

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7月7日

2022年第25期

总1761期

每周四出版 本期16版

征订电话:0771-2189585

小暑

山风携着凉意
婉拒了盛夏的浓情



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

智慧医疗造福百姓 办好实事健康“加码”

线上预约挂号,看病就诊更便捷;足不出户,就能寻医问药;手机下单,卧病在床的失能和半失能老人、婴幼儿和产妇在家中就能享受专业护理……党的十八大以来,随着信息化技术的发展,“互联网+医疗”释放巨大潜力,医疗服务新模式不断涌现,给医疗卫生领域带来了前所未有的变革,这不仅有利于医疗资源的合理利用,也为患者提供了更好的就医体验。

“互联网+护理服务”破解居家护理难题

“一老一小,家中两宝”。服务好一老一小,是提升医疗服务水平的一项重要工作。

今年2月20日,南宁市西乡塘区安居小区的戴阿姨在家中享受到了上门护理服务。南宁市中医医院心血管病·脾胃病科副主任护师许娇、主管护师杨欣来到戴阿姨家中给她提供“耳穴压豆”等中医特色治疗及居家护理指导。

市中医医院推行“互联网+护理服务”,是南宁市深化优质护理服务的一个具体实践。从高龄及卧病在床的失能、半失能老人到不便出门的婴幼儿和产妇,需要专业护理操作时,只需在手机上通过小程序下单,医院“接单”后就会安排专业护士上门服务,不仅让“互联网+护理服务”的红利“变现”,也为应对人口快速老龄化、婴幼儿照护和居家养老提供了新的样板。

2021年5月,南宁市卫健委启动了“南宁云医院”平台项目建设,我市有5家市级公立医院入驻平台试点运营开通了“互联网+护理服务”项目。随着“互联网+护理服务”项目上线,进一步拓展了护理服务的范畴,创新了护理服务模式,扩大了优质护理服务覆盖面,在满足群众多样化、多层次健康需求的同时,也打通了护理服务从医院到患者家中的“最后一公里”。

智能化建设让患者看病续方购药更便捷

分时段预约、自助服务、电子病历……近年来,南宁市广泛开展智慧医院信息惠民应用,市属各医院加大院内智能化建设力度,病患可通过现场、电话、网络等预约方式获得预约诊疗服务;部分医院还推行诊间结算、床旁结算,建设“智慧病房”“智慧药房”,这些基于移动互联网的便利就医服务逐渐铺开,有效解决了群众看病、收费排队的问题,看病就医更加便捷,给群众看病就医带来新体验。

如今,在5G、云计算、物联网、大数据等新

近年来,南宁市借助信息技术,将智慧健康信息化建设纳入“智慧南宁”总体规划,连续三年将“南宁市智慧健康信息工程”列为市政府为民办实事项目之一,逐步建立智慧健康医疗工程体系。在“互联网+医疗”模式下,实现“让医疗数据多跑路、患者少跑腿”,不断改善患者就医体验,提高医疗服务效率,进一步缓解群众“看病难、看病贵”问题,为百姓健康升级、幸福生活“加码”。



和提升服务水平等方面的积极作用,为深化医改提供重要支撑与保障。

通过积极推进电子健康卡建设工作,南宁市卫健委在全市13家市级和20家县级公立医院启用了电子健康卡,着力解决不同医院就诊卡“重复办卡、互不通用”的问题,目前已经发放电子健康卡800多万张。在全市统一的电子健康卡平台上实现了预约挂号、在线缴费、实时查询检验报告、调阅健康档案等功能,减少了病患候诊、缴费、取结果的等待时间,极大方便了广大群众。同时,在电子健康卡平台上还提供了核酸检测结果、疫苗接种信息、通信行程卡、风险地区查询等功能,在开展区域核酸检测时,出示电子健康卡就能快速登记信息,有效助力疫情防控工作。

电子健康卡的启用加强了信息资源共享机制建设,推动南宁市各医疗机构信息的互通共享。目前,已实现市级医疗机构检验检查结果、电子病历、电子健康档案的共享调阅。

随着5G网络、物联网等信息化技术的不断发展,互联网赋能智慧医疗行业将更多红利惠及有需要的群众。

来源:南宁日报



南宁市：新一轮购房补贴开始

南宁市新一轮购房补贴福利又开始了,与前一次的补贴实现无缝衔接。相对上一轮来说,补贴人群范围更广,包括教职工、医护人员、新就业

购房补贴对象划分更具体

★第一类是在邕教职工。

包括公办民办及二层机构职工(含离退休教职工,教职工身份以单位出具的证明为准),但分校区、联合办学点不在邕的教职工,不属于补贴认定范围。

★第二类是在邕医务人员。

在邕公立(公办)和民营医疗机构、公共卫生机构、卫生监督机构、急救医疗机构、血站、计划生育服务机构(含计划生育药具管理机构)、卫生健康行政管理部门等工作的卫生专业技术人员和其他工作人员(含离退休人员,医务人员身份以单位出具的证明为准)。

★第三类是应届毕业生和人才。

取得大专以上学历的应届高校毕业生(指2022年内取得毕业证的大专生、本科生、硕士研究生和博士研究生),或取得全日制本科及以上学历、中级及以上职称或者高级工及以上职业资格证书(职业技能等级证书)的人才。

★第四类是广大市民。

本市户籍居民或非本市户籍居民。

四类人群的补贴比例不同

★第一类在邕教职工以及第二类在邕医务人员

购买新建商品住房(不论第几套)补贴已缴纳契税金额的100%。

★第三类应届毕业生和人才

购买家庭首套(家庭首套房认定标准:家庭成员名下无市区不动产登记信息,以及家庭成员名下无市区商品住房合同网签备案信息)新建商品住房补贴已缴纳契税金额的

大学生和人才、普通市民;主要补贴范围为南宁市市区(不含武鸣区)的新建商品住房(不含二手房)。同时,购房合同签订时间、网签备案时间和

100%,购买家庭二套及以上新建商品住房补贴已缴纳契税金额的50%。

★第四类广大市民

购买新建商品住房(不论第几套)补贴已缴纳契税金额的50%。补贴申请可通过“南宁住建”微信公众号进行。

这次补贴中,有几项市民关心的细节,南宁市住建部门也进行了回应:

1.购买限价普通商品住房、经济适用住房、集资房、市场运作房、安置房、房改房等政策性住房不予以补贴。

2.本次补贴的时间范围是新建商品住房合同签订时间、网签备案时间和契税完税凭证时间均需在2022年7月1日—2022年9月30日(含当日)期间。因此,2022年7月1日前已办理新建商品住房合同备案,购房人在2022年7月1日—2022年9月30日(含当日)期间注销合同备案,并以同一购房人名义再办理该套房合同备案的,不予享受购房补贴政策。

3.第三类人群应届毕业生和人才在2022年7月1日—2022年9月30日(含当日)期间购买二套及以上新建商品住房的,按购房时间先后顺序申请首套或者二套及以上的购房补贴。同时,第三类人群应届毕业生和人才的家庭状况以申请补贴时的状况审核。

4.领取购房补贴后,发生注销合同备案的情形,需先退回补贴款,再办理合同备案注销。

5.购房补贴的申请人必须是实际购房人(以商品房买卖合同上的购房人为准)。

6.购房补贴提交申请时间截止2022年10

契税完税凭证时间均需在2022年7月1日—2022年9月30日(含当日)期间。

月31日。

7.其他未尽事宜,最终解释权归市住建局、市教育局、市卫健委、市人社局。

各部门咨询电话

南宁市教育局咨询电话:0771-2811650

南宁市卫健委咨询电话:0771-5766809

南宁市住建局咨询电话:0771-5645732、5645662

南宁市人社局学历方面咨询电话:0771-5381316

职称证书、职业资格证书方面(专业技术人员类)咨询电话:0771-5668589

职业技能方面(含职业资格证技能人员类)、职业技能等级证咨询电话:0771-2427484

附件

1.购房补贴申请材料清单

2.教职工工作证明模板

3.医务人员工作证明模板

4.应届毕业生和人才证明材料



扫一扫上方二维码可下载附件

来源:南国早报

南宁出台十条措施支持应届高校毕业生来邕留邕就业创业



近日,《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》印发,在应届高校毕业生关心的购房租房问题上,出台购房契税补贴、安排保障性租赁住房等系列激励扶持政策,全力推动应届高校毕业生来邕留邕就业创业,让高校毕业生等群体圆安居梦。

建成超4000套保障性租赁住房

空调、洗衣机、独立卫浴等设施一应俱全;书吧、咖啡吧、健身室等规划合理;租金比周边同等条件市场租赁住房低……在泊湾公寓·新秀公园店,记者看到,一间间公寓家具家电

配备齐全,可以让来邕留邕就业创业的应届高校毕业生收获满满的归属感。

泊湾公寓·新秀公园店是南宁市保障性租赁住房项目。公寓管理参照酒店管理方式,提供单间配套和一房一厅两种户型,应届高校毕业生租住还可免首月三分之一租金。

从2021年开始,南宁市积极推进保障性租赁住房建设,为来邕留邕就业创业人才提供安居保障。“为满足新市民、青年人的住房需求,‘十四五’期间,南宁市计划筹集保障性租赁住房8万套。目前,已开工建设

2.4万多套,建成4400多套,已入住1200多套。”南宁市住房保障发展中心副主任肖铁介绍,南宁市人才驿站涵盖了保障性租赁住房项目,可为来邕求职的应届高校毕业生提供最长7天免费入住。

给予公租房补贴支持

为帮助应届高校毕业生在南宁安居,南宁市给予应届高校毕业生公租房补贴支持。

应届高校毕业生在南宁市城市规划区的城镇范围内无自有住房,或者家庭人均自有住房建筑面积低于本市住房困难标准(13平方米)的,可申请公租房实物配租或公租房补贴。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/人、硕士每月300元/人、本科每月150元/人标准的租房补贴。

“这个政策对我们应届毕业生很有帮助,政府保障的公租房和保障性租赁住房不仅住起来安心,房租也相对优惠。”广西外国语学院毕业生何国慧认为,这一系列力度大、措施实的政策,让她留邕就业创业的信心倍增。

申请公租房或公租房补贴有两个途径:一是登录“邕有家”或“南宁住建”微信公众号申请登记;二是到当地街道办申请登记。“对符合条件的应届高校毕业生,住建部门会在10日内完成审核,补贴资金次月即可到账。”肖铁说。

购置新房契税有补贴

应届高校毕业生是城市建设的生力军,除了筹集保障性租赁住房和给予租房补贴,南宁市对于有购房需求的应届高校毕业生还出台购房补贴政策。

今年7月1日至9月30日,应届高校毕业生(2022年内取得毕业证的大专生、本科生、硕士研究生和博士研究生)购买家庭首套新建商品住房,补贴已缴纳契税金额的100%;购买家庭二套及以上新建商品住房,补贴已缴纳契税金额的50%。

补贴以先缴契税后补贴的形式发放,可通过微信公众号“南宁住建”线上申请办理。以缴纳2万元的契税为例,如果应届高校毕业生购买的是家庭首套新建商品住房,可补贴2万元;如果购买的是家庭二套及以上新建商品住房,可补贴1万元。

来源:南宁日报

老友说



扫码了解更多

有烟火气的城市更有活力



老友网出品

2022年“五一”之前，知道南宁有个楞塘村的朋友不多。不过，现在情况已经完全改变，它几乎可以说是“一夜爆红”。那里自发形成的夜市，美食种类繁多、价格实惠，夜宵摊每晚都坐满了人，大家边大快朵颐边高谈阔论，撸上几串，小酌几杯，快意人生，烟火气十足。

楞塘村夜市位于阳峰路，本来只是一条普普通通的市政道路，不属于规划的商业街。夜市爆红后，为满足市民的消费需求，相关部门对流动摊贩进行了规范管理，以确保这个“网红”夜市安全、

有序经营，让大家高兴而来，满意而归。

夜经济是城市经济的重要组成部分。据统计，广西接待过夜游客数占游客总数三成以上，与当地居民一起构成了夜间文化和旅游消费的庞大市场。除了楞塘村夜市，南宁市各城区都有各具特色的夜市，不仅为丰富市民的业余生活提供了场地，也为小商户的经营发展创造了机会，有力地推动个体经济复苏。

然而，也要看到，夜经济业态存在着同质化、单一化等问题，更多停留在以夜宵为主的餐饮服务方面，比如一夜爆红的楞塘村夜市主打的也是夜宵。那么，接下来需要思考的是：市场建成之后，如何推出更多具有城市文化品牌特色的夜间体验项目，提升消费品质和体验，从而吸引更多消费者，快速形成品牌效应。

新冠肺炎疫情发生后，很多行业都受到了不同程度的影响，旅游业和餐饮业受影响程度尤其严重。但相关部门和

企业、从业人员不等不靠，想方设法提升景区服务、优化旅游资源、创新旅游业态，在露营、研学、康养等旅游休闲项目上做好文章，为广大游客提供家门口休闲娱乐的好去处。同时，政府也出台多种措施，大力支持旅游业复苏回暖。今年5月，2022年首届广西文化旅游消费大夜市活动在南宁启动，推出15条夜游精品线路；6月10日，广西壮族自治区文化和旅游厅印发《关于科学精准做好疫情防控加快旅游业恢复发展的若干政策措施》，大力开展“广西人游广西”活动、加大“引客入桂”力度、积极促进旅游消费提质扩容。一系列举措出台，有效提振了市场信心。在众多旅游项目中，夜市经济带来的烟火气，很能抚慰凡人心，它在解决就业问题的同时释放了消费潜力，激发出城市的活力。

对夜市经济不妨给予更多包容和耐心，有关部门及时加强引导和开发，推出更多有特色、体验好的消费服务，让“烟火气”成为人们旅游的“回忆杀”和城市经济发展的“助推器”。

作者:刘宁
绘图:黄巧静

民生新闻集锦



25省区2021年平均工资数据出炉

各地2021年平均工资数据正在陆续发布中。据不完全统计，截至7月3日，全国至少已有25个省区发布了2021年平均工资数据。从各地发布的平均工资数据来看，一般有两个口径，一是城镇非私营单位就业人员年平均工资；二是城镇私营单位就业人员年平均工资。各地城镇非私营单位就业人员年平均工资均高于城镇私营单位就业人员年平均工资。广西2021年城镇非私营单位就业人员年平均工资为88170元，城镇私营单位就业人员年平均工资为48494元。

广西发布2022年度公务员考试新通告



广西人事考试考生
疫情防控报备系统二维码

广西2022年度考试录用公务员(选调生)、公开遴选公务员笔试将于7月9日正式开考。日前，广西人事考试院发布通告称，不按要求报备的，进入考点时将被疫情防控自动核验设备拦截，需到“人工核验通道”现场进行疫情防控信息流调和评估，因此影响考生正常考试的后果由考生自行承担。2022年7月4日8:30至7月9日9:30，考生可登录广西人事考试网打印准考证栏目下载打印《准考证》。每场考试前，考生应提前80分钟到达考点。

南宁疾控:7月加强防范感染性腹泻等疾病

7月，气温逐渐升高，进入汛期后，雨水增加，蚊虫等各类病媒生物进入活跃期，细菌、病毒等病原体更易滋生。7月3日晚，南宁疾控发布健康提示，提醒市民注意新冠肺炎、手足口病、流感、水痘、感染性腹泻、食源性疾病、洪涝灾害、暑期安全等方面，密切关注家人健康。

暑假期间，应谨慎出行，防止溺水，确保游泳安全。不去池塘、水库、沟、河等情况复杂的自然水体内游泳戏水，应前往有专业救生设施和人员的地方游泳戏水，家长应全程关注孩子的活动轨迹和状况，避免发生意外。

南宁交警公布315处点段监控设备抓拍违法行为

7月3日，南宁交警向社会公布，对民族大道青秀路口、新竹古城路口、清厢快速茅桥路口、民主人民路口、民主园湖路口等315处点段的交通技术监控设备进行改造和升级，并使用上述设备对驾驶人驾驶车辆不系安全带、手持电话接打电话等交通违法行为进行抓拍，作为对交通违法行为处罚的证据。请广大市民自觉遵守道路交通安全法律法规，安全文明出行。

南宁驾考高峰期来袭

随着高考结束及暑假的到来，从7月1日开始，南宁市出现第一轮暑假驾考高峰期，市区4个考场日均考量5000人，其中高考生是驾考“大军”。为了应对今年暑假驾考高峰期，南宁市车管所采取多项应对措施：增加受理人员加快驾考学员的受理速度；提前开考、延长考试时间和周末加班考试等措施增加驾考工作时间；优化各考场考试流程，提高考试效率。

民警提醒，学员一定要到正规的驾校报名。在考试中，建议考生根据自身情况，自主预约考场，不要把约考主动权交给教练，以免考试过程中发生纠纷。不赶时间的学员和考生请尽量避开高峰期，错峰应考。

遗失声明

邓先生不慎遗由南宁市荣和凤岭投资有限公司开具的收款收据一份，编号：YLS0039959，现声明作废。

说·法



健身房消费套路多 《民法典》教你来维权

近日,福建省福州市鼓楼区人民法院在案件审理中发现,由虚假宣传、价格欺诈、预付款消费、关门停业退卡难、服务质量参差不齐等问题引发的健身服务消费纠纷不断,案件同比增长较大,严重侵害了

消费者的合法权益。为此,鼓楼区人民法院归纳列举了常见的健身消费纠纷类型,教大家如何破解消费陷阱,合理运用《民法典》及相关法律法规维护自身权益。



频繁更换私人教练 分歧严重解约退费

2018年8月至9月间,杨某与某健身机构签订《健身教练培训协议》,购买常规课程、拉伸课程、拳击课程等多个健身培训课程,课程数量共150余节,总价9.8万余元。协议约定,会员一旦签订协议选择了服务课程,不得取消。如取消课程的,服务费不能退还;如遇教练请假、离职、岗位变动等,健身机构有权直接为其更换教练;会员如对教练不满意也可申请更换。

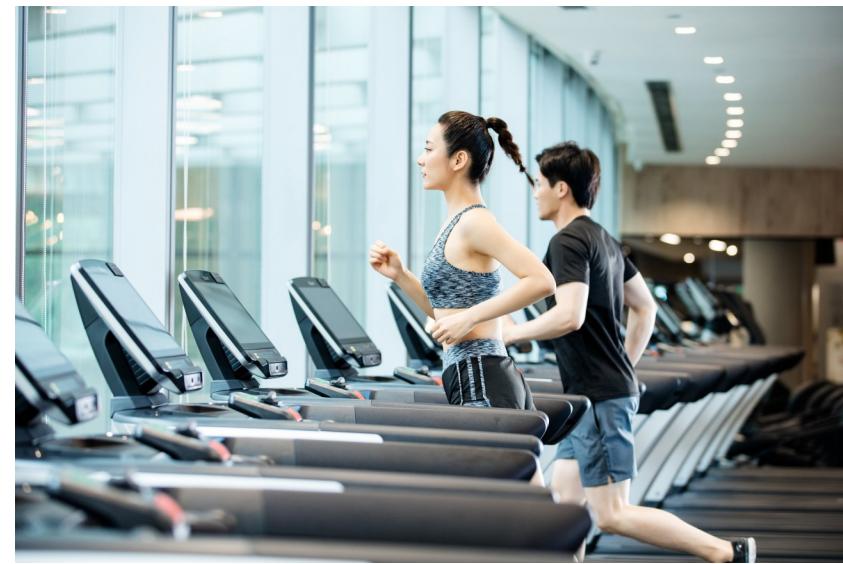
其后,因不满健身机构多次更换私人健身教练,杨某在上了70余节课后,表示不愿再接受健身培训服务,并与健身机构协商退还剩余的课费5.4万元,遭到健身机构拒绝。杨某诉至法院,要求解除与健身机构的合同,并判令健身机构退还剩余课费及支付违约金。

鼓楼法院经审理查明,因健身服务合同具有较强的人身属性,其履行建立在一定的信任基础之上,消费者的个人体验十分重要。杨某与某健身机构签订的《健身教练培训协议》采用了预付款消费模式。培训期间,某健身机构在消费者已经预付了健身服务费用的情况下,多次更换私人教练,消费者不愿继续接受服务,双方之间已产生严重分歧。

法院认为,因合同不宜强制履行,合同又采取预付消费形式,应当允许杨某对是否继续接受后续未消费部分的服务进行选择。因此,对杨某解除合同并退还剩余课程费的诉请应当予以支持。同时,由于无相关证据证明某健身机构存在违约行为,对于杨某关于违约金的诉请法院不予支持。最终,法院依法作出判决,判令杨某与健身机构的合同关系解除,健身机构退还杨某剩余课费5.4万元。

法官庭后表示,消费者通常是基于对私人健身教练的选择而购买培训服务,教练更换及适配度直接影响其合同目的的实现。健身机构负有保证其所提供的服务稳定持续的义务,如需更换教练或服务,应及时与消费者做好沟通协商,避免产生纠纷。

同时,法官提醒消费者应理性消费,在购买健身



课程时,多作比较、谨慎选择,预付金额亦不宜过大。在签订协议时应认真阅读合同条款,对健身机构所配备的教练资质进行充分了解。若对私人教练有特定要求,且不接受更换的,应在协议中予以明确,否则可能承担交易风险。

自2020年7月20日起,庄某陆续与某健身服务公司签订数份《私教训练合同》,支付共计3.07万元的课程费。同年10月16日,庄某在参加一节私教训练课时,根据教练的指导做相关动作,不慎受伤,随即被教练送往当地医院就诊。此后一段时间,庄某先后前往多家医院诊疗,共计花费医疗费3468.4元。受伤期间,庄某因行动不便,其工作和生活均受到了较大的影响。

事故发生后,庄某就医疗费等赔偿事宜多次找该健身服务公司协商未果,遂向法院提起诉讼,要求解除其与某健身服务公司签订的《私教训练合同》,退还剩余课程费,并赔偿相应的医疗费和误工费损失。

法院经审理查明,庄某与某健身服务公司签订



指导不善学员受伤 解除合同退费赔偿

案涉私教合同,其目的在于通过健身服务公司提供的健身方面的专业指导,使庄某获得强身健体的效果。而此类私教合同的履行,亦建立在消费者对健身服务提供者专业度的信任基础上。但由于某健身服务公司安排的私教未能给予科学合理的健身指导,致使庄某受伤,同时也破坏了合同履行的信赖基础,致合同目的无法实现,故庄某诉请解除案涉合同,法院予以支持。

法院认为,因庄某仅消费部分课程,某健身服务公司应退还庄某剩余课程费。同时,庄某的损失是由健身服务公司提供健身服务不当所致,故其应当承担赔偿责任。

最终,法院结合庄某提交的损失证据,严格认定损失金额,依法作出判决:解除庄某与某健身服务有

限公司合同关系;某健身服务有限公司应向庄某退还服务费3.03万元,并支付资金占用损失;某健身服务有限公司应向庄某赔偿医疗费及误工费损失2.57万元。

法官庭后表示,近年来,私教课程在健身行业中盛行,并受到健身消费者的青睐。健身消费者在选择健身房及私教时,应当注意审核对方的资质。同时,在参加私教课程中,一旦发现不适或觉得相关项目超出自身可承受范围时,应当立即提出,以避免受伤。而对于健身服务提供者而言,应加强对自身机构人员的培训及管理,同时也要评估消费者的身体状况,加强对消费者人身安全的保障。



《民法典》相关规定

第五百六十三条 有下列情形之一的,当事人可以解除合同:(一)因不可抗力致使不能实现合同目的……(四)当事人一方迟延履行债务或者有其他违约行为致使不能实现合同目的……

第五百六十六条 合同解除后,尚未履行的,终止履行;已经履行的,根据履行情况和合同性质,当事人可以请求恢复原状或者采取其他补救措施,并有权请求赔偿损失。

合同因违约解除的,解除权人可以请求违约方承担违约责任,但是当事人另有约定的除外。

第五百八十条 当事人一方不履行非金钱债务或者履行非金钱债务不符合约定的,对方可以请求履行,但是有下列情形之一的除外:……(二)债务的标的不适于强制履行或者履行费用过高……

有前款规定的除外情形之一,致使不能实现合同目的的,人民法院或者仲裁机构可以根据当事人的请求终止合同权利义务关系,但是不影响违约责任的承担。



消费者权益保护法相关规定

第十六条规定(第三款) 经营者向消费者提供商品或者服务,应当恪守社会公德,诚信经营,保障消费者的合法权益;不得设定不公平、不合理的交易条件,不得强制交易。

第五十三条规定 经营者

以预收款方式提供商品或者服务的,应当按照约定提供。未按照约定提供的,应当按照消费者的要求履行约定或者退回预付款;并应当承担预付款的利息、消费者必须支付的合理费用。

奇峰秀水武陵源

北纬30°线是一条神奇的线，不仅贯穿世界上四大文明古国，而且串起了地球上许多神秘的境界：诡秘的百慕大三角、庄严的埃及金字塔、传说中沉没的大西洲、有世界屋脊之称的珠穆朗玛峰……张家界武陵源也在这条神奇的纬线上。

你看过影视作品《红楼梦》《西游记》《钟馗伏魔》《捉妖记》《阿凡达》吗？除了故事情节，里面的风景是否也有非常吸引你的地方？比如，《阿凡达》里的飘浮山，是不是让你啧啧称奇？刚才提到的这些影视作品有一个共同点——选择了武陵源作为部分实景拍摄地。

天子山赏峰

武陵源方圆将近400平方公里，其中石英砂岩峰林地貌面积达264平方公里。核心景区内，渺渺茫茫，一望无际，数以千计的石峰带来独一无二的峰林奇景，给人以气势磅礴、宏大壮阔的视觉享受。

这些石峰数量繁多，海拔300米以上的石峰共有3103根。石峰高低错落，鳞次栉比，从山崖之下延伸至视线尽头，石英砂岩峰林如春笋般窜出地表，形态各异，生机勃勃。

人说“谁人识得天子面，归来不看天下山”“不游天子山，枉到武陵源”，到武陵源赏峰，必游天子山。

天子山自然保护区位于武陵源景区东北部，桑植县东南边缘，与风景明珠张家界森林公园、十里画廊索溪峪呈品字形。

素有“峰林之王”美称的天子

山，她的神奇在于烟云缭绕的奇石危峰，如柱、如塔、如笋，低者数十米，高者数百米，雕镂百态。有屈子行吟，有姐妹私语，有夫妻情深，有众仙聚会、群娥起舞，有天兵出征等天然群像。

天子山的得名，传说与土家族起义首领向大坤有关。向大坤曾引兵三万，自称向王天子，誓与朝廷抗衡。后失败被围，他大喝三声，从袁家界右侧神堂湾岩嘴上连人带马纵身跃下，化成了天子坐朝等奇峰异石。至今神堂湾仍给人神秘莫测之感，纵深部位环列绝壁千仞，临崖，俯瞰，但觉深不可知，给天子山染上一层神秘光彩。

由于地势高，东南西三面都可观景，画面宽阔，景观层次多。站在天子山观景，仿佛俯视大千世界，令人生出“山上无山我独尊”的无限豪情。

入世：空中田园

如果说赏峰探谷，带给我们的还是仙境一般的体验，让人忍不住感慨大自然的鬼斧神工，那么，空中田园呈现的则是凡尘俗世的美，带我们领略人工的超卓。

空中田园位于天子山老屋场，与袁家界隔谷相望。后山横卧高耸，至腰部平展，形成小块台地，边缘突然下切空落，为陡崖险谷，深不见底，将台地悬于半空。台地之上梯田层层，约7公顷，常年种有水稻

和油菜等作物。春天来临，山冈田野，桃红李白，菜花金黄，紫云英姹紫嫣红；金秋时节，则是一片金色的田野，辉煌灿烂。这里居住着几十户人家，青墙黑瓦，草树斜阳，菜畦青青，炊烟袅袅，时闻鸡鸣犬吠、羊咩牛哞，润心悦耳，展现的是尘世中的努力拼搏与安然静逸。

常言道：读万卷书，行万里路。每年寒暑假都会迎来亲子出游的高峰。利用假期欣赏祖国的名山大川，了解各地的风土人情，在游玩中学习知识，开拓眼界，想来是比较惬意的。从本期开始，小编为大家整理一些适合亲子游的旅游目的地，供参考。

奇峰三千 秀水八百

随着这些影视作品的播映，湖南张家界武陵源的自然奇观一度成为全球热点，吸引了诸多海内外游客到此游览。

武陵源地处湖南省西北部武陵山脉腹地张家界市境内，素有“奇峰三千、秀水八百”之美誉。武陵源风景名胜区为国家级著名旅游风景区，由张家界、索溪峪、天子山、杨家界四大部分组成。由于地处石英砂岩与石灰

岩结合部，武陵源景区北部大片石灰岩喀斯特地貌，经亿万年河流变迁降位侵蚀溶解，形成了无数的溶洞、落水洞、天窗、群泉，被称为自然的迷宫、地质的博物馆、森林的王国、植物的百花园、野生动物的乐园，1992年被列入《世界自然遗产》名录。

有网友说，游武陵源，可以体验背倚天堑，脚踏云海，眼看奇峰的“仙境”；游武陵源，亦可体验田野民宿，高空蹦极，丛林穿越的“凡情”。



寻幽探谷

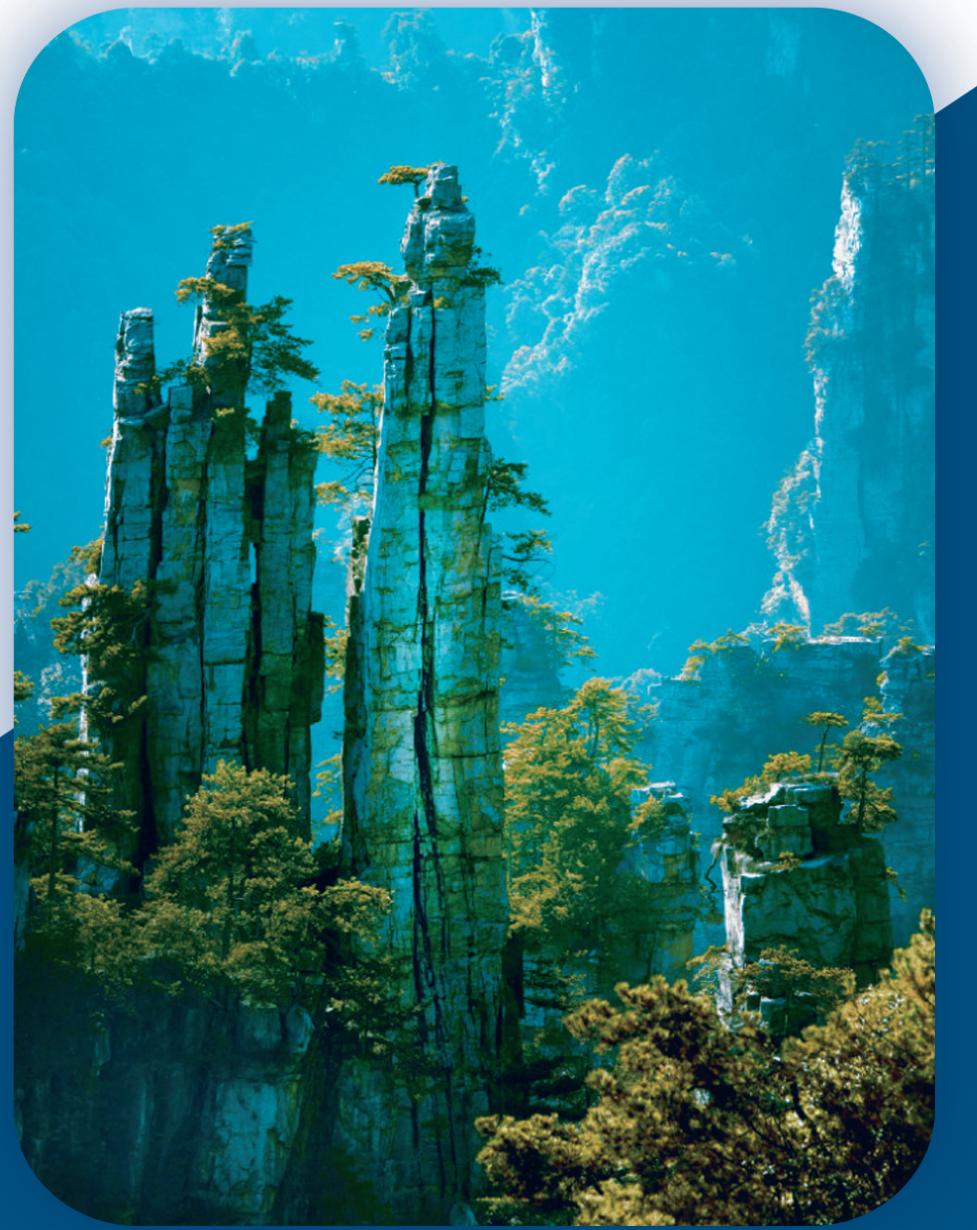
探谷，与赏峰是截然不同的角度，是“人在画中”仰视高耸于溪两岸的群峰。

武陵源连绵起伏、跌宕错落的山岭中，峡谷幽壑纵横交错。金鞭溪、神堂湾、百丈峡、十里画廊，是众多峡谷的代表作。金鞭溪大峡谷全长7.5公里，享有“世界上最美丽的大峡谷”之誉。置身谷中，但见两岸翠峰簇拥，溪水绕峰穿峡，幽雅清静，林茂花繁。沿石板游道顺溪而下，百丈峡危崖高耸，流水淙淙，兽吼鸟鸣，金鞭岩、紫草潭、千里相

会、跳鱼潭等景点不容错过。

走进百丈峡，两侧陡壁千仞，危崖如削，仰头只见一线天，让人产生失足坠入地壳的狭缝里的恍惚。走过插旗峰下的系马桩，沿小径往西南行，会看到峡谷越来越险，可谓“一夫当关，万夫莫开”。

十里画廊妙峰连绵，妖娆多姿。廊长约五公里，两边林木葱茏、野花飘香，奇峰异石、千姿百态，像一幅幅巨大的山水画卷悬于千仞绝壁之上，人行其间如在画中游。





《随园食单》的“水族有鳞单”篇章中介绍了一道适宜夏季的鲞菜，做法并不复杂。那么，什么是鲞呢？

相传在2500多年前（即公元前505年），夷兵进犯吴境，吴王阖闾亲自点兵出征，追击至东海，与夷兵相持近月而不得胜，粮草无法补充。正焦慮的时候，忽见东风大起、海上粼粼银波滚滚而来、环绕吴军四周。吴王命士兵捞起，却是银色鲜鱼（鳓鱼），于是三军饥劳顿解。吴军得胜回朝，阖闾回想海鱼之美味，即问手下“东海所余之鱼何在？”回禀：“余者曝干载归”。吴王再尝，方知干鱼之美犹胜鲜鱼，故称为“鲞”，即美味之鱼的意思。

“鲞”，本义为剖开晾干的鱼，如用黄鱼制成的白鲞、鳗鱼制成的鳗鲞。后泛指成片的腌腊食品，如笋鲞、牛肉鲞，《红楼梦》中还有茄鲞。



三伏天，鲞美味

——探秘随园美食（三）

随园食单
本书的重中之重皆为书为创作之本，只因为这很多餐饮企业更是以此品都受到此书引导制作，餐饮界影响甚广，很多菜肴的味道。
《随园食单》对国内物的味道。
本期我们继续探访

《随园食单》原文：

[虾子勒鲞]：夏日选白净带子勒鲞，放水中一日，泡去盐味，太阳晒干，入锅油煎，一面黄取起，以一面未黄者铺上虾子，放盘中，加白糖蒸之，以一炷香为度。三伏日食之绝妙。

释义：

“勒鲞”，指的是腌制风干的鳓鱼。鳓鱼也称作力鱼或肋鱼，又名鲙鱼，体侧扁，银白色，鳞片大而晶莹，皎然生辉，群弋海中，仿佛披着闪亮铠甲的士兵，南北皆出，渤海为佳。

鳓鱼味鲜肉细，营养价值很高，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、钾、硒等营养元素；富含不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用，对防止血管硬化、高血压和冠心病等大有益处。清代王士雄《随息居饮食谱》记有：“鳓鱼，甘平，开胃，暖脏，补虚。鲜食宜雄，甚白甚美；雌者宜鲞，隔岁尤佳。”

用鳓鱼骨制作鹤的历史由来已久。至迟明清时期便有人在品尝鳓之美味后，乘兴为孩童制作仙鹤。明李时珍《本草纲目·鳞三·勒鱼》说：“[勒鱼]头上有骨，合之如鹤喙形。乾者谓之勒鲞。”人们常常将鳓鱼头骨制成的鹤子称为“鲞鹤”。

鳓鱼自然产量高，是我国重要海产经济鱼类。浙江的“酒糟鲞”和广东的“曹白咸鱼”都是有名的鳓鱼加工品。

品鳓鱼

鳓鱼可以清蒸、红烧、炖汤。海边人家常将此鱼制成鱼干以便长期保存。鳓鱼经腌制后，称“咸鳓鱼”。凡经三次反复盐腌，称“三抱咸鳓鱼”，久贮不坏。“三抱咸鳓鱼”气味香浓，味美鲜香，是佐酒下饭的佳肴。

苏州乃春秋时吴王故里，这里流传着这么一句话：“桂圆荔枝吃一担，不如鳓鲞碗里蘸一蘸”，联想到苏东坡的“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，鳓鲞在苏州人饭桌上的地位可见一斑。苏州的夏季，气候炎热，如何安然度夏，人们很下了一番工夫来研究，因此诞生了不少盛夏时令美食，如凤尾虾、黄鳝、南腿、毛豆青鳌、熏青鱼、虾子勒鲞等等。尤其是虾子勒鲞，味道鲜美，爽口不腻，是苏州人盛夏时节佐餐的佳品。

想吃虾子勒鲞得到苏帮菜老店才可以一偿

心愿。坊间相传，苏州采芝斋的虾子勒鲞乃是苏州一绝。此菜古法有凉有热，热虾子勒鲞和冷的味道不一样，《随园食单》中的是热吃，冷食的做法中，垫底用的是鲜藕，目的是用嫩生的淡藕片来中和鲞的咸味，避免滋味过重。盖凡鱼类，产卵后总不如产卵前鲜嫩，鲞鱼却恰恰相反。春末夏初，鳓鱼由外海游至近海产卵，因此有了虾子勒鲞在伏天吃味最美的说法。

“虾子鲞鱼”的制做方法

1. 将已经切成块腌制过的鲞鱼晒干，至散发独特的香气方可。

2. 已经晒好的鲞鱼块放入油锅中炸制，直到鱼块变色捞出。在



炸制的过程中要不停搅拌，避免鱼块黏连在一起。

3. 准备好浸泡鱼块的汤汁（建议提前备好）。把虾籽、酱油、料酒、白糖等调味料一同放入锅中熬煮出香味。

小贴士：料酒选用黄酒更佳，煮出来的汤汁味道更香更浓郁。

4. 炸好的鱼块控干油，放入步骤3煮好的汤汁中浸泡。可用特制的盖子压住鱼肉，以使鱼肉更紧实入味。

5. 待鲞鱼块在汤汁中充分浸泡后，取出晾干。这时候的鲞鱼鱼皮完整呈焦黄色，鱼肉吸收了汤汁变成了深褐色。

6. 将密集灵透的虾籽均匀包裹在鲞鱼鱼块上，摆盘即可。

品尝虾子鲞鱼的正确方法是这样的：先气定神闲地夹起一块虾籽鲞鱼，然后放在白粥或白米饭上，搭配食用。咸中带甜，鲜香可口，生津又开胃。

对于很多苏州人来说，虾子鲞鱼是一份难以忘怀的记忆。在炎热的夏日里，一碗清清爽爽的白粥配上一块鲜美的虾子鲞鱼，轻易就会唤起儿时的记忆。

小文创撬动大市场

近年来,旅游文创产品受到越来越多旅游目的地的重视,已不仅仅是“顺手买一件”的旅游纪念品,还成为很多游客专程前往一地的重要吸引物。因而,旅游文创产品也成为很多景区摆脱门票依赖、转变发展方式的重要途径。

近日,广西壮族自治区、江苏省、甘肃省等地通过举办文创节或文创设计大赛等方式,结合当地文化旅游资源,推出了一批有特色、有新意的文创产品,既吸引游客,也为景区、景点提高了知名度。

文化味儿是核心

广西壮族自治区近日启动了“广西有礼”文化旅游创意设计大赛,面向广西区内外征集景区文创、城市文创、乡村文创、民族文创、非遗文创、戏剧文创、美食文创、工艺文创等方面的作品。此次大赛是广西围绕“桂林山水”“长寿广西”“壮美边关”“浪漫北部湾”“壮族三月三”“刘三姐文化”六大文旅品牌,打造“秀甲天下 壮美广西”总品牌形象的重要举措。

第二届江苏省旅游文创商品大赛,共有82件(套)文创商品入围,以不同的创意和文化内涵,展现江苏文旅的气韵。32件作品获奖,涵盖了江苏省各地市的非遗文化、自然风物、乡村民俗、历史文化、生活创意等诸多主题与元素。例如,金奖作品“智能真空保鲜罐”,采用AI智能技术“一键抽真空”,每次开机时智能显示屏都会显示“水韵江苏”标志,既符

合文创产品智能化发展趋势,也让江苏文旅形象的传播更加“润物无声”。另一金奖作品镇江“华秀锅盖面大礼盒”,则将地方美食文化与城市文化相结合,在包装中融入镇江风貌彩绘,让游客在享受美味的同时,赏景赏文化。

文创产品属于旅游中“购”的范畴,也是旅游产业链上的重要一环,在文旅融合不断深入的进程中,还担负起推广地

方文化的重任。今年初,山东省印发的《“山东手造”推进工程实施方案》提出,依托非遗或传统工艺,培育手造产业,2022年底前,山东13家5A级旅游景区和20家重点4A级旅游景区将建设“山东手造”展示体验销售专区。

契合消费新需求

目前,江苏省连云港市花果山景区上线了5款不同造型的文创雪糕,成为很多游客前往景区打卡的“标配”。该系列文创雪糕的造型取自景区的老山门、玉女峰、水帘洞等形象。在这些对应的地标前,常可见游客手持雪糕拍照。

进入夏季以来,文创雪糕成为许多景区的引客“利器”。包括故宫、西安城墙、三

星堆、莫高窟、南京玄武湖等在内的国内景区,以各自的人文景观、地标建筑、文物造型或是典型植物等为原型,推出主题雪糕。这些雪糕大都销售火爆,尤其受到年轻游客的欢迎。

6月底的一个周末,北京游客郑誉约了两个朋友,一同前往北京西山国家森林公园,只为品尝那里推出的第一款文创雪

糕。据了解,这款文创雪糕选取了以梅花、山桃、山杏为代表的“西山晴雪”、山地牡丹和登高远眺京城绝佳地点——“鬼笑石”这三处公园的特色景观元素,融入公园的IP形象“西西”,生动呈现了公园的自然景观与西山造林绿化的历史、特色植物等。郑誉告诉记者,自己常常会去西山国家森林公园徒步。“不同的季节可以看到不同的景

色。这款文创雪糕的推出,为夏季游园增添了看点和趣味,也促使我进一步了解了与公园相关的森林文化。”在他看来,不同景区的文创雪糕都有自己的特色,往往制作精巧,通过还原建筑、景观等,让景区的文化符号更加鲜明,契合年轻游客追求个性、新意的消费需求,这也是各类文创雪糕销售长期保持较高热度的原因。

助力多元化发展

2022年暑期,全国多地景区相继发布公告,推出门票优惠措施。例如,12月31日前,福建省武夷山主景区向全国人民免门票;9月30日前,四川省甘孜藏族自治州全域旅游对国内外游客实行门票半价优惠,对学生(含留学生,持学生证)实行门票全免优惠,12月31日前,对医护人员(含外籍医护人员,持工作证)实行门票全免

优惠;12月31日前,湖南省张家界大峡谷景区、张家界七星山旅游度假区对全国游客实行门票免票优惠等。

这些景区的门票优惠力度相当大。减免门票,成为这个暑期刺激游客出游意愿的措施;免票之后,如何创造更多经济效益,则成为景区迫切需要解决的问题。近几年来,如何摆脱门票依赖,走多元化

发展道路,始终是各旅游目的地面临的难题。这个暑期,或将成为一个转变的契机。

在甘肃省武威市雷台、文庙、天梯山等室外旅游景区以及武威市博物馆文创产品展示厅,“马踏飞燕”雪糕、以西夏纹饰为创作元素开发的西夏剔刻花茶具、以魏晋时期“八鸟朝阳”彩绘画像砖为元素

设计的八鸟朝阳帆布包、丝巾、抱枕等文创产品,备受游客青睐,既活化了传统文化,又贴近游客日常生活,兼具观赏性与实用性,成为拉动当地文旅消费的新引擎,也推动着旅游业向综合性产业发展。



广西今年高考7月4日起开始投档 7月5日16时起,考生可陆续查询录取信息

来自广西壮族自治区招生考试院的消息,广西2022年普通高校招生录取工作于7月4日正式开始,预计8月17日结束,最先进行投档录取的是本科提前批空军招飞类和艺本一批。从7月5日16时起,考生可根据各批次录取进程,通过短信查询和网站查询两种方式,免费(短信点播免信息费,上行通信费0.1元/条)查询个人高考投档、录取信息。

考生如忘记信息查询密码,可在查询系统首页点击“忘记信息查询密码”,通过绑定手机号码接收验证码的方式在网站上进行重置。

《广西2022年普通高校招生录取日程表》已在“广西招生考试院”网站、官方微信公众号“柳园清风”公布,考生可根据自己所填志愿的批次情况,合理安排查询时间。一般在各批次预计的投档时间之后,可查询到个人档案状态信息。需要注意的是,广西普通高校招生录取按

批次逐批进行,在考生志愿对应的批次完成投档前,考生的档案状态不会发生变动,因此,考生应耐心等待各个批次录取正式开始后再查询。

此外,今年,自治区招生考试院在招生录取现场设立了信访咨询组,考生和家长在录取期间如有招生录取方面的疑问,可在工作时间(8:00—12:00,15:00—18:00)拨打电话咨询。咨询电话:0771-5337942、0771-5337943。

自治区招生考试院提醒考生,录取期间,咨询招生录取政策的人数较多,自治区招生考试院已在“广西招生考试院”网站、官方微信公众号“柳园清风”发布了《广西2022年普通高校招生政策100问》,考生、家长如有招生录取政策方面的疑问,也可自行登录查阅。

第一种查询方式:短信查询

电信手机号码:考生可编辑GKDA+报名序

号+信息查询密码发送到10659200111,即可查询个人普通高校招生投档、录取信息。

移动、联通手机号码:考生可编辑GKDA+报名序号+信息查询密码发送到106211002,即可查询个人普通高校招生投档、录取信息。

请考生注意,编辑短信时,GKDA、报名序号、信息查询密码要求连续输入,中间无空格或“+”。

第二种查询方式:网站查询

考生可登录“广西招生考试院”网站的“系统导航—录取查询—2022年普通高等学校招生录取信息查询”栏目,输入本人报名序号、信息查询密码、系统随机生成的验证码,并点击“提交”,即可查询个人普通高校招生投档、录取信息。

来源:广西日报

教育部印发通知 部署做好暑期校外培训治理有关工作

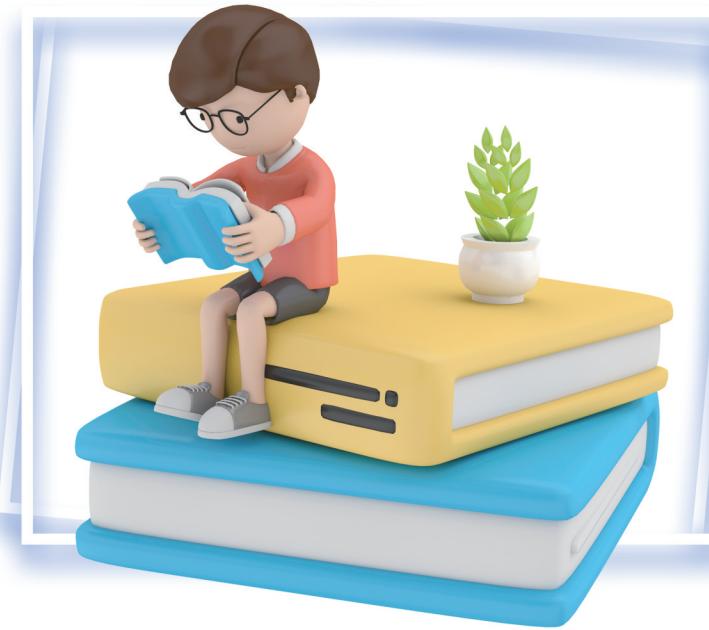
近日,教育部印发通知,部署各地教育行政部门认真做好暑期校外培训治理有关工作,以深入贯彻落实党中央、国务院决策部署,巩固前期校外培训治理工作成果,切实减轻学生假期负担,保障广大中小学生度过平安、愉快、有意义的假期。

通知强调,2022年暑期是“双减”后的第二个暑期。前期校外培训治理已取得阶段性成效,但仍存在一些问题,面临风险挑战。各地要树牢持之以恒的决心,增强从严从紧、抓早抓小的意识,就暑期校外培训治理作出系统部署,制定工作方案,明确任务措施,精心组织实施。

通知要求,各地要加强检查巡查,严防暑期学科类培训机构隐形变异违规开班、面向3至6岁学龄前儿童的培训机构违规开展学科类培训、非学科类培训机构超范围开展

学科类培训等问题发生。对线上学科类机构要持续扩大监管覆盖面,进行全天候巡查。要加强非学科类机构监管,开展培训材料和从业人员抽查巡查,加强培训价格监督检查,全面落实预收费资金监管,做好培训广告管控。

通知提出,要强化社会监督工作,畅通线索举报渠道,对各类违法违规培训行为依法依规严肃查处,对典型案例公开曝光。要严防安全风险隐患,强化培训机构人防、物防、技防设施建设,严防发生学生伤害案件。压实培训机构安全管理责任,开展自查检查,及时发现排除安全隐患。要营造假期良好氛围,积极宣传科学育人观念,引导家长主动拒绝



参加暑假违规学科类培训,合理选择参加非学科类培训,增进暑期亲子沟通,让孩子度过一个有意义的暑假。

来源:教育部网站



10 剧情介绍



爱奇艺原创剧集

领衔主演：黄景瑜 肖战 钟楚曦 特别出演：李幼斌 何政军 主演：傅程鹏 徐洪浩 总制作人：嵇道青 总导演：刘岩 导演：天毅 编剧：周志方 刘岩 胡坚 ACE TROOPS

第14集

720团迎来蓝岭对抗演习，九连成为主力。演习开始前，顾一野收到了江南征的分手信。演习中，顾一野一再走神，忘记拉环便将手榴弹丢了出去，最终导致九连错失夺取后山高地最佳时机，全军覆没。郑源对演习进行总结，严厉批评720团特别是九连。顾一野深刻反省。高粱看望顾一野，顾一野误以为江南征提出分手是高粱从中作梗。选拔时，江南征以2秒之差惜败宋小洛。

第15集

战备公路工程展开，郑源把全路段地势最险的部分交给了720团，以锻炼这支队伍。台风带来暴雨山洪，郑源亲自上工地加入抢险的行列，黑暗中失足摔落山底身负重伤，高粱拼死将他救出送往医院抢救。江南征获悉赶往医院。在江南征的声声呼喊下，郑源最终化险为夷。江南征调去军区文工团，高粱不舍。郑源为女儿庆祝，让高粱去买酒，高粱险些犯错。张飞准备与阿秀结婚，拜托顾一野帮忙给阿秀挑红裙子。

第16集

顾一野请江南征帮忙试裙子，高粱和顾一野不约而同地起了给江南征买条裙子的念头。张飞拉来了阿秀，大家都很替他们高兴。高粱郑重地送上红裙子，江南征感动落泪。还没有来得及好好享受新婚时光，张飞就接到了紧急命令。234师转入二级战备，赶赴边境准备战斗。张飞毅然跳上军车。高粱请战，郑源批准。

第17集

火车开动前，阿秀拎着罐头赶到，但碍于纪律，无法送到张飞等人手中。火车驶向远方，大家发现顾一野不在车厢里，正感到疑惑时，忽然听到火车外传来他的声音，探头望去竟见他开摩托载着阿秀过来，让阿秀跟张飞告别。顾一野在下一个站点跟上了队伍，张飞跟他谈心。720团接到任务，负责打穿插，郑源关心女儿的安危。大家还不确定三排的具体任务，包括身为排长的张飞也在等待指令，让战士们先写好决心书。

第18集

赵红缨带领女兵为九连送行。720团接到任务，派遣两名战士掩护通信连架设线路，团长赵大山将任务交给九连，江南征和韩春雨架线，高粱和顾一野支援。作为先头部队的一连碰到敌人的雷区，导致伤亡惨重。遍地硝烟以及血肉模糊的战友，让九连的战士们深受触动。在前行途中九连遭遇伏击，从未上过战场的新兵们终于意识到战争的残酷。700团成功抢占主峰，大批敌人溃散而逃，恰巧与顾一野他们遭遇。敌人火力太猛，张飞他们所有的退路都被堵死。

第19集

为让大家安全撤退，高粱单独引开敌人力，在

用光手榴弹后，他跳下了悬崖。顾一野想为张飞做一个担架，不料却引爆一枚伪装的触发雷。张飞忍着伤痛奋不顾身地扑向顾一野，自己却当场牺牲。经历、目睹或遭遇一个又一个战友的牺牲，顾一野等人患上了轻微的创伤后应激综合征。江南征在战地医院发现了高粱。234师凯旋，九连成为英雄连。阿秀向秦汉勇打听张飞的下落，秦汉勇要顾一野将张飞牺牲的消息告诉阿秀。

第20集

顾一野记录战士名册，心态再次崩坏，高粱安慰他，两人痛哭。秦汉勇向郑源请示，让九连和三连搭伙。郑源决定请战士们吃个便饭。秦汉勇看到评功名册里都是牺牲的战士，表示活下来的人同样有功。郑源肯定和表扬了顾一野，挨个表扬了每一个战士，大家的情绪不再低落。阿秀察觉到不对劲。顾一野坐在张飞的床铺上，一边追忆，一边痛哭。九连在这次战斗中功绩突出，有望评上战功连。

第21集

顾一野、高粱分别评为战斗英雄和一等功，顾一野并不惊喜，反而追问烈士如何评功。高粱严厉斥责顾一野，他终于醒悟。秦汉勇提醒顾一野和高粱，将会面临大裁军，他们的各方面能力都需要加强。江南征准备报考通信学院。阿秀准备接张飞的骨灰回家，顾一野被委派护送。高粱被迫放弃进院校学习的名额。顾一野为了圆阿秀的心愿，陪她看电影，不料因为阿秀怀里的骨灰盒引起风波。

第22集

经过通信连党支部的共同商讨，最终决定将上学名额分配给韩春雨，江南征委屈，郑源表示不插手此事。师部邢政委要求做好思想工作。高粱为江南征上学的事想方设法，郑源误以为他和江南征谈恋爱。郑源没有为女儿读书的事走后门，江南征很满意。高粱获悉，要上军校除了保送，还可以参加军校统一考试。江南征考了全军区第三名的好成绩，陆军学院破格招录高粱。肖副司令选择退伍，临走前为234师争取到10个深造读书的名额。当年的秋冬两季，全国到处可见调动的军车消失和撤离，与出征有着相似的悲壮。

第23集

姜卫星和牛满仓都获得名额去上军校。江南征和顾一野在溪边聊天，埋怨他不如高粱关心自己，却不知道顾一野一直默默付出。韩春雨犹豫许久，给高粱打电话，委婉地表达心意，高粱不察。夏林向韩春雨表白。即将要去军校报到时，顾一野意外得知张飞母亲病重急需帮助，决定更改行程去粤东。眼前的情形让顾一野受到触动，他

决定与江南征分手，陪阿秀将张飞的遗腹子养大。

第24集

顾一野突然提出跟江南征分手，江南征震惊又伤心。高粱质问顾一野，得知原因，顾一野要高粱照顾好江南征，并帮他保密。高粱联系不上顾一野，求助韩春雨，韩春雨表白高粱，被明确拒绝。夏林主动向韩春雨坦白自己弄混了她写给高粱的信。顾衡得知儿子的决定，给予鼓励。郑源为女儿下厨，跟江南征聊起自己年轻时候的事，希望女儿离开顾一野。顾一野拿着阿秀的回信，感到苦恼，去找高粱答疑解惑。

第25集

陆军学院毕业前夕安排两场演习，分别为代表象征着实战侦查的“红狼”，以及考察动物本能和求生意志的“白狼”。夏林和高粱选择“红狼”，表现均突出。高粱拿到了全队学员中唯一一张优秀学员证书。另一边，顾一野坚持走自己的路，放弃了常规考试，选择了拔掉自身弱点的演习，最终战胜了自己。高粱向江南征表白，江南征没有表态。三年后，郑源升任军长，宋建设申请将高粱从侦察连调回720团任九连连长。

第26集

红箭演习即将展开，秦汉勇被调回700团任代理团长，李少兵是700团参谋长，虽然现在720团被吹得很红，已升任夜老虎连连长的顾一野对在这次对抗中获胜很有信心。演习中，宋建设在夏林的怂恿下，想要乘胜追击，陆平凡提出不同意见，不被采纳，720团陷入700团设下的圈套。顾一野反驳秦汉勇的方案，提出奇袭设想。高粱临时倒戈700团，陆平凡不仅不生气，反而赞赏有加。



新闻综合频道
14—26集剧情

王牌部队



都市生活频道 5-24集剧情

第5集

幼儿园开放日，孩子们各展才艺，苏醒焦虑。丁兰又给苏醒寄来一堆读本，奚彬难以理解。顾家伟认为新月没有成为最优秀的孩子，埋怨妻子。莫老板决定把苏醒的方案交给沈梓浩执行，苏醒认为不公平，莫老板把责任推给顾家伟。苏醒和奚彬就奚望的教育问题发生争执，工作方面则与沈梓浩意见不一。奚望贪玩把戒指吞进肚子，奚彬夫妇赶紧送他去医院。

第6集

奚望幸无大碍。苏醒发现自己做的设计都没有保存。沈梓浩催苏醒要方案。沈晓燕应聘骑手成功，打算晚上兼职送外卖。苏醒又把奚望带来公司，沈梓浩和奚望相处愉快。林芸芸找老师想给新月报读升级班。何景华的两个孩子各种状况。顾家伟时刻不忘提醒新月考第一名。工作不顺利，苏醒情绪不佳，奚彬告诉她可以回家找依靠。

第7集

严老板十分满意苏醒的设计，但提了个要求。李非凡理解沈晓燕，很勤快地收拾房间。奚彬想和苏醒好好地庆祝结婚纪念日，苏醒的反应让他很失望。奚彬不放弃，他的用心感动了苏醒。蒋博教孩子们算术题，思远和奚望的学习速度差很远。苏醒和奚彬再次因为孩子的教育问题发生冲突。顾家伟认为苏醒很厉害，林芸芸却并不认可苏醒。

第8集

奚彬听了邹叔叔的建议，给奚望报了个班，苏醒不认可。何景华让两个孩子学习，紫宁和思远抵触。李非凡半夜不舒服，李翔给他拿了药。何景华散心遇到苏醒和林芸芸，三个人都因为孩子的教育问题不开心，坐在一起吐槽自家的老公和孩子。林芸芸发现李非凡出现了疑似手足口病症状。新月不舒服，顾家伟怕耽误了学习不许她请假。

第9集

何景华家再次因为孩子学习的事闹得鸡飞狗跳。新月因病缺考要被降级，林芸芸找老师闹，甚至威胁要转去别的机构，老师不为所动。家长们认为是李非凡把手足口病传染给同学的，吐槽沈晓燕，苏醒帮沈晓燕说了几句。沈晓燕感激苏醒，主动说要帮忙

找保姆。林芸芸因为新月降级的事被顾家伟要求反省，很不服气。

第10集

奚彬陪奚望去试课，老师让回家等消息。奚彬教奚望骑自行车，奚望不小心受了伤，苏醒差点跟奚彬吵起来。公司因为运营困难，要员工自愿降薪，奚彬认为不可理喻。顾家伟给沈梓浩介绍私活，点名苏醒，沈梓浩以让奚望进培训班为条件让苏醒答应。沈晓燕给苏醒推荐了一位阿姨，不巧林芸芸也看上了同一位。

第11集

沈晓燕带杨阿姨到苏醒家，奚望很喜欢杨阿姨的教育方式，苏醒赶紧跟她谈好价钱。紫宁想申请国外的学校学舞蹈。林芸芸为了抢到杨阿姨，不顾顾家伟的要求开出非常丰厚的条件。莫老板召集员工开会，苏醒得知杨阿姨的决定很着急。为了争取杨阿姨，苏醒找林芸芸谈，没想到反而被林芸芸说了一通，顾家伟听说后很生气。

第12集

顾家伟辞掉了杨阿姨，林芸芸跟他大吵一架甩门而出。思远讨好紫宁，让她带自己去打鼓，何景华看到姐弟俩出门，有点不放心。苏醒到顾家伟介绍的私活母婴店查看，认为装修材质太差，建议去做检测。听说林芸芸辞了杨阿姨，苏醒还是想雇请她。苏醒不认可沈梓浩拿到的检测报告，沈梓浩很不乐意。

第13集

何景华认为紫宁带思远去游戏厅，责骂孩子。李翔趁孩子睡着偷跑出去打麻将，沈晓燕气坏了。林芸芸故意当着苏醒的面给杨阿姨介绍工作，苏醒怒怼林芸芸。沈梓浩要苏醒不要管母婴店甲醛是不是超标的事，苏醒表示自己不会跟良心过不去。蒋博乔装打扮去找紫宁，被安保人员误会。何景华不同意紫宁学舞蹈，亲爹也反悔了，紫宁难过地离家出走。

第14集

何景华在江边找到紫宁，紫宁大声地发泄。苏醒找丁兰诉苦，丁兰劝她能忍则忍。沈晓燕留意了一些学书法的培训机构，苏醒却一心想要提高奚望的逻辑能力。顾家伟很生气，认为苏醒是个刺头，沈梓浩建议他找硬装施工方索赔。奚彬夫妇和好。莫老板因为苏醒接私活让她离开公司。苏醒气愤，奚彬安慰她。林芸芸听说苏醒被辞退，幸灾乐祸，故意诋毁她。

第15集

沈梓浩帮忙，奚望进入觅赢学习，苏醒很高兴。顾家伟想成立教育机构，林芸芸很激动。沈晓燕生日，李非凡邀请奚望和苏醒到家里吃饭。林芸芸突然来电话，不管不顾地让沈晓燕给自己送菜。顾家伟把沈梓浩的电话给林芸芸，让她负责装修的事，沈梓浩约了苏醒一起接这单装修工程。得知两人之间的过节，沈梓浩让苏醒当幕后设计者，并表示希望苏醒能回到职场。

第16集

沈梓浩跟苏醒查看装修现场，没想到林芸芸也来了，苏醒赶紧躲起来。沈梓浩把苏醒的想法说出来，林芸芸很满意，还看上了桌上的漂亮花瓶。装修现场突然停电，沈梓浩和林芸芸发生小状况。苏醒想要更多了解林芸芸以便做好装修设计，沈梓浩加了林芸芸的微信，并每天把她的朋友圈截图给苏醒。顾家伟看到新的设计方案，听到林芸芸为沈梓浩说好话，心生怀疑。

第17集

林芸芸向何景华请教财务方面的事，何景华得知她开办了“伟云教育”，想让思远到那里学习。紫宁偷

剧情介绍 11

偷报考舞蹈团。沈梓浩发现顾家伟来装修现场，提醒苏醒赶紧离开。苏醒放下画了一半的壁画准备下电梯，刚好遇到林芸芸带着一群妈妈上来。因为壁画，顾家伟夫妻得知这次装修是苏醒设计的，林芸芸不依不饶地毁掉了壁画，苏醒很难过。

第18集

沈晓燕想到“伟云教育”谋个兼职，林芸芸表示可以让顾家伟帮忙找找合适的兼职。奚望和父亲一起抱回来一只流浪狗，苏醒很不高兴。何景华约了艺考的王老师，希望能帮助紫宁通过艺考升学，不料紫宁还是想去舞蹈团。觅赢的老师让奚望现场做升班试卷，他做得一塌糊涂，苏醒十分生气，把小狗送进了收容所，奚彬为此与她发生争执。

第19集

奚望认为妈妈丢弃了小狗，哭着喊苏醒是坏妈妈。苏醒沮丧。奚望在幼儿园画小狗，与小朋友发生摩擦。奚彬安慰奚望说小狗已经被小姐姐领养了，奚望高兴起来，苏醒很后悔。林芸芸得知新月与奚望在幼儿园发生的误会，认为奚望没有家教，拒绝接受苏醒的道歉。苏醒重新回到原公司工作，沈梓浩替她高兴。紫宁要参加舞蹈团考试，何景华鼓励她好好准备。

第20集

紫宁落选舞蹈团，何景华安慰她。苏醒想给奚望办生日派对，奚望亲手写了卡片送给全班小朋友。林芸芸听说全班小朋友都想去参加奚望的生日派对，新建了微信群，把大家都拉来参加新月的生日会，选的时间正好跟奚望的是同一天。苏醒实在没有办法，找林芸芸协商，一再退让，林芸芸还是不让步，拒绝跟苏醒和好。苏醒很伤心。

第21集

沈晓燕在顾家伟公司兼职做保洁，不小心把掉在地上的合同当废纸扔了，顾家伟很生气。小朋友们说要参加奚望的生日会，新月不高兴，奚望让新月跟自己一起过生日。蒋博想了个办法，兼顾两个生日会。苏醒布置好生日会现场，担心真的没有小朋友来，丁兰安慰她。很多家长和小朋友都去参加新月的生日会。林芸芸在微信里看到了何景华去奚望生日会的照片，立马问她。

第22集

何景华不满林芸芸要自己站队。苏醒和沈晓燕喝酒畅谈，沈晓燕喝多了，说了好多心里话。苏醒发现奚望在觅赢上课坐在最后面，对觅赢根据成绩定座位的方式不满。“伟云教育”开张了，林芸芸从幼儿园挖来张老师，小朋友们舍不得张老师，奚望甚至抱着她哭。沈晓燕在顾家伟那里偷听到抚养权变更的有关规定。苏醒无意中得知林芸芸出身、和家庭的真实情况。苏醒收到觅赢的成绩单，奚望进步很大。

第23集

奚望突然眼睛不舒服，想要听苏醒讲故事，苏醒却让他再做一套加减法题。肖助理表现得很拼，莫老板很满意，同意了肖助理的设计，还认为苏醒被家事困扰太多。奚望上台背诵儿歌一直不停眨眼睛，田老师很生气，苏醒误会奚望。沈晓燕和李翔争吵，甚至说到要离婚，李非凡悄悄地听到了，伤心流泪。顾家伟认为新月逻辑不行，不许她再练钢琴，新月很伤心。

第24集

医生说奚望患了抽动症，苏醒难过得一直哭，感觉自己是个糟糕的妈妈，奚彬安慰苏醒。因为奚望的事，苏醒总是请假，导致很多客户流失，沈梓浩提醒她，苏醒却表示要陪儿子去看中医治疗。关于离婚的事，沈晓燕希望奚望向李非凡撒谎，苏醒拒绝，沈晓燕很气愤。奚彬告诉苏醒，自己被公司降薪了，希望苏醒有事情也跟自己商量，他已经听说了苏醒辞职的事。

宝宝湿疹攻略

宝宝湿疹也叫“奶癣”，是婴幼儿时期常见的一种皮肤病，属于变态反应性疾病，以1~3个月的婴儿最为多见。婴幼儿湿疹大多发生在面颊、额部、眉间和头部，严重时躯干四肢也会出现。



导致婴儿湿疹发生的原因比较复杂，分

为内因和外因：

★内因

1. 遗传因素：父母双方中的一方曾患有过敏性疾病，或曾得过湿疹，那么小宝宝得湿疹的可能性较大。

2. 宝宝自身皮肤屏障不健全。

★外因

1. 食物过敏；
2. 外界对婴儿皮肤的刺激，婴儿消化不良等都可能诱发；
3. 接触了过敏原，如：尘螨、动物毛屑、花粉等；
4. 汗液刺激，季节交替，环境温度湿度变

化等。

平时如何预防？

★居室环境

1. 保持居室通风和清洁，湿度以30%至50%为宜，温度保持在22℃至26℃；
2. 避免尘螨及动物毛发等变应原的吸入。

★喂养方面

1. 提倡母乳喂养，母乳中的小分子蛋白容易吸收，不容易引起食物过敏；
2. 如果无法母乳喂养，需在医生指导下选用不同配方奶粉。

★穿着方面

选择衣物以纯棉为主，宽松柔软为宜，

尽量选择浅色系、无领子的衣服。

洗澡及润肤剂的使用

1. 沐浴时建议水温32℃至38℃，时间5至10分钟为宜，最好使用清水，必要时可使用温和洗涤剂。

2. 沐浴后需要用柔软的干毛巾擦干水分，然后涂抹润肤霜。

湿疹宝宝的用药

1. 应在专业医生指导下用药，不要自行使用抗生素软膏。

2. 需要提醒的是，许多家长因为对激素的过度担心而随意调整或停用药物，这是不正确的，长期看反而不利于湿疹的控制。

来源：“学习强国”广东学习平台

作者：珠海市妇幼保健院 马学军

“小动作”益健康

平时生活中，抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生，以下是几个养生“小动作”：

吞咽唾液 晨起舌舔唇、齿，使口中唾液充盈，然后含而咽之，如此反复吞咽三次即可。

捶背通络 捶背手法应力均匀，轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟，每分钟60至80下，每日1至2次。

揉膝搓足 长期处于坐姿时，两手掌心分别捂在左右膝盖上，利用手心的温热对膝盖进行温敷，并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴，直到足心有热感为止。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼，最好能摩擦两掌生热，趁热用双手捂住双眼，或者进行适温热敷。

甩手踮脚 全身放松，胳膊像挂在肩上，肩带动手臂靠惯性和弹力甩动，同时抬起脚后跟再落下，如此反复，让脚跟有节奏地轻震地面，

每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节，相互擦热后摩擦鼻尖，用两手指摩擦鼻子两旁（迎香穴），再用手指从上向下刮鼻梁，3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开，重复50至60次，每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上，先抬头，尽量后仰，再把下颌俯至胸前，使颈背肌肉放松和拉紧，然后头向左右两旁侧倾10至15次，再将腰背贴靠椅背，两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合，带动面部肌肉，进行有节奏的运动。每组张合50次，约1分钟，每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方，最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方，可结合转动眼球，缓解眼睛疲劳。

来源：人民日报



老年人要特别关注常见感染性疾病

——三种疫苗为健康保驾护航

中老年人是免疫保护的重点人群

“在我国，儿童的预防接种工作取得了非常大的进步和成就，有效保护了广大儿童的健康和生命安全，而另一个需要特别关注的群体是中老年人。”中华预防医学会副会长、秘书长冯子健表示，众所周知，接种疫苗是新冠疫情防控的重要手段之一，特别是老年人全程接种新冠疫苗可以有效降低重症和死亡风险。随着年龄的增长，老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫机能逐渐衰减，且常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病，罹患感染性疾病的风脸显著增加。而中老年人一旦发生感染，病情往往比较严重，严重影响老年人生命质量，增加死亡风险。因此，中老年人群应该成为免疫保护的重点人群。

中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华指出，中老年群体普遍局限在通过均衡营养、加强锻炼甚至服用一些保健品来提高预防感染性疾病的能力，很少有人了解接种相关疫苗对预防感染性疾病的重要意义。

中国老年保健协会等单位日前共同发布的调研结果提示，50岁及以上的中老年人群普遍低估自己患肺炎、带状疱疹等常见感染性疾病的风险和危害，有1/3的老人没有接种过任何常见感染性疾病的疫苗，然而超过六成经历过这些疾病的中老年人表示，如果可以重新选择，希望能提前进行预防接种。

中国医师协会全科医师分会长杜雪平强调：“科学接种疫苗有利于预防感染性疾病、减缓老年人慢性病进展，降低慢性病并发症导致不良结局的风险。”

三大常见感染性疾病需特别关注

“感染性疾病是由病原微生物引起的疾病的统称，在老年人群中发病率高、病死率高，严重影响老年人生命质量并引发沉重的经济负担。”在北京大学新媒体研究院近日召开的“健康老龄化与免疫预防”研讨会上，北京大学第一医院全科医学科主任迟春花表示，这已成为全球重大公共卫生问题之一。

2019年，国家卫健委发布《老年失能预防核心信息》，建议老年人定期注射肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

不久前，中国疾控中心、中华预防医学会等单位发布《我国老年人健康防护倡议》，明确指出老年人要增强疫苗接种预防疾病意识，要主动接种流行性感冒疫苗(简称“流感

疫苗”)、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

为什么反复强调这3种疫苗？

“感染性疾病覆盖疾病谱较广，流感、肺炎链球菌性疾病、带状疱疹是老年人常见感染性疾病，发病率高、疾病负担较重，同时，流感疫苗、肺炎链球菌疫苗和带状疱疹疫苗相关研究和指南推荐较为成熟。”杜雪平介绍，流行性感冒(简称“流感”)是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，老年人是流感病毒感染的高危人群，也是发生重症和死亡的高风险人群。

在我国北方地区，流感一般每年冬春季流行和高发。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源，流感病毒主要通过飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或者间接传播，在特定场所也可能以气溶胶的形式传播，建议60岁以上的老年人接种流感疫苗。

专家介绍，社区获得性肺炎是老年人常见的感染性疾病之一，而肺炎链球菌是社区获得性肺炎的常见病因。肺炎链球菌也可以引起菌血症、脑膜炎等疾病，威胁老年人的健康。肺炎链球菌可通过气溶胶或飞沫吸入，也可通过呼吸道飞沫传播造成感染。中国卫生统计年鉴显示，2017年全国肺炎出院人数为359.2万人，60岁及以上老年人占17.2%，病死率为0.49%，建议65岁以上的老年人及早接种肺炎链球菌疫苗。

带状疱疹是由初次感染后潜伏在脊髓后根神经节或颅内神经内的水痘一带状疱疹病毒再激发引起的常见感染性疾病，主要通过飞沫和接触传播。带状疱疹可发病于任何年龄，但其发病率随着年龄的增加显著增加，50岁开始发病率明显上升，部分带状疱疹患者会产生较长时间的神经痛，严重影响生活质量，建议中老年人群接种带状疱疹疫苗进行预防。

全过程、全周期贯彻健康老龄化策略

“对于疾病，我们越来越强调三级预防，更加重视预

防在健康管理中的作用。”迟春花介绍，一级预防即未病防病，除了接种疫苗，还包括健康管理、健康教育；二级预防是早诊早治；三级预防是临床预防，防止伤残、促进功能恢复。

“老年人更应该保持良好的生活方式，规律生活，戒烟戒酒、均衡膳食、加强营养，适当进行体育锻炼，要注意环境与个人卫生，定期开窗通风，呼吸道疾病高发季不去人员聚集场所。”杜雪平指出，在新冠肺炎疫情常态化防控中，群众普遍养成了良好的个人卫生习惯，这不仅有助于预防新冠病毒，对预防其他感染性疾病也大有裨益。

“健康管理不仅关注已老、已带病的重点人群，也要具有前瞻性。‘健康老龄化’的提出意味着我国不仅关注老年人数量，更关心老年人的生活质量。”北京大学医学人文学院教授王红漫指出，对老年健康的内涵，不能以有无疾病衡量，而应以具有日常生活功能或进一步具有社会生活功能作为“老年健康”的标志，“要想到老年时还能正常生活，就一定要在生命的全过程、全周期贯彻‘健康老龄化’的策略。而免疫接种是预防疾病最经济有效的手段之一，需要全社会引起重视。”

来源：人民日报海外版



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/7/11 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 新上女婿(13)
09:55 新上女婿(14)
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(4)
15:35 家庭秘密(5)
16:35 家庭秘密(6)
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(16)
22:20 王牌部队(17)
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 家庭秘密(7)
15:35 家庭秘密(8)
16:35 家庭秘密(9)
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(16)
22:20 王牌部队(17)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

- 21:00 南宁新闻
21:30 王牌部队(18)
22:20 王牌部队(19)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

- 07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:55 新上女婿(21)
09:55 新上女婿(22)
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 家庭秘密(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 王牌部队(24)
22:20 王牌部队(25)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/7/14 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 新上女婿(19)
09:55 新上女婿(20)
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 家庭秘密(13)
15:35 家庭秘密(14)
16:35 家庭秘密(15)
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(22)
22:20 王牌部队(23)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

- 14:40 家庭秘密(17)
15:35 家庭秘密(18)
16:35 家庭秘密(19)
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(20)
22:20 王牌部队(21)
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 家庭秘密(25)
09:55 主妇也要拼(1)
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(22)
15:35 家庭秘密(23)
16:35 家庭秘密(24)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 王牌部队(22)
22:20 王牌部队(23)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/7/17 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 新上女婿(25)
09:55 主妇也要拼(1)
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(22)
15:35 家庭秘密(23)
16:35 家庭秘密(24)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 王牌部队(26)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/7/13 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 新上女婿(17)
09:55 新上女婿(18)
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(10)
15:35 家庭秘密(11)
16:35 家庭秘密(12)
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 新上女婿(15)
09:55 新上女婿(16)
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 新上女婿(23)
09:55 新上女婿(24)
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 家庭秘密(19)
15:35 家庭秘密(20)
16:35 家庭秘密(21)

2022/7/16 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 新上女婿(23)
09:55 新上女婿(24)
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 家庭秘密(22)
15:35 家庭秘密(23)
16:35 家庭秘密(24)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 王牌部队(26)
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

2022/7/11 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 晒南宁
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(10)
18:50 陪你一起长大(11)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(12)
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 晒南宁
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 陪你一起长大(13)
18:50 陪你一起长大(14)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(15)
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 晒南宁
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 晒南宁
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(19)
18:50 陪你一起长大(20)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(21)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晒南宁
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 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/7/14 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 晒南宁
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(22)
18:50 陪你一起长大(23)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

- 07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 爱宝贝爱厨房
08:22 南宁公园卡宣传
08:47 壹城之萃
09:15 南宁公园卡宣传
09:30 全民健康学院
10:00 晒南宁
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(22)
18:50 陪你一起长大(23)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(24)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 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 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

- 19:40 陪你一起长大(27)
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 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/7/17 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 晒南宁
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(28)
18:50 陪你一起长大(29)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(30)
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 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/7/12 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 晒南宁
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(16)
18:50 陪你一起长大(17)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(18)
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 晒南宁
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 晒南宁
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(19)
18:50 陪你一起长大(20)
19:35 气象空间站
19:40 陪你一起长大(21)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:25 南宁公园卡宣传
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 看南宁
22:55 晒南宁
23:55 南宁公园卡宣传

2022/7/15 星期五

- 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 晒南宁
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(25)
18:50 陪你一起长大(26)
19:35 气象空间站

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/7/11 星期一

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(1)
08:13 隐形将军(2)
09:05 隐形将军(3)
09:47 隐形将军(4)
10:40 隐形将军(5)
11:33 隐形将军(6)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(1)
13:40 尖刀队(2)
14:30 尖刀队(3)
15:25 尖刀队(4)
16:17 尖刀队(5)
17:00 尖刀队(6)
18:00 决战风铃渡(11)
18:55 决战风铃渡(12)
19:50 决战风铃渡(13)
20:47 决战风铃渡(14)
21:33 决战风铃渡(15)
22:20 枪械师(32)
23:15 枪械师(1)
23:55 枪械师(2)

2022/7/12 星期二

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(6)
08:13 隐形将军(7)
09:05 隐形将军(8)
09:47 隐形将军(9)
10:40 隐形将军(10)
11:33 隐形将军(11)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(6)
13:40 尖刀队(7)
14:30 尖刀队(8)
15:25 尖刀队(9)
16:17 尖刀队(10)
17:00 尖刀队(11)
18:00 决战风铃渡(16)

18:55 决战风铃渡(17)
19:50 决战风铃渡(18)
20:47 决战风铃渡(19)
21:33 决战风铃渡(20)
22:20 枪械师(3)
23:15 枪械师(4)
23:55 枪械师(5)

2022/7/13 星期三

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(11)
08:13 隐形将军(12)
09:05 隐形将军(13)
09:47 隐形将军(14)
10:40 隐形将军(15)
11:33 隐形将军(16)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(11)
13:40 尖刀队(12)
14:30 尖刀队(13)
15:25 尖刀队(14)
16:17 尖刀队(15)
17:00 尖刀队(16)
18:00 决战风铃渡(21)
18:55 决战风铃渡(22)
19:50 决战风铃渡(23)
20:47 决战风铃渡(24)
21:33 决战风铃渡(25)
22:20 枪械师(6)
23:15 枪械师(7)
23:55 枪械师(8)

2022/7/14 星期四

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(16)
08:13 隐形将军(17)
09:05 隐形将军(18)
09:47 隐形将军(19)
10:40 隐形将军(20)
11:33 隐形将军(21)

12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(16)
13:40 尖刀队(17)
14:30 尖刀队(18)
15:25 尖刀队(19)
16:17 尖刀队(20)
17:00 尖刀队(21)
18:00 决战风铃渡(26)
18:55 决战风铃渡(27)
19:50 决战风铃渡(28)
20:47 杀尽豺狼(1)
21:33 杀尽豺狼(2)
22:20 枪械师(9)
23:15 枪械师(10)
23:55 枪械师(11)

2022/7/15 星期五

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(21)
08:13 隐形将军(22)
09:05 隐形将军(23)
09:47 隐形将军(24)
10:40 隐形将军(25)
11:33 隐形将军(26)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(21)
13:40 尖刀队(22)
14:30 尖刀队(23)
15:25 尖刀队(24)
16:17 尖刀队(25)
17:00 尖刀队(26)
18:00 杀尽豺狼(3)
18:55 杀尽豺狼(4)
19:50 杀尽豺狼(5)
20:47 杀尽豺狼(6)
21:33 杀尽豺狼(7)
22:20 枪械师(12)
23:15 枪械师(13)
23:55 枪械师(14)

2022/7/16 星期六

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(26)

08:13 隐形将军(27)
09:05 隐形将军(28)
09:47 隐形将军(29)
10:40 隐形将军(30)
11:33 隐形将军(31)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(26)
13:40 尖刀队(27)
14:30 尖刀队(28)
15:25 尖刀队(29)
16:17 尖刀队(30)
17:00 尖刀队(31)
18:00 杀尽豺狼(8)
18:55 杀尽豺狼(9)
19:50 杀尽豺狼(10)
20:47 杀尽豺狼(11)
21:33 杀尽豺狼(12)
22:20 枪械师(15)
23:15 枪械师(16)
23:55 枪械师(17)

2022/7/17 星期日

00:40 百心百匠
07:00 百心百匠
07:30 隐形将军(31)
08:13 隐形将军(32)
09:05 青盲(剪辑版)(1)
09:47 青盲(剪辑版)(2)
10:40 青盲(剪辑版)(3)
11:33 青盲(剪辑版)(4)
12:30 百心百匠
13:00 尖刀队(31)
13:40 尖刀队(32)
14:30 尖刀队(33)
15:25 尖刀队(34)
16:17 枪侠(1)
17:00 枪侠(2)
18:00 杀尽豺狼(13)
18:55 杀尽豺狼(14)
19:50 杀尽豺狼(15)
20:47 杀尽豺狼(16)
21:33 杀尽豺狼(17)
22:20 枪械师(18)
23:15 枪械师(19)
23:55 枪械师(20)

南宁广播电视台 公共频道

2022/7/11 星期一

00:00 小舍得(36)
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
10:28 百年巨匠
11:00 舞动剧场
12:40 教育我来说
13:00 精英律师(12)
13:45 精英律师(13)
14:30 奇趣大自然
15:00 博物馆之夜
15:45 影像南宁
16:15 梅卿快车道
17:30 小舍得(40)
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(41)

13:00 精英律师(14)
13:45 精英律师(15)
14:30 奇趣大自然
15:00 博物馆之夜
15:45 影像南宁
16:15 梅卿快车道
17:30 小舍得(41)

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 我的继父是偶像(1)
23:15 我的继父是偶像(2)

2022/7/14 星期四

00:00 我的继父是偶像(3)

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

10:28 百年巨匠

11:00 舞动剧场

12:40 校园大视界

13:00 精英律师(18)

13:45 精英律师(19)

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 我的继父是偶像(4)

23:15 我的继父是偶像(5)

2022/7/13 星期三

00:00 小舍得(42)
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
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(37)
23:15 小舍得(38)

13:00 精英律师(16)
13:45 精英律师(17)
14:30 奇趣大自然
15:00 博物馆之夜
15:45 影像南宁
16:15 梅卿快车道
17:30 小舍得(38)

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 我的继父是偶像(5)

23:15 我的继父是偶像(6)

06:40 奇趣大自然

量子直接通信，无惧“窃听风云”



从狼烟烽火、飞鸽传信、密码电报，到如今的电子通信，人类借助科技的力量让通信的距离越来越远。

100公里！这是当前世界最长的量子直接通信距离，刷新了之前的18公里纪录。

最近，北京量子信息科学研究院、清华大学龙

安全通信容量和速率大大提升

量子通信是把传统通信的光强度等经典物理量换成量子领域里独有的光量子态。量子态与常规物理量不同，不能被复制，每被测量一次都可能会变化，导致结果不尽相同。若有人窃听，就会造成误码率显著上升，从而被发现。经典的物理量则没有这种性质，因此经典保密通信过程无法发现窃听。

相较之下，量子直接通信无需密钥，靠检测通信中的误码率监测窃听情况，估算安全容量，选取相应的纠错码来实现安全可靠通信。清华大学教授龙桂鲁介绍，此前系统中抽样检测和信息传输均采用相位量子态，新系统则采用相位量子态和时间截量子态的混合编码。时间截量子态用于抽样检测，能大幅降低噪声的影响，而通信部分依然采用具有自补偿性能的相位量子态，具有高度的稳定性和极低的本征误码率（没有窃听时的误码率），结合具有更强纠错能力的极低码率LDBCH编码，有效提高了安全通信容量、距离和速率，将最大可容忍损耗从5.1dB提升到18.4dB；其通信速率也得到了提升，在30公里光纤距离下通信速率达22.4kbps。

窃听和噪声并存信道下的安全和可靠通信

我们已知的通信方式满足著名的香农定理。科学家香农所建的通信模型给出噪声信道下的信道容量，这个容量就是噪声信道的最高可靠传输速率。

经典通信只管信息的可靠传输，不管通信是否安全。这时，密码学派上用场，采用数学变换把要传输的信息打乱，使窃听者看不懂。而量子直接通信则在可靠通信的基础上，进一步赋能安全特性，形成在噪声和窃听信道下的可靠和安全通信的新模式。

随着现代密码分析、超算计算机和量子计算机的发展，部分密码算法的安全受到了严重威胁。为了应对这一威胁，发展了两种方法。一种是从经典密码学里发展的抗量子密码；另一种就是量子保密通信，量子直接通信是其中一种。

2000年，龙桂鲁团队提出量子直接通信的首个协议，并相继于2003年和2004年提出

桂鲁教授团队和陆建华教授团队合作，设计和实现了一种相位量子态与时间截量子态混合编码的量子直接通信新系统，通信距离刷新了世界纪录。

这样的指标可以在无中继条件下实现一些城市之间的点对点量子直接通信，同时可以支撑基于安全经典中继的广域量子网络的一些应用。

第二、第三个协议。量子直接通信改变了传统保密通信密钥分发和密文传输的双信道结构，只需一个量子通道。量子直接通信把香农理论保证的噪声信道下的可靠通信进行了拓展。

安全中继量子网络亟待建设

那么，实用化的量子直接通信还有多远？

2016年以来，清华大学和北京量子信息科学研究院的联合团队合作，提出了多种关键技术，解决了量子直接通信实用化中的一些关键难题。



量子直接通信样机

2020年，北京量子院和清华大学联合团队发布了世界首款实用化量子直接通信样机，实现了10公里光纤中4kbps的通信速率；同年他们将通信距离进一步提升到了18公里。

2021年11月，《北京市“十四五”时期国际科技创新中心建设规划》明确提出，在“十四五”期间，北京将建成基于安全中继的城际量子示范网络。安全中继就是把量子直接通信和抗量子密码结合，用量子直接通信传输抗量子密码加密后的密文，这样在经典中继节点，信息受到抗量子密码的保护；在通信链路，信息得到量子的保护，从而给网络提供了端对端的安全性。新系统为建设这一示范网络打下坚实基础。

为实现更远距离的量子通信，龙桂

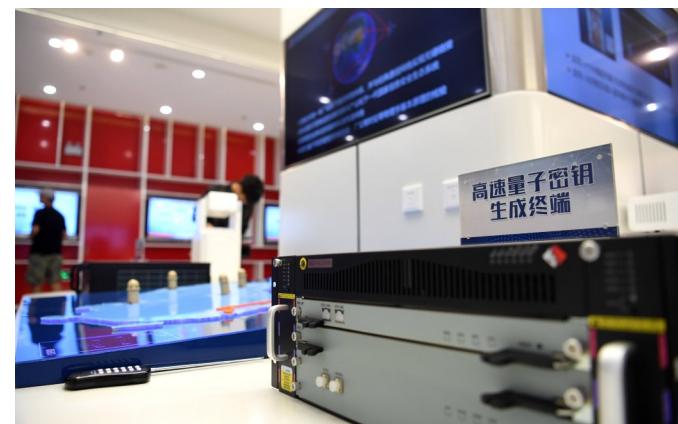


清华大学龙桂鲁教授

透露，未来，团队利用最近北京量子信息科学研究院、清华大学、南京邮电大学、南方科技大学和南安普顿大学等中英学者联合提出的经典安全中继组网技术，建设广域的具有端对端安全的安全中继量子网络，可以支撑多种应用。

阅读延伸

量子通信提供了一种原理上无条件安全的通信方式，从目前情况来看，是最先可能走向实用化的量子信息技术。潘建伟院士领衔的“广域量子通信研究集体”瞄准这一目标全面开展研究，取得了一批重要的创新成果：完全自主地研制了世界上首颗空间量子科学实验卫星，建成了世界上首条国家量子保密通信“京沪干线”，创新性地突破了天地双向高精度光跟瞄、空间高亮度量子纠缠源、抗强度涨落诱骗态量子光源、高速高效率单光子探测以及空间长寿命低噪声单光子探测等关键技术；在国际上率先实现了千公里级星地双向量子纠缠分发，从卫星到地面的量子密钥分发和从地面到卫星的量子隐形传态，洲际量子密钥分发等系列成果；建设完成的天地一体化的量子通信网络雏形使得我国在量子通信领域的研究水平全面处于国际领先地位。



“高速量子密钥生成终端”模型。(新华社)