

# 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16日

2022年第22期

总1758期

每周四出版 本期16版  
征订电话:0771-2189585

## 遵守安全生产法 当好第一责任人

2022年6月—第21个全国“安全生产月”



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  
微信公众号

# 描绘幸福民生新画卷 奏响乡村振兴新乐章

近年来，南宁市持续巩固脱贫攻坚成果，大力推进乡村振兴，以乡村振兴统揽新时代“三农”工作，守住不发生规模性返贫底线，促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足。

## 隆安：让安置区群众幸福满满

2019年1月，脱贫户农远连、江丽连夫妇一家五口从布泉乡兴隆村搬迁到震东集中安置区居住，入住的新房面积有90多平米。

农远连在隆安县农民工创业园的一家制药厂工作，每个月工资4000多元。江丽连在家附近开了一家美容店，月收入有5000多元。

提起如今的生活，江丽连表示：“肯定幸福啊！如果要花钱去买这样一套商品房，得花好几十万元吧。我们花了1万块钱就住进了这么好的房子，这真的是我没有想到的。我觉得国家的相关政策非常好！”农远连说：“现在，我在这里有了工作，挺稳定的，还可以就近照顾老人，小孩在粤桂小学上学，真的是幸福感满满的。”

隆安震东集中安置区是广西搬迁规模最大、搬迁人口最多的易地扶贫搬迁安置区，共安置搬迁群众5847户24423人。为了让安置区居民“搬得出、稳得住、能致富”，当地党委政府以配备充足学位、完善医疗条件、优化适老服务、满足文化需求、强化就业保障等为抓手，不断推进乡村振兴各项工作。

隆安县城厢镇党委书记、震东社区党委书记何为告诉记者：“我们集中力量提供工作岗位，创立了‘小梁送工’就业服务品牌，通过乡村振兴大讲堂宣讲，满足搬迁群众的物质生活和精神文化生活的需求，提升大家的获得感、幸福感。”

## 马山：优先发展乡村教育

全面推进乡村振兴，必须把乡村教育摆在优先发展的位置。在广东茂名市电白区和深圳市福田区的大力支持下，马山县利用粤桂协作资金8496万元，建成了马山电白小学、马山县红旗湖小学、马山福田幼儿园等7所学校，新增学位5850个，有效地解决了搬迁安置区学校学位不足、适龄儿童少年入学难等问题。马山县教育局副局长唐景说：“这些新建成的学校，按现代化学校标准建设，各功能区分布合理，教学设施设备齐全，校园整洁美丽，深受师生喜爱、群众夸赞，现在已经成为我县新建改建学校的标杆。”

马山电白小学是一所高起点、高标准的公办



隆安震东易地扶贫搬迁集中安置区

学校，搬迁安置区群众的适龄子女在这里上学。校长黄红梅表示：“我校将以粤桂协作教育帮扶为契机，不断提高学校管理质量和办学水平，为确保搬迁群众搬得出、留得住、学得好贡献力量。”

## 武鸣：做大做强沃柑产业

乡村要振兴，产业是关键。南宁市因地制宜发展现代特色农业，进一步强化村集体经济的“造血”功能，也让农民的钱袋子鼓起来。

武鸣区广西起凤橘洲果业有限公司将沃柑销往北京、上海等大城市，还出口到马来西亚、越南、泰国等东盟国家。

广西起凤橘洲果业有限公司总经理罗增桂告诉记者：“沃柑的种植、采收、加工这些环节给周边的农户提供了大量的就业机会。我司高峰期大概需要雇佣400多人，平均年需要的人工达2万人次以上，年发放务工人员薪资1000万元以上。”

近年来，武鸣区把沃柑产业作为推进乡村振兴、带动农民增收的支柱产业。“武鸣沃柑”已获得国家地理标志证明商标，成为南宁首个以自主品牌出口的本地水果。

武鸣区农业农村局副局长欧彦华介绍说：“武鸣区在推进沃柑规模化生产的同时，全面推行标准化管理，从种植到销售全过程对沃柑品质

进行严格管控。”

2021年，南宁沃柑种植面积达92万亩，产量达203万吨，同比增长7%，占全国沃柑产量的三分之一，名列广西第一，目前已成为全国最大的沃柑产区。

南宁市水果生产技术指导站站长粟继军表示：“下一步，我们将继续在标准化、组织化、产业化上发力，提高产品竞争力，使沃柑产业优势更突出，特色

更明显。”

## “三师”工作队服务乡村振兴

2021年以来，南宁市在全区创新建立技术人才下乡服务机制，共选派了212名由规划师、设计师、建筑师组成的“三师”工作队员，为乡村人居环境整治提供技术支持和人才力量。

南宁市住房和城乡建设局村镇建设科科长田树伟告诉记者：“南宁市开展‘三师’下乡服务，打开了乡村建设的新局面，为乡村规划建设带来了新思路和新技术，提高了乡村规划建设水平，为村庄留住了乡愁、乡情，同时帮助基层培养了一批既懂规划又懂建设的技术人才。”

在“三师”工作队的指导下，邕宁区蒲庙镇张村坡的群众踊跃捐款、投工投劳，完成了“三清三拆”、房屋外立面改造、村屯道路拓宽、文体活动场所建设等人居环境整治，一个与绿水青山为伴、记得住乡愁的乡村振兴示范点已现雏形。

邕宁区蒲庙镇张村村张村坡村民梁学优开心地说：“我们整个村的村貌发生了翻天覆地的变化，最大的受益者就是我们村民。人居环境改造之后，我们在这里生活更加幸福了。”邕宁区蒲庙镇张村村党支部书记、村委会主任樊德育表示：“下一步，我们将建成村庄旅游、农家乐项目，欢迎城市的居民朋友来我们张村（坡），你们会玩得很开心。”

乡村振兴是一场持久战。南宁市将持续推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴的有效衔接，加快建立健全责任落实机制，采取更有力的举措，汇聚更强大的力量，让农民的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

马山县乡村振兴局局长蓝呈勇告诉记者：“我们将加大农村水、电、路、网等基础设施建设，完善公共服务，推进重点乡镇、重点村的示范建设，让农村环境更加宜居宜业。”

南宁市乡村振兴局副局长王洪波表示：“我们要真抓实干，埋头苦干，全面推进乡村振兴，全面落实强首府战略，为凝心聚力建设新时代中国特色社会主义壮美广西作出新的贡献，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。”

记者：王钰滢





## 绿色低碳 节能先行

### “2022年广西节能宣传周和低碳日活动”启动啦!

6月13日,由自治区发展改革委、自治区生态环境厅联合举办的“2022年广西节能宣传周和低碳日活动”在南宁启动,旨在倡导绿色低碳生产生活,促进经济社会发展全面绿色转型,助力实现碳达峰、碳中和。

本次节能宣传周活动主题是“绿色低碳,节能先行”,低碳日活动主题是“落实‘双碳’行动,共建美丽家园”。在启动仪式上,环保公益人代表呼吁大家从自身的小小举动做起,从源头减少垃圾的产生,减少个人行为对环境的影响,推动公众低碳绿色生活方式转变;广西环保企业代表介绍了助力实现“双碳”目标的项目案例;小学生代表宣读了节能低碳倡议书。活动期间,广西各地还将持续开展形式多样、内容丰富、贴近群众的系列宣传活动,广泛宣传绿色发展理念和知识,倡导简约适度、绿色低碳、文明健康的

社会风尚,不断提升全社会节能降碳的意识和能力。

近年来,广西完整、准确、全面贯彻新发展理念,严格生态环境准入管理,坚决遏制“两高”项目盲目发展,同时扎实推动节能减排,大力发展战略性新兴产业,积极推进经济结构转型升级,推动全区绿色循环低碳发展水平大幅提升,经济社会发展与生态环境保护之间的关系更加协调,资源、环境、生态效益不断显现,“绿水青山就是金山银山”的理念成为全社会的共识和行动,全区生态文明建设呈现良好态势,“山清水秀生态美”的金字招牌持续擦亮。

据统计,2021年,广西全年生态环境质量大部分指标优于全国平均水平,生态文明制度体系不断健全;工业、建筑、交通运输、公共机构等重点领域节能降耗取得积极成效;非化石能源消费比重高于全国10个百分点,光伏发电装机容量同比增长52.3%,增速位居全国第一,可再生能源电量实现全额消纳,消纳权重超过国家下达指标;森林覆盖率达62.55%,居全国第三,“绿色家底”不断夯实。

## 南宁市出台十条激励扶持措施 大力支持应届高校毕业生来邕留邕就业创业

日前,《南宁市大力支持2022年度应届高校毕业生来邕留邕就业创业十条措施》(以下简称《十条措施》)印发,出台就业奖励、购房契税补贴、创业启动资金、学费补偿等系列激励扶持政策,全力推动2022年应届高校毕业生来邕留邕就业创业,以实现“人人有岗位、个个能就业”的工作目标。

### 岗位+奖励 毕业生就业“不愁”

《十条措施》明确,南宁市将依托各级公共就业服务机构,常态储备面向应届高校毕业生的就业岗位10万个以上,以行业重点企业、规模以上企业为重点,引导开发一批面向应届高校毕业生的优质岗位4万个以上,并扩充公共服务岗位1万个以上。对于招用应届高校毕业生并为其依法缴纳社会保险费6个月以上的中小微企业,将按规定给予2000元/人的一次性带动就业补贴和最长一年的社会保险补贴,鼓励企业吸纳高校毕业生就业。

为了促进南宁市开发区企业、东部产业新城企业用人留才,南宁市还首次推出万元就业奖励。应届高校毕业生如果在南宁市重点开发区(南宁高新区、南宁经开区、广西—东盟经开区、五象新区)企业、东部产业新城企

业就业,与用人单位签订劳动合同1年以上,并依法连续缴纳企业职工基本养老保险3个月及以上的,按照每人每月1000元,给予最长10个月、最高1万元的专项就业奖励。各县(市、区)可结合实际,对在本辖区内企业就业的应届高校毕业生参照给予奖励。

对所有来邕留邕应届高校毕业生,南宁市实行“零门槛”落户、“零门槛”档案托管,并取消报到、改派等手续,设立专门的来邕留邕应届高校毕业生求职登记平台。对求职登记的离校未就业应届高校毕业生,实行“实名登记+跟踪服务+兜底帮扶”,全程服务到就业。毕业生在求职登记平台求职后,实现简历“一键发布”、岗位“一秒推送”,确保为每个毕业生分批推送6个以上适配岗位、6次以上招聘会信息;对推送岗位后未就业的,实施100%

跟踪回访,每人免费提供1次职业指导、1次职业培训或就业见习机会,继续促进就业;对服务后仍难就业的,实施“一对一”帮扶,精细服务,加强兜底,保障就业。

### 资金+场地 毕业生创业“不忧”

南宁市进一步加大对高校毕业生来邕留邕创业政策支持力度。首次推出创业启动资金支持,即根据专家评审,对应届高校毕业生在邕自主创业的优质项目,给予1万—20万元的创业启动资金支持,优先支持市级以上创业大赛获奖项目。在创业奖补资金上,对首次创办小微企业并正常运营6个月(含)以上的应届高校毕业生,给予一次性创业奖补5000元。

在创业项目融资上,给予贴息、降利率等支持,对符合条件的创业项目,按规定给予个人最高20万元、小微企业最高

300万元的财政贴息创业担保贷款;对符合条件的优质项目,引导金融机构下降2—3个百分点投放“桂惠贷”政策优惠利率贷款。在创业场地上,通过给予入驻企业每户每月最高1500元的场地、水电和物业补贴等方式,统筹全市创业孵化基地设立1万个免费创业工位,并配套共享会议室、免费宽带、办公桌椅等设施,提供创业指导、事务代理、融资对接、政策落实等综合服务,为应届高校毕业生创业提供低成本全方位服务。

### 住房+补贴 毕业生安居“不慌”

在毕业生关心的“安居”问题上,南宁市也推出了多项政策措施,对高校毕业生给予求职免费住宿、就业租房补贴、购房契税补贴等支持。南宁市将打造50家以上人才驿站,配备家具家电等设施,对市外来邕求职的应届高校毕业生提供最长7天的免费“拎包入住”支持。对符合公共租赁住房、保障性租赁住房保障条件的应届高校毕业生,按规定安排住房;对符合公共租赁住房保障条件未能配租住房的应届高校毕业生,按照公共租赁住房货币补贴规定给予博士每月600元、硕士每月300元、本科和大专每月150元标准的租房补贴。鼓励各县(市、区)、开发区统筹现有住房给予应届高校毕业生住房保障优惠支持。

值得一提的是,对2022年7月1日至9月30日购买南宁市(不含武鸣区)家庭首套住房和二套住房及以上(不含二手房)的应届高校毕业生,南宁市将按规定分别给予100%和50%的购房契税补贴。

此外,南宁市还给予符合范围以及到县以下乡镇工作的应届高校毕业生每学年最高1.2万元的学费补偿,对新引进到南宁市产业发展急需紧缺人才企业就业的应届高校毕业生,给予最高25万元的青年人才生活补助等。下一步,南宁市各有关部门将出台配套实施细则,做好政策兑现,全力促进应届高校毕业生来邕留邕就业创业。



# 老友说



扫码了解更多

老友网出品

## 为高考鼓劲不应哗众取宠



每年6月，“高考”都会成为社会关注的热点。网络上，大家也对这一“年度大考”给予了很大的热情，有分享应考经验的，有给出缓解焦虑情绪点子的，有提醒饮食注意事项的……一时间热搜不断。其中最引人注目的，恐怕得数花样百出的为考生加油鼓劲的方式，其中有很暖心的，但也有让人直呼“辣眼睛”的。

高考前夕，为了给高三学子减压助威，郑州一所高中的老师们身穿旗袍华丽丽地走进了迎接高考誓师大会的会场，霎那间，

全场一片哄笑——与同学们朝夕相处、共同战斗的平时不苟言笑的男老师们也穿上了旗袍。这段视频被上传到网络后，迅速流传开来，点击量相当可观。有人点赞，说“老师们太拼了”“男老师穿上旗袍，需要多大的勇气啊”，认为这些老师对同学们是“真爱”呀！不过，也有人吐槽：“教书育人之地，弄成这样真是‘乌烟瘴气’！”

穿旗袍的男老师确实挺拼的，至少笔者扪心自问，自己豁不出去，笔者也相信，男老师们这么做并无恶意，也并不是希望通过这样的举动吸粉成名，主要目的还是希望通过这样的另类方式博各位应考学子一乐，帮助同学们释放压力，给大家鼓鼓劲儿，本意是好的。可惜，笔者再三思量，还是无法认同，这种方式一来影响老师的职业形象，二来有哗众取宠之嫌。

2021年9月，国家广电总局在其官网发布《关于进一步加强文艺节目及其人员管理的通知》，要求坚决抵制违法失德人

员，违背公序良俗、言行失德失范等人员坚决不用，坚决杜绝“娘炮”等畸形审美。作为老师，以男儿身着旗袍的方式为高考学子助威，实在令笔者心生“功亏一篑”的担忧。

旗袍，作为中国女性的传统服装，被誉为国粹和女性国服。1984年，旗袍被国务院指定为女性外交人员的礼服。近年来，高考送考的人群里，女老师或孩子母亲身着旗袍颇为常见，不但是美的体现，也蕴含了师长们对学子们的祝福，祝愿大家“旗开得胜”。不过，如果男老师也来这么一身，恐怕有恶搞的嫌疑，跟“美”站在了对立面，助长了“审丑”之风，不但涉嫌对传统文化的不尊重，甚至可能影响同学们的“三观”。所谓师者，传道授业解惑者也，从事的是培根铸魂的伟大事业。学高为师，德高为范，老师的一言一行都会成为学生学习、模仿的榜样，所以更应该恪守边界，凡事需三思而行。

为高考学子加油鼓劲的方式方法有很多，笔者以为，少一些喧嚣和作秀式的助威，为考生留一片宁静空间，默默护航，也许才是对考生们最好的鼓励。

作者:丛林 绘图:黄巧静

## 民生新闻集锦



33条河流39个站已出现超警洪水  
自治区水文中心升级发布洪水黄色预警

鉴于我区当前的江河洪水和山洪灾害防御形势，广西壮族自治区水利厅决定自6月12日19时将洪水防御Ⅳ级应急响应提升为Ⅲ级应急响应；6月13日9时，自治区水文中心升级发布洪水黄色预警，提请梧州、贵港、柳州、桂林、河池、梧州、贺州、来宾、南宁等市沿江区域有关单位及社会公众加强防范，及时避险。

近日，南宁市民生广场、滨江公园等临江亲水平台等低洼区域被洪水淹没，提醒市民暂时不要到亲水平台游玩，更不要到江中游泳。

**参加城乡居民基本医疗保险的居民请于6月30日前缴费**

根据《关于进一步做好广西城乡居民基本医疗保险有关工作的通知》，城乡居民在当年6月30日前参保缴费的，只需缴纳个人缴费标准部分，并享受当年的财政补助，即每人320元。除新生儿外，城乡居民在每年7月1日至12月31日参保缴费的，应由个人一次性缴纳当年财政补助标准和个人缴费标准的费用，即每人930元。

居民可以通过“广西医保”微信公众号、“广西税务12366”微信公众号、微信“城市服务”、支付宝“市民中心”、广西税务APP、广西电子税务局等全区统一缴费平台进行参保缴费。

**广西力争3年完成自建房安全隐患整治  
将建立“一栋一册”整治台账**

近日，广西壮族自治区人民政府办公厅印发《全区自建房安全专项整治工作方案》，明确对全区行政区域内的所有自建房进行排查整治，依法依规彻查自建房安全隐患，对危及公共安全的经营性自建房快查快改、立查立改，力争用3年左右时间，到2025年6月底前，完成所有自建房安全隐患整治，消除安全隐患。

### 免学费！包编制！今年广西招收公费师范生3300名

6月8日，自治区教育厅、自治区党委编办、自治区人社厅、自治区财政厅联合发布《关于做好2022年地方公费师范生培养计划有关工作的通知》，今年将面向全区招收地方公费师范生3300名。定向师范生在校学习期间免除学费，免缴住宿费，并补助生活费，毕业后有岗有编。

### 广西2022年上半年 中小学教师资格考试面试成绩6月15日起公布

6月15日起，考生可登录“中小学教师资格考试”网站查询广西2022年上半年中小学教师资格考试面试成绩。考生如对本人的面试成绩有异议，可于6月28日前申请成绩复核，逾期将不再受理。成绩复核只核查面试分数登记、统计是否存在错误，不提供具体评分细则，不重评。成绩复核结果为考生最终成绩，自治区招生考试院不再组织其他形式的成绩复核。

### 2022年度考试录用公务员笔试等三项考试7月9日开考

近日，广西发布公告，重新启动广西壮族自治区2022年度考试录用公务员笔试、直属机关2022年度公开遴选公务员笔试、2022年选调应届优秀大学毕业生笔试工作，考试时间均为2022年7月9日(星期六)。

### 南宁青秀山在全国率先开展 饮食商品“景区内外一样价”专项行动



为更好服务广大市民游客，规范景区商品价格秩序，国家5A级旅游景区南宁青秀山风景区从6月11日开始，率先开展饮食商品“景区内外一样价”专项行动，价格监督电话0771-5560651。

下一步，青秀山风景区将对管理范围内的南宁园博园、邕江沿岸公园(青秀山段)等景区全面开展饮食商品“景区内外一样价”专项行动，五象岭森林公园建成开放后也将对照实行。



## 遵守安全生产法 当好第一责任人 ——再读《中华人民共和国安全生产法》

2022年6月是第21个全国安全生产月,今年的主题是“遵守安全生产法,当好第一责任人”。新版《中华人民共和国安全生产法》自2021年9月1日起施行,在此,我们有必要再读《中华人民共和国安全生产法》,增强全

民,尤其是安全生产第一责任人意识,牢牢守住安全生产红线底线,全面提升本质安全水平,促进安全社会共治。



生产经营单位的主要负责人是本单位安全生产第一责任人,生产经营单位的主要负责人必须是生产经营单位开展生产经营活动的主要决策人,享有本单位生产经营活动包括安全生产事项的最终决定权,全面领导生产经营活动。

同时,生产经营单位的主要负责人必须是实际领

导、指挥生产经营日常活动的决策人;必须是能够承担生产经营单位安全生产全面领导责任的决策人。

《中华人民共和国安全生产法》强调生产经营单位的主要负责人是本单位安全生产的第一责任人,就是要突出和强调主要负责人的责任。

生产经营单位可以安排其他负责人协助主要负

领域的直接领导人员,也应当对其职责范围内的安全生产工作负责。

针对不同组织形式的生产经营单位,《中华人民共和国安全生产法》中所称的生产经营单位的主要负责人的指代有所不同。通常来讲,对于公司制的企业,按照公司法的规定,有限责任公司(包括国有独资公司)和股份有限公司的董事长、执行董事、经理或章程规定的主要负责人为本法意义上的主要负责人。对于非公司制的企业,主要负责人为企业的厂长、经理、投资人或实际控制人等。

### 新版安全生产法明确安全生产第一责任人

《中华人民共和国安全生产法》明确,生产经营单位的主要负责人是本单位安全生产第一责任人,对本单位的安全生产工作全面负责。其他负责人对职责范围内的安全生产工作负责。

生产经营单位的安全生产工作是其各项工作的重中之重,生产经营单位的所有人员都应当高度重视安全生产工作。生产经营单位的主要负责人是本单位工作的主要决策者和决定者,只有主要负责人真正做到全面负责,才能搞好安全生产工作。其他负责人作为分管

### 安全生产第一责任人的确定要素

责人分管安全生产工作,但不能因此减轻或免除主要负责人对本单位安全生产工作所负的全面责任。生产经营单位的安全生产不仅关系到本单位从业人员的人身安全和财产安全,还可能影响社会公共安全。生产经营单位的主要负责人对安全生产全面负责,负起的不仅是对本单位的责任,也是对社会的责任。

### 安全生产第一责任人的职责细化

《中华人民共和国安全生产法》规定,生产经营单位的主要负责人对本单位安全生产工作所负的职责包括:建立健全并落实本单位全员安全生产责任制,加强安全生产标准化建设;组织制定并实施本单位安全生产规章制度和操作规程;组织制定并实施本单位安全教育和培训计划;保证本单位安全生产投入的有效实施;组织建立并落实安全风险分级管控和隐患排查治理双重预防工作机制,督促检查本单位的安全生产工作,及时消除生产安全事故隐患;组织制定并实施本单位的生产安全事故应急救援预案;及时、如实报告生产安全事故;保证本单位应当具备的安全生产条件所必需的资金投入等。主要负责人因不履行上述职责或者履职不到位,

导致发生生产安全事故的,应当承担相应的法律责任。

当然,除了主要负责人外,生产经营单位的其他负责人也要对职责范围内的安全生产工作负责,主要体现在以下方面:认真抓好有关安全生产法律法规和政策文件的贯彻落实;按照“谁主管谁负责”的原则对分管或者负责的部门担负直接领导责任;制定分管领域或者本部门年度安全生产工作规划,并抓好落实;经常组织分管领域的安全生产检查,及时消除安全隐患;组织开展安全生产教育,参与事故调查处理和善后处理;注重安全生产条件的改善,依法保护从业人员的安全和健康;定期组织分管部门开展应急救援演练;按照生产经营单位的规章制度做好本单位的其他安全生产工作。

### 重罚安全生产责任人安全生产违法行为

对于生产经营单位及其负责人安全生产违法行为,《中华人民共和国安全生产法》明确,对特别重大事故的罚款最高可达1亿元。生产经营单位及其负责人安全生产违法行为一经发现,即责令整改,拒不改正的,监管部门可以按日连续处罚。

针对安全生产领域“屡禁不止、屡罚不改”等问题,《中华人民共和国安全生产法》加大对违法行为恶劣的

生产经营单位关闭力度,依法吊销有关证照,对主要负责人实施职业禁入。

同时,加大对违法失信行为的联合惩戒和公开力度,《中华人民共和国安全生产法》规定,监管部门发现生产经营单位未按规定履行公示义务的,予以联合惩戒;有关部门和机构对存在失信行为的单位及人员采取联合惩戒措施,并向社会公示。



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！本期我们继续和大家一起寻觅避暑好去处。

第二站，广西玉林大容山。

“十万青山花底睡”，千百桫椤碧落摇，说的正是大容山。

大容山国家森林公园位于北流市北面，距离玉林市城区40公里，距离北流市23公里，交通便利。大容山于公元917年被后汉高祖刘䶮封为“南方西岳”。根据《广西通志》记载，“山高五百余丈，周围千余里，以其辽阔无所不包无所不容而得名”。景区内天湖风光、桂东南第一峰、九瀑谷、莲花瀑布、试剑石、容山叠嶂、云海日出、冰挂雾凇等八大景远近闻名，是岭南著名的露营天堂、度假胜地。这里年平均气温16.8℃至19.6℃，气候宜人、冬暖夏凉，是桂东南名副其实的天然氧吧，也是名副其实的避暑胜地。

## 山势巍峨 风光迷人

大容山春雾、夏凉、秋爽、冬干，四季景色各异，气象万千，森林覆盖率达82.7%，这里有两百多种树种，保留着大面积的原始森林，森林植被美丽而神奇。林区里生活着许多动物，有野猪、黄猄、野牛等，它们给这片神秘的原始森林增添了勃勃生机。

在原始森林中有一片千年古树林，每棵树都生得高大壮美，树干通常要3至5个成年人手拉手才能抱过来。古树往往从根到枝都长满了苔藓，似乎在默默地诉说着沧桑古老的故事。

在海拔1000米的高山上又是另一番景象，这里有万亩高山草甸，野牛野马成群悠然觅食，素有“南国草原”的美称。

大容山雨多雾大，云涛雾海波澜壮阔，变幻万千。登山观景，有时云雾弥漫，满山烟岚；有时薄云飘渺，隐隐约约，缭绕峰巅，仪态万方。“东边日出西边雨，山南山北不一样，山脚山顶两个天”的神奇景象时有出现，这就是北流古八景之首的“容山晓嶂”美景啦。

## 夏季避暑胜地

大容山的气候条件实在是被上天眷顾，夏天这里的气温不超过25摄氏度，就算在冬天也很少会出现零度以下的气温。这里的空气清新宜人，是

广西有名的避暑胜地。

很多人对森林公园的理解是满眼的绿色和参天的大树，其实大容山景区分为多块区域，都各具特色。

# 十 万 青 山 花 底 睡 —— 大 容 山 国 家 森 林 公 园 玉 林



### 龙门景区

龙门景区位于景区门口附近，餐饮住宿有桫椤谷度假酒店、民宿小屋和养生餐厅，娱乐景点有温泉度假庄园、森林旅游接待中心、绿岛度假山庄、山水茶庄、红酒庄园、飞凤山颐养苑、温馨湖湾、湖心岛等。

这里是你是你扑入大容山怀抱落脚的地方，为你提供身心休憩的所在。

### 九瀑谷

凭水临风。炎炎夏日，靠近水的地方似乎总是更加清爽凉快些的。我们去看瀑布吧。

九瀑谷是由多条瀑布组成的一条

溪谷，从龙门景区出发，开车约10分钟可以到达，步行大约需要30分钟。这里海拔300多米，全长3公里，是一条原始生态溪谷长廊。

### 天湖景区

天湖景区距离森林公园门口约9公里，车程30分钟左右。

来到天湖景区，你就已经到达大容山山脉中部。这里海拔800多米，总面积一万多亩。在这里，你可以看到圣诞林、天然牧场、野生茶园、欧式溪谷等，不管是躲进森林，还是看绿草茵茵，或者品一杯香茗，来一次溯溪，无疑会给你夏天送上几许清凉、十分快意。

### 莲花景区

莲花景区位于大容山国家森林公园的核心，距离公园门口约16公里，车程约50分钟。

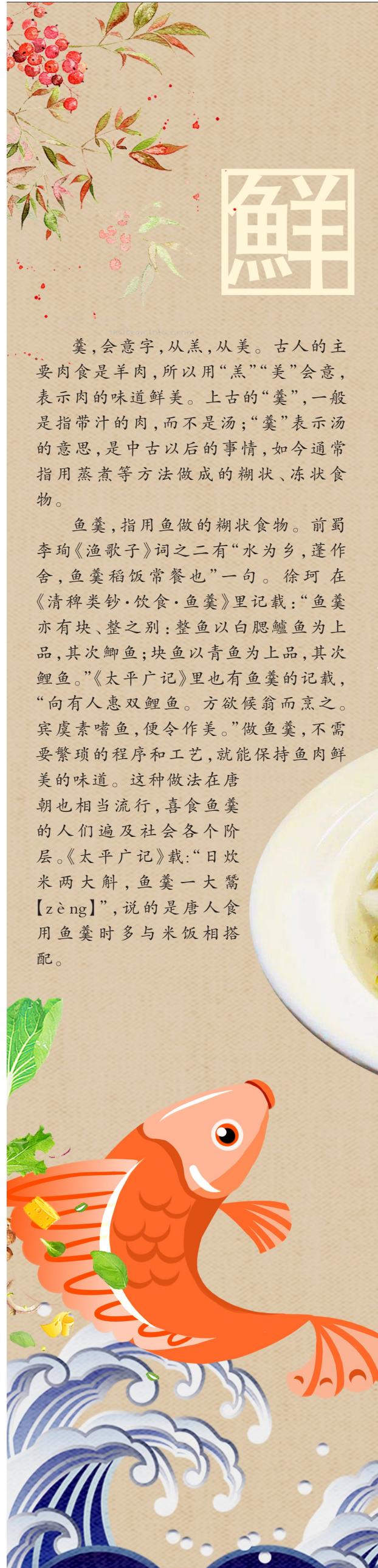
顾名思义，这个景区位于大容山主峰莲花山一带，平均海拔1000米。景区内最具特色的景点有：欧陆风光、桂东南第一峰、莲花瀑布、南流江源头、风车奇阵、高山溪谷、天泉大莲池、南方西岳封禅台、古战场遗址等。

大容山上有十几个高山湖泊，上百处瀑布，其中最壮观的要数莲花瀑布，总落差约为500米，分九级。来到这里，“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的

浪漫就在眼前。

每当酷热难耐的夏季到来，就会有不少朋友驾车来到大容山国家森林公园，在森林里、小溪边扎起帐篷，享受别具一格的“森林浴”。

网友“旅行摄影师冉静”说，“生活的琐碎与工作的压力令人徒增许多烦恼，每当喘不过气的时候，总想找一个安静的地方放空自己，让身心回归自然。看看山水，静候云海，最好再来一次露营，于静谧的夜晚细数漫天的繁星……来大容山国家森林公园吧，这儿能满足你所有的幻想。”



羹，会意字，从羔，从美。古人的主要肉食是羊肉，所以用“羔”“美”会意，表示肉的味道鲜美。上古的“羹”，一般是指带汁的肉，而不是汤；“羹”表示汤的意思，是中古以后的事情，如今通常指用蒸煮等方法做成的糊状、冻状食物。

鱼羹，指用鱼做的糊状食物。前蜀李珣《渔歌子》词之二有“水为乡，蓬作舍，鱼羹稻饭常餐也”一句。徐珂在《清稗类钞·饮食·鱼羹》里记载：“鱼羹亦有块、整之别：整鱼以白腮鱸鱼为上品，其次鲫鱼；块鱼以青鱼为上品，其次鲤鱼。”《太平广记》里也有鱼羹的记载，“向有人惠双鲤鱼。方欲候翁而烹之。宾虞素嗜鱼，便令作美。”做鱼羹，不需要繁琐的程序和工艺，就能保持鱼肉鲜美的味道。这种做法在唐朝也相当流行，喜食鱼羹的人们遍及社会各个阶层。《太平广记》载：“日炊米两大斛，鱼羹一大鬻【zèng】”，说的是唐人食用鱼羹时多与米饭相搭配。

# 一口鲜滑 畅享鱼羹

化整为零的神奇滋味



唐人喜欢用莼菜炖鱼羹。莼菜又名马蹄菜、湖菜等，是多年生水生宿根草本，嫩叶可供食用。莼菜本身没有味道，胜在口感圆融、鲜美滑嫩，含有丰富的碳水化合物，多种维生素和矿物质，为珍贵的蔬菜之一。

魏贾思勰所著的《齐民要术》有“莼鱼羹”做法的记载：“羹一斗，用水一升，多着加之，益羹，洁隽甜美，下菜、豉、盐，悉不得搅，搅得鱼莼碎，令羹浊而不能好。”做鱼羹要特别注意使用的水量，制作过程中注意不要搅动，以免把鱼肉莼菜搅碎了，成品的莼菜鱼羹变得混浊，不美观，影响味道。因为莼菜本身是没有什么味道的，所以做莼菜鱼羹需要用豉、盐等调料来调味。

莼菜鱼羹在唐朝非常受欢迎，文人骚客常常吟咏赞美，比如，李郢在《友人使越路过桐庐题江驿》中写道：“麦陇虚凉当水店，鲈鱼鲜美当莼羹”；元稹在《酬友对话旧叙怀十二韵》赞美：“莼菜银丝嫩，鲈鱼雪片肥”；岑参的《送张秘书充刘相公通汴河判官》中有这样一句：“鲈鲙剩堪忆，莼羹殊可餐”，是不是在诵读这些诗句的时候会感觉到莼菜鱼羹的鲜美爽滑扑面而来？

鱼可用鲈鱼、鲫鱼等。

**材料：**鲫鱼 120 克，莼菜 120 克，橘皮粉、花椒粉、精盐、姜汁各适量，粗盐 1000 克，素油 15 克。

**做法：**

1. 鲫鱼去头、鳞、内脏，洗净，外用绵纸包裹4层；

2. 莼菜洗净切碎，备用；

3. 锅内放粗盐烧至盐发红，先取出三分之二量，将鱼放入锅内，再把取出的盐倒鱼上，加锅盖焗 20 分钟，取出鱼去掉外包装纸，剔下鱼肉；

4. 用另锅放素油烧热，下莼菜略炒，即加水、橘皮粉、花椒粉、姜汁、精盐并煮沸，放入鱼肉，再烧沸即可。

莼菜鱼羹具有一定的食疗作用，建议每食适量，空腹食用或佐餐。这个方出自唐·昝殷《食医心鉴》。莼菜含多种多糖和氨基酸。煮汤滑腻而鲜美，能增进食欲、古人有莼、鲈齐名之誉。鱼莼羹是古今江南名菜。《晋书·张翰传》载，张翰是吴人，入洛为官，时见秋风起，因思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍之美味，乃弃官归乡，传为千古佳话。《新修本草》说：“鲫鱼合莼作羹，主胃弱不下食”。本方有健脾养胃的功效，适用于脾胃气弱所致饮食减少、四肢无力、身渐黄瘦等症。

## 历史溯源

中国人开始捕鱼、养鱼的历史，可能比你想象中的还要远。唐朝时，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。唐人食鱼，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、虞公段醒鮓、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。此前介绍过的鱼脍、鱼鲊，都是生制鱼肉，唐朝时，熟制鱼肉的方法也很多，比如鱼羹。

## 制作方法

酷爱喝茶的小编正是被剧中描写的宋代茶文化所吸引的。这部剧的女主角赵盼儿开了一家“赵氏茶铺”，点茶技艺出众。在宋代，开茶坊、茶肆、茶铺，被认为是好生意，因为宋代时茶的普及程度非常高。宋人说，“夫茶之为民用，等于米盐，不可一日以无”，将茶放到了和米盐同等的地位，当时人们对饮茶的重视程度由此可见一斑。

古籍《东京梦华录》中记载：“京城朱雀门外，以南东西两教坊，余皆居民或茶坊，街心市井，至夜尤盛。”南宋时茶文化亦盛，小说讲史成为人们喜闻乐见的文化娱乐活动形式，茶肆则为之提供了良好的场所。说话讲史者在茶肆中搭台即席开讲，饮茶者一边品茗一边听书。茶坊遍街市，仅是名字就透出一种恣意风流的姿态。《梦华录》中有这样的记载：“临安处处各有茶坊，如俞七郎茶坊、朱骷髅茶坊、张七相干茶坊、黄尖嘴蹴球茶坊、一窟鬼茶坊、大街车儿茶肆。”《一窟鬼》是宋代说话人常说的话题，可以想见“一窟鬼茶坊”应当是有说话人讲《一窟鬼》故事而著名；“朱骷髅茶坊”，大概是以有说话人讲说神怪故事而得名；“黄尖嘴蹴球茶坊”，大概是可以供茶客蹴球玩乐或观赏蹴球游戏。正是因为多种多样茶肆中有着丰富多彩、令人目眩心驰的娱乐活动，它才能成为宋代人们“终日居此，不觉抵暮”的社交、娱乐场所。

## 「不可一日无茶」

古装电视剧《梦华录》正在热播。与众多同期播出的电视剧相比，该剧不管是口碑、播放量、还是热度都有明显优势。有剧评人士认为，这是一部电视剧获得这样高的收视率，除了演员高颜值、画面优美令人赏心悦目之外，还得益于将北宋时期的美食、茶道、音乐、人文等文化融入剧集中，烟柳画桥，绿水青山行舟，河畔茶坊，集市烟火，让观众得以一窥宋朝市井风貌。



电视剧《梦华录》中赵盼儿与茶行老板斗茶时获胜，除了点茶技艺精湛之外，还因为身怀绝技“茶百戏”——也叫分茶、水丹青等。剧中，赵盼儿用茶匙沾少许清水，在茶汤表面勾勒出各种活灵活现的图案，正是所谓的“茶匙为笔，清水为墨”；茶汤巷掌柜则用汤瓶将清水轻轻注入茶汤之中，使茶汤颜色深浅不一，浮现出自己想要的图案，这一幕让不少朋友叫绝。

茶百戏始见于唐代，刘禹锡在《西山兰若试茶歌》中描述：“骤雨松声入鼎来，白云满碗花徘徊。”到了宋代，由于受到宋徽宗和朝廷大臣、文人的推崇，茶百戏发展到了极致。陶谷在《薛荔录》中记载：“百茶戏……近世有下汤运匕，别施妙诀，使汤纹水脉成物象者，禽兽虫鱼花草之属，纤巧如画，但须臾即散灭。”

元代以后，茶百戏逐渐衰落，到了清代，几近失传。到了现代，为了更好地保存这项文化传统，2010年10月茶百戏已列入武夷山非物质文化遗产名录。

据了解，在电视剧《梦华录》筹备期间，剧组专门请了非遗茶百戏代表性传承人章志峰老师来给全剧组讲课，希望借赵盼儿之手展示中国传统非遗的韵味。观众们也因此得以一饱眼福，一窥宋代茶文化的风采。

茶百戏

# 一部剧 一盏茶

## 改煎茶法为点茶法

电视剧《梦华录》中，赵盼儿将舞蹈、音乐等技艺与茶艺结合，跟茶行老板斗茶的一幕让不少朋友看得如痴如醉。

在唐代以前，中国人用茶的历史过程，是由药用、食用到饮用的过程。唐代时期政治经济军事等相对高度发达，社会安定繁荣，文化艺术蓬勃发展，为唐代各种茶文化的形成奠定了丰厚的物质文化基础，中国茶文化在此时发展出了工艺繁复，兼具美感的煎茶法。

宋朝时，文化多追求淡雅，求真。文人墨客以诗会友，以茶会友，将茶文化与儒道精神相结合，形成了一种新的品饮审美方式——“点茶”茶道礼仪。

在宋代，茶大多是半发酵的膏饼。点茶前，要

用沸水冲洗杯盏，预热饮具，以使“盏热而茶难冷，难冷而茶味不变”。饮用时需先把膏饼碾成细末置于盏中。点水时要直沏而入，水柱有力，不能时断时续，注入瓶中沸水后调和成糊状，然后再次注入沸水，点汤。点汤特别讲究水量与膏茶的比例，即“不过六分”，以盏容量的十分之六为最佳，盈盏则破坏了茶、水之间的比例；同时手拿调茶工具并适时搅拌，最后调和成茶汤，其中“候汤”与“击拂”最见功夫。

宋代煎水多用瓶，很难以眼睛辨别，因此多依靠水的沸声来辨别汤候。“击拂”则是斗茶布茶时的一种手法，需一手执瓶、一手拿竹筅，来回击茶汤，或拂汤花，使得茶液稀稠适中即可。

## 斗茶之风兴起

宋代著名农学家王祯的经典著作《农书》中所载：“夫茶，灵草也，种之则利博，饮之则神清。上而王公贵人之所尚，下而小夫贱隶之所不可阙。”由此可知，在宋王朝时期，茶饮已经成为了“国饮”，上至王公贵族，下到市井百姓，都很喜欢饮茶。与此同时，出现了一种很流行的竞技游戏即“斗茶”。

宋代人斗茶主要是“斗色斗浮”，“视其面色鲜白，著盏无水痕为绝佳”。“色”即是茶汤的颜色，以纯白为最佳；“浮”指的是茶

沫，要求乳白如润雪，并且咬盏。所谓咬盏，即茶沫“溢盏而起，周回凝而不动”，以茶沫持久不散者胜。

建安斗茶以水痕先者为负，耐久者为胜。为了方便判别水痕，多取黑釉兔毫盏茶汤，即以汤花的色白、尚久为评赏标准，水痕在黑白之间便可一目了然。电视剧《梦华录》中杜夫子给学生讲解斗茶的规则，学生总结说：“也就是谁白谁赢，谁的沫子先散谁输”，可谓言简意赅。



# 从2022年高考作文题看语文教育新趋势

## 有哪些命题关键词?

今年高考作文题的主题围绕时代奋斗、生活哲思、文化经典展开。

高考作文题多次直面时代重大事件。今年,冬奥会与冬残奥会、中国共产主义青年团成立100周年等主题进入命题视野。

全国乙卷结合“北京:双奥之城”的材料,要求以“跨越,再跨越”为主题写一篇文章,体现感受与思考;新高考II卷的作文题,要求结合不同行业奋发有为的人物典型,以“选择·创造·未来”为题作文;浙江卷则关注创新驱动对未来的启示。

高考语文命题组专家表示,全国乙卷作文围绕“双奥之城”组织信息,以表格和数据的形式,直观呈现我国综合国力的跨越式发展,激发爱国热情,引导学生体会冬奥精神的深刻内涵。

专家认为,近几年作文考题的一大趋势,是紧密联系时政热点与现实生活,且结合得越来越巧妙。学生关注国家与时代发展的动态,就会有更多发挥空间。有的作文题目更强调结合个人体验书写对生活的感悟。比如,天津卷的“寻常烟火,就是最美的风景”,全国新高考I卷着眼围棋中“本手、妙手、俗手”的启示意义等。

高考语文命题组专家表示,材料强调“本手”的“合乎棋理”和“功夫扎实”“理解深刻”,意在启示一线师生,基础不是知识的简单记忆,不是技能的机械训练,而是对基本概念和规律的掌握融通,阐明目标远大和磨砺功夫、基础扎实和创新创造的辩证关系,引导学生遵循认知与能力培养的基本规律,守正而后创新。

此外,对经典与传统的重视也充分体现在高考作文中。全国甲卷以《红楼梦》的“大观园试才题对额”为材料,请学生结合学习和生活经验写一篇文章。北京卷的“学习今说”,也从古人的“学不可以已”谈起,思考现在对学习的理解与古人的异同之处。

## 侧重考查哪些能力?

如何具备家国视野与时代精神,已成为青年一代的必答题。

“共青团成立百年是今年的热点话题,这种出题思

2022年高考于6月7日拉开帷幕。印刻时代记忆、承载个人体验的高考作文题依然备受瞩目。

7日上午举行的高考语文考试共有7套试卷,其中教育部教育考试院共命制全国甲卷、全国乙卷、新高考I卷、新高考II卷4套,北京、天津、浙江自主命题3套。从今年的作文题中,能读出哪些考查重点与教育风向?一起来关注专家们的分析。

路对高中生关注时事能起到引导作用。”辽宁省特级教师赵志彦说,作文题目强调青年人的使命和担当,学生的理想信念、爱国主义、奋斗精神,这也一直是平时学校教育、语文教学等关注的重点。

逻辑思辨与表达能力依然是考查重点,且难度有所提高。

“与往年相比,今年的部分题目在设置上难度有所提高,对学生综合联想、材料理解和思辨能力提出了更高要求。”华南师范大学附属中学语文老师曾一鸣说,近几年,作文题的哲理意蕴加深,更加强调对学生语文素养、综合表达等能力的考查。

辽宁省本溪市教师进修学院副院长夏冬梅说,语文作为一门综合性、实践性课程,应着力在教学实践中培养学生语言文字的运用能力、思维能力,将培育核心素养融入教育教学全过程。同时,对人文知识的考查,也进一步从熟悉背诵向灵活运用转变。

曾一鸣说,作文题越来越多考查经典与文化,比如《红楼梦》这个题目,如果对古典文化知识掌握得比较好,就会更充分理解和分析材料,表达得更到位。

华南师范大学文学院教授滕威说,全国新高考II卷作文题中,“科技发展、文化传承、创新精神”是材料隐含的关键词。自命题作文能考查出学生的思想深度,更为作文素养好、阅读底蕴厚、思辨能力强的学生提供多元的思维空间,凸显语文学科的育人价值,真正考查学生的必备知识和关键能力。

## 语文教育有哪些趋势?

中学语文特级教师王大绩说,梳理近6年的课标卷作文题目不难发现,家国情怀、时代精神、生活哲理、文化传承等主题反复出现,“这些均是一个高中毕业生必须具备的思想基础”。

——学会书写时代与国家主题。

引导学生更加关心时政是近年来的命题趋势。高考作文如同社会微缩景观,映照出鲜明的时代图景。

如近年来的北京卷作文题,更加强调青年与时代家国的联系。从“我与民族英雄过一天”“共和国,我为你拍照”到“新时代新青年”“论生逢其时”……这一趋势旨在引导学生更多从“小我”的世界中走出,扩展家国视野、思考时代命题。

### ——懂得传统与现代融合。

不难看出,作文题也更加重视对传统文化的挖掘和阐发。从取材古代文化典籍到对历史人物的不同评骘,从“文明的韧性”到“中国味”,这些题目要求学生深化对中华文化精神内核的领悟,而非停留于浅层论述。

同时,彰显国家科技发展、时代风貌的主题更多走入高考作文,如“虚拟与现实”“科学与强国”等。

专家表示,这要求学生既要品经典、咀英华,又要保持开放性,于感悟中传承与弘扬。

### ——具备一定思辨能力。

近年来高考作文中思辨与说理的比重在增加。如“幸存者偏差”“物各有性”“得与失”等题目,都在强调哲学思辨与多维视角。2020年的11道作文题中,至少有4道与思辨有关。

21世纪教育发展研究院院长熊丙奇认为,一方面,材料作文在命题上逐年成熟;另一方面,给定材料的范围在不断扩展,为学生进行思辨和表达提供了更充分的空间。学生应在平时学习中培养开放性思维,独立思考,建立观点,敢于质疑。

### ——拥有丰富真挚的情感。

多次参与高考阅卷的王大绩认为,写作考查作文,更考查做人。能够打动阅卷人的往往是能写好熟悉生活,表达真情实感的作文。他说:“一篇作文要想获得阅读者的青睐,总要让人获得一点儿知识、思想、启发、愉悦、美感……”

来源:新华网





### 剧情梗概

《扫黑风暴》根据中共中央政法委筛选的真实案例改编,讲述了中央扫黑除恶督导组进驻中江省绿藤市,发生了一系列事件后,“前刑警”李成阳、年轻刑警林浩在督导组的指导下,和专案组组长何勇共同协作将黑恶势力及“保护伞”成功抓获的故事。

### 第1集

2018年9月,警方成功抓捕了一个非法偷运燃油的团伙,该团伙头目名叫于大胜,外号“鱼头”。何勇顺着于大胜这条线索,确认14年前,马帅曾让于大胜和杨冬殴打麦自立。一个惊天大案慢慢浮出水面。此时马帅因与项天斗殴被关押在中江省绿藤市第一看守所,“前刑警”李成阳正给他读“扫黑除恶”的文件。麦自立的妻子薛梅在录制了一个视频,且实名举报马帅后,被人开着洒水车恶意撞死。中央第三十六督导组进驻中江省绿藤市后发现暗流涌动。绿藤市长藤资本董事长高明远下令绿藤市合众议文传媒公司总裁郑毅红,让她掐断线索。

### 第2集

老宁将薛梅实名举报马帅的摄像机交给高明远。薛梅和麦自立的女儿麦萌萌已改名麦佳,是高明远的情人。何勇作为九一五专案组的组长,直接向中央督导组组长骆山河汇报近期调查到的线索,第一个说到的就是李成阳。李成阳曾经是个好警察。骆山河宣布将以14年前麦自立失踪案作为切入点进行调查。摄于对方人多势众,项天同意与马帅和解。何勇觉得薛梅的失踪不对劲。记者黄希假扮顾客去一家医美中心进行咨询,实则是取证调查。

### 第3集

医美中心经理发现黄希的手表里有摄像头,黄希遇险,就在这时,警察来到医美中心,刑警林浩依法扣押了黄希的手表。办完和解手续之后,李成阳把三十万元给了项天,并承诺剩下的三十万改天让马帅亲自上门给他,项天对李成阳的印象逐渐变好。何勇叫来特勤邢非询问李成阳的事。李成阳想让马帅说出当年的秘密,马帅表示一放出去就告诉他。黄希一再联系林浩想要回手表,林浩不允,表示手表是证物。高明远要孙兴停下美丽贷这些龌龊事。

### 第4集

因为14年前曾与麦自立发生冲突,杨冬成为下一步要重点调查的对象。何勇约出李成阳,希望他能把所有知道的关于马帅的事都说出来。李成阳表示,只要何勇和中央督导组把14年前他师父林汉的事情查清楚,他就信任他们。李成阳去找马帅的妻子李丽涓拿护照。警方审讯马帅期间,马帅突然晕倒。

### 第5集

何勇带人在看守所进行检查,并调取所有监控录像进行查看,他觉得马帅不可能无故暴毙。骆山河再次感受到隐藏在暗处的力量的强大。服务员徐小山录下孙兴自言自语自己的真实身份以及杀过人的视频,敲诈孙兴,结果却被孙兴教训。高明远联系派出所所长胡笑伟,让他删了徐小山拍到的视频。何勇提醒李成阳,他接下来的日子不会安生。徐小山的姐姐徐英子为小山的事求助同学林浩。有菜农向警察提供杨冬欺凌菜农的线索。

### 第6集

黄希约林浩,说手中有美丽贷的账本,想要回手表,林浩赶紧离开派出所赴约。警方在机场专线发现了薛梅的血迹,她很有可能已经遇害,骆山河获悉十分气愤。警方布控,杨冬的人被何勇连锅端掉,但杨冬从窗口逃跑,林浩紧追不舍。胡笑伟吓唬徐英子,说徐小山至少会被判三年,装作勉为其难帮忙协商赔偿。徐英子选择裸贷筹钱。李成阳去市政府开会,认识了高明远。经过力争,武双岭副市长同意给新帅集团一周时间考虑。

### 第7集

马帅的尸检结果没有问题,李成阳觉得

不对劲,骆山河嗅出了阴谋的味道。林浩和何勇想法一致,把杨冬作为突破口。骆山河让人调查当年李成阳离开警队的原因。杨冬看完母亲张爱驰录制的视频,内心触动很深,他决定全部招供。高明远授意郑毅红,丢卒保帅,放弃杨冬,保董耀。徐英子拿着五万块钱到看守所交给胡笑伟,被要求当面向孙兴道歉,孙兴折磨徐英子。

### 第8集

徐英子失魂落魄地回来,室友想报警,徐英子阻止。黄希到小姨贺芸家吃饭,拿回了手表,贺芸提醒她调查美丽贷危险,黄希不放弃。徐小山被安全地放出来,徐英子鼓起勇气去报案,胡笑伟却说她收了钱,对方可以反咬她是卖淫。专案组经过排查,发现了一辆套牌洒水车。骆山河叮嘱何勇,关于董耀的背景材料、证言、证据,一定要做到确实充分,做到无法翻供。

### 第9集

在海哥威胁下,李成阳被迫签了股份转让协议书,随即发现自己被骗。得知海哥打算把新帅集团卖了,李成阳忽悠他说自己已经不是集团掌门人,海哥可以放心让他来打工。大江对李成阳转让股份不满,李成阳说股份不重要。邢非将李成阳的现状告

新闻综合频道  
1—10集剧情

扫黑风暴

诉何勇,何勇认为他执意要留在新帅很有可能是因为当年林汉的死尚未查清。李丽涓找董耀,想要套现,文总认为这是个好买卖。黄希想继续针对美丽贷做系列节目,进入凤凰夜总会当服务员,进行深入调查。

### 第10集

黄希表现得很拼,一个陪酒小妹觉得她可能缺钱,答应帮她找李姐说说。董耀答应帮李丽涓套现,但只有伊河新村项目符合要求。董耀装作很为难的样子说这个项目不像李丽涓想象的那么值钱,最终李丽涓同意在合作意向书上签字。李成阳出手,从董耀处拿回合作意向书并烧毁,李丽涓恼怒。骆山河确认当年的九一五案、薛梅的失踪案和马帅的死,背后存在着巨大的利益链,而且都与伊河新村这块土地有关。李成阳带大江去找邢非兄妹帮忙,大江一看到邢凡立刻掉头。





## 都市生活频道

### 21-40集剧情

#### 第21集

林大为提出离婚，王胜男不同意。王胜男出差了，林大为父女过得自由自在。林妙妙发现父亲做的饭菜比母亲做的更好吃，林大为跟她约定对王胜男保密。王胜男出差回来，林大为故意做出不会过日子的样子，王胜男想出计谋，林妙妙果然中招。林大为打算开拓新业务，王胜男故意气他。江天昊所在的精英中学篮球队要对战国外来的霍奇队。

#### 第22集

为解决球队出战的经费问题，江天昊找父亲帮忙，江奇龙为了面子掏钱。精英中学篮球队输掉了比赛，江天昊惊悉父亲破产了，还欠了一个亿外债。林妙妙分析认为“破产”是父母给江天昊准备的成人礼，江天昊信以为真，江奇龙气坏了。江天昊约钱三一、林妙妙和邓小琪在江家厨房外厂房见面，“吴小厨”正式开张。

#### 第23集

林妙妙为写营销创意向林大为请教，林大为带妙妙等四人到江家农场考察，并提合理化建议。江天昊目睹孟总对父亲恶语相向，才知道父亲真的破产了，一蹶不振。化学课上，江天昊偷偷用手机接订单查销量，被田老师发现，跳窗摔伤。江奇龙夫妇误以为江天昊心情不好跳楼，对他嘘寒问暖。

#### 第24集

江奇龙夫妇决心东山再起，很赞成江天昊做的网店，但拒绝江天昊创业，要他好好读书。江天昊跳楼一事在校园里影响很大，田老师寒心。林妙妙成绩下滑，打算造假哄王胜男。邓妈妈不满邓小琪帮江天昊干活，邓小琪只好退出。

#### 第25集

钱三一大半夜疼得打滚，住院做了手术，林妙妙和江天昊来看他。钱钰锟骂裴音照顾不好儿子，

#### 第33集

钱三一和林妙妙向江天昊、邓小琪说起家里的事。丽丽吐槽钱三一，说要教育他，钱钰锟发飙警告丽丽。林妙妙日渐沉迷直播，钱三一想方设法劝说。蒋昱文回国，钱钰锟去接。裴音跟王胜男说起蒋昱文的事，王胜男希望他们能有故事。林大为接下了张总为总助办追思会的活，没想到出了岔子。

#### 第34集

王胜男挺着大肚子找张总讨回了应得的钱，林大为十分佩服。王胜男入股“天昊小厨”，江天昊把股权书送给王胜男，还告诉裴音，钱三一也是股东。林妙妙把做直播赚到的钱攒起来，准备投资江天昊，还劝邓小琪也开直播，江天昊和钱三一起吐槽她。蒋昱文劝钱三一到海外读大学，钱三一犹豫。

#### 第35集

蒋昱文当众向裴音表白，裴音又羞又恼。王胜男鼓励裴音试着接受蒋昱文。林妙妙求邓小琪周末一起出镜做直播，邓小琪拒绝。蒋昱文终于打动裴音。高三即将迎来小高考，林妙妙一心忙着准备直播年会，想着一飞冲天签约成功，完全放弃学习。钱三人等人一再劝说林妙妙，无果。

#### 第36集

林妙妙趁唐元明给同学讲题溜出学校，在马路上拦辆出租车开始直播，号召大家给她刷礼物，遭到粉丝的围攻。王胜男得知林妙妙做直播，气得直发抖，林妙妙却说自己是在做事业，还说打算放弃高考。林大为意外发现直播公司是欧阳的公司，王胜男赶紧去找欧阳帮忙。裴音劝王胜男换位思考。

#### 第37集

林妙妙在学校消极抵抗，对什么都一副不理不睬的样子。回到家后，王胜男气得想打她一顿。林妙妙跑上楼顶，一副看淡生死的架势，王胜男直接晕了过去，林妙妙连忙哭着道歉。裴音安慰王胜男说钱三一可以帮助林妙妙抓好学习。钱三一拿出一份主播履历的资料，林妙妙终于醒悟，把做直播的道具都封存起来。

#### 第38集

林妙妙开启苦读生涯，打算寒假上补习班，连过年都不休息，唐元明帮忙抢到了一个名额。除夕，钱钰锟和丽丽去看她父母了，蒋昱文代替他和钱爷爷、钱奶奶、钱三一起吃饭，一家人幸福举杯。钱三一发现蒋昱文和裴音在一起，表示支持。在钱三一的帮助下，林妙妙的成绩进步明显。邓小琪顺利通过艺考，江天昊却有些失落。

#### 第39集

江天昊陪跑，邓小琪顺利地通过了800米考试。林妙妙去学校上早自习，啃着王胜男做的三明治，遇见钱三一毫不在意地与他分享，林大为看到这一幕，担心林妙妙早恋。王胜男旁敲侧击地问裴音，裴音提醒钱三一。次日早晨，钱三一告诉林妙妙以后不吃她们家三明治了，林妙妙一脸懵。

#### 第40集

高考的日子到了，林妙妙等人赴考，家长比他们还紧张。考场外，王胜男发动了，裴音陪她去了医院。王胜男和丽丽同一天分别生下一个男孩。裴音和蒋昱文领了结婚证，特意带上钱三一见证幸福时刻。高考成绩下来了，江天昊和林妙妙考进同一所大学，钱三一和邓小琪即将出发去北京就读……



# 儿童性早熟是吃出来的吗？

近年来，儿童性早熟问题越来越受到社会关注。

有数据显示，中国儿童性早发病率已达1%，即100个孩子中就有1个性早熟。性早熟已成为仅次于肥胖的第二大儿童内分泌疾病，且发病率逐年升高。

## 如何识别儿童性早熟

性早熟是指男孩在9岁前，女孩在8岁前出现第二性征。男孩主要表现为睾丸增大，女孩主要表现为乳房发育。

女孩更易患性早熟，发病率约为男孩的5-10倍。

女孩青春期出现的最早征象是乳房发育，一般在10-11岁，最迟13岁。然后是阴毛生长，阴道分泌物增多，一般在9-11岁。最后是月经初潮，平均在12岁半左右。

男孩青春期最早表现是睾丸增大，容积达4毫升，长度为2.5厘米，一般在10-12岁，最迟14岁。然后是阴囊发育，色素沉着，阴茎发育，一般在11-12岁，阴毛发育在12-13岁，继之出现腋毛、痤疮、声音变调。初次遗精多在14-15岁，15岁左右长胡须。

父母都希望孩子长高，但并非所有的短期内长高都是正常的。如果孩子还未到发育年龄却突然蹿高，家长就应该警惕孩子是否性早熟。

正常情况下，身高增长有两个高峰期，第一个高峰期是出生后至3岁左右，第二个是青春期。女孩多在青春早期乳房开始发育时，年身高增长8-10厘米；初潮后身高平均增长5-10厘米。男孩在青春中期13.5岁左右时，年身高增长10-14厘米。整个青春期女孩身高增长20-25厘米，男孩增长25-28厘米。

## 儿童性早熟四大危害

### 危害一：影响成年身高

由于过早的性发育，在性激素的作用下，身高快速增长，但是同时促进了骨骼过早地融合，骨骼线一旦闭合，长高的空间也就基本消失了。所以性早熟儿童的生长周期会明显缩短，最终使其成年后的身高比一般人矮。

### 危害二：造成自卑心理

性早熟的孩子可能因为自己在体形、外表上与周围小伙伴不同，过早地背起沉重的思想包袱，产生自卑、恐惧和不安情绪，心理负担加重，学习兴趣和学习成绩下降，认知能力落后于同年级的学生。对日后的心理健康产生长久的不良影响。

### 危害三：性行为可能提前

性早熟儿童的心理发育与身体发育极不匹配，加上患者生理年龄小、社会阅历浅、自控能力差，发生早恋、早孕、早婚的风险增大。

### 危害四：肿瘤征兆

10.8%的儿童性早熟由器质性病变引起。其中部分为肿瘤引起，也可能为肾上腺疾病所致。如未及时发现尽早处理，将极大威胁患儿健康。

### 吃错东西会性早熟吗？

近年来，随便在网上搜索，就能看到各种有关性早熟的报道，很多人质疑这是由食物引起。“中枪”最多的食物莫过于：反季节蔬果、豆浆、洋快餐、蜂蜜、鸭脖……它们真是性早熟的罪魁祸首吗？

**1. 反季蔬果。**经常听到人们说，反季节蔬菜瓜果是用激素催熟的，这个说法其实并不严谨。严格来讲，这些所谓的植物激素其实叫植物生长调节剂，和人类激素是两码事。说植物激素导致人性早熟并不科学。动物和植物的生理生化机制完全不同，植物激素和人类激素也不存在化学结构上的相似性。

**2. 豆浆。**有人说，豆制品里面含有类雌激素大豆异黄酮，可能导致婴幼儿性早熟。类雌激素并不等同于人体的雌激素，而且在豆制品中含量也十分有限。只要不过量，每天一杯豆浆并不会有太大问题。

**3. 蜂蜜。**蜂蜜中的糖占总量80%以上，再除去百分之十几的水，其他成分不到1%。而这1%的成分包括维生素和矿物质、蛋白质、有机酸、微量元素、酶类以及花粉。蜂蜜中因含有花粉，确实存在少量植物激素，但并没有动物性激素，因此并不会对人体产生太大的影响。但蜂蛹、蜂王浆，包括成人补品如雪蛤，都不适于儿童食用。

**4. 可乐配炸鸡。**美味可口的炸鸡加上可乐，不仅孩子爱吃，大人也爱吃。但有传言，制作炸鸡的鸡是被打了催长素激素长大的。真相是，我们通常吃到的大块头的鸡是良种选育、科学喂养的结果，鸡打激素后不仅不会长胖长大，反而更加容易生病。目前没有科学研究证明，这两种食物和性早熟有关。但炸鸡配可乐，吃多了容易长胖，而肥胖是导致性早熟的一大原因。

**5. 鸭脖。**有些人担心，现在的家禽多是被“催熟”的，禽肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中，因此，长期吃鸡鸭等颈部，就成了“促性早熟”的高危行为。实际上，经过正规处理的鸭脖是不存在这些问题的，偶尔食用不会造成性早熟。但鸭脖这类食物普遍盐分含量高，摄入过多的盐的确不利于儿童的身体健康。

### 这些行为会致性早熟吗？

**1. 跳拉丁舞。**成人看待拉丁舞可能会觉得热情奔放，但小孩子并不会这么理解，也不是所有学拉丁舞的孩子都会性早熟。很难说性早熟与跳舞有多少关联，目前在学术界也没有科学研究论证。

**2. 3岁以后还和父母一起睡。**父母不和孩子同床睡不是因为怕孩子性早熟，而是为了孩子的成长。出于对孩子的心理发育着想，当孩子在3岁左右，上了幼儿园时，就要开始培养孩子独立自主的意识，与孩子分床、分房睡。

**3. 使用成人化妆品。**一些化妆品里添加了糖皮质激素或雌激素，儿童长期使用这类化妆品，轻则可能引起激素依赖性皮炎，重则可致儿童生长发育早熟。更需要注意的是，避免孩子误食避孕药。

**4. 开灯睡觉。**光照过度是儿童性早熟的

重要原因。褪黑激素能抑制腺垂体促性腺激素的释放，可以防止性早熟。当人在夜间进入睡眠状态时，松果体会分泌大量的褪黑激素。儿童若受过多的光线照射，会通过减少松果体褪黑激素的分泌，导致性早熟。

此外，塑料制品，包括塑料玩具、奶瓶等，都有研究表明可能和性早熟有关，家长需尽量避免。

### 性早熟能治吗？

并不是所有确诊性早熟的儿童都需要治疗，治疗前要考虑三个方面：

1. 预测是否会影响成年身高；
2. 是否还有生长空间；
3. 女孩是否会初潮过早来临。

目前国际上通用的治疗方式：注射促性腺激素释放激素类似物，每隔28-30天注射一次。

治疗目的：抑制性激素分泌，延缓青春发育过程，最终改善成年身高，一般情况下治疗需要两年以上。

注射性腺激素释放激素类似物，副作用较少，即使发生也比较轻微，如情绪异常、面部潮红、多汗等。无需过度担心，医生会进行随访观察。

不管需不需要治疗，只要确诊性早熟，都建议每隔三个月进行一次定期检查。

来源：健康中国

(作者：华中科技大学同济医学院附属同济医院儿科教授罗小平)

讲文明树新风 公益广告



# 注意睡好子午觉

芒种节气的到来,表示仲夏时节正式开始。在这个节气里,气温升高,降水多,空气湿度增加,人们容易感到闷热不适。重视以下几点,有益身体健康:

## 1.睡好子午觉,午憩别忽视

芒种到夏至节气是一年中阳气逐渐浮盛、阴气内藏的阶段。此时,人们容易感到慵懒、疲劳。若想高效率工作学习,睡好子午觉显得尤为重要。子时是指23时至次日1时,此时阴气最盛,阳气衰弱,属肝经循行之时。子时睡觉最能养阴,睡眠效果也最佳。午时是指11时至13时,此时阳气最盛,阴气衰弱,是气血流注心经之时。午时睡觉,有利于人体养阳。因此,虽说夏季要晚睡早起,但晚上睡觉时间不应超过23时,午间宜小憩半小时,有助于减缓疲劳、恢复体力。

## 2.补充体液,饮水有方

芒种时节,暑气上升,耗气伤津,所以要及时补充水分,健康饮水尤为重要。此时以饮淡绿茶为佳,绿茶性寒味苦,有助于清热、消暑、止渴。但绿茶性寒,容易刺激肠胃,胃寒或经常胃痛的人应少喝或不喝,建议选择白开水。

## 3.湿气来袭,健脾食物助健康

芒种过后,随着降雨量的增多,湿热之气弥漫,这样的天气更容易滋长人体内的湿热,导致湿热困脾,产生沉重、困乏、疲惫、口干、食欲不振等症状。中医认为,此时饮食上要多吃一些健脾利湿的食物,如山药、薏米、扁豆、莲子、冬瓜、粳米等。

## 4.切勿贪凉,防病安康

芒种后气温升高加快,为了散发体内热能,此时人体毛孔张开,出汗增多,若过度贪凉,易导致热伤风。同时,阴雨潮湿,寒湿之邪易趁机侵入人体,诱发风湿等疾病。芒种时节,多有降水天气,冷暖变化将比较频繁,要注意随时增减衣物;开空调时,室内温度不要低于26℃;进入空调房前,最好提前将汗擦干,以免机体难以适应忽冷忽热的变化而致病。



芒种  
MANGZHONG

时节话养生

开一  
胃杯  
又薄荷  
降火茶



芒种节气后,气温明显升高,此时可以喝一些花草茶开胃降火。中医常说“春饮花茶、夏饮绿茶”,这里推荐一款“绿色”的茶——薄荷茶。

薄荷味辛,性凉,归肺、肝经,具有疏散风热、清利头目、利咽、透疹及疏肝解郁的功效,可治疗风热感冒所致的咽喉肿痛、头痛、

咳嗽、咳吐黄痰、鼻塞流黄涕、大便偏干、风疹瘙痒及肝郁气滞导致的胸闷、胁痛等症状。薄荷叶可发汗,薄荷梗偏于理气,薄荷的香气还具有缓解紧张情绪、助眠的作用。

茶饮方法:取水200克、薄荷6克(6~10片叶子)、冰糖少量,将薄荷洗净放入杯中,加入开水、冰糖,慢慢搅拌至冰糖融化,放温

即可饮用。薄荷质地较轻,作为茶饮时开水冲泡即可激发出药性。鲜用或阴干切成段生用均可。

需要提醒的是,薄荷茶最好不要空腹饮用,饭后半小时饮用最佳。薄荷性凉,处于经期、孕期及脾胃虚寒、容易腹泻的人慎用。

## 老人养生重在养脾胃

芒种时节,老人饮食可以清解暑热、健脾益胃的食物为主,比如常见的绿豆汤、酸梅汤、黄瓜、西红柿、苦瓜、苦菊等,也可以选用粥类食物,达到补水健胃的目的,茯苓粥、薏苡仁粥、白扁豆粥都是不错的选择。

### 芒种食疗方推荐:

#### 一、凉拌二瓜

做法:取黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条,西瓜皮去掉外面翠衣,切条。加盐等腌制10分钟后,点入香油后即可食用。

好处:黄瓜具有清热利水的作用,中医古籍中将黄瓜用于治疗四肢浮肿、火眼赤痛等,西瓜皮可清热生津、利尿解暑,通过简单的调味,这道菜肴可呈现脆爽的口感,同时又可清热祛暑、生津止渴。

小提示:这道菜肴偏寒,不建议脾胃虚寒的朋友食用。

#### 二、薏苡仁二豆粥

做法:取薏苡仁、红豆、绿豆各50g,将这三种食材洗净入锅,加适量的水,小火煮成粥即可食用。

好处:薏苡仁具有利水渗湿、健脾消肿的作用,红豆具有利水消肿、清热解毒的作用,而绿豆具有清热消暑、利水解毒的作用。现代营养学认为,这三种食材除含有碳水化合物、蛋白质等,还含有维生素B、钾等容易随汗液一同流失的营养素。在炎热易出汗的夏季,喝上一碗这样的粥品,对维持身体健康是有帮助的。

小提示:此粥品的食材均应视作主食,对于糖尿病人群来说,需要注意熬煮时间和进食量。特殊人群应咨询专业营养师,选择合理的饮食方案。

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/6/20 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 多少爱可以重来(27)  
09:55 多少爱可以重来(28)  
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 老爸当家(21)  
15:35 老爸当家(22)  
16:35 老爸当家(23)  
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 扫黑风暴(2)  
22:22 扫黑风暴(3)  
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 老爸当家(24)  
15:35 老爸当家(25)  
16:35 老爸当家(26)  
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 扫黑风暴(4)  
22:22 扫黑风暴(5)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

- 21:00 南宁新闻  
21:30 扫黑风暴(6)  
22:22 扫黑风暴(7)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/6/22 星期三

- 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(29)  
09:55 多少爱可以重来(30)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁

- 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(31)  
09:55 多少爱可以重来(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 老爸当家(30)  
15:35 老爸当家(31)  
16:35 老爸当家(32)  
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

- 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(33)  
09:55 多少爱可以重来(34)  
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 老爸当家(33)  
15:35 老爸当家(34)  
16:35 老爸当家(35)  
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 扫黑风暴(10)  
22:22 扫黑风暴(11)

- 23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/6/24 星期五

- 00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻

- 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 晕南宁  
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 少年派(22)  
18:50 少年派(23)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(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 晕南宁  
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 晕南宁  
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 少年派(31)  
18:50 少年派(32)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(33)  
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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/21 星期二

- 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 晕南宁

- 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 少年派(28)  
18:50 少年派(29)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

- 07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 多少爱可以重来(35)  
09:55 多少爱可以重来(36)  
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 老爸当家(33)  
15:35 老爸当家(34)  
16:35 老爸当家(35)  
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 扫黑风暴(12)  
22:22 扫黑风暴(13)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

- 07:30 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 扫黑风暴(12)  
22:22 扫黑风暴(13)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/6/26 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(39)  
09:55 多少爱可以重来(40)  
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 老爸当家(39)  
15:35 老爸当家(40)  
16:35 以家人之名(1)  
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 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 扫黑风暴(14)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/6/25 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(37)  
09:55 多少爱可以重来(38)  
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 老爸当家(36)  
15:35 老爸当家(37)

- 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 晕南宁  
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 少年派(34)  
18:50 少年派(35)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(36)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

- 19:40 少年派(39)  
20:30 非遗中国行  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/26 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 晕南宁  
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 少年派(40)  
18:50 生活家(1)  
19:35 气象空间站  
19:40 生活家(2)  
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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/25 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 晕南宁  
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 少年派(37)  
18:50 少年派(38)  
19:35 气象空间站

- 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 晕南宁  
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 少年派(34)  
18:50 少年派(35)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(36)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/26 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 晕南宁  
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 少年派(37)  
18:50 少年派(38)  
19:35 气象空间站

## 南宁广播电视台 都市生活频道

2022/6/20 星期一

- 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 晕南宁  
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 少年派(25)  
18:50 少年派(26)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(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 晕南宁  
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 少年派(31)  
18:50 少年派(32)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(33)  
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 晕南宁  
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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/22 星期三

2022/6/21 星期二

- 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 晕南宁  
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 少年派(28)  
18:50 少年派(29)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(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 晕南宁  
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 晕南宁  
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 少年派(31)  
18:50 少年派(32)  
19:35 气象空间站  
19:40 少年派(33)  
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 晕南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/6/24 星期五

- 00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/6/20 星期一

00:40 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 刀尖舞者(17)  
08:10 刀尖舞者(18)  
09:02 刀尖舞者(19)  
09:45 刀尖舞者(20)  
10:34 刀尖舞者(21)  
11:31 刀尖舞者(22)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(6)  
13:43 生死线(7)  
14:35 生死线(8)  
15:25 生死线(9)  
16:17 生死线(10)  
17:05 生死线(11)  
18:00 我的抗战之猎豹突击(39)  
18:50 我的抗战之猎豹突击(40)  
19:42 惊天大迷局(1)  
20:38 惊天大迷局(2)  
21:33 惊天大迷局(3)  
22:20 乐风尚爱上电影  
23:06 爱人同志(22)  
23:48 爱人同志(23)

2022/6/21 星期二

00:30 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 刀尖舞者(22)  
08:10 刀尖舞者(23)  
09:02 刀尖舞者(24)  
09:45 刀尖舞者(25)  
10:34 刀尖舞者(26)  
11:31 刀尖舞者(27)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(11)  
13:43 生死线(12)  
14:35 生死线(13)  
15:25 生死线(14)  
16:17 生死线(15)  
17:05 生死线(16)  
18:00 惊天大迷局(3)  
18:50 惊天大迷局(4)

19:42 惊天大迷局(5)  
20:38 惊天大迷局(6)  
21:33 惊天大迷局(7)  
22:20 乐风尚爱上电影  
23:06 爱人同志(24)  
23:48 爱人同志(25)

2022/6/22 星期三

00:30 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 刀尖舞者(27)  
08:10 刀尖舞者(28)  
09:02 刀尖舞者(29)  
09:45 刀尖舞者(30)  
10:34 刀尖舞者(31)  
11:31 刀尖舞者(32)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(16)  
13:43 生死线(17)  
14:35 生死线(18)  
15:25 生死线(19)  
16:17 生死线(20)  
17:05 生死线(21)  
18:00 惊天大迷局(7)  
18:50 惊天大迷局(8)  
19:42 惊天大迷局(9)  
20:38 惊天大迷局(10)  
21:33 惊天大迷局(11)  
22:20 乐风尚爱上电影  
23:06 爱人同志(26)  
23:48 爱人同志(27)

2022/6/23 星期四

00:30 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 刀尖舞者(32)  
08:10 刀尖舞者(33)  
09:02 刀尖舞者(34)  
09:45 刀尖舞者(35)  
10:34 刀尖舞者(36)  
11:31 战长沙(1)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(21)

13:43 生死线(22)  
14:35 生死线(23)  
15:25 生死线(24)  
16:17 生死线(25)  
17:05 生死线(26)  
18:00 惊天大迷局(11)  
18:50 惊天大迷局(12)  
19:42 惊天大迷局(13)  
20:38 惊天大迷局(14)  
21:33 惊天大迷局(15)  
22:20 乐风尚爱上电影  
23:06 爱人同志(28)  
23:48 爱人同志(29)

2022/6/24 星期五

00:30 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 战长沙(1)  
08:10 战长沙(2)  
09:02 战长沙(3)  
09:45 战长沙(4)  
10:34 战长沙(5)  
11:31 战长沙(6)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(26)  
13:43 生死线(27)  
14:35 生死线(28)  
15:25 生死线(29)  
16:17 生死线(30)  
17:05 生死线(31)  
18:00 惊天大迷局(15)  
18:50 惊天大迷局(16)  
19:42 惊天大迷局(17)  
20:38 惊天大迷局(18)  
21:33 惊天大迷局(19)  
22:20 爱人同志(30)  
23:15 爱人同志(31)  
23:55 爱人同志(32)

2022/6/25 星期六

00:40 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 战长沙(6)  
08:10 战长沙(7)  
09:02 战长沙(8)

09:45 战长沙(9)  
10:34 战长沙(10)  
11:31 战长沙(11)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(31)  
13:43 生死线(32)  
14:35 生死线(33)  
15:25 生死线(34)  
16:17 生死线(35)  
17:05 生死线(36)  
18:00 惊天大迷局(19)  
18:50 惊天大迷局(20)  
19:42 惊天大迷局(21)  
20:38 惊天大迷局(22)  
21:33 惊天大迷局(23)  
22:20 爱人同志(33)  
23:15 爱人同志(34)  
23:55 爱人同志(35)

2022/6/26 星期日

00:40 乐风尚爱上电影  
06:50 乐风尚爱上电影  
07:25 战长沙(11)  
08:10 战长沙(12)  
09:02 战长沙(13)  
09:45 战长沙(14)  
10:34 战长沙(15)  
11:31 战长沙(16)  
12:30 乐风尚爱上电影  
13:04 生死线(36)  
13:43 生死线(37)  
14:35 生死线(38)  
15:25 生死线(39)  
16:17 生死线(40)  
17:05 生死线(41)  
18:00 惊天大迷局(23)  
18:50 惊天大迷局(24)  
19:42 惊天大迷局(25)  
20:38 惊天大迷局(26)  
21:33 惊天大迷局(27)  
22:20 爱人同志(36)  
23:15 爱人同志(37)  
23:55 爱人同志(38)

## 南宁广播电视台 公共频道

2022/6/20 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 校园大视界  
13:00 钢的琴(6)  
13:45 钢的琴(7)  
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

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

2022/6/23 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 钢的琴(12)  
13:45 钢的琴(13)  
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

2022/6/22 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 钢的琴(8)  
13:45 钢的琴(11)  
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

2022/6/21 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 钢的琴(10)  
13:45 钢的琴(11)  
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

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(14)  
13:45 钢的琴(15)  
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  
21:07 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

2022/6/25 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(16)  
13:45 钢的琴(17)  
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 向往的童年  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 教育我来说  
20:05 人文纪录  
20:35 奇趣大自然  
21:07 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

2022/6/26 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 校园大视界  
13:00 钢的琴(18)  
13:45 钢的琴(19)  
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 向往的童年  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 教育我来说  
20:05 人文纪录  
20:35 奇趣大自然  
21:07 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 人文纪录  
22:50 奇趣大自然  
23:20 奇趣大自然  
23:50 原味记忆

# 移动通信技术的过去、现在与未来

移动通信是进行无线通信的现代化技术,这种技术是计算机与移动互联网发展的重要成果之一。在过去的半个世纪中,移动通信的发展对人们的生活、生产、工作、娱乐乃至政治、经济和文化都产生了深刻的影响,30年前仿佛是幻想的无人机、智能家居、网络视频、网上购物等均已实现。

作为国家关键基础设施,移动通信是全球科技创新和国家竞争力的战略必争高地,移动通信技术也被认为是目前改变世界的几种主要技术之一。从诞生到现在,移动通信技术经历了模拟传输、数字语音传输、互联网通信、个人通信、新一代无线移动通信5个发展阶段。对于5G,大家应该都不陌生,那么你知道5G到底是什么意思吗?1G、2G、3G、4G又是指什么呢?有没有6G?



海蒂·拉玛

## 【技术准备-0G】

CDMA技术最早竟然是由好莱坞美女明星海蒂·拉玛(Hedy Lamar)发明的。

海蒂·拉玛,1914年11月9日出生于奥地利首都维也纳,美国影视女演员、发明家。她开始接触“扩频通信技术”,与她的第一任丈夫弗里茨·曼德尔有关。曼德尔早年在纳粹军工部门工作,负责军队通信技术的研发。1938年3月,海蒂与曼德尔离婚,把纳粹无线通信方面的“军事机密”带到了盟国。

1939年,海蒂结识了音乐家乔治·安太尔,安太尔提出可以借鉴自动钢琴的做法来实现“跳频”。

1940年,海蒂和安太尔设计出了一个飞机导航系统。

1941年,海蒂借鉴安太尔同步演奏钢琴的原理发明了“跳频技术”,并申请了专利。无线电“跳频技术”就是现在的“扩频通讯技术”,这项技术为CDMA、Wi-Fi等技术奠定了基础。

1997年,当以CDMA为基础的通信技术开始走入大众生活时,科学界才想起了时年已经83岁高龄的海蒂。世界通讯协会给予了她高度评价,追认她为CDMA技术的鼻祖。同年,海蒂被授予“电子前沿基金会”先锋奖。

## 【第一代移动通信标准-1G-模拟】1G,模拟蜂窝移动通信,第一代移动通讯技术。

1G出现于20世纪80年代,典型代表有美国的AMPS、高级移动电话系统

和后来欧洲的TACS等,它们的共同特征是采用FDMA,也就是频分多址技术,模拟调制语言信号。第一代移动通信在商业上取得巨大成功,但是也有频谱利用率低、业务种类有限、保密性差等不完善之处。

## 【第2代移动通信标准-2G-数字】2G:数字蜂窝移动通信系统。

2G业务比模拟移动业务提供的容量更多,在相同数量的频谱中,因使用了复用接入技术可承载更多的语音流量。以数码语音传输技术为核心,与1G相比,多了数据传输服务,数据传输的速率为每秒9.6~14.4Kbit,但无法直接传送如电子邮件、软件等信息,只具有通话、短信等功能。世界最流行的两种2G空中接口是全球移动通信系统(GSM)和码分多址系统(CDMA)。

## 【第3代移动通信标准-3G】

3G最早由ITU提出,当时叫PPLMTS,全称是未来公众陆地移动系统,1996年更名为IMT-2000,最高的业务速率可以达到2000Kbit/s。3G时代,因为有了高频宽和稳定的速度,影像电话和大数据传送更为普遍,有了多样化的应用。因此,3G被视为开启移动通信新纪元的重要里程碑。

2000年5月,中国的TD-SCDMA在经历了艰难曲折后,终于成为了国际标准。这个标准的通过,是中国战略争夺的重要一步。

相对第一代模拟制式手机(1G)和第二代GSM、CDMA等数字手机(2G),第三代手机一般是指将无线通信与国际互联网等多媒体通信结合的新一代移动通信系统。它能够处理图像、音乐、视频流等多种媒体形式,提供包括网页浏览、电话会议、电子商务等多种信息服务。

## 【第4代移动通信标准-4G】

4G的重点是增加数据和语言容量,并且提高整体的体验质量,而且4G推出了全IP系统,彻底取消了电路交换技术。

2012年1月,中国TD-LTE标准与欧洲FDD-LTE标准同时成为国际标准。

2013年12月,工业和信息化部发放4G牌照,中国通信业进入4G时代。

## 【第5代移动通信标准-5G】

5G是最新一代蜂窝移动通信技术,特点是广覆盖、大连接、低时延、高



可靠。与4G相比,5G峰值速率提高30倍,用户体验速率提高10倍,频谱效率提升3倍,移动性能达到支持500公里时速的高铁,无线接口延时减少90%,连接密度提高10倍,能效和流量密度各提高100倍,能支持移动互联网和产业互联网的各方面应用。

5G技术目前主要有三大应用场景。一是增强移动宽带,提供大带宽高速率的移动服务,面向3D/超高清视频、AR/VR(增强现实、虚拟现实)、云服务等应用。二是海量机器类通信,主要面向大规模物联网业务,智能家居、智慧城市等应用。三是超高可靠低延时通信,将大大助力工业互联网、车联网中的新应用。

2018年6月3GPP发布了第一个5G标准,支持5G独立组网,标志着首个真正完整意义的国际5G标准正式出炉。

2018年12月,我国工信部正式对外公布,已向中国电信、中国移动、中国联通发放了5G系统中低频段试验频率使用许可,向产业界发出了明确信号,进一步推动我国5G产业链的成熟与发展。

2019年6月6日,我国工信部正式向中国电信、中国移动、中国联通、中国广电发放5G商用牌照,中国正式进入5G商用元年。

2020年12月,我国工信部向中国电信、中国移动、中国联通三家基础电信运营企业颁发5G中低频段频率使用许可证,加快推动5G网络规模部署。

据工业和信息化部发布的《2021年通信业统计公报》,截至2021年底,我国累计建成并开通5G基站142.5万个,总量占全球60%以上,每万人拥有5G

基站数达到10.1个。

2022年3月8日,第十三届全国人民代表大会第五次会议在人民大会堂举行第二次全体会议,工信部部长肖亚庆表示2022年力争5G基站超200万座,提前谋划部署6G发展。

目前,中国在全球主要国家的5G竞备中处于领先地位,与韩国、美国和日本同处第一梯队。

## 【第6代移动通信标准-未来6G】

第六代移动通信标准目前仍在开发阶段,为概念性无线网络移动通信技术,也被称为第六代移动通信技术,主要促进的就是物联网的发展。

6G网络将是一个地面无线与卫星通信集成的全连接世界。通过将卫星通信整合到6G移动通信,实现全球无缝覆盖,网络信号能够抵达任何一个偏远的乡村,让处于山区的病人能接受远程医疗,孩子们能接受远程教育。此外,在全球卫星定位系统、电信卫星系统、地球图像卫星系统和6G地面网络的联动支持下,地空全覆盖网络还能帮助人类预测天气、快速应对自然灾害等。

6G通信技术不再是简单的网络容量和传输速率的突破,它将缩小数字鸿沟,实现万物互联这个“终极目标”。

6G的数据传输速率可能达到5G的50倍,时延缩短到5G的十分之一,在峰值速率、时延、流量密度、连接数密度、移动性、频谱效率、定位能力等方面远优于5G。

未来,谁先占领6G网络的制高点,谁就能率先开启万物互联的新时代。



5G应用场景