

# 南宁广播电视报

2022年7月28日

2022年第28期

总1764期

每周四出版 本期16版

征订电话: 0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

## 改善老年营养 促进老年健康



南宁广播电视台  
南宁头条APP

南宁广播电视台  
抖音号: lyvideo

南宁广播电视报  
微信公众号



# 从“一”到“井” 串联成网

## ——探访南宁地铁

党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导和亲切关怀下,在党的民族政策光辉照耀下,自治区、南宁市出台一系列重大方针政策,推出一系列重大发展举措,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事。南宁市作为自治区首府,为缓解市区交通压力,规划建设了地铁,提升了城市功能和品质,使市民的获得感、幸福感、安全感不断攀升。

7月17日,正值周末。临近中午,记者看到已经运营六年的南宁地铁1号线朝阳广场站里熙熙攘攘,人潮涌动。站台采用叠式双岛的独特设计,乘客轻松实现1号线与2号线同站台高效便捷换乘。

朝阳广场站作为南宁地铁客流量最大的站点,2022年1-7月进站人数达630.9万人次。南宁地铁已成为首府市民出行的重要公共交通方式。

时间回到2016年6月28日,南宁地铁1号线东段开通试运营,南宁成为全国五个少数民族自治区中首个开通地铁的城市,从此进入了“地铁时代”;同年12月28日,1号线全线开通试运营,实现了“一线牵东西,全城若比邻”。

“记得1号线开通试运营时,全城沸腾,很多乘客排队等待卷帘门开启购买第一张单程票。在开通仪式现场的我也跟大家一样,激动万分。”南宁轨道交通运营有限公司客运中心站长杨婷告诉记者,6年来,南宁地铁运营从1号线到5号线,从“一”到“井”,从单线运营到多线路换乘,她见证了南宁地铁建设的速度和城市日新月异的发展变化。

2017年纵贯南北的地铁2号线投入运营,南宁地铁形成“十”字型线网骨架,进入换乘时代;随后,地铁3号线、4号线也于2019年、2020年陆续开通,实现“四线齐发、八方通达”新格局;2021年12月16日,地铁5号线开通试运营,南宁地铁迈入5.0

时代,南宁市成为全国第七个开通全自动运行地铁的城市,首府轨道交通迈入智能城轨新纪元。

如今,南宁地铁五线联动,通达全城,轨道线网框架基本成型。截至目前,南宁轨道交通第一、二轮建设规划的线路均已开通运营,南宁轨道交通5条运营线路的总里程达128.2公里,自2021年12月16日5号线开通后,线网日均客运量87.45万人次,客流强度为每日0.7万人次/公里,2021年客流强度在全国开通轨道交通的城市中排名第13位。

南宁地铁5号线除了列车能够实行全自动运行以外,还打造了两座智慧车站。作为南宁地铁智慧车站首批试点站之一,

广西大学站是南宁地铁1号线与5号线的换乘站。在车站宽敞的换乘空间里,记者见到不少乘客通过无人值守的智能客服中心、智能问询机器人实现各种自助服务,便捷、舒适、人性化的换乘体验令市民赞不绝口。

“南宁地铁5号线可以实现与1、2、3、4号线的换乘。有了5号线,我们跨城区出行方便多了。通过车厢内的显示屏可看到前往站点、出站口等便民信息,很实用。”居住在广西大学站附近的市民黄女士说。

2021年,南宁地铁客运量约占南宁市公共交通客运量的56%。面对不断增加的客流量,南宁地铁调度指挥中心以自动化、智

能化、集成化的设备体系和科学缜密的调度指挥,努力为乘客提供更好的乘车体验。“我们不断优化1号线行车间隔,经过15次列车运行图调整,实现工作日高峰时段行车间隔从8分钟缩短至3.5分钟,最大限度满足乘客出行需求。”南宁轨道交通运营有限公司调度指挥中心主任冯诚告诉记者,这一行车密度在全国同期建设的地铁线路里排名靠前。

开通6年来,南宁轨道交通由线成网,城市交通格局发生深刻变化,大大缓解了主城区交通拥堵状况;在改变市民出行习惯的同时,提升了人们的生活品质,也成为展示南宁城市魅力的一张新名片。

日前,地铁1号线开行广西首列征兵宣传专列,列车厢内以迷彩元素为主的沉浸式场景、大量与征兵相关的主题图文引起乘客的关注。“作为南宁公共交通的一个窗口,我们尽最大努力为乘客提供暖心服务,向社会传递正能量。”杨婷介绍,南宁地铁还常态开展“地铁开放日”“站长接待日”,为老、幼、病、残、孕等特殊乘客乘车提供“私人定制服务”,上线“全态识别过闸功能”乘车,开展“地铁党建联盟”志愿服务活动等,切实提升市民乘车舒适感、幸福感,营造文明有序、安全和谐的出行环境。

作为城市综合立体交通体系的重要组成部分,地铁是城市现代化水平的重要标志。《南宁市综合交通规划(2021—2035)》已明确,南宁规划期轨道线网方案由13条线路组成,包括8条轨道普线、1条轨道环线和4条轨道快线,规模约592.6公里,共设站点307座。不久的将来,随着轨道交通进一步发展,南宁市将形成“环线+放射线”“快线+普线”多层次的轨道交通网络体系,实现城市主副中心、重要枢纽、相邻副中心间30分钟可达,城市主中心至外围新城轨道全程出行实现45分钟可达。

来源:广西日报





## 广西录用公务员(选调生)笔试合格分数线已公布 面试考生请做好这些准备工作

来自广西壮族自治区公务员局的消息,广西2022年度考试录用公务员(选调生)和公开遴选公务员笔试阅卷工作已经结束。考生可登录广西人事考试网(www.gxpta.com.cn)查询本人笔试成绩。

据了解,今年广西进一步精准组织公务员分级分类考试,其中自治区级、市级机关综合管理类职位申论科目使用A卷,县级、乡镇级机关综合管理类职位使用B卷,各级机关行政执法类职位使用C卷;合格分数线由自治区公务员局统一划定。按照分级分类划线原则,在保证新录用公务员必须达到的基本素质以及满足不同层级机关对公务员能力要求的基础上,对艰苦边远地区职位、紧缺职位、面向退役军人招考职位等的合格分数线给予适当倾斜照顾。

根据《广西壮族自治区2022年度考试录用公务员公告》和新冠肺炎疫情防控常态化要求,本年度面试以及后续的时间安排分为7月下旬组织资格审查、体能测试、公布面试人选名单,8月3日-4日组织面试,之后将接续开展体检、考察等工作。

参加面试考生须提前了解并严格执行考试和考点所在地疫情防控要求,并于7月27日(考前7天)、8月2日(考前1天)进入“广西人事考试考生疫情防控报备系统”上传相关资料进行报备。

针对跨省份、跨设区市参加考试的考生,要注意提前了解考试考点所在城市的疫情防控要求,严格遵守进、出城市的疫情防控规定。有本土疫情县(市、区)旅居史的考生,必须按疫情防控有关要求及时向目的地社区报备并根据风险等级按照国家及自治区疫情防控要求接受健康管理服务。

因未完成健康管理要求而影响考试的,后果由考生自行承担。

考生进入考点时,应主动出示居民身份证、纸质笔试准考证及面试公告要求出具的其他证件;同时符合考前48小时新冠病毒核酸检测结果为阴性、“广西健康码”为绿码、“通信大数据行程卡”为绿码、现场测量体温正常(<37.3℃)等防疫要求,方可进入考场参加考试。

自治区公务员局提醒考生,具体面试时间、地点、疫情防控信息报备流程和疫情防控要求详见招录机关发布的资格审查通告和面试公告,请广大考生及时关注广西人事考试网并保持通信畅通。本次公务员面试不指定辅导用书,不举办也不委托任何机构举办辅导培训班,希望广大考生提高警惕,不要上当受骗。

来源:广西日报

## 南宁警方启动夏夜治安巡查宣防集中统一行动

7月22日至7月24日,按照上级公安机关的同步部署和要求,南宁市公安局全面启动夏夜治安巡查宣防集中统一行动,严厉打击、有力震慑现行违法犯罪,有效防范化解安全风险隐患,全力推进夏季治安打击整治“百日行动”纵深开展,切实提升人民群众安全感、满意度,为党的二十大胜利召开营造安全稳定的政治社会环境。

统一行动期间,全市综合查缉、巡查管控、交通整治等卡点共盘查人员21658人,盘查车辆13824辆,排查整改各类安全隐患173处;市区环邕公安检查站盘查人员166274人次,盘查车辆114667辆次;设置水上检查站、查缉点,检查船舶9艘;行动中抓获现行违法犯罪嫌疑人251人,抓获在逃人员8人;设置宣防点150个;查处各类交通违法行为2123起。

统一行动中,南宁警方依托社会治安防控体系建设,针对夏季社会治安规律和夜间违法犯罪特点,坚持“什么犯罪突出就重点打击什么犯罪,哪里治安混乱就重点整治哪里”的原则,统筹社会面管控、疫情防控、大型活动安保等工作,坚持打防结合、专群结合,在全市形成治安整治强大声势和打击违法犯罪巨大威慑。

**加强重点部位巡查,强化显性用警。**广泛发动平安社会组织和群防群治力量,围绕广场、商圈、夜市、特色一条街等夜间人员密集场所,着力营造守护人民群众身边

安全良好氛围;加大设卡盘查力度和巡防部署,快速打击处置酗酒闹事、寻衅滋事、打架斗殴、侮辱猥亵等违法犯罪行为。

**加强重点场所清查,强化治安管控。**全市各级公安机关对歌舞厅、酒吧、游艺厅、棋牌室、洗浴按摩、私人影院、旅馆酒店等易藏污纳垢、易滋生违法犯罪的重点娱乐服务场所,开展“突击式”“地毯式”“拉网式”清查。全面清查出租屋、宾馆、民宿等场所,清除安全隐患。

**加强重点路段临查,提升路面整体管控效能。**交警部门强化警种协作,结合城乡酒驾、醉驾等违法犯罪规律特点,科学设置执勤点位,加大警力和装备投入,提升农村地区、凌晨时段等薄弱环节的管控力度,严查各种显性交通违法。

**加强重点区域夜查,提升联动执法、综合整治、链条打击的合力。**会同渔政、水利、市场监管等部门,针对性加大夜间重点水域及连接陆路通道的巡防排查力度。

**加强重点通道检查,及时消除隐患。**依托公安检查站强化警种联勤和区域联动,加强夜间过站“人车物”安全检查,及时查控在逃人员和被盗车辆、民爆物品、管制器具等违禁物品。



警察设卡盘查 黄昌辉 摄

**加强安全防范宣传,提高安全防范意识。**深入群众夜间纳凉避暑场所,开展反电诈、反盗窃、防溺水、防火灾、拒酒驾、拒赌毒等安全知识、技能的宣传、警示教育。

下一步,南宁警方将持续保持高压态势,形成有力震慑,深入推进夏季治安打击整治“百日行动”,重拳严打突出违法犯罪,大力整治各类社会治安问题,攻坚防范化解各类安全隐患,坚决维护社会稳定、保障人民安宁,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。

来源:南宁新闻网





# 广西消委会发布消费提示 购电动自行车请认准“新国标”

在南宁,电动自行车是许多市民出行的第一选择。但要注意的是,购买使用改装或来路不明的电动自行车会给出行安全带来隐患。南宁市市场监管部门日前开展电动自行车非法改装乱象专项整治集中行动,对发现的电动自行车销售问题进行查处。7月22日,广西消费者权益保护委员会发布2022年第7号消费提示,提醒消费者认准“新国标”以防踩雷“超标”电动自行车。

### ●购车前认真了解新国标参数

消费者在购买电动自行车前,需要注意认真了解新国标电动自行车的关键技术参数,了解新国标技术和政策要求,以防购买到超标(超功率、超速度、超重量等)车。

消费者在购买时注意查看、核对证书和CCC标志。可通过查看电动自行车强制性产品认证CCC认证标志(登录中国国家认证认可监督管理委员会官网,输入3C认证证书编

号查询认证证书有效性),还可通过扫描二维码,核对产品合格证信息,包括产品名称、制造商或商标、生产厂及地址、制造日期、编码、车速、电动机功率和额定电压、电池种类等。同时,还应查看销售企业营业执照、电池保修以及车辆三包内容、期限、要求等。

此外,电动自行车的电池如果长时间放置会影响电池的实际容量和循环寿命,应尽量选购近期出厂的产品。

购车时要注意及时索要票据,避免因没有正规发票或发票时间过期导致无法办理车辆上牌手续。

### ●规范使用、维修电动自行车

消费者在购买后需注意科学、安全、规范使用及维修电动自行车,严格按照修订后的《管理办法》要求做好注册登记上牌;严格按照使用说明书的要求操作、使用电动自行车;使用质量检验合格、符合相应标准的电动自

行车零配件,维修或者更换的电动机、蓄电池要符合原车出厂设置的额定功率、额定电压,不要随意改(拼)装电动自行车。

### ●商家隐瞒信息消费者有权退换

在自身合法权益受到侵害时,消费者要依法理性主动维权。因销售方未明确告知或告知不真实、不全面等原因,导致消费者购买的电动自行车不符合新国标要求,不能依法办理备案注册登记的,消费者有权要求销售方退货或更换。消费者若购买使用超功率、超速度、超重量的电动自行车,在使用过程中一旦出现人身伤害等情况,可以向产品的生产者请求赔偿,也可以向产品的销售者请求赔偿。

消费者在消费过程中遇到任何侵权行为,如违标车辆或与认证参数不符车辆、违规改装、不落实三包规定等情况,可拨打12315或12345举报投诉。

来源:南宁晚报

## 民生新闻集锦

### 平陆运河工程可行性研究报告正式获批

7月22日,记者从广西壮族自治区交通厅获悉,根据《广西壮族自治区人民代表大会常务委员会关于同意建设平陆运河的决议》,经自治区党委、自治区人民政府同意,自治区发展改革委批复了平陆运河工程可行性研究报告,标志着该项服务西部陆海新通道等国家重大战略、凝聚全区各族人民多年期盼的世纪工程又向前迈进一大步,即将拉开建设帷幕。

### RCEP实施半年 南宁签发原产地证书居全区首位

《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)实施半年以来,为促进南宁市外贸稳进提质注入新动能。今年4月,《广西出口RCEP零关税优势商品清单》《广西进口RCEP零关税优势商品清单》《广西优势产业货物贸易降税商品清单》“三张清单”正式印发,聚焦电子信息产业、汽车产业、生物医药、机械装备制造、高端绿色家居等广西9大优势产业,让RCEP的政策红利落到实处。在南宁,越来越多的企业享受到RCEP政策带来的红利。今年以来,南宁市申请签发RCEP原产地证书的出口企业从最初的4家跃升至35家。据统计,今年1—6月,邕州海关共签发337份RCEP原产地证书,居全区首位。

### 喜报!广西3名中医专家荣获国家级荣誉

国家中医药局与人力资源社会保障部、国家卫生健康委联合召开第四届国医大师和第二届全名中医表彰大会,广西3名中医专家荣获表彰。广西中医药大学第一附属医院黄瑾明教授入选“第四届国医大师”,广西国际壮医院主任医师黄汉儒、广西中医药大学第一附属医院主任医师黄鼎坚入选“第二届全名中医”。

“国医大师”是中医药行业的最高荣誉。为推进中医药学术思想的继承和创新,相关部门从2009年开始开展“国医大师”的评选表彰,每届评选30人。

### 南宁市严格执行第九版新冠肺炎疫情防控方案

南宁市市委、市政府和市新冠肺炎疫情防控指挥部高度重视《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》的执行落地。为及时发现和报告新冠肺炎病毒感染者与聚集性疫情,按照《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》政策措施,南宁市立即调整了全市入境人员、密切接触者和密接的密接者的隔离管控方式与时限、采样检测频次。针对近期国内疫情形势,特别是北海疫情外溢的实际,南宁市扩大核酸检测区域和人群,从7月19日至26日,在主城区区域设置700多个便民核酸采样点,对全市市民和外来在邕人员开展免费核酸检测。

### 文旅部公示第二批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单

中国文化和旅游部在其官网发布《关于第二批国家级夜间文化和旅游消费集聚区名单的公示》,拟确定123个项目为第二批国家级夜间文化和旅游消费集聚区。其中,广西南宁市东盟文化和旅游片区、柳州市月也侗寨、桂林市东西巷、桂林融创旅游度假区、崇左市太平古城街区5地入围。

### 人力资源社会保障部发布第二季度“最缺工”职业排行

日前,人力资源社会保障部发布了2022年第二季度全国招聘大于求职的“最缺工”100个职业排行。

人力资源社会保障部数据显示,上半年,公共就业服务机构和市场机构求人倍率均在1以上。其中,二季度100个城市公共就业服务机构求人倍率1.37,意味着137个岗位对应100个求职者。

在最缺工的100个职业中,营销员、快递员、车工、商品营业员、市场营销专业人员、餐厅服务员、保安员、家政服务员、电子产品制版工、保洁员位列前十。

### 遗失声明

南宁广播电视台记者龙颜悦,不慎将新闻记者证遗失,记者证号为:G33200066000264,即日起作废,特此声明。



# 说法



## 《反电信网络诈骗法(草案)》二审稿三大看点

截至2022年6月,全国电信网络诈骗立案数连续12个月同比下降,破案率同比上升。当前,在高压震慑态势下,电信网络诈骗犯罪持续上升势头得到有效遏制,但形势依然严峻复杂,案件多发,且呈现组织化、链条化、技术手段多变、跨境实施等特征。

《反电信网络诈骗法(草案)》(以下简称《草案》)于6月21日提请十三

届全国人大常委会第三十五次会议二次审议。作为一部“小切口”的专门立法,草案二审稿在进一步总结反诈工作经验基础上,着力加强预防性法律制度构建,强化压实各方面的主体责任和社会责任,加大对违法犯罪人员的处罚,在“难点”“痛点”问题上精准出招。



### 增加责任主体,强化反诈宣传、预警劝阻

电信网络诈骗是可以预防的,多破案不如少发案。要把电信网络诈骗防住,需要各方面共同发力。

此次提请审议的《草案》二审稿,增加金融机构、电信企业、互联网企业和新闻媒体单位反电信网络诈骗宣传的相关义务;扩大预警劝阻的责任主体,增加其他部门和金融、电信、互联网企业的预警劝阻措施,进一步释放出反诈工作齐抓共管、协同共治的明确信号。

“您好,您安装国家反诈中心APP了吗?”在办事大厅,在车站广场……如今,人们感受到反诈宣传形式多样、无处不在,宣传主体也从公安机关拓展到各相关行业领域,全民反诈、全社会反诈的浓厚氛围正在形成。

预警劝阻,是反诈反诈的重要经验。公安部数据显示,截至目前,国家反诈中心APP已受理群众举报线索3350余万条,向群众预警2.4亿次;29个省区市的公安机关开通96110预警劝阻专线……

预警劝阻要跑在犯罪分子前面,关键在于分秒必争、以快制快。工信部网络安全管理局局长隋静介绍:“工信部联合公安部推出12381涉诈预警劝阻系统,升级了‘老年人亲情号码预警’和‘闪信霸屏预警’功能,大幅提升预警劝阻效果。去年7月上线以来,累计发送预警短信和闪信7380万条,预警劝阻有效率达60%。”

中国政法大学刑事司法学院副教授李小恺认为,《草案》把实践中行之有效的宣传防范和



预警劝阻措施上升为法律规定,同时增加相关部门宣传义务和预警劝阻责任,有利于营造反诈宣传浓厚氛围,共筑人民“防线”;有利于动员各类社会力量开展预警劝阻,共砌“防火墙”。



### 拓展“资金链”治理,提升被骗资金拦截效率

作为侵财类犯罪,电信诈骗犯罪分子瞄准的是人民群众的“钱袋子”。与传统诈骗“面对面”方式不同,诈骗团伙借助“互联网+金融”方式,非接触式实施犯罪,诱导被害人使用网络转账,将被骗资金转入由若干“人头”银行账户、支付账户、收款二维码等构成的非法资金流渠道,进行被骗资金的在线转移和“清洗”。

随着互联网金融的迅猛发展,电信诈骗犯罪分子利用三方、四方支付、“跑分”平台、数字货币、贸易对冲等多种方式,不断改变转账洗钱手法,转账速度快、隐蔽性强,给公安机关追缴赃款工作带来困难,也对全环节“资金链”治

理提出了更高要求。

对此,《草案》二审稿将涉诈监测治理对象由银行账户、支付账户,拓展到数字人民币钱包、收款条码等支付工具和支付服务。

西南政法大学刑事侦查学院副教授谢玲认为,将银行账户、支付账户、收款条码纳入涉诈资金监测,有利于防止多元化的金融账户构成电信诈骗洗钱通道,及时发现被骗资金的转账轨迹,并采取有效的技术措施予以拦截,为被害人追赃挽损。

凭借电子支付和资金流转跨行、跨地区、跨境的交易特征,电信诈骗犯罪分子盘踞境

外,为了达到“取财”目的,使用“人头”银行账户、“跑分”人员提供的收款卡码,对被骗资金进行多次转移。

对此,《草案》二审稿为保障监测识别异常账户、可疑交易的有效性,明确金融机构可依法收集必要的交易和设备位置信息。

“金融机构依法收集必要的交易和交易设备位置信息,可以有效识别从境外发起的可疑交易,评估账户涉诈风险,为公安机关实施涉案资金止付、查询、冻结争取时间,提升资金拦截时效。”谢玲说。



### 加大涉诈惩戒,对涉诈人员可采取限制出境等措施

当前,电信网络诈骗团伙的跨国、跨境组织性、规模性特征日趋明显。集团头目和骨干往往躲在境外,打着高薪招聘的幌子,诱骗招募涉世未深的年轻人赴境外从事诈骗活动。

根据公安部有关负责人介绍,公安部一年来先后向重点国家和地区派出多个工作组开展国际执法合作,从境外遣返610余名犯罪嫌疑人;组织开展“断流”专案行动,打掉非法出境团伙1.2万个,抓获偷渡犯罪嫌疑人5.1万名。

目前,赴境外针对国内实施诈骗的犯罪嫌疑人大幅减少,但在一些国家和地区,仍有不少犯罪团伙向我国公民实施诈骗活动。办案民警认

为,当前种种迹象表明,电信网络诈骗犯罪集团开始向打击难度更大的境外地区转移并扩散。

根据打击治理跨境电信网络诈骗的实践需要,《草案》二审稿规定,对特定人员出境活动存在重大涉诈嫌疑的,或者因从事电信网络诈骗活动受到刑事处罚的人员,移民管理机构可以决定对其采取有关限制出境措施。

北京大学法学院教授郭雳认为,对有关涉诈人员增设限制出境措施,能够降低电信诈骗案件调查和执法难度,加强对电信诈骗违法犯罪行为的处罚与震慑力度,防止境外成为电信网络诈骗的“法外之地”。

此外,《草案》二审稿加大对电信网络诈骗人员惩处力度,对电信诈骗犯罪分子增加了可以限制其有关卡、账户、账号等功能和停止非柜面业务、暂停新业务、限制入网等措施。

“电信诈骗犯罪分子使用的电话卡、金融账户、互联网账号是其实施诈骗活动的信息通联工具和资金归集工具。对因从事电信诈骗活动受到刑事处罚的人员作出一定限制,进一步完善电话卡、物联网卡、金融账户、互联网账号的基础管理制度,有利于从源头防范电信网络诈骗犯罪。”郭雳说。





# 香格里拉

## 云南 心中的日月 人间的天堂

在这里  
太阳和月亮停泊在你的  
心中  
这里是绝美秘境  
香格里拉

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点,供参考。

20世纪30年代,香格里拉出现在英国作家詹姆斯·希尔顿小说《消失的地平线》中,为世人所向往。不久,这部小说被拍成了同名电影并荣获多个奖项,香格里拉更加为世人熟知,并成为许多人梦中的天堂。

香格里拉,位于云南省西北部,为云南省迪庆藏族自治州辖县级市,藏

语意为“心中的日月”。滇、川、藏三省区在这里交界,这里也是世界自然遗产“三江并流”景区所在地。亿万年的地质运动,把香格里拉的土地捏在一起,造就了独一无二的横断山脉,也成就了香格里拉独有的历史故事与多元文化。

香格里拉历史悠久,风光无限。这里有神圣的雪山,遍地的野花,成群的牛羊徜徉山野,湍急的瀑布欢歌悦舞。找一个晴朗的下午,和朋友们一起在草原上散步,触手可及的白云从湛蓝的天空掠过,遍地竞相开放的野花缤纷绚烂,堪称人生一大乐事。

我们现在就出发吧!

### 独克宗古城

古城的建筑布局犹如八瓣莲花,中心是月光广场,古朴的藏式木屋一幢接一幢环绕在广场四周。

·这里是茶马古道的枢纽,曾经拥有中国保存得最好、最大的藏民居群,2014年不幸遭遇火灾,损毁严重。

·曾是雪域藏乡和滇藏民族文化交流的窗口,川藏滇地区经济贸易的纽带。

“独克宗”藏语意为白色石头城,寓意“月光城”。

独克宗古城地处雪域高原,充满神秘感,具有1300多年的历史。在古城的兴建过程中,建筑材料大都就地取材。工匠们发现当地出产的一种白色粘土可用



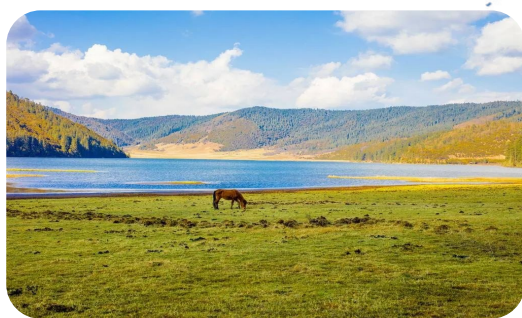
作房屋外墙的涂料,于是古城民居外墙皆涂成白色。月夜,白色的古城被银色的月光打扮得格外妖娆,于是,当地人就把古城称做“独克宗”。古城里的转经筒是世界之最,直径21米镀铜的筒身要靠5人合力才能转动。来到这里的人们通常会顺时针转动经筒3周,祈求消除灾病、获得幸福。



噶丹·松赞林寺距香格里拉城区大约5公里,是云南省规模最大的藏传佛教寺院,也是康区有名的大寺院之一,还是川滇一带的黄教中心,被誉为“小布达拉宫”。寺院依山而建,外形犹如一座古堡,集藏族造型艺术之大成,所以又被誉为“藏族艺术博物馆”。

### 松赞林寺

松赞林寺主殿庄严华贵,殿内壁画色彩鲜艳,笔法细腻,以描述史迹典故,弘扬佛教教义为主。扎仓、吉康两大主殿建于最高点,居全寺中央,具有汉式寺庙建筑风格。寺内收藏有五世达赖和七世达赖时期的八尊包金释迦佛像、贝叶经、五彩金汁精绘唐卡、黄金灯等。



### 普达措国家公园

这里也是摄影爱好者的天堂,一年四季景色各有特点。春天,高山草甸百花盛开;夏天,高山碧绿,生机盎然;秋天,层层密林色彩斑斓;冬天,白雪皑皑与碧蓝湖波相映生辉。从清晨到日暮,每分每秒,都美不胜收。早起的你,一定要去看看属都湖,迷人的晨雾、清澈的湖水,被五光十色的山林热烈地拥着,宛如童话世界。茵茵的草原从湖边向远处恣意延伸……在普达措的草原里,牦牛慢悠悠地吃着草,马儿轻快地摇着尾巴,皑皑的雪山、鲜红的茛苕花、静谧的寺院……一一闯入你的眼帘,驻进你的心里。

普达措国家公园位于滇西北“三江并流”世界自然遗产中心地带,距香格里拉城区约22公里,总面积约300平方公里。

普达措国家公园以属都湖和碧塔海两个美丽的淡水湖泊为核心景区,几乎包含了全部高原典型自然景观,原始森林里时常有飞禽走兽出没,高山湖泊清如明镜、牧场水草丰美、湿地百花盛开,原始生态环境保存完好。



### 虎跳峡国家公园

金沙江由北向南,一路直下,同澜沧江、怒江平行并流,人们称为“三江并流”。在丽江石鼓“长江第一湾”,金沙江转

大峡谷齐名,是排名世界第四、中国第二的大峡谷,是万里长江第一大峡谷,是国家级AAAA级旅游景区。

虎跳峡高路徒步线被誉为“世界十大经典徒步线路之一”,堪称世界级的徒步圣地。这条路线从香格里拉虎跳峡镇冷独村开始,途中,哈巴、玉龙两山对峙,惊涛拍岸蜿蜒东去的金沙江尽收眼底。沿途一路过来,属于虎跳峡的雄、奇、险、峻景观一一呈现。你还可以在途中的山乡客栈享受世外桃源般的静谧时光,体验少数民族特有的人文风貌。

身向左拐一路向东,从玉龙雪山(海拔为5596米)和哈巴雪山(海拔为5396米)之间穿过,形成了一条巨大的峡谷,这就是举世闻名的虎跳峡。香格里拉虎跳峡以其雄、奇、险、峻闻名。峡谷全长23公里,江面最窄处20余米,平均流量1800立方米/秒,比降213米,海拔高差3900米,与科罗拉多大峡谷和雅鲁藏布江



负晓北众南洒优研自乐份结流到佳并不每记食发四经三的了单。单饮广都导餐以作为之的继美  
盛岚纪，北不游究己趣特识贵了味且一仅遇下物，十年，百做《随园食单》。《随园食单》对国内餐  
袁名并，诗，羁林吃生。殊了族许的，多机美理论吃，，会由出已践了食下食  
枚，称才文为，下喝活由，许，多品会，自，，会由出已践了食下食  
，与南华名人长，当中于袁多也品会，自，，会由出已践了食下食  
少纪袁出冠满期把成的身枚名得尝，自，，会由出已践了食下食

今天说的是“一口咸香，鲜美一夏”的“风肉”。风肉为江苏、湖南等地冬季腌制的猪肉。

《随园食单》原文：杀猪一口，斩成八块，每块炒盐四钱，细细揉擦，使之无微不到。然后高挂有风无日处。偶有虫蚀，以香油涂之。夏日取用，先放水中泡一宵，再煮，水亦不可太少，以盖肉面为度。削片时，用快刀横切，不可顺肉丝而斩也。此物惟尹府至精，常以进贡。今徐州风肉不及，亦不知何故。

袁枚在《随园食单》里说到

的风肉，是江南一带的传统名菜，是介于火腿和咸肉之间的一种腌制猪肉。用风肉做菜，鲜香四溢，味厚纯美、肉质细嫩、脂肪丰满，爽口不腻，夏天吃很相宜。袁枚吃遍江浙各地风肉，得出这么个结论：尹继善即尹文端公府上做的最好，这一点也得到当时皇帝的认可——尹府常以风肉进贡。在书中，袁枚点出徐州风肉与金陵、扬州的风肉虽然制法相同，但味道却不如金陵、扬州的好吃，这点让他百思不得其解。

- 1.选嫩猪，不宜过大，江南猪如两头乌平均70-75公斤的个头儿正正好。
- 2.一头猪斩成八大块。
- 3.腌制时，先用盐擦皮抹猪蹄及刀口处，并将胸骨处血管中的余血挤出，上小盐，盐上好后，堆缸，将肉堆成长方形肉堆。
- 4.次日，将肉从堆子上拿下来，倒净血卤，再挤胸骨处的血管，排尽余血，上大盐。为了让盐充分渗入肉的肌理，一般需腌制35至40天。
- 5.腌制完成后，用硬篾洗刷，将肉片上的浮油、灰尘、盐全部涂刷干净，然后放在清水中浸泡16小时左右。
- 6.将肉悬挂于屋檐下，需选太阳不会晒到的阴凉通风的地方，让其自然风干。晾挂期间，偶尔会有虫子咬肉，要用香油涂肉上被虫子啃咬的地方。

风肉正因为这一步而得名，又被称为“风干肉”。

风干后，将风肉切成小块另放。因为经历了洗晒步骤，风肉没有火腿那么咸，肉质也比火腿嫩，而且价钱也便宜多了，所以广受老百姓欢迎。

要吃风肉的时候，先把肉放水中泡一个晚上，再煮。煮风肉时，锅里放的水以盖过肉面为度。汤加冬瓜块，烧滚关火，不用加盐，更不要加味精。吃时把肉块放在汤上面，吃多少放多少，真真是好享受！

## 一口咸香 鲜美一夏



### 人文故事

★宋代抗金名将宗泽用风肉犒军。宗泽来婺州招兵买马时，品尝过转轮岩风肉。他率领以八婺健儿为主力军的宋兵与金兵作战，用风肉犒军。宋兵受到激励，把金兀术的金兵打得落花流水。

★元代名儒柳贯用风肉款待得意门生。曾担任元朝翰林待制、被誉为“儒林四杰”之一的柳贯，晚年结庐梅溪上游横溪镇境内的鹿狮岩，著书立说。他平常非常节约，以吃蔬菜为主。一日，他与翻山越岭从金东前来拜师的宋濂对话一番，很欣赏宋濂的才气，于是拿出珍藏的风肉来款待宋濂。宋濂非常感动，研究学问更加勤勉，后来成为明朝开国元勋。

★明代朱元璋定风肉为贡品。有一回，朱元璋与陈友谅大战，失利。他单枪匹马逃到转轮岩寺躲藏，意外尝到了风肉。朱元璋后来横扫敌手，定鼎金陵，念念不忘转轮岩风肉，加上宋濂力荐，遂把风肉定为贡品，定期让当地官员进献。

### 风肉制佳肴

#### ★风肉蒸白菜

优质的食材往往只需要简单的烹制方法，就能呈现惊人的美味。咸香的风肉与清甜的白菜搭档，滋味令人惊艳。

1.风肉切片，大白菜放入滚水中焯烫至软后捞起，沥干水份备用；

2.取一个蒸盘先铺上大白菜，再摆上风肉片，移入蒸锅内大火蒸20分钟；

3.将蒸盘中的汤汁沥出倒入锅中，加入盐和胡椒粉调味，勾薄芡，将汤汁淋在蒸好的风肉蒸白菜上即可。

#### ★萝卜风肉蛭子汤

1.将蛭子洗净，下入沸水锅中略烫一下，捞出，取出蛭子肉；

2.风肉洗净切薄片；

3.把萝卜削去外皮，切粗段；

4.锅放油烧热，下入葱段、姜片煸锅，倒入鲜汤，加入料酒、精盐烧沸，放入风肉、蛭子肉、萝卜丝再烧沸，拣去葱、姜，盛入汤碗内，撒上蒜花、胡椒粉即成。



### 食文化 古法传承

### 风肉的制作方法



# 听千年瓷片『说话』

——走进全球首个古陶瓷基因库



基因库全球共享 助力世界古陶瓷研究

式启动。千年瓷都正建设，在这座文物基因库、华陶瓷文明于一体的中，修复、展示、研究、科技分析、保护、料存储、考古着一个集资院揭牌，标志镇御窑博物院在江西景德镇陶瓷基因库全球首个古陶瓷基因库，不久前，的史。现代陶瓷和(20)多年的历史，御窑官窑史、(20)多年的冶陶史、有着2000多年的绵延至当代，鼎盛于明清，崛起于宋元，肇始于中唐，文化名城，它的陶瓷历史，而生、因瓷而名，是一座由瓷、别名『瓷都』，西省东北部，位于我国江名的景德镇，举世闻名。

## 集科研、修复、展示于一体

多年来，凭借独特的陶瓷考古和文保资源以及健全的配套设施，景德镇御窑博物院先后与北京大学、中国社会科学院考古研究所、故宫博物院、美国加州大学洛杉矶分校、日本东京大学等国内外诸多机构开展学术交流与考古合作，并在此基础上积累了十余个窑口近20000个陶瓷分析数据，初步建立起我国古代陶瓷基本科学数据库。

基于得天独厚的历史条件和数字化

技术水到渠成的时机，从去年7月起，景德镇御窑博物院开始筹建景德镇古陶瓷基因库，与之长期合作的国内顶尖院校和研究机构，也纷纷加入基因库的采集研究工作中来。经过近一年努力，今年6月11日，景德镇古陶瓷基因库揭牌，景德镇古陶瓷基因库管理平台也正式开始运行。

目前，景德镇御窑博物院已经拟定了《景德镇古陶瓷基因库建设方案》和《瓷器基因库实体样品管理、制备及保存标准

(试行草案)》，完成了制样空间、基因库房的建设和数据库管理系统的初步建设，开展古陶瓷文化知识图谱展示和传播系统研究。据了解，景德镇古陶瓷基因库的建设“五年规划”分两步走：第一步是在1到2年时间内，完成首批2400套(9600件)御窑古陶瓷标本的采集和制样；第二步是在4到5年时间内，完成其中大部分标本的理化数字信息采集和汇总，并建设基因库信息共享平台。

实面貌。

推演还原出制瓷巅峰时代的真文明的起源、发展和变迁，进而而是透过器物去解析古代陶瓷于单纯地去研究陶瓷器物本身，看来，这个基因库的价值，不在在古陶瓷基因库的建设者实现基因库信息的共建共享。

更多机构和单位共同参与，最终以及现代学术研究成果等，需要联的海外考古发现和历史文化文献大陶瓷博物馆的同类收藏，相关则是所有延展信息，比如世界各与各家合作单位共建；而“X”核心信息，由景德镇御窑博物院

饰、底款、烧制工艺”五个方面的基因标本的“形、胎、釉、彩、纹说”，是指除考古信息，古陶瓷景德镇御窑博物院院长翁彦俊时，我们采取了“+X”的标准。『在采集古瓷片标本信息

段信息。片段』彩绘装饰片段等基因片段『釉料技术片段』装烧技术『胎料技术片段』成型技术片景德镇瓷器的『考古信息片段』建，以样品为信息元，全面涵盖的实体样品制备与虚拟样品构

器物流』中每件标准器物所对应成『标准器物流』，并完成『标准艺等特征，选出最具代表性者组现有完整器物的年代、形制、工出土的窑业标本进行整理，根据窑、南市街等当地窑业遗址发掘镇御窑厂、落马桥、湖田窑、南据介绍，科研人员将从景德

传统  
听瓷语  
解瓷意

## 一块古瓷片能解析出上百条信息

20世纪80年代以来，景德镇御窑博物院及其前身景德镇市陶瓷考古研究所，联合江西省文物考古研究院、北京大学考古文博学院、故宫博物院等单位，成功对唐代的南窑遗址、兰田窑遗址，五代的湖田窑遗址、杨梅亭遗址，宋代的银坑坞遗址、落马桥窑址，元代的丽阳窑遗址、绕南古瓷窑遗址，明清的御窑厂遗址、观音阁古窑址等进行了30余次考古发掘，出土了古代窑业标本近百吨，收集碎瓷片近2000万块，其中明清御窑瓷片占比较大。

在古陶瓷专家眼里，景德镇的海量古

陶瓷碎片时代序列齐全、考古信息丰富，蕴含的相关数据极具权威性——因为与珍贵的古陶瓷完整器相比，古陶瓷碎片更利于开展技术检测，能适应能谱电镜仪、拉曼光谱仪、X射线荧光分析仪等现代仪器设备对检测对象的要求。“这些破碎的古瓷片，出土地点明确、地层清晰、品类丰富，可以表面观测纹饰，拼接还原器型，切片了解坯胎，磨粉分析材料乃至烧成温度等。”翁彦俊院长说，每一块古瓷片都能解析出上百条信息，其价值毫不逊色甚至高于同时期的传世藏品。

“一块碎瓷片可还原一个历史场景。”翁彦俊说，海量的古陶瓷片，既能够对当年的材料、配方和工艺作出还原，也能形成对社会、历史、文化的拼图。

“我们通过对古瓷片进行成分分析和数据采集，可以制作成物理和数字两种形态的基因标本。”翁彦俊院长表示，基于海量信息并利用数字信息技术建立的古陶瓷基因库，有望还原出古陶瓷标本在当时的烧制工艺、原料配方等，探寻景德镇千年陶瓷“工艺之谜”，破译人类古代瓷业巅峰时代蕴藏的“文明密码”。

景德镇古陶瓷基因库能给世界带来什么？

『通过景德镇古陶瓷基因库开放式管理平台，景德镇御窑博物院将绘制古陶瓷基因知识图谱，把碎片化的信息整合成全景式的系统化知识，供人们用于不同方面的学习与研究。』翁彦俊院长说，不同时代陶瓷器物的造型、纹饰、胎、釉、彩都会不尽相同，通过研究收入进基因库中的标本信息，就可以还原出古陶瓷标本的烧制工艺、原料配方。而这些还原出来的信息，不仅能为当代陶瓷考古鉴定提供坚实的理论数据，还可以为当代陶瓷文创产品传承提供科学的技术支持。

如野史记载，明宣宗朱瞻基爱斗蟋蟀，宫廷记录隐去不提此事。但景德镇御窑博物院在众多的碎瓷片中，复原出了宣德年款的青花云龙纹蟋蟀罐，成为这段历史的有力物证。

『这些有趣生动的历史细节，未来都可用于文创产品和旅游产品的开发应用，赋能文旅产业发展。』翁彦俊院长说：『更重要的是，景德镇御窑遗址技术体系深刻影响了世界制瓷工业化发展。』历史上景德镇青花瓷工艺对中东、非洲、东南亚、欧洲等地的生活方式和艺术风格产生了极大影响，世界各地窑场都曾以其为范本争相进行仿制和再创造。如今，土耳其、埃及、日本、越南、朝鲜、意大利、法国、荷兰等国家仍保留着这些早期窑场的重要实物遗存。海量的陶瓷器物数据为世界还原了一段中国陶瓷对外交流史，不仅让中国陶瓷历史文化故事变得更加丰富多彩，也让当代制瓷工匠，在尊重历史的基础上去传承历史，设计研发出更多向历史经典致敬的文创产品，继续讲好中华传统文化对外交流新故事。

『景德镇古陶瓷基因库，是一个不断生长的基因库。数据资源的开放共享，将持续不断为中国乃至世界古陶瓷历史的发掘和研究、陶瓷文化的发展和交流提供优良的平台，续写以陶瓷为载体的文明交融新故事。』翁彦俊院长表示，基因库建成后，将与国内外各类博物馆和科研机构开展积极合作，探讨全球陶瓷文明课题，力争成为中华传统文化对外交流的国际化新平台。





# 广西统一高考采取“3+1+2”模式 “6选3”，怎么选？

——南宁市优秀教师为学生提建议



2021年秋季学期，广西启动实施普通高中新课程、新教材和普通高等学校考试招生制度综合改革。2024年起，广西统一高考采取“3+1+2”模式：全国统考科目为语文、数学、外语（英语、日语、俄语、德语、法语、西班牙语任选1门）3门，不再分文理科；选择性考试科目由考生从物理和历史2门科目中任选1门，从思想政治、地理、化学、生物4门科目中任选2门。

南宁市被确认为高中新课程新教材实施国家级示范区和自治区级示范区。对高一学生来说，“6选3”这道现实版的选择题该怎么做？小编请示范校优秀教师依据全国通用版选考科目要求和自身丰富的教学经验，带来分学科的选科建议，希望对学生和家长有所帮助。

## 洞天察地 万物之理

南宁市第二中学教育集团物理教师赵少云是全国中学生物理竞赛优秀教练，广西优秀物理教师，南宁市优秀教师。赵老师分析说，据统计，2021年选考物理的考生可报考的本科专业达到本科计划总数90%左右。从录取结果看，选考物理的考生群体的本科录取率最高，约占60%。因此，她认为学好高中物理，对于多数高中生来说是非常重要的。

那么，怎样才能把高中物理学好呢？

赵老师提醒，一是要了解物理这门学科的特点。物理学是研究物质及其运动规律的科学，在人教版物理教材必修第一册的序言里，用“洞天察地，万物之理”八个字概括了物理学的研究范畴。可见，物理学是一门分支众多、深刻影响当代科学技术发展乃至人类社会文明进步的基础学科。

二是要了解高中物理学习的内容和特点。从高中物理知识内容框架图中可以看到初中物理的影子。也就是说，高中物理是初中物理的延伸，即在初中的基础上增加内容的广度、深度和难度。

从初中到高中，物理课程设置有很大区别。要学好物理，需要同学们保持好奇心，“知其然，还要知其所以然”，凡事要肯钻研。要有敏锐的观察力——细观察，不被表

面现象所迷惑；要有再学习的意识和能力——学习具有阶段性，更具有永久性，要保持终身学习的习惯；要有较强的分析能力——勤思考，不能想当然，必须克服思维定势，努力提高分析能力；要有较强的实验能力——勤动手，会设计实验，能作误差分析，能对实验方案进行评估和改进。

要想尽快跨越从初中到高中的学习台阶，必须要有意识地养成良好的学习习惯。这个暑假，准高一生可以先阅读课本（包括序言和章前引言），理解每一节的物理概念和规律，弄清概念和规律的建立过程，以及规律成立的条件，把学习结果整理进预习笔记（专用笔记本）；标记不太能理解的问题，到开学时注意老师在课堂上对这些问题的讲解；尝试完成课后练习与应用的题目，学有余力的同学还可以找一本教辅书巩固所学内容。

开学后，预习、听课、做笔记、复习、做练习、小结、反思、再练习……每一个环节都要严格做好。这些环节看起来很普通，但坚持下来，收获的是扎实的基本功。

## 春秋为鉴知兴替 学史得法向未来

广西优秀历史教师，南宁市教学骨干，廖寿传特级教师工作室成员，南宁市高中历史学科中心组成员，南宁市第一中学历史教师周滢滢说，欲知大道，必先为史。自广西实行新课改后，现行使用的高中历史教材为《中外历史纲要》，“初高中历史教材均按照时序的发展进行编写，属于通史体例，展现人类社会从古到今、从分散到整体、社会形态从低级到高级的发展历程”，初高中历史学习可以进行很好的衔接。

高中历史学习并不是简单地重复初中学过的内容，通过分析可以发现，高中的学习更加灵活多变，要求学生运用唯物史观，进一步掌握更多的历史史实，理解历史概念并能在在此基础上梳理历史线索，进而探寻和总结历史规律。因此，我们要重视初高中的衔接，让高中的历史学习更加顺利。

高中学生学习历史应注意：

做到立场坚定。历史学习的最终目标是实现立德树人。同学们要学习和铭记历史，深入认识并弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，树立正确的世界观、人生观、价值观和历史观。

做到多思多问。历史并非单纯的记忆和背诵，若要学好历史，学生必须在掌握大量史实的基础上，学会用客观的眼光观察事物，通过仔细的观察和反复的思考进一步理清历史事件的内部逻辑和规律，这需要学生平时学习时多思考，并把这种历史思维迁移到理解现实问题中。历史非常复杂，对于高一新生来说理解难度相对较大，不同于初中教材故事性较强，高中教材的编写添加了许多一手史料，更显专业化和学术化。希望同学们在学习的过程中能够多问同学、多问老师，通过交流实现思维的碰撞，通过思维的碰撞不断提升自己的思辨能力。

做到善于总结。从高一一起就应该养成良好的学习习惯。我们在平时的学习中要善于总结，学会用思维导图把每一课、每个单元、每个专题的内容进行总结，把内在的历史规律及时地进行梳理并学会举一反三加以运用。学习历史的过程就像把各种各样零散的史事像串珍珠项链一样勾连起来，形成一个完整的知识网络，进而融会贯通。

暑假期间，建议准高一生重新通览一遍初中历史课本，学会自学历史，如找出教材的内在联系，总结基本观点，找出必须记住的内容并设法记牢。可以尝试为每节课构建思维导图，为高中阶段历史的学习打好坚实的基础。

同学们还可以借阅高中教材，大体了解一下高中与初中教材结构的不同，简单熟悉一下教材中初中未接触过的内容；尝试与学长进行沟通和交流，提前了解高中历史的学习状况和学习经验，以便开学后能尽快适应由初中到高中的过渡。

建议大家利用暑假博览群书，广泛阅读《中华上下五千年》《全球通史》等历史课外读物。可以浏览阅读一些史学界研究热点、考古新发现、历史古迹图片、中外历史趣闻等，增进对历史的了解，提高历史学习兴趣。

著名史学家白寿彝先生曾经说过，历史学习的本质就是学会如何做人。希望同学们能以全新的眼光看待高中的历史学习，不断训练历史思维能力，形成正确的价值观和历史观。





# 新闻综合频道 15 | 25 集剧情 特战荣耀

## 第15集

选拔赛中,破岳和天扬、云杰一组,他们选择的战术让吕屠不满,吕屠特意将补给投在破岳等人休息的地方。观察室里,冷静关心自己推荐的人,秦锋表示自己扔了大鱼,原来他安排了白龙二次入伍并参加选拔赛。破岳等人遭遇伏击,他们迅速脱离战斗,又遭到了另一名神秘狙击手“孤狼”的阻击。天扬的腿受了伤。破岳盯上了接送淘汰人员的车。

## 第16集

肖飞组和天扬组因争抢补给相遇,为保护破岳等人,天扬放弃补给离开。白龙神不知鬼不觉出现,肖飞一眼看出他已经没有子弹,也认出了他是白龙,于是邀请白龙与自己的小组合作。天扬组被包围,为引开敌人,天扬以身作饵,最后被淘汰。一夜过后,战场上只剩下10人。肖飞向自己的队友开了枪,云杰震惊不已。白龙成功引得狙击手“孤狼”郭笑笑现身。破岳和肖飞打了起来,想到天扬的牺牲,破岳怎么都不肯认输。

## 第17集

失去进入猎豹突击队的资格,肖飞心生怨恨。破岳准备跟着肖飞离开,秦锋叫住了他,并让他和笑笑再比一场,称胜者获得进入猎豹的资格,破岳拒绝,说笑笑已经通过考核,自己会争取下一次入选。秦锋又问笑笑问题。原来回答这些问题也是一次考核,破岳拿到了6个名额中的最后一个,成为猎豹突击队预备队员。入营训练的艰苦超出破岳等人的想象。进入基地,破岳等人见到了正在残酷训练的战士,眼中迸发出的是渴望。

## 第18集

凌晨三点紧急集合,按指定两人为一组进行特战训练。第一个科目为搏击训练,破岳与笑笑分在一组,云杰与白龙一组。搏击训练结束后,白龙突然要求与曹奔比一场,秦峰看下去,叫停了两人,称他们两人还有一个称呼,叫做“战友”。破岳从一开始称“不打女人”,到后来与笑笑有竞争、有互助。云杰面对白龙完全不占上风。知道没有退路,云杰和破岳等人咬牙坚持。几轮训练下来,告别场上又多

了几个位置。

## 第19集

集训越发残酷,难度也越来越大。在一次射击训练中,破岳的成绩和笑笑的形成了极大反差,让他信心倍增。训练结束后,破岳找到笑笑虚心请教。抵不住破岳耍无赖,笑笑让他晚上熄灯前来宿舍找自己。吕屠听说破岳要去找笑笑训练,很欣慰,他教了破岳几招。从吕屠处,破岳了解到强大到匪夷所思的笑笑。笑笑给了破岳几根针和几粒大米,这些就是训练的工具。在笑笑的帮助下,通过刻苦训练,破岳通过了射击考核。千雪收到破岳的来信,看到那几粒大米,很替他开心。

## 第20集

秦锋宣布明天奖励队员们休息,破岳和云杰不相信。果然,众人睡到半夜,紧急集合的哨声再次吹响,队员们被带到恐怖丛林,他们迎来了最后一项考核——“魔鬼周”的训练。大家众志成城顺利通过了第一关。云杰和破岳想跟着笑笑,笑笑要求遇事得听她的。笑笑等3人遇到了白龙,白龙拒绝了一起闯丛林的邀请。曹奔担心这次训练过于严格,但秦峰和冷静丝毫没有心软。破岳探路时意外坠洞,想起幼年的可怕经历,笑笑施救。

## 第21集

笑笑和破岳脱困,他们遇到了受伤的子健。距离结束还有5分钟时,破岳、云杰、子健和笑笑成功赶到。看到终点人数不少,破岳觉得没那么简单。果然,吕屠说开饭,帐篷里没有饭菜只有武器。等待队员们的是猎豹突击队的终极考核——虐俘训练,这次带队围追他们的人是全体教官。林子里,破岳等人遇到了一个自称是勘探队员的迷路的人,经过表决,他们放走了那个人。几番折之后,所有人都被俘虏,被狠狠虐待并关入了水牢。云杰和破岳等人携手,成功自救。冷静向秦峰提出,训练应讲科学,秦峰强调战场上只有生和死。

## 第22集

破岳提出与岳空单挑,岳空的轻敌让他反败为胜,秦峰欣慰。冷静看望并鼓励笑笑。子健没有通过考核。

历经了种种考核,燕破岳等4人终于正式成为猎豹突击队的一员。坤盛带刑天和米娅黑吃黑端了抢生意的船老板,还找到了为他们研制新型冰毒的人。岳空给新队员讲述了海豹突击队红翼行动的案例。破岳向白龙请教怎样变得像他这么强,白龙不答。曹奔整天心神不宁,吕屠为他担心着急。破岳等5人被编为第一大队第九突击小队,吕屠还挑选了3三名老队员加入他们,分别是马凉、穆青和岳空。

## 第23集

小队协同城市反恐作战训练中,破岳认为瞻前顾后,太影响速度,选择擅自行动。吕屠很生气。第二次演习,破岳继续固执己见,险些引起小组内讧。秦峰找白龙谈话,认为白龙与破岳是两个极端,希望他能加强与破岳的磨合,并让他找曹奔好好聊聊。云杰劝破岳收敛性子,破岳完全不为所动。白龙对于向飞为了救曹奔而牺牲一事耿耿于怀。小队一对一格斗训练,白龙推开了岳空,要和破岳比,想治他目中无人的性子。曹奔决定加入第九突击小队,有些事他必须自己面对。笑笑不服让岳空当狙击手,秦峰安排两人比试一场。坤盛不敢再挑战中国军警,刑天非常不满。

## 第24集

破岳因为训练问题经常和吕屠起争执。吕屠接到通知,大队给他们增加了一个新的科目。众人及曹奔和众人被秦峰带到一间密闭室,开始为期十天的实验性训练。三天过去了,破岳和笑笑依旧没有融入到大家中。转眼到了第四天,在众人撺掇下,笑笑开

始讲述自己的故事。从童年讲到18岁入选女子特战队成为了狙击手,分配到观察员冷冰。在一次边境任务中,冷冰为保护笑笑,牺牲了。此后,笑笑便没有再配观察员,单独作战,成为了真正的“孤狼”。大家劝笑笑向前看、向前走。曹奔也讲起了自己的故事,他提到了向飞,白龙很激动。

## 第25集

白龙也讲了自己的故事。6岁那年,白龙的父亲去世了。当村长的二伯为了占他家的地,逼着白龙的母亲改嫁。白龙想保护母亲,选择了参军。入伍那天,接他的班长就是向飞。在向飞的帮助下,白龙表现优秀,还立了个人二等功。后来,白母在老家遭遇困难,白龙为了给母亲尽孝,打了退伍报告。白龙回到家不久母亲就病逝了。第二天,又听到了向飞牺牲的噩耗……白龙忍不住指责曹奔。破岳带头打破沉默,白龙承诺会像向飞一样保护大家。秦峰看到这一幕,感到欣慰。







都市生活频道  
 25-40 集 剧 情

第25集

牧泽完成任务,带领雷霆小队回来。韶雪第一时间飞奔到训练场找田勇,田勇没听懂韶雪的表白。饶峰让人把追踪器给了牧泽,牧泽把追踪器放进了羊毛毡里。卓然约夏初到日料店吃饭,向夏初深情表白,夏初不为所动,牧泽赶到,接走了夏初。

第26集

张一驰把陈梦珍母子介绍给自己的父母,张母看不上梦珍。牧泽把自己做的羊毛毡送给了夏初。饶峰发现龙一就是当初伤害韶雪的肖阳,几乎崩溃。去看望韶雪的饶峰及时发现快递员有问题,救下女儿,自己却受伤昏迷。唐林向卓然表示不愿做商业间谍。

第27集

送快递的叫柯伟,是米谷之前去过的村里的孩子。张一驰没能抢救回柯伟。夏初向米谷打听柯伟,米谷说起自己跟卓然在一起了。米谷整理资料库影片时,意外发现卓然可能是毒贩的儿子。张一驰表示想和陈梦珍在一起,陈梦珍婉拒。卓然被警方提审。

第28集

卓然听米谷说起资料影片的事,偷偷潜入资料库,毁了影片。根据韶雪的目击画像,警方确定了与“恐怖海盗”案相关的嫌犯。田勇签署器官捐赠卡。夏光远听说夏初想跟牧泽在一起,强烈反对。龙一获释,卓然开始挑拨他与“老爷”的关系。

第29集

张一驰在看诊的时候突发急性重度肝炎,陈梦珍表示会陪着他把病治好,张母对陈梦珍的态度发生改变。田勇接下配合警方抓捕“老爷”的任务。韶雪联系不上田勇,缠着牧泽问个不停。张一驰出院,被调到医学院教书,同事们不舍。

第30集

夏光远逼夏初辞职,加上张一驰的事,夏初觉得身心俱疲,打算转业。韶雪戳穿夏初与牧泽明明是相爱的。牧泽拉着夏初去找夏光远,帮夏初说出心里话。田勇假扮“黑道”中人与龙一接触。“老爷”催卓然把夏光远抓来,卓然威胁唐林欺骗夏光远。夏光远被校委会调查。

第31集

龙一约田勇在邮轮上交易,,韶雪意外看到饶峰和田勇,尾随他们到了邮轮。韶雪认出龙一就是当年伤害自己的歹徒,一下疯狂起来。田勇向韶雪开了枪。夏初回到心外科,一位病患的事让她突然对卓然的身份产生了可怕的想法。米谷去村子的時候又遇到了那位疯女人。

第32集

夏光远在伊萨亚因藏毒被捕,一个自称是律师的人带着合同来让他签字并带走了他。夏初决定去救父亲。牧泽无法出国,他让夏初到伊萨亚后联系一个叫马哈迪的人。卓然让龙一带田勇去伊萨亚见“老爷”。米谷的微信公众号突然发布了夏光远被绑架的消息,她发现了卓然的秘密。

第33集

T4准备转移夏光远,伊萨亚警方前来营救,关键时刻唐林为夏光远挡了枪。牧泽打了恋爱报告,暂未获批,夏初表示愿意等待。夏光远终于理解了女儿的选择。牧泽当众向夏初表白。韶雪康复,梁母希望女儿回美国,韶

雪却决定要等田勇。

第34集

牧泽的部队移防,并参加联合军演,夏初和萧萧也参加了这次军演。龙一终于带田勇去见了“老爷”,田勇通过纽扣摄像头将“老爷”的画面传给了饶峰。“老爷”点破了田勇的真实身份,并把他捆住双手双脚投入后院井中。龙一质问卓然,卓然却让他跟自己合作。

第35集

卓然带着“老爷”给的人准备潜入牧泽部队的演习场。夏初劫持了卓然。牧泽通过之前的追踪器发现夏初他们去往海边。夏初怀疑卓然的真实身份,卓然否认。牧泽和卓然双方人马在一座荒岛上展开了枪战,夏初坠楼,牧泽受伤昏迷。田勇想办法制服了龙一。

第36集

被俘的外国人指认卓然的真实身份是全世界身价最高的雇佣兵裴俞。中弹负伤的裴俞向米谷求救,米谷心软。牧泽突然发高烧,经确诊为术后感染鲍曼不动杆菌,病情危急。经张一驰指点,夏初找到正在研究一种新型“噬菌体疗法”的叶军教授。为救牧泽,夏初冒险。

第37集

裴俞继续欺骗米谷。牧泽情况好转,夏初要承担违反医院规章制度的后果。米谷被带到警局,夏初接回米谷,帮她分析情况,米谷做出决定。裴俞被饶峰带回警局进行审讯,他装疯卖傻,一点儿都不配合,饶峰把当年裴勇言死亡的真相告诉了他。

第38集

“老爷”让龙一把田勇毒瘾发作的视频发给裴俞,视频被警方截获。牧泽发现田勇在视频里在打摩斯密码,破译密码后警方找到了田勇搜集到的证据。军方和警方立刻展开抓捕“老爷”行动,不料维利克警方有内鬼。裴俞的母亲卓美琴和田勇获救,两人情况都很不好。

第39集

田勇休克过久脑死亡,卓美琴心脏病很严重,两人同时被推进了手术室。夏初作为助手、张一驰作为场下外援参与了这台手术。术中,医护人员将从田勇体内发现的U盘拿出交给了饶峰。张一驰遇到了陈梦珍母子。裴俞终于交代了一切,并带警方去了“老爷”在国内的秘密据点。

第40集

裴俞击杀了“老爷”,逃跑未遂被牧泽抓捕归案。龙一也被饶峰抓获。韶雪作为义工去照顾卓美琴,她最终意识到卓美琴的心脏是田勇捐献的。裴俞被判了死刑。张一驰赶去机场,留下了陈梦珍母子。木敏郑重地把牧泽托付给夏初.....

(全剧终)

第1集

房似锦28岁,已经成为安家天下房地产中介公司的金字招牌,她在上司翟云霄的授意之下,空降静宜门店担任“双店长”之一,临危受命去挽救这家业绩不断下滑的门店。店员谢亭丰故意把手上一个比较难缠的客户交给了似锦,本想看笑话,不料似锦胸有成竹。

第2集

似锦联系了装修门店的工人,她相信在自己的精心改造下,很快就能卖出一套房。不思上进的店员朱闪闪被似锦调去装修工地当监工。似锦带客户宫医生上楼看房子,贴心地帮她穿上鞋套,进屋就给她介绍里面的装修,几乎每一个细节都照顾得十分周到,宫医生最终下定决心,贷款买下了这套房子。

第3集

经理徐文昌和妻子假装离婚,在此之前他已经把自己的房子过户给了妻子,准备再入手一套新房。似锦轻松地到店员王子健的客户老严夫妇抢在了手里。似锦的工作理念与文昌等人不一样,引发矛盾。静宜门店表面上一片和气,但就是不赚钱不开单,似锦很不满意。

第4集

文昌的老好心导致门店氛围很混乱,似锦实在看不下去,本想找文昌理论,却被谢亭丰一顿嘲讽。小区保安姚丰林打着手下李大年生病的旗号找静宜门店的员工捐钱,私下却扣了一部分钱,似锦设计让两人内讧,姚李两人因打架被一起带去了公安

局。

第5集

似锦好心似乎办了坏事,有点难过。文昌发现妻子张承承出轨,喝得烂醉。王子健和似锦一起送文昌回家,似锦的手机不慎落在子健车上。似锦遇到奇葩客户,这个客户似乎对凶宅情有独钟,听完似锦介绍,迅速签单过户。

第6集

楼山关希望拜似锦为师,似锦把自己客户的联系方式给了他,要他联系客户。似锦想搬家,朱闪闪推荐了一户出租房,不料在这套房子里似锦遇到了文昌。张承承找过来,开门的瞬间,文昌突然搂住似锦。楼山关意外用了样板房的卫生间,后果很严重。

第7集

似锦对楼山关很失望,找到文昌,指出楼山关严重违反公司纪律,要求开除他。文昌一边指出似锦的错误,一边去教训了楼山关,并要楼山关去跟似锦道歉。张承承又到出租房捣乱,似锦再次出手帮忙,并称是在还人情。

第8集

王子健看到自己手中的房源被人撬了单,破口大骂,而似锦直接给房主打了电话,得知房主是和他们边上的门店签了合同,人家给出的条约更符合心意,房主自然不会和安家天下继续合作。似锦把新的商铺交给楼山关,让他主推。

第9集

姚太太耐着性子跟着楼山关去看铺

剧情梗概

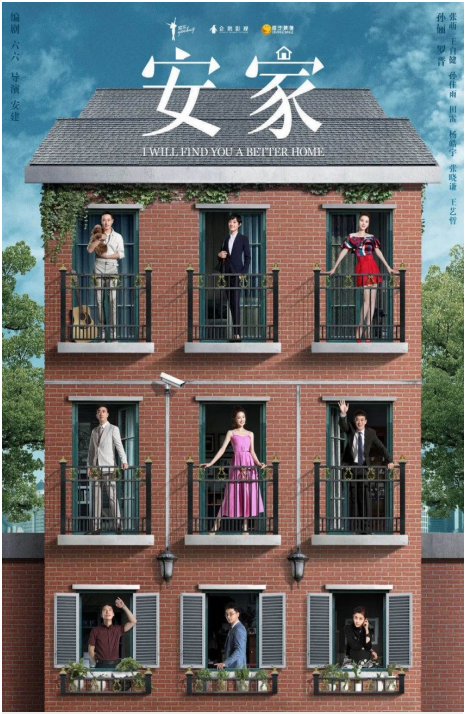
电视剧《安家》讲述了某房地产中介公司的大区经理房似锦临危受命去挽救一家业绩不断下滑的门店发生的一系列故事。

房似锦是安家天下中介公司的金字招牌,她在上司翟云霄的授意之下,空降静宜门店作为店长与原店长徐文昌共同管理门店。到任后房似锦施展雷霆手段,对外辣手反击,对内冷血整肃。虽然在房似锦的铁血管理下众人苦不堪言,但是业绩提升明显。房似锦的管理方式和处事之道与徐文昌截然相反,业务员们在两位“神仙”的较劲中左右为难。

面,谁知这个铺面竟然让她很满意,当场就签了单。楼山关终于开了人生的第一单,大家一起到瓜哥的酒吧庆祝。似锦从喝醉了的文昌处听到了很多故事,一时感慨。文昌听到似锦接电话,对方逼迫她给一百万元。

第10集

似锦一大早到门店,就听着大家争先恐后地告诉她阿拉丁房产昨晚跑路了,兴奋得不得了。隔壁的“小红帽”房地产中介公司接待了似锦的韩信大哥,疯狂地给他推荐房源。似锦的母亲潘贵雨上门找她要钱,如果不给,就要每天来店里闹,似锦实在拿无赖的母亲没办法,只好先给她转了二十万元。



安 家  
 都市生活频道  
 1-10 集 剧 情



# 为什么短视频一刷就停不下来?

小朋友,你是否有很多问号  
追不上我吧啦啦啦啦啦啦  
谁说站在光里的才算英雄  
没有撤退可言

.....

上面文字一出现,你的脑海中是否已经响起短视频的旋律?孩子抱着手机,短视频刷不停,这样的现象是不是早已见惯不怪?恍恍惚惚间,亲子冲突“避之不及”,“家庭大战”一触即发……深陷碎片化的短视频,“乐不思学”的青少年究竟为哪般?我们从心理学的视角探索一下。

## 短视频为什么一刷就停不下来?

### ★即时快感让大脑尝到甜头

刷短视频的即时快感通过奖赏大脑把人留下来。心理学研究发现,人们不知不觉地浪费时间看喜爱的视频,其实是大脑的奖赏系统发挥了作用。很多人可能都体验过,一时空闲或无聊就忍不住打开各种短视频客户端刷一刷,而一旦开刷,就欲罢不能、停不下来。成人尚且难以自制,更何况青少年。

此外,对大脑的扫描结果显示,在视频开始的最初几秒,大脑中负责快乐中心的神经活动增强,而与风险决策等相关的神经活动则有所减弱,从而使人更频繁、持久地看短视频,可谓“云端短视频数十秒,人间已过几小时”。

### ★长期刺激让大脑改变口味

为了在头几秒抓住用户的注意力,短视频通常每隔两秒就有一个镜头切换。青

少年的大脑如果长期以这种高频率刺激为食,就容易把它当成正常刺激,然后持续期待……

久而久之,人们就会对现实生活中的低频率刺激失去兴趣,甚至连旅游等娱乐活动都会感到无聊,更别说需要付出努力的学习、独立思考了。因此,专注力就会成为一些青少年的稀缺“品质”,个人时间倾向于碎片化。

### ★现实压力下的恶性循环

青少年的生活有无限可能,但也面临着各种不确定性,加上较大的学业和竞争压力,容易叠加产生一系列的负面情绪。短视频因简短、有趣和易获得性,趁虚而入,自然就成了青少年逃避现实压力,获得暂时放松的一个工具。

然而,当青少年在刷短视频的云端徜徉之后,回到现实往往会感觉到压力更大了,甚至产生空虚与无意义感,直到拿起手机又躲到了短视频中,这个时候空虚、无聊和烦躁暂时地戛然而止了。

于是,即使一些青少年刷短视频刷得快吐,也难以放下手机中的短视频,不得不开启一次又一次的恶性循环……

### 丢掉低级快乐,爱护青少年

帮助青少年厘清什么该做什么不该做,增加现实的积极情绪体验,提升对刷短视频获取快感的心理免疫力,以及对时间体验的充实连续感。

#### 具体建议有:

1.稳定的父母情绪和健康轻松的家庭氛围。这可以帮助青少年更有效地面对自己的情绪和压力,给青少年一种心理的稳定感,以缓冲和面对青春期的暴风骤雨,从而减少他们对即时快感的依赖。

2.坚持正念冥想练习。短视频是高频率刺激,而正念冥想则恰恰相反——把注意力放在一呼一吸上,在很少刺激甚至没有刺激的情境下,体验内在的宁静和深度的喜悦。刚开始练习,哪怕从坚持1分钟开始,逐渐增加,长期坚持下来,



一定会有收获。

3.和孩子讨论相关科普知识,建立正确认知。父母可以真诚地和孩子讨论诸如前文所述的脑科学知识,帮助孩子了解短视频推送背后的逻辑,站在更高维度看待刷短视频的行为。同时引导孩子运用短视频的推送特点,主动拓展感兴趣的领域,做自己的主人。

减少青少年通过刷短视频获得即时快感的机会,这样就可以减少孩子把时间碎片化的机会。

★用闹钟限定娱乐时间。家长要提前和孩子确定刷短视频的时长,同时还要约定闹钟提醒失败后的应对方案等。一旦约定好,要相对严格地执行。

★父母要能够守住底线。很多时候,青少年时期的孩子表面看起来在发脾气,但内心深处却可能期待父母能够坚守原则。就像坐在过山车上,你不断地推那根保护你的压腿杆,你是想要推开它吗?还是要测试它是否足够稳定呢?某种程度上,父母其实就是青少年的“压腿杆”。

★寻找替代满足。家长要提前和孩子交流,当孩子因为无聊想要刷短视频时,可以做哪些感兴趣的事情,比如读一本有趣的书,户外活动,动手做美食等,培养孩子的兴趣。

★创造无电子产品空间或时间。比如睡觉时电子产品不放卧室,尤其是床头伸手可触的地方。或者约定一个时间段内,全家不用电子产品等。

短视频终归是身外之物,不管内容如何光怪陆离、如何抓人眼球,怎样使用短视频的最终选择权仍然掌握在每个人手中。作为家长,应以身作则,帮助孩子努力感受知识的海洋和外在现实世界的精彩,找到自己真正的兴趣和价值所在,幸福茁壮地成长!

来源:健康中国

作者:中国人民大学心理健康教育与咨询中心 侯瑞鹤

## 接种新冠疫苗 乐享健康生活



疫苗接种配合有效的个人防护,是当前新冠肺炎疫情防控的最有效手段。



# 血脂高的人这样管理饮食

血脂高的人该如何管理饮食,才能让血管更健康呢?

俗话说“病从口入”,如果把不好饮食关,血管健康也就无从谈起。心血管疾病很多危险因素都和不良生活方式有关,我们可以通过养成良好

的饮食习惯、适当的体育锻炼等,身体力行地维护血管健康。

越来越多的证据表明,积极改善饮食可以有效预防心血管疾病。今天跟大家分享5条饮食建议,与你携手打造更健康的生活方式。

## 多吃新鲜水果蔬菜

水果和蔬菜的好处毋庸置疑,它们含有人体必需的维生素C、 $\beta$ -胡萝卜素、叶酸等,这些营养素的重要功能之一就是降低心脏病和各种癌症的发病率。比如葡萄和柑橘,这两类水果含有丰富的白藜芦醇和橘皮苷,可以较好地抑制血栓的形成。再比如大蒜,研究发现其中富含的大蒜素不仅能抗菌,还对调理血压、改善微循环有帮助。

现代人喜欢生吃蔬菜,除了口感上体验到的原汁原味,从营养角度看也比熟食更能保留其中的有益成分。但是,生食蔬菜需要注意一些小细节,比如最好选择无公害的绿色蔬菜,现买现吃,尤其是叶菜,出现发黄、萎蔫等情况就不要吃了。另外,清洗要彻底,必要时可用水浸泡。

## 鱼肉是“健康肉”

人们常说“肉的颜色越浅越健康”,这是有科学依据的。比如说鱼肉,蛋白质含量丰富且易消化,其中的 $\omega$ -3脂肪酸能够减少炎症的发生。适当多吃鱼肉有助于提高血液中高密度脂蛋白的含量,这对于改善血脂水平意义重大。而像腊肉、加工肉和炸肉等,虽然风味十足,但因为含盐量大、调味剂过多、比较油腻等,摄入过多会加重血管负担。原本就患有高血压、高脂血症等的人更要特别注意,以免增加血管硬化和堵塞的风险。

我国舟山群岛的渔民,冠心病的发病率相对偏低。调查发现,当地人特别喜欢吃鱼,而且口味相对不那么重,这也从一个侧面反

映出适当多吃鱼肉对维护心血管健康的重要意义。

## 适当吃坚果延缓衰老

核桃、杏仁和腰果等坚果不只是零食,吃对了还会对身体健康大有裨益。诚然,坚果的脂肪含量不低,但要注意的是,坚果中的不饱和脂肪酸能够帮助改善血液中的总胆固醇含量。坚果还富含各种抗氧化物质,能通过缓解炎症,对保护心血管有积极作用。当然,坚果的热量确实很高,所以不能把坚果当饭吃,得控制好分量。

建议每周摄入50~70克坚果,也就是每天10克左右,可能有不少朋友还是不太清楚10克是多少,这么说吧,大约相当于每天吃2个核桃,或是8颗杏仁,或是7个腰果就够啦,过犹不及。市面上可以选购的坚果种类繁多,建议首选原味坚果。

## 橄榄油有特殊价值

这些年关于橄榄油的研究越来越多,各种分析研究让橄榄油“液体黄金”的美名越来越响,橄榄油也越来越频繁地出现在人们的饭桌上。专家提醒,橄榄油对血管健康有着特殊的价值。

人体摄入的脂肪,应该包含 $\omega$ -3与 $\omega$ -6两组必需脂肪酸。当两者的比例处于1:4左右时,人体的机能容易保持在良好的状态。然而,长期的高脂高蛋白(也就是 $\omega$ -6脂肪酸多, $\omega$ -3脂肪酸少)饮食,使得人体内这两种脂肪酸的比例经常突破1:30,甚至达到1:

50。如何改善这种不平衡呢?相比动物油和花生油,橄榄油中 $\omega$ -3的含量要高出一大截。所以,建议大家适当增加橄榄油在日常食用油中的比例,尤其是有“啤酒肚”、平时爱吃大肉的人,改吃橄榄油能有效帮助调理血脂、降低罹患心血管疾病的风险。

## 维生素补充剂并非万能

很多人觉得忌口容易导致营养缺失,就想通过补充特定维生素的方式来预防心血管疾病。然而,大量随机对照研究和前瞻性队列研究证据表明,这样做的实际效果跟人们的美好愿望往往有着较大差距,甚至会背道而驰。比如,普通人群补充复合维生素或多种矿物质,并不一定能有效预防心血管疾病。一些常见的补充剂,如植物甾醇/甾烷醇、粘胶纤维等,从病理生理角度讲确实有助于降低低密度脂蛋白胆固醇,但在实际生活中,特别是长期使用的时候,其净获益、费用和可操作性等综合效果并不突出。

需要强调的是,已经明确一些补充剂有积极的效果,但药物间的相互作用也可能会带来新的麻烦,如抗氧化剂混合物和烟酸合用,会增加患心血管疾病的风险;钙补充剂以较大剂量服用以及不与维生素D同时服用时,可能增加血管病变的风险等。

“养生之道,莫先于食。”在人的整个生命历程中,保持健康饮食将有助于预防各种类型的营养不良和一系列非传染性疾病。生活方式的变化推动了人们饮食模式的改变,但万变不离其宗,健康饮食的初心应当一直保持下去。

来源:《大众健康》杂志





南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/8/1 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 主妇也要拼 (30)  
09:55 主妇也要拼 (31)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 大都市小爱情 (19)  
15:10 大都市小爱情 (20)  
16:10 大都市小爱情 (21)  
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 特战荣耀 (13)  
22:20 特战荣耀 (14)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/2 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 主妇也要拼 (32)  
09:55 主妇也要拼 (33)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线

12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 大都市小爱情 (22)  
15:10 大都市小爱情 (23)  
16:10 大都市小爱情 (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 特战荣耀 (15)  
22:20 特战荣耀 (16)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/3 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 (34)  
09:55 主妇也要拼 (35)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 大都市小爱情 (25)  
15:10 大都市小爱情 (26)  
16:10 大都市小爱情 (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 特战荣耀 (17)  
22:20 特战荣耀 (18)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/4 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 (36)  
09:55 家常菜 (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  
14:10 大都市小爱情 (28)  
15:10 大都市小爱情 (29)  
16:10 大都市小爱情 (30)  
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 特战荣耀 (19)  
22:20 特战荣耀 (20)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/5 星期五

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 家常菜 (2)  
09:55 家常菜 (3)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 大都市小爱情 (31)  
15:10 大都市小爱情 (32)  
16:10 大都市小爱情 (33)  
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 特战荣耀 (21)  
22:20 特战荣耀 (22)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/6 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 家常菜 (4)  
09:55 家常菜 (5)  
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  
14:10 正是青春璀璨时 (1)  
15:10 正是青春璀璨时 (2)  
16:10 正是青春璀璨时 (3)

17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻  
21:30 特战荣耀 (23)  
22:20 特战荣耀 (24)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/8/7 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 家常菜 (6)  
09:55 家常菜 (7)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线  
12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 正是青春璀璨时 (4)  
15:10 正是青春璀璨时 (5)  
16:10 正是青春璀璨时 (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 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 特战荣耀 (25)  
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

2022/8/1 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 爱上特种兵 (33)  
18:50 爱上特种兵 (34)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (35)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 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

2022/8/2 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

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 (36)  
18:50 爱上特种兵 (37)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱上特种兵 (38)  
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

2022/8/3 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 爱上特种兵 (39)  
18:50 爱上特种兵 (40)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家 (1)  
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

2022/8/4 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 安家 (2)  
18:50 安家 (3)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家 (4)  
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

2022/8/5 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 安家 (5)  
18:50 安家 (6)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家 (7)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 行者  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁  
22:00 南宁新闻  
22:30 看南宁  
22:55 嗨南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/8/6 星期六

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁  
08:00 爱宝贝爱厨房  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 嗨南宁  
11:00 看南宁  
12:00 爱宝贝爱厨房  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 安家 (8)  
18:50 安家 (9)

19:35 气象空间站  
19:40 安家 (10)  
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

2022/8/7 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 安家 (11)  
18:50 安家 (12)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家 (13)  
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 影视娱乐频道

2022/8/1 星期一

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 兵出潼关 (24)  
08:13 兵出潼关 (25)  
09:05 兵出潼关 (26)  
09:47 兵出潼关 (27)  
10:40 兵出潼关 (28)  
11:33 兵出潼关 (29)  
12:30 百心百匠  
13:00 战火连天 (33)  
13:40 战火连天 (34)  
14:30 战火连天 (35)  
15:25 战火连天 (36)  
16:17 密使2之江都谍影 (1)  
17:00 密使2之江都谍影 (2)  
18:00 王牌部队 (13)  
18:55 王牌部队 (14)  
19:50 王牌部队 (15)  
20:47 王牌部队 (16)  
21:25 人大之声  
21:33 王牌部队 (17)  
22:20 尖刀出鞘 (27)  
23:15 尖刀出鞘 (28)  
23:55 破冰行动 (1)

2022/8/2 星期二

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 兵出潼关 (29)  
08:13 兵出潼关 (30)  
09:05 兵出潼关 (31)  
09:47 兵出潼关 (32)  
10:40 一代枭雄 (1)  
11:33 一代枭雄 (2)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (2)  
13:40 密使2之江都谍影 (3)  
14:30 密使2之江都谍影 (4)  
15:25 密使2之江都谍影 (5)  
16:17 密使2之江都谍影 (6)  
17:00 密使2之江都谍影 (7)

18:00 王牌部队 (18)  
18:55 王牌部队 (19)  
19:50 王牌部队 (20)  
20:47 王牌部队 (21)  
21:33 王牌部队 (22)  
22:20 破冰行动 (2)  
23:15 破冰行动 (3)  
23:55 破冰行动 (4)

2022/8/3 星期三

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 一代枭雄 (2)  
08:13 一代枭雄 (3)  
09:05 一代枭雄 (4)  
09:47 一代枭雄 (5)  
10:40 一代枭雄 (6)  
11:33 一代枭雄 (7)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (7)  
13:40 密使2之江都谍影 (8)  
14:30 密使2之江都谍影 (9)  
15:25 密使2之江都谍影 (10)  
16:17 密使2之江都谍影 (11)  
17:00 密使2之江都谍影 (12)  
18:00 王牌部队 (23)  
18:55 王牌部队 (24)  
19:50 王牌部队 (25)  
20:47 王牌部队 (26)  
21:33 王牌部队 (27)  
22:20 破冰行动 (5)  
23:15 破冰行动 (6)  
23:55 破冰行动 (7)

2022/8/4 星期四

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 一代枭雄 (7)  
08:13 一代枭雄 (8)  
09:05 一代枭雄 (9)  
09:47 一代枭雄 (10)  
10:40 一代枭雄 (11)

11:33 一代枭雄 (12)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (12)  
13:40 密使2之江都谍影 (13)  
14:30 密使2之江都谍影 (14)  
15:25 密使2之江都谍影 (15)  
16:17 密使2之江都谍影 (16)  
17:00 密使2之江都谍影 (17)  
18:00 王牌部队 (28)  
18:55 王牌部队 (29)  
19:50 王牌部队 (30)  
20:47 王牌部队 (31)  
21:33 王牌部队 (32)  
22:20 破冰行动 (8)  
23:15 破冰行动 (9)  
23:55 破冰行动 (10)

2022/8/5 星期五

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 一代枭雄 (12)  
08:13 一代枭雄 (13)  
09:05 一代枭雄 (14)  
09:47 一代枭雄 (15)  
10:40 一代枭雄 (16)  
11:33 一代枭雄 (17)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (17)  
13:40 密使2之江都谍影 (18)  
14:30 密使2之江都谍影 (19)  
15:25 密使2之江都谍影 (20)  
16:17 密使2之江都谍影 (21)  
17:00 密使2之江都谍影 (22)  
18:00 王牌部队 (33)  
18:55 王牌部队 (34)  
19:50 王牌部队 (35)  
20:47 王牌部队 (36)  
21:33 王牌部队 (37)  
22:20 破冰行动 (11)  
23:15 破冰行动 (12)  
23:55 破冰行动 (13)

2022/8/6 星期六

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠

07:30 一代枭雄 (17)  
08:13 一代枭雄 (18)  
09:05 一代枭雄 (19)  
09:47 一代枭雄 (20)  
10:40 一代枭雄 (21)  
11:33 一代枭雄 (22)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (22)  
13:40 密使2之江都谍影 (23)  
14:30 密使2之江都谍影 (24)  
15:25 密使2之江都谍影 (25)  
16:17 密使2之江都谍影 (26)  
17:00 密使2之江都谍影 (27)  
18:00 王牌部队 (38)  
18:55 王牌部队 (39)  
19:50 王牌部队 (40)  
20:47 猎狼人 (1)  
21:33 猎狼人 (2)  
22:20 破冰行动 (14)  
23:15 破冰行动 (15)  
23:55 破冰行动 (16)

2022/8/7 星期日

00:40 百心百匠  
07:00 百心百匠  
07:30 一代枭雄 (22)  
08:13 一代枭雄 (23)  
09:05 一代枭雄 (24)  
09:47 一代枭雄 (25)  
10:40 一代枭雄 (26)  
11:33 一代枭雄 (27)  
12:30 百心百匠  
13:00 密使2之江都谍影 (27)  
13:40 密使2之江都谍影 (28)  
14:30 密使2之江都谍影 (29)  
15:25 密使2之江都谍影 (30)  
16:17 金水桥边 (1)  
17:00 金水桥边 (2)  
18:00 猎狼人 (3)  
18:55 猎狼人 (4)  
19:50 猎狼人 (5)  
20:47 猎狼人 (6)  
21:33 猎狼人 (7)  
22:20 破冰行动 (17)  
23:15 破冰行动 (18)  
23:55 破冰行动 (19)

南宁广播电视台 公共频道

2022/8/1 星期一

00:00 少年派 (13)  
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 幸福从天而降 (12)  
13:45 幸福从天而降 (13)  
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 少年派 (14)  
23:15 少年派 (15)

2022/8/2 星期二

00:00 少年派 (16)  
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 幸福从天而降 (14)  
13:45 幸福从天而降 (15)  
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 少年派 (17)  
23:15 少年派 (18)

2022/8/3 星期三

00:00 少年派 (19)  
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 幸福从天而降 (16)  
13:45 幸福从天而降 (17)  
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 少年派 (20)  
23:15 少年派 (21)

2022/8/4 星期四

00:00 少年派 (22)  
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 幸福从天而降 (18)  
13:45 幸福从天而降 (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 少年派 (23)  
23:15 少年派 (24)

2022/8/5 星期五

00:00 少年派 (25)  
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 幸福从天而降 (20)  
13:45 幸福从天而降 (21)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 影像南宁  
18:58 爱宝贝爱厨房  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 校园大视界  
22:15 梅卿快车道  
22:30 少年派 (26)  
23:15 少年派 (27)

2022/8/6 星期六

00:00 少年派 (28)  
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 幸福从天而降 (22)  
13:45 幸福从天而降 (23)  
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  
17:00 博物馆之夜  
17:45 叻仔出发

18:15 宝藏少年  
18:40 影像南宁  
18:58 青春由你  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 教育我来说  
20:05 人文纪录  
20:35 博物馆之夜  
21:25 影像南宁  
21:30 百年巨匠  
22:00 教育我来说  
22:15 梅卿快车道  
22:30 少年派 (29)  
23:15 少年派 (30)

2022/8/7 星期日

00:00 少年派 (31)  
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 幸福从天而降 (24)  
13:45 幸福从天而降 (25)  
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 少年派 (32)  
23:15 少年派 (33)





# 中国为什么要有自己的空间站？

2022年7月24日14时22分，中国天宫空间站首个实验舱“问天”成功在文昌航天发射场升空，准确进入预定轨道，次日与核心舱“天和”成功交会对接。

小编邀请你一起关注以下七个关键问题，了解中国航天这次“问天”发射。

### 一、为什么要发射实验舱？

中国载人航天工程自1992年起步以来，已经走过30个年头，拥有了独立自主的运载火箭、载人飞船、货运飞船、航天员和空间站等多个系统，实现了多个领域内从0到1的巨大工程能力突破。

新阶段的目的是建立航天员能长期驻留的空间站平台，开展较大规模的空间应用，为经济社会发展提供先进的空间技术平台。

换句话说，就是“以前种树，现在纳凉”，此前奠定的载人航天工程技术能力基础，要“变现”成各种高新航天技术来反哺各方面的科技发展了。这个过程，需要在太空中通过复杂的空间科学实验完成。

空间科学实验的场地，就是天宫所需要的实验舱。

### 二、为什么是“问天”和“梦天”？

太空拥有地球上很难复现的特殊条件，如长期稳定的失重环境和空间辐射环境等，也极少受到地球大气和磁场等的干扰，便于天文观测。例如，液滴可轻易形成近乎完美的球形，这是在地球上很难做到的，可以利用这个特点进行新材料实验。

为充分利用太空环境的特点，我国将在天宫空间站设置25个科学实验柜，两大实验舱也将进行一定分工，术业有专攻，分别专注于空间生命科学和微重力科学研究。

通过外置的实验平台，进行空间辐射和空间环境相关实验。未来的巡天太空望远镜，也将与空间站共轨飞行，进行天文观测。

“问天”和“梦天”，分别是空间站两个实验舱的名字，它们与长征、神舟、天舟、天和、天宫等词汇共同构建了载人航天特有的浪漫气质。

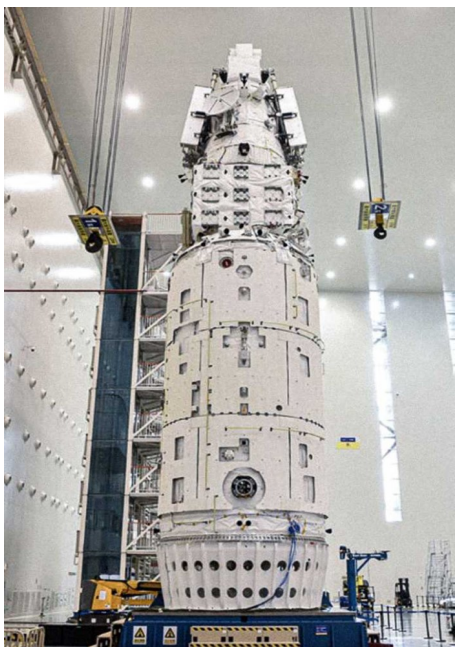
### 三、为什么“问天”先发射？

核心原因在于“问天”实验舱很特殊。它既是专注于空间生命科学的实验舱，也是另一个“核心舱”。

“问天”可以看作是“天和”核心舱的备份，具备空间站统一管理和控制能力，带有航天员生命维持系统。在未来两个航天员班组轮换阶段，共有6名航天员驻留天宫空间站，两大舱段各自容纳3名航天员工作与生活。

同时，它也将接过航天员出舱行走的重任。在对接多个舱段后，“天和”核心舱的节点舱部分必须处在长期加压状态，很难再进行出舱行走作业，这项功能由“问天”的气闸舱取代。

此外，“问天”实验舱还自带一个小型机械臂，相比已有的主机机械臂虽然小了一圈，却拥有更高的末端定位和定姿姿态精度，更容易实现复杂的舱外作业。



巨大的“问天”实验舱  
(图片来源：中国航天科技集团)

所以，多个兼职功能使得“问天”必须先发。

### 四、谁来发射“问天”？

“问天”是个不折不扣的巨无霸：它重达20吨级，长度为17.9米，甚至比“天和”核心舱还要长出一截来。在整个人类载人航天史上，它创造了单一舱段长度的新纪录。发射难度可想而知。

发射它的是我国的长征五号B火箭。

与长征五号火箭这个57米高的“大胖子”相比，它是一个约53.7米的“矮胖子”。它移除了约11.5米长的芯二级，是典型的“一级半（芯一级+助推器）”构型，

但使用了更大更长的整流罩，用于在火箭发射期间保护航天器。新版整流罩长度达到了20.5米、直径5.2米，足以保护巨大的天宫空间站各舱段。

长征五号B型火箭是专注于近地轨道重型大体积载荷运输的“大国重器”，也是天宫空间站的建设中的“头号功臣”。

### 五、谁来接“问天”？

“问天”的发射，实现了我国首次在空间站有人驻留情况下交会对接。

目前，3名航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲已经在天宫中迎来了“问天”。而他们所执行的神舟十四号任务，也是我国载人航天史上一次具有里程碑意义的任务。一方面，他们要完成天宫空间站的主体建设；另一方面，这个乘组完全由新一代（第二批）航天员组成，也是历史上首次。

如此重要的任务，全部由“新人”完成，可见他们已经完全扛起了中国航天的大梁。随着我国空间科学研究越发深入，我国的第三批航天员也在培训中，他们之中也开始有了专门从事研究的“载荷专家”。

### 六、“问天”对接到哪里？

“问天”是个20吨级的大个子，必须在飞行方向与“天和”核心舱的节点舱对接，这里拥有全面稳妥的多种交会对接辅助系统。在此前几天，对接于此处的天舟三号货运飞船已功成身退，最终从天宫撤离并焚毁于大气中。

在确认对接后，“问天”并不能

长期占用这个宝贵的对接位置。毕竟未来还会有“梦天”实验舱、货运和载人飞船等在此对接，它需要在机械臂辅助下进行90度的转位，整体从“一字型”变成“L字型”，整个过程对于可靠性和稳定性的要求可想而知。

等年内“梦天”来访后，天宫空间站设计的“T字型”结构将建造完毕，正式落成。未来可基于节点舱，拓展新的核心舱和实验舱，建造百吨级的更大空间站。

### 七、“问天”对接后要干什么？

“问天”对接并转位后的首要任务，是开启生命维持系统，航天员入驻实验舱。组装各个科学实验柜，开启先期的多个学科既定实验，确保实验舱整体工作状态达到预期。

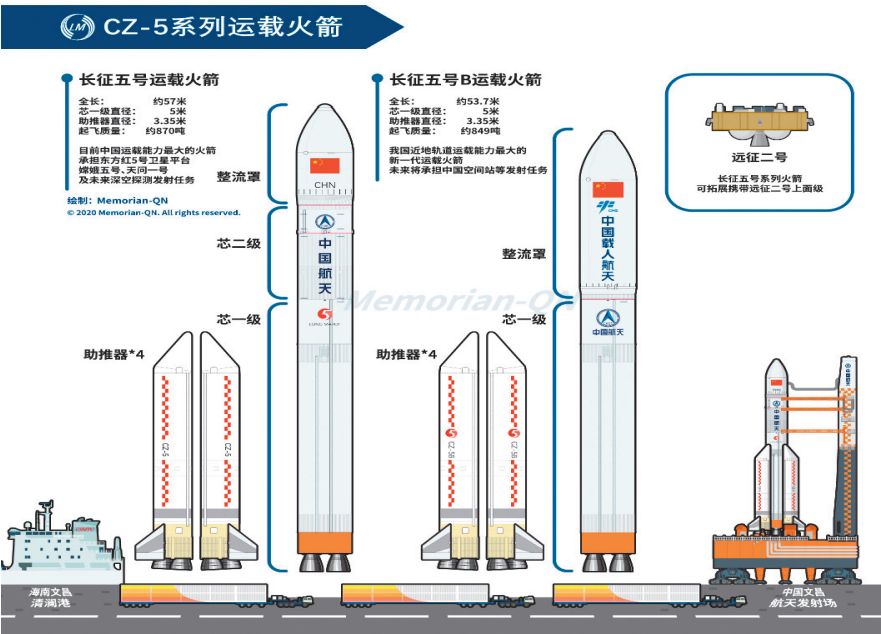


天宫空间站的最终形态  
(图片来源：中国载人航天)

“问天”配置了能进行生命生态、生物技术和变重力科学研究的实验柜，可支持开展多种类植物、动物、微生物等在空间条件下的生长、发育、遗传、衰老等响应机理研究，有力推动我国在生命生态、生物技术和变重力科学等重大前沿科技取得突破。

在神舟十四号任务期间，3名航天员也将从这里进行2-3次出舱行走，完成舱外作业。新版的天宫课堂，也将在此进行。同时，它还要为即将到来的神舟十五号任务，提供天宫的第二间“卧室”。

总体来说，“问天”实验舱的升空，标志着我国载人航天工程正式进入空间科学实验和技术探索的新阶段，一个全新的国家太空实验室即将建成，中国在进入太空时代的路上更进一步！



长征五号基本型和B型运载火箭对比图(图源：Memorian-QN)