

# 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14日

2022年第26期

总1762期

每周四出版 本期16版  
征订电话:0771-2189585

疫情要防住  
经济要稳住  
发展要安全



摄影:吉志坚



南宁广播电视台  
南宁头条APP

南宁广播电视台  
抖音号: lyvideo

南宁广播电视台报  
微信公众号

# 平陆运河已通过环评审批 南宁离直航出海又近一步

近日,广西壮族自治区人民政府新闻办公室举行新闻发布会,介绍了平陆运河项目环境影响评价有关情况。据悉,自治区相关责任单位依法依规开展环境影响评价,目前平陆运河项目已完成环评

审批。平陆运河将以“河畅、水清、鱼翔、岸绿、景美、低碳”为目标,实施自然岸线和生物多样性保护,共建高质量发展的经济带,构建“绿色和生态平陆运河”。



早期平陆运河规划示意图

## 平陆运河打造亿吨级水运交通大动脉

平陆运河是西部陆海新通道的重要组成部分,是珠江——西江流域连接北部湾港的亿吨级水运交通大动脉,上游与素有“黄金水道”之称的西江航运干线相连,向西经邕江直通南宁和左、右江腹地并通云南,向东经郁江直通粤港澳大湾区,向北通过黔江、红水河或柳江直达贵州,向南由北部湾出海。

平陆运河线路全长约140公里,起点位于南宁市邕江下游150公里的横州市西津水库平塘江口,跨沙坪河与钦江支流旧州江分水岭,经钦州市灵山县陆屋镇沿钦江干流南下进入北部湾钦州港海域。

据介绍,平陆运河项目已纳入国家“十四五”规划纲要和《国家综合立体交通网规划纲要》。根据规划,平陆运河项目以“河畅、水清、鱼翔、岸绿、景美、低碳”为目标,通过开展运河沿线水环境综合整治和水生态修复,实施自然岸线和生物多样性保护,建设沿河生态廊道,着力打造低碳运河,共建高质量发展的活力

滨水经济带,力争将平陆运河打造成为世界级高水平保护的生态运河、绿色运河。

## 项目顺利通过环评报告技术评审

平陆运河开挖建设和运营对生态环境产生一定影响,应依法依规开展环境影响评价,落实保护措施。针对平陆运河项目环评体量大、内容多、要求高、时间紧的特点,为提高环评报告的审批效率,广西生态环境厅多轮组织对重点评价的地表水、水生态、海洋生态、陆生生态等进行专题审查,累计邀请200多人次召开专题论证会。

高标准、高规格组织环评报告技术评审。邀请中国工程院院士王浩、王金南等8名国内顶尖行业专家组成专家组,从生物多样性保护、生态廊道构建、水生态治理和修复等方面,提出宝贵的意见和建议,项目最终顺利通过评审。

环评报告通过技术评审后,广西生态环境厅落实“放管服”工作要求,于6月7日受理平陆运河环境影

响报告书报审;6月30日,按照相关法律、法规要求,完成环评审批,为项目顺利落地提供重要支持。

此外,为进一步加大公众参与度,在已有公众参与调查的基础上,广西生态环境厅于6月28日召开听证会,主动向公众解释平陆运河饮用水安全、红树林占用、航运影响等问题,切实落实行政相对人权利,切实保障民众对项目建设的知情权。

## 沿线两岸预留1公里保留区建设生态廊道实施保护性开发

平陆运河将以“河畅、水清、鱼翔、岸绿、景美、低碳”为目标,实施自然岸线和生物多样性保护,建设沿河生态廊道,共建高质量发展的经济带,构建“绿色和生态平陆运河”。

按照“全面分析保护受体、科学分析影响程度、精准提出对策建议、科学谋划发展趋势”的思路,将“通航、治水、复绿、造景、循环”等理念融入项目设计、建设和运营全过程,不断完善项目设计期、施工期、运营期的环保措施建议,提升运河的生态环境保护水平。

在平陆运河沿线两岸原则上预留1公里的保留区用于建设生态廊道,保护沿线生物多样性,实施保护性开发。针对性地提出在运河越岭段布设动物通道,促进运河两岸间动物交流;保留36处原河道的形态或形成的牛轭湖作为生态涵养区,最终形成“多廊+多点”景观格局,构建生物多样、丰富的运河生境。

合理设置过鱼设施和鱼类增殖站。拟在平陆运河青年枢纽设置2个鱼道,为鱼类和水生生物提供洄游通道,恢复钦江的连通性,解决现有青年水闸鱼类洄游阻隔问题,并通过建设人工增殖放流站、开展人工增殖放流等措施对鱼类损失进行补偿。

建设生物多样性观测站,对运河沿线陆生、河流和海洋生态进行定期观测。通过监控系统及时反映平陆运河建设运行后生态环境变化趋势,并以此为依据完善生态安全措施。

下一步,广西将加快推动平陆运河环境保护规划编制和环境保护管理条例的制定,建设生态、环保、低碳、绿色运河。

来源:南宁晚报

## 阅读延伸

近年来,随着国家经济实力不断增强,平陆运河成为融入共建“一带一路”、西部陆海新通道、交通强国、新时代西部大开发等国家战略的重大牵引工程。平陆运河项目得到党中央、国务院的高度重视,将其纳入“四纵四横两网”国家高等级航道布局。

◆2013年国务院批复的《珠江流域综合规划(2012—2030年)》将平陆运河规划为I级航道,通航3000吨级船舶。

◆2019年国务院批复的《西部陆海新通道总体规划》明确“推进沟通广西西江至北部湾港的平陆运河研究论证”。

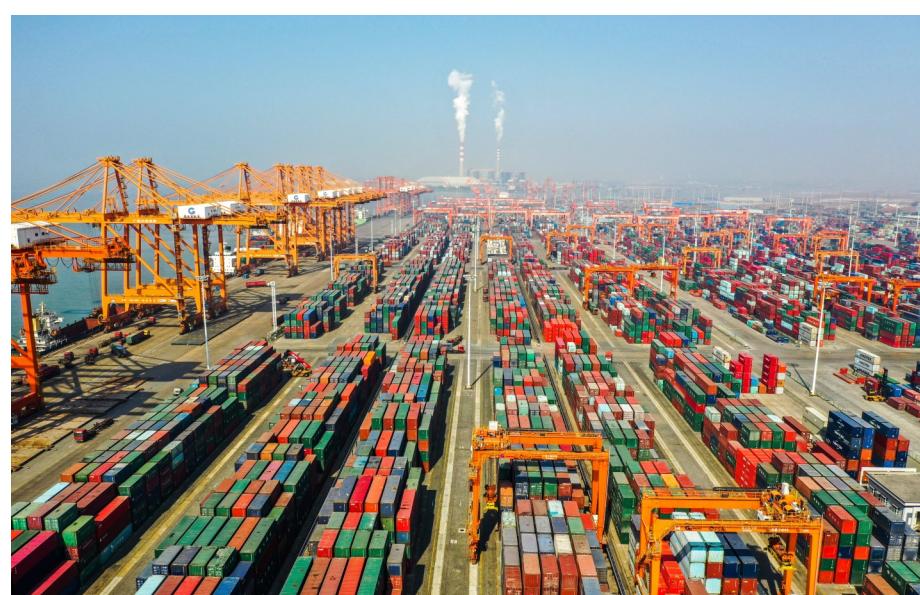
◆2021年党中央、国务院印发的《国家综合立体交通网规划纲要》将平陆运河纳入“四纵四横两网”国家高等级航道布局。

◆2021年《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》明确“研究平陆运河等跨水系运河连通工程”。

◆2021年12月国务院印发的《“十四五”现代综合交通运输体系发展规划》明确提出研究建设平陆运河。

平陆运河是我国自京杭大运河后一千多年来拟建设的第一条运河。随着平陆运河上升为国家战略,历届自治区党委、政府领导都高度重视平陆运河项目建设。

◆2018年3月自治区交通运输厅将推进平陆运河项目作为水运“一号工程”,推动项目前期论证和几十个专题研究。



钦州港集装箱码头(新华社)

◆2022年3月17日,经自治区党委、政府同意,自治区发展改革委批复了自治区交通运输厅上报的平陆运河项目建议书,平陆运河项目正式立项。3月30日,该项目用地踏勘论证报告通过厅级论证评审并取得正式论证意见。

来源:方志广西

## 信用卡——整顿乱象，新规出台

中国银保监会、中国人民银行7月7日发布《关于进一步促进信用卡业务规范健康发展的通知》(以下简称《通知》),重拳整顿信用卡

### 规范信用卡息费收取

信用卡业务收费名目较多,包括年费、手续费、利息、违约金等。在实际操作中,部分银行存在片面宣传低利率、低费率,以手续费名义变相收取利息,模糊实际使用成本等问题。对此,通知要求银行业金融机构切实提高信用卡息费管理的规范性和透明度,在合同中严格履行息费说明义务,以明显方式展示最高年化利率水平。

分期业务是信用卡业务“套路”较多的领域。持卡人刷卡消费,经常会收到银行分期还款的建议,“免息”“零利率”等字眼让人心动。但实际上,银行通常会对分期还款业务收取一定的手续费。

通知要求,银行业金融机构必须在分期业务合同(协议)首页以明显方式展示分期业务可能产生的所有息费项目、年化利率水平和息费计算方式。展示分期业务收取的资金使用成本时,应当统一采用利息形式,不得采用手续费等形式。

通知同时要求,银行业金融机构应当明确分期业务最低起始金额和最高金额上限;不得对已办理分期的资金余额再次办理分期;分期业务期限不得超过5年。

除了严格规范息费收取,通知还明确要求银行在依法合规和有效覆盖风险前提下,持续采取有效措施,积极促进信用卡息费水平合理下行。

### 长期睡眠卡比例不得超过20%

近年来,在信用卡业务快速发展中,部分银行出现了盲目追求市场份额,滥发卡、重复

市场乱象,切实保护金融消费者合法权益。这份监管新规将对你我的开卡、用卡产生重要影响。

发卡等情况,导致无序竞争、资源浪费等问题。

通知对发卡管理提出严格规定,要求银行业金融机构不得直接或间接以发卡量、客户数量、市场占有率或市场排名等作为单一或主要考核指标。强化睡眠信用卡动态监测管理,连续18个月以上无客户主动交易且当前透支余额、溢缴款为零的长期睡眠信用卡数量占本机构总发卡量的比例在任何时点均不得超过20%。超过该比例的银行不得新增发卡。

“近年来,多家银行积极向零售业务转型,信用卡作为资产类业务被普遍作为切入点和重点。但在业务开展过程中,也出现了单纯以发卡量、客户量等作为考核指标的管理模式,导致业务短期化。”上海金融与发展实验室主任曾刚表示。

银保监会有关部门负责人表示,未来还将动态调降长期睡眠信用卡比例限制标准,不断督促行业将睡眠卡比例降至更低水平。

### 设置单一客户总授信额度上限

过度授信也是信用卡领域的高发问题。面对激烈的市场竞争,提高授信额度通常成为银行争夺客户的手段。

通知要求银行业金融机构应当合理设置单一客户的信用卡总授信额度上限,并纳入该客户在本机构的所有授信额度内实施统一管理。在授信审批和调整授信额度时,应当扣减客户累计已获其他机构信用卡授信额度。



招联金融首席研究员董希淼表示,部分持卡人“以卡养卡”、违规套现问题需要引起重视。商业银行要减少多头授信,严控过度授信,防范信用卡债务风险。

### 试点开展线上信用卡业务

重拳整治乱象的同时,通知对信用卡业务创新给予充分空间。明确提出将按照风险可控、稳妥有序原则,通过试点等方式探索线上信用卡业务等创新模式。

“开展线上信用卡业务将成为商业银行深化数字化转型、加快金融与科技深度融合创新的重要尝试。”中国银行业协会首席信息官高峰表示,开展线上信用卡业务的关键环节在于远程面签。应做好目标客户的筛选、远程视频技术支持和线上业务流程的管控。

据了解,监管部门将按照高质量发展导向,优先选择人民群众服务认可度、信任度高,消费者权益保护和信访投诉要求落实到位,经营理念和风控合规审慎严格,各项整改工作达到监管指标的银行业金融机构参与试点。

来源:新华社

## 这个夏天,你遇到“雪糕刺客”了吗?

雪糕刺客##雪糕为何越卖越贵##不认识的雪糕不要轻易拿#……近期,高价雪糕话题频频登上微博热搜引发热议,网友们直呼“高攀不起”。

你遇到过“雪糕刺客”吗?你能接受的雪糕价位是多少?艾媒咨询调研发现,2022年网友对单个雪糕的接受价位大多在3到5元之间,所占比例为37%;其次是5到10元之间,占比为33.9%;此外,也有网友接受价位较低,在1到3元之间的占比为11%;而接受价位在10元以上的较少。

近日,网友小郑在便利店看到一个外形小巧可爱的雪糕,就想买来试一试,没想到交钱的时候,价格令她大吃一惊,“因为我平时买的雪糕价格基本是在3-6元之间,这个雪糕又很小,只有正常雪糕的一半大小,居然卖到11.5元。”

这个夏天,不少消费者都有和小郑一样的遇“刺”经历。网友大霖在便利店的冰柜里随手拿了一个包装平平无奇、名字接地气的雪糕,结果花了22元,大大超出了心里预期。由于包装相似,某网红品牌雪糕被网友小杨误以为是自己以前吃过的平价雪糕,付钱时才发现价格为17元。

为什么雪糕越卖越贵?广西消费者权益保护委员会对外宣传部主任李佩霞接受记者采访时表示,雪糕价格上涨是有多方面原因的,“首先,可能是不少品牌追求纯牛乳、天然奶油、可可脂等原料升级,成本也随之推高;其次,传统品牌瞄准雪糕的网红属性,打造新产品、迅速抢滩市场,与茶饮、餐饮、白酒,甚至是影视、出版等行业,玩起跨界和联名;此外,口味新奇、造型别致,或采用植物基酶解等创新工艺,在品牌溢价等因素加持下,各种雪糕推陈出新,卖价‘没有最贵,只有更贵’。”在李佩霞看来,雪糕涨价,体现出行业发展新趋势,反映了健康化、高端化、趣味化、美观化等雪糕消费新风向。

不少受访者认为,除了高价雪糕自身的“包装”之外,雪糕的价格标签零散、混乱、不明显,也是消费者遇“刺”的重要原因。

近日,记者走访了南宁部分超市、便利店、小卖部、冰淇淋批发店,发现超市、冰淇淋批发店对不同种类的雪糕进行了明码标价,而部分便利店、小卖部并未对雪糕进行分类摆放,价格不一样的雪糕分散在冰柜的各个角落,且没有进行明码标价。即

便部分商家把价目表贴上了,消费者也很难从众多标签中找到自己手中的雪糕对应的价格标签。

南宁市青秀区新竹路一家冰淇淋批发店老板蓝先生告诉记者,其店内销售的雪糕零售价区间为1到79元,但主要还是以平价雪糕为主,“我们的顾客来了都是看准了价格才会拿,一般卖得比较好的还是单价5元以下的雪糕。”另一家冰淇淋批发店老板刘先生则表示,店内大部分雪糕都贴了价格标签,但是对于一些高价雪糕则没有明码标价,消费者需要询问或者是结账时才能知道具体价格。

记者注意到,国家市场监督管理总局发布的《明码标价和禁止价格欺诈规定》7月1日起施行,规定经营者在标价时应当真实准确、货签对位、标识醒目;不得不标示或者弱化标示对消费者或者其他经营者不利的价格条件,诱骗消费者或者其他经营者与其进行交易。

李佩霞主任提醒大家,如果遇到“雪糕刺客”,可首先与商家协商,保留消费凭证找当地12315或消委会进行投诉。

来源:广西新闻网



进入夏季,气温快速升高,在烈日炎炎下,雪糕成为了人们的解暑利器。

不过,曾经多几元钱就能买到的快乐,如今却越来越贵,部分单价十几元、几十元,甚至是上百元的雪糕开始占据冰柜,被网友称为“雪糕刺客”。

“雪糕刺客”是指那些隐藏在冰柜里,看着其貌不扬,但当你拿去结账时,价格却大大超出预期,直接在你心口上“刺上一剑”的雪糕。#雪

## 南宁市区高中阶段学校统一招生工作于7月15日至18日进行

## 普通高中计划招生3.46万人

南宁市区高中阶段学校统一招生工作在7月15日至18日进行。其中,普通高中招生在7月15日至17日三天时间内进行,中等职业学校招生工作与普通高中工作同步开始,7月18日完成网上报名登记工作。

今年,南宁市区参加中考的考生人数约5.26万人。南宁市区普通高中阶段学校计划招新生约3.46万人,中等职业学校计划招生1.9万人(注:南宁市直属中职学校)。南宁市区12所公办自治区示范性普通高中计划招生11880人,其中二中、三中(含青山校区和五象校区)计划招收3888人。

今年,南宁市将12所公办自治区示范性普通高中指令性招生计划50%的名额定向分配到市区各承担地段招生任务的120所初中学校。其中,

市二中和市三中指令性招生计划为3499人,定向分配的名额总数为1750人。其余10所公办自治区示范性普通高中指令性招生计划为7192人,定向分配的名额总数为3598人。

据介绍,市区高中阶段学校报名共有三种方式,考生可根据本人实际情况在规定时段内自主选择:

- 1.个人自助式报名;
- 2.在初中学校参与报名;
- 3.考生到指定的集中报名点报名。

今年南宁市教育局中小学招生办公室在南宁市三中设立一个集中报名点若干个报名窗口,考生可凭准考证到报名窗口,由南宁市中招办工作人员协助考生报名。

由于设立了通过互联网开放报名的模式,考

生和家长有更多选择的时间和空间,即从报名第一天开始,所有学校均开放报名权限,考生根据自己的中考成绩有选择性地报读不同层次的高中阶段学校。但需要注意,不同学校的录取时段有所区别,过了报名录取时段的学校就不再接受报名。第一天是南宁市二中、三中(含青山校区和五象校区)进行录取,第二天为其他自治区示范性普通高中录取,第三天是生源未满的普通高中进行录取,第四天是南宁市属中等职业学校完成网上报名登记。

7月13日至18日(每天8:30至11:30,14:00至16:30),考生可到南宁市第三中学青山校区集中报名点咨询政策、更改户籍报名信息和现场报名(报名时间7月15日至18日)。

来源:南国早报

## 民生新闻集锦



## “喜迎党的二十大——网络名人壮美广西行”活动启动

7月11日,由中央网信办网络社会工作局、自治区党委网信办主办的“喜迎党的二十大——网络名人壮美广西行”启动仪式暨网络名人座谈会在南宁举行。当天,来自全国各地的40位网络名人代表参加会议,围绕活动主题进行深入交流。网络名人将前往南宁、钦州、北海等地,参观走访红色旧址、文化古迹、产业园区,用生动鲜活的语言、多维立体的平台,充分展示新时代伟大发展成就,展现对党的二十大胜利召开的热切期盼。

广西“十四五”电网发展规划出炉  
投资864亿元建设现代化电网

广西“十四五”电网发展规划日前出台。“十四五”期间,广西将围绕电力系统的发、输、配、用、智慧能源及支撑体系等9个环节,聚焦38项重点任务,计划总投资864亿元,建设安全、可靠、绿色、高效、智能的现代化电网,提升广西电网智能化、数字化水平。

## 广西发放“桂品惠”消费券促进网络消费

从7月6日至7月24日每日9:30,通过桂品会平台发放16万张“桂品惠”消费券,以进一步促进桂品网上销售。“桂品惠”消费券面额为满100元减20元、满60元减10元、满30元减5元,每人每天可领取一套,每个面额各一张,领取当日有效。截至目前,“桂品惠”促销活动已吸引约350家广西名优特色产品和脱贫地区农副产品零售商户以及优质线下商超企业入驻平台,已实现触网销售商品2105款,撬动金融机构及平台商户联合发券约200万元。

就读公办中职全免学费  
南宁中职学校计划招2.7万人

今年南宁市29所中等职业学校面向全区计划招收2.7万人,其中市教育局直属职校计划招收1.9万人,比去年增加1316人。

报读南宁市中等职业学校(含市属、五县和武鸣区直属中职学校)的学生,均可以到拟报读学校招生办报名,选择专业后直接录取。此外,南宁市属中等职业学校(含市教育局直属中职学校、市人社局直属的广西南宁技师学院、市卫健委直属的市卫生学校、市体育局直属的市体育运动学校)还可通过网上报名登记、当天到报读学校现场确认的方式录取。

现场报名已经开始,录取截止时间为8月30日;参加南宁市区初中学业水平考试的考生也可以在7月15日至18日网上报名登记、现场确认录取。先通过网上报名系统选择学校登记报名信息,报名当天必须到报读学校现场确认并选择专业,内宿生指标有限,先到先得。

广西退休人员基本养老金总体调涨4%  
定额部分每人每月涨33元

来自广西壮族自治区人力资源和社会保障厅的消息,广西调整退休人员基本养老金,总体调涨水平为2021年退休人员月人均基本养老金的4%。其中,定额调整部分每人每月增加33元,于今年1月1日起执行,增加的基本养老金将在7月31日前补发到位。

## G72泉南高速桂林往鹿寨方向改扩建施工禁行

因G72泉南高速桂林往鹿寨方向改扩建施工需要,为确保广大群众出行安全,现广西高速交警二大队根据G72泉南高速公路广西桂林至柳州段改扩建工程交通管制工作方案,对G72泉南高速桂林往鹿寨方向1119KM+789M至1220KM+456M实施交通管制,管制时间预计为2022年7月18日至12月31日。

中山路历史文化街区  
保护修缮融资12.21亿元

近日,中山路历史文化街区保护修缮PPP项目,获工商银行广西区分行审批授信额度12.21亿元,并根据资金需求实现首笔融资放款4.2亿元,成为广西首个采用PPP模式解决历史文化街区保护修缮建设资金的项目。

据了解,中山路历史文化街区保护修缮PPP项目是南宁市重点打造的历史文化街区项目,也是2023年广西文旅大会献礼项目重要组成部分。该项目涵盖中山路目前主要核心区,占地约82.71亩,总投资约15.3亿元。这一项目是威宁集团继老南宁三街两巷历史文化街区项目后文化旅游产业板块又一重点布局,建成后将与“三街两巷”形成隔“道”相望之势。

# 说 法



## 教育部发布预警:高校招生录取期间,谨防诈骗

2022年普通高校招生录取工作已经开始,一些不法分子利用考生和家长等待录取信息的急切心理,设置“招生陷阱”诱骗考生和家长。教育部再次提醒广大考生和家长,只有在省级招生考试机构的志

愿填报系统填报志愿,并且高考成绩达到报考高校录取分数要求的,才会被高校录取,切勿存侥幸心理、勿信不实传言,明辨诈骗伎俩,避免上当受骗。



### 谎称花钱可买高校招生“内部指标”

**【案例】**近日,北京第一中级法院破获一起高考“招生录取”诈骗案,2015年至2019年期间,被告人刘某谎称自己与多家知名高校有内部协议,可以通过“预留名额”“托关系”等多种方式,帮助高考分数未达到相应高校录取分数线的考生进入知名音乐学院或者国外名校就读,并承诺办理不成全额退款。最终骗取9名高考学生家长共计80余万元。一审法院判决被告人刘某犯诈骗罪,判处有期徒刑11年,剥夺政治权利2年,并处罚金。

**【提醒】**高考录取期间,一些不法分子往往利用家长望子成龙的心态,通过伪造文

件、私刻印章、设立报名处和咨询电话等方式,假冒高校招生人员、校领导亲戚等,谎称手中掌握高校“内部指标”“机动计划”“定向招生计划”等实施诈骗。

教育部“三十个不得”禁令中明确要求,不得擅自扩大高校招生规模或调整高校招生计划,不得无计划或擅自突破计划规模进行招生或违反计划管理要求调整计划。高考录取过程中不存在所谓的“内部指标”。考生及家长要高度警惕此类“花钱能买大学名额”的诈骗信息,从正规渠道了解、确认考试招生政策和信息,切勿轻信谎言,以致上当受骗。



### 谎称可通过“补录”等方式实现“低分高录”

**【案例】**2021年,山东省日照市山海天公安分局成功破获一起高考录取诈骗案,抓获犯罪嫌疑人赵某、刘某某。报案人称2020年高考结束后,其被赵某、刘某某二人以能为其孩子办理某医科大学入学手续为由诈骗24万元。经查,犯罪嫌疑人赵某、刘某某通过微信朋友圈等渠道,对外宣称能够帮助考生以“补录”的形式办理高校录取入学手续,骗取家长和考生的高额费用,犯罪嫌疑人赵某、刘某某已被依法审查,24万元被诈骗钱款已全部追回。

**【提醒】**高考成绩公布后,一些不法分子自称以“计划外补招”“降分补录”为幌子行骗,利用一些学校发布的征集志愿信息,误导家长,声称计划外补招就是不要分数线,花上数万元即可搞定;甚至设

立报名处和咨询电话,假扮高校招生人员,伪造文件、印章发放录取通知书。

教育部“三十个不得”禁令中明确要求,省级招办不得违反投档工作程序或在政策之外降低标准向有关高校投放考生档案,不得违反规定的招生程序降低标准录取考生、拒绝录取符合规定的考生。高校招生计划由省级招生考试机构统一向社会公布,未经有关省(区、市)公布的招生计划一律不得安排招生。高校在招生省份未完成的招生计划,须通过公开征集志愿录取,不存在所谓内部降低分数“补录”“补招”的情况。



### 故意混淆普通高等学历教育与其他教育形式

**【案例】**王某因其亲戚的儿子高考成绩不理想,通过关系找到高某为其办理某知名大学入学事宜,王某在网上加入该大学QQ群询问入学事宜。一名自称该学院招生工作人员的男子主动加好友,承诺缴纳相关费用即可帮忙办理入学,保证录取,对方先后以补交学费、书本费、报名费等名义让王某转款1万余元,后发现就读的是短期培训班遂退学。高某对其犯罪事实供认不讳,并交代采用同类作案手法先后诈骗20余人,涉案金额10万余元。

**【提醒】**近年来,一些不法分子或中介故意

混淆普通高等学历教育与其他教育形式之间的区别,以自考助学班、网络教育班、合作办学等入学通知书蒙骗考生及家长。部分办学机构打着普通高等学历教育的幌子,实际招收其他教育形式的学员。

普通高等学历教育学生均须通过高考录取。上述所谓的“录取通知书”不是普通高等学历教育的录取通知书,“入学”后也不能进行普通高等学历教育新生学籍电子注册,更拿不到普通高等学校学历证书。



# 一脉青山积翠 一汪碧水含青

## ——畅游北戴河

常言道:行万里路,读万卷书。每年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。本期继续为大家整理一些适合暑假亲子游的地点,供参考。



### 火车漫游 海天一色

炎炎夏日,乘坐着火车出行,欣赏窗外的景色,真是一件美事。

未及留神,窗外辽阔坦荡的田野平川、挺立茂盛的大树小草,还有远方若隐若现的绵延群山,已在视线中一一飞奔登场,又转眼间呼啸而去。车窗外一帧帧流动的风景,处处闪动着活跃的美感,好似一幅徐徐展开的水墨画卷,总有意想不到的惊喜呈现眼前,或枝头扑

### 峰峦叠翠

北戴河景色秀丽,古迹众多,充分展现了“海”的魅力、“林”的幽静、“山”的灵气,形成了以鸽子窝、中海滩、联峰山为主的三大风景区。不同特色的旅游景点分布,加上众

### 鸽子窝公园

这个公园位于北戴河海滨的东北角,是北戴河观海、看潮、赏日和观鸟的好去之处。夏日清晨,在鸽子窝公园可观赏北戴河“红日浴海”的奇景。著名散文家峻青曾撰文描绘在鸽子窝观日出的壮景:当红彤彤的太阳升出海面时,就有另一轮红彤彤的太阳紧粘在升起的太阳下面,仿佛要让它带出海面,那粘

劲,似乎永远不可能扯断。但就在你注视的一瞬间,只见上面的太阳倏地向上一跃,粘在下面的太阳不知何时已潜入到海底,留在海面上的只是一片金光和人们的欢呼声。从园中的鹰角亭极目远眺,东面是苍茫大海,万吨巨轮遨游海面;北面是秦皇岛美丽的城市天际线;西面则是层峦叠嶂的燕山;还有北戴河著名的观鸟胜地——鸽子窝湿地亦尽收眼底。

一脉青山,山光积翠;一汪碧水,水色含青。北戴河海滨环境优美,风光秀丽。60年前的盛夏,毛泽东在北戴河创作了一阙词:“大雨落幽燕,白浪滔天,秦皇岛外打渔船,一片汪洋都不见,知向谁边……”《浪淘沙·北戴河》上阙写景,景中含情;下阙抒情,情中有景,以一句“往事越千年”倒转时空展现历史的画面,生动地展示了一代伟人的博大胸怀。

北戴河风景区位于河北省东北部,地处秦皇岛市北戴河区东部沿海,区内拥有

海洋、森林、湿地三大生态系统。北戴河气候宜人,年平均气温在12℃左右,盛夏平均气温也仅在24℃上下。北戴河是著名的海滨旅游休闲度假胜地,是国家级森林城市、首批国家重点风景名胜区,有“中国夏都”“天然氧吧”“观鸟的麦加”之誉,是中国著名的四大避暑胜地之一。

作为老牌的避暑胜地,近年来,北戴河依托自身优势,高标准打造“全域旅游”,着力在旅游产业发展中实现新突破。



### 中海滩景区

北戴河中海滩景区以老虎石景点为中心,北部有奇园怪楼恐龙乐园等景点。老虎石海上公园位于北戴河风景区中心,占地总面积3.3万平方米,公园内形态不一的礁石,状似群虎。碧海、金沙、碣石,吸引着国内外游客到此消夏观光,玩水嬉戏,洗海水澡、

### 联峰山

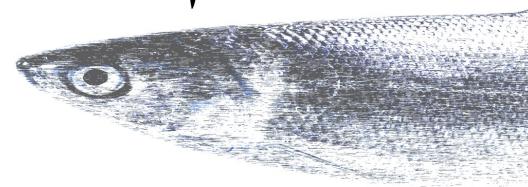
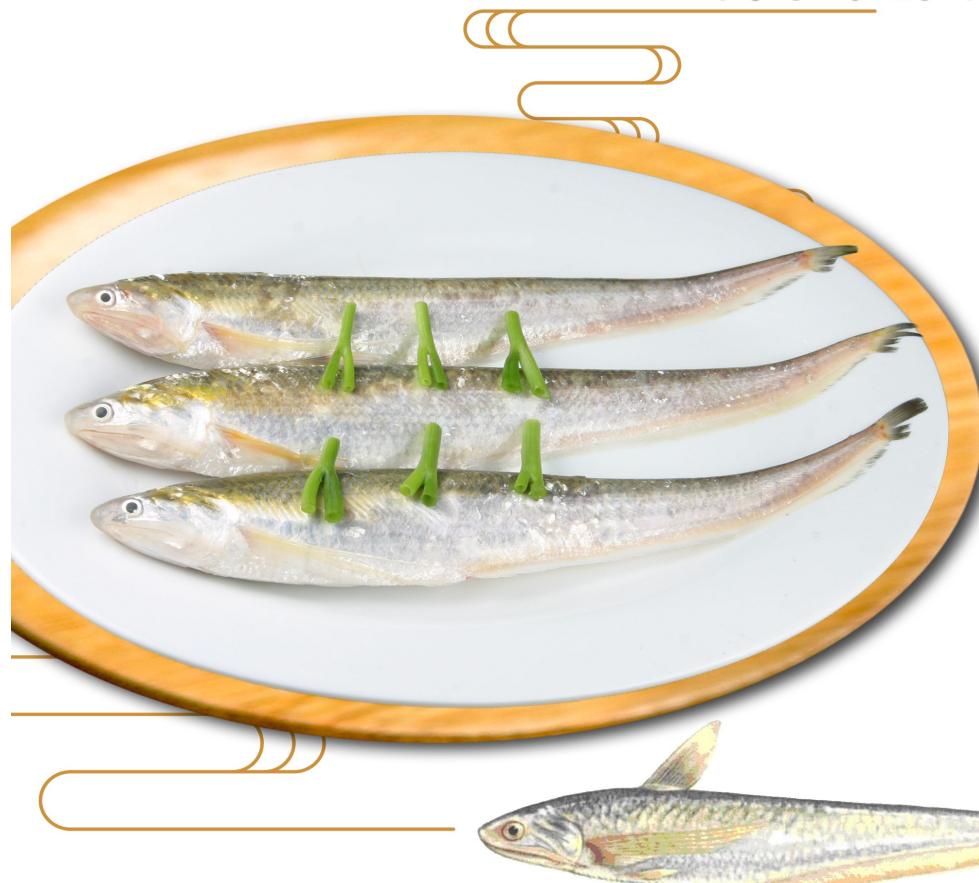
婀娜俊美的联峰山,山色青翠,植被繁茂。联峰山是北戴河的制高点,山顶建有望海亭,登亭远眺,可饱览北戴河海滨的秀丽风光。联峰山,状似莲蓬,恰似大海的锦绣屏风。联峰山景区山峦俊秀,山中古寺、别墅掩映于松涛之中,别有情趣。

优良的气候条件、便捷的地理位

置,使北戴河成为避暑的好地方。三伏天,去海边享受一份清爽,去看看天海一线的迷人风光,真是不可多得的享受。如今的北戴河正运用多种手段推进文明城市创建工作,着力让风光宜人的北戴河增添文明色彩,让游客真正爱上这里。

# 已见杨花扑扑飞 江上刀鱼正鲜肥

## ——探秘随园美食 (四)



袁枚，少负盛名，与纪晓岚并称南袁北纪，才华出众，诗文名冠南北，为人潇洒不羁，长期优游林下，把研究吃喝当成自己生活中的乐趣。由于身份特殊，袁枚结识了许多名流贵族，也得到了许多品尝佳味的机会，并且对美食自有一番理论，不仅喜欢吃，每遇佳品还会记下来。他由食物本味出发，结合自己四十年的实践经验，总结了三百多种美食的做法，留下了闻名遐迩的《随园食单》。

《随园食单》对国内餐饮界影响甚广，很多菜品都受到此书引导制作，很多餐饮企业更是以此本书为创作之本，只因为本书的重中之重皆为食物的味道。

本期我们继续探访随园美食。

苦夏炎热，食欲不佳，此时人们大多喜好清淡饮食。翻开《随园食单》的“河鲜篇”，这两道爽口鲜美的河鲜也许能唤醒你的味蕾。

### 《随园食单》刀鱼二法

**原文：**刀鱼用蜜酒酿、清酱，放盘中，如鲥鱼法，蒸之最佳，不必加水。如嫌刺多，则将极快刀刮取鱼片，用钳抽去其刺。用火腿汤、鸡汤、笋汤煨之，鲜妙绝伦。金陵人畏其多刺①，竟油炙极枯，然后煎之。谚曰：“驼背夹直，其人不活。”此之谓也。或用快刀，将鱼背斜切

之，使碎骨尽断，再下锅煎黄，加作料，临食时竟不知有骨：芜湖陶大太法也。

[注释]：①金陵：今南京，古称金陵。

②驼背夹直，其人不活：把驼背人脊骨夹直，人也被夹死，意谓适得其反。

刀鱼，又称为鲚鱼，每年开春后则成群由海入长江，沿江而上产卵洄游。此时于长江流域中下游及附属湖泊中捕获的刀鱼，味美而腴，既可趁新鲜时蒸食，也可煨汤烹煎。刀鱼形状狭长而薄，似刀形，鱼刺颇多。所以鱼刺

的处理往往成为品尝刀鱼美味的关键。《随园食单》中刀鱼二法，就着重介绍了刀鱼鱼刺处理的方法，当为古今可行之法。

喜爱刀鱼的朋友不少。汪曾祺曾在《人间滋味》写道：“刀鱼极鲜、肉极细，但多刺。金圣叹尝以为刀鱼刺多是人生恨事之一。不会吃刀鱼的人是很容易卡到嗓子的。镇江人以刀鱼煮至稀烂，用纱布滤去细刺，以做汤，下面，即谓‘刀鱼面’，很美。”

### 大繁至简

刀鱼的首选做法，也是饕餮们最为认可的做法就是清蒸。清蒸刀鱼一般只放一点点葱花和几根姜丝，加一点猪油激发鲜味，而且这些配料都不能多，仅用来提味，其余的一概不放，以免冲淡了刀鱼的鲜。

蒸好的刀鱼鱼皮爆裂，雪白的鱼肉微露，吃的时候除了鱼头和整条鱼脊骨，其他都能

### 方得其味

吃，肌间细刺也是不用吐的，绵软不扎口，肉质肥嫩，猪油和鱼体内的油脂融合，均匀分布在鱼肉中，丰腴鲜香、入口即化、唇齿留香。

在南通、扬州一带，人们还会把鱼蒸熟后剔下鱼肉，将头和脊骨再入油锅炸得酥脆，很受小孩子的喜爱。



### 刀鱼馄饨

不足2两的刀鱼被称为毛刀，因为太小，所以除了整只油炸外，就是做刀鱼馄饨了。将毛刀鱼肉从鱼骨上剔下来，剁成肉馅，拌上猪肥膘，加上正当时节的草头，也叫秧草或南苜蓿做成的刀鱼馄饨肉馅细绵，江海的鲜味、猪油脂的香味、草头的清鲜味交融，是难得的美味。

为了保护岌岌可危的长江鱼类，不让刀鱼重蹈鲥鱼的覆辙，2021年1月1日起，长江实行“十年禁渔”，虽然一段时间里我们吃不到鲜美诱人的江刀，但这可以让我们的子孙后代不会只能从文字上想像江刀的美味，这十年的等待，还是值得的。



## 雕漆技艺传承人

## 朱庆元

“一件雕漆作品,几十道工序,制作周期在半年到3年不等,尤以涂漆工艺最为繁琐,少则几十层,多为三五百层。”近日,河北省固安雕漆匠人朱庆元在接受采访时说,做雕漆容不得一丝浮躁,也不允许丝毫误差,是用时光雕刻的“慢艺术”。

朱庆元已年近八旬,固安县南宋村的家就是他的雕漆工作室。在室内展示架上,剔彩五瓣花鸟瓶、剔红芭蕉圆盘、剔红浮峦暖翠笔筒、剔红莲鱼盘等一件件精美的雕漆艺术品造型庄重大方,雕刻技艺圆熟遒劲,纹样严谨细腻,

富于变化。

雕漆,又称剔红,是中华民族传统工艺的瑰宝,与景泰蓝、象牙雕、玉雕一起被誉为京城工艺“四大名旦”,再加上官毯、京绣、金漆镶嵌、花丝镶嵌,合称为“燕京八绝”。2017年,“燕京八绝”曾来南宁博物馆展出过,让南宁人开了眼界。雕漆始于漆器,是以大漆为原料,在胎体上一层层涂堆到适当厚度再进行加工雕刻的艺术品。2006年,雕漆技艺被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

河北省固安县地处京畿(jī),与北京大兴区一河之隔。上世纪80年代初,朱庆元到北京雕漆厂跟随雕漆老艺人周尚贤学习雕漆。因有木工和机械钳工的基础,再加上会画图,朱庆元仅用两三年就掌握了雕漆大部分工序的操作。

制胎、涂漆、雕刻、打磨、抛光……雕漆是采用天然大漆为主要原料,在器物胎体上层层髹[xiū]涂,达到一定的厚度,再用多种刀具在漆面上雕刻各种图案,以达到精美浮雕艺术效果的技艺。

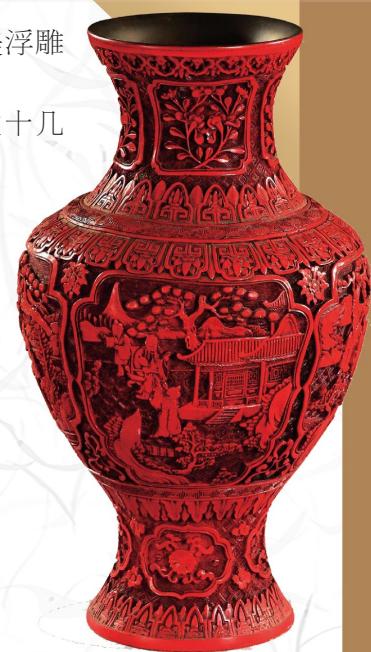
“雕漆制作过程十分复杂,要经过十几道大工序几十道小工序,特别是涂漆,1毫米的漆需涂20层,每涂一层,在窑房里荫干后再涂一层,涂层少则几十层,多则三五百层,之后一刀一刀雕刻,制作中还要反复处于裱布、刮漆灰、打磨、推光、揩清等程序之中,这样一件雕漆作品制作周期在半年到两三年不等。”朱庆元介绍说,一件上好的作品出炉,至少需要3年以上时间,才能达到耐酸、耐碱、耐温的效果。

朱庆元说,雕漆这种工艺关注度不高,因为它做起来比较复杂,费工时长,学的人也少,年轻一代学的就更少了,所以传承起来有一定的困难。

为让老手艺薪火相传,朱庆元的儿子朱江自幼跟随他学习雕漆技艺。在父亲的言传身教下,朱江熟练掌握了雕漆这门手艺,还在传统基础上学会了设计、创新,如今的他已经成长为河北省级工艺美术大师。

朱江说,他经常带着雕漆作品参加国内的各种展会,还通过网上视频形式给大众讲解雕漆知识,并学习拍摄短视频在自媒体平台定期发布,让更多的人了解和认识这门技艺。

如今,朱家雕漆工作室又培养了十多位雕漆匠人,每年制作不少的艺术精品。期待雕漆技艺焕发出更加动人的光彩。



# 高校新专业有“三新”

各地高考成绩相继公布,今年的高考学子陆续进入忙碌地填报志愿、幸福地收获录取通知书的阶段。与此同时,一批“上新”的专业,为准大学生们提供了更多选择。根据教育部公布的2021年度普通高等学校本科专业备案和审批结果,共有31个本科专业首次正式招生,涵盖了工学、经济学、法学、艺术学等九大学科门类。

高校本科专业调整被视为经济社会发展对人才需求的“晴雨表”。新专业“新”在哪儿?未来将如何培养专业人才?

## 新工科专业凸显“智慧”

盘点31个新专业,“智慧”与“智能”是其中的关键词——智慧能源工程、智能建造与智慧交通、智慧水利、智能地球探测、空天智能电推进技术、智能运输工程、智慧海洋技术、智慧林业……共有8个新增专业与智慧和智能相关,其中7个为工学门类。

河海大学水利水电学院智慧水利系主任俞晓东介绍,“智慧水利”专业是水利与信息化相融合的专业,学生既要掌握水利行业的知识,也要懂得新兴的技术。该专业学生的就业方向主要是从事“数字水利”建设,为“江河战略”贡献力量。

北京交通大学是智能运输工程专业首批开设高校,该校依托交通运输工程和安全科学与工程等一级学科、交通运输学院原“智能运输工程”专业方向团队历时十余年的教学工作积累、轨道交通控制与安全国家重点实验室等国家级创新平台的雄厚科研基础,进一步加强交通运输工程与安全、信息、人工智能等学科交叉融合,探索“智能+交通运输”人才培养新路径,旨在培养智能交通领域领军人才。

山东大学开设的“智能建造与智慧交通”专业以李术才院士和张庆松教授为专业带头人,面向国家“交通强国”“制造强国”重大战略需求,深度融合数学、软件工程、控制科学与工程、机械工程、交通土木工程等专业,培养具有国际视野、自主创新、具备跨界发展能力的应用研究型领军人才。

在新一轮科技革命和产业变革下,教育部于2017年提出培养造就一大批多样化、创新型卓越工程科技人才,即“新工科人才”。所谓新工科,是指针对新兴产业的专业,如人工智能、智能制造、机器人、云计算等,也包括传统工科专业的升级改造。

## 交叉融合适应发展需求

多学科交叉融合,也是新专业的一大特点。在本科专业设置调整工作中,教育部支持高校主动服务国家战略、区域经济社会和产业发展需要,引导高校用好学科交叉融合的“催化剂”,推进新工科、新医科、新农科、

新文科建设,增设文理、理工、医工等交叉融合的新专业。

实现“双碳”目标,专门人才必不可少。目前,我国在碳捕集、碳利用、碳封存、碳管理及碳交易等多环节的专业复合型人才存在空白。2021年,重庆大学牵头并联合3所高校申报了“碳储科学与工程”专业。

重庆大学本科生院院长李正良说,现在能源、材料、交通等领域对碳储科学与工程人才的需求非常大。为此,学校将着力培养学科交叉性强、国际化的复合型人才,希望该专业未来有60%至70%的毕业生可以继续深造,为“双碳”目标贡献力量。

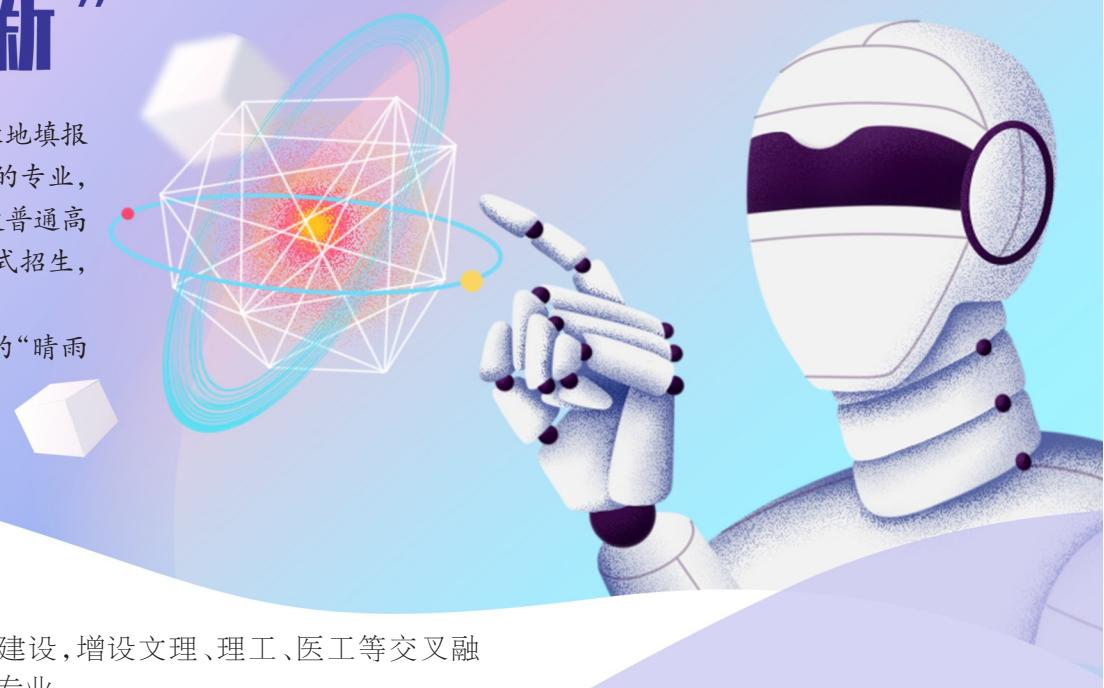
随着天问一号火星探测任务的实施,中国行星探测工程吸引世界关注。由成都理工大学申报的“行星科学”专业,研究的正是深空探测。成都理工大学教师李春辉说,行星科学以深空探测为主要研究手段,是在地球科学、空间科学、天文学等学科交叉基础上产生的,主要研究对象为太阳系的行星、彗星、小行星和系外行星的形成和演化过程。

“智慧林业”也是今年新增的本科专业之一。南京林业大学林学院副院长姜姜介绍,林业的发展要加强与信息技术融合,实现从生产到消费全过程高质量、高效率的监控和管理。智慧林业专业在传统的林学专业基础上融入了大数据、物联网以及“互联网+”等新技术,将对学生进行智慧化的培养模式。

## 专业设置突出就业导向

国务院学位委员会办公室相关负责人介绍,2012年以来,教育部聚焦全面提高人才培养能力这个核心点,主动适应经济社会发展需求变化,支持全国高校增设1.7万个本科专业点,占专业布点总数的28%,撤销和停招了近1万个专业点。

教育部高教司负责人表示,专业设置和调整的总体思路,一是服务国家战略、区域经济社会和产业发展需要,二是重视质量,三是优化结构。为突出就业导向,申报增设专业过程中明确要求高校充分调研社会需求,以扎实的人才需求调研数据作为增设专业的理由和基础,加强与用人单位沟通,明确社会对新设专业的具体



要求。

与此同时,新设专业还需对一些不能适应社会变化需求和就业率过低的专业进行有益补充。例如,教育部连续两年在艺术学类专业上进行了调整,新设了更符合现代企业需要的科技艺术、纤维艺术等新专业。

近年来,中国科技艺术发展取得了丰富的成果。在北京冬奥会开闭幕式上,科技与艺术的结合创造出了诸多惊艳的经典场景。与此同时,艺术院校也在积极推动数字技术、人工智能、互联网与艺术创意的融合,通过跨学科跨专业的教学方式培养新型人才。

今年新设置的“科技艺术”专业由中央美术学院申报。中央美院实验艺术学院院长邱志杰说,该专业主要探讨“艺术与数学”“人工智能创造力”等课题。未来,毕业生的职业方向包括科技艺术创作和教学,科技类公共艺术,创意产业以及科幻、科普、教育工作等。

来源:人民日报海外版





## 第27集

师长郑源组织720团干部观看海湾战争录像，并对演习做了总结，总结会上狠狠地批评720团患上了严重的“和平病”。之后郑源和陈大山研究整顿方案，因陆平凡已经调指挥学院，郑源决定调秦汉勇任720团团长。夏林因为在演习中的表现和弄虚作假的问题，被降了职，但韩春雨却在夏林最失意的时候做出决定嫁给他。

## 第28集

通过训练，官兵们彻底开了眼界，也见识到真正高水平的特种作战，郑源希望大家能够明白组建特种部队的迫切性，最终他决定将九连编入新成立的特战大队。顾一野和阿秀的婚礼在招待所举办，720团以及女兵都悉数到场，顾一野当众向阿秀表白，并承诺以后会好好珍惜她和小飞，经营好自己的小家庭。

## 第29集

高粱、姜卫星和牛满仓率二中队配合验证工作，怎料工作刚展开不久，夏林与高粱就发生了矛盾。在接下来的演习过程中，高粱深刻体会到何为轻敌，因对方事先设置坦克伏击阵地，使得特战营的坦克毫无发挥之处，在短短20分钟内就失去战斗力，攻打2个小时都没能冲出791、812团的外围。

## 第30集

顾一野跟高粱谈及婚后的生活，包括阿秀对自己的影响，高粱点破顾一野和阿秀之间是存在爱情的。高粱集合全体官兵，借此机会当众宣布他们将要参加集团军打擂的消息，希望大家可以为赢回特战二队的番号而奋斗。

## 第31集

伤亡情况报到军里，郑源立即派高粱带人前去救援。高粱深入山谷搜索，经过千难万险终于找到触雷负伤后奄奄一息的韩春雨。失血过多的韩春雨因坚持不住，最终在高粱怀中闭了眼。顾一野不明就里地来到会议室后，忽然被郑源点名发问有关恐怖组织的事件，指出如今的中国同样面临着恐怖组织的袭击。

## 第32集

顾一野推断出雇佣兵要在相思寨补充燃油，立刻协调安排最近的武警及牛满仓带人前往相思寨，并联系上高粱和夏林，决定就地编入作战分队。双方经过激烈的交战，顾一野他们最终将所有人质全都平安救出。在这次的演习中，高粱带着特战二队以压倒性的优势取得胜利，成功赢回特战二队的编号。

## 第33集

转眼来到1998年的初夏，本来秦汉勇已打算给高粱批婚假，偏巧此时长江流域各省连发特大汛情，高粱拒绝休假，决定和江南征一起前往支援。在执行任务的过程中，特战大队的一名队员因水压过大，最终造成内脏破裂牺牲，高粱在水库口奋力抗洪身负重伤昏迷。

## 第34集

为救高粱，姜院长提出在美国神经外科领域颇有名气的艾米尔教授有可能完成手术，顾一野专程去寻找，却意外发现她就是当年深爱自己的胡杨。高粱的手术过程很顺利，矫正碎骨，神经系统也完好，但因为是神经系统受损，这意味着以后要经历艰难的康复训练，也有可能瘫痪。

## 第35集

六个月后，经过一段时间的休养，尤其是胡杨从海外寄来特效药，高粱伤势已有很大好转，完全可以出院。转眼间三年过去，郑源成为集团军的参谋长，下基层考察时，他提出军区将在三个月后展开一场贴合实战的演习。

## 第36集

演习正式打响，顾一野迅速组织了第一次攻击，但很快宣布失败，翼王刀小辉驾驶的动力翼迫降在翘头岛主峰附近。牛满仓搜索迫降的红军滑翔翼，一个不小心被刀小辉打晕掳走。红军把导弹诸元配置几乎全部用在首轮打击上，将蓝军空中、陆地和海上协同力量全部打掉，这意味着高粱以后只能依靠岛上的兵力和粮弹支撑48个小时。

## 第37集

红军侦察员隐秘穿梭在蓝军阵地，向顾一野汇报岛面15个打击目标的坐标位置，并告知观察组已转入地下工事。已是红军参谋长的小望城成功登岛。高粱发现了为红军战机引导

攻击目标的小望城，展开追捕。小望城找到了岛上唯一的淡水池，他拿出药片“投毒”，高粱阻止未遂，与小望城展开激烈搏斗，终于将其擒获。

## 第38集

宋建设决定亲自解救红方的人质，炸掉蓝方的弹药库逃走。不料在弹药库门口被姜卫星带领的蓝军拦下，宋建设及红方人质越狱失败“阵亡”。红方再次登岛对蓝方进行拔点战，蓝方伤亡惨重，不足一个半连的兵力，依托地下工事顽强抵抗。顾一野提审牛满仓试图从他嘴里挖出翘头岛地下工事的分布和“人质”关押地。

## 第39集

红军开始进攻。蓝军仅剩的队员放弃地下工事，分散到岛上作战。一幕幕惨烈的场面，让演习指挥部里的将领们神情肃穆。顾一野追上高粱，两人激烈地缠斗在一起，关键时刻江南征叫住高粱，让他们记住“生死在一起”的盟约，称大家是战友。演习结束后，高粱和顾一野被安排去北京培养军官的学校读书。

## 第40集

老营房外一队队身着迷彩的士兵唱着歌出现，在亲朋好友的祝福中，高粱和江南征两人终成眷属。时间来到了2017年，国际反恐专家联合实兵演习，顾一野通过苏瓦里收到来自T国政府的求助。几人结束任务后，高粱心情甚好，忍不住放声歌唱。在顾小飞的提议下，所有人齐声高唱，歌颂伟大祖国。

(全剧终)





## 都市生活频道

### 25-44集剧情

#### 第25集

沈晓燕回到家里,发现自己存的钱被李翔拿走了,便连哭带打的追着李翔让他还钱。幼儿园里,同学们都不愿意跟奚望玩,因为顾家伟到处跟别人说奚望的眨眼病会传染,苏醒来幼儿园接奚望放学,得知林芸芸让新月欺负奚望,感到十分不开心。

#### 第26集

顾家伟因新月受伤一事,表示要在法庭上讨个说法,不让她受委屈。林芸芸却劝顾家伟不要这样做,表示自己可以处理好这件事,因为她知道新月在撒谎。沈晓燕和何景华知道新月受伤的真相,却因畏惧顾家伟,不敢让自己的孩子说出真相。

#### 第27集

在伟云教育机构里,老师正带着孩子们上课,思远却将“封口费”拿出来扰乱课堂,其他孩子的家长强烈要求他离开伟云教育。新月因撒谎一事,不肯吃早餐,还一直喊头疼,顾家伟以为是奚望推倒她后出现的后遗症,便跑到幼儿园找苏醒讨说法,苏醒不想跟他计较,顾家伟却也不依不饶,还执意要报警,林芸芸知道瞒不住了,说出了新月撒谎的事情。

#### 第28集

顾家伟知道真相后,感觉自己的脸被丢尽了,赶紧离开现场。苏醒如愿进入幼儿园家委会,她在家委会忙前忙后,其他家委会的成员一点也不配合,还总让苏醒顶班。沈晓燕向李翔表示根本不想让李非凡当他的儿子,还表示自己要拿走李翔的抚养权,还要重新找个人。

#### 第29集

林芸芸查看顾家伟带回来的礼品,顾家伟便趁机提起朋友生了儿子的事,希望林芸芸也生个儿子。紫宁到俱乐部给奚彬送生日蛋糕,奚彬正带着奚望踢球,不小心把球踢到了紫宁身上,紫宁一下子摔倒在地,奚彬赶紧过去扶她起来,这使紫宁感到很紧张。回到家后的紫宁跟闺蜜倾诉,自己对奚彬动真心了。

#### 第30集

顾家伟让林芸芸把奚望招进伟云教育机构里,林芸芸表示之前奚彬跟顾家伟有冲突,而且伟云教育机构招生人数已满。顾家伟让林芸芸要学会大度,伸手不打笑脸人,顺便还可以挣钱,最终奚望如愿进入伟云教育机构学习。

好像变了一个人。

#### 第39集

思远用紫宁的平板玩游戏,被何景华说了一顿,这时何景华无意间发现平板上,紫宁跟奚彬的合照,还有奚彬的很多照片。何景华气不过,直接上前打了紫宁一巴掌,紫宁一气之下跑出了家。紫宁一直跑到足球俱乐部,何景华追过来,且直接打了奚彬,说他勾引紫宁。紫宁越解释越乱,为了气何景华,当着她的面亲了奚彬。这一幕,刚好被奚望和苏醒看到。

#### 第40集

奚彬告诉蒋博,紫宁离家出走的事,并告诉他紫宁在烧烤店喝酒。蒋博赶紧找过去,且坐下来跟紫宁一起喝酒,并希望她能给何景华个机会,认为何景华养她不容易。在蒋博的劝说下,紫宁最终回家了。顾家伟不顾林芸芸的反对,打算卖掉伟云,为此两人闹得很不愉快,林芸芸打算跟顾家伟离婚。

#### 第41集

林芸芸请了亚力克斯做自己的离婚律师,要正式跟顾家伟提出离婚。顾家伟不同意离婚,亚力克斯劝顾家伟,离婚涉及财产分割,顾家伟是公司股东,有必要请个律师来处理这件事。苏醒想跟紫宁谈谈,紫宁本以为苏醒要骂自己,没想到苏醒很冷静,还劝紫宁要认清自己。

#### 第42集

苏醒跟紫宁沟通后,紫宁放下心结,发现自己还有除了跳舞以外别的爱好,就是很喜欢小朋友,也找到自己今后的方向。紫宁回到家里,主动向何景华道歉,何景华突然晕倒。何父何母把思远带过来,向蒋博说对不起,蒋博不计前嫌,赶紧回到家里。周围邻居拿着保健品,在超市围攻沈晓燕,认为找不到李翔,就应该让沈晓燕退钱。

#### 第43集

苏醒带着奚望来俱乐部,奚彬把自己的想法告诉苏醒,苏醒看他这么辛苦,还能兼顾家庭,表示要支持他。苏醒跟奚彬坦白沈梓浩对她表白一事,表示两人以后不会有交集,奚彬很感动,他夸奖苏醒,是因为苏醒太优秀。李翔在沈晓燕的鼓励下,勇敢站出来,向周围邻居认错。顾家伟说出心里话,主动向林芸芸道歉,表示自己是想真诚挽回林芸芸。

#### 第44集

幼儿园里,孩子们准备了礼物给父母,希望能赶走父母间的不愉快。最后林芸芸跟顾家伟回了家。沈晓燕和李翔在苏醒的帮助下,向银行贷款,开了社区食堂,又因为林芸芸的关系,找了好的律师帮忙打官司,追回了被骗的钱。孩子们都去坤辉小学上学了。紫宁准备报考幼师,打算以后在幼儿园工作。

(全剧终)





暑性炎热。小暑过后，天气渐热，防暑、避暑非常重要。

建议大家出门前，注意收听、收看气象部门发布的“高温警报”“中暑指数”“紫外线指数”等预报，为防暑做好准备。记得带好太阳伞、防晒衣、防晒霜等做好户外防暑。需要提醒的是，防晒霜需要在出门前20分钟左右擦好，并做到适时补涂才能更好地发挥防护作用。如果要参加户外运动，请尽量选择较为凉爽的早晨和傍晚，避开炎热的中午时段。



“热在三伏”。进入小暑节气，全年最热的“三伏天”就来了。今年的入伏时间是7月11日，“三伏”的时长是40天。

“三伏天”是自然界阳气最盛之时。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。根据“天人相应”的理论，此时是冬病夏治的最佳时间。

“三伏贴”“三伏灸”是中医运用中敷贴、艾灸等方法

### 小暑后，头伏至，冬病夏治正当时

“热在三伏”。进入小暑节气，全年最热的“三伏天”就来了。今年的入伏时间是7月11日，“三伏”的时长是40天。

“三伏天”是自然界阳气最盛之时。《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。根据“天人相应”的理论，此时是冬病夏治的最佳时间。

“三伏贴”“三伏灸”是中医运用中敷贴、艾灸等方法

**功效：**湖南人喜欢在三伏天吃“伏鸡”以祛除寒气。炮制“伏鸡”选用公鸡为佳，公鸡、老姜可温阳驱寒，能够祛除夏天因食用寒凉之品产生的体内寒湿之气，适合在头伏服用。

**2. 绿豆老鸭汤**

**原料：**老鸭1只，绿豆200克，土茯苓40克。

**做法：**将老鸭去除内脏后洗净，切块备用；绿豆洗净后与老鸭、土茯苓一起用大火熬开，然后改用小火炖大约4个小时，最后加少许盐调味即可食用。

### 美味又养生的食疗方

#### 1. 头伏老姜煨公鸡

**原料：**公鸡1只，老姜60克，料酒100毫升，茶油适量。

**做法：**老姜洗净切大片，处理好的整鸡剁大块；烧热水加点料酒，然后把鸡块放进去焯水以去除腥味；翻动鸡肉块使其加热均匀，鸡肉断生即可捞出；少量茶油倒入锅内，小火煸炒老姜半分钟，加入鸡肉块一起煸炒1分钟，再加入100毫升料酒煸炒1分钟；将炒好的鸡肉盛到砂锅中，放适量水淹没鸡肉，盖上锅盖开始煨，大火烧开后改用中小火煨40分钟即可加盐出锅。

俗话说：“小暑过，一日热三分。”小暑过后，气温上升，炎夏的威力日盛。

中医认为，暑为阳邪，其性炎热；暑多夹湿，最易伤气以及损伤心阳。因此，小暑节气后应特别注意平心静气以养心神，防暑避暑以祛湿气。

### 暑气伤心，宜平心静气养心神

中医认为，夏季养心非常重要，情绪喜乐可使心气舒畅。因此，我们应该保持心情愉悦、情绪平稳，有助于安养心神。

小暑节气过后，天气越来越炎热，特别提倡睡午觉。11点—13点为心经当令，午后小憩，不但可以养心神，还能缓解上午工作的疲劳，有助于提高下午的工作效率。朋友们午休应注意以下三点：

1. 睡前不宜过饱；
2. 睡觉时间不宜过长；
3. 醒后不能马上运动。



### 湿热交加，宜防暑避暑祛湿气

此外，防暑饮品和药物是夏季防暑避暑的必备之品。西瓜是夏季的时令水果，汁水丰富，能解暑、生津，有“天然白虎汤”之称；绿豆有清热解暑、止咳利尿的功效；酸梅、山楂可生津止渴；金银花、菊花可清热解毒；赤小豆可清热利湿。建议夏季适当多吃点西瓜，根据身体情况也可多饮用绿豆汤、酸梅汤、金银花茶、菊花茶、赤小豆粥等清热生津之品，有助于解暑防暑。出门前，备好藿香正气水、十滴水、仁丹等防暑药品，也是比较稳妥的做法。

暑多夹湿，湿气容易积聚于脾胃及肢体，一旦湿气过重，人就容易出现纳呆、食少、困倦、疲乏等症状。所以，养生应注重祛

除湿气。建议从以下几方面去做：

1. 晚上睡觉前用温热的水泡脚，以微微出汗为宜，可助祛除体内湿气。

2. 夏季空调的温度不宜调得太低，以免湿气郁闭体内。

3. 食用具有祛湿健脾作用的食疗品，如用陈皮、薏米、茯苓、扁豆等熬的粥。



预防或治疗某些疾病的方法，主要适用于患有慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证等证候属于寒证的病人。上述方法主要是通过祛除寒邪、温补阳气，从而使好发于冬季的寒性疾病得到痊愈或缓解。

除治疗之外，人们在生活作息上也要注意固护阳气，这样才能巩固冬病夏治的作用。建议不要贪吃冷饮、冲凉水澡等；可适当食用羊肉、生姜、辣椒等温补食物，以温经通络、祛寒外出。

**功效：**老鸭滋补不上火，绿豆可清泻心火，土茯苓可解毒利水。这道汤能够清润滋补泻火，适合夏季火热偏盛的朋友食用。

#### 3. 冬瓜益智汤

**原料：**冬瓜500克，肉块100克，香菇、莲子适量。

**做法：**冬瓜洗净去瓢，沸水煮10分钟后捞出，加入肉块（猪、羊、牛、鸡均可）、香菇、莲子，炖至肉熟烂即可食用。

**功效：**冬瓜有清热利湿之功，莲子、香菇有健脾益智之效。这道汤可以帮助祛除暑湿，且可辅助改善记忆功能。



# 每天吃一片维生素 真的能强身健体吗?

日常生活中,有不少朋友习惯每天吃一片维生素,他们认为这样可以强身健体,即使身体哪一种维生素都不缺,吃了也没害处。事实真的是这样吗?

## 维生素是什么?有什么用?

简单地说,维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类低分子有机化合物,在我们的身体里不能合成或合成量很微小,必须依靠饮食供给。维生素既不构成机体的组成成分,也不是供能物质,然而在孕育生命及生长发育、调节人体物质代谢、维持正常生理功能、防治疾病等方面却发挥着很重要的作用。

## 缺乏维生素的后果

维生素有很多种,缺乏不同维生素会有不一样的表现,比如,缺乏维生素A会导致皮肤干燥脱屑、角膜干燥、视物不清;缺乏维生素B1会导致意识不清,引发神经系统疾病;

缺乏维生素B2会导致结膜苍白、眼角开裂、眼睑红肿、唇红肿干裂、引发口角炎等;缺乏维生素B6会导致唇干裂;缺乏维生素B12会引发神经炎等神经系统疾病;缺乏烟酸容易导致糙皮病、皮肤菲薄、皮炎、眼角开裂、眼睑红肿、舌炎、口角炎、意识不清;缺乏叶酸易引发舌炎;缺乏维生素C的人皮肤容易出现瘀点、瘀斑、牙龈出血;缺乏维生素K易引起皮肤瘀点、瘀斑.....

## 为什么不能每天吃一片维生素?

研究发现,如果男性每天服用维生素B6补充剂超过20毫克,或者服用维生素B12超过55微克,那么他们10年后罹患肺癌的风险会增加一倍。如果他们还抽烟,那么罹患肺癌的风险会比一般人高出3-4倍。有研究成果显示,服用维生素E近7年的患者不但不能

显著降低患癌症和心血管疾病的风险,反而会带来更高的心衰的风险。

简单来说,有些维生素并不是多多益善,而是过犹不及。

综上所述,对于健康人群而言,长期大剂量服用膳食维生素制剂可能弊大于利。膳食维生素补充剂不能替代均衡饮食,也不能用来预防慢性疾病。我们需要将经常性的体育运动、以植物性食物为基础的膳食、限制酒精摄入、禁烟与适量服用膳食维生素和矿物质补充剂相结合,以达到预防疾病、延长寿命的目的。

与其把健康的希望寄托给一片维生素,不如适当多吃些应季的新鲜瓜果蔬菜。

作者:纪淑红,长春市第二医院药剂科主任、副主任药师



# 补充维生素C,注意别吃错了

炎炎夏日,不少朋友喜欢泡一杯柠檬水,觉得喝起来酸爽的口感醒神又开胃,更重要的是,可以帮助身体补充所需的维生素。一说到补充维生素,很多人想到的是水果;补充维生素C,可能不少朋友会想到酸溜溜的水果,比如柠檬和酸橘子,甚至有人认为,口味越酸的水果维生素C含量就越高。然而,真的是这样的吗?

另外几种口感比较酸的水果,如百香果、山楂、猕猴桃,维生素C含量分别是:32mg/100g、53mg/100g、62mg/100g,这样看来吃猕猴桃还是比较适合用来补充维生素C的,每天吃两个猕猴桃,几乎就能满足成年人一天的维生素C需求了。

需要提醒的是,山楂虽然维生素C含量不低,但是热量高,每100g的山楂热量达到102kcal,是同等重量猕猴桃热量(61kcal/100g)的1.7倍。如果想要靠吃山楂来补足一天的维生素C,那得吃200g,不但牙可能酸倒,吃那么多山楂还可能会让人发胖。

## 水果的酸味来源——有机酸

其实,水果的酸味并不取决于所含的维生素C,而是水果中的有机酸决定的。有机酸含量高同时含糖量偏少,这样的水果吃起来口味就会偏酸。

水果中不同的有机酸成分,对水果的酸味程

度的影响也是不同的。柠檬酸含量高的水果,口感比较酸;酒石酸含量高的水果,口感酸爽略带涩味;苹果酸含量高的,吃起来酸的同时还会有微微的苦味。

## 哪些水果补维生素C?吃多少合适?

如果您希望通过吃水果来补充身体所需要的维生素C,推荐以下5种:

冬枣(243mg/100g):中等大小3-4个

猕猴桃(62mg/100g):2个

草莓(47mg/100g):中等大小10个左右

葡萄柚(36mg/100g):半个

橙子(33mg/100g):2个

再次提醒,通过口感酸甜来判断水果中维生素C含量的多寡,这个方式是不靠谱的,口感酸并不意味着维生素C含量就高。

作者:薛庆鑫,中国营养学会会员、注册营养技师、健康管理师、公共营养师

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

## 2022/7/18 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 (24)  
10:15 人文纪录  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:30 家庭秘密 (22)  
16:10 家庭秘密 (23)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻  
21:30 王牌部队 (29)  
22:20 王牌部队 (30)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

## 2022/7/19 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 新上女婿 (25)  
10:15 人文纪录  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:30 家庭秘密 (26)  
16:10 家庭秘密 (27)  
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

12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:30 家庭秘密 (24)  
16:10 家庭秘密 (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 (29)  
22:20 王牌部队 (30)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

## 2022/7/20 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 主妇也要拼 (1)  
10:15 人文纪录  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:30 家庭秘密 (26)  
16:10 家庭秘密 (27)  
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 (33)  
22:20 王牌部队 (34)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

21:00 南宁新闻  
21:30 王牌部队 (31)  
22:20 王牌部队 (32)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

## 2022/7/21 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 主妇也要拼 (2)  
10:15 人文纪录  
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  
14:30 家庭秘密 (28)  
16:10 家庭秘密 (29)  
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 (35)  
22:20 王牌部队 (36)  
23:15 政法在线  
23:40 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 主妇也要拼 (4)  
10:15 人文纪录  
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  
14:30 家庭秘密 (32)  
16:10 家庭秘密 (33)

07:25 新闻夜班  
08:20 政法在线  
08:55 主妇也要拼 (3)  
10:15 人文纪录  
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  
14:30 家庭秘密 (30)  
16:10 家庭秘密 (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  
21:00 南宁新闻  
21:30 王牌部队 (37)  
22:20 王牌部队 (38)  
23:15 政法在线  
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  
21:00 南宁新闻  
21:30 王牌部队 (37)  
22:20 王牌部队 (38)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

## 2022/7/24 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 主妇也要拼 (5)  
10:15 人文纪录  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:30 家庭秘密 (34)  
16:10 家庭秘密 (35)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻  
21:30 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 王牌部队 (39)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

## 2022/7/23 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 主妇也要拼 (4)  
10:15 人文纪录  
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  
14:30 家庭秘密 (32)  
16:10 家庭秘密 (33)

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 爱上特种兵 (3)  
18:50 爱上特种兵 (4)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (5)  
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

19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (8)  
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 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/7/24 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 爱上特种兵 (9)  
18:50 爱上特种兵 (10)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (11)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
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

2022/7/23 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 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 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 爱上特种兵 (6)  
18:50 爱上特种兵 (7)

2022/7/24 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 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 爱上特种兵 (9)  
18:50 爱上特种兵 (10)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (11)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
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 都市生活频道

## 2022/7/18 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 陪你一起长大 (31)  
18:50 陪你一起长大 (32)  
19:35 气象空间站  
19:40 陪你一起长大 (33)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 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

## 2022/7/20 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 陪你一起长大 (37)  
18:50 陪你一起长大 (38)  
19:35 气象空间站  
19:40 陪你一起长大 (39)  
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  
21:35 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

## 2022/7/21 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 陪你一起长大 (40)  
18:50 爱上特种兵 (1)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (2)  
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  
21:35 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

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 爱上特种兵 (3)  
18:50 爱上特种兵 (4)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (5)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 行者  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/7/22 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 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 爱上特种兵 (6)  
18:50 爱上特种兵 (7)

## 2022/7/19 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

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

## 2022/7/18 星期一

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(4)  
08:13 青盲(剪辑版)(5)  
09:05 青盲(剪辑版)(6)  
09:47 青盲(剪辑版)(7)  
10:40 青盲(剪辑版)(8)  
11:33 青盲(剪辑版)(9)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(2)  
13:40 过界(3)  
14:30 过界(4)  
15:25 过界(5)  
16:17 过界(6)  
17:00 过界(7)  
18:00 杀尽豺狼(18)  
18:55 杀尽豺狼(19)  
19:50 杀尽豺狼(20)  
20:47 杀尽豺狼(21)  
21:33 杀尽豺狼(22)  
22:20 枪械师(21)  
23:15 枪械师(22)  
23:55 枪械师(23)

## 2022/7/19 星期二

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(9)  
08:13 青盲(剪辑版)(10)  
09:05 青盲(剪辑版)(11)  
09:47 青盲(剪辑版)(12)  
10:40 青盲(剪辑版)(13)  
11:33 青盲(剪辑版)(14)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(7)  
13:40 过界(8)  
14:30 过界(9)  
15:25 过界(10)  
16:17 过界(11)  
17:00 过界(12)  
18:00 杀尽豺狼(23)

18:55 杀尽豺狼(24)  
19:50 杀尽豺狼(25)  
20:47 杀尽豺狼(26)  
21:33 杀尽豺狼(27)  
22:20 枪械师(24)  
23:15 枪械师(25)  
23:55 枪械师(26)

## 2022/7/20 星期三

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(14)  
08:13 青盲(剪辑版)(15)  
09:05 青盲(剪辑版)(16)  
09:47 青盲(剪辑版)(17)  
10:40 青盲(剪辑版)(18)  
11:33 青盲(剪辑版)(19)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(12)  
13:40 过界(13)  
14:30 过界(14)  
15:25 过界(15)  
16:17 过界(16)  
17:00 过界(17)  
18:00 杀尽豺狼(28)  
18:55 杀尽豺狼(29)  
19:50 杀尽豺狼(30)  
20:47 杀尽豺狼(31)  
21:33 杀尽豺狼(32)  
22:20 枪械师(27)  
23:15 枪械师(28)  
23:55 枪械师(29)

## 2022/7/21 星期四

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(19)  
08:13 青盲(剪辑版)(20)  
09:05 青盲(剪辑版)(21)  
09:47 青盲(剪辑版)(22)  
10:40 青盲(剪辑版)(23)  
11:33 青盲(剪辑版)(24)

12:30 百心百匠  
13:00 过界(17)  
13:40 过界(18)  
14:30 过界(19)  
15:25 过界(20)  
16:17 过界(21)  
17:00 过界(22)  
18:00 炮神(1)  
18:55 炮神(2)  
19:50 炮神(3)  
20:47 炮神(4)  
21:33 炮神(5)  
22:20 枪械师(30)  
23:15 枪械师(31)  
23:55 枪械师(32)

## 2022/7/22 星期五

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(24)  
08:13 青盲(剪辑版)(25)  
09:05 青盲(剪辑版)(26)  
09:47 青盲(剪辑版)(27)  
10:40 青盲(剪辑版)(28)  
11:33 青盲(剪辑版)(29)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(22)  
13:40 过界(23)  
14:30 过界(24)  
15:25 过界(25)  
16:17 过界(26)  
17:00 过界(27)  
18:00 炮神(6)  
18:55 炮神(7)  
19:50 炮神(8)  
20:47 炮神(9)  
21:33 炮神(10)  
22:20 枪械师(33)  
23:15 枪械师(34)  
23:55 枪械师(35)

## 2022/7/23 星期六

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(29)

08:13 青盲(剪辑版)(30)  
09:05 青盲(剪辑版)(31)  
09:47 青盲(剪辑版)(32)  
10:40 青盲(剪辑版)(33)  
11:33 青盲(剪辑版)(34)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(27)  
13:40 过界(28)  
14:30 过界(29)  
15:25 过界(30)  
16:17 过界(31)  
17:00 过界(32)  
18:00 炮神(11)  
18:55 炮神(12)  
19:50 炮神(13)  
20:47 炮神(14)  
21:33 炮神(15)  
22:20 枪械师(36)  
23:15 尖刀出鞘(1)  
23:55 尖刀出鞘(2)

## 2022/7/24 星期日

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 青盲(剪辑版)(34)  
08:13 青盲(剪辑版)(35)  
09:05 青盲(剪辑版)(36)  
09:47 青盲(剪辑版)(37)  
10:40 青盲(剪辑版)(38)  
11:33 青盲(剪辑版)(39)  
12:30 百心百匠  
13:00 过界(32)  
13:40 过界(33)  
14:30 过界(34)  
15:25 过界(35)  
16:17 过界(36)  
17:00 过界(37)  
18:00 炮神(16)  
18:55 炮神(17)  
19:50 炮神(18)  
20:47 炮神(19)  
21:33 炮神(20)  
22:20 尖刀出鞘(3)  
23:15 尖刀出鞘(4)  
23:55 尖刀出鞘(5)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2022/7/18 星期一

00:00 我的继父是偶像(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  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 精英律师(26)  
13:45 精英律师(27)  
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(19)  
23:15 我的继父是偶像(20)

## 2022/7/20 星期三

00:00 我的继父是偶像(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  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 精英律师(30)  
13:45 精英律师(31)  
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(25)  
23:15 我的继父是偶像(26)

## 2022/7/21 星期四

00:00 我的继父是偶像(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  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 精英律师(32)  
13:45 精英律师(33)  
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(28)  
23:15 我的继父是偶像(29)

## 2022/7/22 星期五

00:00 我的继父是偶像(27)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 校园大视界  
08:00 人文纪录  
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(36)  
13:45 精英律师(37)  
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 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 我的继父是偶像(34)  
23:15 我的继父是偶像(35)

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(34)  
13:45 精英律师(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 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(28)  
23:15 我的继父是偶像(29)

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 教育我来说  
13:00 精英律师(36)  
13:45 精英律师(37)  
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 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 教育我来说  
22:15 梅卿快车道  
22:30 我的继父是偶像(31)  
23:15 我的继父是偶像(32)

2022/7/24 星期日

00:00 我的继父是偶像(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  
10:28 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 精英律师(38)  
13:45 精英律师(39)  
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 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 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 我的继父是偶像(34)  
23:15 我的继父是偶像(35)

# 天坑，不仅仅是一个“坑”

最近，科研人员在广西又发现一大型天坑群。此次新发现的天坑群，由19个天坑组成，主要分布于广西百色市那坡县的城厢镇和龙合乡，系目前北回归线以南发现的最大天坑群。

那么，什么是天坑？天坑群又是什么？天坑有什么科学价值？天坑群的发现意味着什么？

## 关于天坑

天坑(Tiankeng)，又名“龙缸”“石院”“石围”等，是发育在碳酸盐岩地区的一种四围岩壁峻峭、深度与口径均达百米至数百米的喀斯特负地形，具有巨大的容积(100万立方米以上)，底部与地下河系统相连接，是最典型的喀斯特地貌之一。在一定范围内的若干个天坑通过地下河系统相互连通，即可形成一个天坑群。

目前国内已发现数十个大型天坑群，主要集中在广西、贵州、四川、重庆、云南以及陕西。其中，广西的“天坑家族”规模最大，如乐业大石围天坑群，共有29个天坑，也是目前国内最大的天坑群；那坡天坑群，有19

个天坑；巴马盘阳河天坑群，发现天坑15个。

关于天坑这个名字的由来，还有一段这样的故事。

2001年，我国地质学家对重庆小寨天坑进行研究，将其命名为“天坑”。

而国外地质学家对中国发现的这些特殊地貌十分感兴趣，于是“天坑”才作为专门的喀斯特术语被提出。

2005年，这一术语在国际喀斯特学术界获得一致认可，还专门用汉语拼音“tian-keng”在国际通行，成为第三个由中国人定义并用汉语和拼音命名的喀斯特地貌术语。



## 不仅仅是一个“坑”

天坑是在漫长地质历史中经过喀斯特作用形成的一种规模巨大的个体形态，它的形成与喀斯特水文地质过程及含水层的演化有着密切联系。对天坑形成机制及分布与演化规律的研究，有助于人类更加深入地认识喀斯特作用的基本机制，特别是溶蚀、侵蚀和崩塌作用的机制及其相互关系。而

这种特殊的大型负地形，还形成了一种独特的圈闭化生境，对生物多样性等相关研究也具有重要意义。

可见，天坑是一种喀斯特地区特有的、不可再生的自然奇观，具有稀少、险峻、奇特、恢弘、壮丽、生态环境独特等一系列特殊的观赏价值及感官属性。

## 天坑的成因与分布

喀斯特天坑有两种成因类型：塌陷型和冲蚀型。前者由地下强烈的溶蚀和侵蚀作用使岩层发生较大规模的塌顶而出露于地表，此类天坑分布最广，如乐业天坑群；后者则由地表水集中向地下流入而成，非常罕见，如后坪天坑群。

按规模，可将天坑分为三个等级：直径和深度都大于500米的为超级天坑，目前仅发现三个，分别为小寨天坑(重庆奉节)、大石围天坑(广西乐业)和好龙天坑(广西巴马)；300米至500米的为大型天坑；100米至300

米的为标准或常态天坑，数量最多。可见，其规模明显有别于喀斯特地区常见的漏斗、天窗和竖井等相似地貌形态。

天坑主要分布在降水量充沛的热带和亚热带喀斯特山区，在全球主要有两大分布片区，即我国南方和巴布亚新几内亚。此外，在东南亚、中北美、地中海沿岸等世界喀斯特集中连片分布区也有发现。分布在我国南方喀斯特山区的天坑，不仅数量多、规模大，分布还非常集中。

## 天坑的研究价值

包括植物多样性、动物多样性、微生物多样性等，如在汉中天坑群内，新发现了2种陕西省植物分布记录，即爵床科(Acanthaceae)马蓝属(Strobilanthes Blume)的城口马蓝(S. flexa Benoit)和小檗科(Berberidaceae)十大功劳属(Mahonia Nutt.)的小果十大功劳(M. bodinieri Gagnep.)；在乐业天坑群内发现了中国幽灵蛛科贝尔蛛属1新种——张氏贝尔蛛(Belisana zhangi sp. nov.)。

一些原本已经确认为灭绝的生物，比如竹生羊奶子、大花石蝴蝶等植物。

总之，为更加合理地开发利用天坑资源，亟待联合多学科开展自然和人为活动影响下天坑的生态系统过程及环境效益等相关研究。同时，天坑作为不可再生的独特资源，是陆地生物的避难所，更是科学家们开展相关研究的天然大型试验场，需倍加珍惜！

对天坑的系统科学的研究起步较晚，目前对其认识还非常薄弱，但近年来天坑越来越受到科学家们的关注。由于世界大型天坑群主要分布在我国，国内学者对天坑的研究最多也最全面，涉及到多方面，主要包括利用宇宙核素<sup>36</sup>Cl对天坑的演化进行断代(暴露年龄)、天坑形成条件和分布规律探讨、生物多样性调查、污染物来源判别、旅游资源价值评估等。其中，有关生物多样性的研究最为丰富，

科学家曾经在云南蒙自天坑中，发现了一