

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21日

2022年第27期

总1763期

每周四出版 本期16版

征订电话:0771-2189585



立夏



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

广西:高新科技的“神技”让网络名人震撼

“全球首个采用‘U’型工艺布局的全自动化集装箱码头竟然在广西钦州”“这家高科技企业由南宁几名本地大学生以14万元起家,厉害!”“一台手机就搞定整个生产流程,科技创新对经济增长贡献率超50%,佩服!”……近日,来自全国各地的40名网络名人及广西壮族自治区相关媒体记者参观采访了广西美斯达集团有限公司、捷

佳润科技集团股份有限公司、北部湾钦州自动化集装箱码头及华谊钦州化工新材料一体化基地,面对高新企业的高新技术及“神技”操作,网络名人们大呼震撼,纷纷表示这趟广西之行刷新了他们对广西的传统看法。

看今朝:她,全球移动式破碎筛分设备制造商10强

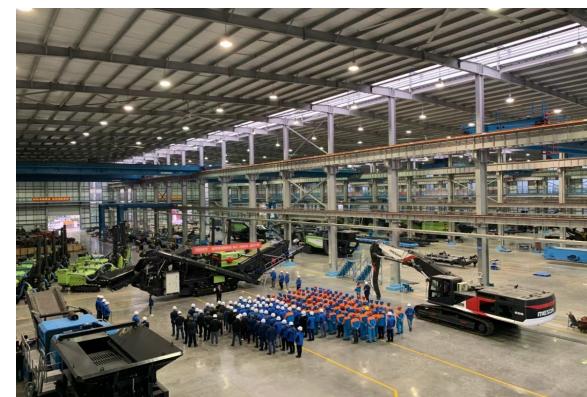
“走进广西美斯达集团有限公司,听完介绍后,我们大为震撼。”近日,网络名人们在美斯达公司的作业现场,被眼前的巨大机器吸引,发出这样的感慨。

广西美斯达集团有限公司是一家集工程机械研发、制造、销售服务于一体的科技创新新型高端装备制造工程机械企业。其前身是2009年由南宁几名本地大学生以14万元起家创业的广西美斯达工程机械设备有限公司。

网络名人@学霸课长了解到广西美斯达集团有限公司最初是几名本地大学生创立的之后,发出了“很难想象广西美斯达集团有限公司,是由几名本地大学生

2009年创立的。其中一台主机国外售价200万元/台,如今他们自主创新研发做到仅需1/4的价格。希望未来的美斯达越走越好”的微博。

更让人佩服的是,美斯达已获得知识产权、各项专利技术超过100项,独立研发与制造产品有8大品类、120多款,产品远销海内外,其移动破碎筛分板块产品在国内细分市场占有率达到50%,进入欧美和“一带一路”沿线国家市场,领跑全球物料处理行业。美斯达目前已发展成为广西工业龙头和制造业“单项冠军”企业、国家级专特新“小巨人”企业、全球移动式破碎筛分设备制造商10强。



聚智慧:手机在手,万亩农场,一键管理

在南宁·中关村创新示范基地的捷佳润科技集团股份有限公司大门入口处,映入网络名人眼帘的是“让农业更轻松快乐”的标语。显然,这家公司的业务范畴与农业有关。

“我们是一家聚焦数字农业、智能水肥一体化的高新技术企业,服务于农业全产业链的智慧农业互联网云平台与捷佳润物联网‘万物物联云平台’,只要有一台智能手机,就可以实现远程控制智能灌溉、液体肥料一键式订购、线上测土配方、农户果园线上诊断,通过大数据、人工智能等技术对农作物进行精准‘投喂’,通过摄像获取作物实时生长数据,让农

活变得 so easy。”听着该公司工作人员在智能模型展示台上演示介绍,不时有网络名人上前询问相关问题,譬如火龙果的架子上为何要安装灯具并晚上要开灯,智能化农业能节省下哪些具体成本,能给农民带来何种实惠……现场工作人员一一作了详尽的回答。

目前,捷佳润已经打造数千精品项目,客户遍布全国各省份,在“一带一路”倡议下,公司积极走出国门,业务拓展到老挝、越南、尼日利亚(非洲)、马来西亚等海外市场,服务建设了超过140万亩的项目,让众多用户享受了“万亩农场,一键管理”的便捷。

数风流:全球首个采用“U”型工艺布局的全自动化集装箱码头

“海景好美,天空湛蓝,适合拍大片啊!”在钦州自动化集装箱码头,40名网络名人不时用手机、相机或拍物或自拍,快乐得几乎忘记了天气的炎热。

“钦州自动化集装箱码头有很多值得拿出来介绍的内容,它是全球首个采用‘U’型工艺布局的全自动化集装箱码头,也是全国首个海铁联运自动化集装箱码头……”网络名人们围着讲解员听得津津有味,也

一边咨询自己感兴趣的内容。

自动化码头被称为世界港口皇冠上的明珠,钦州自动化集装箱码头就是广西港口皇冠上的明珠,其操作室在离海侧1公里外的智慧运营中心,员工平均年龄27岁,却将码头做成了全国第五个、全球第15个自动化集装箱码头,设计年通过能力260万标箱。



重担当:当年投产,当年达产,当年盈利

网络名人以及媒体记者组成的采访团还参观了华谊钦州化工新材料一体化基地。华谊钦州基地项目是近年来广西承接东部产业转移最大的工业项目,华谊集团按照“绿色发展、创新发展、高端发展、跨市发展和一体化发展”的五大发展原则,紧紧抓住当今世界石化行业基地化、大型化、一体化、专业化的发展趋势,响应国家“一带一路”倡

议,利用广西钦州“一带一路”陆海大通道优势,布局钦州化工新材料一体化基地,联动打造“长三角—钦州—东盟”沪桂合作示范项目。

2021年华谊钦州基地一期项目已建成投产,并取得了“当年投产、当年达产、当年盈利”的优异成绩。



持续助力中国—东盟经贸合作

云上东博会每月举办一场东盟国家产业园区推介会



来自中国—东盟博览会秘书处的消息,今年以来,东博会进一步强化和提升云上展会的贸易和投资促进功能,实现常态化在线运营,为企业提供专业服务,线下不间断开展投资贸易促进活动,持续助力中国—东盟经贸合作。

未来5年,力争从东盟进口1500亿美元农产品。7月6日—9日,东博会秘书处首次选取东盟国家代表性单品,在云上东博会平台举办2022年中国—东盟博览会榴莲节,共有64家中外企业线上参展,全网曝光量超3000万,累计访问量近7万人次。同期举办的榴莲贸易推介对接会共有410家企业参加,其中110家东盟国家源头供应商受邀与中国专业采购商“云洽谈”,通过精准配对,多家企业达成合作意向。

近年来,跨境电商成为拉动中国与东盟贸易发展的新引擎。今年4月28日,云上东博会紧扣企业需求举办跨境电商视频交流会,吸引近1500名国内外客商线上参会,就通关、税收、正面清单及跨境电商中国东盟区域市场情况进行深入交流。东盟国家参会企业对跨境电

商进口和产品线上代运营模式表现出浓厚兴趣。此次活动对于东盟国家的企业和产品通过跨境电商模式进入中国市场起到了积极的推动作用。

今年首场东盟国家产业园区推介会—柬埔寨专场推介会于4月25日在云上东博会开启。这次柬埔寨专场推介会特别邀请该国西哈努克港经济特区、柬埔寨皇家集团金边经济特区代表就柬埔寨最新投资环境、园区招商引资政策等向参会企业作讲解,提升了参会企业赴柬投资的意愿。

自2019年以来,中国连续3年位列印尼第二大外资来源国。今年5月25日,共有近500名企业代表在云上东博会平台参加了东盟产业园区印尼专场推介会,对印尼投资环境加强了解,对于中国·印尼经贸合作区、印尼吉配锦石经济特区等印尼产业园区的合作优势表现出浓厚的兴趣。

随着越来越多的中国企业在泰国投资建厂、一批批大型项目相继投产,中泰投资合作逐步形成多层次、多渠道、全方位的格局。今

年6月28日,东盟产业园区泰国专场推介会在云上东博会平台成功举办。来自泰国投资促进委员会代表的讲解,泰国洛加纳工业园、泰中罗勇工业园、泰国正大—广西建工产业园的3位重点产业园区代表的介绍,对于企业掌握赴泰投资最新优惠措施、制定到泰国发展的规划均有促进作用。

中国—东盟自贸区正加速向“3.0版本”迈进,RCEP生效实施为中国—东盟经贸合作注入了巨大潜力。东博会将充分发挥中国—东盟重要开放平台的作用,云上东博会今年计划按国别每月举办一场东盟国家产业园区推介会,举办农业展、旅游展、文化展、林木展等系列专业展和线上贸易对接会、供需产品对接会等贸易对接活动,投资合作活动贯穿全年,为企业参与中国—东盟经贸活动提供服务和支持,持续打造中国—东盟经贸合作永不打烊的云上会客厅。

来源:南宁晚报

南宁抽水蓄能电站主体工程全面开工

总投资约80亿元,计划于2025年投产发电

7月15日,记者从南方电网调峰调频发电有限公司了解到,广西首个、也是“十四五”时期华南地区首个抽水蓄能电站——南方电网南宁抽水蓄能电站主体工程全面开工。项目建成后,将显著提高华南地区、广西电网的调节能力。

据了解,南宁抽水蓄能电站位于南宁市武鸣区,是国家“十四五”规划102项重大工程之一,总装机容量120万千瓦,总投资约80亿元,计划于2025年投产发电。投产后,年发电量近10亿千瓦时,该项目还将带动当地基础设施建设和相关产业发展。

据介绍,抽水蓄能电站共有上、下两个水库,夜间用电低谷时,用电将山下水库的水抽到山上;白天用电高峰时,放水发电。相当于把电存起来,随时可以调用。抽水蓄能电站被称为电网的“蓄电池”“稳压器”和“调节器”,是目前最成熟、最经济、最可靠的大规模储能设施。

据悉,“十四五”时期南方电网公司将在南宁、柳州鹿寨、桂林灌阳、贵港、玉林福绵等地开工建设5个抽水蓄能电站,相当于增加3个城市的供电能力,约占广西用电总容量的五分之一。



南宁抽水蓄能电站俯瞰图

未来南宁至玉林仅需50分钟
广西铁路建设传来好消息

7月15日22时,南宁至玉林铁路站前工程8标段项目首段无砟轨道浇筑顺利完成。本次施工完成段落位于南玉铁路良睦隧道,是南玉铁路项目全线重难点控制性工程,至此良睦隧道率先进入轨道工程施工,标志着南玉铁路建设迈进新阶段,为全线建成通车奠定坚实基础。

该标段项目无砟轨道全长51.3km,其中桥梁无砟轨道28.836km、隧道无砟轨道12.752km、路基无砟轨道9.712km,均采用轨排框架法施工。隧道工程无砟轨道道床板工程由底层钢筋、轨枕、顶层钢筋组合而成,道床板精度由人工粗调与轨道小车精调相结合的方式进行调节控制,确保精调后轨道高程、轨向和轨距满足规范要求。

为保障首开段落顺利施工,施工方多次组织召开无砟轨道施工专题研讨会和现场办公会,逐一落实无砟轨道工程施工技术保障、物资及现场准备等情况。科学组织相关技术部门充分利用各项资源,对施工中关键工艺进行实地调研和理论研讨,并对施工人员开展材料性能以及设备工具的技术培训。施工过程中各部门各司其职,全力服务现场,确保各项工作有序开展。

目前南玉铁路8标段箱梁预制完成256孔,完成比例84.5%,架设箱梁211孔,完成比例69.6%,玉林北站路基填筑完成70.3%,计划2022年10月完成玉林北站路基全部填筑任务,2022年9月完成剩余箱梁预制、架设工作,预计2022年12月底完成标段桥面系施工,2023年4月底完成全部无砟轨道施工后,将具备高铁铺轨施工条件。

南玉铁路是广西首条自主投资建设的时速350公里高速铁路,正线全长193公里,经南宁、贵港、玉林三市,是广西“一环五纵横”干线铁路网重要组成部分。项目建成通车后,南宁至玉林行程由2小时05分缩短至50分钟,进一步优化全区现代综合交通体系,迈出加速广西全面对接融入粤港澳大湾区建设,构建“南向、北联、东融、西合”开放新格局的重要步伐。

来源:南宁铁路

老友说



扫码了解更多

民生新闻集锦



自治区人大常委会审议通过关于同意建设平陆运河的决议

7月19日,自治区十三届人大常委会第三十次会议在广西人民会堂召开,审议通过关于同意建设平陆运河的决议。

平陆运河是全区各族人民期盼多年的重大战略工程,是西部陆海新通道建设的关键枢纽工程。会议强调,要用现代理念建设现代运河工程,努力把平陆运河打造成为经得起实践检验、人民检验、历史检验的一流工程和优质工程,助力打通我区开放发展“任督二脉”。

2023年广西将实现“市市通高铁”,初步建成“12310”高铁经济圈

从“路网末梢”到建设成为面向东盟的“区域枢纽”。如今,广西境内的铁路营业里程已达5216公里,其中高铁运营里程1771公里,在全国省区市中位居前列。八桂大地,7条高铁、7条普铁干线并驾齐驱,形成了“北通、南达、东进、西联”的现代化路网新格局。南崇铁路预计2022年底开通运营,贵南高铁、南玉高铁预计2023年开通,届时广西实现全区“市市通高铁”,初步建成以南宁为中心的“12310”高铁经济圈。

莫让信用卡成“双刃剑”

近日,陕西榆林公安高新分局经侦大队成功侦破一起信用卡诈骗案,嫌疑人郭某恶意透支信用卡,逾期未还9万余元,本息费用共计12万元。银行工作人员多次催收,郭某拒不偿还,已涉嫌信用卡诈骗罪。

信用卡诞生于19世纪末。它的发端,更多是作为一种个人消费者便利的支付结算手段,现在已发展成为客户触达渠道丰富、使用频率高的零售类金融产品。持有它,相当于可以获得发卡银行提供的小额短期免息贷款——只要你不提现、按时还款,通常是不会产生手续费、利息等费用的。但是,银行发行信用卡的目的是营利,一旦超过无息还款的时间,持卡人就会被收取高额的利息。刷卡消费不像付现金那样“有感觉”,容易导致盲目消费。如果逾期还款,可能影响个人信用记录,甚至被列入“黑名单”,无法向银行申请到贷款买房买车等。甚至有人认识不清,比如前面提到的郭某,以为可以占银行的便宜,“打赖死”不还钱,结果触犯了法律。还有人自以为聪明,玩起刷卡套现的把

戏,或者利用他人的无知,恶意透支,涉嫌犯罪。而对于信用卡发卡机构来说,则可能产生巨大的金融风险。

一方面,需要提醒人们,谨慎持有信用卡,理性消费,避免不必要的金融风险。另一方面,银行等信用卡发卡机构的发卡行为也亟需进一步规范。

郭某等人恶意刷卡不还款,除了其自身原因,发卡银行是否也有一定责任?中国银行业协会发布的《中国银行卡产业发展蓝皮书(2021)》显示,截至2020年末,信用卡(包括贷记卡和准贷记卡)的累计发卡量为11.3亿张。央行发布的《2021年支付体系运行总体情况》显示,截至2021年末,全国共开立信用卡和借貸合一卡8亿张,同比增长2.85%。从上市银行年报数据来看,不少银行信用卡发卡数量仍保持增长态势。数据的背后,是银行业务快速扩张下对于申请持卡人员的还款能力等方面审核的“一切从快从简”,甚至有银行工作员为了完成所谓的发卡任务,拉个人、拿张身份证就给发卡的现象。近年来由于业务规模和发卡量不断扩大,各行信

用卡业务不良额也呈现快速增长趋势。

为此,中国银保监会、中国人民银行于近日发布了《关于进一步促进信用卡业务规范健康发展的通知》,要求进一步规范信用卡息费收取,设定了睡眠卡红线,规定睡眠信用卡数量占本机构总发卡数量的比例在任何时点均不得超过20%,超过该比例的银行业金融机构不得新增发卡。同时,要求银行业金融机构应当持续采取有效措施防范假冒欺诈办卡、过度办卡等风险;加强统一授信管理,商业银行需要根据客户信用状况、收入状况、财务状况等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所有授信额度内实施统一管理等。显然,这些规定有利于敦促银行不再以发卡量、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,有利于转变信用卡的粗放增长模式,有效避免过度发卡和过度授信行为,引导持卡人理性消费和科学消费,不让信用卡成为伤人伤己的“双刃剑”。

作者:蒲锡林



广西区直单位缴存职工住房公积金基数有调整 上限25753元下限1810元

根据国务院《住房公积金管理条例》和广西壮族自治区有关规定,住房公积金缴存基数应每年调整一次。近日,广西区直住房公积金管理中心发布《关于公布2022年度住房公积金缴存基数和缴存比例的通知》(以下简称《通知》)。《通知》对2022年度区直和中直驻邕单位住房公积金缴存基数上下限进行调整,设定2022年度缴存基数上限为25753元,个人和单位月缴存额上限各为3090元,合计为6180元;2022年度住房公积金缴存基数下限设定为1810元。灵活就业人员缴存基数上限和下限参照执行。缴存单位可结合自身情况在5%~12%范围内调整单位和职工住房公积金缴存比例,同一单位的住房公积金缴存比例应当一致。有关规定自2022年1月1日起执行。

南宁市在主城区内开展为期五天的免费核酸检测活动



南宁市市委、市政府坚持把人民群众身体健康安全放在首位,坚持“外防输入,内防反弹”总策略和“动态清零”总方针不

动摇,坚决落实“疫情要防住,经济要稳住,发展要安全”重要要求,确保全市经济社会平稳健康发展。为进一步扩大疫情监测力度,7月19日—23日每天7:00—11:00,16:00—20:00(视情况适时延长采样时间),南宁市主城区内开展为期五天的免费核酸检测活动。采样对象为全市市民和外地在邕人员,全市共设730个采样点实行免费检测。活动以自愿为前提,确保“愿检尽检”。

南宁新开一条社区巴士线路,持市民卡1个月内免费乘坐

记者从南宁邕城公交公司了解到,7月21日起,开通W30路朝阳社区巴士,满足市民多样化的出行需求。

W30路社区巴士由朝阳济南路口始发,途经朝阳路、人民中路、解放路、华强路、济南路、南京路、华东路、朝阳路至朝阳济南路口终点,其中,解放人民路口至南京华东路口路段采取“招手即停、招呼即下”的灵活方式上下客。该条线路运营时间为6:30—20:00,发车间隔为8—12分/班次,实行一票制1元/人次。7月21日至8月20日期间,使用南宁市实体市民卡或南宁市民卡·全国通(原邕桂通卡)刷卡的乘客,可免费乘坐。

说 法



婚姻非儿戏 “假结婚”或被列入严重失信名单

近年来,为促进房地产市场平稳健康发展,不少地市出台了房地产限购限贷等调控政策。在经济利益的驱使下,一些人铤而走险,利用“假结婚”套购房资格等政策红利的现象屡见不鲜。近日,江苏省南京市秦淮

区人民法院依法建议南京市秦淮区民政局,将1名谎称自己未婚骗取婚姻登记的当事人和1名18个月内与4名女性闪婚闪离的“结婚黄牛”列入严重失信名单。



**18个月内四次闪婚闪离
法院建议将其列入严重失信名单**

原告王某(女)与案外人李某(男)于2002年3月24日登记结婚,于2020年5月14日经法院调解离婚。原告王某在婚姻关系存续期间,为获得南京市购房资格,谎称自己未婚,与被告丁某(男)于2017年10月11日登记结婚,后于2017年10月13日登记离婚。

原、被告办理结婚登记后,当日即以家庭名义向南京市房产局申请开具购房证明。2017年10月14日,原告与案外人某房地产公司签订商品房现售合同,购买位于南京市江宁区某小区房屋。原告随后凭上述购房证明和其他相关资料,向南京市江宁区不动产登记中心申请并办理了上述房产的产权变更登记手续。

被告丁某在2017年10月至2019年4月期间,曾先后与包括原告王某在内的共计4名女性办理了结婚、离婚登记手续,四段婚姻关系存续期间为2至7天不等。被告自述,其虽与包括原告在内的共计4名女性先后登记结婚,但并无共同组建家庭、共同生

活的目的,仅是将结婚登记作为帮助对方取得购房资格的方式,并在婚姻关系存续期间均以家庭名义为上述4名女性向相关部门申请了购房证明,在取得购房证明后,遂办理离婚。

由于原告王某的行为构成重婚,根据民法典的规定,秦淮区人民法院依法判决原告王某与被告丁某于2017年10月11日至2017年10月13日期间的婚姻无效。

同时,法院认为,原告王某故意隐瞒已婚重大事实的行为,以及被告丁某并无与他人组建家庭共同生活的目的而将结婚作为“帮助”他人规避房产限购政策、取得购房资格的方式和手段的行为,均严重违背了公序良



俗和诚实信用,损害了购房等社会公平秩序,具有较大的社会危害性。秦淮区人民法院遂依法向秦淮区民政局及南京市住房保障和房产局发出司法建议,建议将原、被告列入严重失信名单,以示惩戒。



“假结婚”“假离婚”通常指婚姻当事人以通谋虚伪表示为手段,以违背婚姻的真实效果意思为目的而为的结婚、离婚。民法典第一百四十六条规定,行为人与相对人以虚假的意思表示实施的民事法律行为无效。民法典第一千零五十一条规定,有下列情形之一的,婚姻无效:(一)重婚;(二)有禁止结婚的亲属关系;(三)未到法定婚龄。

据了解,为加大对婚姻登记领域严重失信行为的惩戒力度,促进婚姻家庭和谐稳定,2018年,国家发展改革委、人民银行、民



**“假结婚”不可取
严重失信当事人将面临多项惩戒措施**

政部等部门联合印发《关于对婚姻登记严重失信当事人开展联合惩戒的合作备忘录》(以下简称《备忘录》)。其中规定,当事人有使用伪造、变造或者冒用他人身份证件、户口簿、无配偶证明及其他证件、证明材料,或作无配偶、无直系亲属关系、无三代以内旁系血亲等虚假声明,或故意隐瞒对方无民事行为能力或限制民事行为能力状况,严重损害对方合法权益,或其他严重违反《中华人民共和国婚姻法》(现民法典婚姻家庭编)和《婚姻登记条例》行为之一的,由民政部门列入严重失信名单。

根据《备忘录》,婚姻登记严重失信当事人将面临限制招录(聘)为国家公职人员,限制登记为事业单位法定代表人,限制任职证券公司、基金管理公司、期货公司、融资性担保公司或金融机构、认证机构的董事、监事、高级管理人员,限制担任国有企业法定代表人、董事、监事、高级管理人员,限制参评道德模范等荣誉,限制参与相关行业的评先、评优,限制补贴性资金支持等共计十四项联合惩戒措施。

法官提醒,婚姻非儿戏,纯粹为了买房、过户车牌等而“假结婚”“假离婚”,不仅有违公序良俗,严重者更涉嫌违法犯罪。对于个体而言,应以严肃的态度对待“人生大事”,杜绝利用婚姻钻社会规范空子的错误想法,保护自己和他人的合法权益。

平遙古鎮

千年平遙 晋地风华



平遙县衙 古衙之最

平遙县衙坐落于平遙古城的中心，始建于北魏，定型于元明清，距今已有600多年历史。平遙县衙是中国现有保存完整的四大古衙之一，也是全国现存规模最大的县衙。整个建筑群主从有序，错落有致，结构合理。绵延几百年的朝代更迭，留下了独特而厚重的历史文化，人们喜爱它，说它是“古衙之最”，堪称县衙博物馆。

在平遙县衙对面有一面砖砌的照壁，是根据汉民族道教习俗修建而成的。照壁北面绘一巨型怪兽，形似麒麟，四体生火，周围是宝。这幅画的寓意是告诫知县，当引以为戒，不能贪赃枉法。

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。本期小编继续为大家整理适合暑假亲子游的地點，供参考。

平遙古城位于山西省晋中市平遙县，始建于西周宣王时期，距今已有2800多年的悠久历史，还较为完好地保留着明清时期县城的基本风貌，是中国汉族地区现存最为完整的古城。山西平遙为我国“保存最为完好的四大古城”之一，也是中国仅有的以整座古城申报世界文化遗产获得成功的两座古城之一。沧桑的城墙，古朴的街巷，充满历史感的票号、镖局、县衙、文庙，一砖一瓦，平遙处处都是千年前古朴晋地的味道。

平遙还有个值得一说的是，著名导演贾樟柯发起创办了“平遙电视展(节)”，成为了第五个获得国家批准的国际电影展(节)。山西被誉为“华夏文明摇篮”。游走山西，感受历史，本期我们去平遙古城吧。



穿过大门，进入县衙的第一进院落。东西各有窑洞六间，取六六大顺之意，这里是赋役房，为明万历年间的建筑，是收取赋税钱粮的场所。

县衙的第二道门是仪门，顾名思义，即“礼仪之门”。这是县衙署中最为高大雄伟的一座门，立于两层三级台阶之上，青墙灰瓦，乌梁朱门，上有黄铜门钉，显得威武无比。

进入大堂，可看到正中屏风绘有山水朝阳图(又叫海水朝日图)，山正、水清、日明，象征清正廉明，与上悬匾额“明镜高悬”异曲同工，意思是告诉百姓这里的知县办案廉明、公正。

气势雄浑的古城墙

平、追求仁政的理想。

登上城墙便可居高临下欣赏这座古城的每个角落，每一块砖、每一片瓦，都在飞逝的岁月里见证着古城的变化。

城墙外每隔40—60米建有一突出于墙外的马面，每个马面上都筑有一座敌楼，敌楼在平日供士兵遮风避雨，战时则存放武器和军械，借助这些凌空的建筑，守城将士可“眼观六路，耳听八方”，有效地组织火力，抗击敌人。

平遙这座古城，盛放了太多的传说。行走平遙，总是轻易地就让人思绪飞扬，浮想连篇。不妨登上古城墙，等一场温婉的日落，你猜，千百年前是谁与你站在同一处看同一轮落日？

镇国寺 万佛殿

左右，佛祖造型高大、面相端庄，具有浓厚的中唐风格。

万佛殿面阔三间，进深三间，近似于正方形，屋顶为单檐歇山顶(歇山顶也被称为“九脊顶”，古时候只有宫殿和寺庙的建筑才能使用)，殿身一周共有12根檐柱，各柱侧角柱生起，柱头卷刹，柱与柱之间用阑额联系，转角处阑额不出头，未设有普柏枋。万佛殿之所以能穿越千年，屹立不倒，其建筑结构上的斗拱起到了决定性的作用。万佛殿的斗拱用材巨大，外檐斗拱的整体高度约为柱高的三分之二，彰显了万佛殿建造级别之高，也从一个侧面体现了斗拱在整座建筑构造上的重要性。

在平遙古城，你还可以拜访日升昌票号，请穿着长袍

马褂的老掌柜用最早的方式给你写张汇票；也别忘了转一转王家大院、乔家大院等，感受北方汉族传统民居建筑的魅力……

平遙古城，穿越千年，故事万千，值得远方的你来探索。



酸甜惹味荔枝肉

——探秘随园美食（五）

与纪冠，研究活份许到机有欢记味十结做单。南北，长期吃探究中特多吃了会，番理论，遇他由合多种佳品对佳食仅还物食，食园食单》对广国，书饮为本食

内很引企创书物访随园美食。本期我们继续探

很多企业作的重中之味道。我们继续探

餐多菜制更之中之重。我们继续探

饮界品作是以重。我们继续探

随园影响都受到很多本食。我们继续探

《随园食单》甚此餐书为本食。我们继续探

对广国，书饮为本食。我们继续探



炎夏吃什么好呢？有人喜欢清淡，有人吃些苦味食物来调节脾胃，还有的朋友就想吃一口酸甜，开胃消食。如果你也对酸甜口味的菜肴情有独钟，这道“荔枝肉”千万别错过啦。

《随园食单》的“特牲篇”里有

关于“荔枝肉”的记载，也从一个侧面证明了这道菜的美味。

原文：用肉切大骨牌片，放白水煮二三十滚撩起；熬菜油半斤，将肉放入油锅炸透，捞起，用冷水一激，让肉起皱，再捞起；最后放入锅内，加酒半斤，清酱一小杯，水半斤，煮烂。

译文：把肉切成大骨牌大小的片状，放进白水煮开，等二三十滚，捞出；熬菜油半斤，将肉放入油锅炸透，捞起，用冷水一激，让肉起皱，再捞起；最后放入锅内，加酒半斤，清酱一小杯，水半斤，把肉煮烂。

历史溯源

“荔枝肉”在福建省福州家喻户晓，是闽菜里的传统名菜。闽菜以福州菜为基础，是八大菜系中较为低调的一系，融合了中原汉族文化和当地古越族文化。闽菜有三大特色，一是擅长用红糟来调味；二是擅长制汤；三是擅长使用糖醋来调味。

关于“荔枝肉”的起源，可以查询的说法主要两个，一说是唐玄宗的宠妃梅妃，为莆田人氏，因思念家乡，郁郁寡欢，食不下咽。厨师设法做出了酷似荔枝的溜肉段，令梅妃展颜。安

史之乱后，这位御厨回到民间，“荔枝肉”的做法渐渐流传开来。第二种说法则认为“荔枝肉”是清朝末年由福州人王宝山发明的。王大厨专攻糖醋口味的菜肴，在福州、厦门一带颇负盛名。后经福建巡抚许应骙举荐，于1896年应召进宫。在宫廷御膳房里，王大厨专门负责制作糖醋口味的菜肴。据说，当年慈禧太后品尝了他做的菜肴后大为赞赏，封他为“抓炒王”。这些在清朝内务府留存的“宫廷膳底档”中均有记载。

制作方法

原料：猪瘦肉300克，葱段15克，蒜瓣2粒，荸荠6粒，酱油15克，香醋13克，白糖15克，红曲粉5克，湿淀粉35克，骨汤30克，麻油2克，熟猪油1斤

做法：1. 将猪瘦肉洗净，先切成大约长10厘米、宽5厘米、厚1.3厘米的肉片，在每片肉面上切0.5厘米宽、0.8厘米深的斜十字花刀。然后把切了花刀的肉片切成长2.5厘米，宽1.5厘米的斜形块。

荸荠切厚片，和肉块一起用红曲粉、湿淀粉抓匀。葱白切寸段，蒜头切碎，备用。

2. 炒锅放在旺火上，下猪油烧到八成热时，把挂匀湿淀粉的肉片、荸荠下锅翻炸2分钟，待肉片出现荔枝形状时，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅留余油放在旺火上，先下蒜米煸炒，再下葱段、白糖、香醋、酱油、骨汤、芝麻油和少量湿淀粉调稀勾芡，倒进沥好油的荔枝肉、荸荠，加入猪油15克，翻炒均匀，装盘即可。

“荔枝肉”的原料中有白色的荸荠和切成十字花刀的猪肉，烹调后因外形看起来与荔枝相似而得名。

小提示

1. 切花刀是制作“荔枝肉”的关键环节，需要切的深度、宽度均匀恰当，肉炸

后才会卷缩成荔枝形，肉球大小以直径2.5厘米为宜。

2. 传统的做法会用到红糟，如果没有，也可以不用。荔枝肉属于小糖醋口味，料汁勾兑糖醋的比例为1:1，成品的味道酸中带甜甜中有酸，有些朋友把这样的味道称为“荔枝口味”，类似半成熟期的荔枝，带些酸的口感。

3. 糖醋汁的数量和熬制的粘稠度要合适，装盘后盘中尚有少许糖汁即可。

4. 荸荠也可以换成土豆，这是改良的做法，如今比较常见，不少朋友认为用土豆制作的“荔枝肉”口感更佳。

更讲究的做法是将荸荠切成小丁，裹在肉片里一起炸，盛盘时在边上摆些真荔枝做配菜。



俊美的小姑娘 坐在一捆柴禾上 托头发，垂发如银丝；苍老的皱纹如天上飞瀑流泉，参天大树，风吹叶摆，人皮如缕；这是民间艺术品，第一次看到这样的人往往会产生这样的感慨：“以为是家李宝凤的剪纸作叹为观止！”

李宝凤是吉林省宝凤艺术博物馆馆长、吉林省工艺美术大师，潜心研究创作剪纸几十年，作品多次在全国、国际比赛中获奖。她的艺术创新，改变了很多对剪纸的印象。

一说到剪纸，人们脑海里往往会出现红色的、喜气洋洋的窗花，而李宝凤剪出的剪纸像画一样。她的油画风格剪纸，纤毫毕现，细致精美；国画风格剪纸，山水之间飘逸有致，得其形，更得其意。

“这种艺术效果，源于我在技法上采用了多层套色剪纸法。”李宝凤说，“多层套色中的每一层，都是一幅完整的单层剪纸作品，必须‘千剪不断’。单层剪纸做出来后，再一层层地贴在一起，有多少种颜色就有多少层，为了保证效果，大部分画都有几十层。”

大约十六七年前，李宝凤试着用不同颜色剪纸穿插创作，一遍一遍地试，从剪出三四层，一直到二十多层，最后能达到七八十层。终于，自然风光、器物人物，都变得栩栩如生。

层层叠叠的套色技术，让剪纸焕发生机。李宝凤巧手创作出来的少女头上的银饰，仿佛在阳光下闪耀光泽，光影交错间技艺尽显。有一次，一位知名油画家的作品，被李宝凤用剪纸呈现出来。画家本人看了又看，惊讶地说：剪得比画得都好，剪纸让油画焕发出新生命。

高台起于垒土，成功的作品背后有深厚的积淀。李宝凤告诉记者：“剪纸从一层到几十层，首先要有素描基础，要学习构图。还要研发剪纸的纸张。”这些年，她不断学习，吸收借鉴各种美术形式。

“我小时候就喜欢剪纸，有天赋。”李宝凤笑着说。1966年，她出生于吉林省长春市双阳区一个普通农民家庭。小宝凤看着老太太、小媳妇手里拿把剪刀剪啊剪，一幅漂

纤毫毕现 剪纸如画现



亮的画就剪出来了，觉得特别有意思。六七岁时，她终于忍不住也拿起剪子，学着剪了起来，作品竟然也像模像样。“大人们都不禁惊叹，这小丫头，怎么剪得这么好呀！”时至今日李宝凤说起这事，眼里还盛满了笑意。

最让李宝凤遗憾的是，因为家庭原因她不得不早早地离开了学校，但她始终没有放弃学习，到处找书看、认真学。一有空闲，她就趴在炕上画啊画；找不到纸，她就捡起树叶子，不断地剪啊剪……

后来，自学不辍的李宝凤终于走出乡间，考入职高。1986年毕业后，因为出类拔萃的绘画特长，她当上了民办教师。

1996年，李宝凤开始以《红楼梦》为主题创作剪纸，“我一遍遍看原文，找资料，甚至连环画都看，揣摩人物性格，思索如何表现人物细节。每个人物都一遍遍地剪，直到满意为止。”作品完成后，中国红学泰斗周汝昌看到后赞叹不已。老先生赠李宝凤一首诗：“红笺一丈现红楼，满眼群芳百态收。也似娲皇铺彩石，神工巧剪世无俦。”

近年来，李宝凤的剪纸技艺在国内得

到了越来越多的认可。她开始琢磨着推动中国剪纸走向世界，到韩国、印度尼西亚、新加坡、俄罗斯举办剪纸艺术展和现场表演。“在俄罗斯，观众特别喜欢用剪纸的形式作画。”李宝凤说，“无论在哪，我都会用作品说话，努力通过剪纸作品讲好中国故事。”

如今，李宝凤最大的心愿是将这门手艺传承下去。这些年，她开设师徒工作间，培养各地学生近万人，如今，她的学生也在带学生了。“前几天，有学生发来在小学课堂上传授剪纸技艺的照片，看到那么多的小孩子开始学习剪纸，这门古老技艺后继有人，我特别高兴。”李宝凤说。

李宝凤还花费很大心血开办了吉林省宝凤艺术博物馆。这座集收藏、整理、展览、保护、传承、抢救、研究为一体的民间工艺和剪纸艺术博物馆，位于长春市双阳区，2014年建成后常年免费开放。

“我一直有这么一个愿望，手艺不能流失，要培养更多年轻人，特别是孩子。”李宝凤说，“通过孩子们的小手，把周围的美展现出来、记录下来，多么美好！”



职业本科教育试点开花结果 彰显良好前景和旺盛生命力



今年的应届毕业生郭宇豪将于近日入职一家电气行业的上市公司，成为一名嵌入式软件开发工程师。吸引他的，除了11万元的年薪，还有公司的综合实力和发展前景。他把这个工作机会的获得归功于职业本科期间的学习，“学校在理论和技能方面为我插上了双翼。”

2019年起，教育部批准32所学校开展本科层次职业教育试点，郭宇豪就读的南京工业职业技术大学就是其中之一。今年6月，该校903名“专升本”毕业生拿到了自己的学士学位证书，成为我国职业教育的首届本科毕业生。据了解，西安汽车职业大学、上海中侨职业技术大学等试点校近日也迎来首届本科毕业生。

作为首批“吃螃蟹者”，这些毕业生收获的不仅是一纸文凭，更是通向未来的多元选择。他们有的进入行业领军企业，有的选择继续深造……从打破学历“天花板”，到构筑成才“立交桥”，随着本科层次职业教育试点“开花结果”，职业教育正迎来发展新机遇。

对口企业纷纷抛来“橄榄枝”

“我收到了5家大型企业的录用通知。”谈起这个毕业季的收获，郭宇豪难掩喜悦。大专最后一学期，他曾短暂地加入求职大军，但进入工厂一线实习后， he 觉得“工作成就感很低”。迷茫之际，恰逢职业本科开始招生，郭宇豪立刻投入复习，最后成功就读南京工业职业技术大学电子信息工程专业。

2014年6月，国务院发布《关于加快发展现代职业教育的决定》，首提“探索发展本科层次职业教育”；2019年1月，《国家职业教育改革实施方案》提出开展本科层次职业教育试点。今年首届本科生毕业，本科层次职业教育试点“开花结果”。

两年的学习和数次专业实训之后，郭宇豪发现一切都大不同，“面试邀约变多了，岗位含金量明显提高，当我跨过学历的门槛，又有技术能力加持，选择面一下子宽广起来。”

同为南京工业职业技术大学应届毕业生的范鑫鑫，现在是中国核工业第五建设有限公司的一名工程师。得益于本科阶段的系统学习，他很快适应了公司的节奏。

南京工业职业技术大学党委书记吴学敏介绍，学校的本科层次职业教育毕业生就业率比较理想，不少学生进入世界500强或者行业领军企业的项目研发团队，还有学生收到好几个录用通知。

伍涛是选择继续深造的5人之一。他与职业本科的相遇充满波折，“起初对办学性质感到疑惑，对社会认可度也没把握，后来又有传言说没有学位证，我差点就放弃报名。”入学后，面对丰富的教学资源，伍涛的疑虑被打消了。

在南京工业职业技术大学的毕业典礼

上，教育部职业教育与成人教育司司长陈子季对本科生的就业质量给予高度评价：“这充分表明职业本科毕业生是能够得到社会认可、受到行业企业欢迎的，也充分彰显了我国职业本科教育良好的发展前景和旺盛的生命力。”

从知道“怎么做”到探索“为什么”

去年12月，在与众多普通本科毕业生的同台竞技中，西安汽车职业大学应届生王志成脱颖而出，被长城汽车公司揽入麾下。出于对汽车的喜爱，他在大专时选择了汽车检测与维修专业，本科又考入同校车辆工程技术专业。

“大专的教学偏重实践，本科则是理论与实践并重。”对王志成来说，读本科是一场“解密”之旅，“比如安装发动机，以前只是按照技术手册去操作，但并不明白为何这样装，而在本科第一年开设的‘发动机原理’这门课上，所有困惑都迎刃而解。”

领略到理论的魅力之后，伍涛想在这条路上走得更远。作为“专升本”毕业生，两年的课程让他意犹未尽，于是报考了南京工业大学土木水利专业，继续攻读硕士研究生。

对于学校来说，培养本科人才是一次全新探索。王志成记得，在毕业前的实习中，同学们接触到一家车企的新设备，感到“知识不够用”。学校得知后，经过充分调研，为下一届本科生增设了汽车总装工艺生产管理、汽车制造工艺两门相关课程。

今年，陕汽集团从西安汽车职业大学招聘了50余名毕业生。集团从事人力资源工作的陶宏告诉记者，供需双方“一拍即合”：“一直以来，专业技术人员对生产一线的掌握程度不如直接生产人员，而直接生产人员对理论知识的理解不如专业技术人员，导致两者沟通效率低下。而职业本科生既善生产又懂理论，既能在现场摸排问题，又能向上反馈问题，在两者间架起了一座桥。”

陶宏表示，职业本科生刚刚诞生，企业难以在短期内设置合适的岗位。但随着职业本科逐渐普及，毕业生的发展机制也会更加清晰。“他们的未来很宽广，可以结合兴趣，选择精进技术或者转向研发。”

人才培养和社会需求如何更好对接

“首届本科生毕业，是我国职业教育改革发展的一项阶段性成果，具有重要的示范效应。”北京师范大学中国教育政策研究院副教授杨小敏表示，我国正从制造大国向制造强国转变，这也对技能型人才培养提出了更高的要求，设立职业本科正当其时。一方面，职业教育止步于专科层次的学历“天花板”被打破，学生获得了更广阔的成长空间；另一方面，一大批知识密集型现代企业对高素质技



能型人才的需求也将逐步得到满足。

据了解，2021年全国职业本科教育招生4.14万人，在校生人数已达12.93万人。根据《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》，到2025年，职业本科教育招生规模不低于高等职业教育招生规模的10%。

西安汽车职业大学副校长张陵表示，随着更多技能型人才发光出彩，越来越多的企业开始扭转“重学历轻技能”的刻板做法，职业教育的社会吸引力进一步提升。

政策护航下，就业藩篱被打破。去年11月，国务院学位办表示，将职业本科纳入现有学士学位工作体系，职业本科和普通本科的证书，在就业、考研、考公等方面具有同样效力。

入口端“叫好”，出口端“叫座”，职业本科教育如何稳中求进？

“职业本科建设要紧紧围绕经济转型发展和产业结构升级对高水平技能型人才的需要。”杨小敏建议，在国家层面，应强化职业本科院校规划发展的顶层设计与政策制定；地方政府也要着眼长远，对地方职业本科院校的建设在办学定位、专业设置、师资队伍等方面加大经费投入和政策保障，从而形成一批高水平技能人才培养院校，为本地经济发展提供有力的人才支撑。

长期深耕于企业一线，陶宏认为，职业本科的专业设置可以更细更专。“比如现在车型越来越复杂，对工艺人员的要求也越来越高。最理想的状态是，有人专攻电气系统，有人研究制动系统，有人会看管路管线，这都有赖于本科培养进一步增强专业性。”

来源：工人日报





第1集

5年前，一批新兵刚入伍。燕破岳与好友萧云杰是新兵中的一员。新兵连连长李祥命令浪费粮食的新兵把自己丢掉的食物捡回来吃掉。新兵们被罚跑步，吕小天叫苦连天，破岳和云杰跑在最前面。因为挑战班长张天扬，破岳和云杰被罚。因为拒绝回答李祥提出的问题，破岳成为最耀眼神秘的新星。新兵连突击检查内务，破岳和云杰因为不合格被罚练叠被子，两人剑走偏锋捅了大娄子。

第2集

破岳和云杰出口不逊，冒犯了团里最年轻的参谋、女警官艾千雪，被李祥惩罚。周子健等人挑衅，破岳与子健相约次日训练比赛。天扬试图让破岳明白“战友”的含义，破岳的脑子里却充满了个人英雄主义。新兵连进行夜间军事地形考核，破岳、云杰、小天分在一组。云杰故意讲鬼故事，小天受了刺激撒腿就跑，破岳和云杰去追，结果3人齐齐跌落悬崖。破岳迅速应变，沿溪水找到出路，误上了正要进行实战演习的猛虎特勤连的军车。

第3集

破岳等3人将错就错加入了实战演习，甚至冲进了指挥所，帮助特勤连赢得了演习。天亮后，破岳等3人被张参谋送回，李祥郁闷坏了。新兵授衔仪式，破岳等3人因为被罚行政看守而错过。李祥申请取消特勤连的演习成绩，并要求团里不能干涉他对这3个人的安排。在禁闭室外训练的肖飞吸引了3人的注意，据说他是传说中的“龙”。指导员陈民涛在宿舍里为破岳等3人补办了新兵授衔仪式，他们被分配至特勤连炊事班。

第4集

炊事班班长范劲把破岳等3人带到野外，巧施计谋让3人心服口服。送给养时，郭魁带领3人抓到了外逃的毒贩坤猛。4人把坤猛带回基地。入夜，大批毒贩武装寻找被捕的坤猛。破岳等3人看守坤猛，突然口哨声响起，营地遭到了毒贩武装袭击，毒贩狙击手刑天开枪打伤哨兵，并打坏了电箱。范劲迅速组织大家，破岳得知他就是“龙虎狗”中的“狗”。破岳和云杰用电台联络，好不容易等到的回应让破岳觉得不对劲。

第5集

破岳再次试探，对方果然上当。破岳和云杰意识到，给他们回应的就是对方的狙击手刑天。在范劲的指挥下，萧云杰利用烟雾弹作掩护，救回了高班长。坤猛挣脱束缚欲逃脱，被刑天击杀。刑天回到红蝎贩毒集团，谎称坤猛被中国武警杀死了，原来他

是红蝎老大坤盛的干儿子，坤猛则是坤盛的亲儿子。连部召开表彰大会，给范劲等人记功。云杰被调入战斗班，大家都懵了。为在边境立足，刑天用残忍的手段在一群老弱病残中选出了一个叫米娅的“白粉妹”。

第6集

破岳向范劲求教，努力练习射弹弓。千雪看了破岳的档案，与他谈心。千雪亮出“一石二鸟”的功夫，镇住了破岳，他终于向千雪说出自己的故事。破岳的父亲也是一名军人，在与毒枭的作战中立下战功。毒枭同伙为了报复，绑架了年仅7岁的破岳，并将破岳关押在地牢里。破岳拼命努力才终于跑回了部队大院。破岳称自己的目标是进入父亲曾经战斗过的猎豹突击队。刑天把米娅放出来后不断地折磨她。炊事班大比武，特勤连输了科目一，赢了科目二。

第7集

在科目三，特勤连炊事班遇到麻烦，破岳灵机一动想出破解办法。在最后一个比拼项目中，因肖飞中了圈套，导致全员被杀，破岳所在的特勤连获得胜利。连日大雨，炊事班郭魁负责去接李祥母亲和未婚妻，经过一条隧道时，遇前方货车侧翻。郭魁救人，炊事班前来接应，遇到隧道坍塌。破岳不顾一切返回救李母，不料却一起被困。

第8集

破岳设法护住李母，用尽办法疏通通风口，终于发现他们所处的位置是三号安全室。山坡形成松动随时可能造成山体滑坡，团长不得不下令让救援队撤回。省里派出的蓝天救援队赶到，破岳倒在泥水中。李祥和云杰终于找到了破岳和李母。破岳把绳子先给了李母，李母率先得救，准备救破岳时，塌方发生了。二次塌方后，破岳再次消失。

第9集

李祥准备要转业，李母这次来想把他带回家乡。破岳出院这天，李祥来接他，带他来到了自己守边防时每天巡逻经过的地方，说了心里话。除夕这天，各炊事班带队开展包饺子对抗赛，各队员纷纷往饺子馅儿里加东西想整蛊对方。过完年，破岳要到战斗部队一班报到了，范劲把自己最擅长的布雷陈法教给了破岳。破岳来到一班，子健看不惯他，肖飞也虎视眈眈。

第10集

肖飞带班来找破岳切磋，破岳虽然赢了，不过也弄得自己满身伤。比武的最后项目被李祥改了，难度更高，破岳在云杰和天扬的支持下拿到了红旗，李

剧情梗概

《特战荣耀》讲述了技能突出，却与集体格格不入的“兵王”燕破岳在严酷环境与艰巨任务的捶打之下，逐渐融入群体，与军中工程师艾千雪、女兵王郭笑笑、战友萧云杰等并肩作战，共同成长，最终成长为优秀武警特战队员的热血军旅故事。

新闻综合频道 1—14集剧情 特战荣耀

祥却让破岳脱下军装。因为坤猛的死，内地几个买家的线都断了，刑天决定冒险恢复运路。特勤连配合公安抓捕毒贩。破岳和云杰贪功冒进，还意识不到自己的错误，天扬只好把他们带在身边。为救罗富贵，天扬中枪昏迷。破岳卸下装备主动做人质，与罗富贵陷入险境。

第11集

在与毒贩周旋的过程中，破岳负伤。因为伤口感染，破岳高烧不退，他让罗富贵一个人走，但罗富贵不愿意。罗富贵拖着昏迷的破岳在林子里穿梭，之前从毒贩身上找到的手机突然响了，破岳连忙拨通了李祥的号码求救，还没来得及说出位置手机就关机了。罗富贵试图激怒追来的毒贩，以自己的死换来破岳的生，破岳忍着伤痛挟持了毒贩的老大，却不幸再次中枪。

第12集

破岳醒来，发现自己在病床上，床边站着的正是猎豹突击队的秦峰，秦峰提醒他越界了，破岳却急切表示自己的梦想就是加入猎豹突击队，秦峰并不认可破岳的作为。刑天依旧在丧心病狂地训练抓来的人，米娅不愿意顺从，被逼只身入山。破岳因为杀死毒贩患上严重的心理疾病，千雪给他做心理疏导，破岳拒绝承认自己患病。猎豹突击队因扩编要到各队选人，秦峰坚拒破岳。

第13集

因创伤障碍，破岳被调去给刘团长当通讯员，破岳不甘，李祥安慰他。破岳最终还是去了刘团长办公室，云杰情绪低落，子健当着他的面嚼舌根。刘团长询问破岳的意见后，给了他一个选择：去师部。破岳初心不改只想成为特战队员。刘团长给了破岳半天假，千雪带他去了医院精神病科，破岳逐渐平和，明白过来。云杰邀请破岳来到训练场，向大家证明自己从障碍中走出来了。

第14集

刘团长最终决定批准破岳参加选拔。千雪向破岳告别，准备去军校读研。李祥即将转业，向刘团长辞行，得知团部将被改革，番号也得不到保留，不禁潸然泪下。破岳不舍李祥，李祥索性带着大家打了一场篮球，以此告别。破岳、云杰、天扬等人去参加选拔的路上，司机把大家丢在了半路，众人开始算计，破岳认为团结才是最重要的。



剧情梗概

电视剧《爱上特种兵》改编自折纸蚂蚁的小说《军装下的绕指柔》，讲述了特种兵军官梁牧泽与军医夏初一同追求理想，履行军人的职责与使命，同时也收获爱情的故事。

刚结束军医大8年学医生涯的夏初成为住院医生的第一年，便跟随东南战区总医院联合医疗驻队来到充满异域风情的伊萨亚小镇，与刚结束猎人学校课程的东南战区特种大队队长梁牧泽在餐厅初相遇便结下梁子。回国后，机缘巧合之下，夏初与梁牧泽开始了一段温情与互黑齐飞的“同居”生活。经历了日常的鸡毛蒜皮，也经历了军演、抗洪的生离死别之后，两人情愫暗生……

都市生活频道 1-24集剧情

第1集

夏初跟随东南战区总医院联合医疗驻队来到伊萨亚小镇当做住院医生。在餐厅吃饭的夏初与东南战区特种大队队长梁牧泽初遇，两人结下梁子。热曼大桥遭遇恐怖袭击，医院来了很多受伤的人，夏初发现混入医院的歹徒，被歹徒劫为人质。牧泽带队潜入医院，田勇替夏初挡枪危在旦夕，牧泽因此责怪夏初。夏初发现自己借住的房子是牧泽母亲木敏的。

第2集

牧泽的战友罗亮的遗腹子罗小军意外受伤，他立刻回家找夏初帮忙诊治。夏初怀疑小军身体有恙。夏初的军装落在家里，牧泽看望田勇时顺道给她送来。张一驰带着住院医生查房，给夏初介绍牧泽，牧泽说自己和夏初认识，但夏初却极力否认。警方成立专案组，由刑侦支队队长饶峰带队，抓捕“恐怖海盗”。

第3集

小军被带进医院做检查，医生说他的心脏有房间隔缺失的问题，但夏初发现小军的CT影像不太正常，向张一驰提出请求心外共同会诊。小军趁母亲不备，偷偷从医院溜走了，田勇赶紧将消息告诉牧泽。夏初的初恋卓然被T4组织派遣到中国执行任务，他故意接近米谷。

第4集

夏初因为卓然的事心神不宁，遭张一驰批评。雷霆突击队要接受上级的考核，刚出院归队的田勇担心自己会拖累全队的成绩，牧泽鼓励他。小军的手术并不顺利，原先设定的手术方案没能成功，夏初有些难

以接受，牧泽安慰她，并请她无论如何不要放弃小军。

第5集

夏初从卓然给米谷的名片中获得灵感，提出借助3D打印技术为小军治疗，得到张一驰肯定后，夏初找到卓然帮忙。小军的手术终于成功。饶峰召集专案组成员开会，众人没有查到桑坤的身份，另一起命案也让饶峰困惑不已。牧泽希望夏初和自己假扮情侣，应付木敏。

第6集

牧泽所在的部队组织军官干部培训，周末可以回家住。夏初做了饭菜，牧泽不客气地吃了，还使唤夏初，醒悟过来的夏初故意给牧泽使坏。次日早晨，牧泽报复回数。卓然看到牧泽送夏初上班，让龙一查牧泽的身份。牧泽在训练中受伤，夏初给他处理伤口。

第7集

卓然请米谷吃饭，设法打听夏初的事。军官培训的最后一个项目是让大家忍受催泪弹，撑到最后的牧泽再度陷入痛苦的回忆。回到家后，牧泽向夏初敞开心扉，说起当年和罗亮的事。夏初看望因心脏病发入院的卓然，卓然装可怜试图打动夏初。

第8集

小军以为牧泽喜欢夏初，对夏初的治疗各种不配合。小军的母亲陈梦珍耐心地给小军解释，小军忍不住哭了，牧泽误会夏初并责怪她，夏初气愤地离开病房却不慎扭了脚，牧泽强行把夏初带回部队休养。卓然潜入牧泽家，在夏初的猫咪的项圈上安装了窃听器。

第9集

米谷想出新策划，要跟拍医生题材，张一驰答应配合。饶峰发现人称“熊哥”的刘正民是个重要的突破口。夏初感谢牧泽对自己的照顾，牧泽却让夏初为买花一事道歉。木敏要看两人的合照，牧泽只好请求夏初帮忙。

第10集

卓然去办公室找夏初，趁夏初逃避自己时，黑进了夏初的电脑，拿到了电脑里的资料。面对卓然的追求攻势，夏初不胜其烦，赶紧报名参加了医院组织支援灾区的医疗队。半路上夏初等人乘坐的汽车爆胎，老班长突然晕倒，夏初鼓起勇气上了手术台。

第11集

夏初到达灾区。吴军医那里出了情况，夏初怀疑几名发烧的战士感染了瘟疫。在医生们的努力下，疫情得到了控制，战士们渐渐恢复健康。夏初先行撤离，与牧泽约定回家见。失眠多日的牧泽准备服下夏初给他的安眠药，却发现药有点奇怪。

第12集

牧泽看到张一驰跟陈梦珍学插花，他让张一驰不要打陈梦珍的主意并赶走了张一驰。夏初无意间发现牧泽把自己给他的安眠药拿给张一驰检测，有些委屈。安眠药果然有问题，米谷承认是她把药换了，并说出了卓然。饶峰的女儿梁韶雪要回国了，他拜托牧泽，牧泽让夏初帮忙。

第13集

牧泽觉得换药的事跟卓然有关。警方获悉，医疗论坛上会有T4的人出现，派雷霆突击队负责安保。夏初去接韶雪，状况百出。牧泽和饶峰发现了卓然，卓然盯上了“老鬼”。韶雪在酒店地下停车场遇险。夏光远答应米谷做专访，不料被误伤，“老鬼”和卓然都上前帮夏光远，“老鬼”看到卓然后赶紧逃跑，龙一向他开了枪。

第14集

卓然被警方怀疑，他赶紧把3D打印的手枪转移到米谷的包里。卓然先发制人地向夏初解释了换药的事，牧泽提出怀疑。韶雪的表现很奇怪。“熊哥”被抓回警局，他交代说蓝宝石的真正出资人是T4的首领“老爷”。饶峰要大家盯紧卓然。“老爷”让卓然他

剧情介绍 11

们赶快找到“老鬼”，并接近夏光远。

第15集

张一驰几乎同时收到了陈梦珍和李娟送的吃食，一时为难。牧泽带队在维利克参加训练，并与当地部队展开竞赛。张一驰没能抢救活病人，自责不已。训练结束后，牧泽和对方队伍的队长颂帕善聊天，颂帕善提到了昔日战友裴俞。牧泽遇袭，颂帕善直接击毙了杀手。

第16集

夏初妈妈突发意外，夏光远着急回家，卓然用公司的飞机送他。夏初跟着医疗队到部队给士兵们体检。警方发现了“老鬼”的鞋子和衣服，龙一把消息告诉了卓然。医疗队完成工作留在部队里过元旦，气氛正热闹时，董志刚说有紧急任务，让雷霆小队去岛上救助被困人员，夏初和牧泽一起出任务。

第17集

牧泽发现他们负责救助的被困人员就是“老鬼”，赶紧通知饶峰。夏光远发现自己的邮箱被黑，数据泄露，很绝望。韶雪意外得知自己的鹦鹉在田勇处，直接冲去部队找人。卓然伪装成医生劫走了“老鬼”。“老鬼”跟卓然谈交易，龙一抢过枪打死了他。卓然开车撞向夏初，夏初逃开时失足摔下山坡。

第18集

警方查出“老鬼”的身份，并发现只有“恐怖海盗”下载过打印3D手枪的程序，饶峰怀疑卓然。法医证实“老鬼”不是自杀的。夏初因违反规章被医院处罚调到了急诊科。牧泽给夏初做了榴莲蛋糕。米谷发现卓然晕倒，送他就医，卓然因此有了不在场证明。卓然巧妙操作骗得唐林信任。

第19集

夏初接到喝“百草枯”自杀的病人刘然，在牧泽的帮助下，她重新点燃了刘然的求生欲望。医院特意开讨论刘然的救治方案，夏初坚持要给刘然一个机会。刘然爸爸去筹女儿的治疗费时遭遇车祸，不幸身故。牧泽给了夏初一张银行卡，让她去帮助刘然。夏光远因数据泄露的事日渐消沉。

第20集

卓然和龙一向“老爷”报告“老鬼”的事。刘然病情暂时稳定。牧泽接夏初下班，两人一起逛超市，牧泽说出了韶雪的事。夏初巧妙帮助韶雪，田勇看到韶雪的改变夸奖了她。张一驰让夏初去机场接刘然的肺源，夏初叫上了牧泽，两人赶回医院的路上被追赶拦截，发生车祸。

第21集

牧泽回到车祸现场接受调查，饶峰赶到，并把“欲望之城”和“恐怖海盗”的事情告诉牧泽。“老鬼”的货浮出水面，警方和军方在酒吧蹲守，不料龙一和卓然声东击西。张一驰成功地给刘然做完手术。卓然遇到晕倒的韶雪，把她送到了医院。韶雪向田勇表白。

第22集

陈梦珍母子放风筝，遇到了张一驰。夏初和牧泽在外面玩，偶遇张一驰和陈梦珍母子。牧泽和夏初回去的路上，接到韶雪的电话，得知木敏来出差。牧泽承认喜欢夏初，但表示暂时无法给她承诺。牧泽发现了装在猫咪项圈上的窃听器，夏初开始怀疑卓然。卓然骗唐林在合同上签了字。

第23集

“老爷”让卓然在中国发展市场，卓然突然醒悟“老爷”不会真的救他的母亲。龙一催促卓然进行下一步计划，卓然让龙一去抓夏初，自己却到了公安局自首，饶峰很吃惊。牧泽听到卓然的话，赶紧联系夏初，此时龙一已经到达夏初所在的小区。饶峰问韶雪云山隧道的事，韶雪不肯说。

第24集

韶雪再次向田勇表白，田勇想让她知难而退，韶雪却十分坚持。李娟撺掇张一驰把喜欢的人带给父母看，张一驰为难。刘然没有能挺过难关。“老爷”在中国边境收买了一群村民运毒，还收买了颂帕善当雇佣军运毒。饶峰向上级请求放卓然回T4做卧底。

专家开出青少年暑期“运动处方”

暑期来临，孩子们有更多时间参加体育锻炼。记者从湖南省长沙市部分医院了解到，近期医院骨科收治运动损伤的青少年患者增多。专家提醒，青少年暑期运动要注意安全，合理选择运动项目。

长沙市第三医院骨科副主任医师张卓介绍，近期发生跟腱损伤的青少年患者增加。有的青少年在踢足球时和伙伴进行激烈的身体对抗，导致了跟腱断裂。

长沙市第三医院骨科二十三病室主任陈松介绍，跟腱是人体最强壮的肌腱，它的主要功能是传导小腿肌肉力量至足部，是支持人体直立、完成跑跳等动作的“主力”。突然的蹬地动作、猛烈跑跳等容易导致跟腱断裂。跟腱一旦断裂，脚后跟会出现明显的疼痛、肿胀，无法完成单脚踮起脚尖、提起脚后跟的动作，不能正常行走。

专家提醒，青少年在运动时，如果听到跟腱处有“啪”的断裂声，并且局部出现可触及的凹陷，脚后跟肿胀、疼痛时，就要考虑跟腱断裂的可能，应立即停止一切活动，以免造成断裂加重，并及时到医院进行检查和治疗。

陈松提醒，青少年在运动前，应进行充分的热身活动，舒展全身的关节、肌肉，降低受伤的风险；要根据身体条件选择合适的运动方式，避免突然过猛地进行跑跳等动作；在参加打篮球、踢足球等激烈运动的时候可以佩戴相应护具，加强对肌肉和关节的保护。

此外，青少年可以找专业教练根据自己的体重、身高、肌肉水平

等设计训练方案和计划；也可以到医院运动科进行测试，了解自己的心肺功能情况，根据自身情况设计科学的运动方案。

湖南省人民医院儿科门诊主任曾赛珍提醒，青少年骨骼相对于成人骨骼来说更柔软，在进行一些激烈运动时更容易骨折变形。建议青少年可以根据自身生长发育特点，选择慢跑、跳绳、仰卧起坐、游泳、健身操等运动。

中南大学湘雅三医院副教授陈志衡建议，在酷暑时节，青少年不要进行激烈的户外运动，以免发生严重中暑。

来源：新华社



耳朵进虫子，千万别滴油！

动物性异物，以昆虫较为常见。各种昆虫中，以蟑螂最为多见，因为它喜欢黑暗潮湿的环境。想想无处不在的蟑螂，竟然在耳朵里遛弯，是不是很恐怖？

植物性异物，比较常见的有豆类、麦粒等。

非生物性异物，小玩具、石子、纱条、橡皮泥等出现得比较多，以儿童最为多见。

异物进入耳朵会带来什么后果？

进耳朵里的异物的大小、形状、位置、种类不同，临床表现也有差异：

有些小而无刺激性的异物，可能会长期存留而没有什么症状；而较大的异物则可能引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等。

活昆虫等可在外耳道内爬行，可引起剧烈的耳痛和耳鸣；植物性异物遇水膨胀后，可压迫外耳道或引起局部炎症，造成耳内胀痛。

一般来说，异物进入耳朵的位置越深，症状就越明显。

棉签、铅笔尖、树枝和发夹等容易穿透鼓膜的异物，经常会引起疼痛、眩晕、耳朵流脓，甚至听力下降、面瘫。

两种错误的应对方法

第一种，自己试图掏出进入耳朵的昆虫。这样做，一不小心把虫子弄死了，虫子的尸体残留在耳朵里，容易增加感染的风险。

第二种，乱滴植物油。这样会增加医生取出虫子的难度。

异物不同，处理方法有别

针对不同的耳中异物，相应的处理措施也

会不一样：

1.对于圆形光滑的异物，可用异物钩等器械顺空隙越过异物而将其钩出。对于无法配合的小儿，切勿用镊子夹取，以防将异物推入深处而损伤鼓膜，可到医院，由专业医生在全身麻醉下取出异物。

2.当异物细小时可用冲洗法洗出。但以下情况不能使用冲洗法：合并中耳炎，鼓膜有穿孔者；鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者；植物性异物（如豆类）遇水易膨胀者；尖锐多角的异物；石灰等遇水起化学反应者。

3.活昆虫等可用2%丁卡因、70%乙醇等滴入，使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。夏季小飞虫多见，也可试行亮光诱出。

4.已经泡胀的植物性异物，应先用95%乙醇滴入，使其脱水，缩小后再行取出。易碎的异物也可分次使用吸引器吸出。

5.外耳道有继发感染者，应先行抗感染治疗，待炎症消退后再取异物，或取出后积极治疗外耳道炎。

医生提醒，平时应注意耳部卫生，切勿自行使用棉签等掏耳；对于儿童，家长应不定期查看或者询问，一旦发现外耳道异物，切勿自行尝试取出，因为多次尝试会降低外耳道异物取出成功率，甚至增加并发症可能，应及时到耳鼻喉科就诊。

来源：北京青年报

作者：葛鑫颖 杜晶艳（北京朝阳医院）



如果耳朵里进了小虫子，怎么办？“有经验”的人会告诉你，往耳朵里滴几滴香油，虫子就出来了。这个“祖传偏方”真的有效吗？

医生提醒，千万别这么做！往耳朵里滴油只能增加虫子取出的难度系数。

那么，耳朵里进了异物应该怎么办，今天就跟大家分享一些处理技巧。

我们耳朵里能装进什么东西？

耳朵这个神奇的地方，居然可以装进很多东西，不信的话，我们一起来看看吧——有飞蛾扑耳的；有棉签的棉絮进入耳朵的；有蟑螂进入耳朵的……

临幊上曾遇到过一位电焊工人，火花溅入耳内，穿破了鼓膜，进入到了中耳。为防止进一步感染，医生将患者急诊收入院，手术取出异物。

根据临幊经验总结一下，外耳道异物种类包括动物性异物、植物性异物和非生物性异物。

吃南瓜、玉米就能降血糖吗？

血糖升高，是很多糖尿病患者都不愿意看到的。吃点东西，就会患得患失，怎么才能降血糖呢？看准了患者们的降糖需求，市面上出现了琳琅满目的降糖食品、食疗方法。“南瓜、玉米可以降血糖”的说法在坊间流传广泛，甚至有一些糖尿病患者将南瓜、玉米视为降糖药。

吃南瓜、玉米真的能降血糖？

事实上，任何一种食物，只要有热量，食用后都会升高血糖。

这种波动有大小、快慢之分，但不可能让血糖不升反降。

之所以有“南瓜、玉米会降血糖”的说法，是因为玉米和南瓜中的确含有有助于改善血糖的成分，但是，要划重点的是——食物中某种成分的功效，并不等于这个食物的功效！

★南瓜

南瓜中含有的“南瓜多糖”，在动物实验中对血脂、血糖、血压都有一定的调节作用；并且，南瓜还含有一种叫做“果胶”的可溶性膳食纤维，它可以减慢碳水化合物吸收，延缓餐后血糖的升高。

尽管南瓜中的“南瓜多糖”“可溶性膳食纤维”有这么多的好处，但是每100g南瓜还含有4.5g碳水化合物，能提供22千卡热量。一般来说，每350g~400g南瓜产生的热量约

等于半个馒头(25g主食)，这些热量最终会在人体内转化成葡萄糖并被人体吸收变为血糖。

此外，南瓜的血糖生成指数为75，比苹果高39，比葡萄高32，比香蕉高25，比菠萝高9，比西瓜高5，属于高血糖生成指数食物。

所以，糖尿病人如果大量吃南瓜，尤其是在主食不减的情况下，血糖不仅不会降低，反而会升高。

那么，南瓜到底适不适合糖尿病患者食用呢？

糖尿病患者还是可以吃南瓜的，不过，建议选择含水分高、糖分低、味甘适口、维生素C较多的嫩南瓜，而不是含有丰富糖类和淀粉的老南瓜。

★玉米

玉米中富含多糖、不饱和脂肪酸和维生素E，亚油酸含量高达60%，玉米含有较多的

镁和谷胱甘肽，动物实验中，这些成分能有效降低血液中的胆固醇浓度，改善胰岛素抵抗的作用。

但是，玉米中也含有大量的碳水化合物，同样属于高升糖指数食物。每100g玉米含有19.9g碳水化合物，能产生106千卡热量。也就是说，1根中等大小带棒心的玉米所能产生的热量约等于半个拳头大小的馒头所能产生的热量。

因此，靠吃玉米来降血糖的做法并不可取。

综上所述，食物中某种高浓度提取物的作用不能简单等同于食物的作用，依靠食物来降血糖的做法并不可靠。

还有哪些食物也不能降血糖？

★苦荞：苦荞中富含生物黄酮类、糖醇、D-手性肌醇、花青素等活性成分，在抗肿瘤、抗氧化和清除自由基、防治心脑血管疾病、改善胰岛功能以及调节血糖、血脂、血压等方面有不错的辅助效果。但是，想要仅仅通过食用苦荞来达到降糖的效果是不可行的。建议将苦荞算入到一天主食总量中，每天吃50g~100g。

★荞麦：有研究认为荞麦中所含的芦丁可调节胰岛素的活性，帮助降血糖，但荞麦中芦丁的含量很少，日常饮食摄入的

剂量无法降血糖。

★苦瓜：苦瓜中提取的苦瓜皂苷在动物实验中具有类似胰岛素的作用，可以辅助降血糖。但苦瓜皂苷的提取工艺很复杂，如果直接吃苦瓜，无法达到降血糖的效果。建议将苦瓜算入一天蔬菜的总量中，每天吃50g~200g。

★秋葵：秋葵中含有一定的可溶性膳食纤维，对糖尿病人来说是很好的蔬菜选择。但要想仅仅依靠食用秋葵来达到降糖的目的是不现实的。

★银耳：银耳中的银耳多糖能明显降低四氯嘧啶糖尿病小鼠的血糖水平，亦可显著降低高血糖动物及正常动物血糖含量，升高血清胰岛素水平。但是，目前并没有证据表明，日常食用银耳可以降低血糖。

营养师提醒，尽管上述食物直接食用并不能降血糖，但考虑到它们富含多样化的营养成分，该吃还是要吃的，均衡膳食有益健康。

如何科学地降血糖？

1. 全天食物摄入量既要满足能量消耗的需求，又要注意营养均衡，及时为身体补充所需的蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等。

2. 糖尿病患者一日三餐的热量分配建议：早餐1/5，

中餐2/5，晚餐2/5，每餐有碳水化合物、脂肪和蛋白质，且比例相对固定。

3. 食物的摄入应与药物、运动相互配合，定时定量。

对于合并消瘦的老年糖尿病患者来说，要特别重视增加优质蛋白质如肉、蛋、

奶、豆等的摄入，同时加强身体锻炼，以避免过于严格地控制饮食导致营养不良和肌肉减少症的发生。

综上所述，仅仅依靠食用南瓜和玉米来降血糖并不可取，要科学掌握降糖方法，食物的摄入应与药物、运动相互配合。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/7/25 星期一

00:30 人文纪录	13:00 新闻夜班
07:00 南宁新闻	13:55 人文纪录
07:25 新闻夜班	14:10 大都市小爱
08:20 政法在线	14:10 大都市小爱
08:55 主妇也要拼	14:10 大都市小爱
09:55 主妇也要拼	14:10 大都市小爱
11:10 南宁新闻	14:10 大都市小爱
11:55 政法在线	14:10 大都市小爱
12:52 阳光威宁	14:10 大都市小爱
13:00 新闻夜班	14:10 大都市小爱
13:55 人文纪录	14:10 大都市小爱
14:10 家庭秘密	14:10 大都市小爱
15:10 家庭秘密	14:10 大都市小爱
16:10 家庭秘密	14:10 大都市小爱
17:30 中国城市报道	14:10 大都市小爱
18:00 政法在线	14:10 大都市小爱
18:30 广西新闻	14:10 大都市小爱
19:00 新闻联播	14:10 大都市小爱
19:35 南宁新闻	14:10 大都市小爱
20:00 新闻夜班	14:10 大都市小爱
21:00 南宁新闻	14:10 大都市小爱
21:30 王牌部队	14:10 大都市小爱
22:20 特战荣耀	14:10 大都市小爱
23:15 政法在线	14:10 大都市小爱
23:40 新闻夜班	14:10 大都市小爱

2022/7/26 星期二

00:30 人文纪录	00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻	07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班	07:25 新闻夜班
08:20 政法在线	08:20 政法在线
08:55 主妇也要拼	08:55 主妇也要拼
09:55 主妇也要拼	09:55 主妇也要拼
11:10 南宁新闻	11:10 南宁新闻
11:55 政法在线	11:55 政法在线
12:52 阳光威宁	12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班	13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录	13:55 人文纪录
14:10 大都市小爱	14:10 大都市小爱
15:10 大都市小爱	15:10 大都市小爱
16:10 大都市小爱	16:10 大都市小爱
17:30 中国城市报道	17:30 中国城市报道
18:00 政法在线	18:00 政法在线
18:30 广西新闻	18:30 广西新闻
19:00 新闻联播	19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻	19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班	20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻	21:00 南宁新闻
21:30 王牌部队	21:30 王牌部队
22:20 特战荣耀	22:20 特战荣耀
23:15 政法在线	23:15 政法在线
23:40 新闻夜班	23:40 新闻夜班

2022/7/27 星期三

00:30 人文纪录	00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻	07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班	07:25 新闻夜班
08:20 政法在线	08:20 政法在线
08:55 主妇也要拼	08:55 主妇也要拼
09:55 主妇也要拼	09:55 主妇也要拼
11:10 南宁新闻	11:10 南宁新闻
11:55 政法在线	11:55 政法在线
12:52 阳光威宁	12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班	13:00 新闻夜班
13:55 人文纪录	13:55 人文纪录
14:10 大都市小爱	14:10 大都市小爱
15:10 大都市小爱	15:10 大都市小爱
16:10 大都市小爱	16:10 大都市小爱
17:30 中国城市报道	17:30 中国城市报道
18:00 政法在线	18:00 政法在线
18:30 广西新闻	18:30 广西新闻
19:00 新闻联播	19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻	19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班	20:00 新闻夜班

2022/7/28 星期四

00:30 人文纪录	00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻	07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班	07:25 新闻夜班
08:20 政法在线	08:20 政法在线
08:55 主妇也要拼	08:55 主妇也要拼
09:55 主妇也要拼	09:55 主妇也要拼
11:10 南宁新闻	11:10 南宁新闻
11:55 政法在线	11:55 政法在线
12:52 阳光威宁	12:52 阳光威宁
13:00 新闻夜班	13:00 新闻夜班

2022/7/29 星期五

00:30 人文纪录	00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻	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
09:55 主妇也要拼
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 南宁警
12:52 阳光威
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪
14:10 大都市
15:10 大都市
16:10 大都市
17:30 中国城
18:00 政法在
18:30 广西新
19:00 新闻联
19:35 南宁新
20:00 新闻夜
21:00 南宁新
21:30 特战荣
22:20 特战荣
23:15 政法在
23:40 新闻夜

07:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 特战荣
22:20 特战荣
23:15 政法在
23:40 新闻夜

2022/7/31 星期日

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 政法在线
08:20 主妇也要
08:55 主妇也要
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:52 阳光威
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪
14:10 大都市
15:10 大都市
16:10 大都市
17:30 中国城
18:00 政法在
18:30 广西新
19:00 新南
19:35 南宁新
20:00 新南
21:00 南宁新
21:30 特战荣
22:20 特战荣
23:15 政法在
23:40 新闻夜

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
09:55 主妇也要
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:52 阳光威
13:00 新闻夜班
13:55 人文纪
14:10 大都市
15:10 大都市
16:10 大都市
17:30 中国城
18:00 政法在
18:30 广西新
19:00 新南
19:35 南宁新
20:00 新南
21:00 南宁新
21:30 特战荣
22:20 特战荣
23:15 政法在
23:40 新闻夜

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/7/25 星期一

00:10 全民健康学院	11:00 看南宁
00:40 壹城之萃	12:00 爱宝贝爱厨房
07:00 全民健康学院	12:30 电视购物
07:30 非遗中国行	17:30 全民健康学院
08:00 爱宝贝爱厨房	18:00 爱上特种兵(15)
08:22 南宁公园卡宣传	18:50 爱上特种兵(16)
08:47 壹城之萃	19:35 气象空间站
09:15 南宁公园卡宣传	20:40 爱上特种兵(17)
09:30 全民健康学院	21:30 看南宁
10:00 晦南宁	22:30 看南宁
11:00 非遗中国行	23:55 南宁公园卡宣传
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(12)	
18:50 爱上特种兵(13)	
19:35 气象空间站	
19:40 爱上特种兵(14)	
20:30 看南宁	
20:55 八桂志愿行	
21:00 南宁公园卡宣传	
21:15 天天福彩	
21:35 壹城之萃	
21:50 阳光威宁	
22:00 南宁新闻	
22:30 看南宁	
22:55 晦南宁	
23:55 南宁公园卡宣传	

2022/7/28 星期四

00:10 全民健康学院	21:15 天天福彩
00:40 壹城之萃	21:35 壹城之萃
07:00 全民健康学院	21:50 阳光威宁
07:30 看南宁	22:00 南宁新闻
08:00 爱宝贝爱厨房	22:30 看南宁
08:22 南宁公园卡宣传	22:55 晦南宁
08:47 壹城之萃	23:55 南宁公园卡宣传
09:15 南宁公园卡宣传	
09:30 全民健康学院	
10:00 晦南宁	
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(21)	
18:50 爱上特种兵(22)	
19:35 气象空间站	
19:40 爱上特种兵(23)	
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 晦南宁	
23:55 南宁公园卡宣传	

2022/7/27 星期三

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

2022/7/29 星期五

00:10 全民健康学院	00:10 全民健康学院

<tbl_r cells="2" ix



热射病是什么病？

通俗来讲，热射病是最危险、最严重的中暑。

有人可能会想，中暑不是很常见吗？怎么会致命呢？

热射病有别于一般的中暑，它是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。在所有的中暑类型中，热射病是最严重的，患者机体核心温度迅速升高，会出现中枢神经系统异常以及多器官系统损伤。如果得不到及时有效地救治，死亡率很高。据不完全统计，热射病的病

死率在20%至70%之间，老年患者甚至可高达80%。

热射病有三个明显的特征：无汗，高热（体温会升到40℃以上），神志模糊。

遇到高温天气，一旦出现大汗淋漓、神志恍惚时，就一定要注意降温了。如高温下发生昏迷，应立即将昏迷人员转移至通风阴凉处，用冷水反复擦拭皮肤，随后要持续监测体温变化，若高热持续应马上送至医院进行治疗，千万不要以为是普通中暑而小视，耽误治疗时间。

高温天气频发 注意防范热射病

近期，罕见高温天气频发，浙江、四川、江苏等地多人确诊热射病，“热射病”话题冲上热搜榜，一度排到了第一，相关词条更是霸榜热搜。夏天会“热死人”真不是开玩笑的，热射病值得警醒。



高体温并非直接“杀死”细胞 而是激活了细胞的程序性死亡通路

“杀死”细胞，导致细胞的物理性损伤，而是激活了细胞的程序性死亡通路。

这一发现来自于一次实验。

“我们采用高环境温度（39℃）与高湿度（60%）制备热射病小鼠模型时，发现高体温可诱导肝、肺及肠等器官组织中RIPK3和MLKL的磷酸化，以及Caspase-8等凋亡相关蛋白的剪切；敲除RIPK3基因能防止高体温诱发的炎症反应、DIC、多脏器损伤与死亡。”吕奔说。

换言之，热射病致死，是关键基因在“作祟”。

该团队随后采用RIPK3激酶失活小鼠、MLKL敲除小鼠及MLKL-Caspase-8双基因敲除小鼠，证实了高体温诱导的致死效应主要依赖RIPK3激酶与其磷酸化底物MLKL介导的程序性

细胞坏死，小部分依赖Caspase-8介导的程序性细胞死亡。

“这提示即使医生能第一时间为高体温的病人迅速降温，依然不能阻断热射病的病程。这一致死机理的发现，将为热射病的治疗提供全新思路。”

吕奔说，既往观点认为，热射病是一个物理性损伤过程，高热产生细胞毒性作用，当人体内温度持续升高达到一定的阈值时，会直接导致细胞产生不可逆性损伤，再引起炎症反应、血栓等症状，继发全身多脏器功能衰竭。尽管临幊上采取积极的降温治疗并实施脏器支持处理，但由于缺乏特异性的有效治疗药物和手段，热射病的死亡率仍居高不下。

避开误区，预防热射病

在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。经典型热射病则常见于年幼者、孕妇和年老体衰者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体，通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

高温高湿的气候和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。研究显示，一旦在超过35℃的户外湿热环境中毫无防护地停留6小时以上，就将出现生命危险。

医生提醒，户外长时间作业的环卫工人、建筑工人；长时间呆在封闭房间、汽车里的人；患有慢性病，特别是心脑血管疾病的人；年老体弱者、儿童和孕妇等，都是热射病的高危人群，需特别注意。

尽管严重的热射病在城市的普通人群中并不常见，但预防中暑还是很有必要的。

高温天气下，最容易引发“中暑”。嘉会医疗全科医生翟霄燕提醒，应尽量避免在高温天气下外出，如必须外出则要做好防暑防晒的准备；可选择在早晨气温较低时锻炼，锻炼时应中途休息，饮用足够的液体，例如水或运动饮料。穿宽松轻便的衣物，但不要穿太多层。不要待在车内高温环境中。必须在户外进行重体力活的劳动者，为了防止中暑的发生，首先要保证充足睡眠，多吃些营养丰富的水果和蔬

菜；尽量穿透气、散热的棉质衣服；备好防暑降温饮料，尽量多补充淡盐开水或含盐饮料。

医生提醒：“劳动者在高温环境下工作一定时间后，如出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高但低于38.0℃，伴有面色潮红、皮肤灼热时，应立即脱离高温环境，到阴凉通风处休息，饮用防暑降温饮料，直至症状减轻或消失，必要时及时就医。”

如果发现身边人出现体温升高，超过40℃，且伴有意识模糊或无意识、行走困难、出现幻觉、惊厥抽搐等，就很可能已经出现热射病。“建议立即将患者转移至阴凉通风处，让其平躺、物理降温、补充水分，同时及时拨打120急救，转运途中注意防止抽搐产生的额外伤害。”翟霄燕说。

此外，老人、小孩和户外工作者等“热射病”高发特殊人群，首先应尽量避免高温时段外出。其次，加强通风，保持合适室温。在高温时段可适当开空调调节室温，温度最好控制在26℃左右。尽可能保持室内通风，不要长时间待在空调房内，否则室内外温差过大将减弱人体对高温的耐受程度和抵抗力。