

# 南宁广播电视报

2022年6月30日

2022年第24期

总1760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

## 奋进新征程 建功新时代

——热烈庆祝中国共产党建党101周年



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



# 香港学生在广西“望闻问切”

## ——中医药文化促进桂港两地交流合作

1997年7月1日,香港回到了祖国的怀抱。25年来,在党中央的正确领导下,“一国两制”行稳致远,香港与内地形成了全方位、宽领域、多渠道、全面深化的教育文化交流和合作的良好态势。本文记述了一群香港大学生在广西学习中华传统民族文化瑰宝、中医药文化的故事,这也是香港与内地文化交融的一个缩影——

夏日清晨,广西中医药大学的药用植物园草木葱茏,许多学生入园晨读、辨识百草,其中不乏香港学生。

香港学生杨净钧出生于香港回归祖国的1997年,因为学习中医药已在南宁度过充实的5年。进入毕业季,她比平时忙碌了许多,除了日常的课业学习,还忙着准备毕业手续、与师友道别等事宜。暑假之后,她还将继续在广西攻读研究生。

谈起学习中医专业的初衷,杨净钧回忆说,那得从年少时的一次体验说起。读中学时,她参加了一个关于职业生涯规划的活动,在一家社会机构中心体验不同的职业。现场的一个中药百子柜引发了她的好奇心,她便停下来认真询问百子柜的用途、中医师如何开处方和抓药等。

“我打开每个抽屉看里面的中药,回想起以前看过的有关中医的港剧,里面提到怎么用中医药来治病,当时我还学着用药秤称量药材,觉得很有意思,一下子就来了兴趣。”杨净钧说,从那时起,她就决定中学毕业以后要考中医学专业,将来当一名悬壶济世的中医师。在广西,她终于圆梦。

在她看来,内地的教育和社会实践结合很好,中医学的学生有很多实习的机会,很多地

方都有中医院,综合医院里往往也设置了中西医结合科。实习期间可以当面向老师、前辈请教,和病人沟通,实践“望闻问切”,更好地将课堂所学的医学理论知识与临床实际结合起来。

广西与香港地缘相近、语言相通,相互交流合作也日益紧密。作为全国知名的中草药产区,广西的中医学教育历史悠久,名师名医资源丰富,许多香港学生都愿意选择来这里学习中医学专业。据统计,近5年来,仅到广西中医药大学学习中医学的香港学生就超过200名。

今年24岁的陈志钊目前是广西中医药大学大二的学生。谈起学习中医的缘由,陈志钊坦言是受到了家人的影响。

陈志钊家堪称中医世家,外公是行医近50年的老郎中,在广州开办了中医诊所;母亲也从事中医行业的工作,在香港创办了一家推拿针灸正脊学会。从小耳濡目染,陈志钊也对中医产生了浓厚的兴趣。

“像针灸、推拿等,以前我在家的时候接触了蛮多,产生了系统学习中医医药学知识的想法。”陈志钊表示,选择广西完成学业是因为这里自然环境好,与香港气候相近,而且有很多机会可以让年轻人施展抱负。

近年来,中医药在香港日益普及,越来越多人通过中医调理、治疗、膳食等强身健体,让杨净钧和陈志钊等医学生看到了这个行业的发展前景。

杨净钧坚定地说,“毕业后我会回香港,投身中医药领域。”她希望自己能为香港的发展贡献力量,用所学的中医知识服务更多患者,帮助更多有需要的人,助推中医在香港发扬光大。

“未来我想做一名中医医师,并从事一些相关的科研工作。”陈志钊表示,现在国家大力支持中医药的发展,希望自己可以把中医的一些理论和精华进行提取、进一步系统化。

今年恰逢香港回归25周年,杨净钧、陈志钊等人对香港未来的发展充满了期待。与香港特区同龄,让杨净钧有一种特别的荣耀与使命感:“我们青年一代要学好知识,用真本事将香港建设得更好”。

陈志钊表示:“一国两制”给香港带来了繁荣稳定,《香港国安法》给民众带来和谐与安宁的生活。期待香港与内地展开更多交流与沟通,促进人员往来与合作,共同创造更多财富与机遇,迎接更美好的未来。

来源:新华社





## 各地陆续发布 2022 年社保缴费基数上下限

### 多地社保缴费基数上下限提高

每年的社保缴费基数上下限,依据上年度平均工资数据确定。近期,各地 2021 年平均工资数据陆续出炉,随后多地也发布了 2022 年社保缴费基数上下限,由于 2021 年平均工资上涨,社保缴费基数上下限也提高了。

其中,四川省统计局公布 2021 年全省城镇全部单位就业人员平均工资为 81420 元。随后,四川人社厅等部门发布通知,2022 年度,全省职工基本养老保险缴费基数上限为全口径工资的 300%,即 20355 元/月;下限为全口径工资的 60%,即 4071 元/月。

青海 2021 年全省全口径城镇单位就业人员平均工资为 91253 元/年(7604 元/月),随后,青海确定 2022 年度社会保险缴费基数上限为 22812 元/月,缴费基数下限为 4562 元/月。上限比 2021 年度的 21069 元/月上涨了 1743 元,下限比 2021 年度的 4214 元/月上涨了 348 元。

山西 2021 年全口径城镇单位就业人员平均工资为 70968 元,月平均工资为 5914 元。以此为依据,确定 2022 年全省参加企业和机关事业单位社会保险职工个人缴纳社会保险费月缴费基数下限为 3548 元,上限为 17742 元。这比 2021 年的下限 3235 元、上限 16176 元分别上涨了 313 元和 1566 元。

### 哪些人的社保缴费会变多?

2022 年社保缴费基数上下限提高,哪些人的社保缴费会变多呢?是所有参保人员的社保缴费都变多吗?

按照《职工基本养老保险个人账户管理暂行办法》,职工本人一般以上一年度本人月平均工资为个人缴费工资基数。本人月平均工资低于当地职工平均工资 60%的,按当地职工月平均工资的 60%缴费;超过当地职工平均工资 300%的,按当地职工月平均工资的 300%缴费,超过部分不计入缴费工资基数,也不记入计发养老金的基数。

所以,对于在单位工作的职工来说,社保缴费基数是本人上年度月平均工资,如果本人上年度月平均工资没有提高,而且,本人的月平均工资水平处于社保缴费基数上下限之间,那么,社保缴费也不会



变多。

不过,对于工资水平低于社保缴费基数下限的人来说,他们的社保缴费基数不是本人的上年度月平均工资,而是按照社保缴费基数下限来缴费,因此,随着当地社保缴费基数下限的上涨,这些人的社保缴费也会变多。

对于按照社保缴费基数下限来缴费的灵活就业人员也是如此。以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体工商户和灵活就业人员,可在缴费基数上下限之间选择适当的缴费基数。但如果灵活就业人员是按照社保缴费基数下限缴费,随着下限的提升,最低缴费也变多。

### 举个例子:

假设某地 2021 年社保缴费基数下限为 3500 元,2022 年社保缴费基数下限涨到了 4000 元,那么如果是按照社保缴费基数下限缴费的在职人员,养老保险个人缴费比例为 8%,那么每月缴费就增加了 40 元;如果是按照社保缴费基数下限缴费的灵活就业人员,养老保险缴费比例为 20%,那么每月缴费就增加了 100 元。

因此,并不是所有参保人员的社保缴费都会随着缴费基数上下限的提高而变多。

### 灵活就业人员可以申请缓缴社保

根据人社部办公厅、国家税务总局办公厅发

布的关于特困行业阶段性实施缓缴企业社会保险费政策的通知,以个人身份参加企业职工基本养老保险的个体工商户和各类灵活就业人员,2022 年缴纳费款有困难的,可自愿暂缓缴费,2022 年未缴费月度可于 2023 年底前进行补缴,缴费基数在 2023 年当地个人缴费基数上下限范围内自主选择,缴费年限累计计算。

其中,北京明确,2022 年缴纳基本养老保险费确有困难的上述参保人,可登录北京市人社局网站“2022 年阶段性缓缴社会保险费”的“个人暂缓缴纳养老保险费”模块,选择“我要暂缓缴养老”,自愿暂缓缴纳费款所属期为申请当月及以后的每月基本养老保险费,只需选择一次,无须每月选择。

所以,如果灵活就业人员 2022 年缴费有困难,可以缓缴,到 2023 年再补缴。这就给了灵活就业人员缓冲的时间。

来源:中新财经





## 老友记



## 惟愿“天下无拐”



近日,95后被拐女孩穿嫁衣全网寻亲的视频登上了抖音的热点榜。视频中寻亲女孩白雪芳手举着自己唯一留存的3岁时的照片,讲述了自己的被拐经历,希望能在自己结婚前找到亲生父母,并将人贩子绳之于法。该视频获得了千万网友的关注和转发,人们在同情雪芳的同时,也对拐卖妇女儿童的一罪恶行径口诛笔伐。

拐卖妇女儿童,背后有如黑洞般沉重的现实,是多少家庭支离破碎的痛苦,是多少妇女儿童的噩梦。我国《刑法》对“拐卖妇女儿童罪”的量刑标准是:一般情形下,拐卖妇女、儿童的,处五年以上十年以下有期徒刑,并处罚金;情节恶劣的,处十年以上有期徒刑或者无期徒刑,并处罚金或者没收财产;情节特别严重的,处死刑,并处没收财产。

2022年3月1日至12月31日,公

安部在全国范围内再次开展打击拐卖妇女儿童犯罪专项行动。最高人民检察院的数据显示,2000年至2021年,检察机关起诉拐卖妇女儿童犯罪从14458人降至1135人,年均下降11.4%;起诉收买被拐卖的妇女儿童犯罪由155人增至328人。这些数据表明,拐卖妇女儿童犯罪发生率呈下降趋势,司法机关对于历史积案的处理毫不手软。

尽管近两年国家打击力度持续加大,尽管死刑高悬在头顶,妇女儿童被拐卖的案件并未绝迹。高额利润的诱惑下,总有人不惜以身试法。从众多已侦破的案例来看,拐卖妇女儿童的“成本”相对“利润”而言极低,从“拐卖”到“出售”的过程中,“人贩子”往往只需要付出交通、住宿和食物的费用,而“利润”往往在数十倍甚至数百倍于“成本”,一倒手就能赚上几万块钱。

暴利的驱使下,蠢蠢欲动者铤而走险。需要注意的是,相对畅通的买卖渠道、客观存在的买方市场以及相对轻的对收买者的量刑,是拐卖妇女儿童犯罪屡禁不止的重要原因。

有人说“没有买卖,就没有伤害”。对于“人贩子”,我们可以用死刑守卫底线,那么对于罪恶源头的根治,我们又该做些什么?根据《刑法》的相关规定,收买被拐卖的妇女、儿童的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。随着中国各项事业的进步,这样的量刑标准是否要调整,如何调整,这是值得法律界和有关部门深思的问题。毕竟,没有了市场需求,也就没有了铤而走险的必要。惟愿“天下无拐”,家家团圆,社会和谐。

作者:陈文



扫码了解更多

## 民生新闻集锦



## 《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》有重要修订内容

近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组组织修订《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》,与第八版相比主要修订内容包括:优化调整风险人员的隔离管理期限和方式,统一封控管控区和中高风险区划定标准,完善疫情监测要求,优化区域核酸检测策略等。

其中,风险人员的隔离管理期限和方式优化调整后,密切接触者、入境人员隔离管控时间从“14天集中隔离医学观察+7天居家健康监测”调整为“7天集中隔离医学观察+3天居家健康监测”,核酸检测措施从“集中隔离医学观察第1、4、7、14天核酸检测,采集鼻咽拭子,解除隔离前双采双检”调整为“集中隔离医学观察第1、2、3、5、7天和居家健康监测第3天核酸检测,采集口咽拭子”,解除集中隔离医学观察前不要求双采双检。密接的密接管控措施从“7天集中隔离医学观察”调整为“7天居家隔离医学观察”,第1、4、7天核酸检测。

## 7月1日起实施!铁路旅客携带和托运物品有新规

7月1日起,国家铁路局、公安部将正式实施《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》(以下简称《目录》),届时旅客乘坐火车禁止携带品和限制携带品的相关规定会有所变化。《目录》新增公务用枪、地雷、烟花(含冷光烟花)、军用或者警用匕首、弩箭列入禁止托运和随身携带的物品;酒类饮品包装密封须完好、标志清晰,24%≤酒精浓度≤70%范围内,累计携带量不能超过3000毫升;充电宝、锂电池,标志清晰,单块额定能量不超过100Wh(含有锂电池的电动轮椅除外)。锐器就是大家熟知的菜刀、水果刀、美工刀、剪刀等,只能托运,不能随身携带,但刀刃在6厘米以内的可以携带上火车。有疑问的旅客可咨询当地铁路车站或电话咨询铁路客服。

公安部网安局:  
启动打击整治“网络水军”专项工作

6月26日起,公安部网络安全保卫局在全国范围内启动为期6个月的依法打击整治“网络水军”专项工作,进一步遏制“网络水军”及相关黑灰产业的滋生蔓延趋势,切实维护网络生态、市场经济秩序和广大人民群众合法权益,回应社会关切。

欢迎广大网民向公安部网络违法犯罪举报网站(网址:cyberpolice.mps.gov.cn)如实提供“网络水军”违法犯罪线索,共同维护网络空间秩序。

## 广西实现内地居民婚姻登记“全市通办”

随着6月河池市正式开展内地居民婚姻登记“全市通办”业务,广西实现内地居民婚姻登记“全市通办”全覆盖。“全市通办”政策实施后,双方或一方为本市户籍的婚姻登记当事人,可以到本市范围内任一婚姻登记机关办理婚姻登记。

## 南宁市2022年中考圆满结束 预计7月8日公布成绩

中考考生可到原初中学校领取中考成绩条,也可通过南宁中考招生信息网查询。

2022年南宁市区高中阶段学校招生将于7月15日展开,7月15日到17日将完成普通高中录取工作。特别提醒考生注意,市区普通高中特长生的报名工作将安排在普通高中报名之前,即7月8日接受特长生报名,7月10日各学校组织测试,想报读特长生的考生7月初就可以到意向学校了解特长生招生信息。

## 南宁市中小学放暑假时间定了

南宁市教育局日前下发了“关于做好2022年南宁市中小学校暑假工作的通知”(以下简称通知),通知指出,2022年暑假放假时间为2022年7月4日至8月28日。8月29日为全市中小学(含中职学校)、幼儿园2022年秋季学期统一开学上课时间。秋季学期教职员工返校集中和学生注册时间,由各县(市、区)、开发区教育局、市教育局各直属学校、各事业办、民办学校自行安排。

## 全国首批广西广电5G网络服务启动

6月27日,中国广电5G网络服务启动仪式在北京举行,这标志着全国有线电视网络整合和广电5G建设取得重大突破性进展,广电网络初步形成“有线+5G”融合发展新格局。同日,作为入列中国广电192号段首批开网放号省区市,广西按照国家广播电视总局和中国广电安排,正式启动了本地的广电5G网络服务。中国广电5G网络服务在广西启动,这是广西参与全国有线电视网络整合和广电5G建设一体化发展的关键性一步。



# 说法



## 业主请求在小区安装新能源汽车充电桩遭拒绝 法院对此如何判决？

业主购买新能源汽车后,想在地下车库本人购买的停车位安装充电桩,物业公司能否以存在安全隐患为由拒绝出具相关证明,阻止安装施工?近日,江西省南昌市西湖区法院审结一起物业服务合同纠纷

案,判令某物业公司于判决生效之日起5日内向李某出具同意在其所用车位安装充电桩的证明。



### 案情简述

法院查明,李某系南昌市某小区业主。2021年7月,李某购买了一辆新能源汽车,在办理机动车地下停车位充电桩的过程中需要物业公司出具同意安装的证明,但某物业公司以存在安全隐患为由拒绝出具。经协商,未果。李某诉至法院,请求依法判令某物业公司立即为其出具相关证明,并承担本案诉讼费用。

法院经审理查明,民事主体从事民事活动,应当有利于节约资源、保护生态环境。业主使用新能源汽车符合《民法典》的立法理念,物业公司作为管理小区、服务业主的责任主体,不应该成

为阻碍绿色出行的“拦路虎”,故李某的诉求属某物业公司应尽的合同义务,其应当履行。李某通过购买的方式拥有涉案机动车地下停车位的使用权,其因安装充电桩时布线需要使用共有部分,属于对共有部分的合理使用,并未干扰其他共有权人的正常使用。某物业公司辩称充电桩安装需跨区域布线且存在安全隐患,不能构成有效抗辩,不予采信。

据此,法院依法作出上述判决。案件宣判后,原被告均服判息诉,双方案结事了。



### 多方合力加快推进充电桩进小区

随着城市化、工业化进程加速,汽车工业快速发展,国际原油供求矛盾逐步加深,全球气候变暖日益明显。在此背景下,在节能环保方面有突出优势的新能源汽车日益成为我国汽车工业的新生力量,呈现出快速突破、竞相发展的态势。然而,不少地方的充电桩等设施建设不够完善,加上新能源汽车售后服务尚有较大提升空间,导致充电桩进小区受阻,一定程度上限制了新能源汽车的发展和推广。

为此,国家有关部门下发相关通知,大力推进新能源汽车充电设施建设,解决新能源汽车充电难题。2015年10月9日发布的《国务院办公厅关于加快电动汽车充电基础设施建设的指导意见》第十五条要求:简化规划建设审批。个人在自有停车库、停车位,各居住区、单位在既有停车位安装充电设施的,无需办理建设规划许可、建设工程规划许可和施工许可证。该意见第十九条要求:加大业主委员会协调力度。业主大会、业主委员会应依据示范文本,结合自身实际,明确物业服务区域内建设管理充电基础设施的流程。

2016年9月12日,国家发展改革委等四部门联合发布的《关于加快居民区电动汽车充电基础设施建设的通知》第六条要求:发挥物业服务企业积极作用。在居民区充电基础设施安装过程中,物业服务企业应配合业主或其委托的建设单位,及时提供相关图纸资料,积极配合并协助现场勘查、施工。

然而,司法实践中,物业公司对安装充电桩心存顾虑并引发诉讼的并非个例。在物业公司看来,有的充电桩不能高效匹配,有的小区充电设施布局欠佳,有的难以承受短期内陡增的用电压力,还有的充电桩安全性能较差,如果在使用过程中发生漏电、引发火灾甚至爆炸,或者居民插拔充电枪导致触电等安全事故,物业往往难辞其咎。基于安全隐患和客观条件不足的双重顾虑,物业公司对业主安装充电桩态度消极,甚至存在抵触情绪,唯恐“引火上身”。

如何加快推进充电桩进小区?法官建议:第一,加快出台相关奖励补偿和惩处政策,鼓励物业积极配合业主安装充电设施,对无理由拒绝安装或对业主安装需求设置障碍的,要依法依规惩处。第二,加快制定充电设施责任保险工作相关规定,由生产(制造)厂商购买产品责任保险,并按“谁拥有、谁投保”的原则购买充电安全责任保险。第三,建立城乡规划建设、电网规划、消防部门、住建或房管部门联动机制,加强新旧小区的统一规划和统筹协调,提前规划、合理布局、相互配合、明晰权责。第四,加强管理和维护,充电桩运营人应加强对充电技术、充电设备的技术更新、定期检查和查漏补缺,业主应增强安全防范意识、法律意识,依法合理使用充电桩,确保充电桩使用的安全性、稳定性。



文明健康 绿色环保

敬畏自然  
顺应自然  
保护生态环境

自治区文明办  
广西文明网

宣





清凉一夏

# 躲进浩瀚林海 跟酷暑捉迷藏

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。夏季气温骤然飙升,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。

第四站,黑龙江省伊春市。

地处小兴安岭腹地,拥有世界面积最大的红松原始森林,号称“红松故乡”;出土了中国第一具恐龙化石,被称为“恐龙故乡”;拥有400万公顷浩瀚林海、森林覆盖率达83.8%的森林城市,有天然“氧吧”的美誉——这里是“林都”伊春。让我们一起躲进遮阴蔽日的原始森林,呼吸沁人心脾的清凉空气,让小松鼠就在脚边蹿上跳下,看小蘑菇顶着色彩各异的帽子钻出地面;在青山绿水间沿河漂流嬉戏;在中俄边界,看落日璀璨的余晖洒向黑龙江……

伊春市因汤旺河支流伊春河而得名,地处黑龙江省东北部,小兴安岭纵贯全境,很高的森林覆盖率,广袤浩瀚的山川林海,穿行于山坳林间的700多条天然河流,平均每立方厘米2.7万个负氧离子浓度的空气质量,成就了这座中国北方森林生态旅游名城独一无二的美。伊春夏季平均气温在15℃-22℃之间,有人赞美说这里简直像是“超级天然大空调”。“夏天凉爽、冬天冰爽”也已经成为伊春最具魅力、最有吸引力的名片之一。

## 青山如画 森林自驾

在阳光明媚的夏天,来一场说走就走的自驾游,是无数旅行爱好者的心头好。用疾驰的车轮记录旅程,怀着轻松惬意的心情与美景不期而遇,沉浸在林都的绿色海洋——想一想就很令人向往。

如今,伊春境内所有A级以上景区实现了公路全覆盖,串联北部主要景区的G222国道也已经全面改建完毕,沿途还配套有各具风情的自驾游驿站、汽车

营地,能为自驾爱好者们提供完善的服务供给,很适合开展自驾游。有网友说,北部森林风景观光廊道是所有自驾游爱好者的梦幻公路,在绿色画卷般的小兴安岭驾车驰骋,你可以逐一拜访伊春的王牌景区,躲进原始森林的怀抱里跟盛夏酷暑捉迷藏。

邀上三五好友,来场别开生面的森林自驾吧,穿越莽莽林海,仰望璀璨星空,品尝BBQ美食,呼吸大

自然的新鲜空气,享受不同凡响的感官盛宴。时间足够的话,你可以一一体验五营汽车营地、汤旺河汽车营地等不同主题风格的自驾休闲驿站,还可以到桃山悬羊峰、上甘岭溪水国家森林公园、小兴安岭户外运动谷等景区体验登山攀岩、户外拓展、山地骑行的快乐,在伊春遇见不一样的夏天。

## 亲子研学 High动暑假

夏天的伊春是一部丰富的“百科全书”,森林博物馆与嘉荫恐龙国家地质公园将广袤森林与远古传奇的知识浓缩,森林湿地、江河湖泊等美丽的风景成为优秀的自然课堂。

伊春拥有15家省级以上的研学教育基地(营地),课程丰富多彩,各具特色——

在永达工艺研学体验基地学习传统的木艺雕刻和手工DIY课程;在嘉荫神州恐龙博物馆聆听神秘的远古恐

龙故事;在自在香里景区感受淳朴的林区风土人情;在汤旺河林海奇石景区、九峰山养心谷景区、宝宇(天沐)森林生态小镇实现游览景区风光和学习研学课程“两不误”……

特别要说说嘉荫恐龙国家地质公园,位于黑龙江省伊春市嘉荫县,是一个神奇而美丽的地方。1902年,俄罗斯古生物学家在这里发现了恐龙骸骨化石,挖掘出来的化石组装起来,是一具高4.5米、长8米的完整恐龙化石骨

架,定名为黑龙江满洲龙。目前,嘉荫恐龙国家地质公园里有大规模恐龙化石群,除甲嘴龙、虚骨龙外,还有甲龙化石、恐龙被皮肤化石和恐龙脚印化石。

伊春还有岭秀TOP研学实践教育基地、铁血森鹰少年军校、新青湿地宣教馆、岭尚欲雪民宿等,孩子们可以在这里进行森林探秘、漂流露营、野外生存等相关知识的科普学习和体验。



## 森态之城 康养胜地

“悠山远树,紫雾清溪”。伊春,是一座可以打包空气做礼物的城市,这里生态环境优良、空气清新富氧,网友形容说,这里就是如绿野仙踪之境般的“森林健身房”。

置身伊春,呼吸着富含负氧离子的清新

空气,让人觉得仿佛身体由内而外被荡涤一清。到宝宇(天沐)森林生态小镇和桃山桃源湖(玉温泉)景区,感受来自小兴安岭地下温泉水的滋养,让人觉得整个人都被治愈啦。

在九峰山养心谷景区开启夏日“九养”之旅,森林里打太极、做瑜伽,饭桌上吃山珍、山野菜,养生又养心。

到伊春,美景不容错过,美食不可辜负。黑龙江江鱼、森林鸡、森林猪、山野果、各种花草食材、地道的蓝

莓酒、野果酒、铁锅炖、农家宴花样百出,都是浓浓的“家”的味道与自然的清香。还有宝宇(天沐)森林生态小镇的雪猪火锅、雪猪烧烤,汤旺河的森林家宴,嘉荫的江鱼宴……一吃难忘。

需要提醒的是,每年从6月到8月底是伊春的旅游旺季,建议提前规划好出行路线,预订酒店民宿。

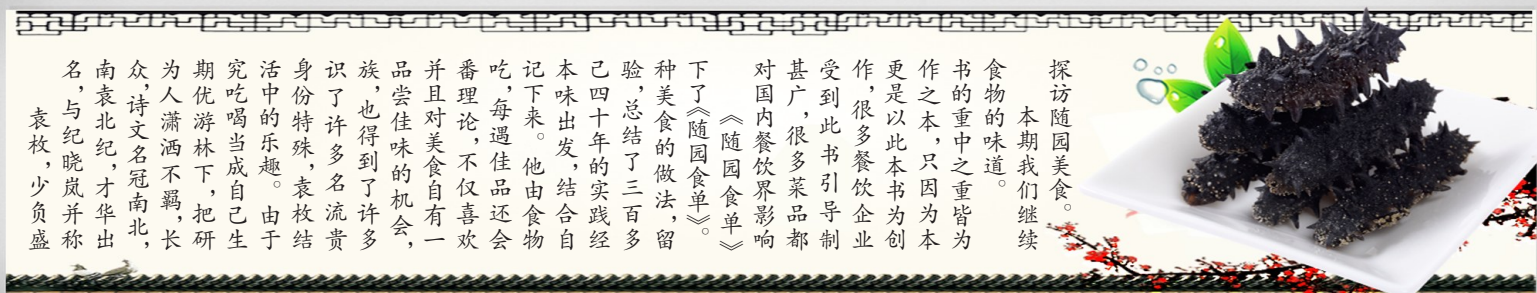
夏天,我们去伊春吧,呼吸森态之城的新鲜,品味“舌尖上的伊春”,感受北国风光的独特魅力,体验原汁原味的“森态”之旅。





# 爽滑海参 滋养身心

## ——探秘随园美食（二）



探访随园美食。本期我们继续食物的味道。书的重中之重皆为本作之本，只因为本更以此本书为创作，很多餐饮企业受到此书引导，都甚广，很多菜品都对国内餐饮界影响下了《随园食单》。种美食的做法，留验，总结了三百多已四十年的实践经本味出发，结合自记下来。他由食物吃，每遇佳品还会番理论，不仅喜欢并且对美食自有一品尝佳味的机会，族，也得到了许多识了许多名流贵身份特殊，袁枚结活中的乐趣。由于究吃喝当成自己生期优游林下，把研为人潇洒不羁，长众，诗文名冠南北，南袁北纪，才华出名，与纪晓岚并称袁枚，少负盛

### 随园食单 | 海参三法

谈到美食，可能有不少朋友会想到“山珍海味”。在“海味”中最负盛名的，恐怕要数“鲍参肚翅”，其中的“参”，指的就是海参。

根据史料记载，海参供食用始于三国时期，吴·沈莹所著《临海水土异物志》中有这样的描述：“土肉，正黑，如小儿臂大，长五寸，中有腹，无口目，有三十足，炙食”。“土肉”指的就是海参。

到魏、晋时期，海参开始成为筵席中的佳肴。明·谢肇淛在《五杂俎》中这样描述海参的价值：“昔人以闽荔枝、蛎房、子鱼、紫菜为四美。子鱼、紫菜，海滨常品，不足为奇，尚未及辽东之海参、鲟鱼耳。”清朝时，大量文献记载了海参的食用和药用价值，比如清·吴仪洛撰写的《本草从新》中说，海参“甘、咸、温，补肾益精、壮阳疗痿”。

《随园食单》中“海鲜单”一篇里介绍了“海参三法”，大大赞叹了海参的美味。可见，从古至今，海参都被认为是补益身体的美味，从前是达官贵人们的至爱，如今已经“飞入寻常百姓家”。



#### 原文

海参，无味之物，沙多气腥，最难讨好。然天性浓重，断不可以清汤煨也。须

检小刺参，先泡去沙泥，用肉汤滚泡三次，然后以鸡、肉两汁红煨极烂。辅佐则用香蕈、木耳，以其色黑相似也。大抵明日请客，则先一日要煨，海参才烂。尝见钱观察家，夏日用芥末、鸡汁拌冷海参丝，甚佳。或切小碎丁，用笋丁、香蕈丁入鸡汤煨作羹。蒋侍郎家用豆腐

皮、鸡腿、蘑菇煨海参，亦佳。

#### 释义

海参这种食材本身并没有什么滋味，作为海产品，还有沙多、气味腥膻的弱点，要想做成美食不太容易。袁枚先生认为，海参要想做得好吃，必须得用心处理，洗净沙子，然后用肉汤、鸡汤煨煮，搭配上香蕈、木耳比较合适。接着，袁枚先生记录自己吃过的做得比较有特色的三道海参菜。第一道是凉拌海参，第二道是海参做的羹，第三道则是煨海参。

### 海参之美



海参可分为刺参、乌参、光参和梅花参等多种，以山东沿海所产的刺参为上品。海参之所以名贵，除了营养价值高，还有一个原因

——海参生于浅海礁石的沙泥海底，喜在海草繁茂的地方生长，在捕捞时需人工潜水逐个捕捞，费力而且得之很少，故物以稀为贵。

据了解海参含胆固醇低，脂肪含量相对少，对高血

压、冠心病、肝炎等患者及老年人堪称食疗佳品，常食对治病强身很有益处。海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。

从前，想吃到美味的海参，得提前好几天处理，小编百度到的海参处理方法，号称简单的也需要至少提前三天以上处理，这也是让很多朋友望而生畏的原因。不过，随着科技的不断进步，现在有处理好的鲜海参出售，开袋即可进入烹煮步骤，方便许多。



### 食谱

最适合夏天的海参菜式之一，有不少朋友根据《随园食单》的记载进行了复刻。

选取适量辽参，泡发洗净后，入鸡汤浸煮入味，冷却后切细丝，取事先调好味的鸡汁淋浇在海参丝上，调入中式黄芥末，洒上几粒枸杞子，即可。

#### 凉拌海参



#### 葱烧海参

羹因为相对厚重，有不少朋友不愿尝试。演变到现在，葱烧海参这道菜受到更多朋友欢迎，已经成为山东省胶东地区（指烟台、青岛等地）的一道特色名菜，是鲁菜的代表菜之一。

想要做好这道菜并不简单，作为这道菜的核心食材，海参需尽量选择肉质肥厚，参刺多的北方海参，如辽参、黑玉参、刺参都可以。

先将海参解冻后洗净，然后切条焯水。锅内放少量油，烧热后加入大葱葱段，爆香后将葱段装起备用。原锅中加入海参，再加入适量盐、料酒、蚝油、生抽、冰糖、上汤，然后盖上锅盖焖至汁收，加入之前爆香的葱段，翻炒后埋入稀芡即可。大葱可以去除荤、腥、膻等异味，与海参完美搭配，成品海参清鲜，柔软香滑，葱段香浓，食后无余汁。





# 传承百年好味道 贺欧腊味鲜香醇



如果说有一款简餐能让土生土长的南宁人汪女士念念不忘,那一定是腊味瓦煲饭。“妈妈骑着凤凰牌自行车、挎上竹菜篮,到南宁市解放路去排队购买南宁烧腊厂的腊肠、腊肉等,这个场景深深印在我的脑海里。妈妈会切上几片腊肠,用砂锅蒸腊味饭给我吃,那个香呀!”近日,汪女士接受记者采访时说。

腊味是中国人与时间共同谋划的美食。从前,每当冬日来临,腊味便成为人

## 贺欧腊味 源于南宁

们餐桌上的宠儿。如今制作工艺越来越成熟,人们的生活越来越好了,腊味渐渐从冬日走向了四季。广西人对腊味情有独钟。每当北风吹起,广西人的天台上就会陆续挂出一块块、一串串五花肉腌制的腊肉,半肥瘦肉灌成的腊肠,还有腊鸭、腊鱼……晒出了广西人对腊味的爱,也晒出了富足生活的喜庆。

相传在上古时,人们于农历十二月合祭众神,称为“腊”,故而十二月也叫“腊月”。腊肉,最初就是在腊月将肉类以盐渍经风干或熏制而成的美味。中国各式腊味众多,尤其盛行于南方,这大抵与气候有一定关系。

贺欧腊味源于南宁,长于南宁,是广西腊味制作的突出代表,其历史悠久、风味独特,在众多的腊味食品中别具一格,在南宁市及周边地区“圈粉”众多。

1976年到厂工作,如今已有46年工龄的张宝雄老师傅,是厂里第二代老工人,他自豪地回忆说:“当年,我们的工厂叫烧腊食品厂,厂址在南宁新阳北二路,同时在民生路、解放路、七星路都有门店,主要经营烧卤、腊味。当年老南宁人只要买腊味,往往首选我们的产品,逢年过节店铺都有顾客排队购买。”

南宁贺欧腊味的前身是和行腊味

店。陈信和于清光绪八年(1882年)在南宁石巷口创立了第一家腊味作坊——和行腊味店。1956年全行业实行公私合营政策,和行腊味店并入南宁市食品公司烧腊食品厂。2004年企业改制,南宁市贺欧食品有限责任公司宣告成立。



## 穿越百年 美味秘诀

腊味好吃,可得来之不易,制作过程十分辛苦。说到经贸不衰的秘诀,老师傅们轻笑着说,唯用心而已。

论制作工艺,与其他品牌的腊味相比南宁贺欧腊味并没有太多独特之处,之所以能传承百年,全凭用心:选料必精,肉品、调味品质量须得过硬。精选猪腿瘦肉与肥膘剁碎,加入配料腌制,灌入天然猪肠衣,脱水风干,慢烤70小时制作成腊肠;腊肉则选用红白相间、肥瘦相宜的“五层楼”五花肉制作而成。成品色泽红润,肉质紧

实,口感醇香,有嚼劲,还带着微醺的甜酒风味,令人食之难忘。

回想当年,张宝雄老师傅对刚进厂工作时师傅的谆谆教诲仍记忆犹新:“做学徒的时候,师傅教导我们,制作腊味所有工序都要按要求,不能马虎。从选料、制作到成品,都有一套严格的程序……一天下来,所有的工作都是站着完成的。到了冬天,因为要拿着冻肉,手都被冻麻木了。吃不了苦是做不了这份工作的。”

经历岁月的沉淀,当年的小学徒如今已经成为技艺

高超娴熟的老师傅,张宝雄早就开始带徒弟了,他告诉记者:“我挑选徒弟,首先要吃得苦,还要勤学、肯问、多动手,关键要对这行有信心。做食品行业,只要做得好,有质量保证,就会赢得客人,拥有市场。”

李培乾是张宝雄的大徒弟,从基层一线最苦最累的工作做起,如今已成长为厂里的高层管理人员。

专攻农副产品加工专业的李培乾,一毕业就来到贺欧。他的第一份工作是有着“岗位大力士”之称 of 打肥肉粒。“每一桶肥肉大概重50斤,要人扛到机器上,反复碎打4次才算合格。每天打1000斤肥肉,等于持续不断搬动4000斤肉。辛苦就算了,一天下来,我的脸上、身上都沾满了猪油和肥肉粒,那叫一个狼狈。”回忆起当年,李培乾依然感慨不已。

除了打肥肉粒之外,烘烤腊味这道工序也很辛苦。现代烤房的投入使用,让腊味制作摆脱了看天吃饭的困扰,使得腊味爱好者们在一整年中随时能品尝到优质的腊味,但为此需要付出大量的人力。

李培乾说:“烤房里吹着40度的热风,工人要把灌好的腊肠挂到3米高的架子上烘烤,第二天还要将腊肠全部翻转一遍继续烘烤,以确保腊肠受热均匀。一个烤房里的腊肠约有1000斤,这项工作全部靠人力完成。”刚毕业时的李培乾长得比较瘦小,曾有师傅担心他坚持不了两天,没想到心志坚定的李培乾咬牙一干就是20年。

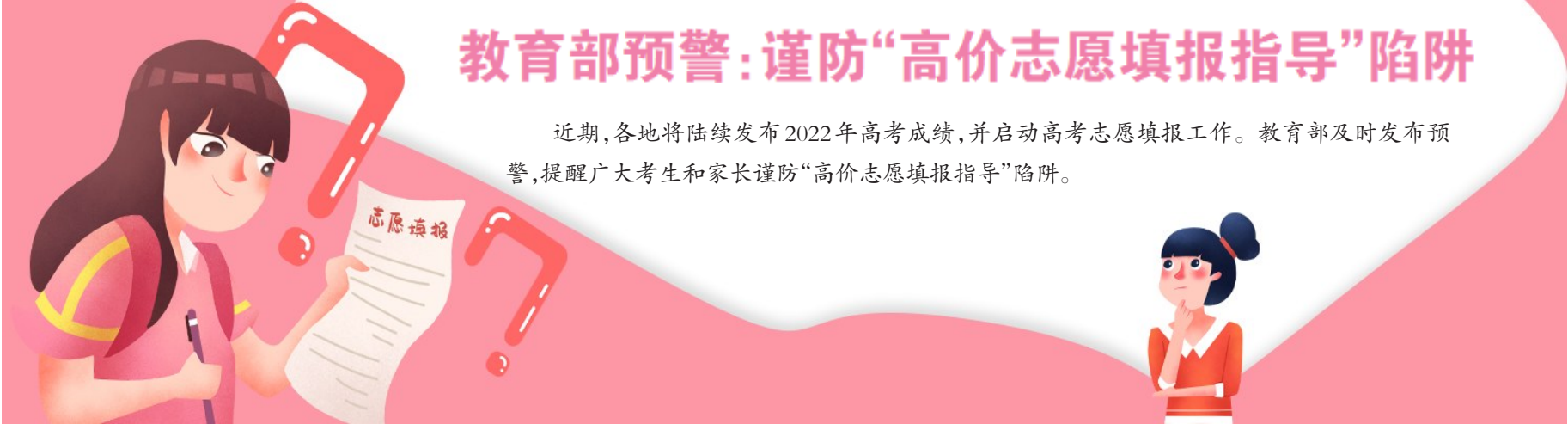
随着制作技艺的不断改良和高科技设备的投入使用,腊味的品质也不断提升。紧跟时代的贺欧人根据市场的变化,调整产品结构和销售方式。如今的南宁贺欧腊味产品种类越发丰富,除了传统产品,还研产了一批网红食品,开发了个性化定制业务。贺欧腊味除了在实体店销售之外,电子商务也开展得有声有色,微店和网络直播卖货都相当火爆。

现在,贺欧腊味这个传承了百年的南宁本土品牌正在进行南宁市非物质文化遗产项目的申报工作,相信这不仅会给南宁本地非遗项目添上浓墨重彩的一笔,也是对几代贺欧人辛勤付出的肯定,有利于保护贺欧腊味制作技艺的完整性,使贺欧腊味的鲜香醇美穿越百年风雨,走向更遥远的未来。

记者:黄理佳







## 教育部预警：谨防“高价志愿填报指导”陷阱

近期,各地将陆续发布2022年高考成绩,并启动高考志愿填报工作。教育部及时发布预警,提醒广大考生和家长谨防“高价志愿填报指导”陷阱。

**虚假宣传拥有所谓“内部信息”。**某网站自称掌握内部大数据,能够“精准定位院校”等等。事实上,每年高考填报志愿前,各省级招生考试机构都会发布当年高考成绩统计情况和近年来各高校录取分数情况,并不存在市面上的咨询机构或个人声称的“内部信息”。

**假冒所谓志愿填报专家身份。**某咨询机构打出广告,称团队的专家“获得高考志愿规划师认证”“来自

著名高校”等。事实上,有关部门从未发放过“高考志愿规划师”这类职业资格证书。该机构一些所谓“志愿规划师”都是临时招募的社会人员,按照总部提供的“台词”给考生和家长辅导。家长购买这些机构的服务不仅花了冤枉钱,而且可能报错志愿。

**咨询服务质量难以保障。**有的机构声称“百分百保上”“一分不浪费”,但实际上为提高所谓的志愿填报成功率,鼓动考生填报较低分数即可录

取的高校或专业,损害考生的正当权益。

**假借咨询服务名义进行诈骗。**有的“志愿填报辅导”APP和网站假借为考生“一对一”服务的名义,收取高额费用后,溜之大吉;有的伪造录取通知书,要求考生提前交学费;还有的机构要求考生填写许多不必要的个人信息,或者发送带有木马的链接,造成个人隐私信息外泄。

教育部要求,各地各校要积极为考

生提供志愿填报咨询等公共服务,深入实施“2022 高考护航行动”。教育部已协调相关互联网平台对各省级教育招生考试机构和属地高校注册的官方网站、微博、微信公众号、百家号等在互联网上进行统一权威标识,以便于广大考生和家长识别,获取正规的招生政策和服务信息。

来源:新华社

## 人力资源和社会保障部向社会公示 18 个新职业

近日,人力资源和社会保障部向社会公示 18 个新职业信息,颇具时代感的职业令人感叹“变化真大”。

自 2019 年人社部重启新一轮新职业发布以来,已陆续发布过 4 批共 56 个新职业。专家表示,这些新职业大多顺应经济社会发展需求,满足人民美好生活的需要,尤其体现在家庭教育、养老、环保等方面。

### 公示的 18 个新职业

此次公示的 18 个新职业分别为:机器人工程技术人员、增材制造工程技术人员、数据安全工程技术人员、退役军人事务员、数字化解决方案设计师、数据库运行管理员、信息系统适配验证师、数字孪生应用技术员、商务数据分析师、碳汇计量评估师、建筑节能减排咨询师、综合能源服务员、家庭教育指导师、研学旅行指导师、民宿管家、农业数字化技术员、煤提质工、城市轨道交通检修工。

### 新职业的分类

据了解,新职业大致可分为三类:机器人工程技术人员等在数字经济发展中催生的“数字职业”;碳汇计量评估师等在碳达峰碳中和的发展目标要求下涌现的“绿色职业”;家庭教育指导师等在新阶段新理念新格局和人民美好生活的需要中孕育的新职业。人社部有关负责人介绍,此次公示的机器人工程技术人员、增材制造



工程技术人员等职业,均是参照《数字经济及其核心产业统计分类(2021)》进行界定的。“对数字职业进行标注,是我国职业分类工作的重要创新,对推动数字经济、数字技术的发展以及提升全民数字素养具有重要意义。”该负责人说。

新发布的职业中,家庭教育指导师这个职业一度冲上热搜,引发不少网友关注并热议:“家庭教育指导很有必要”“教家长如何教育孩子,非常支持”……人社部有关负责人介绍,随着《家庭教育促进法》的出台实施和“双减”等政策的推行,确立从事家庭教育和研学旅行指导人员的职业属性、界定职业工作任务等很有必要。基于此,专家和有关部门提出了家庭教育指导师、研学旅行指导师 2 个新职业。

首都师范大学家庭教育研究中心主任康丽颖介绍,中国向来有重视家庭建设、注重家教家风的传统。近年来,国家倡导构建覆盖城乡的家庭教育指导服务体系,健全学校家庭社会协同育人机制,加之“三孩”生育政策的实施,家庭

教育的需求加大,诸多因素催生了家庭教育指导师这一新职业。

### 新职业发布的意义

根据日前发布的 5 月份国民经济运行情况,就业问题尤其受关注。2022 年高校毕业生规模达到 1076 万人,首次突破千万,毕业生规模和增量均创历史新高。国家治理现代化与社会组织研究中心主任徐明认为,新职业的诞生无疑打开了更多就业“风口”。“自由的工作状态、将兴趣与职业融合、提供实现个人价值的舞台——新职业具备受年轻人喜爱的各种因素。”徐明说。在此背景下,以新职业为代表的新就业形态加速发展,对于增加就业数量、提升就业质量和优化就业结构,都有积极作用。

新职业的出现改善了人们的生活,但打着“短期速成”“官方认证”等新职业资格名义的培训市场乱象也时有发生。下一步,人社部将会同有关部门组织制定新职业标准,指导培训机构依据国家职业标准开展培训。同时,积极稳妥推行社会化评价,由经人社部门备案的用人单位和社会组织开展评价活动。

人社部表示,将由评价机构按照有关规定,对评价认定合格的人员颁发证书。获证人员信息纳入人才统计范围,获证人员按规定享受职业培训补贴、职业技能鉴定补贴等政策。

来源:人民网







# 王牌部队

## 新闻综合频道 1-13集剧情

### 剧情梗概

矿工子弟出身的新兵高粱与军人世家出身的新兵顾一野,因大相径庭的出身和极端好胜的性格而格格不入、火星四溅。入伍第一天,一次富有戏剧性的战斗拉练让他们双双被扔进了全师最落后的团队。军旅生涯中,高粱和顾一野经历了对抗、较量、战争、患难与共的命运转折,他们既是对手,互为敌人,又是惺惺相惜、生死与共的战友。他们经历了战争、广西排雷、进驻香港,九八抗洪等重大事件,也经历了我

军从摩托化到机械化再到信息化发展演变过程中一系列新军事变革的冲击。

与此同时,这对冤家的感情和家庭生活也充满曲折和冲突,粗野的高粱与文艺青年江南征、贵族气的顾一野与农村大姐阿秀,两对夫妻性格和文化背景都差别悬殊,感情纠葛,复杂微妙,不断制造着故事主线下的插曲。痛苦的磨合与燃烧的激情交织着,两对夫妻最终都收获了真纯至美的爱。

### 第1集

1983年,一群新兵加入了A军234师。为了圆军人梦,顾一野当众拒绝了漂亮女孩胡杨的表白。凭借见识和性格,顾一野成为兵车上同行的大院子弟的“核心”人物。个性十足的矿工子弟高粱和众大院子弟发生了争执,独挑顾一野等人“一战成名”,成为了新兵中一众平民子弟的主心骨。女兵集结之时,发现江南征擅自离队未归,众人寻找。新兵集合完毕,迎接来一场“见血要命”的对抗演习。

### 第2集

高粱和顾一野合作,趁乱救出江南征。江南征发现正在架线的两个B军通信兵,高粱和顾一野看准机会制服了两人,抢走B军通信兵的军装及挎斗摩托,换上他们的行头,骗过了B军的侦察队,去给234师主力通风报信。因三人身穿B军的军装,以至于被A军主力秦汉勇误以为是敌人绑了起来。顾一野和高粱趁着秦汉勇出门商量之时,偷偷从后门溜走。老兵们回到小屋,发现仅剩江南征一人。

### 第3集

高粱、顾一野和几个新兵被B军押着到站台,B军命令他们卸掉火车最后两节车厢的门。顾一野心算出火车车厢的容量,预测了B军运用火车线增援的作战计划。在新兵们的帮助下,高粱和顾一野顺利逃出仓库,并成功躲避执勤侦察兵,用汽油组成简易燃烧瓶。两人配合默契,成功阻止火车出发。尽管如此,高粱和顾一野等到的却是退兵处分。在这次处分结果中,新兵们的供词成为关键。

### 第4集

顾一野坚持要去找师长讨个说法,陆平凡的一番话令他深思。众人相送,高粱挥舞着手告别。高粱来到河边,不小心沉入河里,在岸边钓鱼的师长郑源观察许久,将他从河里捞出来。宋建设来到寝室传达师长的决定,顾一野必须留下,至于高粱可征求本人意见,最后两人成功留在了720团。新兵三连成立,宋建设从中选出班副赵轰六。秦汉勇成为新兵连连长。

### 第5集

高粱与江南征巧遇,这时两个纠察兵出现,两人躲藏。纠察兵在草丛中发现鞋印,到各连点验军鞋,高粱和江南征惊险过关。怀疑此事是牛满仓告密,高粱在训练中处处针对他。真相大白后,高粱主动跟牛满仓道歉,两人和好如初。因要内务评比,高粱将一瓶花露水交给牛满仓,嘱咐他滴在鞋上除味。

### 第6集

宋建设闻出了花露水的气味,顾一野格外紧张,误以为是江南征带来的。宋建设察觉到顾一野不对劲,命令秦汉勇当场展开调查,关键时刻,高粱挺身而出,拿出那瓶花露水解了围。顾一野看到手帕上江南征写给他的字,在联欢会散场后,与她互表心意。谁知两人被跟在高粱身后的纠察兵逮个正着。

### 第7集

秦汉勇替顾一野瞒下实情,找宋建设替江南征和高粱解释,坚称两人是正常的战友关系。随着师部命令下达,秦汉勇记过处分一次,调回夜老虎连。新兵们突然发现连长是个好人,和他话别,动情之下将之前犯下的错误一一坦白,并真诚道歉。秦汉勇被降为副连,其他所有人都跟随指导员去720团的老九连。

### 第8集

新老兵战术对抗赛中,高粱和顾一野以超常水平发挥,抢先老兵足足一分多钟,取得优秀的成绩。顾一野向下连队检查的郑源请求调入夜老虎连,郑源要他在夜间射击训练中全力以赴。在夜间射击训练中,顾一野拿到了新兵第一的成绩,但是这个成绩在一连老兵中不值一提。一连的老兵们骂九连的新兵们都是渣子,两伙人在澡堂里打了起来。

### 第9集

九连的新兵们很气恼、不甘,顾一野带头,自己认罚去操场罚跑,秦汉勇一番激励人心的话语让众人触动,秦汉勇和九连的心也紧紧凝聚在一起。经过此事后,九连士兵训练热情高涨,一改过往的懒散面貌,刻苦训练。新考核长途武装奔袭即将到来,在秦汉勇的争取下,九连选定为通信连女兵的伙伴连队帮助训练。在师里的长途武装奔袭中,九连取得优异成绩。

### 第10集

九连九班的事迹已经传遍了整个师部,江南征也都有所耳闻,她主动写信给顾一野表达关心,同时以十九岁生日为由,邀请他和高粱一聚。顾一野因故未及时赶到,高粱阴错阳差随江南征来到八月镇的234师烈士陵园寻找她生父的线索。看着一个个烈士墓碑,高粱想起了牺牲的哥哥,热泪盈眶,江南征也被触动。江南征所在的

通信营即将展开专业比武。一场训练考核中,赵轰六路遇野猪,得村民相救,大家挖了陷阱捕获了野猪。

### 第11集

众人高兴地吃着野猪肉,不料得知捕获的是村民走失的家猪,适逢军区作风纪律整顿月,九连逃不过惩罚。宋建设劝高粱和顾一野口径一致说是两人共同责任,高粱却要一力承担。郑源到九连了解情况,秦汉勇为高粱求情。郑源批评军务股机械地照搬条令条例,要求宋建设重新考虑对高粱的处理。然而,宋建设一再强调无法改变结果,郑源力保高粱,调他到自己身边当勤务员。江南征申请上机加码训练,遭到拒绝。

### 第12集

高粱认真照料郑源的生活,郑源也不时点拨指导高粱。高粱试探性询问郑源家庭状况,勾起郑源回忆,高粱知道了郑源和江南征母亲的往事与分手原因后,告知郑源他有个亲生女儿,叫江南征。郑源震惊,让参谋立刻调查江南征,拿到报告后的郑源魂不守舍。顾一野为救战友林北海而坠落山崖,导致自己粉碎性骨折,被送往部队医院进行抢救。

### 第13集

顾一野病情反复,江南征不顾纪律来到医院看望不肯离开,郑源突然到访,父女关系依然没有进展。回到营区的江南征,再次被赵红樱叫去谈话,江南征表示自己无法放弃爱情。赵红樱与江南征谈了自己对于爱情的定义,江南征受到震撼。来医院探望顾一野的胡杨决定放手,成全顾一野和江南征。







都市生活频道  
 21-35 集 剧 情

第21集

尹平川专门请女儿吃饭，邱晓霞正巧路过看到，直接冲上去将尹平川大骂一顿，带着冬娜转身离开。邱家母女为此吵了一架。第二天早上，尹平川竟然找到邱家来，邱晓霞气坏了，王事成看到尹平川的老板范儿，很忐忑。尹平川又是送水果又是送饭，向冬娜及她的同事示好。冬娜发现程帆扬有心事。邱晓霞对女儿的误会加深。

第22集

顾飞看到冬娜应付尹平川。办公室里，为了躲尹平川一直加班的冬娜，无意间发现陈劲锋与程帆扬的不寻常，不禁叫苦不迭，为了躲他们，冬娜不得不上了尹平川的车。程帆扬向睡着的白友新吐露自己出轨了，白石初听到了。冬娜终于与母亲和好，她拉黑了尹平川的手机号。尹平川纠缠邱晓霞。非凡事务所对员工们进行评级考核，冬娜比较紧张。

第23集

邱晓霞被骗的钱追回来了。冬娜年终考核拿到了A级奖金，母女俩很开心，决定先给烧烤店的投资人分红。尹平川到烧烤店用餐，癫痫和胖子帮倒忙。王事成找顾飞

诉苦，透露的消息让顾飞陷入痛苦回忆。白石初要把分红的钱继续用来投资烧烤店。冬娜张罗中秋在烧烤店聚餐。尹平川安排邱氏母女体检，报告下来，邱晓霞没注意到尹平川的异常。程帆扬打算离婚。

第24集

白石初点了昂贵的夜宵在烧烤店当天营业结束后搞劳众人，并为冬娜准备了贵重礼物，冬娜婉拒。冬娜看到顾飞喜欢的限量版黑足猫，决定买下来送给他，为避免显得刻意，又费尽心思给事务所里的同事准备了礼物。李楚宁与冬娜冰释前嫌。顾飞送冬娜回家，路上想起了前女友，险些发生意外。尹平川加入烧烤店的中秋饭局，王事成不开心。

第25集

中秋聚餐，尹平川与王事成等人发生冲突，顾飞护住冬娜，并说出王事成过失杀人的实情。冬娜安慰开解顾飞，他终于鼓起勇气见前女友。程帆扬向白友新提出离婚。尹平川坦白小女儿尹爱媛得白血病的事情，恳求冬娜能够捐献骨髓，救救自己的小女儿，冬娜恍然大悟，很受伤。

第26集

心结解开，顾飞终于放下过去。顾飞找到了失联12小时的冬娜，他支持冬娜的决定。上海天佑医院里，尹爱媛的情况不容乐观，医生建议尹平川尽快寻找合适人选。尹平川再三考虑，给冬娜发信息，表示自己愿意帮她在上海买套房子，想以此收买冬娜。冬娜毫不犹豫地删掉信息，自己去售楼处看房子，遇到了也在找房子的程帆扬。

第27集

顾飞找白石初帮忙，套出牙科诊所的很多信息。邱晓霞老是被投诉。烧烤店每天都有人来找茬。大家折腾一通，发现是尹平川搞的鬼。王事成寻到医院找尹平川算账，直接将他暴打一顿。大家因此知道了，尹平川想让冬娜捐骨髓救尹爱媛的事。邱晓霞愤怒，袁红等人跪地相求。冬娜于心不忍，答应配对。王事成劝邱晓霞，顾飞理解冬娜。

第28集

得知冬娜打算捐献骨髓，同事们为她加油鼓劲。为缓解紧张情绪，顾飞特意让冬娜陪自己买家居用品，两人之间的气氛渐渐发生变化。冬娜做第一次配型手术，顾飞贴心陪伴，白石初捧着花赶来。邱晓霞虽然与冬娜吵翻了，还是做了鸡汤找人送给女儿。冬娜再次去医院时，恰巧看到程帆扬。

第29集

配型成功。冬娜从采集室出来，袁红等人不再伪装，露出丑恶嘴脸，尹平川原本承诺的三百万元变成了三十万元的银行卡，冬娜险些连行李都拿不回，失声痛哭。顾飞确定了自己的心意，忍不住跟王事成发牢骚，骂了尹平川很久。冬娜提前销假上班，留心照顾程帆扬。白友新认定

剧情介绍 11

程帆扬对不起自己，一怒之下签了离婚协议。

第30集

顾飞向冬娜表白，冬娜回应，但希望等自己成为合格独立的审计员之后，再考虑感情。程帆扬的丑闻在事务所传开，她躲在办公室里一整天。得知程帆扬的事，邱晓霞赶紧写了张补身体的单子，让冬娜送去。确认程帆扬打算当单亲妈妈，冬娜跟她说了很多掏心的话。华兴实项目遇到问题，冬娜想方设法。白石初发现冬娜似乎在恋爱，对方是她的同事。

第31集

冬娜陪顾飞到北京出差，两人很甜蜜，看电影时，冬娜收到邮件，得知自己和苏卓希被踢出华兴实项目。邱晓霞得知女儿跟顾飞的事，不依不饶，冬娜只好返回。程帆扬找到陈劲锋，追问关于华兴实的情况，陈劲锋威胁程帆扬，要她签署华兴实发行债券的报告。冬娜和苏卓希去杭州出差，顾飞收到程帆扬发来的拆伙协议。顾飞着手拆伙的事，冬娜慌乱。

第32集

发现父亲关心程帆扬，白石初很不爽。冬娜既想帮程帆扬，又不愿背叛顾飞，陷入两难。冬娜发现非凡的老员工大多跟顾飞一起筹备新所，有些难受。陈劲锋指责程帆扬放走顾飞等人，程帆扬解释。非凡事务所里，陈劲锋以合伙人自居，搬进顾飞原来的办公室，大家以为程帆扬要开“夫妻店”。白石初从李楚宁处拿到了华兴实的假账。

第33集

冬娜准备留在非凡事务所，意外收到奖金和程帆扬的推荐信。“非凡审计造假，陈劲锋被抓”的消息一夜之间传遍整个行业。顾飞设法了解情况，冬娜主动配合调查。得知非凡事务所拆伙是出大戏，冬娜跟顾飞大吵一架。邱晓霞的话给冬娜提了醒，她联系上程帆扬，得知真相，心疼不已。邱晓霞很想帮助程帆扬。

第34集

白石初阻止父亲去见程帆扬。冬娜希望白石初帮忙，白石初怒斥她，冬娜忍不住指出白石初内心最阴暗的一面。顾飞发现程帆扬故意透露证据。邱晓霞等人七拼八凑，还原出程帆扬醉酒那晚的真相。顾飞约白友新见面，如实告知事情的原委，提醒他要理解程帆扬。白友新找程帆扬表白，撕毁了离婚协议。程帆扬卸下包袱，向警察交代一切。

第35集

顾飞、冬娜等人分头行动，找出陈劲锋被贺总威胁的原因，并将证据交给警方。警方很快查清了案件经过。陈劲锋锒铛入狱，程帆扬也面临惩罚。非凡事务所保住了，顾飞带着众人回归。白友新成了超级奶爸。邱晓霞携手王事成走进婚姻殿堂。冬娜多次向顾飞表白均失败，忍不住去找李楚宁发牢骚，突然接到召开临时会议的通知.....

（全剧终）

都市生活频道 1-4 集 剧 情

剧情梗概

《陪你一起长大》是一部都市家庭剧，讲述的是这样的故事：身边的妈妈都以不能让孩子输在起跑线上为理由给孩子们报了各种课程，可苏醒夫妇希望让儿子自然成长。眼看要上小学，原本小区对口的是全区最受欢迎的小学却被换成了新成立的小学，苏醒跟其他妈妈焦虑起来。该给

第1集

得知夏阳路小学需要摇号才能上，苏醒赶紧回家看户口簿，奚彬却一点不在意孩子在哪里读书。沈晓燕责怪李翔没有早点把儿子李非凡的户口迁进来。何景华有思远、紫宁两个孩子，她怨妈妈让自己把户口上在蒋博那里。新月不想表演节目，妈妈林芸芸表示只有拥有特长才可以更优秀。林芸芸的丈夫顾家伟成为苏醒的顾客。

第2集

沈晓燕激动地找校长理论，不慎摔倒了，视频在群里疯传。顾家伟当着新月的面跟林芸芸大吵大闹。何景华和苏醒在群里争吵。奚彬带苏醒看新学校，想给她树立信心。老朋友丁兰给苏醒寄了一箱儿童读物。苏醒拟出奚望的新学习计划，奚彬觉得头大。何景华拉苏醒去见林芸芸，打听推优名额的事。

第3集

顾家伟责怪林芸芸对新月要求太低。为了给思远争取推优名额，何景华和蒋博悄悄给万老师准备了红包，没想到思远用水枪泼了万老师一脸。顾家伟认同苏醒的设计方案，沈梓浩却质疑方案的可执行性。保姆周阿姨辞职了，苏醒只好把奚望带到公司，奚望跟沈梓浩一见如故。开会时，奚望老是跑到会议室里，苏醒频出状况。

第4集

没有保姆的陪伴，奚望闹得全家人都没睡好觉。奚彬盼望赶紧开学。苏醒误以为沈晓燕是何老师介绍来的申阿姨。幼儿园开放日这天，沈晓燕甩开李翔，带着李非凡赶紧离开，把房门锁上。表演正式开始，家长们都在猜测谁是打分的。新月和李非凡的表演很成功，奚望让苏醒大跌眼镜，顾家伟对新月的表演不认可，指责林芸芸。







纵使防晒已是“老生常谈”，仍有很多人不在意，甚至稀里糊涂地掉进了一些防晒“陷阱”。你是否也被这些防晒误区“坑”过？

### 误区1：皮肤白皙不需要防晒

有的人以为皮肤白皙的人不容易晒黑，即使晒黑了也很容易变白，因此不需要防晒，这种说法其实是错误的。专家指出，皮肤越白嫩的人越要注意防晒，因为肤色浅的人对光比较敏感，更容易晒伤。

### 误区2：不出门就不用防晒

许多人认为只要待在室内，阳光不能直接晒到皮肤，就不需要防晒。研究表明，玻璃能挡住紫外线B（UVB），却挡不住紫外线A（UVA）。实验表明，透过玻璃的阳光照在皮肤上超过10分钟，也会

使皮肤被灼伤。另外，紫外线可通过空气折射，从不同角度给皮肤带来伤害。

### 误区3：只要涂了防晒霜就可以放心了

防晒效果的好坏与防晒霜的涂抹量和补涂频率有关。防晒霜涂一次并不能保持一整天，出汗、洗手等容易将防晒霜冲洗掉，因此需要每2-3小时补涂一次；如果长时间处在烈日下，则60-90分钟后就应重新涂抹一次，以保证防晒效果。除了面部，其他暴露在外的如颈部、手臂、耳朵等也要涂上防晒霜。下唇易受日光损伤，可以使用有防晒功效的唇膏。紫外线易导致毛发干枯粗糙、失去弹性和光泽；近年来还有研究表明，日晒是造成白发的原因之一，建议朋友们可以考虑通过戴遮阳帽、打太阳伞等方式防晒，也可以考虑使用防晒摩丝。

此外，防晒霜使用还有一个常见的问题，就是

涂抹量不足。通常情况下，在面部涂抹防晒霜，涂抹量以一枚硬币大小产品涂于全面部为宜；若涂抹全身，至少要使用30毫升防晒霜，其中每条腿5毫升，前胸和背部各5毫升，两条胳膊共5毫升，脖子和脸共5毫升。

### 误区4：防晒会阻碍人体吸收钙

适当晒太阳可补充维生素D，促进钙的吸收，因此许多人担心防晒会影响人体对钙质的吸收。然而，日常只需要短时间接受日晒就足够我们的身体补充维生素D，帮助吸收钙质了。特殊人群如骨质疏松高发的老年人可接受适宜的阳光照射（一般建议上午9点前、下午4点后，避开阳光强烈照射的时间段），但仍需合理防晒。防晒可减缓皮肤衰老，预防皮肤癌的发生。

来源：中国妇女报

## 消暑纳凉注意 避开这些误区



### 多喝冰镇啤酒能解暑？

暑热天，喝冰啤酒的确有凉爽的感觉。但是，多喝会使人口干咽燥、全身发热。啤酒含有酒精，若痛饮，进入人体的酒精含量过高，会给人造成“热乎乎”的感觉，口渴、出汗的症状也会加重。

### 晨练越早越好？

许多人认为夏季晨练越早越好。其实，在天亮之前或天蒙蒙亮的时候，空气并不清新，这个时候锻炼对身体健康其实是不利的。数据显示，在夏季6时前，空气中的污染物

最不易扩散，是污染的高峰期。日出前，由于没有光合作用，绿色植物周围也并没有多少新鲜氧气。所以，夏季晨练时间不宜早于6时。

### 空调应保持恒温？

许多人在夏季使用空调时，习惯将温度定在某个值上。专家建议，不断调节居室温度，可以使人的生理体温调节机制经常处于“紧张状态”，从而提高人的适应能力和自我保护能力，不易患感冒或其他居室病症。另外，切不可整日躲在空调房内，人为造成“寒包火”的机体状态。

### 太阳镜颜色越深越能保护眼睛？

认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛的观点是错误的。如果镜片颜色过深，会严重影响能见度，造成眼睛损伤。专家建议，最好选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片，镜片颜色以灰色、绿色为佳。

来源：北京日报

## 驱蚊植物真的能赶走蚊子吗？

随着气温升高，蚊虫多了起来。除了市面上的防蚊驱蚊产品外，近期，市场上出现了一些号称有驱蚊捕虫“本领”的植物，商家表示这些植物买回家不仅可以观赏，还能做到绿色“无毒”防蚊。那么植物界里真有这么神奇的天然防蚊“高手”吗？

记者在广西南宁一家花鸟交易市场看到，不少店铺里摆着一些形状各异的植株，例如张着“血盆大口”随时等待捕猎的捕蝇草、自带“口袋”守株待兔的猪笼草等。店铺老板告诉记者，这些可以起到驱蚊防蚊作用的植物，每盆价格在十几元到二十几元不等，随着气温升高，前来购买的市民也比较多。

据了解，捕蝇草、捕虫堇、猪笼草等这类“陷阱”型植物，会通过蜜腺、香味或鲜亮颜色引诱昆虫进入它们的“牢笼”，进行捕食。



广西药用植物园旅游公司科普专员谈翊说：“捕蝇草是‘陷阱’型的，像夹子一样，当苍蝇落在里面，植株的‘夹子’就会夹起来，然后‘夹子’两边就会分泌消化酶、消化液，把落在里面的昆虫消化掉。”

值得注意的是，薄荷、迷迭香等具有较浓郁气味的植物，可以对昆虫起到一定驱避作用，但在正常情况下，驱蚊草等驱蚊植物扩散到空气中的香味，远远没有达到足以驱散蚊虫的浓度。日常防虫还是需要依靠人为物理防护等其他方法来实现。

来源：央视财经微信公众号



## 专家提醒：要预防夏季常见病发生

夏季,因为天气炎热人们往往容易出现身体不适,严重的甚至会引发疾病,如热中风、热感冒、中暑等都是夏季常见的疾病。那么,夏季该如何预防常见病发生呢?

### 酷暑来临 当心热中风

每当酷暑来临,中风(脑卒中)患者就会增加。中风是中老年人常见多发的脑血管病,中风发病的两个高峰期,一个是0℃以下的严冬,一个就是30℃以上的盛夏,而在夏季发生的中风俗称“热中风”。

北京协和医院急诊科医务人员刘继海提醒,最常见的热中风的诱发因素是脱水——血液里面的水少了,血液变黏稠了,但血细胞并没有减少,这时候容易造成血液流通不畅,在原有的血管病变的基础上,容易诱发缺血性卒中,也就是人们常说的中风。

医务人员提醒:高温天气,老年人一定要及时补充水分;空调温度应控制在27至28摄氏度,注意不要让空调风直吹身体;还应定时开窗通风,保持室内空气清新。如果出现单眼忽然发黑、哈欠不断、手指麻木、说话吐字不清、头痛、头晕和眼花以及半身麻木、肢体感觉异常等症状,应该及时就医。

### 热射病死亡率高 出门注意防暑

中暑是炎热的夏季最容易出现的急症之一。人在高温环境中,体温调节失去平衡,体内热量过度积聚,水盐代谢紊乱,就会导致中暑。根据实际情况,中暑主要分为先兆性中暑、轻度中暑以及重症中暑。

先兆中暑的症状比较轻微,一般只有疲累、乏力、多汗以及口干等症状。轻度中暑在

先兆中暑的基础上还会出现呼吸困难、皮肤灼热、血压下降等情况。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病三种情况,其中热射病最为严重,患者会出现体温调节功能失效、神经器官损伤,如果没有得到及时救治可能发生脏器衰竭,危及生命。

北京协和医院急诊科医务人员刘业成表示,热射病发生的原因通常是身体周围的环境温度、湿度太高,以至于没有办法很好地调节自己的温度,由此导致的死亡率高达70%。热射病的主要表现是体温高,一般病人的核心温度(体温)会超过40摄氏度,同时伴有神经系统的功能损害,病人可能会意识不清、晕厥,甚至出现抽搐等情况。

医务人员提醒:夏季中暑的症状有时候不是那么明显,容易被忽视。因此,如果发现自己或他人有中暑表现时,应迅速离开高温环境,到阴凉通风的地方休息;适当多饮用淡盐水;如果出现血压降低、虚脱等症状应立即就医。

### 酷暑季节莫贪凉 小心热伤风

夏季,不少朋友为了凉快,常常吹空调、冲凉水澡等。需要提醒的是,夏季由于天气湿热,若出汗时吹空调或冷风,容易引发感冒,也就是俗称的“热伤风”。

热伤风比较常见的症状为中到高度的发热,通常没有明显的畏寒。可能出现咽喉肿

痛、头痛以及咳嗽、咳黄痰、鼻塞等症状。一般来说,感冒症状较轻者,可自行服用药物治疗,但如果用药后无明显改善或症状加重,应及时就医。

刘继海提醒,如果出现下面这些情况,病人就需要就医了:高热,或出现非常规的呼吸道感染表现,比如特别虚弱、身体严重不舒服甚至难以承受,这些情况建议及时就医,因为这些症状往往提示病人可能由于呼吸道感染诱发了严重并发症。

预防热伤风要做到:减少在空调房间里时间,保持空调房温度与室外温度相差4摄氏度为宜;坚持运动、增加机体免疫力;勤洗手,尽量少用手摸眼睛、鼻子;饮食要清淡,少吃或不吃生冷辛辣的食物。另外,保持良好心态,有助于增强自身抵抗力。

## 夏季如何护阳?

进入夏季,饮食作息都要规律。如果不加以调整,很容易损伤阳气、损耗阴液,影响健康。

《黄帝内经》中提出“春夏养阳,秋冬养阴”的四季养生原则。夏天人体表面的阳气充实,而体内的阳气相对不足。因此,即使感觉到温暖,甚至炎热,也应注意顾护阳气。食用大量生冷食物、大汗后用冷水冲凉或骤然进入冷气室内等,都极易损伤阳气,尤其是损伤脾胃阳气。相反,如果在阳光充足而暑气不甚时培补好阳气,可以达到“冬病夏治”的效果,缓解冬季易发生或易加重的疾病。

夏季饮食应本着“增酸减苦、清心、调养胃气”的原则。饮食宜

清淡,少吃肥甘厚腻和辛辣的食物。每顿饭不要吃得太饱,应保持每餐七八分饱,给脾胃留下运化的空间。

“心气相通,暑易入心。”在睡眠起居方面,根据自然界白天和夜晚的时长,可以适当晚睡、早起。在起床前,可以做一些舒展的动作。

夏季要格外重视“静养”,避免过度的情志波动,保持安闲自乐的心态。“静养”除了“心静”,还要“身静”。夏季要避免大汗淋漓的剧烈运动。汗为心之液,汗出过多会耗伤心气和阴液,建议大家可以做一些舒缓、轻柔的运动。





南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/7/4 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 (55)  
09:55 多少爱可以重来 (56)  
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 以家人之名 (23)  
15:35 以家人之名 (24)  
16:35 以家人之名 (25)  
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 王牌部队 (1)  
22:22 王牌部队 (2)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/5 星期二

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 新上门女婿 (1)  
09:55 新上门女婿 (2)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁

2022/7/4 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 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 (24)  
18:50 生活家 (25)  
19:35 气象空间站  
19:40 生活家 (26)  
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

2022/7/5 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 嗨南宁

13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:40 以家人之名 (26)  
15:35 以家人之名 (27)  
16:35 以家人之名 (28)  
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 王牌部队 (3)  
22:22 王牌部队 (4)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/6 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 新上门女婿 (3)  
09:55 新上门女婿 (4)  
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 以家人之名 (29)  
15:35 以家人之名 (30)  
16:35 以家人之名 (31)  
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

2022/7/6 星期三

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 嗨南宁  
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 生活家 (30)  
18:50 生活家 (31)  
19:35 气象空间站  
19:40 生活家 (32)  
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

21:00 南宁新闻  
21:30 王牌部队 (5)  
22:22 王牌部队 (6)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/7 星期四

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻  
07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 新上门女婿 (5)  
09:55 新上门女婿 (6)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 南宁警方  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:40 以家人之名 (32)  
15:35 以家人之名 (33)  
16:35 以家人之名 (34)  
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 王牌部队 (7)  
22:22 王牌部队 (8)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/8 星期五

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻

2022/7/7 星期四

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁  
08:00 爱宝贝爱厨房  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
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 生活家 (33)  
18:50 生活家 (34)  
19:35 气象空间站  
19:40 生活家 (35)  
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

2022/7/8 星期五

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃

07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 新上门女婿 (7)  
09:55 新上门女婿 (8)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 南宁警方  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:40 以家人之名 (35)  
15:35 以家人之名 (36)  
16:35 以家人之名 (37)  
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 王牌部队 (9)  
22:22 王牌部队 (10)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/9 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 新上门女婿 (9)  
09:55 新上门女婿 (10)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:30 周末看台  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:40 以家人之名 (38)  
15:35 以家人之名 (39)

2022/7/9 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 嗨南宁  
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 陪你一起长大 (4)  
18:50 陪你一起长大 (5)  
19:35 气象空间站

16:35 以家人之名 (40)  
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 王牌部队 (11)  
22:22 王牌部队 (12)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/10 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 新上门女婿 (11)  
09:55 新上门女婿 (12)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
13:55 人文纪录  
14:40 家庭秘密 (1)  
15:35 家庭秘密 (2)  
16:35 家庭秘密 (3)  
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 王牌部队 (13)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/7/10 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 陪你一起长大 (7)  
18:50 陪你一起长大 (8)  
19:35 气象空间站  
19:40 陪你一起长大 (9)  
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

2022/7/4 星期一

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (19)  
08:13 北平无战事 (20)  
09:05 北平无战事 (21)  
09:47 北平无战事 (22)  
10:40 北平无战事 (23)  
11:33 北平无战事 (24)  
12:30 百心百匠  
13:00 战火四千金 (28)  
13:40 战火四千金 (29)  
14:30 战火四千金 (30)  
15:25 战火四千金 (31)  
16:17 黎明决战 (1)  
17:00 黎明决战 (2)  
18:00 浴血青春 (22)  
18:55 浴血青春 (23)  
19:50 浴血青春 (24)  
20:47 浴血青春 (25)  
21:33 浴血青春 (26)  
22:20 枪神传奇 (12)  
23:15 枪神传奇 (13)  
23:55 枪神传奇 (14)

2022/7/5 星期二

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (24)  
08:13 北平无战事 (25)  
09:05 北平无战事 (26)  
09:47 北平无战事 (27)  
10:40 北平无战事 (28)  
11:33 北平无战事 (29)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (2)  
13:40 黎明决战 (3)  
14:30 黎明决战 (4)  
15:25 黎明决战 (5)  
16:17 黎明决战 (6)  
17:00 黎明决战 (7)  
18:00 浴血青春 (26)  
18:55 浴血青春 (27)

19:50 浴血青春 (28)  
20:47 浴血青春 (29)  
21:33 浴血青春 (30)  
22:20 枪神传奇 (15)  
23:15 枪神传奇 (16)  
23:55 枪神传奇 (17)

2022/7/6 星期三

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (29)  
08:13 北平无战事 (30)  
09:05 北平无战事 (31)  
09:47 北平无战事 (32)  
10:40 北平无战事 (33)  
11:33 北平无战事 (34)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (7)  
13:40 黎明决战 (8)  
14:30 黎明决战 (9)  
15:25 黎明决战 (10)  
16:17 黎明决战 (11)  
17:00 黎明决战 (12)  
18:00 浴血青春 (30)  
18:55 浴血青春 (31)  
19:50 浴血青春 (32)  
20:47 浴血青春 (33)  
21:33 浴血青春 (34)  
22:20 枪神传奇 (18)  
23:15 枪神传奇 (19)  
23:55 枪神传奇 (20)

2022/7/7 星期四

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (34)  
08:13 北平无战事 (35)  
09:05 北平无战事 (36)  
09:47 北平无战事 (37)  
10:40 北平无战事 (38)  
11:33 北平无战事 (39)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (12)

13:40 黎明决战 (13)  
14:30 黎明决战 (14)  
15:25 黎明决战 (15)  
16:17 黎明决战 (16)  
17:00 黎明决战 (17)  
18:00 浴血青春 (34)  
18:55 浴血青春 (35)  
19:50 浴血青春 (36)  
20:47 浴血青春 (37)  
21:33 浴血青春 (38)  
22:20 枪神传奇 (21)  
23:15 枪神传奇 (22)  
23:55 枪神传奇 (23)

2022/7/8 星期五

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (39)  
08:13 北平无战事 (40)  
09:05 北平无战事 (41)  
09:47 北平无战事 (42)  
10:40 北平无战事 (43)  
11:33 北平无战事 (44)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (17)  
13:40 黎明决战 (18)  
14:30 黎明决战 (19)  
15:25 黎明决战 (20)  
16:17 黎明决战 (21)  
17:00 黎明决战 (22)  
18:00 浴血青春 (38)  
18:55 浴血青春 (39)  
19:50 浴血青春 (40)  
20:47 浴血青春 (41)  
21:33 浴血青春 (42)  
22:20 枪神传奇 (24)  
23:15 枪神传奇 (25)  
23:55 枪神传奇 (26)

2022/7/9 星期六

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (44)  
08:13 北平无战事 (45)  
09:05 北平无战事 (46)

09:47 北平无战事 (47)  
10:40 北平无战事 (48)  
11:33 北平无战事 (49)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (22)  
13:40 黎明决战 (23)  
14:30 黎明决战 (24)  
15:25 黎明决战 (25)  
16:17 黎明决战 (26)  
17:00 黎明决战 (27)  
18:00 浴血青春 (42)  
18:55 浴血青春 (43)  
19:50 决战风铃渡 (1)  
20:47 决战风铃渡 (2)  
21:33 决战风铃渡 (3)  
22:20 枪神传奇 (27)  
23:15 枪神传奇 (28)  
23:55 枪神传奇 (29)

2022/7/10 星期日

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 北平无战事 (49)  
08:13 北平无战事 (50)  
09:05 北平无战事 (51)  
09:47 北平无战事 (52)  
10:40 北平无战事 (53)  
11:33 隐形将军 (1)  
12:30 百心百匠  
13:00 黎明决战 (27)  
13:40 黎明决战 (28)  
14:30 黎明决战 (29)  
15:25 黎明决战 (30)  
16:17 黎明决战 (31)  
17:00 尖刀队 (1)  
18:00 决战风铃渡 (3)  
18:55 决战风铃渡 (4)  
19:50 决战风铃渡 (5)  
20:47 决战风铃渡 (6)  
21:33 决战风铃渡 (7)  
22:20 枪神传奇 (30)  
23:15 枪神传奇 (31)  
23:55 枪神传奇 (32)

南宁广播电视台 公共频道

2022/7/4 星期一

00:00 小舍得 (15)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 教育我来说  
08:18 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 (34)  
13:45 钢的琴 (35)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (16)  
23:15 小舍得 (17)

2022/7/5 星期二

00:00 小舍得 (18)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 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 (36)  
13:45 精英律师 (1)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (19)  
23:15 小舍得 (20)

2022/7/6 星期三

00:00 小舍得 (21)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 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 精英律师 (2)  
13:45 精英律师 (3)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (22)  
23:15 小舍得 (23)

2022/7/7 星期四

00:00 小舍得 (24)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 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 精英律师 (4)  
13:45 精英律师 (5)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (25)  
23:15 小舍得 (26)

2022/7/8 星期五

00:00 小舍得 (27)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然

07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 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 精英律师 (6)  
13:45 精英律师 (7)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (28)  
23:15 小舍得 (29)

2022/7/9 星期六

00:00 小舍得 (30)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 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 精英律师 (8)  
13:45 精英律师 (9)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 教育我来说  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (31)  
23:15 小舍得 (32)

2022/7/10 星期日

00:00 小舍得 (33)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 教育我来说  
08:18 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 精英律师 (10)  
13:45 精英律师 (11)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 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 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 小舍得 (34)  
23:15 小舍得 (35)



# 绿色科技奏响清洁能源交响乐

随着煤炭、石油等化石燃料燃烧形成的二氧化碳排放不断增加,全球变暖,极端天气事件增多,发展可再生的清洁能源已成为推动能源转型的重要措施。如何奏响清洁能源交响乐?打开绿色未来科技大门,一起珍爱地球,现在就出发。

## 减排的第一步

化石燃料燃烧是碳排放的主要来源,长期依赖以煤炭、石油等为主的化石燃料,对中国碳排放格局产生了重大影响。目前,中国能源结构以化石能源为主,占能源总量的85.1%。其中,煤炭占化石能源的57%。化石燃料燃烧是中国主要的二氧化碳排放源,占全部二氧化碳排放的88%左右。

在排放过程中,全球发电和供热行业排放占总温室气体排放比重最高(30.4%);交通运输排放占比16.2%,其中道路交通是主要来源;制造业和建筑业排放占比12.4%,其中建筑业排放占比5.6%。可见,减少使用化石燃料是减少碳排放与实现碳中和的关键。

减少碳排放需要大力降低化石能源占比、降低单位化石能源碳排放量,比如:调整能源结构,推动能源替代,提高能源效率,大力发展非化石能源,尤其是风能、太阳能等可再生能源;优先降低单位碳排放量大的化石能源占比,尤其是煤炭和石油的占比。

## 能源的“华丽转身”

针对化石能源大量使用带来的环境、生态和全球气候变化等一系列问题,主动破解困局、加快能源转型发展已经成为世界各国的自觉行动。新一轮能源变革兴起,将为世界经济发展注入新的活力,推动人类社会从工业文明

迈向生态文明。

从世界能源发展史看,迄今为止,人类经历了薪柴时代、煤炭时代、石油时代,目前正进入可再生能源时代。

从中国能源发展史看,在20世纪50年代,能源生产水平较低,主要解决能源有没有的问题,原煤占能源生产总量的96.3%。2020年,煤炭消费量占能源消费总量的56.8%。煤炭消费量占比在逐步下降。然而,从煤炭时代转型到可再生能源时代是一个循序渐进的过程。

改革开放时期经济发展带动能源需求,这一阶段由原煤为主加速向多元化、清洁化发展,发展石油、天然气等化石能源。21世纪初期以来中国推动能源结构调整优化,主要解决能源好不好,主导能源将从化石能源转变为风能、核能、太阳能、潮汐能、地热能、天然气水合物、氢能等可再生能源和低碳能源,实现从煤炭独大到低碳清洁绿色能源的巨大转变。

从化石能源向低碳清洁能源转型是一个系统工程,不仅需要发展可再生能源,还需要推动传统能源的清洁高效利用,推进能源消费方式变革,构建多元清洁的低碳能源供应体系。

## 如何奏响清洁能源交响乐

在人类共同应对全球气候变化的大背景下,寻求低成本清洁能源替代方



三峡大坝绿色发电

案,推动能源向绿色低碳转型成为需要全球攻克的难题。

近年来,世界能源技术创新进入活跃期。能源新技术与现代信息、材料和先进制造技术深度融合,太阳能、风能、氢能、新能源汽车技术不断成熟,大规模储能、氢燃料电池、第四代核电等技术有望突破,能源利用新模式、新业态、新产品日益丰富,将带来人类生产生活方式的深刻变化。

然而,清洁能源的生产受环境影响较大,并且能源储存、能源传输等技术尚未完全成熟,弃风、弃光、弃水等问题突出,导致清洁能源的发电成本较高,效率较低。想要实现碳达峰、碳中和,走绿色、低碳能源发展道路,不仅要推广和应用清洁能源,还应该加快清洁能源生产、传输、储存等相关技术研发。

## 打开绿色未来的科技大门

清洁能源作为绿色低碳能源,具备环境友好、资源丰富、可循环利用等优势。开发利用清洁能源、减少能源消耗过程中的碳排放,是实现“双碳”目标的有效途径。

如今,中国在光伏发电、海上风电等绿色能源的发展规模和技术上有了大幅提升,但清洁能源产业起

步较晚,很多体系和机制都有待进一步完善。同时,还要科学谋划清洁能源发展战略布局,立足各地能源差异、均衡发展,依托信息化、智能化新技术,才能打造绿色未来。

展望未来,当可再生能源、天然气和核能利用持续增长,高碳化石能源利用大幅减少,清洁能源占比超过一半时,相信人类赖以生存的地球终将被我们用心“点亮”。

## 富有特色的清洁能源项目

敦煌市位于甘肃省河西走廊最西端,年平均日照时数达3362小时,沙尘天数少,地势平坦开阔,被称为中国太阳能的黄金地带。敦煌市有丰富的太阳能资源和便利的电力输送条件,能保证较大的电力负荷和光伏并网发电系统,是中国大漠光电工程规划的理想区域。

世界上首座熊猫外形的光伏电站在山西大同郊外落成,现已正式并网发电。全部投入使用后,该电站发电能力将达到100兆瓦。一个100兆瓦的“熊猫电站”在25年内可提供32亿千瓦时的绿色电力,相当于节约煤炭105.6万吨,减少二氧化碳排放274万吨。

长江三峡大坝2020年全年累计生产清洁电能1118亿千瓦时,减少二氧化碳排放约9402万吨、二氧化硫排放2.24万吨、氮氧化物排放2.12万吨,相当于种植37万公顷阔叶林。

上海交通大学 陈睿山  
中煤财务有限责任公司 姚舜禹  
自然资源部国土整治中心 王尧  
北京市规划和自然资源委员会 陈广峰

