

南宁广播电视报

2022年6月23日

2022年第23期

总1759期

每周四出版 本期16版

征订电话: 0771-2189585

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

健康人生 绿色无毒



6月26日国际禁毒日



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视报
微信公众号

引领重大产业发展“增长极” 持续释放招商引资“强磁力”

抓项目就是抓发展,谋项目就是谋未来。南宁市各级各部门牢固树立“项目为王”理念,一批重大项目开足马力、加快建设,推动项目早投产、早见效,全力以赴推动产业发展,为经济增长提供有力支撑,为高质量发展注入新动能,确保完成全年“双过半”目标任务。

南宁中关村信息谷科技园项目自去年开工以来,一直在快马加鞭,全力推进建设进度。预计2023年该项目可以投入使用,届时可以推动更多的北京优势技术与广西本土项目建立合作,通过优势互补、多方合作实现共赢。北京中关村信息谷资产管理有限公司南宁中交公司项目工程经理何光槐告诉记者:“工期比较紧,为了保证明年6月30日完工,现在施工总承包单位已经全力出击,投入大量人力和物力,进入抢工的状态。”

根据规划,南宁中关村信息谷科技园项目分两期建设,将结合自治区和南宁数字经济及信息产业相关规划和发展需求,构建新一代的信息技术产业。以广西浪潮公司南宁生产基地为例,这家龙头电子信息企业自从2020年投产后,启动了精细化和批量化的生产,有效带动了南宁数字经济产业的快速发展。广西浪潮公司董事长刘勇表示:“目前,广西浪潮在整个浪潮集团的业务占比已经赶上了北上广这些大的省份(城市)。我们更加坚定、更加坚信,当初在



高新区投资建厂的决策是正确的,接下来我们还要加大投入。”

近年来,南宁市紧紧抓住项目落地这个“牛鼻子”,促使瑞声科技、世纪联合等电子信息产业项目,天际、合众等新能源汽车产业项目,中新南宁国际物流园等高质量外资项目等重点项目相继落户南宁。

2021年,宜家南宁商场开业。宜家南宁市场总经理郝佳说:“宜家南宁落户五象新区,我们

惊喜地发现这边发展的速度真的是非常非常迅猛,居民的入住率不断提升。除了宜家,其他商户也逐渐落户五象新区,前景可期。”

今年,南宁市采取更加积极的方式全力推动招商引资工作实现新突破。根据自治区招商部门的统计,2022年1-4月,南宁市实际到位资金达到346.41亿元,完成全年目标任务1015亿元的34.13%。1-4月,全市商务口径实际利用外资达到11005万美元。一批重大项目相继落户南宁,南宁市多次召开项目推进会和项目协调会,深入企业做好协调服务,带动全市上下全面加大工业项目建设和工业投资工作力度。南宁市投资促进局局长卢涤说:“下一步,南宁市将坚持以项目为王为工作核心,推行招商引资工作,加速重大项目的引进,聚焦四类五百强的企业和行业领军的企业、‘独角兽’‘瞪羚’专精特新的小巨人企业,策划专题招商活动,加快项目签约。”

记者:黎明 黄胜

以开放谋发展 以发展促跨越

坚定不移走开放型高质量发展之路

以开放谋发展,以发展促跨越。南宁市坚定不移走开放型高质量发展之路,积极服务和融入新发展格局,着力做实开放平台、培育开放产业、构建开放通道,“强开放”工作稳步推进,“南宁渠道”越走越宽,对外开放合作不断走深走实。

当下,新冠肺炎疫情依然严峻,世界经济复苏面临挑战,但南宁对外开放的脚步并没有因此而停滞。近日,记者在南宁中关村科技园的广西品田智能科技有限公司看到,这里的生产线都是满负荷生产,这些南宁制造产品将通过南宁渠道,销往欧洲市场。广西品田智能科技有限公司董事长

王鑫告诉记者:“早在六七年我们就开始启动了市场布局。目前我们在欧洲有5个仓库,制定了辐射欧洲的计划。我们来广西的目的就是开发东盟市场,未来我们可能会重点开发东盟市场。”

今年以来,越来越多南宁的进出口企业享受到了RCEP的红利。一季度南宁外贸进出口总值达到267亿元人民币,与去年同期相比增长2.1%,进出口总值居全区各地市首位。近期,为了让外贸企业走得更远,更顺畅,一个新型的跨境综合服务平台——“桂贸网”上线运行。“桂贸网”主要是通过整合自身产业链、客户群及生态伙伴多方优势,为客户提供出口服务、跨境平台综合管理、桂商学堂、海外仓云仓、客户管理、人力资源管理等6大服务,帮助企业解决转型跨境电商遇到的问题。广西桂贸天下企业管理有限公司总经理陈智峰介绍

家的市场,为企业链接全球各国市场提供通道。”

今年以来,南宁国际铁路港货运班列比往年更加忙碌,推动南宁国际铁路港物流枢纽作用不断凸显,这是南宁市参与建设西部陆海新通道、主动服务和融入新发展格局的见证和缩影。南宁市交通运输局副局长李文斌说:“今年我们计划开通到南宁至广东的两广班列。下一步,我们将围绕市委市政府的工作部署,进一步提升中越铁路公路的通关效率,增加开通的班列和班次,提升对外开放水平。”

今年,南宁继续加强国际物流枢纽建设,借获批国家临空经济示范区的东风,进一步完善南宁吴圩国际机场口岸枢纽功能,培育开行更多国际货运航线,全面提升南宁航空物流竞争力,打造面向东盟的国际航空物流枢纽,构建航空物流大通道。南宁市发展改革委交通科科长农劲柏告诉记者:“在强开放这个层面,我们主要是强化作为区域性交通枢纽的这个定位,打造面向东盟乃至RCEP的公路、铁路还有水运的连接,实现物理的连接推动、生产要素快速的交换和流通。”

南宁市商务局副局长陈卫国说:“结合近海近边沿江沿线的区位优势,我们要加快构建覆盖公铁水空多维度立体、全方位的跨境物流通道的建设,为南宁市开放型的经济发展提供有力的支撑。”

记者:甘健 黄胜 黎明



免税免租财政补助 助力企业纾困解难

南宁市出台49条措施促进服务业领域困难行业恢复发展

近日,《南宁市促进服务业领域困难行业恢复发展若干政策措施》(以下简称《若干政策措施》)已正式印发实施。49条政策措施涵盖了财政补助、税费减免、租金减免、金融信贷、疫情防控等多个方面。该政策自印发之日起实施,未特别注明时限的,有效期至2022年12月31日。

五类行业企业可缓缴社保

《若干政策措施》提出,延续实施阶段性降低失业保险、工伤保险费率政策1年,执行期限至2023年4月30日。

对餐饮、零售、旅游、民航、公路水路铁路运输等五类行业企业缓缴养老保险、失业保险、工伤保险费的单位应缴部分。上述五类行业中以单位方式参加社会保险的有雇工的个体工商户以及其他单位,参照企业办法缓缴。

企业职工基本养老保险费缓缴期限阶段性延长到2022年12月31日,在此期间,企业可一次或多次申请不同期限的缓缴,缓缴期间免收滞纳金。继续实施失业保险稳岗返还政策。以“免申即享”模式,对在2021年不裁员或裁员不高于上年度全国城镇调查失业率控制目标的参保企业继续实施失业保险稳岗返还政策,在2022年度内将中小微企业返还比例从60%最高提至90%。

鼓励企业申请设立见习基地,见习人员补贴按照《广西壮族自治区就业见习管理办法》执行。符合条件的服务业市场主体可以享受。

在公积金缴纳方面,受新冠肺炎疫情影响的企业经职工代表大会或者工会讨论通过后,可申请缓缴2022年6月至12月的住房公积金。缓缴期满后应恢复缴存,并一次性或分期补缴缓缴的住房公积金,补缴应在2023年6月30日前完成。

对中小微企业租房给予帮扶

在租金减免方面,《若干政策措施》规定,

2022年被列为疫情中高风险地区所在的县级行政区域内的服务业中小微企业和个体工商户承租国有房屋(含国有资产广告位),减免6个月租金,其他地区减免3个月租金。在减免租金基础上,可再缓缴4个月租金,缓缴期限不超过6个月。存在转租情形的,应确保国有房屋(含国有资产广告位)持有单位减免的金额落实到实际经营户。各县(市、区)政府、开发区管委会可统筹各类资金,对承租非国有房屋(含非国有资产广告位)的服务业中小微企业和个体工商户给予适当帮扶。

鼓励非国有房屋(含非国有资产广告位)租赁主体在平等协商的基础上合理分担疫情带来的损失。引导和鼓励园区、专业市场、综合体、商务楼宇等市场运营方对中小微企业减免疫情期间的租金。减免租金的房屋业主缴纳房产税、城镇土地使用税确有困难的,可以按规定申请房产税、城镇土地使用税困难性减免。因减免租金影响国有企事业单位业绩的,在考核中根据实际情况予以认可。

“桂惠贷”优先支持困难行业

根据《若干政策措施》,2022年引导银行用好用降低存款准备金率释放的资金,发挥好货币政策工具的总量和结构双重功能,加强与“桂惠贷”政策的衔接,充分发挥“桂惠贷”政策惠企纾困作用,优先支持困难行业特别是服务业小微企业和民营企业。

2022年发挥好支持普惠小微的市场化工具引

导作用,推动符合条件的地方法人银行利用普惠小微贷款余额增量的2%提供激励资金,用好再贷款额度。

旅行社暂退服务质量保证金

在文化旅游方面,南宁市将继续实施旅行社暂退旅游服务质量保证金扶持政策,补足旅游服务质量保证金期限延至2023年3月31日。对符合暂退保证金条件的旅行社,做到应退尽退。鼓励保险机构根据旅行社等文旅企业实际经营情况,扩大旅行社责任保险统保项目覆盖面,开发符合旅游业风险保障需求的保险产品服务。

此外,鼓励各级党政机关、各企事业单位、社会团体将符合规定举办的工会活动、会展活动、商务活动等,委托旅行社代理安排交通、住宿、餐饮、会务等服务事项。

免征公共交通服务增值税

在交通运输方面,2022年,落实暂停铁路运输企业预缴增值税一年政策;落实免征轮客渡、公交客运、地铁、城市轻轨、出租车、长途客运、班车等公共交通运输服务增值税政策;按规定对符合要求的新能源公交车,继续按照既定标准给予购置补贴,且退坡幅度低于非公共领域购置车辆;落实暂停航空运输企业预缴增值税一年政策。

来源:南国早报

生命至上 安全第一

广西要求避免组团到汛情严重区域旅游

日前,广西壮族自治区文化和旅游厅下发《关于加强新一轮强降雨期间安全生产工作的通知》(以下简称《通知》),要求各地进一步做好新一轮强降雨期间文旅领域生产安全事故防范工作。

6月17日起,广西多地出现持续性大范围暴雨天气过程,部分地区有大暴雨、局部特大暴雨。6月18日,据地处桂林市阳朔县的山水实景演出项目《印象·刘三姐》相关人员介绍,由于近段时间漓江水位较高,为确保游客安全,《印象·刘三姐》一直处于停演状态。桂林漓江景区负责游船票务销售的人员说,乘船游漓江的项目已停止。

《通知》要求,突出重点领域,

强化隐患排查。要进一步督促旅行社针对旅游团安全工作特点,密切关注旅游目的地汛情预报预警提示,合理安排旅游线路,避免组织旅游团到汛情严重的区域旅游。正在行程中的旅游团一旦遭遇突发汛情,旅行社要采取有效措施应对,并及时调整团队旅游线路。

《通知》还要求,加强信息共享,提升预警能力。加强与水利、气象、自然资源、海洋等部门的联系,准确掌握涉及旅游灾害的监测预报信息,提早发布灾害预警。要有针对性地利用各种媒体和手段发布旅游预警信息,精准引导游客和旅游企业预防风险。

来源:南国早报

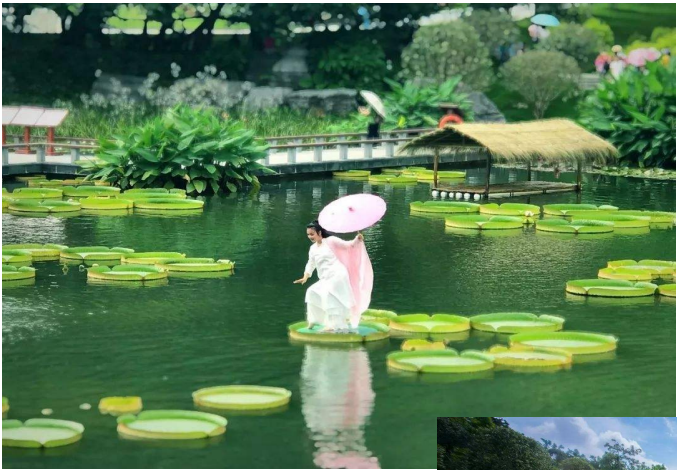
接种新冠疫苗

乐享健康生活



疫苗接种配合有效的个人防护,是当前新冠肺炎疫情防控的最有效手段。

一场赏莲消暑的盛会——青秀山开展“2022年水生花卉观赏活动”



夏日炎炎,水生花卉当属不可或缺的清凉美景。南宁市青秀山风景区举办以“‘莲’欢壮乡,‘荷’唱山歌”为主题的“2022年水生花卉观赏活动”,给广大市民游客奉上一场赏莲消暑的盛会,让大家感受水生花卉的独特魅力。本次水生花卉观赏活动从6月份开始,将持续至8月28日。

据介绍,本次水生花卉观赏活动共分为三个展示区,分别为设在桂花园的主展区、设在莫奈花园以及营造林水体区域的东展区、荷花池区域及状元泉区域的西展区。现场展示的主要是荷花、睡莲、王莲等400多个品种的水生花卉,其中荷花300多个品种,睡莲100多个品种,总数达60000余株。

活动期间,游客不仅可以欣赏到水生花卉的优美姿态,还可以品鉴“盛世荷香”等园林小品,零距离体验水生植物纯洁优雅的气质同

中西方乐器相融合的沉浸式文艺表演。同期,青秀山风景区还开展清廉文化艺术展、水生花卉美食汇活动等,游客可在观赏书画和品尝美食中领略“人间有味是清欢”。

此外,景区还特别推出南宁植物园生态文明科普展系列活动,开展青秀山大讲堂、水生花卉主题科普公益讲座和科普文化展示、水生花卉趣味课堂系列活动、水生花卉夏令营活动等特色科普活动,内容包括走进莫奈精品课程、“宝宝坐王莲”亲子科普活动等,以“寓教于乐”的形式让参加者走近水生花卉,了解相关知识。

本次水生花卉观赏活动白天的内容精彩纷呈,夜晚的景色也气象万千。绚丽的灯光点亮了夜晚游赏的路,为大家送上视觉盛宴。青秀山风景区在原有灯光夜游的基础上进行升级,除了常规的东区和西区夜游外,通过布置游览路线、观景平台和亲水驳岸周边的投光灯和氛围灯组,将桂花园、莫奈花园、荷花池的灯景与水生花卉相结合,营造出灯景辉映、昼夜可观的特色景象,在花团锦簇的园林小品中欣赏绚烂灯光,感受徐来清风,别有一番韵味。

来源:南宁新闻网

民生新闻集锦



《广西公共卫生应急体系建设“十四五”规划》印发

近日,广西壮族自治区人民政府印发《广西公共卫生应急体系建设“十四五”规划》,优化公共卫生应急管理体制机制,提升全区公共卫生安全水平,以满足人民群众对公共卫生安全发展的客观需要。规划提出,每个设区市至少有1家医院建有独立的儿童传染病病区;新建、改造大中型公共基础设施,要为方舱医院建设留足空间……

广西人均预期寿命2025年提至79岁

近日,广西壮族自治区人民政府印发《广西卫生健康发展“十四五”规划》,对未来5年卫生健康发展谋篇布局,提出到2025年,人均预期寿命在2020年基础上提高1岁左右,人人享有便捷可及、系统连续的基本医疗卫生服务,健康公平显著改善的发展目标。

《广西电子信息产业集群发展“十四五”规划》印发

近日,广西壮族自治区工业和信息化厅印发《广西电子信息产业集群发展“十四五”规划》明确了“十四五”期间,广西电子信息产业发展基本情况、总体要求、重点产业链、空间布局、主要任务、保障措施等内容,提出了2025年目标及2035年远景目标。到2025年,广西将打造成为依托粤港澳大湾区,面向西南地区以及东盟的区域性电子信息高端研发制造基地和全国电子信息产业发展重要集聚区,全区电子信息产业工业总产值力争达到2200亿元,平均年增长速度12.8%。

中考期间南宁高温闷热 考生应做好预防

南宁市气象台提醒,中考期间(6月24日至26日)南宁市天气高温闷热,容易加重学生的焦虑情绪和出现中暑现象,学校和家需帮助考生做好预防措施。考生需注意午后强对流天气,做好预防,携带雨具,规划好出行路线,提前出门。

广西2022年高考评卷工作完成
预计考生24日可查询成绩

来自广西壮族自治区招生考试院的消息,广西2022年高考评卷工作从6月9日开始,已于近日完成。预计6月24日公布录取最低控制分数线,届时考生可查询高考成绩,具体查询方式另行公布,请考生密切关注“广西招生考试院”网站、官方微信公众号“柳园清风”发布的信息,以便及时了解最新情况。

广西生殖健康援助基金启动

6月19日,广西生殖健康援助基金启动仪式在邕举行。该基金由广西壮族自治区生殖医院、广西红十字基金会共同发起设立,将对有生育需求且符合条件的不孕不育困难家庭,给予最高1.5万元援助。援助金可用于生殖相关治疗的全过程,包括化验、检查、手术,以及治疗影响生育的相关基础疾病,这将大大减轻困难家庭的经济负担。

南宁慧泊停车开始实名认证

近日,有市民反映,南宁慧泊停车场服务有限责任公司停车缴费系统,可随意绑定他人车牌并查询停车记录,疑似泄露车主隐私。随后慧泊公司进行整改,6月17日,停车缴费系统开启实名认证功能,通过实名认证的用户不能自行修改姓名、身份证号等已认证的信息,未绑定该车牌号的人员已无法通过小程序查看车辆停放记录。

树上成串毛毛虫 市民遇到要远离

近日,有市民反映,路边绿化树上出现成串毛毛虫,若不小心碰到还会瘙痒。南宁市绿化工程管理中心植物保护所工作人员介绍,这些毛毛虫为报喜斑粉蝶幼虫,目前该虫害已进入高发期。这种毛毛虫可能会引发皮肤过敏,老人和孩子尤其需要注意。建议市民一旦发现树上有虫子,应马上远离。不小心碰到出现过敏者,应及时就医处理。

文明健康 绿色环保



绿色环保
关爱自然

保护山川河流 推行垃圾分类 绿色低碳出行

中共南宁市委宣传部
南宁市精神文明建设委员会办公室

说法



买房“跳单”是否需要支付中介费？

生活中，买房“跳单”即跳过中介的现象并不少见。那么，“跳单”违法吗？



案例

房屋中介张先生为购房者李女士提供了房屋中介服务，房屋价格为245万元。李女士绕过张先生找到房主，以230万元的价格买下该房屋。张先生知道后，在李女士所在小区张

贴“大字报”公开其“跳单”行为。后双方经过沟通，达成调解协议，李女士向张先生支付了中介费1万元。



检察官解析

《民法典》第九百六十五条规定，委托人在接受中介人的服务后，利用中介人提供的交易机会或者媒介服务，绕开中介人直接订立合同的，应当向中介人支付报酬。

“跳单”亦被称为“跳中介”，此类行为主要存在于房产交易活动中。《民法典》将对“跳单”行为的规范上升至法律层面，不仅可以保护中介人的权益，更强调了严格遵守合同约定的规则意识和诚实守信原则。

根据《民法典》的规定，成

立“跳单”需要符合三个条件：

第一，委托人接受了中介人的服务，这是中介人获取报酬的权利来源。例如，中介人提供有用的房源信息、带买方看房、协助双方商谈价格等。

第二，委托人绕开中介人直接订立合同。

第三，委托人与第三人合同的订立，利用了中介人提供的交易机会或者服务，这是判断“跳单”的关键。

实践中，若卖方将同一房屋通过多个中介公司挂牌出售，买方通过其他公众可以获

知的正当途径获得相同房源信息的，委托人有权选择报价低、服务好的中介公司促成房屋买卖合同成立，其行为并未利用先前与之签约的中介公司的房源信息，不属于“跳单”行为。

对于非公开房源，委托人更换中介成交或者与房主直接成交，均属于“跳单”行为。本案中，李女士接受了中介人张先生提供的房屋中介服务，利用张先生提供的服务资源，直接与房主订立合同，应当向张先生支付报酬。



检察官提示

“跳单”行为不仅违反一般的交易规则，也是一种不诚信的行为。“跳单”者不仅要承担相应的违约责任，还可能因贪小便宜吃大亏，导致后续出现问题时维权困难。无论是买方还是卖方，都应当严格按照合同约定履行各自的义务。

随意采挖野生兰花可能触犯《刑法》！

兰花以其优雅的身姿、清高的品性受到人们的喜爱。如果在野外发现了美丽的兰花，就算再喜爱也不能动了念头采挖回家，因为绝大部分野生兰花属于国家重点保护植物，未经批准非法采挖、运输、出售等会触犯《刑法》。

近日，安徽省泾县人民法院以犯危害国家重点保护植物罪判处采挖野生兰花的被告人崔某管制五个月，并处罚金1000元，没收扣押在案的野生春兰11株。这是安徽法院判决的非法采挖野生兰花第一案。



案情

2021年12月2日，被告人崔某同李某、张某前往安徽省泾县汀溪乡某山场采挖冬笋。崔某在山场发现了野生兰花，在未办理采集证的情况下，擅自使用随身携带的锄头采挖野生兰花11株，并带回家用三个花盆栽种，后被人发现并举报到泾县林业局。

2022年2月15日，泾县林业局将该案相关材料移送泾县公安局。泾县公安局立案侦查后，崔某主动投案自首，如实供述了自己的罪行。经鉴

定，崔某采挖的野生兰花为春兰，属于国家二级重点保护野生植物。

法院审理后认为，被告人崔某违反《中华人民共和国野生植物保护条例》的规定，非法采挖属于国家二级重点保护野生植物的野生春兰，其行为已构成危害国家重点保护植物罪。鉴于被告人具有自首、自愿认罪认罚的情节且尚未造成春兰损毁，决定对其从轻处罚，法院遂作出上述判决。



法官说法

2021年9月7日，国家林业和草原局、农业农村部正式发布新版《国家重点保护野生植物名录》，新增野生植物268种和32类，除兔耳兰外所有野生兰花属均被列入该名录。

根据《刑法》，违反国家规定，非法采伐、毁坏珍贵树木或者国家重点保护的其他植物的，或者非法收购、运输、加工、出售珍贵树木或者国家重点保护的其他植物

及其制品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。

法官提醒，个人或集体在野外、山上遇到自己不认识的野生植物，千万不要随意采挖，以防触犯法律。





悠然一夏 靖西探幽

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。六月气温骤然飙升,我们被热浪紧紧包围。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。

第三站,广西靖西市。

盛夏时节,山中的温度总是要低一些的,如果身处峡谷,就更凉爽啦。靖西之行,先到通灵大峡谷感受这片山水的灵秀吧。

通灵大峡谷风景区位于靖西市东南部32公里的湖润镇新灵村,古龙山水源林自然保护区的南端,由念八峡、通灵峡、古劳峡、新灵峡、新桥峡组成,总长10多公里。

位于大峡谷南端的通灵峡自然是必访的。这是一个长方形全封闭式的峡谷,长约1000米,宽200多米,深300米,犹如地球突然裂开一条缝,狭长而深邃。

峡谷内密密匝匝地长满了原始古树,四周刀削般的悬崖绝壁,也旁逸斜出地长满了婆婆多姿的树木。满谷苍翠,涧水潺潺,整个峡谷仿佛弥漫着沁人心脾的灵气。

广西靖西市,以溶蚀高原地貌为主,山明、水秀,夏无酷暑,冬无严寒,四季如春,有山水“小桂林”、气候“小昆明”的美誉。由于雨量充沛,靖西年平均气温19.1摄氏度,是旅游、度假和避暑的胜地。

有网友评价,说靖西的美是幽静的,淳朴的,有一种宁静优雅、从容淡定的姿态,不管是峡谷还是清泉,亦或是老街、红叶,都有令人心醉的韵味。

探幽:通灵大峡谷

入峡谷的小径从遮天蔽日的枯藤老树下穿越下坠,宛如一条绿色的隧道通往地心,往下约300米处是古石垒,迎面一堵绝壁挡住去路,近看却有个洞口。

进得洞来,眼前豁然开朗,一个高100米、宽60米的宽敞的溶洞拥你入怀。

深深的洞底水流潺潺,洞顶“一线天”,洞壁及洞顶布满各种造型奇异的钟乳石,从Z字形的云梯下到洞底,出洞后是一片郁郁葱葱的原始森林。这里荟萃了两千多种植物,其中有许多属国家重点保护的珍稀植物,比如,出现在侏罗纪时代(距今约一亿八千万年)的桫欏、观音莲子座蕨类植物和金丝李、蚬木、润楠、桃榔树、火焰树等。

中科院植物研究所研究员王印政、张宪春教授一行5人考察后评价:“除西双版纳外,这里是植物种类最多的地方”。

走过长长的一段“枯藤老树,小桥流水”,眼前便是通

灵特高瀑布,高168米,宽30米,是我国西南目前发现的最高瀑布。

高悬的瀑布宛如一匹巨大的白练飞流直下,发出雷鸣般的响声,飘散出漫天白雾,阳光照射,呈现出美丽的彩虹。

瀑布左侧绝壁便是古悬葬处了。

瀑布跌落约50米宽的深潭,汇集了峡谷溪流和溶洞暗河,又形成一条巨大的地下暗河流往另一个峡谷成为新的瀑布。

暗河入口处有四个巨大的溶洞,溶洞深邃曲回,沿石壁云梯往上攀越约30米高时,一条洞中暗流迎面而来,循石壁而下,形成多层小瀑布,清澈透明。

第一层瀑布上方洞顶,有硕大的形态各异的钟乳石,尤其是石灰岩造就的一层一层田园般的风光更是天工巧夺,令人惊叹不已。



悠然: 鹅泉

鹅泉与云南大理蝴蝶泉、广西桂平西山乳泉并称为中国西南三大名泉,这里是德天跨国大瀑布的源头,位于靖西市区南约5公里的小鹅山麓。

关于它的名字的由来,有两个流传较广的说法。一说因鹅山像一只鹅躺在泉水之上,故名。另一个说法则记载于清道光《归顺州志》:“鹅泉水在城西南十五里,世传有杨媪于野外拾得二卵,以苇覆之出二鹅子,养之泉地,鹅搅水成潭,深不可测。”故曰鹅泉。

泉水面广约10亩,深30余米,因为汇水区域为裸露的石灰岩,所以泉水长年清澈,游鱼可数,景色

幽雅。泉中盛产鲤鱼,相传如果有人在泉边大声呼喊,鱼会受到惊吓,跳出水面,蔚为奇观——这就是靖西八景之一的“鹅泉跃鲤三层浪”啦。

建于清朝年间的鹅泉古桥深受人们喜爱。古桥长约60米,宽1.5米,全为石灰料石组成,是一座有15个涵洞的石拱桥,为靖西市保留得比较完整的古桥。光线适宜、水面平静的时候,涵洞与倒影相映,合成圆形,如明珠辉映,格外美丽。

鹅泉青山环绕、田园如画、翠竹婆娑、水清如镜、鱼虾如梭,更关键的是气候清爽宜人,游人在这里可以欣赏到一幅幅画卷式的壮乡田园美景,体会

山情野趣的韵味,或在古屯念安、三泉映月、睡美人、古碑文、鸳鸯树、龙神庙、鹅字碑、鹅仙塑像、叫喊岩等诸多景点中留连忘返,欣赏古朴典雅民间文艺表演,享受风味浓厚的民间美食,悠然自得。

除了自然风光之外,靖西的人文景点也十分有特色。

距离靖西城区8公里的旧州老街颇负盛名,这里有全国闻名的绣球一条街。每逢农闲日子,满街都是坐在门口缝制绣球的女子。古老的街头,被明艳的布条、绸带和丝线妆点得流光溢彩,黯淡的老街也因此鲜活起来.....

茶香牵出美味来

探秘随园美食(一)

访随园美食。先生的足迹，探我们试着沿着袁枚从本期起，我之道。之重皆为食物的只因为书的重中，书为创作之本，饮企业更是以此品都受到此书影响甚广，很多菜对国内餐饮界影了《随园食单》。了《随园食单》。食的做法，留下了三百多种美的实践经验，总结了自己四十年的食物本味出发，会记下来。他从吃，每遇佳品还理论，不仅喜欢对美食自有一番味的机会，并且到了许多品名流贵族，也得袁枚结识了许多，由于身份特殊，生活中的乐趣。究吃喝当成自己优游林下，把研潇洒不羁，长期名冠南北，为人才华出众，诗文并称南袁北纪，盛名，与纪晓岚袁枚，少负

《随园食单》一书中有专门介绍“以茶入菜”的章节，读来简直令人口舌生香。夏至节气之后，天气越来越炎热，每年这段时间都会有不少朋友“苦夏”，严重者甚至食不下咽。若在烹煮菜肴时加入茶叶，尤其是搭配肉类，可化解油腻、增色添香。

以茶入馔

在我国，以茶入菜自古有之，利用茶叶的色、香、味、形，既可调味增色又具有养生功效。《晏子春秋》载，晏婴在任齐国大夫时，吃的是用茶叶做的菜肴；东汉《食忌》上则介绍了以茶做菜的疗效；晋代时，加茶果同煮的食物，叫“茗粥”或“茗菜”。

茶叶入菜的方式通常有四

种：将新鲜茶叶与菜肴一起烤制或炒制；在茶汤里加入菜肴一起炖或焖；将茶叶磨成粉撒入菜肴或制成点心；用茶叶的香气熏制食品。

茶叶入馔时烹调方式不同，搭配的茶叶也不同。寒凉的海鲜用同是凉性的绿茶烹调，比如龙井虾仁；温性的乌龙茶与温性的

鸡、鸭肉配合，比如川菜樟茶鸭；牛肉是热性的，它的好搭档自然是同属热性的红茶；以比较脆爽的梗类蔬菜制作凉菜，选用香味充足的红茶为佳。

茶菜发展至今，品种多样，做法繁多，如二老论道汤、水仙饭、茶香鸡、普洱茶炖排骨等等，其中以龙井虾仁最为有名。

八宝肉

《随园食单》原文：

用肉一斤，精、肥各半，白煮一二十滚，切柳叶片。小菠菜二两，鹰爪二两、香蕈一两，花海蜇二两，胡桃肉四个去皮，笋片四两，火腿二两，麻油一两。将肉入锅，秋油、酒煨至五分熟，再加余物，海蜇下在最后。

解析

鹰爪，指的是嫩茶。古人发现在烹饪时加入嫩茶，可增加菜品的清香。宋代人顾文荐所写的《负喧杂录》中记载：“凡茶芽数品，最上曰小芽，如雀舌、鹰爪，以其直纤锐，故号芽茶。”

最好的嫩茶又称为雀舌或鹰爪。宋朝时，梅尧臣《晏成续太祝遗双井茶因以为谢》中写道：“始於欧阳永叔席，乃识双井绝品茶，次逢江东许子春，又出鹰爪与露芽。”杨万里的诗作《上元后犹寒》中有“旧来池上金丝柳，新学江西鹰爪茶”一句。

菜品特色

八宝肉，古代江南名菜。这道菜肉质酥软，还带着清雅茶香，肉的油脂化解了茶的苦涩，而茶叶不仅能去腥、清新、解腻，还有帮助降低胆固醇和血压的功效。到了今天，“八宝肉”这道菜名还偶尔可以见到，但是取料、制法已大不相同。

龙井虾仁

清末安徽的厨师就已经使用“雀舌”“鹰爪”等茶叶去炒河虾仁了。

美食家高阳在《古今食事》里曾提及：“翁同龢创制了一道龙井虾仁，即西湖龙井茶叶炒虾仁，真堪与蓬房鱼匹配。”

20世纪20年代，龙井虾仁流行于杭州百姓家庭中；30年代，常熟厨师将龙井虾仁列入菜谱中。

1972年，美国总统尼克松访华时，周恩来总理在杭州设宴招待，菜单上就有龙井虾仁。

传说

相传，乾隆皇帝微服私访，在杭州茶农家

喝了一杯龙井新茶，深感清香可口，离开的时候带走了一些茶叶。后来在一家餐馆用膳，让店伙计用这些茶叶泡茶。

店伙计看到乾隆内着的龙袍露出了一角，急忙告诉店主。店主当时正在烹调虾仁，慌乱中竟把店伙计手中的茶叶当作葱末撒到锅内，意外成就了这道色泽雅丽，滋味独特的茶叶虾仁，得了乾隆的赏识。此后，这道菜肴便成了杭州名菜，流传至今。

制作方法：

1.将虾去壳，去虾线，清洗干净后沥干水分，放入碗内，加入盐、蛋清，用筷子搅拌至有

黏性时，放入干淀粉拌和上浆；

2.用80度热水将龙井茶叶泡开，静置一分钟过滤出茶汤，剩下的茶叶待用；

3.炒锅上火，用油滑锅后，下熟猪油，烧至四五成热，放入虾仁，迅速用筷子划散，再倒入茶叶和茶汤，加料酒、盐，颠炒几下即可出锅。

龙井虾仁将茶饮与虾仁融合在一起，虾仁玉白，鲜嫩，芽叶清香，色泽雅丽，虾中有茶香，茶中有虾鲜，食之清口开胃，回味无穷。





文化瑰宝焕发新魅力

湖北宜昌历史悠久,人文荟萃——三游洞镌刻着“三苏”父子的千古绝唱,骚坛诗社吟诵着泥腿诗人的盛世雅兴,峡江号子喊出了伟大复兴的民众豪情……如今,这片文化沃土上,瑰丽独特传统文化遗产在保护中传承,在创新中发展,昂扬着生生不息的力量。

保 护 有 妙 招

“撒叶儿嗬”是土家族一种独特的灵堂歌舞,2006年被列入国家级非物质文化遗产名录。为更好保护这一文化遗产,宜昌在长阳土家族自治县和五峰土家族自治县设立武陵山土家族苗族文化生态保护实验区,积极探索“1+2”工作模式、“1+1”保护模式,通过实施“传、帮、带”,全方位挖掘培育民间文化人才。

在五峰非遗保护中心支持下,撒叶儿嗬非物质文化遗产国家级代表性传承人毛方明以发掘非遗项目活态传承为主阵地,举办土家族撒叶儿嗬移植性培训班、全县新版土家族撒叶儿嗬研讨培训班、提高培训班和推广培训班,先后培养年轻传承人200多人次。

推动文化生态保护实验区持续高质量建设和发展,人才队伍建设是核心。宜昌出台《市级非物质文化遗产代表性传承人认定及管理办法》等文件,搭建非物质文化遗产五级名录体系,建立非遗代表性传承人活动经费补助制

度,提高民间文艺艺人的社会地位和传承的动力,积极举办非遗展示展演活动,为市民搭建了解宜昌非遗的平台,为非遗保护工作营造了良好的社会氛围。

近年来,宜昌市不断创新传统文化保护模式,积极推进非遗保护数字化,市非遗保护中心建立数字化平台,被列入国家非遗数字化试点单位。积极推进社会力量参与,建立宜昌市非遗专家库,全方位参与宜昌非遗保护工作。积极创作融入非遗元素的精品艺术剧目,先后有《打银锁》等多个精品剧目分获文华奖、群星奖、山花奖、“五个一工程”奖等国家级奖项。

数据显示,宜昌现有人选人类非物质文化遗产代表作项目名录1项、国家级19项、省级52项、市级109项、县(市、区)级415项。



传 承 有 秘 诀

(一)教学互长,让非遗活下来、传下去

一套皮影、一方白布,灯光亮起,伴随着“咚咚锵锵”热闹的背景音乐,一个个小人儿的影子投射在白布中央,带有浓浓乡音的唱词随之而起……这里是宜昌市三峡人家景区皮影馆,鲁家班负责人鲁邦文带领两名徒弟表演皮影戏。

“我们要求所有的非遗传承人、手工艺人都要带徒弟,每带一个徒弟经公司考核合格奖励300至500元,我们也鼓励艺术团年轻人主动学习非遗项目,考核合格后也有相应的奖励。”三峡人家艺术团团长林猛介绍,这一举措为非遗项目培养了后备人才,让非遗真正活下来,传下去。

(二)现代科技提供传承新方案

在长阳土家族自治县资丘民族文化馆民俗文化展厅里,参观者们饶有兴致地观看大屏里的“动漫版”撒叶儿嗬。

2016年底,在华中师范大学国家文化产业研究中心的帮助下,长阳非遗保护中心选送的3名撒叶儿嗬传承人走进文化数字化实验室,进行三维动作的捕捉、录制,并最终制作成“撒叶儿嗬”

动画。2019年9月,“土家撒叶儿嗬动漫教材互动版”正式发布。

“除了能随时观看,‘动漫版’撒叶儿嗬动作也更加规范。”长阳非遗保护中心主任张颖辉说,这也避免了因传承人技艺水平的差异,导致非遗技艺在传承过程中“走样”。

现代科技正为文化传承提供新方案。目前,宜昌市非遗保护中心的非遗资源数据库已录入102个项目、62个艺种、2470名传承人的数字档案,数字资源总量达13.5TB。

(三)传统文化进校园,民间艺人上讲台

在推进文化生态保护实验区中,宜昌市不断加大工作力度、完善长效机制,把学校作为传统民间文化培育的基地、沃土,培养了一批新生代传统文化传承人。“目前,宜昌共有非物质文化遗产项目代表性传承人国家级17人、省级110人、市级543人、县(市、区)级1973人,非物质文化遗产传承示范基地省级2个、市级28个。”宜昌市文化和旅游局相关负责人介绍。



发 展 有 活 力

“去年我们文化村的销售额达到了2260万元。”湖北省级非遗传承人、枝江步步升布艺公司董事长李厚春说,近年来,除了靠非遗手工制品赢利,枝江步步升布

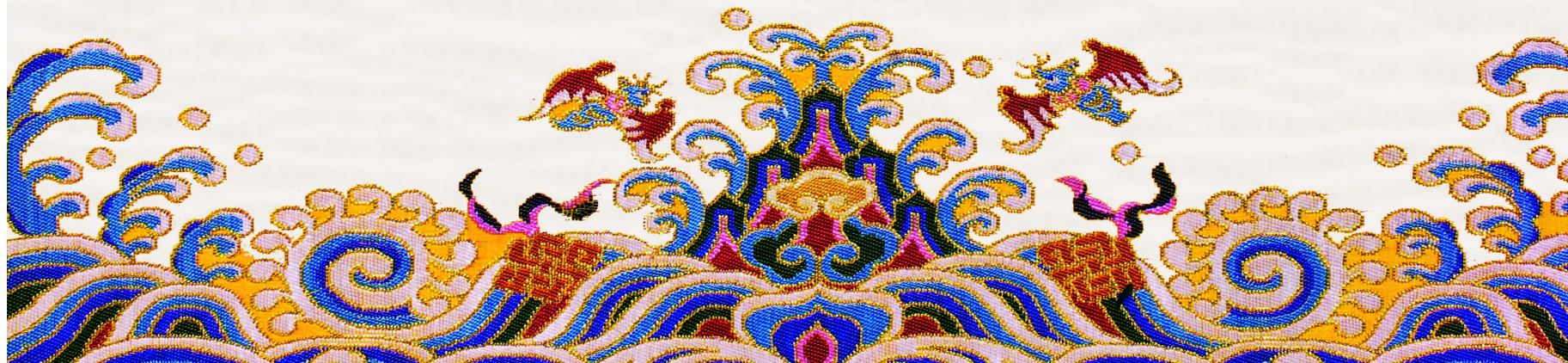
鞋文化村还带动餐饮、休闲等相关产业发展,去年一年文化村接待游客近10万人。

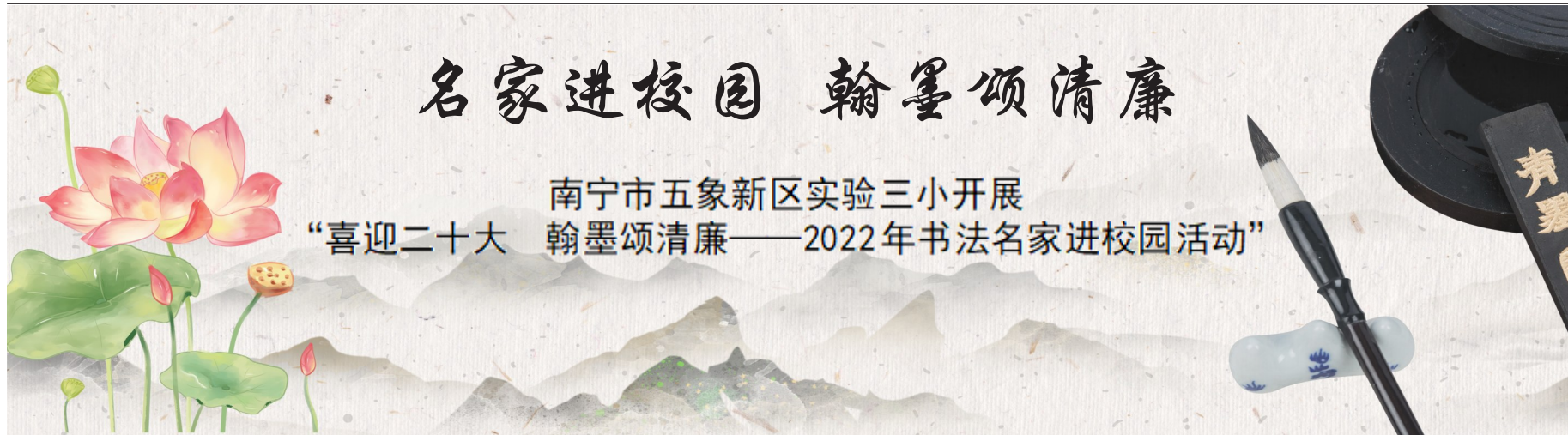
在屈原故里秭归县,“三闾刺绣”非遗传承绣娘培训班已累计培育了1200余名

年轻绣娘。她们拿起绣花针,传承起祖辈流传的刺绣技艺,坐在家“翻舞”指尖就可增加收入。33支刺绣团队、5家生产加工企业、20余个电商销售平台……“三闾

刺绣”正在变成惠民产业。

传统文化和产业有机融合,获得新的发展活力。一批非遗扶贫工坊在传承传统文化的同时,为当地群众带来收入。





名家进校园 翰墨颂清廉

南宁市五象新区实验三小开展 “喜迎二十大 翰墨颂清廉——2022年书法名家进校园活动”



五象新区第三实验小学学生在书法名家指导下领略书法魅力

近日,南宁市五象新区第三实验小学开展“喜迎二十大 翰墨颂清廉——2022年书法名家进校园活动”,邀请了南宁市纪委监委驻市教育局纪检监察组、南宁市书法家协会书法家以及五象新区部分学校的领导、老师走进校园,与师生零距离交流。

活动中,书法家们参观了学校的书画长廊与书法展厅,对学生代表和教师代表

的书法作品作了细致点评,并现场挥毫示范,指点师生练好书法。同学们纷纷拿起毛笔,仔细聆听,用心揣摩,认真书写。现场墨香四溢,学习氛围浓郁。

此次活动,让南宁市五象新区第三实验小学的师生进一步领略了中国书画艺术厚重的文化底蕴,有力助推学校“兰亭学校”教育品牌建设的推进提升。

清风为伴 读书思廉

南宁市第四幼儿园教职工举办读书分享会

近日,南宁市第四幼儿园组织全园教职工举办清廉学校建设系列活动之“清风为伴 读书思廉”读书分享会,扎实推进清廉学校建设工作,努力营造教师廉洁从教、廉洁修身的良好校园氛围。

“这本书里收录了一百封廉洁家书,有温声细语的叙述,有引人深思的感悟,营造了崇廉尚廉的氛围,充满了力量。”“这本书的特色是植廉入画,把民间特色文化与廉政建设结合起来”……分享会上,5位老师讲述了自己阅读相关书籍的体会,从不同角度、不

同层面阐述了对崇廉尚洁的理解以及对师德师风建设的感悟。与会的教职工纷纷表示受益匪浅。

本次活动通过教师荐书、分享感悟,将读书活动与清廉学校建设紧密结合,助力进一步优化师德师风建设,引领全体教职工牢固树立政治意识,筑牢为人师表的职业道德防线,永葆思想纯洁、作风纯洁,做到清正廉洁、腹有诗书。



第四幼儿园教师分享读书心得

好书共读——《罗布泊的孩子》



大家好!我叫廖夕睿,就读于滨湖路小学四年级。我非常喜欢南宁,这里是广西壮族自治区的首府,一年四季绿树成荫、鸟语花香。从我家的阳台上远眺,邕江像一条弯弯曲曲的碧绿丝带轻轻地拥抱着我们生活的这座城市。

我和外婆、爸爸、妈妈以及妹妹一起生活,每天其乐融融。和蔼可亲的外婆会变着花样给我和妹妹做各种各样的美食,有糯米饭、鸡蛋饼、红烧肉等等;工作繁忙的爸爸一下班就会给我们讲故事、带我们去锻炼身体;温柔善良的妈妈喜欢给我们买漂亮的衣服、精美的文具。每逢节假日,爸爸妈妈还会带我和妹妹去公园放风筝、去邕江边玩轮滑……我们就像美丽可爱的朱槿花,幸福快乐地在绿城茁壮成长。

长。

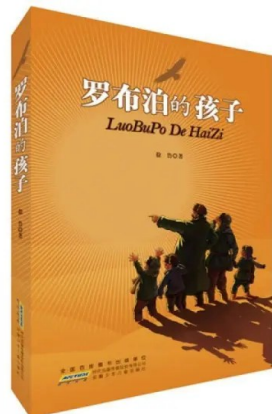
最近,我看了一本书,书的名字叫《罗布泊的孩子》。这本书说的是这样的故事:在遥远的罗布泊,有一条孔雀河,河边隐藏着新中国第一代科学家开展核试验的秘密基地,中国的第一颗原子弹就是在这里爆炸成功的!在辽阔、荒芜的罗布泊沙漠里生活的孩子,没有漂亮的衣服——他们穿的是土布衣、布鞋,如果衣裳被树枝刮破了,就请妈妈缝补好了继续穿。这里也没有宽敞明亮的教室——罗布泊小学是用一个仓库改造的,全校只有一个班级,所有的孩子都在这个班级里上课、学习;同

学们能看到的书是从各家各户里收集来的,有《两个小八路》《雷锋的故事》《野葡萄》……罗布泊的孩子也没有丰富的食物——他们吃的是百家饭,春天大概是孩子们最喜欢的季节了,因为这时可以摘榆树上的榆钱儿吃,马兰头也鲜嫩,对于他们来说,马兰豆腐脑儿就是最好的美食了。我觉得最难以忍受的,应该是这里的孩子很长时间都见不到自己的爸爸妈妈一面,因为他们的爸爸妈妈都在研究原子弹,为保卫国家呕心沥血地工作。最让我印象深刻的,是书里写到的一个叫小春的孩子,他的玩具就只有一把木头手枪,幸好还有小鸡、小狗、小鸭子和山羊等小动物们的陪伴……

就是在这样艰苦的环境下,罗布泊的孩子也没有放弃学习,他们努力快乐地生活。我被这些孩子深深地感动了。

我想把《罗布泊的孩子》这本书推荐给大家,它讲述的故事既生动有趣,又感人肺腑。读了这本书,我觉得应该要向那些热爱祖国、无私奉献、勇于攀登的科学家们好好学习,向顽强乐观、积极向上的罗布泊的孩子们学习。作为四年级的小学生,我要树立正确的学习目标,努力学习,不怕困难和挫折,将来长大了,要成为祖国的栋梁,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量!

滨湖路小学 四年级(10)班 廖夕睿
指导老师:江小云



新闻综合频道
11 | 28 集剧情

扫黑风暴

第11集

何勇向骆山河汇报关于董耀的情况,骆山河提醒他要做出转变。警方在一处厂房发现了杀害薛梅的清扫车。李成阳去找董耀,故意透露马帅的死有问题。在陪酒小妹的帮忙下,黄希终于拿牌试台。徐小山被发现死在家中,他身边还留有遗书,警方怀疑他是自杀。林浩得知此事,开车去到现场,目击徐英子从楼上一跃而下身亡。

第12集

林浩去凤凰夜总会想找孙兴理论,被孙兴做局。黄希无意中发现林浩被警察带走,立刻打电话给贺芸。贺芸让胡笑伟放了林浩,林浩死活要胡笑伟说明白徐英子姐弟的案子。贺芸看出黄希对林浩不一般。林浩认为凤凰夜总会有问题,何勇决定让他去暗查。李成阳确认李丽涓母女遭到董耀威胁。

第13集

董耀找高明远,高明远分析认为专案组手上没有证据。警方找到了有涉案嫌疑的金杯车。林浩对徐英子姐弟的事感到十分后悔,黄希安慰他。邢非和邢凡调查发现,和李丽涓签合同的是一家皮包公司,李成阳分析认为文良是这家皮包公司的实际控制人,他背后的大人物可能是董耀。

第14集

索东大致将绿藤市黑恶势力的分布情况告诉何勇。赵立根认为绿藤一定有个巨大龙头,更难查的是背后的保护伞。骆山河建议将薛梅案和马帅案并案侦查。郑毅红告诉高明远,中央督导组无法渗透。何勇等人发现了薛梅的尸体,陈建波被带回警局进行调查。武双岭让新帅的诸位股东前来开会,李成阳说出了文良、董耀和李丽涓签合同的事。

第15集

李成阳成功让高明远和董耀之间产生了嫌隙。骆山河觉得高明远不一般,要何勇私下里调查董耀和高明远之间的关系。李成阳设计让文良将股权转让给自己,海广全答应将公司交给李成阳来管。为了引蛇出洞,贺芸和何勇打算放了陈建波。何勇注意到法医宋涛。在和宋涛进行交谈后,何勇和裴伟都发现了他的漏洞。

第16集

薛梅的尸体被发现的新闻上了热搜,麦佳情绪激动,高明远软硬兼施,威逼利诱。何勇对贺芸产生怀疑。宋涛只承认工作失误,贺芸宣布他被停职调查。骆山河的猜想被证实,督导组的每一步行动早已在对方的监视当中。何勇把马帅的第三次毒检报告交给李成阳,马帅的死是有人故意为之,李成阳成了头号嫌疑人。

第17集

董耀与陈建波见面,商量怎样再次取得高明远的信任,陈建波同意董耀的提议,答应出资两亿元。李丽涓中计被困,李成阳和大江发动所有人力和途

径寻找,终于救出李丽涓。李成阳一再询问,李丽涓透露14年前马帅和董耀杀了人后,把人就地埋了。高明远得知陈建波办的蠢事,下令把陈建波绑来。

第18集

高明远最终没对陈建波下狠手,提醒他这段时间躲着。董耀不接李成阳的电话,李成阳生出一计,董耀吓坏了。高明远决定把事情闹得更大一些,董耀成了弃子。专案组的同志找到彭小千,得了一句话:“八通楼不倒,绿藤没个好”。高明远请李成阳“喝茶”,两人彻底撕破脸。董耀打电话给妻子,准备出逃。

第19集

李成阳追上逃跑的董耀,逼问他时,冷不丁被人用麻袋套在头上捂晕。专案组调查发现,看守所厨师张桐生在马帅死后立刻办理了离职手续。骆山河授意何勇,再次找到李成阳谈合作。大江找人绑架了陈建波,诬骗他说出了马帅和董耀杀人并让他去埋尸的秘密。高明远得知陈建波失踪,授意郑毅红灭口。

第20集

两个自称是纪委监委的人找到李成阳,让他跟他们回去配合工作。李成阳否认向董耀行贿。黄希帮助陪酒小妹齐小燕,她答应与黄希合作。停车场,孙兴出现在贺芸的背后,叫了她一声妈,贺芸转身,什么都没有说,打了他一巴掌后离开。黄希将齐小燕的录音放给林浩听,透露徐英子在凤凰夜总会的遭遇。

第21集

林浩因为挑衅孙兴被贺芸训了一顿,被停职了。大江装成代驾,听到孙兴的手下酒后吐真言,忍不住把孙兴狠狠揍了一顿。贺芸找高明远,要他管管孙兴,并称如果他不管,自己要大义灭亲。董耀向警方检举李成阳涉黑涉恶,何勇和骆山河都觉得很奇怪。李成阳决定赌一把,将马帅和董耀杀过人的秘密说了出来。

第22集

黄希的节目被停了,她开了个公众号,把在凤凰夜总会调查到的黑幕全部爆了出来。林浩拿着举报信去找胡笑伟,给他指了两条路,胡笑伟追悔莫及。孙兴逃出来,给贺芸过55岁生日,黄希听到孙兴叫贺芸“妈”,震惊。贺芸向黄希承认了与孙兴的关系。长藤资本顺利拿到伊河新村项目。郑毅红游说麦佳为高明远做事。

第23集

何勇报告了李成阳说的线索,骆山河同意开挖安福桥,任务交给贺芸,她感到很不安。胡笑伟自首,事态的裂缝越来越大。黄希即将离开绿藤市,向林浩告别。林浩得知孙兴就是14年前的高赫。李成阳重新回到警察队伍,他意外发现了马帅写的信,信中交代了董耀杀害麦自立的事情,并说林汉是被高

明远害死的。李成阳将信交给何勇。

第24集

督导组挖安福桥的事陷入停滞,赵立根提议出奇招。麦佳与高明远分手。董耀的妻儿疑被高明远软禁在伊河村。骆山河指示李成阳尽一切力量配合督导组搜集九一五专案的关键性证据。李成阳通过无人机,确认董耀妻儿被关的地点。高明远想用钱打发李成阳,李成阳不肯。督导组召开会议,高明远赴会,李成阳开始挖桥。

第25集

按照陈建波的说法,李成阳开挖一时没有收获。袁工发现问题,李成阳调整策略。散会后,骆山河让贺芸带人去保护李成阳。村支书曹鹏装模作样疏散村民,曹晓峰带头作乱,李成阳不得不站出来。老宁找来,大江和邢凡拼死保护陈建波。李成阳坚持不放弃,开挖终有所获,董耀对自己14年前杀害麦自立的罪行供认不讳。

第26集

陈建波对何勇全盘托出自己所知道的情况及犯罪事实。黄希在良知和亲情之间摇摆。董耀确认妻儿平安后,也将自己所知道的全部交代。胡笑伟和高明远分别被抓捕。胡笑伟表示愿意指证孙兴。高明远拒不交代。孙兴是重点调查对象,经过不懈的努力,孙兴的跑车终于再次出现在警方的视野中。

第27集

林浩找到孙兴,没想到孙兴掏出枪反制林浩。警察及时赶到,孙兴逃跑,上了贺芸开的警车。孙兴花样百出,最终还是被捉拿归案。贺芸交了自己的全部罪行。麦佳身份显露。郑毅红找到王政,问他该怎么解决高明远遇到的麻烦,直到亮出手上的证据,王政才表示自己知道了。何勇向骆山河汇报,证据链还差一个关键点才完整。

第28集

警方连审两轮,都没能突破高明远的心理防线。老百姓不相信高明远真的被抓了,也不敢站出来指认。骆山河决定毁掉八通楼。郑毅红得知车底被人装了定时炸弹,终于决定交代一切。随着八通楼轰然倒塌,群众的举报信和举报材料纷至沓来。经过一个多月的时间,以高明远为组织者、领导者,以郑毅红、曹鹏等为骨干成员的黑恶势力犯罪集团被彻底捣毁,充当保护伞的王政等人被另案处理。李成阳重回警察队伍,与林浩成为搭档,而林浩也和黄希组成了家庭……

(全剧终)



剧情梗概

《生活家》讲述了一对平凡的“破产母女”利用生活智慧,化解焦虑与困境的故事。邱冬娜从小在拮据的单亲家庭里长大,她勤奋优秀,希望靠自己的奋斗给母亲邱晓霞更好的生活。毕业后,冬娜跌跌撞撞地进入了旧相识顾飞开的非凡会计事务所,而这家个公司的合伙人之一竟然是她的初恋白石初的继母程帆扬。面对一件件看似不可能完成的新人任务,冬娜充分展现了从母亲那里学来的生活智慧,灵活变通,屡出奇招,将难题一一化解。

都市生活频道

1-20 集 剧情

第1集

凌晨4:30,邱家母女闻铃起床。母亲邱晓霞奔走于各大小区中介。女儿邱冬娜要在八点半前抵达德瑞会计事务所参加面试,一路波折。邱晓霞操作失误,导致当月生活费打了水漂。母女俩为解决搬家问题出奇招,再遇麻烦。冬娜面试成功,却不慎踩进李楚宁挖的坑里,她巧妙应对,化险为夷。顾飞忙于处理事务,焦头烂额。

第2集

冬娜顺利转正,主管怀恨在心各种排挤,冬娜不堪受辱离职。程帆扬精心准备烛光晚餐,丈夫白友新却自顾自地谈退休规划。因为主管散播谣言,冬娜面试屡屡碰壁。邱晓霞被贷款公司欺诈,不得已低价卖了房子,母女俩憋屈心痛不已。

第3集

眼看母女俩要露宿街头,走投无路的冬娜求助顾飞,顾飞欣然答应为她写推荐信,条件是要她帮自己完成手上的一单业务。因有顾飞评价极高的推荐信,冬娜得到一家不错的事务所老板的赏识,但是工作地点却让冬娜犹豫了。父亲病逝,顾飞心情复杂,冬娜黑黑陪伴,开解他。

第4集

顾飞发现冬娜似乎遇到难题,再次邀请她到非凡会计事务所工作。顾飞的合伙人之一程帆扬是冬娜的初恋白石初的继母,她连忙推辞。不料邱晓霞帮冬娜拒绝了另一家公司的人职通知,冬娜只好到非凡事务所报到。邱晓霞打算应聘非凡事务所

附近一家酒店的保洁人员,为打败对手,她心生一计。

第5集

眼看要应聘成功,王事成却因为一天接连三次碰见邱晓霞而对她产生怀疑,故意下套让她自爆身份。邱晓霞自知谎言被拆穿,赶忙找补救措施。程帆扬采用新方式考核实习生,冬娜虽然努力却毫无收获。邱晓霞入职担任保洁,对王事成很有意见。

第6集

冬娜受到母亲的启发,终于谈下几位意向客户。邱晓霞因为无法忍受被冤枉和顾客大吵起来,关键时刻,王事成赶忙介入调解。发现邱晓霞想找自己的茬,王事成苦恼,他的兄弟想帮忙反而添了乱。李楚宁故意孤立冬娜,顾飞带冬娜去整理档案。邱晓霞为对付王事成,请同事吃饭。

第7集

邱晓霞跟王事成索要补偿,喝醉的王事成竟在欠条上写了本名,忘记自己现在化名“陈伟明”。冬娜得知母亲遇到的事情,隐约觉得王事成的身份照片有些熟悉,顾飞说出其中原委,请求邱晓霞母女谅解。李楚宁恶意抢走冬娜的意向客户,程帆扬阻拦顾飞帮忙。冬娜研究所里业务,主动出击,无意中捅了大娄子。

第8集

顾飞与程帆扬对接不接华兴实的业务一事产生意见分歧。酒店前台要安装人脸识别系统,邱晓霞想起王事成的身份,赶忙去帮他解围。陈劲锋为庆祝拿下华兴实,在酒店包间宴请大家,冬娜不断犯错,尴尬万分。饭局结束后,顾飞看到有人想要非礼冬娜,直接追去将流氓打个半死。

第9集

第二天,顾飞英雄救美的事被传开了,众人态度各异,顾飞替冬娜解围。冬娜为还人情,请顾飞吃了烧烤。程帆扬一心想要个孩子,知道白友新从外地回来,立马收拾东西提前下班。白石初得知父亲准备要二胎,非常不满,指责程帆扬是小三。酒店开展团建活动,邱晓霞为了帮王建成,自己也没能参加。

第10集

眼见倒数第二名完成了KPI任务,自己依旧毫无进展,冬娜根据新兴产业的人工智能,模拟出一份拓展计划,结果报告交给程帆扬的当天就被驳回。冬娜失落,开始找新工作,程帆扬发现后很失望。顾飞将项目经理杨芸芸派去给冬娜帮忙,最终两人跟社区签下合同,冬娜完成指标转正。王建成误会邱晓霞,找顾飞喝酒消愁。

第11集

冬娜意识到顾飞对自己的影响,顾飞化名到冬娜的直播间,跟风问她的心上人。程帆扬与白友新因为孩子的问题再次争吵。王事成向邱晓霞解释清楚坐牢的原因,两人关系也因此逐渐转好。随着小区审计项目的开展,冬娜发现小区记帐工作存在许多问题。叶太太找房东投诉,要赶走邱晓霞母女。

第12集

由于门锁被人恶意破坏,邱晓霞母女进不了家,求助王事成,又引起小风波。社区审计项目进展不顺利,似乎有人给小区保安等人下达了封口令,程帆扬得知后,让杨芸芸将她整理好的资料交给冬娜。从顾飞处学习到方法,冬娜终于打开局

面。

第13集

白友新想与程帆扬和好,程帆扬点出他内心的真实想法。冬娜起了恻隐之心,决定帮助叶建国用餐补来填平四万八的亏空,做了假账。杨芸芸完成社区审计之后,突然接到匿名举报,发现了问题,赶忙汇报给程帆扬。冬娜承认错误。小区审计的项目完成,各类不合规的情况也被如实指出。冬娜在事务所坐冷板凳,程帆扬称她的去留得由合伙人投票决定。

第14集

调查证明冬娜并未受贿,程帆扬理解了她。顾飞认为注册会计师是一把尺,不能因为任何原因动摇,冬娜已触碰到底线,冬娜却不能理解。因太过担心女儿的工作,邱晓霞意外打翻客人的面霜,还和对方吵了起来,王事成出面调和,结果客人打电话报警,王事成假冒他人的事彻底暴露了。

第15集

王事成因冒用他人身份信息,被罚款并行政拘留10日。邱晓霞替王事成缴纳了罚款,生活更加捉襟见肘。冬娜被安排到顾飞的部门,她申请调往程帆扬的审计一部,并向程帆扬表明决心。程帆扬与白友新再生误会,回到公司过夜,恰巧看到冬娜留在办公桌上的账本。因无法反驳程帆扬对自己关于账本信息作假不符的说辞,冬娜决定带她去体验生活。

第16集

程帆扬按照冬娜的节奏,体验了极为轻松舒适的一天。顾飞惊讶于程帆扬会被冬娜说服,想起自己在每年生日时都能收到的洋葱。程帆扬通知冬娜跟自己一起去成都出差,冬娜发愁,东哥提醒她可以申请备用金。冬娜晕机,强打精神跟着程帆扬到了项目组。

第17集

冬娜在成都工作得战战兢兢,几乎事事汇报,程帆扬提醒她要自己做主。王事成出狱,邱晓霞去接他,遇到顾飞,忍不住埋怨。顾飞拿出二十万让王事成开个饭馆。王事成彻底喝晕,顾飞只能先让他留在邱家过夜。第二天,酒醒后的王事成向邱晓霞表白了。冬娜在审计过程中遇到难解的问题,通宵加班。

第18集

白友新飞到成都,让程帆扬尽量放下工作,多陪伴白石初,程帆扬怒。邱晓霞和王事成去租铺面,由于邱晓霞轻信中介,预付的店面租金打了水漂。得知母亲捅的大娄子,冬娜郁闷,寻找解决途径,意外获知父亲尹平川仍健在。冬娜在朋友圈里发布众筹开店的链接。顾飞打电话向王事成了解情况。

第19集

面对顾飞的询问,冬娜坦白相告,但拒绝顾飞的再次投资。冬娜争取一切资源,李楚宁动了小心思。一周时间转瞬即逝,邱冬娜只凑到几千块钱,正当她打算寻找别的途径时,忽然收到目标达成的信息。白友新让儿子到自家公司上班,白石初拒绝。面对初恋男友的投资,冬娜尴尬不已。

第20集

冬娜发现王事成对邱晓霞的心思,有意撮合两人。在所有人的不懈努力下,王事成的烧烤店终于开张大吉。非凡事务所迎来周年庆,程帆扬答应陪白友新去旅游,关键时刻却联系不上人。顾飞安排抽奖活动,结果竟抽中自己和陈劲锋,两人捐出奖品继续抽签,幸运落在冬娜的头上。冬娜接到陌生电话,对方自称是尹平川,冬娜不知所措。

夏至养生有这些讲究

2022年6月21日,我们迎来了夏至节气。夏至是北半球一年中白昼最长的一天,养生需顺应自然界的變化,在飲食睡眠运动方面多加注意。

一、宜晚睡早起

顺应昼长夜短的季节特点,宜晚睡早起。

中午最好能小睡一会儿。适当的午睡,可以补充夜晚睡眠的不足,既可以避免烈日直射,也可使疲劳得到缓解。

二、不可过于贪凉

适度出汗是解决暑湿很好的方法。

室内使用空调时,注意控制好温度,避免室内外温差过大,以防风热感冒。

炎热的天气条件下,不少人喜欢睡觉时开着空调或者开着电风扇直吹身体,此时人体易受风寒湿邪侵袭,导致全身酸痛、关节僵硬、湿疹、头痛、发热等症状,所以建议睡眠时不要过度贪凉,尤其是要注意不让空调风或者电风扇直吹身体。

三、清淡饮食为主

冷食不宜多吃,贪多必损伤脾胃阳气。

可适度吃些苦味食物,帮助清泄暑热,增进食欲。

因为天气炎热,出汗较多,人体消化功能相对较弱,很多人会遇到“苦夏”的问题。此时饮食宜以清淡为主,多食苦味食物,如苦瓜、马齿苋等,以祛暑清热;同时,可适当多吃些生津之品,如西瓜、杨梅等,补充水分,祛除暑湿之邪;切忌过食辛辣热性食物,以免助热生火;食用冷食瓜果应当适可而止,

不可过食,以免损伤脾胃。

四、运动宜选择清晨、傍晚

夏季运动最好选择在清晨或傍晚进行,这些时间段往往比较凉爽。

不建议做大量剧烈的运动,以免大汗淋漓,引起身体不适。

夏季宜采用健步走、慢跑、太极拳等运动缓和的项目进行体育锻炼,提醒您避开烈日炽热的时间段,不宜做过分剧烈的活动,以免汗出太过,损伤阳气,耗伤阴气。运动后不可用冷水淋浴或冲头。

五、心静自然凉

保持轻松愉快的心情,使气机宣畅、通泄自如,有助于降低心血管疾病发作的风险。

夏至节气想要预防疾病发生,应首先保持轻松愉快的心情,忌恼怒忧郁。

另外,夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,心静自然凉有利于保证“阴阳平衡”,能降低心血管疾病发作的风险。



六、节气美食

夏至前后,人体阳气虚浮,五脏空虚,需温补,此时是“冬病夏治”的好时机,推荐这道美食给大家:黄芪炖鸡。

做法:把老母鸡清洗干净,焯水5分钟,待用;准备黄芪、枸杞、菌菇、生姜、黄酒适量,和老母鸡一起放入汤锅,加入适量清水,大火烧开,然后转小火慢炖2小时;出锅后加入适量盐调味即可。

来源:人民网

防暑健脾有良方 中医专家建议用好三味药

夏至前后,我国大部分地区气候湿热并存,酷热多雨导致暑湿之气乘虚而入,使人出现胸闷、食欲减退、倦怠无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜

睡、出汗多且粘腻等不适症状。如何预防和缓解这些不适症状?

北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼称,夏至前后,大家可选用补肺、健脾、益气的食材,同时少吃肥甘厚腻的食物,以减轻脾胃和肠道负担。如果出现不适症状,可选用一些具有芳香化浊、清解湿热的药食同源的中草药泡茶饮方,既能缓解症状,还有一定的养生作用。魏帼推荐了藿香、佩兰、荷叶三味药。

藿香

藿香是夏季常用的中药材,性味辛温,归脾、胃、肺经。藿香气味芳香、醒脾化湿,是芳香化湿浊的中药。临床常将藿香用于湿阻脾胃、脘腹胀满、湿温初起等症的治疗。

★藿香茶:藿香和绿茶一同冲泡,温浸片刻后饮用,冲饮至味淡。

★藿香陈皮茶:藿香、陈皮和绿茶一同冲泡,冲饮至味淡。

★藿香解表茶:用水煎煮藿香、茯苓、半夏、白术、厚朴至水沸,去药渣,用药汤冲泡绿茶,温浸片刻即可饮用。

佩兰

佩兰气味芳香、化湿醒脾,功效与藿香相似,临床治疗湿阻脾胃症时,常两药同用。佩兰气味清香、性平不温,具有化湿醒脾、解暑的作用,是治疗湿温病症的常用药,同时也可用于湿热内阻导致的口中甜腻、口水粘腻、口气腐臭等不适症状,常与藿香、黄芩、薏苡仁等药配合应用。

★佩兰茶饮方:用水煎煮佩兰、藿香、厚朴、陈皮、荷叶至水沸后,去药渣,仅用药汤冲泡绿茶,饮用茶汤。

荷叶、荷梗

荷叶是睡莲科植物莲的叶片,味苦性平、气味清芳。新鲜荷叶可以清除夏季暑邪,同时对健脾也有一定的帮助。临床常与鲜藿香、鲜佩兰、西瓜翠衣等清湿热的中药材或健脾祛湿的白术、扁豆等相配伍使用。荷叶的叶柄——荷梗也可入药,其性味与荷叶相同,还能通气宽胸,多用于夏季感受暑湿、胸闷不畅等症。

★荷叶茶饮方:将荷叶、荷梗和绿茶一同放入茶杯中,沸水冲泡,温浸片刻代茶饮即可。如果对口味有要求的话,也可以加少量冰糖调味。

来源:北京中医药大学东方医院





平衡膳食保健康

——《中国居民膳食指南(2022)》提出平衡膳食准则

民以食为天,饮食对于人类而言的重要性不言而喻。吃是维持生命的最基本的行为,但吃得科学才可以保持营养良好、预防慢性病,让健康状态更持久。《中国居民膳食指南(2022)》提出了平衡膳食八条准则,供大家参考、应用。

一、食物多样,合理搭配

坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜、水果、畜、禽、鱼、蛋、奶和豆类食物。平均每天摄入12种食物,每周25种以上,合理搭配。每天摄入谷类食物200-300克,其中包含全谷物和杂豆类50-150克;薯类50-100克。

二、吃动平衡,健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。食不过量,保持能量平衡。坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。主动身体活动最好每天走6000步,鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2-3天。减少久坐时间,每小时起来动一动。

三、多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。天天吃水果,保证每天摄入200-350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300毫升以上的液态奶。经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120-200克。每周最好吃鱼2次

或300-500克,蛋类300-350克,畜禽肉300-500克。少吃深加工肉制品。鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

五、少盐少油,控糖限酒

培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5克,烹调油25-30克。控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。反式脂肪酸每天摄入量不超过2克。不喝或少喝含糖饮料。儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15克。

六、规律进餐,足量饮水

合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。规律进餐,饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

七、会烹会选,会看标签

在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物,学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。学

习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味。在外就餐,不忘适量与平衡。

八、公筷分餐,杜绝浪费

选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。讲究卫生,从分餐公筷做起。珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。



食用植物油选哪种好?

市面上的食用油品类繁多,常见的有大豆油、玉米油、花生油、橄榄油等。这么多食用植物油品种,应该怎么选既经济又健康的油呢?

大豆油

产量高,价格低,是最受青睐的一种。但有一部分健康人士认为大豆油反式脂肪含量高。据了解,100克大豆油含有的对健康不利的反式脂肪不足1%,并不属于高反式脂肪食品的范畴。据介绍,油脂在精炼的过程中往往会出现反式脂肪,少量食用不会对健康造成损害。

玉米油

玉米油里包含了玉米的

大多数营养,比如含有丰富的对人体健康有利的不饱和脂肪酸和维生素E等微量元素,适量食用玉米油,能够帮助血管清理垃圾,降低患心血管疾病风险。

花生油

花生油是比较常见的一种食用油,它的香气浓郁,很能激起人们的食欲,在两广地区尤其受到欢迎。据了解,每100克花生油中,不饱和脂肪酸含量高达36克,仅次于玉米油和大豆油;花生油的烟点比较高,适合日常爆炒烹饪使用。

橄榄油

提到橄榄油,很多人都会想到绿色、健康。但实际上,橄榄油中的不饱和脂肪

酸含量与大豆油、玉米油、花生油相比是最少的,每100克中仅有7克左右。橄榄油真正的营养价值,在于富含多种微量元素以及热量较低,特别适合需要控制油脂摄入的塑身一族。橄榄油的烟点较低,更适合在凉拌、低温烹饪时使用。

无论是哪种食用油,严格意义上来说并没有哪一款更健康的说法,根据自身情况以及使用的场合选择适合的食用油,才能更好地发挥出油品的健康价值。比如玉米油更适合发生心血管风险较大的老人食用;花生油更适合日常高温烹饪;橄榄油则更适合经济条件好和减肥人群食用。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/6/27 星期一

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (20)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (5)	22:22 扫黑风暴 (21)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (6)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (41)	16:35 以家人之名 (7)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (42)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:52 阳光威宁	19:00 新闻联播	
13:00 新闻夜班	19:35 南宁新闻	
13:55 人文纪录	20:00 新闻夜班	
14:40 以家人之名 (2)	21:00 南宁新闻	
15:35 以家人之名 (3)	21:30 扫黑风暴 (18)	
16:35 以家人之名 (4)	22:22 扫黑风暴 (19)	
17:30 中国城市报道	23:15 政法在线	
18:00 政法在线	23:40 新闻夜班	
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 (16)		
22:22 扫黑风暴 (17)		
23:15 政法在线		
23:40 新闻夜班		

2022/6/28 星期二

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (16)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (8)	22:22 扫黑风暴 (17)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (9)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (43)	16:35 以家人之名 (10)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (44)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:52 阳光威宁	19:00 新闻联播	
	19:35 南宁新闻	
	20:00 新闻夜班	

2022/6/29 星期三

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (18)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (11)	22:22 扫黑风暴 (19)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (12)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (45)	16:35 以家人之名 (13)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (46)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:52 阳光威宁	19:00 新闻联播	
13:00 新闻夜班	19:35 南宁新闻	
13:55 人文纪录	20:00 新闻夜班	
14:40 以家人之名 (8)		
15:35 以家人之名 (9)		
16:35 以家人之名 (10)		
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		

2022/6/30 星期四

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (20)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (11)	22:22 扫黑风暴 (21)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (12)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (47)	16:35 以家人之名 (13)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (48)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:30 南宁警方	19:00 新闻联播	
12:52 阳光威宁	19:35 南宁新闻	
13:00 新闻夜班	20:00 新闻夜班	
13:55 人文纪录	21:00 南宁新闻	
14:40 以家人之名 (11)	21:30 扫黑风暴 (22)	
15:35 以家人之名 (12)	22:22 扫黑风暴 (23)	
16:35 以家人之名 (13)	23:15 政法在线	
17:30 中国城市报道	23:40 新闻夜班	
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		

2022/7/1 星期五

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (22)
	14:40 以家人之名 (12)	22:22 扫黑风暴 (23)
	15:35 以家人之名 (13)	23:15 政法在线
	16:35 以家人之名 (14)	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	

07:25 新闻夜班	16:35 以家人之名 (19)
08:20 政法在线	17:30 中国城市报道
08:55 多少爱可以重来 (49)	18:00 政法在线
09:55 多少爱可以重来 (50)	18:30 广西新闻
11:10 南宁新闻	19:00 新闻联播
11:55 政法在线	19:35 南宁新闻
12:30 南宁警方	20:00 新闻夜班
12:52 阳光威宁	21:00 南宁新闻
13:00 新闻夜班	21:30 扫黑风暴 (26)
13:55 人文纪录	22:22 扫黑风暴 (27)
14:40 以家人之名 (14)	23:15 政法在线
15:35 以家人之名 (15)	23:40 新闻夜班
16:35 以家人之名 (16)	
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 (24)	
22:22 扫黑风暴 (25)	
23:15 政法在线	
23:40 新闻夜班	

2022/7/2 星期六

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (24)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (15)	22:22 扫黑风暴 (25)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (16)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (51)	16:35 以家人之名 (17)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (52)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:30 周末看台	19:00 新闻联播	
12:52 阳光威宁	19:35 南宁新闻	
13:00 新闻夜班	20:00 新闻夜班	
13:55 人文纪录	21:00 南宁新闻	
14:40 以家人之名 (17)	21:30 扫黑风暴 (26)	
15:35 以家人之名 (18)	22:22 扫黑风暴 (27)	
	23:15 政法在线	
	23:40 新闻夜班	

2022/7/3 星期日

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (26)
07:25 新闻夜班	14:40 以家人之名 (18)	22:22 扫黑风暴 (27)
08:20 政法在线	15:35 以家人之名 (19)	23:15 政法在线
08:55 多少爱可以重来 (53)	16:35 以家人之名 (20)	23:40 新闻夜班
09:55 多少爱可以重来 (54)	17:30 中国城市报道	
11:10 南宁新闻	18:00 政法在线	
11:55 政法在线	18:30 广西新闻	
12:52 阳光威宁	19:00 新闻联播	
13:00 新闻夜班	19:35 南宁新闻	
13:55 人文纪录	20:00 新闻夜班	
14:40 以家人之名 (20)	21:00 南宁新闻	
15:35 以家人之名 (21)	21:30 问政观察室	
16:35 以家人之名 (22)	22:00 故事	
17:30 中国城市报道	22:20 扫黑风暴 (28)	
18:00 政法在线	23:15 政法在线	
18:30 广西新闻	23:40 新闻夜班	
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 (28)		
23:15 政法在线		
23:40 新闻夜班		

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/6/27 星期一

00:10 全民健康学院	11:00 看南宁	21:25 南宁公园卡宣传
00:40 壹城之萃	12:00 爱宝贝爱厨房	21:35 壹城之萃
07:00 全民健康学院	12:30 电视购物	21:50 阳光威宁
07:30 非遗中国行	17:30 全民健康学院	22:00 南宁新闻
08:00 爱宝贝爱厨房	18:00 生活家 (6)	22:30 看南宁
08:22 南宁公园卡宣传	18:50 生活家 (7)	22:55 嗨南宁
08:47 壹城之萃	19:35 气象空间站	23:55 南宁公园卡宣传
09:15 南宁公园卡宣传	19:40 生活家 (8)	
09:30 全民健康学院	20:30 看南宁	
10:00 嗨南宁	20:55 八桂志愿行	
11:00 非遗中国行	21:00 南宁公园卡宣传	
12:00 爱宝贝爱厨房	21:15 天天福彩	
12:30 电视购物	21:25 南宁公园卡宣传	
17:30 全民健康学院	21:35 壹城之萃	
18:00 生活家 (3)	21:50 阳光威宁	
18:50 生活家 (4)	22:00 南宁新闻	
19:35 气象空间站	22:30 看南宁	
19:40 生活家 (5)	22:55 嗨南宁	
20:30 看南宁	23:55 南宁公园卡宣传	
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 嗨南宁		
23:55 南宁公园卡宣传		

2022/6/28 星期二

00:10 全民健康学院	11:00 看南宁	21:25 南宁公园卡宣传
00:40 壹城之萃	12:00 爱宝贝爱厨房	21:35 壹城之萃
07:00 全民健康学院	12:30 电视购物	21:50 阳光威宁
07:30 看南宁	17:30 全民健康学院	22:00 南宁新闻
08:00 爱宝贝爱厨房	18:00 生活家 (9)	22:30 看南宁
08:22 南宁公园卡宣传	18:50 生活家 (10)	22:55 嗨南宁
08:47 壹城之萃	19:35 气象空间站	23:55 南宁公园卡宣传
09:15 南宁公园卡宣传	19:40 生活家 (11)	
09:30 全民健康学院	20:30 看南宁	
10:00 嗨南宁	20:55 八桂志愿行	
	21:00 南宁公园卡宣传	
	21:15 天天福彩	

2022/6/29 星期三

00:10 全民健康学院	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
00:40 壹城之萃	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (20)
07:00 全民健康学院	14:40 以家人之名 (11)	22:22 扫黑风暴 (21)
07:30 看南宁	15:35 以家人之名 (12)	23:15 政法在线
08:00 爱宝贝爱厨房	16:35 以家人之名 (13)	23:40 新闻夜班
08:22 南宁公园卡宣传	17:30 中国城市报道	
08:47 壹城之萃	18:00 政法在线	
09:15 南宁公园卡宣传	18:30 广西新闻	
09:30 全民健康学院	19:00 新闻联播	
10:00 嗨南宁	19:35 南宁新闻	
11:00 看南宁	20:00 新闻夜班	
12:00 爱宝贝爱厨房		
12:30 电视购物		
17:30 全民健康学院		
18:00 生活家 (9)		
18:50 生活家 (10)		
19:35 气象空间站		
19:40 生活家 (11)		
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		

2022/6/30 星期四

00:10 全民健康学院	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
00:40 壹城之萃	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (22)
07:00 全民健康学院	14:40 以家人之名 (12)	22:22 扫黑风暴 (23)
07:30 看南宁	15:35 以家人之名 (13)	23:15 政法在线
08:00 爱宝贝爱厨房	16:35 以家人之名 (14)	23:40 新闻夜班
08:22 南宁公园卡宣传	17:30 中国城市报道	
08:47 壹城之萃	18:00 政法在线	
09:15 南宁公园卡宣传	18:30 广西新闻	
09:30 全民健康学院	19:00 新闻联播	
10:00 嗨南宁	19:35 南宁新闻	
11:00 看南宁	20:00 新闻夜班	
12:00 爱宝贝爱厨房		
12:30 电视购物		
17:30 全民健康学院		
18:00 生活家 (12)		
18:50 生活家 (13)		
19:35 气象空间站		
19:40 生活家 (14)		
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 嗨南宁		
23:55 南宁公园卡宣传		

2022/7/1 星期五

00:10 全民健康学院	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
00:40 壹城之萃	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (24)
	14:40 以家人之名 (13)	22:22 扫黑风暴 (25)
	15:35 以家人之名 (14)	23:15 政法在线
	16:35 以家人之名 (15)	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	

07:00 全民健康学院	16:35 以家人之名 (19)
07:30 看南宁	17:30 中国城市报道
08:00 爱宝贝爱厨房	18:00 政法在线
08:22 南宁公园卡宣传	18:30 广西新闻
08:47 壹城之萃	19:00 新闻联播
09:15 南宁公园卡宣传	19:35 南宁新闻
09:30 全民健康学院	20:00 新闻夜班
10:00 嗨南宁	21:00 南宁新闻
11:00 看南宁	21:30 扫黑风暴 (26)
12:00 爱宝贝爱厨房	22:22 扫黑风暴 (27)
12:30 电视购物	23:15 政法在线
17:30 全民健康学院	23:40 新闻夜班
18:00 生活家 (15)	
18:50 生活家 (16)	
19:35 气象空间站	
19:40 生活家 (17)	
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 看南宁	
22:55 嗨南宁	
23:55 南宁公园卡宣传	

2022/7/2 星期六

00:10 全民健康学院	13:00 新闻夜班	21:00 南宁新闻
00:40 壹城之萃	13:55 人文纪录	21:30 扫黑风暴 (24)
07:00 全民健康学院	14:40 以家人之名 (15)	22:22 扫黑风暴 (25)
07:30 看南宁	15:35 以家人之名 (16)	23:15 政法在线
08:00 爱宝贝爱厨房	16:35 以家人之名 (17)	23:40 新闻夜班
08:22 南宁公园卡宣传	17:30 中国城市报道	
08:47 壹城之萃	18:00 政法在线	
09:15 南宁公园卡宣传	18:30 广西新闻	
09:30 全民健康学院	19:00 新闻联播	
10:00 嗨南宁	19:35 南宁新闻	
11:00 看南宁	20:00 新闻夜班	
12:00 爱宝贝爱厨房	21:00 南宁新闻	
12:30 电视购物	21:30 扫黑风暴 (26)	
17:30 全民健康学院	22:22 扫黑风暴 (27)	
18:00 生活家 (18)	23:15 政法在线	
18:50 生活家 (19)	23:40 新闻夜班	
19:35 气象空间站		

2022/7/3 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	嗨南宁
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	生活家(21)
18:50	生活家(22)
19:35	气象空间站
19:40	生活家(23)
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	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/6/27 星期一

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 战长沙 (16)
08:10 战长沙 (17)
09:02 战长沙 (18)
09:45 战长沙 (19)
10:34 战长沙 (20)
11:31 战长沙 (21)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 生死线 (41)
13:43 生死线 (42)
14:35 生死线 (43)
15:25 生死线 (44)
16:17 生死线 (45)
17:05 生死线 (46)
18:00 惊天大迷局 (27)
18:50 惊天大迷局 (28)
19:42 惊天大迷局 (29)
20:38 惊天大迷局 (30)
21:33 惊天大迷局 (31)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志 (39)
23:48 爱人同志 (40)

2022/6/28 星期二

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 战长沙 (21)
08:10 战长沙 (22)
09:02 战长沙 (23)
09:45 战长沙 (24)
10:34 战长沙 (25)
11:31 战长沙 (26)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 生死线 (46)
13:43 生死线 (47)
14:35 生死线 (48)
15:25 战火四千金 (1)
16:17 战火四千金 (2)
17:05 战火四千金 (3)
18:00 惊天大迷局 (31)
18:50 惊天大迷局 (32)

19:42 惊天大迷局 (33)
20:38 浴血青春 (1)
21:33 浴血青春 (2)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志 (41)
23:48 爱人同志 (42)

2022/6/29 星期三

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 战长沙 (26)
08:10 战长沙 (27)
09:02 战长沙 (28)
09:45 战长沙 (29)
10:34 战长沙 (30)
11:31 战长沙 (31)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 战火四千金 (3)
13:43 战火四千金 (4)
14:35 战火四千金 (5)
15:25 战火四千金 (6)
16:17 战火四千金 (7)
17:05 战火四千金 (8)
18:00 浴血青春 (2)
18:50 浴血青春 (3)
19:42 浴血青春 (4)
20:38 浴血青春 (5)
21:33 浴血青春 (6)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志 (43)
23:48 爱人同志 (44)

2022/6/30 星期四

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 战长沙 (31)
08:10 战长沙 (32)
09:02 北平无战事 (1)
09:45 北平无战事 (2)
10:34 北平无战事 (3)
11:31 北平无战事 (4)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 战火四千金 (8)

13:43 战火四千金 (9)
14:35 战火四千金 (10)
15:25 战火四千金 (11)
16:17 战火四千金 (12)
17:05 战火四千金 (13)
18:00 浴血青春 (6)
18:50 浴血青春 (7)
19:42 浴血青春 (8)
20:38 浴血青春 (9)
21:33 浴血青春 (10)
22:20 乐风尚爱上电影
23:06 爱人同志 (45)
23:48 爱人同志 (46)

2022/7/1 星期五

00:30 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 北平无战事 (4)
08:10 北平无战事 (5)
09:02 北平无战事 (6)
09:45 北平无战事 (7)
10:34 北平无战事 (8)
11:31 北平无战事 (9)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 战火四千金 (13)
13:43 战火四千金 (14)
14:35 战火四千金 (15)
15:25 战火四千金 (16)
16:17 战火四千金 (17)
17:05 战火四千金 (18)
18:00 浴血青春 (10)
18:50 浴血青春 (11)
19:42 浴血青春 (12)
20:38 浴血青春 (13)
21:33 浴血青春 (14)
22:20 爱人同志 (47)
23:15 爱人同志 (48)
23:55 枪神传奇 (1)

2022/7/2 星期六

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 北平无战事 (9)
08:10 北平无战事 (10)
09:02 北平无战事 (11)

09:45 北平无战事 (12)
10:34 北平无战事 (13)
11:31 北平无战事 (14)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 战火四千金 (18)
13:43 战火四千金 (19)
14:35 战火四千金 (20)
15:25 战火四千金 (21)
16:17 战火四千金 (22)
17:05 战火四千金 (23)
18:00 浴血青春 (14)
18:50 浴血青春 (15)
19:42 浴血青春 (16)
20:38 浴血青春 (17)
21:33 浴血青春 (18)
22:20 枪神传奇 (2)
23:15 枪神传奇 (3)
23:55 枪神传奇 (4)

2022/7/3 星期日

00:40 乐风尚爱上电影
06:50 乐风尚爱上电影
07:25 北平无战事 (14)
08:10 北平无战事 (15)
09:02 北平无战事 (16)
09:45 北平无战事 (17)
10:34 北平无战事 (18)
11:31 北平无战事 (19)
12:30 乐风尚爱上电影
13:04 战火四千金 (23)
13:43 战火四千金 (24)
14:35 战火四千金 (25)
15:25 战火四千金 (26)
16:17 战火四千金 (27)
17:05 战火四千金 (28)
18:00 浴血青春 (18)
18:50 浴血青春 (19)
19:42 浴血青春 (20)
20:38 浴血青春 (21)
21:33 浴血青春 (22)
22:20 枪神传奇 (5)
23:15 枪神传奇 (6)
23:55 枪神传奇 (7)

南宁广播电视台 公共频道

2022/6/27 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 钢的琴 (20)
13:45 钢的琴 (21)
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

2022/6/28 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 (22)

13:45 钢的琴 (23)
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

2022/6/29 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 (24)
13:45 钢的琴 (25)
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

2022/6/30 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 (26)
13:45 钢的琴 (27)
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

2022/7/1 星期五

00:20 百年巨匠
00:50 影像南宁
00:00 原味记忆
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 (28)
13:45 钢的琴 (29)
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

2022/7/2 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 (30)
13:45 钢的琴 (31)
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
17:00 校园大视界
17:45 叻仔出发

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 教育我来说
22:50 人文纪录
23:20 奇趣大自然
23:50 原味记忆

2022/7/3 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 (32)
13:45 钢的琴 (33)
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

太空果蔬 选择有门道

6月5日,搭载神舟十四号载人飞船的长征二号F遥十四运载火箭成功飞天,将陈冬、刘洋、蔡旭哲3名航天员送入中国空间站。这次航天员们要在太空工作生活半年,任务繁重,吃喝不能马虎,

除了常见的制作好的太空食品,他们还能尽情享受新鲜果蔬。据航天专家揭秘,3名航天员不仅像“前任”那样品尝苹果,还多了一种可口的新宠——提子。

为什么是苹果、提子幸运“上天”,而不是橙子等汁多味美的果蔬获此殊荣?我们一起来了解太空果蔬选择的门道吧。

哪些果蔬“上过天”?

盘点太空果蔬之前,让我们先来看一下国际空间站的典型食谱。

早餐:橘子汁、桃子、香肠、可可、炒鸡蛋和小甜面包

午餐:奶油蘑菇汤、火腿干酪三明治、焖蕃茄、香蕉和饼干

晚餐:虾仁、煎牛排、嫩茎花椰菜、草莓、布丁和可可

不难看出,外国宇航员的食谱中有桃子、番茄、香蕉、草莓等果蔬。

我国自2003年开展首次载人航天任务以来,从“神五”的即食食品,到“神七”的硬食安排,再到“神十”的私人订制菜品,航天员的食物种类不断丰富,可以说已经实现了个性化定制。

据了解,我国航天员的食谱具有鲜明的中华饮食文化特色,包括主食、副食、汤饮及水果等。主食既有米饭又有粽子、水饺等,副食就是各种中式菜肴,比如红焖大虾、鱼香肉丝、红烧牛肉、宫保鸡丁等,保证航天员们膳食均衡的同时,也兼顾了口味。

中国水果飞天稍晚。直到2013年神舟十号载人飞船推出餐食定制服务,新鲜水果才出现在中国航天员的菜单上,且品种有限。有报道称,神舟十二号载人飞船为航天员准备的食物有120余种,其中水果只有苹果一种。

除了苹果,目前我国应用于航天任务的新鲜果蔬还包括青椒、甜橙、香蕉、胡萝卜、芹菜等。这些果蔬都是通过载人飞船或货运飞船上行,不过在航天员食谱中只占了很小一部分,数量和品种远远不能满足需求,堪称“太空奢侈品”。

值得注意的是,香蕉和橘橙类水果在地面上受人追捧,出现在太空货运清单上的频率却不高,主要原因就在于它们会释放出特殊的气味,虽然不至于像榴莲那么“猛烈”,但终究有人不喜欢。而且研究表明,香蕉皮中含有一些脂肪和蛋白质,在存放过程中会无可避免地产生难闻的气味,航天员恐怕不得不被迫忍痛割爱。

有意思的是,俄罗斯飞船经常运输一些气味特别的食材,比如洋葱和大蒜。对此,俄罗斯航天员早有准备,他们会把食物做成适合一口吃下的大小,并储存在密闭性很好的容器中。

果蔬“上天”限制多

航天食品种类丰富,包括即食食品、复水食品、热稳定食品、冷冻冷藏食品、辐射食品、自然型食品和复水饮料等。新鲜果蔬属于自然型食品,需要满足航天食品的普遍要求,即:

第一,新鲜果蔬要确保食用安全,不会引发任何食源性疾病和食物中毒。

第二,新鲜果蔬必须能经受住航天特殊环境因素比如冲击、振动、加速度等的考验,营养价值不失效。

第三,在失重条件下,航天员生理上面临挑战。长期执行太空任务,可能引发骨钙流失、肌肉萎缩、红细胞减少等,所以航天食品要能提供充足的优质蛋白质和钙,以及适宜的钙磷比例和维生素D。这虽然不是新鲜果蔬的“主业”,但在补充维生素等方面还是不能含糊的。

第四,航天食品的脂肪含量不宜太高,以免加重空间运动病的症状。此外,为防止心血管系统功能失调,又要限制航天食品中钠的供给,同时保证钾的供给等。这一条倒是新鲜果蔬的“拿手好戏”。

第五,飞船、空间站内部空间宝贵,航天食品必须尽可能又轻又小,而且不含残渣。据了解,“神舟十二号”任务期间仅允许几十个苹果“太空出差”,以致于航天员每次吃都很珍惜……

新鲜果蔬毕竟跟肉蛋奶不同,除了满足航天食品的一般性要求,还要考虑特殊因素。

首先,“上天”果蔬必须耐储运,不易变质腐烂,不怕小磕碰。通常来说,新鲜果蔬都是在火箭发射前24小时才被装入飞船的,毕竟太空保鲜技术充满挑战性。

其次,被选中的果蔬应该营养丰富,尤其有益于航天员的肠道健康。航天员在特定环境下要完成各种复杂任务,补充营养很重要,偏偏肠道吸收能力很可能受到削弱,需要额外增加膳食纤维等,加速恢复身体健康。

再者,“出差太空”的果蔬必须汁水少,吃起来方便,直接否定了需要复杂的剥皮、腌制等工序的美味,西瓜之类也无缘太空。要知道,在失重环境下,不能想当然地依靠吃水果来补充水分,毕竟这些水分很可能飘浮在空中。航天员稍不留意的话,可能把水滴吸入呼吸道,造成窒息。

最后,品质和口感很重要。特定环境使航天员的口味要求非常特殊,食欲也会降低,所以精心挑选的太空果蔬必须开胃,甚至愉悦身心。如果连喜爱的果蔬都变得寡淡无味,势必会影响到航天员的工作效率和身体健康。

为什么选择苹果和提子“上天”?

关于这个问题,航天专家解释得通俗又生动——

“神舟十二号”带苹果是因为它营养好,而且可以长时间保存;“神舟十四号”带提子是因为它吃起来方便,肉质密实且无籽,皮都可以吃,不像葡萄、橙子等,汁水特别多,还得去皮。航天员吃提子,连擦汁水的手纸都省啦。

