证目录。

此前，国家医保局等八部门联合印发《深化医疗服务价格改革试点方案》，明确通过3至5年的试点，探索形成可复制可推广的医疗服务价格改革经验。赣州、苏州、厦门、唐山、乐山5个城市成为试点城市。

2022年，国家医保局等部门将指导地方科学设置医疗服务价格调整的启动条件、触发标准及约束条件，年内开展1次调价评估，符合条件的及时调价。

国家医保局有关负责人表示，深化医疗服务价格改革的同时，也将不断完善配套措施确保群众负担总体稳定。包括做好调价可行性的评估，做好医疗服务价格和支付政策协同，将调价部分按规定纳入医保支付范围等。

重点三：推行多元复合式医保支付方式

为推动医保高质量发展，《任务》明确，推行以按病种付费为主的多元复合式医保支付方式，在全国40%以上的统筹地区开展按疾病诊断相关分组(DRG)付费或按病种分值(DIP)付费改革工作，DRG付费或DIP付费的医保基金占全部符合条件住院医保基金支出的比例达到30%。

推行以按病种付费为主的多元复合式医保支付方式，将提高医保基金使用效率，减轻患者

个人负担。2019年以来，30个城市的DRG付费国家试点和71个城市的DIP付费国家试点先后启动，在放缓医药费用增速、规范医疗行为等方面发挥积极作用。

据介绍，在国家试点的基础上，部分省份也选取了一些基础条件较好的城市开展试点，全国DRG、DIP的试点已经超过200个。根据安排，相关部门将对已进入实际付费阶段的试点城市进行评估，根据评估结果完善支付政策。

盖基本医保不予支付的费用。

此外，基本医疗保险统筹层次稳步提高，我国绝大多数省份已经实现了市级统筹，北京、天津、上海、重庆、海南等省市已经探索开展省级统筹。接下来，基本医保省级统筹将继续推进。

在跨省异地就医直接结算方面，进一步扩大门诊费用跨省直接结算，每个县至少有一家定点医疗机构能够提供包括门诊费用在内的医疗费用跨省直接结算服务。

国家医保局等部门也将指导各地推进职工医保普通门诊统筹，对在基层医疗卫生机构就医实行差别化支付政策，逐步将多发病、常见病的普通门诊费用纳入统筹基金支付范围。

重点四：促进多层次医疗保障体系发展

目前，我国已基本建成以基本医保为主体、医疗救助为托底、补充医疗保险等共同发展的多层次医疗保障制度体系。2022年，将继续支持商业保险机构开发与基本医疗保险相衔接的商业健康保险产品，更好覆

老

友

说



扫码了解更多

守护老年人的幸福“食光”

日前,南宁市西乡塘民政局携手鲁班社区积极推进“长者饭堂”试点工作,推出了“早茶”新模式服务。早茶点心有肠粉、虾饺等,品种丰富,食材安全新鲜,搭配营养健康,而且价格优惠,社区的不少老年朋友表示“挺满意”。“长者饭堂”的又一次“上新”,让老人们的晚年生活,有了更多盼头。

俗话说:民以食为天。随着社会老龄化程度的加深,空巢老人越来越多,已经成为一个不容忽视的社会问题。当子女由于工作、学习、结婚等原因而离家后,独守“空巢”的中老年夫妇因此而产生的不仅有心理失调症状,也会有很多生活不便。比如,买菜、做饭,已经成了空巢老人尤其是失能空巢老人的“老大难”问题。

“人民有所呼,改革有所应”。近年来,南宁市积极聚焦老年群体关切的“急难愁盼”问题,深入推进敬老惠民工程,以“小改造”满足“大幸福”,“长者饭堂”的开设,就是其中的一个举措。自2019年起,“长者饭堂”陆续在南宁市各城区、开发区开办。从2021年7月至2022年6月30日,南宁市开展为期一年的老年人助餐配餐

服务试点,在各城区设置了30个服务站点,主要向周边的60岁以上的老人提供助餐配餐服务,每餐每人可以享受3元的政府补贴“舌尖”大礼包。今年,南宁市人民政府还印发了《南宁市促进养老托育健康服务发展实施方案》,明确要完善老年人助餐服务体系和“长者饭堂”服务。

作为新生事物,“长者饭堂”获得了很多点赞,也面临不少困难。有的“长者饭堂”已经不复开业时“火爆”的场面,甚至有的“长者饭堂”在开办了几个月后,不得不按下了“暂停键”。究其原因,有的老人住得远,有的老人则是出行不便,到“长者饭堂”吃饭实在折腾;有的老人则表示,饭菜不合口味——出于健康考虑,“长者饭堂”的菜品控油、控盐,口味清淡,品种也相对单一,难以满足大家的不同需求。

不过,笔者认为,风物长宜放眼量。“长者饭堂”市场广阔,大有可为。第七次全国人口普查数据显示,目前我国60岁及以上人口达到2.64亿人。预计“十四五”期间,我国老年人口将超过3亿人。养老,已经成为迫切需要解决的社会问题。还有一句话是:能知道问题在哪里,问题就

算解决了一半。如何解决已经浮出水面的问题呢?笔者试提两点建议,抛砖引玉。首先,应提升助餐配餐的专业化和规范化。对于就餐不便的老年人群体,尽量提供送餐上门服务,打通“最后一公里”,以专业的优质服务赢得老年人的心,形成规模。近年来,国内有些城市推行的“智能餐柜”可以借鉴,老年人可以自行“刷脸”取餐,省事便捷。其次,强化“长者饭堂”的“造血”功能,实现长期运营。目前“长者饭堂”一般是由社区的日间照料中心来运营,带有一定的社会公益性质,虽然有财政给予补贴,但利润低、回报慢也在一定程度上制约了“长者饭堂”的发展。下一步可以考虑除整合政府、社会、市场等资源外,积极引入公益捐赠、志愿服务等,以确保“长者饭堂”保本微利、实现收支平衡。

“老吾老,以及人之老”,我们期待在全社会的共同努力下,“长者饭堂”能打造成真正的百姓食堂,老人们悠闲地坐在里面,不但有三餐温饱,还可以和老伙伴们一起叹叹茶,拉拉家常,享受到温情与关怀,享受幸福“食光”。

作者:李雯

民生新闻集锦

广西2021年平均工资出炉
就业人员平均工资平稳增长

6月2日,广西统计局发布2021年广西平均工资统计数据,数据显示,2021年城镇非私营单位就业人员年平均工资排名前三的是南宁市、柳州市和防城港市,分别是97978元、91032元和88133元。

分行业门类看,2021年城镇非私营单位就业人员年平均工资最高的三个行业分别是电力、热力、燃气及水生产和供应业115644元,卫生和社会工作114421元,金融业112750元。最高与最低行业年平均工资之比是2.68:1,与2020年2.72:1相比,差距略微缩小。

广西基本医疗保险门诊特殊慢性病管理办法有重大调整:
病种增至38个

6月1日起,广西基本医疗保险门诊特殊慢性病管理办法有重大调整。今年6月前,广西明确的门诊特殊慢性病有29种。此次自治区医疗保障局印发《广西基本医疗保险门诊特殊慢性病管理办法》,将门诊特殊慢性病病种调整增加至38种,新增的有:阿尔茨海默病、艾滋病、抑郁症(限重度)等,将原病种“慢性肾功能不全/肾透析”按规范拆分为慢性肾功能不全(非肾透析)和肾透析。新管理办法扩大了门诊特殊慢性病病种范围,并有助于提高医保基金使用效率,降低患者负担。

端午假期广西旅游市场明显回暖

相较清明和“五一”假期,今年的端午节假期旅游市场“回暖”态势明显。跨省游开始复苏,团队游加速升温。6月5日,记者从广西文化和旅游厅了解到,今年端午节假期,各景区场馆多措并举,联动发力,提振广西旅游消费市场;周边游、本地游成为端午节出游的“主力”,广西区内尤其是3小时旅游圈是市场主推的产品,游客热情较高。

广西高校招生网上咨询会6月26日至28日举行

广西招生考试院定于6月26日至28日举办广西2022年普通高校招生网上咨询会。广西招生考试院以及包括“双一流”高校、军事院校在内的在广西有普通高校招生计划的高校都将参会。网上咨询会采用“语音视频直播+弹幕互动”方式举办,考生和家长通过手机微信端和电脑端在观看视频直播的同时,还可通过弹幕提问的方式与高校招生工作人员进行实时交流。电脑端请访问“广西招生考试院”网站(网址:https://www.gxeea.cn)。

南宁城管公布最新“免罚清单”
3类轻微违法行为可免罚或不采取行政强制措施

《南宁市城市管理领域轻微违法行为免罚清单和可以不采取行政强制措施清单(2022年版)》于近日印发实施,有效期五年。

此次公布的“两个清单”主要内容包括免罚适用情形两类,即对违反《南宁市户外广告设置管理条例》第十条规定,擅自设置条幅、充气物等广告数量在2条(个)以下并立即改正的,可以不予行政处罚;对违反《南宁市户外广告设置管理条例》第十九条规定,户外广告未保持整洁、完好的,及时改正的,可以不予行政处罚。可以不采取行政强制措施的适用情形一类,即对违反《南宁市城乡容貌和环境卫生管理条例》第二十五条的规定,在道路及其他公共场所的护栏、路牌、电杆、路灯杆等设施上晾晒物品的,责令改正后立即改正的,可以不采取扣押晾晒物品的行政强制措施。

据了解,去年南宁市就已出台“免罚清单”和“可以不采取行政强制措施清单”共32条,涉及城乡容貌、住房市场、餐饮厨余管理等领域。

来源:本报综合

说 法



网店商品链接标题故意攀附驰名品牌,侵权了!

近日,上海市杨浦区人民法院审结一起网店在商品链接标题中攀附五常大米品牌的案件,判决网店构成侵害商标权及不正当竞争。

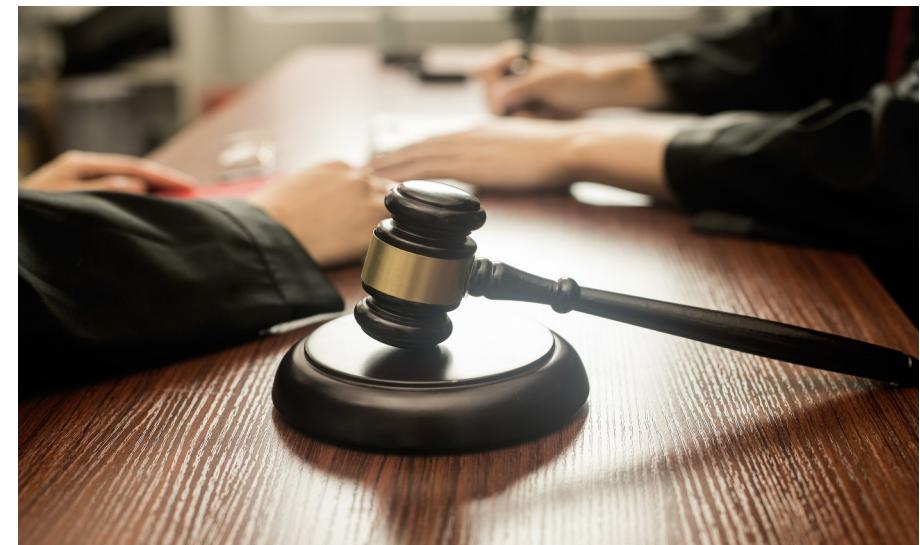
黑龙江省五常市大米协会在大米等商品上注册有多个证明商标,其中一个商标被有关部门认定为驰名商标。2020年,五常市大米协会发现在上海某电商平台搜索“五常大米”时,靠前的搜索结果中黑龙江省宁安某商务公司经营的网店里有四款大米商品链接标题中存在“五常”“不低于五常”等字样,但其店铺中出售的大米并非五常大米。经向平台投诉,涉案四款商品均被整改或禁售,至整改或禁售之日的销售金额分别为90万余元、44万余元、58万余元、58万余元。

五常市大米协会向杨浦区人民法院起诉电商平台、网店侵害商标权及不正当竞争,要求赔偿经济损失及合理费用。

法院审理后认为,网店所经营的大米产品并非五常大米,但其中一件涉案商品的商品标题中却使用了“五常”字样,属于商标性

使用,容易导致消费者误认该大米商品为五常大米,构成商标侵权;其余三件商品标题中使用“不低于五常大米”等字样,以消费者的一般注意,能够理解标题的意思是该大米产品品质不低于五常大米,故不属于商标性使用。但消费者在平台内以“五常”为关键词搜索时所出现的商品链接中包含上述商品,客观上会导致原本打算购买五常大米的消费者转而购买该网店的商品,从而抢夺了五常大米经营者的交易机会。网店在其商品链接标题中使用“五常”字样,亦反映其存在攀附“五常”相关商标的故意,有违诚信原则、商业道德,构成不正当竞争行为。

据此,法院判决网店赔偿五常市大米协会经济损失及合理费用20万元。电商平台已经采取必要处置措施,不承担责任。判决后,原、被告均未上诉。



法官说法

随着电子商务的发展,网店竞争日趋激烈,经营者为增加商品曝光度,往往需要精心设置商品链接标题,使其商品或者服务能更多地被消费者检索到,以实现经营获利。但有的商家抱着攀附名牌的想法,企图在标题设置上打“擦边球”,将他人所有的商标名称写入自己的商品标题中,以此增加曝光率。如果因此导致消费者产生

混淆,构成侵害商标权;如果因此抢夺了商标所有人的交易机会,还有可能构成不正当竞争,并因此承担相应的法律后果。

法官提醒:网店经营者应诚信经营,依靠自身产品、服务的品质及特色去增加自身的经营竞争力。在经营网络店铺时,也应注意规范设置商品或服务链接标题,避免可能产生的法律纠纷。

帮人买车发生交通事故 借名者需承担连带责任

生活中,出于限购、贷款、特殊优惠等原因,一些人选择自己出资以他人的名义购车并登记,殊不知这样做风险重重。近日,湖南省长沙市岳麓区人民法院审结了一起机动车交通事故责任纠纷案,女子因明知男友无相应驾驶资质而借自己的名义给他买车,且任其驾驶上路,后发生交通事故,被判向受害人承担连带赔偿责任。

刘某和李某是男女朋友关系。因尚未取得相应的机动车驾驶证却又想开车,刘某便以女友李某的名义购买了一辆小轿车并登记在李某名下。

2021年1月,刘某驾驶该车行驶在长沙市高新区某路段,因驾驶车辆与准驾车型不符,未注意安全,撞上了王某和案外人吴某。经司法鉴定认定,王某构成十级伤残。涉案车辆在保险公司投保了交强险,事故发生在保险期间内。

事故发生后,刘某为王某垫付了部分医疗费并支付了部分现金,刘某、李某为保险公司出具了机动车辆保险放弃索赔声明书。几个月后,王某向岳麓区人民法院提起诉讼,要求刘某、李某、保险公司连带赔偿因本次交通事故造成的各项损失。

法院认为,刘某驾驶涉案肇事车辆与王某相撞,致使王某遭受人身损害,其行为构成侵权,依法应当承担相应的侵权责任。刘某、李某虽向保险公司出具了放弃索赔声明,但机动车交强险是强制保险,保障的是不特定交通事故受害人的合法权益,体现了一定的社会公益性。刘某、李某出具



放弃索赔声明的行为,系两人单方向保险公司作出的意思表示,明显损害了王某的合法权益,不能对抗王某的诉请。同时,根据《最高人民法院关于审理道路交通事故损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》第十五条的规定,即使刘某系无证驾驶,王某仍有权要求保险公司在交强险责任限额范围内予以赔偿,但保险公司在赔偿后,可依法另行追偿。

李某在明知刘某无相应机动车驾驶证、驾驶车辆上路可能发生危险的情况下,仍同意其将购买的车辆登记在自己名下,任其驾驶,具有重大过错,对王某因本次事故造成的损害后果与刘某具有共同过失,二人的行为构成共同侵权,依法应对本次事故损失超出交强险赔偿限额部分承担连带责任。

法院结合双方提交的证据,根据相关法律、司法解释的规定,认定王某因本次交通事故造成的损失合计为19万余元。

最终,法院作出判决,保险公司在交强险赔偿范围内赔偿王某9万余元;核减事故发生后刘某垫付及支付的4万余元,刘某、李某仍需连带赔偿王某各项损失5万余元。

判决作出后,双方均未上诉,现判决已生效。

法官说法

《中华人民共和国民法典》第一千一百六十八条规定,二人以上共同实施侵权行为,造成他人损害的,应当承担连带责任。本案中,李某作为车辆登记所有人,将“车辆”这一驾驶时具有一定危险性的特殊不动产脱离自己的控制范围,交由无相应驾驶资质的刘某驾驶,具有重大过错,对发生交通事故致王某等人受伤,与刘某具有共同过失,构成共同侵权,应当承担连带责任。

本案反映的问题是借名买车造成“车户分离”暗藏的诸多隐患之一。对于实际出资购车人来说,可能会出现车辆被登记所有人办理抵押、出售或被视为登记所有人的财产遭强制执行等车钱两空的情形;对车辆登记所有人来说,实际出资购车人驾驶车辆出现违章或者发生交通事故,登记所有人可能也要面临处罚风险或承担赔偿责任。此外,若车辆为贷款购买,在实际出资购车人不能按时还贷时,登记所有人的个人征信也会受到影响。因此,借名买车风险多,双方均需谨慎对待。

清凉一“夏”

绿城“氧吧”下水源

山不在高，有仙则名。水不在深，有龙则灵。斯是清凉处，请君与清风明月同行。六月伊始，气温骤然飙升，离开了清凉五月的我们一下

就被热浪紧紧包围。不少朋友提议，找个凉快的地方待一待吧！本期开始，我们和大家一起寻觅避暑好去处。第一站，南宁市上林县下水源。

山清幽，水清凉，洗肺、嬉水，亲子、友聚，躲个懒，偷个闲，未离邕，这里是下水源。

有绿城“氧吧”美称的下水源距离上林县城10公里，位于大明山主峰北面半山腰，这里清泉潺潺，峡谷深幽，古树藤条缠绕，一座座山庄民宿别具风格，常年气温低于南宁市市区，有朋友戏称，南宁市市区正酷暑，下水源却是春末夏初。

当酷热来袭，去下水源吧！这片美丽热情的土地为你准备了诚意满满的礼物——



这里年平均温度仅为22度左右，凉爽宜人，是南宁市市民夏季避暑的首选胜地。每次提到下水源，小编的心情都是矛盾的，这么美这么好的下水源，当然要分享给大家，值得拥有呀！这么美这么好的下水源呀，真想私藏一辈子。作为下水源的忠实粉丝，几乎每年夏季小编都要来这里住上几天，躲避南宁的酷热，逃离主编的催稿……

第四份礼物：美宿

来到下水源，爬山观瀑嬉水，累了有美宿，舒舒



鱼鲊：时间的魔法 ——从唐朝鱼的饮食文化说起



欢迎。鱼脍，鱼鲊也颇受生。唐朝时，除了人知的名字是『鱼传到现在的更广为家介绍过鱼脍，流此前我们给了很大发展。』

法，鱼的饮食文化整套烹制鱼的方法颇盛，形成了一风颇盛，形成为一鲜等。由于食鱼之香淋脍、吴兴连带虾炙、浮酿鱼、丁字虞公段醒鲊、光明肴有剪云析鱼羹、鲜，比较有名的鱼既有河鱼，也有海鱼，鱼肴花样繁多，的习俗。唐人食一种『无鱼不成宴』备佳肴，渐渐形成馔也成为待客的必足的象征，以鱼入鱼，不仅是生活富风遍及全国。食鱼之要远。

唐朝时，食鱼之能比你想象中的还鱼、养鱼的历史，可中国人开始捕

鱼鲊，时间的馈赠

广受唐人欢迎的鱼的制法还有鱼鲊[zhǎ]。鲊,本意是指一种用盐和红曲腌的鱼,“江南人好作盘游饭,鲊脯脍炙,无有不埋在饭中”。北魏贾思勰的《齐民要术·作鱼鲊》中记录:“作鱼鲊法:剗鱼毕,便盐醃。”唐朝诗人白居易在《桥亭卯饮》一诗中写道:“就荷叶上包鱼鲊,当石渠中浸酒饼。”清代黄遵宪《番客篇》中有“穿花串鱼鲊,薄纸批牛肪”一句。做鱼鲊的方法大致是将鱼切成薄片,加盐、酒、香料腌制,与蒸熟的凉饭隔层装缸发酵,与如今的糟制品有异曲同工之妙;另一种做法则不装缸发酵,放到太阳下暴晒,《酉阳杂俎》中记载了“鲤鲋鲊”的制法:“次第以竹枝赉[jǐ]头置日中,书复为记赉字”,意思是把鱼洗干净后,再用竹条枝夹住鱼头,使鱼头对准太阳,在阳光下暴晒即可,有点像现在的腊鱼、晒鱼干,这么简单的制作方法可以算是手残党的制鱼福利了吧。

在唐朝，普通民众爱吃鱼鲊，达官贵人甚至皇帝也对它情有独钟。王维在《赠吴官》中写道：“江乡鲭鲊不寄来，秦人汤饼那堪许”，认为

秦地的汤饼无法与家乡的鲭鲊相比，直白地点赞家乡鱼鲊的美味；李频的《及第后还家过岷岭》，有“石斑鱼鲊香冲鼻，浅水沙田饭绕牙”一句，描述了农家石斑鱼鲊的香味扑鼻，滋味鲜美。这些诗句反映出唐朝百姓对鱼鲊的喜爱。唐朝皇帝的御膳中，也经常出现鱼鲊的踪影。如《新唐书》中《宦者传》记载：朱全忠反叛朝廷，唐昭宗被迫逃到凤翔，临行时携带了很多皇家美食。在凤翔，昭宗将御膳赐给韩全诲、李茂贞等人，李茂贞言“食鲊美”，昭宗告诉他：“此后池鱼”，从这些记载来看，皇家池沼中养的鱼常被御厨加工成精美的鱼鲊。

鱼鲊今食

一、祁阳鱼鲊

鱼鲊是湖南省永州市祁阳市的一道地方传统名菜，主要流行在大忠桥、三口塘一带。在当地，每逢过年过节或有贵客上门，主人便会精心准备鱼鲊。祁阳鱼鲊与一般鱼肴不一样，必须生吃，其味芳香四溢，里酥外脆，鱼肉的细腻如丝绸般在口腔与咽喉中滑动，相当过瘾。

制作祁阳鱼鲊一般需选用2-2.5公斤的活草鱼，宰杀时先在草鱼尾部剁一刀，再把草鱼放入水中，使其自行排净血水，这样制作出来的鱼鲊没有土腥味。

祁阳民间制作鱼鲊的方法一般有两种，一种是把鱼肉码入味，再放进坛子中腌制的黑米鱼鲊；另一种是现做现吃的豆粉生鱼鲊。

黑米鱼鮓:将处理好的草鱼片成

带骨的厚片，加入精盐、姜、蒜米、高度白酒腌渍半天，再倒进漏勺中晾干水分；黑米入锅炒熟至出香，磨成黑米粉；将黑米粉、胡椒粉、辣椒粉、麻油与鱼肉拌匀，一同放进干净的坛子里，盖好坛盖，坛沿加水密封，腌制约10天左右，即可取出食用。入口有陈香，越嚼越有劲头。

豆粉生鱼鲊:处理好的草鱼去骨片成薄片,加入精盐抓拌至鱼片有粘手的感觉时,再倒进白醋浸渍1分钟,然后倒入漏勺稍沥干;黄豆入锅炒熟至出香,磨成黄豆粉,在鱼肉中加入姜、蒜米、青红椒米、香菜段、麻油、胡椒粉、辣椒粉等拌匀,静置一小时左右,随配两小碟黄豆粉蘸食即可。豆粉鱼鲊的口感鲜、嫩、香,还带着一点微酸,适合夏秋两季食用。

二、傣味生腌鱼

在云南的傣家寨子里，人们喜欢吃生腌鱼。选用1.5公斤以上的大花白鲢鱼，剔除鱼骨，只选取鱼背两侧肥厚的鱼肉，以清水洗净，至盆中水干净清透，以去除鱼腥味。这时可以开始腌制鱼了，鱼和盐的比例是30:1，即3000克鱼放入100克盐，拌入切剁好的蒜茸——这是傣家生腌鱼美味的灵魂。前一天蒸好的糯米饭用清水冲洗好，与鱼片来一次深度按摩，糯米饭是生腌鱼酸味的来源。接下来就是可以把鱼片依次放入缸里，压实，密封起来。夏天腌制三天左右就可以吃了，配上千辣椒面、柠檬蘸等，滋味酸爽，令人难忘。

吃不惯生鱼，也可以将腌好的鱼片烤熟了吃，味道也很赞。



中国青少年足球联赛正式落地 足球领域体教融合 迎来实质性突破

随着《中国青少年足球联赛赛事组织工作方案(2022—2024年)》(以下简称《方案》)的正式发布,面向全体青少年的国内最高规格的足球联赛正式落地,这也意味着青少年足球领域的体教融合在

竞赛设计、执行层面迎来实质性突破。

教育部体卫艺司司长、中国青少年足球联赛赛事办公室副主任王登峰在接受媒体采访时表示,这一全国性青少年足球竞赛平台之于学校体育改革、体教

融合和中国足球改革都具有重要意义,通过平台整合资源,构建科学、高效、完整的中国足球青训体系,将进一步提升中国足球普及程度和竞技水平。

打破“教育”与“体育”间的壁垒

中国青少年足球联赛赛事办公室由教育部、国家体育总局、中国足协相关领导担任主要负责人,将组建综合协调、督查、竞赛、裁判、宣传、技术调研等工作小组,三方派人担任工作小组成员,共同推进联赛各项组织工作。

中国足协男足青训部部长、中国青少年足球联赛赛事办公室执行秘书乔岱虎介绍,这样的赛事组织架构有利于教育部门在立德树人、文化教育等方面对青少年球员给予更大支持力度,体育部门、足球协会在专业人才队伍和专业能力上给予更多保障,各方优势资源互补,共同促进青少年球员健康成长。

记者从中国青少年足球联赛赛事办公室了解到,全新架构的中国青少年足球联赛以青少年球员健康发展为总体目标,保证青少年球员文化学习,坚持文化教育与专业训练并重,同时坚持普及与提高相结合,充分扩大青少年参与足球人口数量,并根据地方实际情况,因地制宜安排比赛时间和地点,推动地方青少年赛事发展,逐步建立稳定、长期、多层次的地方青少年竞赛体系。

《方案》提及,为满足不同青少年球队更多参赛需求,中国青少年足球联赛在处理原有校园足球系列赛事和足协青训系列赛事关系方面可适当保留观赏性强、知名度高的品牌赛事(如

全国青少年校园足球联赛和夏令营),其余多项赛事将打破“教育”与“体育”之间的壁垒完成整合。

摒弃唯成绩论,为青少年全方位考量

按照《方案》规划,中国青少年足球联赛将面向全体青少年,不设球员、球队参赛限制。体校代表队、学校代表队、职业俱乐部青训梯队、社会青训机构等都可参赛,是赛事定位上的最大特点,由此可以看出,它将是我国覆盖面最广、参与人数最多、竞技水平最高、社会影响力最大的青少年足球顶级赛事。

本着摒弃“锦标主义”、面向人人的原则,以青少年球员健康发展为总体目标,中国青少年足球联赛还在赛事规则上进行了创新。比如,在传统比赛结束后,部分年龄段还可进行25分钟的第三节教学比赛,让更多孩子获得出场机会;在初中阶段的男、女足比赛将缩小11人制比赛场地,使比赛更贴合现代足球特点,提高精彩程度。

《方案》还提及,球员参赛将按照出生日期和学年综合确定组别。对此,乔岱虎解释说:“这是在原有制度上的创新,既满足各学校代表队的组队需求(9月1日入学),又与国际接轨,满足人才选拔需要。做到大小月份孩子的统筹兼顾,队伍组建上的稳定。”

另外,赛事还将以中国足协官方APP“绿茵

中国”为基础,与全国各赛区的赛事管理平台打通,建立数据中台。参赛球队的报名、竞赛等都通过信息化手段完成。

乔岱虎表示,学校、体校代表队与社会青训机构、职业俱乐部可以开展合作,球队名称可以联合使用,在校的俱乐部队员可以直接参赛。这也是促进体教深度融合之举。鼓励专业资源与各级各类学校加强合作、实现多赢。

创造有利于青少年球员健康成长的足球环境

中国足协副主席、中国青少年足球联赛赛事办公室执行副主任高洪波表示,在赛事执行层面,全国赛事办公室与地方组织机构要把思想统一到中国青少年足球发展大局上来,凝聚发展共识,深入推进地方赛事落地实施;面对部分地区青少年足球发展较为缓慢的现实,教育部门、体育部门、中国足协需要进一步加强对地方赛事组织机构的人才、政策、管理、资金等方面的支持和帮助。

据介绍,赛事办公室将对地方赛事给予指导性建议,现有地方赛事只要满足全面融合、不设壁垒原则,符合《方案》要求,都可以直接作为中国青少年足球联赛的地方赛事。同时,各地组织机构可因地制宜根据现有赛事,按照《方案》要求,建立中国青少年足球联赛的地方赛事。

不让踢球的孩子脱离家庭、学校和社会,这是体教融合大趋势下的必然要求。对此,高洪波说,中国青少年足球联赛旨在培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,坚持文化教育和专业训练并重就显得格外重要。

关于联赛竞赛办法的整体设计思路,高洪波表示,希望通过联赛创造有利于青少年球员健康成长的足球生态环境,扩大参与足球运动的青少年球员人数,不断完善青少年足球竞赛结构、扩大竞赛规模,逐步建立赛制稳定、等级分明、衔接有序、遍及城乡的竞赛格局,同时希望通过比赛选拔优秀人才,使具备足球天赋和潜力的球员获得更多被发现和选拔的机会。

据了解,部分组别赛事将于6月开始报名,首届中国青少年足球联赛各组别赛事将于今年在全国各地适时开赛。



文物文创

沉浸式的文化体验

拿起精巧的洛阳铲,小心翼翼地剥土,随着土壤一点点脱落,轻轻扫去上面的浮尘,“文物”大将军虎符终于现出真容……河南郑州的王子熙收到妈妈送的礼物——河南博物院“失传的宝物”大礼

包时惊喜万分。随后,他化身“考古专家”,把自己弄得满身是泥,当“文物”被发掘出来时,子熙收获了巨大的喜悦和成就感,这种沉浸式的文化体验,更让他在惊喜中感受了文物内涵。

“失传的宝物”系列是河南博物院打造推出的考古盲盒文创产品,该产品一推出就受到国内外市场的热捧。它是河南博物院首次采用“动态文创”理念开发的一款文创产品,是新时代文旅融合背景下博物馆文创发展模式的创新。

河南博物院院长马萧林表示,考古盲盒的火爆,可以看出人民群众对传统文化消费的旺盛需求,这促使文博人以更加开放的思维跨界合作,不断探索让文物活起来的有效方式,使文物能够更好融入生活、服务人民。

宅在家里“挖文物”

“失传的宝物”考古盲盒文创产品,分为传承、史诗、传说三大种类,2021年9月更新的宝物中已经包含了河南博物院六大镇院之宝及80多款文物微缩仿制模型,其种类涉及青铜器、玉器、陶器、瓷器,品类繁多,十二生肖兽首印章、大将军虎符、武则天金简、杜岭方鼎等均包含在内。

“失传的宝物”考古盲盒深受欢迎,与它自身属性密不可分。为了模拟真实的考古体验,盲盒处处体现考古的专业性,盲盒中包裹“文物”的泥土是来自洛阳北邙充满千年古都文化气息的土壤,产品中包含了考古钻探神器洛阳铲(微缩版)、专用小刷子,连外包装上都印有考古地层标记,很重要的一点是可以让人们宅在家里过一把考古发掘的瘾,并且通过亲自实践,与“文物”亲密接触,增进对文物的了解。

“考古和开盲盒很像,你永远不知道下一秒

会出现什么。”河南博物院文创办主任宋华称,河南博物院的考古盲盒并不是盲目跟从近年来兴起的盲盒热,而是充分考虑到盲盒理念和考古工作的共性。相较于普通盲盒开盒即结束,“失传的宝物”考古盲盒打开后需要消费者亲手发掘,最终获得宝物,这种互动体验让消费者可以在一个个独立的“考古现场”中感受探秘历史的乐趣。

“动态文创”助力提档升级

博物馆文创产品品类繁多,按其发展阶段来看,1.0时代主要是各种文物主题的纪念品,2.0时代注重将文创产品的感官体验。然而,随着博物馆文创产品开发日趋成熟,越来越多同质化产品开始出现。

“河南博物院文创团队(简称豫博文创)在最初的探索阶段,也经历过追求同质化产品的时期。”宋华说,随着博物馆文创工作的深入发展,他们发现如果总是走别人走过的路,循着别人制定的规则就很难实现突破,于是开始探索一条属于豫博文创自己的创新之路,开启了文创产品的3.0时代,河南博物院也在升级之路上提出了“动态文创”的概念。

“动态文创”是指文创产品不再是静态的、孤立的,而是需要参与其中,并通过各种互动方式最后获得的文创产品。“以开放的姿态迎接公众,在产品的研发和改进过程中不断吸取意见,让公众感受到自己参与了这款产品的创作。”宋华说,考古盲盒是第一款在此概念下诞生的产品。

“失传的宝物”考古盲盒把考古代表的“传统”与渲染式体验的“时尚”结合起来,让大家体验到发现“文物”的惊喜感、代入感和满足感,激活了年轻人的好奇心、求知欲和兴奋点,一经推出便供不应求。

随后,河南博物院又推出了“散落的宝物”系列文物挖掘和文物修复盲盒、“雕刻的宝物”传拓盲盒,仍然沿用“动态文创”的概念,沉浸感、代入感十足。

郑州大学文化产业研究中心主任汪振军称,这样的考古盲盒通过传统文化的创造性转化,有助于让文化知识由被动灌输转变为主动探寻,进而实现文化传承和消费升级。

让更多的文物走进生活

“让文物活起来”,河南博物院始终鼓励文创产品积极“走出去”,打造“立体文创”新格局,让历史文化的传播和交流从单一的空间,向外发展形成一个开放包容、交流互动的立体新天地。

2021年7月,河南博物院首次将文创特展“搬”进购物场景,在郑州二七万达广场举办“探见博物馆之旅——河南博物院‘失传的宝物’考古盲盒互动展”。2021年11月,河南博物院将复刻文物与考古盲盒搬进郑州市井文化主题街区“郑州1948”,打造“嗨!国宝”考古盲盒主题展馆,不断尝试挖掘郑州文化的内驱力量。此外,“失传的宝物”系列考古盲盒先后入驻TOP TOY 亚洲潮玩集合店和加拿大大型商超,在大洋彼岸也拥有一批“忠实粉丝”。

“其实从‘活’起来到‘潮’起来的不单单是文物和传统文化,更是我们心中的历史自信和文化自信。”马萧林介绍,河南正借文旅融合的东风,用活用好丰厚的文物资源,倾力塑造“行走河南·读懂中国”品牌,让更多沉睡千年的历史图景生动再现。



都市生活频道

少年派

1—20集剧情

第1集

开学当天，林大为和王胜男一起带着女儿林妙妙到高中报到。林妙妙和江天昊分别被选为寝室长，宿管老师立一番规矩。班主任赵老师在黑板下写下“开学大扫除”，让林妙妙做了劳动委员。林妙妙和邓小琪默默地在课桌下比了个心，钱三一在后面默默地补刀。

第2集

江天昊对身为校花的邓小琪十分感兴趣，邓小琪却懒得理他。三人议论起了钱三一，江天昊和林妙妙对他都颇有意见，倒是邓小琪对他很是崇拜，毕竟人家是学霸。林妙妙报广播站，邓小琪想报舞蹈团。体育课上，江天昊殷勤地给邓小琪递上了冰水。林妙妙肚子疼，邓小琪背她回去，很受感动。

第3集

林妙妙劝王胜男不要盯她那么紧。课间，钱三一在黑板上讲题，林妙妙和江天昊在下面做出一模一样生无可恋的样子，邓小琪却十分崇拜地围了上去。江天昊因为被钱三一抢了风头十分不满。江天昊挑灯夜读，导致听不进课被老师批评罚站。

第4集

江天昊请来三名清洁工打扫，宿管老师发现后监督他打扫。江天昊发奋图强，在理科方面紧紧咬着钱三一，无奈文科却一落千丈。江天昊打篮球时不小心受伤，钱三一上前把他扶到了医务室。邓小琪发花痴。在钱三一讲题时，林妙妙特地围上去指桑骂槐，因为偏科严重，林妙妙巴不得赶紧分班到文科班。

第5集

林妙妙搞不明白自己为什么会成为倒数第一，打电话给父亲林大为哭诉，林大为提出去参加家长会，王胜男却根本不给他这个机会，风风火火地就来到了精英中学，看到女儿全班倒数第一的成绩脸色顿时十分难看。王胜男喋喋不休地骂女儿懒，勒令她把广播站退了。林大为连忙打圆场，林妙妙表示自己要学文科，王胜男却不同意。

第6集

月考再一次来临，林妙妙看着眼前的卷子发懵，求助于江天昊，二人偷偷地交换了试卷。钱三一和江天昊分别考了第一和第二，林妙妙破天荒地考了第三名。王胜男得知林妙妙物理成绩逆袭十分开心，然而一周后，林妙妙的成绩再一次下滑，王胜男和林大为得知林妙妙的成绩也懵了。林妙妙在报表上选了文科。

第7集

林妙妙和邓小琪一起去文科教室，邓小琪却想念着选了理科的钱三一。林妙妙得知自己的小姨夫唐元明成了班主任，兴冲冲地把这个消息告诉父亲，林大为泼了她一盆冷水，这样一来王胜男监视她就更方便了。广播站老师安排钱三一当林妙妙新的搭档，林妙妙他要叫自己师父，顿时找回自信。

第8集

众人议论起林妙妙和钱三一的师徒关系。林妙妙和邓小琪躲在被窝里看手机吃零食被汪老师发现，挨罚扫厕所。邓小琪恨不得辞去舞蹈社社长

职务想去广播站，林妙妙吐槽她花痴。运动会上，林妙妙和钱三一看平时结巴的站长神采飞扬地在台上演讲十分佩服。运动会开幕，林妙妙和钱三一在广播台念着旁白，各自为自己的班级加了不少词。

第9集

邓小琪想看看播音过程，钱三一没说什么，坐在林妙妙的位置上点起了歌。然而，邓小琪不小心把下课铃提前放了出去，钱三一只好决定将错就错开始播音，邓小琪暗自懊恼。林妙妙深情的对着话筒说出内心的感受，钱三一不自觉地入了迷。林妙妙突然变得有些伤感，因为这很有可能是她最后一次广播。在站长办公室，钱三一把错揽到自己身上，看似是在指责林妙妙，实则都是为了保护她。林妙妙沉迷在自己构造的三角恋中。

第10集

李老师抓到了在宿舍偷懒玩儿游戏的孙串出，江天昊不肯说出把网络密码传给了谁，反而把钱三一拖下了水。江天昊躲过了处分，手机却被赵老师没收了。李老师在废墟中发现了一片凸透镜，孙串出连忙站出来顶罪，被罚照价赔偿烧毁的桌子。林妙妙在食堂排队遇到了自己的小粉丝，当即决定自己也要减肥，毕竟不能给粉丝丢人。

第11集

期末考试即将来临，林妙妙求钱三一给自己讲题，江天昊买了不少吃的乔装成女生给邓小琪献殷勤，被邓小琪赶走。林妙妙拿出钱三一给自己的锦囊，却发现他是在指桑骂槐地骂自己，十分生气地揉烂了，邓小琪却越看越觉得像数学题。次日数学考试，林妙妙和邓小琪自信地开始写答案。林妙妙和邓小琪特地去感谢了一番钱三一，因为这次考试他们班全年级第一。王胜男觉得自己没有向林妙妙科普性知识是她的失职，最终决定等林妙妙高三时陪读。

第12集

王胜男发微信让唐元明给林妙妙办走读、换座位，唐元明连忙答应，唐元明和林大为一起喝酒，和他吐槽王顶男变了，花钱大手大脚，还经常跟他无理取闹，林大为只好劝他忍一忍。晚上，王胜男也吐槽王顶男懒洋洋的不肯去上班。林妙妙画的漫画在补习班很受欢迎，钱三一建议她开个公众号。

第13集

林妙妙等四人来到游乐场，钱三一却不肯去玩，邓小琪和江天昊为了和喜欢的人待在一起也留了下来，江天昊故意刺激说钱三一没胆子玩儿游戏，钱三一十分硬气地起身坐在旋转木马上。裴音来找赵老师询问钱三一的情况，赵老师说他学习成绩很稳定，裴音就拿出钱三一桌上的画给赵老师看，赵老师顿时想起了林妙妙，但他并不认为俩人会早恋。

第14集

林大为在去看房的路上帮助一位突发心脏病的老师，错过看房时间，林大为好人有好报，正好这位大爷有房子出租。林大为公司很快解散，同事给他推荐了一家外地房地产公司。林妙妙听舍友议论说钱三一被科技大学少年班录取了，有些落寞。江天昊、林妙妙、邓小琪给钱三一践行，钱三一却说不去少年班。

第15集

林大为和王胜男带林妙妙到租的房子，林妙妙表示拒绝走读，又和王胜男吵了起来。林大为苦口婆心说服了林妙妙。唐元明和王顶男吵架了，娇娇对父母吵架已司空见惯。裴音打听钱三一和林妙妙的关系，表示自己不喜欢林妙妙的妈妈。

第16集

裴音在楼上教弹钢琴，王胜男咚咚咚剁肉故意跟她对着干。次日，王胜男故技重施，裴音气得在窗边唱起了歌剧，林大为听得陶醉。林妙妙要骑车上学，王胜男不同意。林大为出差阜州遇到麻烦。裴音意外被关门外，王胜男相助，两人的关系变得好了起来，林妙妙、钱三一有些发懵。

第17集

王胜男和林大为越吵越激烈，甚至提出了离婚，林妙妙脑洞大开地想出了无限种可能。王胜男忍不住给林大为打电话，要么接不通，要么是女秘书接的，王胜男决定去阜州，意外得知林大为被请到了公安局。王胜男申请了行政复议。裴音说王胜男拜托自己照顾林妙妙，林妙妙拒绝。

第18集

林大为变得越来越颓废，王胜男极力隐忍。看到王胜男也开始喝酒了，林妙妙惊呆了。欧阳劝王胜男对林大为有些耐心。钱钰锟和裴音带着钱三一出席钱爷爷的生日宴会，被打趣生二胎，两人的脸色都有些难看。裴音和王胜男一起在小区夜跑，说起了各自的婚姻。林大为之前救的大爷病重，临走前希望林大为帮自己了却心愿。

第19集

林大为满含深情地为林老先生致悼词，住在同一养老院的江泉陵老爷子和夫人被深深感动。林妙妙向林大为吐槽，埋怨父母天天吵架，林大为试探着让林妙妙在他们夫妇之间做出选择，林妙妙立刻警觉起来。江夫人拜托林大为主持江泉陵的追悼会。都市晚报记者采访林大为，让他讲述主持红色葬礼的感受和初衷。

第20集

王胜男对林大为冷嘲热讽，林大为觉得自己的职业正当，而且是朝阳产业。钱三一得知林妙妙不能骑车了，让修车师傅给自己的自行车加了一个后座。林妙妙炫耀父亲改行做情感咨询，江天昊明知道林大为做葬礼主持，没有当面揭穿。林大为一有时间就帮王胜男做饭，夫妻俩关系融洽了许多。王胜男要带球队去外地比赛，很不放心林大为父女。



第35集

陆明松让小暖正式加入C4计划，小暖困惑，认为自己实力不够。陆明松让小暖搬进公司的单身公寓，并说随着项目推进，小暖会发现这个项目和苏灵当年的研究有莫大的联系。刀玉罕跑到赣都照顾熊国良，淦天雷和杨晓蕾来看熊国良时发现了可疑的谭小四。谭小四要吴清风替谭家报仇，吴清风表示自己姓吴。淦天雷和沙青交上朋友，向邵局要几张信用卡，说是任务需要，邵局很纳闷。谭小四扮成医生闯入医院，马烈发现他行踪诡异，刀玉罕为了保护熊国良受伤。小暖准备搬去公寓，淦天雷留不住。杨晓蕾觉得陆明松请小暖吃饭很不对劲。某酒吧里，猴子给了彤哥一份“月光一号”，说是新出的药。

第36集

猴子被抓，供出了蛋糕店老板娘。警察根据猴子的供述，到药物依赖研究所询问，陆明松得知后很生气，让安泉处理。熊国良归队，杨晓蕾和大家讨论了这个新型毒品案，研究所和CR集团有渊源，熊国良觉得有些麻烦。杨晓蕾挑明熊国良和刀玉罕之间的感情。小暖回家，淦天雷吐露密码跟他和苏灵相遇的经纬度有关系，躲在暗处的车厘子松了口气。李克等人发现蛋糕店老板娘遇害，熊国良打算钓大鱼。淦天雷和小暖去缅川，车厘子一直跟踪他们。淦天雷带着小暖去了当年他和苏灵一起到过的许多地方，终于想起他们的相遇之处。陆明松没有时间了，C4计划是富春会的。沙青表示愿意帮助陆明松。

第37集

淦天雷和沙青的关系越来越融洽。陆明松暗地里继续自己的计划，小暖是计划中最重要的一环。车厘子到CR集团面试夜间保安，被录用。淦天雷以羊毛群钓沙青，熊国良受命组群，邵局看到账单差点急眼。听淦天雷说他以前给警察当钉子结果被坑了，沙青顿时来了兴趣，让他跟着自己干。鱼上钩了，邵局让淦天雷以后联系熊国良和马烈，他们会配合他。车厘子听同事说小暖是老板看上的人，差点拍桌子。杨晓蕾希望小暖搬回家住，小暖不肯，说出陆明松和苏灵之前在美国是同学，淦天雷惊了。富春会成员欧阳辉看到沙青把淦天雷招了进来，有些不满。

第38集

沙青带着淦天雷来和欧阳辉吃饭。欧阳辉查到了淦天雷的底细，他的信用卡全是赣都禁毒支队办的。淦天雷无奈说这些卡是一个黑警帮他办的，外号叫十三么。沙青立刻拨了电话过去，熊国良接到电话一脸纳闷，但迅速反应，连忙让马烈去银行把漏洞补好。淦天雷说是因为和女儿之间出了些问题，才接触沙青，沙青信了。因为公司有一些言论，陆明松找淦天雷说要给他道歉，淦天雷表示小暖在他身边很放心，两人一起吃饭，说起往事。陆明松劝小暖不要逃避淦天雷。杨晓蕾以调查案子需要学习为名，找王姐拿到一些资料。车厘子在CR办公室里安装了监听器。

第39集

陆明松安排小暖和安泉见面，车厘子在暗处监听。安泉带小暖去了实验室，悄悄打开了监控。陆明松见到了吴总，原来他就是谭婆口中的阿松，也是

谭家的后代。沙青让淦天雷去护送朗涅夫到贵宾室。赵队查了吴总的资料，认为谭小四出现在吴总的车上绝不是偶然。马烈扮成机场安检人员，淦天雷磨得李队答应帮忙演戏。淦天雷带着朗涅夫顺利离开到了贵宾室，见到了陆明松，朗涅夫很怀疑陆明松，警告说沙青会24小时盯着他。小暖看到车厘子没死很惊讶，车厘子要小暖好好提防陆明松。刀玉罕和熊国良要结婚了。王姐给的资料没什么用，杨晓蕾决定死缠烂打不达目的不罢休。

第40集

C4计划出问题了，沙青说朗涅夫又派了一个日本博士伊藤过来，淦天雷明白CR集团是朗涅夫说了算。欧阳辉劝安泉和自己合作。淦天雷把实验视频拍下发给了邵勇峰，说朗涅夫一定有什么计划，他需要一个帮手。陆明松在美国研究戒断药，教授警告他说戒断药是天使也是魔鬼，一定要谨慎使用。淦天雷给伊藤博士送日本菜，顺便聊了几句。杨晓蕾告诉王姐他们怀疑C4计划涉毒，王姐答应帮她把计划资料偷出来，不料被发现了。陆明松要求看苏灵的日记，小暖答应了。小暖给杨晓蕾打电话被琳达听到了，琳达跟着她一起进入了电梯。

第41集

琳达软禁小暖，车厘子监听到顿时急了，陆明松警告琳达不要小看淦天雷。沙青悄悄进入病房，正要捂死王姐时，尚儿发现异常。赵队传唤吴总。淦天雷和伊藤博士来到安全屋，谭小四装作送外卖的借机伤了伊藤博士。吴总让谭小四去陆明松那里避一避。伊藤博士临死前拿出日记本让淦天雷交给陆明松。车厘子敞开身份和陆明松谈，说自己可以帮助陆明松实现梦想，陆明松并不理会他开出的条件。欧阳辉让朗涅夫和淦天雷通电话，朗涅夫要淦天雷在陆明松的实验成功后杀了他，淦天雷答应。淦天雷把欧阳辉和陆明松、朗涅夫、富春会的关系告诉了邵局。得知小暖丢了，淦天雷很是着急，但没办法出动。

第42集

陆明松杀了谭小四，被关起来的小暖目睹了全程。见到陆明松，小暖很害怕。对谭小四的死，吴总很不满意，沙青很生气。吴总说吴清风被警察盯上了，要他走。陆明松保证会尽全力保证小暖的安全，淦天雷只能选择相信。邵局看了伊藤博士的实验日记，认为这个计划太危险。琳达来找车厘子，要带他去见小暖，车厘子凭借听觉把路程摸得一清二楚。朗涅夫得知陆明松又闹了一些事情很生气，要杀了他。小暖见到车厘子很激动。警察选择对安泉下手，安泉连忙联系了欧阳辉，欧阳辉让沙青去接应。小暖暴

露了，琳达决定带她去别的地方。沙青被抓，把全部的事情都招了。

第43集

熊国良和杨晓蕾带队查封了CR集团，但没有找到陆明松和沙青。邵局要淦天雷维系朗涅夫对他的信任。陆明松让琳达帮自己拖延时间，他要突击进行最后一次实验，琳达希望欧阳辉帮他们争取七个半小时，欧阳辉答应了。

沙青给淦天雷打电话，淦天雷赶到沙青所在的商场，想要救他。淦天雷联系欧阳辉，欧阳辉说找到陆明松就能找到琳达，也能找到小暖。琳达要求杨晓蕾把自己安全送出境，才能保证小暖的安全，杨晓蕾决定把小暖换回来。杨晓蕾身上被绑上了炸弹，小暖被带到了她面前，琳达启动了炸弹。琳达放走了小暖。熊国良等人接回了小暖，但她却怎么都想不出来被关的地方。邵局让熊国良安排一下陪淦天雷演戏。

第44集

淦天雷和欧阳辉来到停车场，邵局查到琳达的位置连忙告诉淦天雷。琳达揭穿陆明松被捕是圈套，欧阳辉当场和淦天雷打了起来，淦天雷不是对手，关键时刻是车厘子出现。车厘子以为淦天雷要找的人是小暖，琳达却说她已经把小暖放了。杨晓蕾牺牲。陆明松解开了C4配方的最后一组密码。缴获赃款41.3亿美元上交国家，凯撒案在逃人员车厘子也被抓捕归案，此案划上圆满句号。王琳杰、陆明松和安泉等人被捕，吴清风逃往国外。

(全剧终)



新闻综合频道

黑白禁區
35 - 44 集剧情

食物多样、健康零食、积极锻炼……

儿童青少年营养指导建议重点

儿童青少年正处在生长发育和行为形成的关键期，长时间居家生活会对他们的身心健康产生一定影响。为保证新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养均衡和身体健康，国家卫生健康委发布新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养指导建议，指导儿童青少年均衡膳食，保持健康生活方式，有效维护身心健康。

保证食物多样

疫情期间应保证食物品种多样，建议平均每天摄入食物12种以上，每周25种以上。做到餐餐有米饭、馒头、面条等主食，经常搭配全谷物、杂粮杂豆和薯类。保证鱼、禽、瘦肉和蛋摄入充足且不过量。优选水产品和禽肉，其次是瘦畜肉。餐餐要有蔬菜，保证每天摄入300—500克蔬菜，其中深色蔬菜应占一半。每天吃半斤左右的新鲜水果，喝300克牛奶或吃相当量的奶制品。经常吃大豆及豆制品和菌藻类食物。

合理安排三餐

要保证三餐规律，定时定量，不节食，不暴饮暴食。要每天吃早餐，早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的三类及以上。午餐要吃饱吃好，晚餐要清淡一些。早餐、午餐、晚餐提供能量应占全天总能量的25%—30%、30%—40%、30%—35%。

选择健康零食

可以选择健康零食作为正餐的补充，如牛奶和奶制品、水果、坚果和能生吃的新鲜蔬菜，少吃辣条、甜点、含糖饮料、薯片、油炸食品等高盐、高糖、高油的零食。吃零食的次数要少，食用量要小，不能在正餐之前吃零食，不要边看电视边吃零食。

每天足量饮水

每天应足量饮水，首选白开水。建议7—10岁儿童每天饮用1000毫升，11—13岁儿童每天饮用1100—1300毫升，14—17岁青少年每天饮用1200—1400毫升。饮水应少量多次，不要等到口渴再喝，更不能用饮料代替水。

积极锻炼身体

居家期间应利用有限条件，积极开展身体锻炼活动，如进行家务劳动、广播操、拉伸运动、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿等项目，保证每天中高强度活动时间达到60分钟。如允许在室外活动，可进行快步走、慢跑、球类运动、跳绳等中高强度的身体活动。避免长时间久坐，每坐1小时站起来动一动，减少上网课以外的看电视、使用电脑、手机或平板的屏幕时间。保证每天睡眠充足，达到8—10小时。

保持健康体重

儿童青少年应关注自己的体重，定期测量自己的身高、体重，学会计算体质指数(BMI， $BMI=$ 体重(单位为kg)/身高的平方(单位为 m^2))、使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T456—2014)和《学生健康检查技术规范》(GB/T26343—2010)自评体重情况。如一段时间内体重情况出现变化，如由正常变为超重，应随时调整“吃”“动”，通过合理饮食和积极运动，保持健康的体重增长，预防营养不良和超重肥胖。

来源：央视网



儿童化妆品选购小贴士

防晒产品篇

新生儿

对于新生儿来说，
户外活动需求较少。



6月龄以下

6月龄以下婴儿皮肤娇嫩，
体表面积与体重的比值
较高，涂抹防晒产品更
容易发生不良反应。



6月龄以下

因此，不宜使用防晒产
品，应当避免日光直射
期外出（每日上午10点
至下午2点）。



6月龄以下

需要外出的话，尽量以
戴帽子、打伞、穿着浅
色纯棉衣物等物理遮盖
的方式防晒。



6月龄以上至2岁

对于6月龄以上至2岁的婴幼儿，仍然以衣物遮盖防晒为主，也可以使用SPF10/PA+以内的物理性防晒产品，以霜剂产品为宜。





端午节刚过,如何做好节后养生?上海市中医医院肿瘤科朱为康主任医师和上海市普陀区中医医院内科章谙鸣主任医师与您分享端午节后的健康“秘诀”。

祛湿是此时的养生“主旋律”

端午节处于芒种和夏至之间,是江南地区梅雨季节的开始,湿气很重。此时,祛湿成了这些地区人们的养生“主旋律”。

朱为康介绍,人体内的湿气是靠脾的运化功能排出体外的,脾是“后天之本”,饮食习惯和方法是影响脾胃最主要的因素。朱为康说:“湿气重的时候,脾胃功能不好的人要避免进食过多生冷食物。尤其要注意的是,水果富含维生素、膳食纤维,大家都很喜欢吃。但是,水果多是生冷、湿重之物,这个时候吃过多的水果无疑是‘湿上加湿’,这样脾胃肯定会受损并出现问题。此外,有慢性胃炎、反流性食管炎、慢性结肠炎、慢性腹泻等疾病的患者,也要注意养护脾胃,忌吃生冷食物。”

“湿气重引起‘上火’症状时,很多人会来一碗清热祛湿的红豆薏米汤。殊不知,此类祛湿汤多以寒凉之物清热祛湿,偶尔喝几次可能有效,喝久了会伤脾胃。”章谙鸣建议,“痰湿者在祛湿的同时一定要健脾,健脾的食物有土茯苓、五指毛桃、莲子、芡实、白术、干姜等。”

章谙鸣介绍,作为祛湿“神器”,陈皮也是夏季饮食一宝,它有行气健脾、调中开胃、理气燥湿的作用。不过,气虚体燥或有实热者不宜服用纯陈皮水,可适量加一些白术、茯苓,这样不仅能够理气,还能健脾。章谙鸣分享了两个祛痰湿小茶方,每日喝一两杯,有健脾燥湿、化痰之效。

1. 陈皮茯苓茶:茯苓5克,陈皮2克,一起放入保温杯中,冲入热水,等5分钟即可饮用。

2. 陈皮扁豆山药茶:山药30克,炒过的白扁豆30克,陈皮3克,三者水煎取汁,可加糖调味。

注重饮食是节后的养生之道

中医有“药食同源”的理论。《黄帝内经》有“脾苦湿,



急食苦以燥之”的说法,意为湿气过重会影响脾的功能,治疗要以苦燥湿,湿祛才能恢复脾的功能。市场上比较常见的苦味食物有苦瓜、莴苣、苦菜、苦笋、野蒜、枸杞苗等。章谙鸣推荐了一款可以在家烹饪的冬瓜苦瓜脊骨汤。

这款汤所需的食材有:冬瓜200克、苦瓜150克、猪脊骨200克、蜜枣8克、食盐适量。将猪脊骨洗净,剁成大块;冬瓜、苦瓜分别洗净、去瓢,切成大块;蜜枣洗净。锅中加入适量清水和猪脊骨,烧沸,除去浮沫,放入全部材料再次煮开,转慢火煲两个小时,再加入食盐调味,出锅即可。

此款汤水具有清热消暑、通便利水、生津除烦的功效,适宜口渴心烦、汗多尿少、食欲缺乏、胸闷胀满、面部有痤疮者饮用。章谙鸣提醒,苦瓜越老越养心,煲汤要选老苦瓜。苦瓜性偏凉,食用要注意适量。

入夏后,不少养生“达人”又开始吃起了姜,醋泡姜、姜汁撞奶、红糖姜茶……各型各款应有尽有。朱为康介绍:“生姜具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、降逆化痰之效,但并不适合体质湿热的人使用。湿热体质的人长期吃姜会引起脾胃湿热加重。”

两位医生提醒,食疗不可盲目,建议听从专业人士的建议。



睡前做点『养生事』

在每天睡前的1小时里,您会做什么?是刷视频、看朋友圈还是看电视?河南省中医院肿瘤一区主任刘培民教授介绍,睡前的1小时也可以成为“黄金保健期”,大家不妨将这段时间充分利用起来,做点“养生事”,达到放松和调理身体的目的。

睡前梳梳头

我国古代养生学家主张“发宜常梳”。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。经常梳头,能对头部穴位进行按摩和刺激,具有疏通经脉、调节大脑神经等功效。患颈椎病、神经衰弱、失眠多梦的人,睡前梳头有良好的保健作用。

除了用梳子梳头,您还可以尝试手指梳头法:双手十指自额上发际开始,由前向后梳拢头发至颈后发际,边梳边揉搓头

皮,动作缓慢柔和,每次10分钟左右。这样做可以起到滋养头发、健脑聪耳、缓解头痛、强身健体的作用。

睡前揉揉腿

弯腰或取坐位,让双腿下垂,用双手轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍;再用双手握拳置于大腿和小腿肚处,旋转揉动数十次。

承山穴(伸直小腿或足跟上提时,小腿后方腓肠肌肌腹下出现的三角形凹陷处为承山穴)是一个有效的“解乏穴”。经常按压此穴,可壮筋补虚,对缓解腰背疼痛、腿疼转筋、小腿痉挛等效果良好。经常按摩此穴还能舒畅同一条经络上的经气,散寒祛湿,对痔疮、便秘等肛门部疾患也有功效。

睡前按按脚

中医认为,按摩涌泉穴(位于脚掌前部1/3与脚缘两侧的连线处),能够起到益精补肾、强身健体、防止早衰的作用,还能够养肝明目、促进睡眠、增进食欲。每天每只脚可按压并揉搓5分钟,感到脚心发热即可。

睡前喝杯水

中医认为,水能滋阴,而热水可以温暖五脏六腑,起到温阳的作用。通过水的热力,可以令血管舒张、毛孔打开,促进停留在体表的寒气散开,促进身体排汗,加速新陈代谢和排出毒素。此外,喝热水可以缓解胃部疼痛、振奋精神、促进排便、预防感冒。水温不烫嘴即可。

来源:新民晚报

来源:老年健康报

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/6/13 星期一

- 00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 飞哥战队(32)
08:10 飞哥战队(33)
09:02 飞哥战队(34)
09:55 飞哥战队(35)
10:34 飞哥战队(36)
11:26 飞哥战队(37)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(11)
13:50 猎手(12)
14:35 猎手(13)
15:30 猎手(14)
16:25 猎手(15)
17:05 猎手(16)
18:00 我的抗战之猎豹突击(11)
18:50 我的抗战之猎豹突击(12)
19:42 我的抗战之猎豹突击(13)
20:38 我的抗战之猎豹突击(14)
21:33 我的抗战之猎豹突击(15)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志(5)
23:48 爱人同志(6)

2022/6/14 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(37)
08:10 飞哥战队(38)
09:02 飞哥战队(39)
09:55 飞哥战队(40)
10:34 飞哥战队(41)
11:26 飞哥战队(42)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(16)
13:50 猎手(17)
14:35 猎手(18)
15:30 猎手(19)
16:25 猎手(20)
17:05 猎手(21)
18:00 我的抗战之猎豹突击(15)
18:50 我的抗战之猎豹突击(16)

- 19:42 我的抗战之猎豹突击(17)
20:38 我的抗战之猎豹突击(18)
21:33 我的抗战之猎豹突击(19)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志(7)
23:48 爱人同志(8)

2022/6/15 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(42)
08:10 飞哥战队(43)
09:02 飞哥战队(44)
09:55 飞哥战队(45)
10:34 飞哥战队(46)
11:26 飞哥战队(47)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(21)
13:50 猎手(22)
14:35 猎手(23)
15:30 猎手(24)
16:25 猎手(25)
17:05 猎手(26)
18:00 我的抗战之猎豹突击(19)
18:50 我的抗战之猎豹突击(20)
19:42 我的抗战之猎豹突击(21)
20:38 我的抗战之猎豹突击(22)
21:33 我的抗战之猎豹突击(23)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志(9)
23:48 爱人同志(10)

2022/6/16 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(47)
08:10 飞哥战队(48)
09:02 飞哥战队(49)
09:55 飞哥战队(50)
10:34 刀尖舞者(1)
11:26 刀尖舞者(2)
12:30 乐风尚爱上电影

- 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
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

2022/6/16 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(43)
13:45 小别离(44)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

2022/6/15 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(41)
13:45 小别离(42)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

2022/6/14 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(39)
13:45 小别离(40)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

- 13:04 猎手(26)
13:50 猎手(27)
14:35 猎手(28)
15:30 猎手(29)
16:25 猎手(30)
17:05 猎手(31)
18:00 我的抗战之猎豹突击(23)
18:50 我的抗战之猎豹突击(24)
19:42 我的抗战之猎豹突击(25)
20:38 我的抗战之猎豹突击(26)
21:33 我的抗战之猎豹突击(27)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志(11)
23:48 爱人同志(12)

2022/6/17 星期五

- 00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 刀尖舞者(2)
08:10 刀尖舞者(3)
09:02 刀尖舞者(4)
09:55 刀尖舞者(5)
10:34 刀尖舞者(6)
11:26 刀尖舞者(7)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(31)
13:50 猎手(32)
14:35 猎手(33)
15:30 猎手(34)
16:25 猎手(35)
17:05 猎手(36)
18:00 我的抗战之猎豹突击(27)
18:50 我的抗战之猎豹突击(28)
19:42 我的抗战之猎豹突击(29)
20:38 我的抗战之猎豹突击(30)
21:33 我的抗战之猎豹突击(31)
22:20 爱人同志(13)
23:15 爱人同志(14)
23:55 爱人同志(15)

2022/6/18 星期六

- 00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 刀尖舞者(7)
08:10 刀尖舞者(8)

- 09:02 刀尖舞者(9)
09:55 刀尖舞者(10)
10:34 刀尖舞者(11)
11:26 刀尖舞者(12)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 猎手(36)
13:50 猎手(37)
14:35 猎手(38)
15:30 猎手(39)
16:25 猎手(40)
17:05 生死线(1)
18:00 我的抗战之猎豹突击(31)
18:50 我的抗战之猎豹突击(32)
19:42 我的抗战之猎豹突击(33)
20:38 我的抗战之猎豹突击(34)
21:33 我的抗战之猎豹突击(35)
22:20 爱人同志(16)
23:15 爱人同志(17)
23:55 爱人同志(18)

2022/6/19 星期日

- 00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 刀尖舞者(12)
08:10 刀尖舞者(13)
09:02 刀尖舞者(14)
09:55 刀尖舞者(15)
10:34 刀尖舞者(16)
11:26 刀尖舞者(17)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 生死线(1)
13:50 生死线(2)
14:35 生死线(3)
15:30 生死线(4)
16:25 生死线(5)
17:05 生死线(6)
18:00 我的抗战之猎豹突击(35)
18:50 我的抗战之猎豹突击(36)
19:42 我的抗战之猎豹突击(37)
20:38 我的抗战之猎豹突击(38)
21:33 我的抗战之猎豹突击(39)
22:20 爱人同志(19)
23:15 爱人同志(20)
23:55 爱人同志(21)

南宁广播电视台 公共频道

2022/6/13 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(37)
13:45 小别离(38)
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
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

- 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

2022/6/16 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(43)
13:45 小别离(44)
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
18:58 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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

2022/6/15 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(41)
13:45 小别离(42)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

2022/6/14 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(39)
13:45 小别离(40)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

- 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(45)
13:45 钢的琴(1)
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 校园大视界
20:05 人文纪录
20:35 奇趣大自然
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
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

2022/6/18 星期六

- 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 钢的琴(2)
13:45 钢的琴(3)
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
17:45 动仔出发
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
22:30 故事
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/6/19 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 钢的琴(4)
13:45 钢的琴(5)
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
21:07 原味记忆
21:40 影像南宁
21:45 百年巨匠
22:15 梅卿快车道
22:30 故事
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

中国空间站 将迎来航天员不间断驻留时代

一飞冲天，中国空间站建设阶段第三次载人航天成功发射；万众瞩目，神舟十四号载人飞船快速交会对接中国空间站核心舱。

从神舟十四号开始，中国空间站将迎来航天员不间断在轨驻留、载人无空缺时代。

发射过程

北京时间6月5日10:44，素有“中国神箭”美誉的长征二号F/G改进型火箭（此次序号遥十四/Y14）准时发射升空，12秒后利用重力转向，神箭开始飞向东南方；升空两分钟，火箭最上方、高8.35米的逃逸塔分离抛弃。

T+2:31，4枚2.25米直径助推器完成使命，与第一级主火箭分离，紧接着二级发动机启动点火。

发射升空近3分半钟，整流罩分离抛弃；T+7:33二级主发动机DaFY21-2关闭，T+9:32游动发动机DaFY22-1随之关闭。紧接着在200公里高度的预定部署轨道（200×360公里），船箭分离，顺利部署神舟十四号飞船。随后飞船展开太阳翼，发射环节大功告成。

发射升空7小时后，即北京时间6月5日17:42，神舟十四号以快速交会对接模式，顺利对接天和号核心舱径向端口（朝向地球端）。

神舟十四号飞船与天和号核心舱、天舟三号、天舟四号货运飞船形成四合一的组合体。陈冬、刘洋、蔡旭哲随后进入天和号，正式成为中国空间站第三批进驻航天员，开始为期长达6个月的太空任务，在此期间将历史性见证中国空间站开建以来最重要的在轨组装：7月对接问天号、10月对接梦天号，建成国家太空实验室。

今年12月，神舟十四号与神舟十五号乘组将进行在轨交接，这是中国空间站首次载人航天任务在轨轮换，在此期间，中国空间站共有6名航天员。从神舟十四号开始，中国空间站将迎来航天员不间断在轨驻留、载人无空缺时代。

神舟十四号主要任务：

①迎接中国空间站两个太空实验舱在轨组建（7月发射问天号、10月发射梦天号），协助建成国家太空实验室；

②首次使用问天号实

截至目前，中国航天员总计实现9批、14人、23人次进入太空。

目前全球共有10人正在太空轨道（国际空间站7人、中国空间站3人）。全球已有628人进入太空（80km以上）、587人进入太空轨道。

验舱的气闸舱，执行两、三次出舱任务，并且使用大小组合机械臂进行出舱活动；

③迎接天舟五号货运飞船、神舟十五号载人飞船两次对接；

④与神舟十五号乘组进行工作交接，这将是中国空间站首次载人航天任务在轨轮换，在此期间空间站共有6名航天员。从神舟十四号开始，中国空间站将迎来航天员不间断在轨驻留、载人无空缺时代。

●问天号、梦天号实验舱的特点？

问天号实验舱是中国空间站基本构型的两个大型在轨实验舱段第一个，内部配置了跟天和核心舱一样的生活设施，包括三个睡眠区、一个卫生区、一套厨房设施，这意味着问天号可以跟天和号核心舱同时支持两艘载人飞船停靠、6名航天员太空生活。问天实验舱还配置了小型多功能机械臂和备份气闸舱，并且具备核心舱对于空间站组合体管理控制功能的备份舱段，一旦核心舱平台功能出现故障时，可以切换到问天号实验舱继续执行空间站控制和管理功能。可以说，问天号是天和号时刻准备着的替补。

梦天号实验舱作为中国空间站基本构型的两个大型在轨实验舱段的第二个，属于专业与储存应用舱，后端配置实验载荷气闸舱，既可将大型载荷投放到真空，还可以实现舱外试验项目的不断更新。

●巡天太空望远镜何时发射？

目前计划2023年发射，2024年前后投入科学运行。这将是中国天文学界有史以来部署最先进、最昂贵的研究设施，有望带给人类对于宇宙的崭新认识。

巡天太空望远镜又称巡天空间望远镜、巡天号光学舱，既是中国空间站组成部分之一，也是中国首个地外空间大型天文望远镜，望远镜口径2米，质量15.5吨，与中国空间站长期共轨飞行，任务期10年以上。

巡天模块是占据最主要观测时间的空间望远镜，属于视野极为宽阔的相机，视场达到1.1x1.2平方度。在成像质量与哈勃望远镜相当的情况下，巡天望远镜的视场可达

哈勃望远镜的300倍。在整个巡天周期里，巡天模块会覆盖17500平方度的天区，占整个天空面积40%，预计积累近20亿个星系的高质量数据。

除了巡天模块之外，巡天望远镜还配备一系列的精测模块，包括太赫兹模块、多通道成像仪、积分视场光谱仪、系外行星成像星冕仪。这些仪器将依托各自特点开展系外行星探测、星系核心区域空间可分辨光谱观测，近邻星系中性碳研究，宇宙超级深场观测等众多科学观测。

巡天太空望远镜的突出特点：兼具大视场和高像质的优异性能。观测视场可达哈勃望远镜的300倍，有望捕捉20个亿星系高清晰图像，可探测170亿光年内的暗物质分布，进而绘制宇宙暗物质分布地图。相比于目前其他太空望远镜来说，巡天望远镜还具备在轨维护升级的能力。

●中国空间站的下一步

今年内建成的中国空间站（CSS）属于基本型（质量~100吨，相当于国际空间站1/5），下一步，将拓展中国空间站的规模，再扩展一个核心舱，两个实验舱，常驻一艘载人飞船，用于执行航天员载人运输和应急返回等任务，最大规模可达180吨。如果达到这样的规模的话，登上月球，建立月球基地，登陆火星，飞向更远的木星，就不再遥远。

与此同时，以美国为首的国际空间站延长使用期限，从2024年延至2030年。计划中的全世界首个商业空间站（公理号太空站）如果顺利建造的话，也将在2024年运营、2030年起取代国际空间站。此外，俄罗斯很可能在2024年前后自立门户，与国际空间站一分为二，独自运行俄罗斯轨道空间站（ROSS）……

这意味着不久的未来，我们头顶上的近地轨道空间，可能会有四个太空站并行：国际空间站ISS、中国空间站CSS、公理号商业空间站Axiom Station、俄罗斯空间站ROSS。新太空竞赛的大幕已然拉开。