

# 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8月11日

2022年第30期

总 1766 期

每周四出版 本期 16 版  
征订电话:0771-2189585

## 让文明之花 绽放在绿城



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

# 巩固脱贫攻坚成果 开拓乡村振兴新路

脱贫摘帽不是终点,而是新生活、新奋斗的起点。“十四五”以来,南宁市继续巩固拓展脱贫攻坚成果,推进区域发展和改善群众生活,在乡村振兴的新起点新征程上不忘初心、

接续奋斗,努力实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,确保全面推进乡村振兴开好局起好步。

近日,记者走进邕宁区中和镇贵德沃柑产业示范区。尽管不是沃柑成熟期,园区里仍然是一派热火朝天的景象,果农们正在忙着打理沃柑枝丫。忙活中的坛西村脱贫户杨荣印擦了一把汗,高兴地告诉记者:“我从2017年就在这里务工,离家近,可以很方便地照顾家里的小孩,收入稳定,这些年每年都有增长,现在家庭年收入能达到七万多元。我觉得干劲满满的,日子也很有奔头。”

据邕宁区中和镇贵德沃柑产业示范区负责人殷进海介绍,该示范区每年在本地吸纳村民务工,固定工有70多人,临时工100多人,为当地村民提供月工资稳定在3200元左右,年均为当地村民增加务工收入达300多万元。示范区围绕“特色柑橘、生态养殖、生物研发、农旅开发”四大特色产业,实现集群聚集发展,目前3000多亩柑橘进入丰产期,预计年产值可达3500万元。此外,示范区兼顾发展生态猪养殖、淡水鱼养殖以及林下养殖等循环产业,真正形成了“零污染”“零排放”的生态种养系统。殷进海说:“当我们把这个生态种养系统建立起来后,就不用担心农药残留的问题了,更重要的是产品的口感也更好,可谓又健康又美味。目前,我们的产品在市场上是比较受欢迎的,特别是来自北上广这些大城市的高端市场订单比较多。现在,我们的园区通过养猪、种植、养鱼,可以实现年产值接近一亿元。”

生态种养带给村民的经济效益明显。邕宁区中和镇利用当地生态优势,招引优质农业企业及项目入驻,秉持“绿水青山就是金山银山”的理念,带动特色产业持续发展,不断发展壮大村集体经济。邕宁区中和镇党委统战委员、副镇长覃兆剑介绍说:“在产业示范区的带动下,坛西村于2017年顺利脱贫摘帽。近年来中和镇利用生态优势,因地制宜发展产业,取得了不错的效果。未来我们将

继续以产业为依托,加快农旅、高效养殖等新兴产业落地落实,以产业兴旺助推乡村振兴,努力打造好中和生态宜居特色小镇。”

随着乡村振兴不断深入开展,政策、资金、人力等持续投入,南宁市的各个乡村产业逐渐兴旺,村容村貌也焕然一新。

在兴宁区五塘镇沙平村秀平坡,一座座岭南特色民居错落有致,绿树成荫、鲜花如锦,楼房外墙彩绘的田园风光画与鼓舞人心的文化墙相得益彰,勾勒出一幅幅和谐生动的新农村画卷。

看着村里的环境越来越美,村民们也纷纷自发地加入到美化家园的队伍中来。有的村民成了村里的保洁员,在维护家乡环境美好的同时,收入也得到增加。兴宁区五塘镇沙平村秀平坡村民青振连是一名村级保洁员,她对记者说:“我做村级保洁员已经有8年了,现在每个月的工资有3000元。我觉得做这份工蛮开心的。看到村里的环境越来越干净整洁,大家的心情越来越舒畅,我觉得很有成就感,很乐意做这份工作。”

秀平坡是柳南、南广高铁沿线风貌改



造首批任务点,也是市级乡村风貌提升的示范点之一。按照“一坡一方案”规划原则,秀平坡先打造了样板屋,在确认方案效果可行的前提下,推进全坡规划建设工程。经过两个多月的建设,取得了“建筑风貌有特色、‘三微’改造有次序、环境美化有魅力、设施提升有温度”的成效。兴宁区五塘镇沙平村党支部书记、村委会主任滕荫海介绍说:“我们充分征求了村民的意见,最后确定我们村建筑风貌改造统一以白墙灰瓦为主,灰色屋脊采用富含民族特色的翘角处理。通过打造村级文化广场、修缮古道等方式保留浓郁的乡土气息。通过风貌改造,我们村的环境越来越好,村民们的幸福感也不断提升。”

沙平村的变化只是南宁市深入实施乡村振兴战略,积极推进乡村风貌提升,打造美丽幸福家园的一个缩影。近年来,已经有越来越多乡村换上了美丽的新装。兴宁区五塘镇党委委员、副镇长刘春说:“下一步,我们五塘镇将把‘村庄清洁行动’工作常态化,把示范坡的先进经验推广到各村、社区,实现农村从外在美向内在美、从一时美向一直美的转变。借着乡村振兴的春风,我相信我们全镇最终一定会实现村村发展有特色,村村都是旅游打卡的好去处。”

如今,基础设施日趋完善的首府乡村,正不断厚植生态底蕴、提升乡村风貌,努力实现从“清洁美”向“整洁美”的目标迈进。农业产业生机盎然、乡村环境优美宜居、广大农民安居乐业……在绿城大地,一幅产业强、村庄美、农民富的乡村振兴新画卷在希望的田野上尽情铺展。



兴宁区五塘镇沙平村秀平坡村容村貌焕然一新。图片来源:南宁日报

记者:王钰滢

## “免申即享” 广西实施医保缓缴政策

8月8日,记者从广西壮族自治区医保局获悉,广西实施“免申即享”医保缓缴政策,执行时间为2022年8月至10月,缓缴期间免收滞纳金,缓缴的医疗保险(生育保险)费最迟于2023年3月底前按规定补缴。

据悉,日前广西印发《自治区医保局自治区发展改革委自治区财政厅广西税务局转发关于阶段性缓缴职工基本医疗保险单位缴费的通知》(以下简称《通知》),旨在助力中小微企业纾困稳岗。根据《通知》规定,此次阶段性缓缴适用的参保单位包括中小微企业、以单位参保的个体工商户以及社会

团体、基金会、社会服务机构、律师事务所、会计师事务所等社会组织。按照文件要求,职工医保统筹基金2021年末累计结存可支付月数大于6个月的统筹地区,执行阶段性缓缴政策。阶段性缓缴职工医保单位缴费期间,属于缓缴范围的参保单位同步缓缴生育保险费。

《通知》明确,此次阶段性缓缴推行“免申即享”经办模式,属于缓缴范围的中小微企业、以单位参保的个体工商户及其他单位无需提出缓缴申请即可享受缓缴单位缓缴政策。通过加强部门协作,优化工作环节,创新服务方式,减轻企业事务性负

担。广西阶段性缓缴的执行时间是2022年8月至10月,缓缴期间免收滞纳金。缓缴的医疗保险(生育保险)费最迟于2023年3月底前按规定补缴。

同时,按照政策规定,此次阶段性缓缴期间,个人缴费部分不缓缴,参保单位要依法履行代扣代缴职工个人缴费部分义务,缓缴期间相关企业参保人发生的符合基本医保政策规定的医疗费用应及时报销、应报尽报,确保基本医保报销水平保持稳定不降低。

## 南宁开通公积金还贷在线提取业务 符合条件者可自助办理

南宁住房公积金管理中心(以下简称管理中心)日前印发了《关于开通住房公积金还贷在线提取业务的通知》(以下简称《通知》),以提高服务效能,满足缴存职工“零材料”“零跑腿”办理住房公积金业务需求。

根据《通知》,2022年8月8日起正式开通住房公积金还贷在线提取业务(以下简称公积金还贷在线提取)。符合提取条件的缴存职工,可通过管理中心网站或官方微博账号等方式登录个人网厅,“零材料”自助办理住房公积金还贷在线提取。

**已办理“约定提取”业务,还能进行还贷在线提取吗?**

市民林女士前几年办理了公积金贷款“约定提取”业务,即在每年6月份系统自动划款至其公积金账户。今年6月22日,林女士收到了上一年度约1.5万元的公积金还贷提取的划款。这笔款项很大程度上缓解了林女士每月还房贷的压力。住房公积金还贷在线提取业务开通后,她今年下半年还能再进行网上提取公积金吗?

据介绍,公积金还贷在线提取与公积金贷款“约定提取”都是采取还贷提取的线上办理方式进行,符合还贷提取条件的职工可在两种方式中任选其一办理。

**哪些职工符合还贷在线提取条件?**

已办理纯公积金贷款,想提取公积金还贷的缴存职工,均可通过管理中心网站

或官方微博账号等方式登录个人网厅,“零材料”自助办理住房公积金还贷在线提取。

针对已签约“约定提取”业务的缴存职工,则分为两种情况。第一种情况是本年度尚未划款的,可以在个人网厅自助取消“约定提取”后,再办理公积金还贷在线提取。

第二种情况即本年度已划款的,需到下一年度才可办理公积金还贷在线提取。由此,上文中林女士的情况属于第二种情况,需要等到下一年度才可以办理公积金还贷在线提取业务。

**同年已办理过提取业务,  
还能办理还贷在线提取吗?**

通知还特别指出,职工已办理过还贷提取(含“约定提取”)或其他住房消费类提取(包括购买、建造、翻建、大修自住住房提取,租房提取,既有住宅加装电梯提取)的,同一自然年度不再办理公积金还贷在线提取。

**属于组合贷款的职工如何办理还贷提取?**

特别提醒,公积金还贷在线提取业务为纯住房公积金贷款的在线提取。如果职工的贷款属住房公积金组合贷款,需一并提取组合贷款中公积金贷款和商业贷款还



款额的,请职工携带提取材料到管理中心各服务网点办理。

**提醒**

职工办理公积金还贷在线提取时需授权管理中心通过数据共享的方式,向相关部门核查房产、婚姻等信息。如果相关部门反馈的房产、婚姻等信息缺漏或无法匹配等原因,暂时无法通过系统核验的,职工可携带提取材料到管理中心各服务网点办理。

在公积金业务办理中,市民如遇到问题或提出意见、建议,可拨打服务咨询热线0771-12329、12345。

## 零接触 无纸化 零跑腿 南宁在全区率先实现机动车抵押、解押业务线上办理

8月7日,记者从南宁交警部门了解到,南宁市在全区率先实现机动车抵押、解押业务线上办理。车主通过手机登录平台,申请审核后几分钟时间即可办理完成机动车抵押业务;解押后机动车登记证书还可邮寄到家,实现“零接触、无纸化、零跑腿”。

近年来,机动车交易与金融业不断融合,车辆抵押贷款已成为常态,随之而来也产生了大量车辆抵押、解押业务。2021年,南宁市车管所共办理车辆抵押、解押业务32.3万余笔。

在以往机动车抵解押业务办理中,车主需多次往返金融机构和车管所,有时需耗时2个月,交通时间成本高、提供的纸质材料多、审核材料难度大。另外,在业务办理过程中出现的各类伪造纸质

材料使业务办理存在一定风险。针对这些情况,为更有效地减少群众往返奔波、消除业务办理的隐患,加快车管业务无纸化进程,近期南宁市车管所与中国邮政广西分公司合作,共同开发建设了“机动车辆抵解押业务平台”,将抵押登记车管所“窗口办”升级到手机“掌上办”,实现从申请贷款到抵押登记全流程“网上办”。

该系统由车主和抵押权人双方通过手机登录平台,按照系统提示采集相关资料上传审核端,再由南宁市车管所警邮网办中心网上远程审核申请材料,几分钟时间即可办好机动车抵押业务。当车主还清贷款后,由抵押权人一方提交解押申请,待信息核实后,车主即可坐等机动车登记证书邮寄到

家,实现“零接触、无纸化、零跑腿”。

该服务平台的建立,一方面有效铲除非法代办的土壤,斩断利益链;另一方面打破时空、地域限制,通过抵押权人授信、申请材料电子化、车辆状态智能核查、抵押权人在线审核、登记证书上门揽投极速签注等服务,解决了传统办理抵解押业务需要人员到场、证件到场、渠道单一等难题,实现了“资料无纸化、群众零跑腿、信息更准确、办理更随心”的目标,进一步提升了政务服务效能,营造良好的营商环境。

## “广西国际友城进东博”特装展区首次亮相东博会

记者从中国—东盟博览会秘书处获悉，“广西国际友城进东博”特装展区将在第19届中国—东盟博览会(以下简称“东博会”)首次亮相，集中展示自治区级、市级国际友好城市(以下简称“国际友城”)的展品和城市形象。

据介绍，“广西国际友城进东博”特装展区设在东博会RCEP展区，总占地面积288平方米，将展出一批具有国际友城地方特色以及具备市场潜力的食品、饮料、生活消费品、服务业产品等，并安排现场进行

友城主题表演。

目前展区筹备工作进展顺利，包括柬埔寨金边市在内的22个国际友城已确认参展，涵盖东盟、RCEP及“一带一路”国家。截至目前，广西已与38个国家缔结125对国际友城，总量居全国第4位，其中东盟国家友城57对，居全国首位。国际友城进东博活动将充分发挥东博会的平台优势，提升“南宁渠道”的国际影响力，推动各方抢抓RCEP机遇，共谋合作发展。

## 第四届中国—东盟视听周9月6日在南宁开幕

8月6日，记者从自治区广电局获悉，由国家广播电视台总局、柬埔寨新闻部、广西壮族自治区人民政府共同主办的第四届中国—东盟视听周将于9月6日在南宁开幕。本届视听周以“新时代 新视听 新机遇 新未来”为主题，以“一带一路”建设、RCEP生效实施、中国—东盟命运共同体建设和西部陆海新通道建设等为叙事核心，通过开展第四届中国—东盟视听周开幕式晚会和闭幕式、中国—东盟青年主播创造营(第二季)、中国—东盟视听周译制展播活动、2022中国—东盟视听传播论坛、中国—东盟友好合作主题短视频大赛优秀作品展播活动等活动，进一步打造中国—东盟媒体领域互联互通、互学互鉴的机制性平台，全方位推动中国—东盟视听领域的交流合作。

来源：广西日报

## 广西卫健系统开展打击整治养老诈骗专项行动

最近，广西卫生健康系统扎实推进全区卫生健康领域打击整治养老诈骗专项行动工作深入开展，已对全区89家内设有医疗机构的养老机构进行了全面摸底排查，核查出的问题线索已全部完成整治。

自全国打击整治养老诈骗专项行动开展以来，自治区卫健委联合自治区民政厅、中医药局对养老机构内设的无资质医疗机构、无行医资质相关人员擅自提供诊疗服务违法行为开展排查整治行动，已完成全区89家内设有医疗机构的养老机构的摸底排查。为强化行业整治规范服务行为，自治区卫健委制定打击整治养老诈骗专项行动工作措施，将专项整治与整治医疗腐败、打击非法行医结合起来，进一步强化对养老机构内设医疗机构、医疗人员的监管，提升监管效能，推动行业规范发展。为加大宣传力度营造浓厚氛围，自治区卫健委充分利用系统内微信公众号、政务工作群等宣传资源载体，并根据老年人特点，制作大号字体且方便老年人阅读、理解的防诈宣传墙报下发张贴至全区每一个社区(村)。加大宣传覆盖面，营造防范养老诈骗的浓厚社会氛围。

## 民生新闻集锦



### 国内首条稀土永磁磁浮轨道试验线竣工

8月9日，国内首条稀土永磁磁浮轨道交通工程试验线——“红轨”，在江西兴国县正式竣工，并实现将稀土永磁磁浮技术与空轨技术结合，建成中低速、中低运量的新制式轨道交通系统。

“红轨”试验线正线全长约800米，均为钢构高架线，磁浮列车采用2车编组，载客能力为座席32个、定员88人，最高设计运行速度为80公里每小时。

### 广西调整2022年度职工医保缴费基数计算标准

近日，自治区医疗保障局明确，在确定职工基本医疗保险2022年度缴费基数等标准时，涉及“上年度广西城镇单位在岗职工平均工资”的，统一使用2021年度全区全口径城镇单位就业人员平均工资74362元(6197元/月)计算。据悉，2020年度，广西全区全口径城镇单位就业人员平均工资为69832元(5819元/月)。2021年度的这一数值，较2020年度增加了4530元。

### 《广西壮族自治区高速公路条例》将于10月1日施行

《广西壮族自治区高速公路条例》(以下简称《条例》)经自治区十三届人大常委会第三十二次会议通过，将于今年10月1日施行。《条例》明确规定禁止摩托车进入自治区境内的高速公路通行；禁止在服务区、停车区转驳货物或者转运旅客；规定高速公路附属设施补建责任；明确加快推进高速公路服务区内电动汽车充电设施建设等等。

### 广西三级公立中医医院“国考”排名居全国前列

8月5日，记者从自治区中医药管理局获悉，在2020年度全国三级公立中医医院绩效考核国家监测分析情况中，广西三级公立中医医院排名全国第五，较2019年度上升了10位；运营效率指标得分排名全国第一，医疗质量指标得分排名全国第七。其中，广西中医药大学第一附属医院发展势头良好，考核等级“A+”，居全国前5%。

国家公立中医医院绩效考核被称为中医“国考”，考核指标体系由医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价等4个方面67个指标构成(其中国家监测指标34个)，是检验和评价公立医院高质量发展成效的重要手段。

### 南崇铁路全线送电 即将开始联调联试

8月9日，南崇铁路骆越、碧计、平桩3座牵引变电所供电臂终端验电检测完成，南崇铁路全线接触网一次送电成功，全线供电线路、接触网及相关设备均完全带电，即将开始联调联试。

南崇铁路是广西首条自主投资建设的高速铁路，东起南宁枢纽南宁站，经吴圩机场、扶绥县至崇左市，设南宁、吴圩机场、扶绥南、渠旧南、崇左南5个车站，运营里程119.294公里，设计速度250公里/小时。预计今年年底全线开通运营。届时，南宁站、南宁东站与南宁机场将实现飞机与高铁无缝换乘，南宁至崇左乘车时间将从现有的2个小时缩短为半小时。

### 二季度广西人力资源市场就业压力水平与上季度基本持平

2022年第二季度广西人力资源市场供求状况数据发布。第二季度广西人力资源市场就业压力水平和上季度基本持平，89.99%的岗位需求集中在第二、第三产业。其中，包装工、餐厅服务员、保洁员岗位需求数较多。

# 说法

## 欢聚举杯把握分寸

炎炎夏日，约上三五好友一起吃吃烧烤、喝点啤酒是一件令人开心的事，但共饮者相互之间应当负有的安全注意义务也不容忽视。近年来，因共同饮酒后出现伤亡，从而引发的法律纠纷屡见不鲜。

## 共饮须尽安保义务

小编梳理了山东法院近年来审理的部分案件，既有法院判决共饮者须承担责任的，也有支持不担责的，希望以案释法，提醒大家饮酒要文明、适度，以免给自己和他人带来无法挽回的损失和影响。



### 饮酒过度事后致死 赌酒有责共同赔偿

宋某某与陈某、宋某等11人系同村亲戚邻居，一起在山东临沂某木板厂务工，因既是同乡又是同事，经常轮流“做东”聚餐。

2021年5月20日，经陈某发起、宋某通知，宋某某、陈某、宋某等10余人于当晚聚餐，其中9人喝了4瓶白酒和喝了2箱啤酒，另有3人因开车而未饮酒。饭后，宋某某等人返回员工宿舍。次日4时，宋某某的妻子周某发现宋某某死亡。经鉴定，宋某某系冠心病急性发作造成急性心肌梗死导致死亡。宋某某的近亲属将参加聚餐的11名

共饮者诉至山东省济宁市泗水县人民法院，要求赔偿损失。

法院认为，公民的生命健康权受法律保护，共同聚餐和饮酒是一种普遍而正常的社会交往活动，正常的聚餐并不产生相应的附随义务，但当参加聚餐行为人因饮酒可能处于危险状态时，其他共同饮酒人就负有注意、提醒、劝阻及酒后的安全保障义务。本案中，死者宋某某作为一名具有完全民事行为能力的成年人，应当对过量饮酒可能给自己造成的后果有认知、预见能力，应当对本案的发生承担主要责任。同时，被告陈某、宋某作为聚餐活

动的组织者，在饮酒过程中分两组采用划拳方式饮酒，划拳输的一方成员都要饮酒一杯作为惩罚，该行为具有赌酒、劝酒性质，对造成宋某某的损害应承担一定的责任，陈某、宋某及其他6被告未尽到注意、提醒和劝阻义务，对宋某某的死亡均应承担部分民事责任。另外3名被告既未饮酒，也无证据证明有劝酒行为，且尽到了酒后安全护送的义务，不应承担赔偿责任。据此，法院依法判决陈某等8名共同饮酒人赔偿死者近亲属经济损失共计93588元。

一审宣判后，承担赔偿责任的8名被告不服提起上诉，后经二审法院审理，驳回上诉，维持原判。



### 醉酒驾车事故身亡 共饮无错无须赔偿

2019年4月23日晚，席某某与匡某某、胡某某一起聚餐。其间，席某某与匡某某均饮酒，胡某某未饮酒。当晚11时，席某某醉酒驾驶摩托车，与前方顺向停放在道路右侧的重型厢式半挂车发生交通事故，致席某某死亡。山东省日照市五莲县交通警察大队认定，席某某承担事故的主要责任。经日照市公安局刑事科学技术研究所检验，席某某静脉血中乙醇含量为225.9mg/100ml。

席某某亲属向法院提起诉讼，请求法院依法判令共饮者胡某某、匡某某承担赔偿责任。

一审法院认为，死者席某某作为完全民事行为能力人，对自己的酒量及酒后驾驶机动车可能发生的危险应当具有足够的认知能力，但其不注意自身安全，将自己置于高度危险的境地，违反交通法规与他人发生交通事故后不幸死亡，应该对自己的死亡后果承担责任。同时，席某某亲属无证据证明匡某某系聚餐的组织者，且对席某某存在劝酒行为，亦无证据证明匡某某对于席某某醉酒驾车发生事故

存在过错，匡某某不应当对席某某的死亡承担赔偿责任。但是，匡某某作为同饮者没有充分地做好对席某某的提醒、劝阻与保护，应当给予死者亲属适当的经济补偿。综合损失情况、匡某某的经济负担能力等因素，一审法院酌定匡某某补偿席某某亲属3万元。胡某某并未饮酒亦未劝酒，故对席某某的死亡不承担责任。

匡某某不服一审判决，向日照市中级人民法院提起上诉。

日照市中级人民法院认为，匡某某不应当对席某某的死亡承担民事责任。席某某是成年人，而匡某某还未满18周岁，相比较而言，席某某对喝酒后可能发生的后果更应该有清醒的认知。没有证据证明匡某某对席某某有强行劝酒的行为。同时，喝酒结束后，胡某某和匡某某已尽到劝阻和护送义务。席某某当晚11时发生道路交通事故，是无证驾驶、醉酒驾驶、未保持安全车速等多重因素导致的结果。据此，该院二审作出撤销匡某某补偿3万元的判决。



### 明知自身患有疾病 酒后脑梗责任自担

2020年4月30日晚，张某等14人应刘某邀约一起聚餐。席间，张某、王某、高某与刘某共饮一瓶白酒。就餐结束后，张某在妻子女儿的陪同下到高某家中打麻将，后与家人一起回宾馆休息。当晚12时，张某因身体不适到医院就诊，住院病案显示张某诊断为急性脑梗死。此后，张某因脑梗死、高血压、多发脑动脉硬化等疾病，先后多次住院治疗。张某认为，刘某作为酒局的组织者以及酒水提供者，未对在场人员尽到引导理性饮酒的义务，对其酒后住院应当承担赔偿责任，遂将刘某诉至山东省荣成市人民法院。

法院认为，过错责任是行为人承担侵权责任的归责原则。本案中，刘某与张某在聚会之前并不相识，无法知晓张某的身体状况，且无证据证明刘某提供的白酒存在质量问题。从证人关于张某精神状态的陈述以及张某酒后打牌的行为看，均与被过度劝酒或放任过量饮酒后的精神状态不符，故刘某对张某突发疾病并无过错。张某系完全民事行为能力人，明知自己患有高血压、冠心病、脑梗等诸多不宜饮酒的严重疾病，甚至在妻子的多次提醒下仍与他人饮酒，并在饮酒后未及时休息，其自身对突发疾病存在重大过错。故原告张某要求被告刘某承担赔偿责任无事实、法律依据，法院不予支持。

#### 法律多学点： 《中华人民共和国民法典》

第一千一百六十五条 行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。

依照法律规定推定行为人有过错，其不能证明自己没有过错的，应当承担侵权责任。

第一千一百六十八条 二人以上共同实施侵权行为，造成他人损害的，应当承担连带责任。

第一千一百七十三条 被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的，可以减轻侵权人的责任。

第一千一百八十六条 受害人和行为人对损害的发生都没有过错的，依照法律的规定由双方分担损失。

第一千一百九十八条 宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任。

来源：法治日报





# 六盘水：投入19℃的清凉



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。

六盘水，别称“中国凉都”，位于贵州省西部。这里属北亚热带季风湿润气候区，受低纬度高海拔的影响，冬暖夏凉，气候宜人，年均温13至14℃，其中，7月均温19.8至22℃，堪称消夏避暑的天堂。2005年经中国气象有关专家评审，成为全国首个以气候资源打造的都市品牌。

有人独爱六盘水的清凉，也有人迷恋这里的奇山秀水，说仿佛踏入人间仙境。让我们一起向往这片神奇美丽的土地，出发六盘水——

## 野玉海，动起来

清晨，云雾渐退，在阳光的点拨下，野玉海慢慢露出“容貌”。群山环抱、森林茂密，野鸡坪的花草芬芳清新，海坪彝族风情小镇从夏夜中醒来，在玉舍国家森林公园走走停停，真是惬意得很。

野玉海国际旅游度假区位于六盘水市水城县南部，距六盘水市区约30公里，水盘高速、杭瑞高速、市区外环高速交汇于此，交通比较便利。度假区由野鸡坪亚高原户外运动基地、玉舍国家森林公园和玉舍海坪彝族特色旅游度假小镇组成，总面积约67.77平方公里，是集避暑、旅游、度假、休闲、户外运动、露营、农业观光于一体的国家级重点景区。

野鸡坪亚高原户外运动基地是绿的天堂，花的海洋，种有波斯菊、醉蝶、马鞭草、皇帝菊、硫华

菊、一串红、太阳花、向日葵、木春菊、百日草、美人蕉等十几种涵盖春夏秋冬四季不同习性、各具特色的花草，总面积达到4000亩。漫步其中，就象在徜徉在一个自然、健康的氧吧里，可以尽享草的清新、花的芬芳，忘却城市的纷繁复杂，回归大自然的怀抱。在这里，还可以欣赏到来自世界各地的名牌房车，享受野地自助烧烤的情趣，可以体验露营的奇趣，还可能观看到竞争激烈的山地自行车赛事。

玉舍国家森林公园，是六盘水市首家4A级景区，西南优选、贵州第一的滑雪运动体验地，城市近郊的森林休闲胜地。可以投入森林的怀抱，或寻古探幽，或参加科学游学，或开展创作写生等等。园内拥有丰富的野生动植物资源，有国家一级保护植物光叶珙桐、红豆杉等，特别是近期发现国家二级保护植物直齿花，连片面积达4000亩。飞来石一峰独秀、小石林玲珑精巧、溪流水体通透、大小瀑布20余处，千姿百态；草地碧绿如茵，野趣横生；古驿道寻古探幽，民族风情浓郁。漫步园区，还可能邂逅红腹锦鸡、白腹锦鸡、白狐、香獐等保护动物。

海坪彝族风情小镇，被誉为最具文化底蕴和原生特色的彝族文化旅游小镇。在这里，可以沉浸式地体验海坪优美雅致的山林环境，感受火一样的热情和富于魅力的彝族文化。

## 水城，“舌尖上”的古镇

走进水城古镇，不时有本地人前来打招呼：“来我家吃烙锅嘛，菜品都是新鲜嘞！”“我家阳台空起嘞，正好你们来了，在那吃烙锅、喝啤酒凉快得很！”……眼神诚恳、笑语盈盈的招呼，让人恍然像是回到了家乡，遇到的是久违的街坊邻里。

古色古香的建筑物联排成片沿着街边向前延伸，颇有年代色彩。这里没有城市的高楼大厦，



却因小桥流水独具风姿，少了都市的喧嚣，又不失烟火气息。一楼都是门面，经营烙锅等餐饮。选一把遮阳伞坐下，吃着自己亲手烙熟的土豆、魔芋、豆腐、牛肉、猪肉、鱼、虾等蔬菜和肉食，佐以当地特色的羊肉粉、辣鸡粉、牛肉饭、豆汤饭、怪噜饭、甑糕等主食，啜两口当地彝族村民酿制的“人民小酒”，不胜酒力的朋友可以来一碗店家自制的手工冰粉或是点一杯本地特产的刺梨汁、杨梅汁，那一刻真是“乃不知有汉，无论魏晋”，简直要忘记了时日，更不记得人世间的忧愁与烦恼啦。

沿着烙锅一条街再往里走，当地“黔羊宴”“全牛宴”“辣鸡宴”、农家菜、咖啡吧、奶茶吧等比比皆是，满足不同年龄、不同需求的客人。炎炎夏日，在这清凉世界里品美食、享悠闲，真乃赏心乐事。

## 乌蒙大草原，遇见草原佛光

乌蒙大草原也称为坡上草原，位于六盘水市盘县北部，地处乌蒙镇与坪地彝族乡境内，是西南地区面积最大、海拔最高的天然草原。景区拥有10万亩一望无垠的独特高原草场，10万亩万紫千红的高原矮杜鹃林。还有仙境一般的高原湖泊——天池、涓涓而流的备毛沟河溪、被当地人称“一跤滚两省”的清水河天生桥峡谷、银线挂壁的龙潭瀑布、桃花源记般的彝族古村寨崖角村等景区。

乌蒙大草原不仅有宏伟壮阔的草原风光，更有极其罕见的自然景观——草原佛光，乌蒙大草原因特殊的地理环境和气候，一年四季中春、夏、秋三季都可能出现佛光，更因佛光观测点多，观测时间长，年出现次数较多而闻名遐迩。如今，草原佛光已成为一道吸引国内外游客慕名前来的经典景观。

除此之外，位于六盘水市西部城郊的明湖国家湿地公园，位于六盘水市盘县东南部的大洞竹海也很值得一访。投入19℃的清凉，暑期与六盘水来个约会吧。



# 粉蒸肉: 糯而清香 酥而爽口

## ——探秘随园美食 (八)

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

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《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，只因为这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。

载，原文：

用精肥参半之肉，炒米粉黄色，拌面酱蒸之，下用白菜作垫，熟时不但肉美，菜亦美。以不见水，故味独全。江西人菜也。

袁枚先生点出了做出美味的粉蒸肉的要点：食材得挑选半肥半瘦的猪肉；米粉需要先炒至金黄色；肉下面垫上白菜，一起放进蒸笼里蒸。蒸熟之后，不但肉的味道鲜美，白菜也好吃得很。粉蒸肉制作过程中是不加水的。

### 历史溯源

明朝正德年间《建昌府志》(明建昌府即今江西抚州南城)卷三记载：“九日，用百果及肉、杂米粉蒸菊花糕，不限老幼，登凤凰冈以防登高避难之意。”按此记载，早在明朝就有肉与米粉同蒸的烹饪方法。

明代宋诩《竹屿山房杂部》卷三则记载：“和糁蒸猪，用肉小腹膜，和梗米糁、缩砂仁、地椒、莳萝、花椒粉、盐蒸，取饭干再炒为粉和之，尤佳。”这应该是较早的粉蒸肉这道菜的原型记载。

### 风靡南北

在江西一带，每年立夏这一天吃粉蒸肉是固定的传

统民俗，谓之“撑夏”。作为粉蒸肉的起源地，江西南昌松湖地区还保留了最为古法的粉蒸肉做法：用菜叶做垫。流行于南昌新建和丰城地区的笼床宴则是独具特色的以粉蒸肉为主角的传统宴席形式，一笼床粉蒸肉有近桌子大，十分壮观。

粉蒸肉发源于江西，主要流行于中国南方，到现在可以说已经花开全国啦。

在杭州粉蒸肉颇受欢迎，俨然已成为杭州的一款特色名菜。相传粉蒸肉于清末来到杭州，与西湖十景之一的“曲院风荷”很有些渊源。“曲院风荷”在苏堤北端，顾名思义，这里的荷花挺多的。每到夏季，微风拂面，荷香阵阵，清凉宜人，令游人流连忘返。厨师为适应游客赏景品味的需要，灵机一动，用鲜荷叶将炒熟的香米粉和经调味的猪肉裹起来蒸制，做成的菜品清香扑鼻，味道鲜美，软糯而不腻，一经推出就受到了大家的欢迎。后来，随着西湖“曲院风荷”美名的传扬，粉蒸肉也声誉日隆。

在湖北、河南、重庆等地，粉蒸肉也是大家熟悉并喜爱的佳肴，关于这道菜的来历也有不同的传说，各地的具体做法也略有不同，成品滋味各有差异。

有人说，“一个人对粉蒸肉的热爱，几乎包括了对生活的全部热爱，因为粉蒸肉的口感实在丰富，像生活的百般滋味、杂糅相成……”粉蒸肉究竟是什么味儿呢？糯而清香，酥而爽口，肥瘦相间，红白相映，肉嫩不糜，米粉油润，香味浓郁……光是想想，就足以令人垂涎欲滴。

### 《随园食单》里的美食记忆

《随园食单》的“特牲”单里有关于“粉蒸肉”的记

### 家常粉蒸肉做法

根据各地不同的做法，粉蒸肉的成品可以偏辣，可以偏甜，配料除了垫菜叶，还可以辅以香菇、老藕、南瓜、红薯等蔬菜。

#### ★江西粉蒸肉

主料：五花肉 500 克

辅料：稻米 75 克

调料：白砂糖 3 克，胡椒粉 1 克，黄酒 10 克，桂皮 3 克，八角 2 克，小葱 5 克，盐 4 克

#### 步骤：

1. 将五花肉切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、1 厘米厚的长条，加入黄酒、葱姜水、料酒、酱油、盐，搅拌均匀，放在盆中腌制备用；

2. 将八角、大料与大米放入锅中炒制，待大米微黄、炒出香味后，放入研磨机

中研磨成粗颗粒的粉末；

3. 将腌制好的肉裹上研磨好的米粉，把肉码放到铺好荷叶的蒸笼中，大火

蒸 15 分钟即可出锅，撒上一些葱花就可以开吃啦。

★最为简单的、最容易成功的方法就是到超市买一包做粉蒸肉的米粉(调好味的)，按照上面的说明将米粉与肉拌匀上锅蒸熟即可。



# 古韵新弹见知音

[非物质文化遗产]

传承

北京西城区的正乙祠戏楼小院外墙上彩绘刚完工不久,仔细看去,画中戏曲人物的造型与常见的颇为不同,令人想起明清时期的戏曲画。

这样的造型,被北方昆曲剧院推出的“观其复”系列作品在舞台上复原了出来。已经执导了5部戏的北方昆曲剧院导演张鹏说:“我们尝试一种古典风格的表现形式,希望带给观众既原汁原味又符合当代审美的观剧体验。”

## 复原妆面造型 展现古典气韵

越是具有实验性的作品,往往越要面对更多挑战。

2016年4月,昆曲《怜香伴》在正乙祠首演,这也是“观其复”系列的第一部作品。这部戏的主演、北方昆曲剧院演员邵天帅当时“非常忐忑”。

《怜香伴》是清代戏曲家李渔创作

的剧本,“观其复”版希望尽可能贴合原著。“戏曲妆容在近代变化很大,不同剧种的造型越来越相似。”张鹏想,能不能恢复昆曲曾经的样貌?

他们找到清代掌管宫廷戏曲演出活动的升平署留存的戏曲人物画册,并邀请专家指导,再根据现代舞台的特点调整,让造型既符合人物和行当,又更具美感。

细眉弯弯、妆容清淡,头面多用点翠、珍珠、烧蓝等传统工艺……定妆照甫一发布,就引来热议。“有人说我们糟改艺术,但也有许多观众认为很有古典美、很耐看。”在张鹏看来,能让更多人关注昆曲、走近昆曲,他们的努力就没有白费。

2017年,张鹏又排演了“观其复”版《玉簪记》,女主角陈妙常的扮相细致复原了清代《同光十三绝》中名旦朱莲芬的造型。他们将画作与定妆照同时发布,获得了广泛认可,“观其复”系列昆曲的造型风格也确定下来。张鹏认为,最重要的是抓住古典气韵,再结合角色创作,“不是一笔一画临摹,而是希望观众能感受到昆曲的古雅之美。”

《怜香伴》中的两名女主角互为知音,对主创来说,从这部戏开始的“观其复”系列,也是他们寻觅知音的旅程。邵天帅认为,“如果不能弘扬好中华优秀传统文化,就是在闭门造车。”这个系列取名“观其复”,寓意“既是想寻找昆曲本初的样貌,也是通过我们这代人的努力,让昆曲走向复兴,觅得更多知音。”张鹏说。

## 融合传统现代 降低接受门槛

6年来,“观其复”系列已经做了5部戏,但有些原则始终不变。“我们尽量以原著的文学体例作为艺术呈现的模板和标准,并最大限度复原古代‘工

6年推出5部作品,演出常常一票难求,北方昆曲剧院推出的“观其复”系列作品坚持传承与创新并举,将原汁原味又符合当代审美的昆曲带给观众,努力让更多人爱上这门古老又充满活力的艺术。

尺谱’所记录的老式唱腔。”张鹏以《望江亭中秋切鲙》为例介绍说,剧本除了删减外都按照关汉卿的原著排演,还复原了元杂剧一人主唱、余者宾白的表演方式。

在《望江亭中秋切鲙》中,有一段唱段格外别致。张鹏说,这是实验性复原的“京高腔”。“京高腔”已失传百年,只留下了几段唱片。为此,北方昆曲剧院请来多位老艺术家回忆细节,最终根据“京高腔”行腔规律创作了一段唱腔。在这个唱段里“我们用的大筛、小锣、大铙,最起码几十年没用过了。”张鹏说,这是一次实验性复原,也是对这门艺术的致敬。

看“观其复”版《玉簪记》,除了常见的几折戏,还能看到故事的“开头”和“结尾”。

北京大学艺术学院副教授陈均认为,“在尊重戏曲基本规律的前提下,今天的戏曲需要更具故事性,比如要有一条主线,要有起承转合。”这也正是“观其复”系列所做的尝试。“我会先看一遍剧本,捋出一条主线,再交给编剧裁剪。”张鹏表示,“观其复”系列尽量用100分钟讲一个完整的故事,“这对新观众比较友好,我们不会降低质量,但希望降低观众接受昆曲的门槛。”

2016年至今,“观其复”系列作品已演出近百场,常常一票难求,多部剧目还走出国门。北方昆曲剧院院长杨凤一认为,“古典与时尚并不矛盾,只要找到合适的方式,就能够被年轻人认可和接受。我们要从传统中去粗取精,将优秀的部分古为今用,在保护的基础上进行精加工和适度创新。”

## 丰富表现形式 提供多样体验

“太美了!”——2020年6月,一场名为“云游北昆看网戏”的直播活动吸引了不少观众。这次直播采用了电影拍摄手法,把《望江亭中秋切鲙》浓缩到30分钟,并穿插演职人员讲解,与观众互动。

古老与新潮相遇,碰撞出别样

火花。100分钟的直播收获了超260万次观看量、近40万点赞量。作为北方昆曲剧院拥抱互联网的首次尝试,杨凤一说:“线上是一个机遇,为演出开辟了新阵地。”

陈均认为,应该用更开放的心态看待昆曲的发展,“传承经典是核心,更多样的尝试也值得鼓励。重要的是要提高创造力,不断提升创作理念和审美。”

“变则新,不变则腐;变则活,不变则板。”在《闲情偶寄》一书中,李渔曾写下这样的思考。如今,年轻的从业者们正通过多样探索,唤起更多人对昆曲的热情。

去年10月,张鹏和团队在安徽会馆举办了一场体验活动。活动现场不使用音响、电灯、话筒等设备,完全运用自然光、自然声表演,以更好地还原古代戏楼的观戏环境。演出也不设字幕,而是发放纸质戏文,“让观众沉浸式感受昆曲之美。”张鹏说。

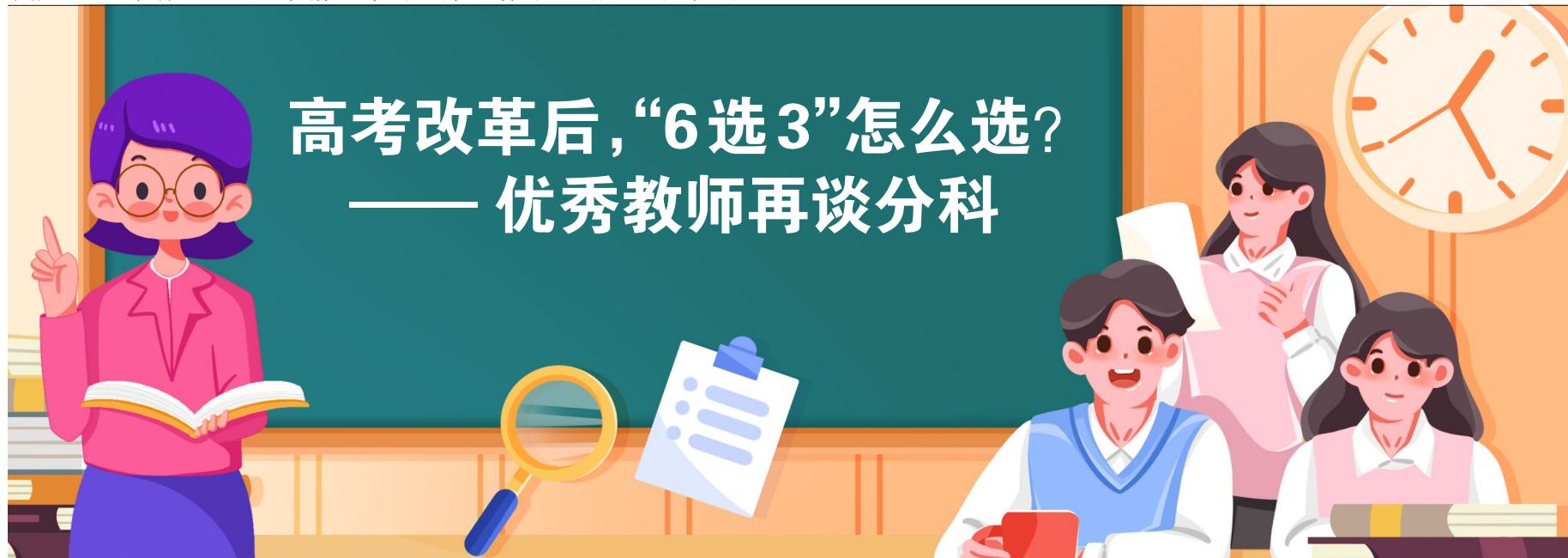
意境十足的造型照、为每部戏量身定制的古风主题曲……“观其复”系列总能令人耳目一新。“昆曲的百花园就像一块大蛋糕,虽然精美但体量很大,我们想通过小体量、轻巧化的做法,先让观众品尝可口的小蛋糕,循序渐进,最终吸引更多人爱上这门艺术。”张鹏说。

杨凤一表示,北方昆曲剧院还将推出更多精巧版作品,带来差异化体验。“昆曲是古老的,但绝不能固步自封,要继承传统但不拘泥于传统。”高雅艺术要亲近大众,最重要的是推出更多精品力作,让更多人能够近距离感受传统艺术的魅力。

来源:人民日报



# 高考改革后，“6选3”怎么选？ ——优秀教师再谈分科



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？本期小编再次请示范校优秀教师谈谈从思想政治、地理、化学、生物4门科目中任选2门怎么选、怎么学，希望对学生和家长有所帮助。

## 可文可理 优势凸显

覃燕萍老师是武鸣高中政治教研组副组长，2024届政治备课组组长。她认为，高中思想政治是一门难度相对较低的学科，重在培养学生的思辨能力，塑造学生正确的世界观、人生观和价值观。

思政学科容易拿分，在考试中，只要具有正确的三观，立场坚定，适当结合所学知识及题意，答题的得分就不会太低，是适合大多数同学选择的一门学科。

思政学科的巨大优势是可文可理。在当前选科形势下，不论首选科目是物理还是历史，均可与思政



学科组合。据调查，思政学科是众多高校招生专业的“香饽饽”，众多名校热门专业均要求高中选科组合必选思政，如治安学、侦查学、公安情报学、法学、行政管理等，尤其是涉及国家安全、荣誉和秘密的高校或专业均要求必选思政。在必选历史的选科组合下，选考思政学科的选科组合专业覆盖率排名前三。

当然，选科要有前瞻性。专业覆盖率固然重要，但切不可盲目跟风，还要综合考虑兴趣爱好、专业前景、职业规划、学科成绩、学校课程设置等因素进行选择。

假期中，同学们可以实地走访村委会、居委会办公点，了解基层群众自治组织的工作开展；沿着习近平总书记的足迹，见证中国城乡发展变化；走进街头巷尾，收集各种宣传标语等，这些都是思政课重点知识的生活化体现，有利于将课堂知识运用到生活实践中，更好地掌握课本知识。

建议同学们通过自主构建思维导图来预习和巩

固思政学科的学习。思维导图对掌握每一单元、每一课的知识作用重大，将重点知识用思维导图串联起来，能取得事半功倍的效果。

## 地域与整体并重 理性与感性齐飞

南宁市地理学科带头人、南宁市双新实验地理学科专家组成员、南宁市第三十三中学地理教师陈铭斌提醒，高中地理与初中地理的学习内容与难度有较大不同。对高中新生来说，地理学科意义重大且具有一定挑战性。

地理具有“可文可理”的学科性质，可选的专业很多，因此在选考中备受学子青睐。从南宁三十三中来看，2021级高一学生选考地理的比例达42%。在选考地理的组合中，物化地的可选专业高达96%，物生地和物政地的可选专业均达92%以上，史化地、史生地和史政地的可选专业也达60%左右。想进入高校学习天文、地理、环境保护、城乡规划、资源开采等专业的同学们，高中阶段应该选考地理。

高中地理的合格性考试安排在高一下学期的期末，高二开始学习选择性必修课，为了让高一的同学们更快地适应高中地理的学习要求，建议大家利用暑假做好三件事：一是重温初中地理的内容，地理高考的命题范围不仅包括高中知识，也涵盖初中的区域地理部分内容，适当温习不但能更好地衔接高一的学习，也可为后面的高考复习打好基础；二是预习高中地理必修一、二教材内容，学有余力的同学还可以提前浏览高二的选择性必修一、二、三的教材（注：南宁市高中地理使用湘教版教材）；三是可适当收看《航拍中国》等地理纪录片或阅读《地理学与生活》等地理课外书籍，提高学习地理的兴趣，拓宽学科视野。

## 积极思考 细心整理

陆叶青是邕宁高级中学化学老师，多次获得市优质课、市说课比赛奖项，承担市级展示课教学，参与研究自治区级课题、市级课题。陆老师介绍说，新高考模式“3+1+2”有12种选科组合，涉及化学的组合有6个，这意味着选考化学可选择的专业覆盖

面较广。

与初中化学相比，高中化学知识覆盖面更广，理论会更系统、更全面，应用也更广，难度更大。建议同学们利用假期适当深化初中所学知识，提前预习必修内容，做好初高中衔接。可以通过阅读课本（实体书或者电子书），有条件的同学结合使用教辅书进行每一章节知识点的梳理，对每一章节的基本知识框架、基本理论、基本规律有一个初步的认识，并通过思维导图等工具总结初步的学习成果，对不理解的内容可做备注，待正式课堂学习中再重点攻克。在完成以上学习后，可以尝试完成教辅书中相应的基础练习，检验预习成果。

课堂学习应注意提高听课吸收率，独立完成课后学习任务，做到节节清。课堂上做好听、思、记、问、练五个学习环节，力求达到懂、会、透；及时整理并独立思考完成课后训练，巩固当节所学。

注重化学实验，培养探究能力和动手能力。化学是一门以实验为基础的学科。同学们要弄清实验原理、掌握实验步骤、观察实验现象、总结实验要点。此外，组装分子模型这样的化学实践对学习化学的结构、原理、性质也有很大帮助。

注重错题收集整理，及时归纳总结反思，才能厘清重难点是什么、怎么考、怎么解。

## 读方寸细胞 阅万千世界

南宁沛鸿民族中学教育集团生物教师、南宁市教学骨干，南宁市“育秀工程”培养对象，北海市、崇左市“区培计划”项目专家韦蕾蕾就生物学科的学习给大家带来了建议——

在教育部颁发的《普通高校本科招生专业选考科目要求指引（通用版）》所列出的92个专业大类中，理工农医4个学科门下的专业要求物化同选的占比为90%左右。

在高中阶段，学好生物需要做到以下几点：

构建知识体系。高中生物知识点是密切联系的。同学们可以通过构建知识网络，将零碎、分散的知识组织起来，使之结构化和系统化，汇制成一张生物学科学习的蓝图，有助于在理解学科专业术语、核心概念的基础上深化对生物学规律的探索。

巧妙运用模型。高中阶段生物学知识更多地涉及分子水平和细胞水平的内容，比较抽象、复杂，建议同学们借助模型来理解抽象知识，从而对细胞内的动态变化有更加直观的感知和体验。

培养学科思维。生物是一门以实验为基础的学科。暑假期间，推荐同学们阅读《巴斯德传》《基因前传》《生物学核心素养的发展》等生物学书籍，培养探索生命规律的兴趣。

关注社会热点。生活实际和生产实践中的许多社会热点，都与生物学科息息相关。同学们可以通过了解疫苗接种、“两山理论”、低碳生活、退耕还林、转基因技术、太空育种等热点新闻，尝试分析其中的生物学原理。

来源：南宁日报





### 第41集

秦锋向众人宣布抽调部队精英参加特战学院的培训，时间为半年。破岳、云杰、白龙和笑笑4人入选。破岳等人成为武警特战学院作战指挥专业的学员，千雪担任教员，顾萌成了他们的学姐。接下来半年里，每个月会对学员们进行一次考核，不合格的将返回原部队，破岳不以为意，以为只是走过场。班上来了4名特别厉害的学员，他们熟练掌握多国语言和各种高科技作战装备，每个人都是某个领域的专家，为首的裴鸿鹄上来就称自己刚刚改名为裴踏燕，矛头直指破岳，气氛紧张。破岳、云杰等人参加英语测试，遇到困难。

### 第42集

上级要选派女狙击教官，冷静是很合适的人选，但她不愿意离开猎豹，推荐了笑笑。破岳觉得时间不够用，连觉都不敢睡加紧学习。月考成绩出来，笑笑倒数第四，大家替她担心。全队文化

课考核，白龙倒数第一，他愿意从头学起，但是没有时间，他不想拖猎豹的后腿，宁愿回到属于他的地方，吕屠来接他，破岳等人为他送行。笑笑给冷静打电话，拒绝了当女狙击教官的机会。笑笑的射击成绩令踏燕刮目相看，但他用精密仪器再一次打击了笑笑。

### 第43集

破岳、云杰、笑笑、许阳和踏燕组成集训小队，准备参加国际特种兵大赛，踏燕任队长。秦锋和破岳谈话，希望破岳学习接受踏燕他们。破岳等人还是有些不适应踏燕他们的训练方法。国际特种兵比赛很快到来，顾萌作为翻译随队出征。云杰遇到了上届比赛结识的谢尔盖，两人聊得挺开心，过后顾萌却发现云杰中了招。凯瑟琳胡宣布了比赛内容，任务即刻开始。R国参赛队率先出发，不到5分钟就完成了任务，这个成绩优秀得令顾萌着急。

### 第44集

组委会不太认同R国参赛队的一项做法。接下来上场的是A国参赛队。很快就到破岳等人上场。踏燕决定采用谈判方式，笑笑受命去谈判。众人配合，以无伤亡的成绩完成任务，但破岳却总觉得哪里不太对劲。踏燕遇到了以前在猎人学校认识的A国参赛队队长杰森。考核还没有结束。破岳的猜测很快被证实，他在休整区发现一枚炸弹，并成功阻止了爆炸，猎豹以满分通过了第一项考核。第二轮比赛开始，各国协调作战抓捕恐怖分子头目S，破岳等人遇到了和“红翼行动”一样的难题。

### 第45集

破岳扮作牧羊人进入村子，遭遇埋伏。杰森判断任务失败，要请求支援，踏燕拦了下来，并冲进村子与破岳合作作战，他们发现了目标S。关键时刻，大家又接到了新任务，破岳等4人决定一起去完成。踏燕受伤，指挥权交给破

## 特战荣耀

### 41—45集剧情

岳。危机解除，正当众人人困马乏地回营时，车队突然被伏击，破岳指挥众人撤退，自己留下断后。笑笑等人成功回到营地后，发现破岳迟迟没有回来，他的信号消失了……

(全剧终)

## 第4集

老曾以自身经验对老牛进行说教，导致老牛血压再次升高，平主任忍不住批评他。志东向大姐夫邢耀平大吐苦水。志翔的坚持最终打动了老邓，成功取得汽车零件，与香姐等人会合后，开始了紧张的老爷车修复工作。范语晴按时举办生日宴会，老爷车勾起范老爷子的回忆。志玲在街头遇到小强，意外得知二哥志东为她背负了50万元债务，哭着向大姐志婷求助。

## 第5集

语晴到医院探望老曾，不明真相的老曾想为语晴和志翔牵线，语晴竟一口答应，同行的香姐很尴尬。老曾要出院了，为了给弟弟妹妹打掩护，志婷让老曾住到自己家里，耀平想到了很好的理由说服了老曾。由于之前志婷夫妻俩离婚并未对外公开，因此耀平要搬回来住，两人继续在老曾面前扮演恩爱夫妻，弄出各种折腾。志婷亲自找志翔为志东借钱，志翔以香姐的名义将钱打到志东账户，眼看着可以度过难关，不料老崔打来电话，说对方将赔偿金提高到了150万元，这意味着志东必须再筹25万元。

## 新闻综合频道1—5集剧情

### 剧情梗概

年近花甲的曾建国在一社区打篮球突然晕倒，让一个看似和谐的家庭，矛盾集中爆发。大女儿曾志婷是市医院的主治医生，工作繁忙难以顾家。老二曾志东是本市最豪华的酒店的房务总监，多年为家庭付出却得不到认可。老三曾志翔开了一家修车行，他与合伙人董春香的爱情却难以公开。老四曾志玲最像父亲，在老爸倒下之后，依然不着四六。就在曾建国倒下的这段时间，这个家庭过去几十年的积怨一点点被揭开，四个子女矛盾不断，正当这场“战役”闹得最不可开交的时候，曾建国醒了，他要让孩子们解开心结、成为真正的家人。在曾建国采取的一系列啼笑皆非的行动中，子女了解了父亲，兄弟姐妹间知道了彼此的付出，用爱理解了各自复杂的生活，幸福拥抱生活。



正在热播

### 第1集

年近花甲的曾建国独自拉拔大4个孩子，还获得了“五好家庭”的荣誉。志玲生日这天，老曾和挚友老倪在小区篮球场打球。老曾忽然出现幻觉，在扣篮时一头撞向篮球铁架，当场失去意识。志东、志翔和志玲立刻放下手上事情赶到医院，志东和志翔因为大姐志婷没能及时赶到而发生争执。志玲买来宵夜，没想到反而激化了两位哥哥的矛盾。酒店总经理老崔交给志东任务，志东还要到医院值守，一时陷入两难。修车行来了新客户，香姐接下委托，志翔犯愁。

### 第2集

志东很在意这次任务，老

崔打来电话称沈总即将抵达酒店。志玲打着志东的旗号混入发布会现场，找到债务人李奇伟，两人撕扯中意外触发消防警报。随着警报声响，嘉宾们仓皇离场，正在实地考察的沈总被撞倒。志东眼见小妹受到欺负，举起拳头打向李奇伟，等他反应过来，已是一地狼藉，沈总的考察也不了了之。志东被老崔严厉批评，进而被停职停薪。志玲琢磨着东山再起再创业。志翔接下的老爷车修复工作临近尾声，却因一个重要零件损坏陷入僵局。夜晚，老曾在病床上缓缓睁开了双眼。

### 第3集

老曾不愿意继续待在医院里。第二天早上，老曾故意开了志东、志玲，想偷溜出院，恰好遇到前来查房的志婷。志婷以退为进，老曾承诺配合大夫要求住院，绝对不给大家添乱。香姐受志翔委托到医院探望老曾，老曾不知道两人关系，请香姐给志翔介绍女孩儿。志翔只身前往广州，经过不懈努力终于打动了车迷老邓，不料老邓出尔反尔不愿拿出零件。酒店人手紧张，老崔让志东回来上班，但是要他承担50万元赔偿款，志东设法筹钱。



# 安 家

都市生活频道

31-53集 剧情

## 第31集

文昌心疼似锦，当着她的面撕毁了借条。似锦接到风水大师的微信，邀文昌一起去会面。在文昌的开导下，似锦终于抵制住了风水大师的金钱诱惑，文昌也给她带来了好消息，秦涛已经帮她申请了法律援助。

## 第32集

文昌耐着性子陪着笑脸带张承承去做产检。王子健买了新车却发现自己只是心仪女孩的备胎。翟总找似锦，祝她生日快乐，并问似锦，在她心中，文昌和他谁更重要，似锦没有回答。翟总取消了似锦的进修资格。

## 第33集

文昌给似锦过了一个很温馨的生日。一位客户给门店送来了锦旗，因为他们的努力，让她的儿子自从换了学校后变化翻天覆地，所以特意登门感谢。很少锻炼的谢亭丰为了儿子的运动会，准备了两根跳绳，还特地推掉了自己的分享会。

## 第34集

阚文涛找到知否，要求她撤回文章。文昌和似锦约知否见面，知否因为收下了房子，被冯玉华告上了法庭，似锦作为当初卖房的人心中很愧疚。妻子的坦白让谢亭丰犹豫不决，不知道该不该开这个门。

## 第35集

相亲大会上，似锦很受欢迎，让文昌看着很不是滋味，但事实上他也很受欢迎。王子健带客户去看房子，进展并不是很顺利，房主每次要卖房，他的前妻都在家里杀鸡，客户因此全都被吓跑。

## 第36集

似锦自从接触老洋房的业务以后，半年就开了三单，让谢亭丰羡慕不已。曾在相亲大会上见过一面的曲玲珑指名要找文昌买房子。似锦找到买家来看宋老夫妇的老洋房，廖先生很满意这套房子，希望能再便宜一点，似锦一时没有说话。

## 第37集

回到家，似锦看到一脸忧郁的文昌，取

笑他，文昌却突然抱住了似锦。似锦根本不敢想象会有这样的爱情发生在自己身上。似锦把客户买房子的要求告诉宋老夫妇，谁知宋老的外甥狮子大开口，想要讨好处。

## 第38集

文昌找到了自己的明星好友丁索拉，推荐他考虑一下似锦手上这套在出售的老洋房，丁索拉毫不犹豫地接下了。似锦带着协议给江奶奶签字按押，可江奶奶的两个外甥都十分不配合，似锦很无奈。宋爷爷去世了，江奶奶伤心又灰心。

## 第39集

似锦和文昌去看望江奶奶，意外得知江奶奶已经去世。似锦想起了自己的爷爷，文昌建议她把爷爷接到上海一起住。邝先生等人大闹门店，似锦硬气回怼，邝太太对似锦动手，现场混乱，小红帽房产拍下视频剪辑后上传到了网上。

## 第40集

翟总对文昌做出免掉店长之位、留店观察三个月的处置。似锦主动揽责，彻底激怒翟总，亮出杀手锏革了似锦的职。文昌努力想让翟总改变主意，放过似锦，翟总毫不犹豫拒绝。似锦既难堪又委屈，想逃离，但文昌担心店里的员工，没有答应。

## 第41集

王阿姨带了记者来采访似锦，这个访谈也改变了她们门店的命运。鱼化龙带来了公司对员工福利待遇及薪酬做出调整的通知，大家一时难以接受。文昌赶到医院的时候，张承承已经出了产房，她的情人就站在孩子身边，文昌放下给孩子准备的红包便离开了。

## 第42集

文昌组了一个乐队，要向似锦表白。幸福来得太突然了，似锦露出了久违的笑容。似锦接到潘贵雨的电话，需要大笔钱给爷爷治病，大家打算筹钱给她，被拒绝了。小楼费尽心思终于找到了房主。宫蓓蓓在孩子教育的问题上，与家里老人产生了很大的分歧。

## 第43集

宫蓓蓓为了孩子跳了槽，委托似锦帮忙找学区房，在找房的过程中，宫蓓蓓与丈夫意见不一，产生巨大的分歧。对于似锦的突然冷淡，文昌摸不着头脑，找秦涛请教。小楼终于成功约到房主，买房客户陈咪咪看房后很满意，却在次日交定金时故意找茬。

## 第44集

似锦得知母亲潘贵雨把给爷爷治病的钱拿去装修，直至爷爷离世都瞒着自己，终于暴怒彻底死心离家。房主自己把房子给卖了，这下可急坏了小楼，因为他已经收了陈咪咪的购房定金。似锦建议宫医生“以租养租”解决面临的困难，宫医生答应试试。

## 第45集

朱闪闪的八卦让似锦敏锐地发现了商机，她们很快联系上网名“上海鲁班”的播主，并成功地推荐他租下一套房子，“上海鲁班”直播时点名感谢了似锦和朱闪闪。谢亭丰告诉似锦，她和文昌现在租的品华小区的那套房子自己打算卖掉了，拜托他们尽快找房子搬走。

## 第46集

似锦偶遇单亲妈妈宁馨，聊天时得知她一个人带着女儿希希，住得离孩子学校很远，宁馨希望似锦帮忙租个离学校近的房子，还拜托似锦把自己的房子卖贵一些。虽然为难，似锦还是答应下来，文昌担忧似锦因为同情而忽略了自己的能力。

## 第47集

谢亭丰为了尽快拿到一大笔钱，一房多卖，一下收了多位客户的意向金，东窗事发后求助文昌。蔡红花怀疑丈夫谢亭丰与倪芳芳有不正当关系，跑到静宜门店大闹。文昌不得已把谢亭丰跟倪芳芳已故丈夫孙正明之间的恩怨和盘托出，红花仍不能理解丈夫。

## 第48集

孙正明被证明是见义勇为，但谢亭丰却因涉嫌诈骗被警察带走。文昌说服蔡红花卖房替谢亭丰把债还上。翟总提出新的工作思路，想把长租业务做成一款金融产品，并主动要求在静宜门店试点，但静宜门店所有对这个决定都很消沉沮丧。

## 第49集

潘贵雨病重，房家栋犹豫再三还是告诉了似锦，文昌劝似锦去看望，可是潘贵雨还是一副爱钱的模样。希希因为急性肺炎住院，似锦与文昌商量，用帮宁馨卖房的提成补贴给宁馨母女，结果看完房之后宁馨却绕过似锦交易了，还拉黑了似锦。

## 第50集

总部接到楼山关用暴力威胁客户私下收取客户佣金的举报，发通告开除了小楼并将他列入中介黑名单。走投无路的小楼在地下通道摆地摊，不但遇到城管管制还被洒水车给浇了一身水，小楼无助的失声痛哭。似锦终于找到小楼，承诺带他卖房，被拒绝了。

## 第51集

鱼化龙知道翟总要在上海选试点，只是他没有想到这个试点会是广安大楼。文昌找到广安大楼的秋老板，对方只给他一个星期的时间考虑要不要整体租下大楼。楼山关的父亲和大伙一起把小楼从看守所里领了出来。季明亮向朱闪闪求婚，最终他们还是就此别过了。

## 第52集

文昌把广安大楼做成年轻人公寓的想法得到了阚文涛和秋老板的认同。文昌拿出辞职信，当着翟总的面，牵着似锦的手离开。文昌运作的城家公寓项目终于顺利开张，他们的中介工作终于可以重新开始。王子健决定策划盛大的未婚，朱闪闪帮忙全程监督。

## 第53集

朱闪闪和王子健终于发现彼此喜爱，在大家呼唤声中，朱闪闪答应了王子健的求婚。瓜哥牵线，鱼化龙终于拿着自己的行李，一起加入到了城家公寓这个大家庭里。在大伙忙着为开业祝贺的时候，文昌也与老父亲冰释前嫌。

(全剧终)





# 帮助孩子正确调养脾胃

人们常说的“脾胃”一般是指脾经和胃经。中医认为，脾胃同为“气血生化之源”，共同承担着化生气血的重任，是后天之本。人出生之后，成长

需要大量的能量，这些能量是

通过饮食获得的，而所饮所食必须要由脾胃共同工作才能转化为气血能量。由此可见，调理脾胃对儿童的生长发育很重要。日常生活中，家长可以通过推拿、药膳等方式给孩子调理脾胃，提高儿童免疫功能，帮助孩子健康成长。

## ★一、四大饮食注意事项

中医认为“五谷养胃”，粮食对于肠胃大有好处。养好脾胃，需要注意主食与辅食的比例。

**1. 儿童的饮食宜热宜软。**热指儿童吃的食品要温热，忌食冰镇食品。软指食物的质地要松软，易于消化吸收。

**2. 培养良好的饮食习惯。**定时饮食，打造心情愉悦、宽松的进餐环境，不要边吃边玩，也不要边吃边让孩子背书或训斥、责骂孩子。

**3. 纠正不良生活习惯。**我国儿童人群中幽门螺旋杆菌感染率持续升高，许多患儿都是通过家长感染的。因此，建议最好做到孩子与家人分用餐，以防交叉感染。再有就是，家长要建立良好的喂养习惯，注意个人卫生习惯。同时还要注意纠正孩子咬手指、啃异物的不良习惯。

**4. 重视胃肠机能的养护。**儿童的脏器很娇嫩，要注意保护好儿童的胃肠机能。中医中药治疗儿童胃炎有很大的优势，通过医生辨证施治可使儿童的胃肠机能得到恢复。

## ★二、四大用药注意事项

**1. 不要滥用抗生素。**抗菌药会杀伤肠道中的有益菌，造成肠道菌群失调，拖延病情。

有些家长一听到孩子说喉咙痛，就认为孩子是“发炎了”，习惯给点儿“消炎药”，这些消炎药往往是抗生素。现在已经有越来越多证据表明，滥用抗生素，不但不能治好病，还可能破坏身体的免疫系统。

**2. 不要滥用维生素。**维生素在儿童生长发育中确实起着重要作用，但是，如果把维生素当作绝对安全的“营养药”来长期使用，当身体不需要时则会产生毒副作用。

**3. 不要滥用解热镇痛药。**一些解热镇痛药的效果不错，但副作用也大，不宜长期使用。

**4. 应慎用激素类药物。**一般情况下尽量避免使用激素，长期应用激素会使骨骼闭合过早，影响儿童生长与发育。

## ★三、捏脊按摩调理脾胃

对于脾胃虚弱的孩子，推拿捏脊往往容易取得良好效果。具体做法是用双手的中指、无名指、小指握成空拳状，食指半屈，拇指伸长，然后捏起儿童背部皮肤约0.5~1厘米，从下往上推进。如此反复，每天1至2次。

推拿可帮助调整胃肠机能，使人体经络得以疏通，机体抗病能力得到增强。捏脊有健脾助消

化等作用，可以帮助改善食欲、预防感冒、增强体质。

此外，还可以进行腹部按摩。儿童采取平卧位，操作者用右手四指或手掌，在儿童腹部以肚脐为中心做圆周运动。操作时，手法不宜过重，应轻重适宜。操作者的手不宜过凉。

## ★四、两道健脾养胃药膳

### 1. 针对儿童健脾祛湿的药膳

赤小豆、冬瓜煲生鱼汤，补脾、利水、消肿。  
做法：生鱼宰杀洗净，冬瓜洗净切块，与赤小豆、葱头煲汤，不用放盐。

### 2. 针对儿童脾胃虚弱的药膳

莲子山药粥，适用于消瘦、食欲不振的脾胃虚弱儿童。  
做法：取用适量的莲子与山药、粳米、水一起煲粥食用。



## 延伸阅读

### 儿童脾虚的症状有哪些？

据北京大学第一医院儿科张欣副主任医师介绍——

脾胃好，身体才好。儿童脾胃好，才会消化吸收好，身体抵抗力好，才不会经常感冒。脾虚的孩子是有很多症状的，外部表现较明显，比如：

1. 头发看起来很稀疏，并且黄黄的，面色不

好看，个子也会相对偏矮一些。

2. 出汗很多，尤其是在睡觉或者是做完运动以后，就会有明显的流汗，比一般孩子要多一些，晚上睡觉也会容易出汗。

3. 消化方面，容易出现食欲不振，大便稀，经常腹泻，或者大便中有没有完全消化的食物残渣，有的宝宝则会表现为便秘。

4. 冬天会出现明显的四肢发冷，夏天的时候则会四肢发热。睡觉时经常喜欢蹬被子，或者是睡觉的时候不老实，这样的表现通常提示孩子晚上吃的过多了。

5. 容易生病。脾虚的孩子免疫功能也会受影响，与同龄孩子相比更容易出现呼吸道感染等疾病。

来源：学习强国

# 关爱儿童 守护明天



『讲文明 树新风』公益广告

文明南宁  
WENMING NANNING

# 关爱儿童 守护明天



社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

南宁市精神文明建设委员会办公室

# 可能藏着大风险 这六个小动作

低风险？我们一起了解。  
高风险的动作有哪些？怎样可以降低风险？  
日常生活中，很多不经意的小动作，如猛地抬头、起立等，对老年人的身体健康会有负面影响。

## 一、起床太猛：轻则闪腰，重则心梗

老年人一睁眼就起床，眼前突然一黑又倒下的情况时有发生，有时还会因为起床太猛，导致跌倒、昏厥，带来伤残风险，甚至增加发生“中风”“心梗”的机率。

### 正确做法：

记住“3分钟”要诀：醒后平躺一分钟，起身后双脚下垂坐一分钟，床边扶持站立一分钟，再缓慢行动。

## 二、用力排便：引发心绞痛甚至脑血管破裂

用力排便会使腹腔内压力升高，刺激交感神经兴奋，致心率加快、血压升高，增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险，甚至引起心脑血管破裂。

### 正确做法：

长期便秘者应多喝水；定时排便；常吃富含膳食纤

维的蔬果；排便时可在脚下垫小板凳；坐在马桶上时可轻叩软肋部或顺时针按摩腹部。

## 三、猛回头：引发脑缺血，甚至导致昏迷

猛回头时，椎动脉会因颈部的猛然转动而受压变细，颈部的交感神经也会因受到刺激而使脑血管痉挛，导致脑部供血量减少及脑血管血流速度减慢，发生暂时性脑缺血，出现头晕、恶心、呕吐、耳鸣等症状，甚至骤然昏倒。

### 正确做法：

转头或回头时有意识地放慢速度。

## 四、骤然进入低温房间：可导致高血压或血管堵塞

从室外进入低温空间时，冷热交替易刺激人体产

生应激反应，血管突然收缩，而血流速度尚未减慢，诱发血管堵塞或高血压。

### 正确做法：

建议使用空调时，注意让室内温度保持在26至28摄氏度。出汗时，先擦干汗水再降温；进入低温空间前，先在阴凉处歇一歇。

## 五、提重物：或致韧带、肌肉及腰椎损伤

弯腰提重物时，腰背筋膜、肌肉、韧带会因负担过重而受伤，而抬起重物的瞬间力量往往更大，腰承受不了就会造成损伤。

### 正确做法：

提重物时，量力而行；确实需要提重物时，蹲下来提；尽量双手提相近重量的物品。

## 六、摔倒后马上起身：加重脑缺氧，甚至呼吸受阻

对有脑血管病后遗症的人来说，摔倒后立刻起身可能加重脑部缺氧或缺血。如伤及关节或骨头，盲目移动易造成关节脱位或加重骨折。如摔到头部，盲目扶起易引发呼吸障碍，严重时会危及生命。

### 正确做法：

摔倒后自我先感觉一下，看身体是否不适、四肢是否可以活动。如无碍，先侧身用膝盖和肘部将身体撑起来。起身恢复体力后，打电话求助。不能自行站起时，立即呼救。

来源：北京青年报

个人的年龄、身体素质、运动类型、是否经常运动等因素做判断，选择适合自己的运动方式。”刘芳提醒，通常认为体质好、有锻炼习惯的老年人，锻炼时间可相对长些，但是也要注意控制在60分钟以内。

体质弱或没有锻炼习惯的人，一般来说，运动时间控制在20至30分钟为宜。而且，运动要注意循序渐进，不能“过急”“过激”。“运动前需要提前活动一下身体，有助于避免运动期间发生损伤。太激烈的运动则可能诱发心脑血管疾病，因此每次锻炼时间不宜过长，可增加每日锻炼次数和形式。”另外，老年人对高温环境适应性往往较差、耐受力弱，在夏天建议做一些舒缓的运动，如散步、打太极拳等。

## 三伏天，爱运动的老年人不要“过急”和“过激”

入伏以后，意味着进入盛夏酷暑时节，这对于爱运动的老人来说正是“夏练三伏”的好时候。

那么，怎么练才靠谱？夏季运动有哪些讲究？浙江省舟山医院中西医结合老年病科主任刘芳提醒，老年人夏天运动不要“过急”和“过激”。

## 一、早晨和傍晚锻炼最合适，不适宜在炎热环境中过度运动

“夏天10时至16时，是一天中最热、紫外线最强的时候，锻炼最好避开这个时间段。”刘芳提醒，上午10时前和傍晚比较凉快，在这两个时段锻炼相对安全。在

逐步具备一定的热适应能力后，可逐渐调整时间，以增强对炎热的适应能力。

特别要提醒的是，耐热能力较差、患有疾病的老人则不宜在炎热环境中过度运动，以免中暑。同时，老人在高温条件下运动，要随时观察机体反应，如果出现头晕、乏力等不适症状，要及时停止运动并赶紧到阴凉通风的地方休息。夏天开展运动，可适当延长休息时间，保证身体机能得到恢复。

## 二、运动不能“过急”“过激”，建议老年人选择比较舒缓的运动

“夏季运动的时间和强度，需要根据

来源：学习强国



## 南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/08/15 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 家常菜(22)  
09:55 家常菜(23)  
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(28)  
15:10 正是青春璀璨时(29)  
16:10 正是青春璀璨时(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(39)  
22:20 特战荣耀(40)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/08/16 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 家常菜(24)  
09:55 家常菜(25)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政法在线

2022/08/17 星期三

## 南宁广播电视台 都市生活频道

2022/08/15 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 晦南宁  
11:00 非遗中国行  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 安家(35)  
18:50 安家(36)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家(37)  
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

2022/08/16 星期二

2022/08/17 星期三

2022/08/18 星期四

12:52 阳光威宁  
13:00 新闻夜班  
14:10 正是青春璀璨时(31)  
15:10 正是青春璀璨时(32)  
16:10 正是青春璀璨时(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(39)  
22:20 特战荣耀(40)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

21:00 南宁新闻  
21:30 特战荣耀(41)  
22:20 特战荣耀(42)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/08/18 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 家常菜(28)  
09:55 家常菜(29)  
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  
14:10 正是青春璀璨时(37)  
15:10 正是青春璀璨时(38)  
16:10 正是青春璀璨时(39)  
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(43)  
22:20 特战荣耀(44)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/08/19 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(30)  
09:55 家常菜(31)  
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  
14:10 正是青春璀璨时(40)  
15:10 正是青春璀璨时(41)  
16:10 正是青春璀璨时(42)

2022/08/20 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(34)  
09:55 家常菜(35)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政光威宁  
12:52 阳光夜班  
13:00 新生逢烂的报道  
14:10 生逢灿烂的报道  
15:10 生逢灿烂的报道  
16:10 生逢灿烂的报道  
17:30 中国政法在线  
18:00 广西新闻  
18:30 新闻联播  
19:00 新闻夜班  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻  
21:30 特战荣耀(45)  
22:20 生活万岁(1)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/08/21 星期日

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 生活万岁(2)  
22:20 生活万岁(3)  
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 家常菜(34)  
09:55 家常菜(35)  
11:10 南宁新闻  
11:55 政阳威宁  
12:52 阳光夜班  
13:00 新生逢烂的报道  
14:10 生逢灿烂的报道  
15:10 生逢灿烂的报道  
16:10 生逢灿烂的报道  
17:30 中国政法在线  
18:00 广西新闻  
18:30 新闻联播  
19:00 新闻夜班  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻  
21:30 问政观察室  
22:00 故事万岁(4)  
22:20 生活万岁(4)  
23:15 政法在线  
23:40 新闻夜班

2022/08/22 星期一

00:30 非遗中国行  
02:22 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 晦南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 安家(47)  
18:50 安家(48)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家(49)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 看见中国  
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 晦南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/08/23 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 非遗中国行  
08:00 非遗中国行  
08:22 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 壹城之萃  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 安家(53)  
18:50 在一起(1)  
19:35 气象空间站  
19:40 在一起(2)  
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 晦南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/08/24 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 非遗中国行  
08:00 非遗中国行  
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 晦南宁  
11:00 看南宁  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 安家(50)  
18:50 安家(51)  
19:35 气象空间站  
19:40 安家(52)

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/08/15 星期一

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(18)  
08:13 兄弟营(19)  
09:05 兄弟营(20)  
09:47 兄弟营(21)  
10:40 兄弟营(22)  
11:33 兄弟营(23)  
12:30 留住手艺  
13:00 金水桥边(37)  
13:40 金水桥边(38)  
14:30 金水桥边(39)  
15:25 金水桥边(40)  
16:17 金水桥边(41)  
17:00 金水桥边(42)  
18:00 太行英雄传(13)  
18:55 太行英雄传(14)  
19:50 太行英雄传(15)  
20:47 太行英雄传(16)  
21:33 太行英雄传(17)  
22:20 破冰行动(41)  
23:15 破冰行动(42)  
23:55 破冰行动(43)

2022/08/16 星期二

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(23)  
08:13 兄弟营(24)  
09:05 兄弟营(25)  
09:47 兄弟营(26)  
10:40 兄弟营(27)  
11:33 兄弟营(28)  
12:30 留住手艺  
13:00 金水桥边(42)  
13:40 金水桥边(43)  
14:30 金水桥边(44)  
15:25 金水桥边(45)  
16:17 金水桥边(46)  
17:00 金水桥边(47)  
18:00 太行英雄传(18)

18:55 太行英雄传(19)  
19:50 太行英雄传(20)  
20:47 太行英雄传(21)  
21:33 太行英雄传(22)  
22:20 破冰行动(44)  
23:15 破冰行动(45)  
23:55 破冰行动(46)

2022/08/17 星期三

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(28)  
08:13 兄弟营(29)  
09:05 兄弟营(30)  
09:47 兄弟营(31)  
10:40 兄弟营(32)  
11:33 兄弟营(33)  
12:30 留住手艺  
13:00 金水桥边(47)  
13:40 金水桥边(48)  
14:30 金水桥边(49)  
15:25 金水桥边(50)  
16:17 金水桥边(51)  
17:00 金水桥边(52)  
18:00 太行英雄传(23)  
18:55 太行英雄传(24)  
19:50 太行英雄传(25)  
20:47 太行英雄传(26)  
21:33 太行英雄传(27)  
22:20 破冰行动(47)  
23:15 破冰行动(48)  
23:55 猎狐(1)

2022/08/18 星期四

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(33)  
08:13 兄弟营(34)  
09:05 兄弟营(35)  
09:47 兄弟营(36)  
10:40 兄弟营(37)  
11:33 兄弟营(38)  
12:30 留住手艺

2022/08/19 星期五

13:00 金水桥边(52)  
13:40 爱人同志(1)  
14:30 爱人同志(2)  
15:25 爱人同志(3)  
16:17 爱人同志(4)  
17:00 爱人同志(5)  
18:00 太行英雄传(28)  
18:55 太行英雄传(29)  
19:50 太行英雄传(30)  
20:47 太行英雄传(31)  
21:33 太行英雄传(32)  
22:20 猎狐(2)  
23:15 猎狐(3)  
23:55 猎狐(4)

2022/08/19 星期五

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(38)  
08:13 兄弟营(39)  
09:05 兄弟营(40)  
09:47 兄弟营(41)  
10:40 兄弟营(42)  
11:33 兄弟营(43)  
12:30 留住手艺  
13:00 爱人同志(5)  
13:40 爱人同志(6)  
14:30 爱人同志(7)  
15:25 爱人同志(8)  
16:17 爱人同志(9)  
17:00 爱人同志(10)  
18:00 太行英雄传(33)  
18:55 太行英雄传(34)  
19:50 太行英雄传(35)  
20:47 太行英雄传(36)  
21:33 太行英雄传(37)  
22:20 猎狐(5)  
23:15 猎狐(6)  
23:55 猎狐(7)

2022/08/20 星期六

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 兄弟营(43)  
08:13 兄弟营(44)

09:05 兄弟营(45)  
09:47 盾神(1)  
10:40 盾神(2)  
11:33 盾神(3)  
12:30 留住手艺  
13:00 爱人同志(10)  
13:40 爱人同志(11)  
14:30 爱人同志(12)  
15:25 爱人同志(13)  
16:17 爱人同志(14)  
17:00 爱人同志(15)  
18:00 太行英雄传(38)  
18:55 太行英雄传(39)  
19:50 太行英雄传(40)  
20:47 太行英雄传(41)  
21:33 太行英雄传(42)  
22:20 猎狐(8)  
23:15 猎狐(9)  
23:55 猎狐(10)

2022/08/21 星期日

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 盾神(3)  
08:13 盾神(4)  
09:05 盾神(5)  
09:47 盾神(6)  
10:40 盾神(7)  
11:33 盾神(8)  
12:30 留住手艺  
13:00 爱人同志(15)  
13:40 爱人同志(16)  
14:30 爱人同志(17)  
15:25 爱人同志(18)  
16:17 爱人同志(19)  
17:00 爱人同志(20)  
18:00 太行英雄传(43)  
18:55 太行英雄传(44)  
19:50 太行英雄传(45)  
20:47 太行英雄传(46)  
21:33 太行英雄传(47)  
22:20 猎狐(11)  
23:15 猎狐(12)  
23:55 猎狐(13)

## 南宁广播电视台 公共频道

2022/08/15 星期一

00:00 陪你一起长大(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  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 幸福美丽绽放(10)  
13:45 幸福美丽绽放(11)  
14:31 奇趣大自然  
15:01 博物馆之夜  
15:46 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 陪你一起长大(16)  
23:15 陪你一起长大(17)

2022/08/17 星期三

00:00 陪你一起长大(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  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 幸福美丽绽放(14)  
13:45 幸福美丽绽放(15)  
14:31 奇趣大自然  
15:01 博物馆之夜  
15:46 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 舞动剧场  
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 陪你一起长大(25)  
23:15 陪你一起长大(26)

2022/08/16 星期二

00:00 陪你一起长大(18)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场

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 陪你一起长大(23)

2022/08/18 星期四

00:00 陪你一起长大(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  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 幸福美丽绽放(16)  
13:45 幸福美丽绽放(17)  
14:31 奇趣大自然  
15:01 博物馆之夜  
15:46 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 看见中国  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 人文纪录  
20:35 舞动剧场  
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 陪你一起长大(28)  
23:15 陪你一起长大(29)

2022/08/20 星期六

00:00 陪你一起长大(30)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 博物馆之夜  
08:00 校园大视界  
08:18 舞动剧场  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 校园大视界  
13:00 幸福美丽绽放(20)  
13:45 幸福美丽绽放(21)  
14:31 奇趣大自然  
15:01 博物馆之夜  
15:46 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 陪你一起长大(34)  
23:15 陪你一起长大(35)

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 陪你一起长大(31)  
23:15 陪你一起长大(32)

2022/08/21 星期日

00:00 陪你一起长大(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  
10:05 人文纪录  
10:30 百年巨匠  
11:00 舞动剧场  
12:40 教育我来说  
13:00 幸福美丽绽放(22)  
13:45 幸福美丽绽放(23)  
14:31 奇趣大自然  
15:01 博物馆之夜  
15:46 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 陪你一起长大(34)  
23:15 陪你一起长大(35)

2022/08/19 星期五

00:00 陪你一起长大(27)  
00:45 奇趣大自然

# “区块链”究竟是什么？

随着元宇宙、虚拟现实、人工智能等概念的兴起，互联网与科技发展踏上一条新的赛道。区块链作为解决虚拟环境的信任证书，成为下一个赛道的主要技术基础。

到底什么是区块链，区块链解决了哪些问题，区块链的未来发展方向是什么？我们邀请到河南工业大学教授、博士生导师刘扬，河南中盾云

安信息科技有限公司副总郭仲勇，带大家一起揭开区块链的神秘面纱。

“什么是区块链？这个问题恐怕没有一个统一的答案，正像一千个人眼中有一千个哈姆雷特。”刘扬表示，如果要给区块链一个专业的定义，可以简单地说，区块链是一种分布式账本技术，就是一种分布式数据库。



## “信任机器”

从本质上说，区块链解决的核心问题就是信任问题。“至于怎么解决呢？我们可以举例说明。在过去，两个互不认识和信任的人要达成协作是很难的，必须要依靠第三方。比如支付行为，在过去任何一种转账，必须要有银行或者支付宝这样的机构存在。但是通过区块链技术，在没有任何中介机构参与的情况下，完成双方可以互

信的转账行为，基于区块链的担保、贷款、授信、风控、股权、收益、评级都可以实现。”郭仲勇介绍，区块链作为“信任机器”，未来将改变社会价值的传递方式，成为数字经济时代产业数字化的重要驱动力，也将成为推动未来数字社会和数字中国构建的重要力量。

## 区块链的魅力



哪些领域更适合使用区块链？刘扬表示，能够帮助具有各自利益诉求的多方主体建立信任，进行数据交互和业务协同的场景特别适合应用区块链技术，能够解决现有IT技术不能很好解决的问题。目前区块链已经有应用的领域包括金融、供应链管理、商品溯源、版权保护、司法存证、政务数据共享、能源、医疗健康、工业互联网、资产数字化等。

有人问，既然区块链会给我们的生活带来这么多变化，为什么大家感觉不到呢？郭仲勇解释说，因为区块链是一种偏底层的技术，是一种新型基础设施，像大数据、云计算、移动通信技术一样为我们的生活提供便利。以互联网为例，对于工程师而言，它就是底层的网络结构；对于用户而言，它可以是宽带，可以是无处不在的网络信号，又

或者是我们日常离不开的电子商务、移动支付、视频聊天等应用和服务。因此，我们对于区块链的实现技术不用过度关注，而应该去关心区块链能做什么，以及不能做什么。

赛迪区块链产业研究院在去年年底发布了《2021年中国区块链产业发展报告》，报告显示：2021年区块链应用落地情况和往年一致，社会公共服务、传统金融与政务服务成为去年落地应用最为集中的三大领域，分别占据应用落地总数的22%、14%、14%，同时，司法存证、贸易物流、溯源等领域的落地情况也十分突出。



## 元宇宙运行的核心技术



元宇宙这个词最早是由美国科幻作家尼尔·斯蒂芬森于1992年在其著作《雪崩》中提出的，目前业界对“元宇宙”的概念众说纷纭，至今未有被广泛认可的确切定义。郭仲勇认为，元宇宙是整合多种新技术产生的下一代互联网应用和社会形态，也是一个不断发展、演变的概念。

元宇宙跟区块链有什么关系？区块链作为元宇宙运行的核心技术，可以解决元宇宙中身份问题，同时可以实现元宇宙中数字资产的确权，塑造元宇宙内部经济系统。郭仲勇说，区块链能够在不可信环境下的分布协作中建立信任，打通虚拟和现实的桥梁，可以保障元宇宙的虚拟资产、虚拟身份的安全，实现价值的真正交换，并保证系统规则的透明执行。

## 区块链的发展方向

“我们经常说技术是满足社会需求的，而需求又是不断变化的，因此区块链要适应需求的变化，也需要不断的发展。”郭仲勇表示，要想知道区块链未来的发展方向在哪里，我们先了解下目前区块链技术成熟度。2019年10月，全球领先的信息技术研究和顾问公司Gartner发布了区块链科技技术成熟度曲线，从中可以看出，区块链目前还未达到成熟阶段，正处于泡沫破裂低谷期与稳步爬升恢复期之间。

“泡沫破裂低谷期是每种新技术都要经历的，互联网在经过泡沫的洗礼之后，这个行业诞生出一批有影响力的企业，如新浪、搜狐、腾讯、谷歌等。区块链技术目前的状况一样，正处于泡沫破裂与稳步爬升恢复期之间。”郭仲勇认为，区块链技术还未完全成熟，作为国家核心战略

技术，区块链已经被写入国家国民经济“十四五规划”和2035年远景目标纲要，被列为七大新兴数字产业之一，科技部也发布了2021年、2022年区块链重点研发计划，其中包括区块链基础理论、区块链系统构建性关键技术、区块链安全监管与治理技术、区块链基础平台、重点领域示范应用等五个方向。

未来，相关的行业标准、国家标准、国际标准以及法律法规都会逐步出台，区块链将会融入人们生活的方方面面。总之，技术最终是为了满足人民生产生活的需要，因此区块链技术需要不断发展，才能在经济社会发展中发挥更大作用，满足人民日益增长的美好生活需要。