

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18日

2022年第31期

总 1767 期

每周四出版 本期 16 版
征订电话:0771-2189585

建设美丽家园 共享美好生活



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
微信公众号



金融活水润绿城 聚势谋远续华章

高水平建设的中国—东盟金融城，吸引了中银香港东南亚业务营运中心、太平保险东盟保险服务中心等金融机构区域总部(中后台中心)入驻，广西金融对外开放名片更亮眼；金融改革创新不断深化，南宁市成为全区唯一获批绿色金融和保险创新“双示范区”地市，“中国—东盟跨境金融创新”获评中国自由贸易试验区制度创新十佳案例；全力服务实体经济，累计投放“桂惠贷”等助企纾困贷款超800亿元，惠及上万户市场主体……每次高光时刻都是首府金融改革发展进程中的精彩注脚。

经济兴，金融兴；金融活，经济活。党的十八大以来，南宁市坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，着力下好建设面向东盟的金融开放门户这盘大棋，切实践行金融服务实体经济这一初心，坚决打好防范化解重大金融风险这场硬仗，在大战大考中交出了优异答卷，为首府经济社会发展提供更多源头活水。2021年，南宁市在中国金融中心指数(CDI CFCI)的排名较2018年末提升7个名次，达到历史新高，在31个金融中心中上升最快，金融综合竞争力大幅提升；南宁市金融业增加值占全区比重35.6%，占全市GDP11.9%。

回归本源服务经济社会高质量发展

看着逐渐回暖的市场，广西大三元科技发展有限公司(以下简称大三元公司)法人王洪敏露出了欣慰的笑容：“餐饮行业一路走来不容易，多亏了银行的有力支持，我们终于守得云开见月明！”2020年以来，受新冠肺炎疫情影响，大三元公司经营的火锅门店生意受到了较大影响。柳州银行南宁分行走访大三元公司后，于2021年12月给他们新增了240万元流动资金贷款。今年5月，考虑到企业还款压力较大，柳州银行南宁分行给大三元公司作了变更还款方式及无还本续贷等授信方案调整，大大降低了企业压力。



经济是肌体，金融是血脉。金融系统始终把为实体经济服务作为立身之本，促进经济和金融良性循环、健康发展。在2020年新冠肺炎疫情爆发后，南宁市第一时间在全区率先出台支持复工复产15条金融政策、疫情防控综合保险、提供特别通道等多项举措，帮助企业顺利复产；采取一切措施、调动一切资源，千方百计挖掘增长潜力，着力提高金融供给，实



现了融资增量、扩面、降价、优服。

“真金白银”直达企业，“金融活水”润泽民心。今年上半年，全市存贷款余额创历史新高，达到3.24万亿元，占全区的近40%；累计投放“桂惠贷”“稳企贷”“复工贷”等助企纾困贷款425.62亿元，惠及1.02万户市场主体，投放金额及笔数均位居全区第一，为企业降低融资成本8.36亿元。辖内政府性融资担保业务发生额超46亿元，为近3500户市场主体降低融资成本超1亿元；全市应急转贷累计完成19笔转贷资金业务，为企业节约成本634.14万元。

金融集聚擦亮广西金融对外开放名片

走进中国—东盟金融城，鳞次栉比的楼宇、车水马龙的街道展现出金融集聚、活力迸发的魅力。

党的十八大以来，尤其是随着中国(广西)自由贸易试验区南宁片区、广西建设面向东盟的金融开放门户等重大战略落地，南宁市持续将区位优势、政策优势转化为发展优势，推动金融开放门户核心区由蓝图变为现实，切实担负起为国家、广西壮族自治区深化金融改革探

索经验的重任，高水平建设中国—东盟金融城，目前，空间布局基本完成，规划建设117栋高层建筑封顶超百栋，不断擦亮这张广西金融对外开放名片。

近年来，南宁市创新“448”招商机制，构建“资本+产业”招商、以商招商等合作机制，推动组建金融城运营公司，累计开展专题招商22场次，对接重点企业500家次，招大引强、招优引新，筑巢优服引来了更多“金凤凰”。

如今，一家家国内外知名企业入驻，一个个重点示范项目集聚，展现出中国—东盟金融城建设发展的高质量：截至今年6月末，中国—东盟金融城年内新增入驻金融机构(企业)67家，累计入驻352家。13个广西壮族自治区金融开放门户第一批重点示范项目中南宁市有12个，占92.3%。中国—东盟金融城已成为面向东盟的金融合作主平台。

改革创新全力打造金融制度创新高地

今年3月末，工商银行南宁分行成功为马来西亚丰隆银行开立了美元和人民币债券专用账户。“这是我们依托广西建设面向东盟的金融开放门户的国家战略，紧跟人民币国际化步伐，抢抓便利化政策机遇的一项务实举措。”工商银行南宁分行副行长吴迪介绍说。

党的十八大以来，南宁市持续促进金融改革创新推深向实，着力构建政府、监管部门、金融机构、高校智库、实体企业五方合作发力的金融创新机制，成为全区唯一获批绿色金融和保险创新“双示范区”地市，全力打造金融制度创新高地，在跨境金融、绿色金融、保险创新、农村金融等金融改革试点方面取得了良好成效，为经济高质量发展注入了源源不断的金融活水。

2021年，全市跨境人民币结算量同比增长38.7%，占全区跨境人民币结算量的47%；今年1—5月再创佳绩：全市跨境人民币结算量同比增长150%，占全区的77%。

金融业稳步发展、金融改革有序推进、金融体系不断完善……，首府金融业迈入了高质量发展的新阶段。南宁市金融办主任曾肄业表示，“接下来，我们要抢抓当前货币金融政策窗口期、机遇期，千方百计争取各级金融资源，以实际行动扛起稳增长的政治责任，引导金融活水润泽实体经济，全力支持首府经济建设和社会发展！”

来源：南宁日报

平陆运河先导工程先行用地获国家自然资源部批复

8月15日,记者从广西壮族自治区自然资源厅获悉,平陆运河项目先导建设工程先行用地目前已获国家自然资源部批复,批复先行用地155.0765公顷,其中枢纽工程护坡用地87.7553公顷、船闸主体用地39.1439公顷、引航道用地26.0772公顷、挡泄水建筑物用地2.1001公顷。

今年6月下旬,平陆运河项目用地预审获自然资源部批复,批复用地预审总面积2689.27公顷。针对平陆运河项目用地保障工作存在

用地面积大、报批时间紧等特点,自治区自然资源厅提出以先行用地的方式保障控制性工程用地的方案,并采取组织召开推进会、实地踏勘、座谈指导等综合举措,会同自治区交通运输厅、林业局等有关部门实行信息互联互通、同步开展工作,用最短时间完成了马道、青年和企石3个枢纽控制性工程的部分用地作为先行用地报批工作。自然资源部为支持广西经济社会发展,特事特办,以最快的速度完成了项目先行用地审批。



广西开展5大电商专题活动促消费 从8月到12月,着力推广广西优秀电商产品品牌

日前,广西壮族自治区商务厅召开了广西“e网喜乐购”系列网络促消费活动媒体吹风会。会上传出消息,8月至12月,我区将联合电商平台、电商企业举办5大电商专题促消费活动,全力以赴促进消费持续回升,推进下半年稳消费拓市场工作取得新实效。

开展“e网淘广西”促消费活动。从8月到12月,自治区商务厅联合淘系平台,优选10个以上广西特色产品品类开展线上宣传和营销活动,举办“双十一”大促等两场以上专场促销活动。在电商平台站内开设广西好货促销专区,邀请网红达人进行“桂字号”品牌好物直播带货,开展广西好物热搜话题打造。平台还将面向广西企业和个体

工商户开展公益培训,推动“千企万店上网”。

举办“京采桂茶”专场活动。从8月到10月,对新增入驻京东平台的前30家广西店铺给予每家开店质保金减免3万元的优惠政策,力争推动50—100家桂茶生产、销售企业触网。中秋节营销黄金时期,在京东商城主站开设“京采桂茶”专题活动页面,提升“桂茶”的曝光度和知名度。

开展“广西电商精品展”宣传推广惠企活动。安排200个地铁站内灯箱广告位,对广西电商企业品牌产品进行为期42天免费宣传。安排1个地铁展台,对广西电商企业品牌产品进行为期28天的展销,并为参展企业及其他中小企业提供多家电商平台供应

链对接服务,拓展中小企业线上销售渠道。

举办“桂品惠”惠民惠企消费帮扶活动。

从8月到10月,依托“桂品会”平台线上举办5场电商助农专题促销活动,带动广西农产品销售;线下举办12场产销对接活动,组织电商平台、物流和金融服务企业、网红主播等到田间地头、生产车间,为农产品企业提供触网销售服务。

举办“电商助农”直播带货活动。上线启用广西农产品交易平台及商城小程序,力争推动600多家广西农产品销售主体在平台开设网店。同时,联动多个电商平台开展直播带货,推动广西名特优农产品销售全国。

来源:广西日报

南宁整治网络消费欺诈行为 在全市范围内开展为期3个月的“网剑2022”专项行动

8月15日,记者从南宁市市场监管局了解到,自今年8月起,市场监管部门利用近3个月时间,在全市范围内开展“网剑2022——反欺诈稳消费,打侵权促发展”专项行动,进一步加强网络经营行为的监管,保护企业合法权益,维护南宁市良好的网络市场秩序,净化网络消费环境,促进网络经济稳步发展。

在开展网络交易价格欺诈整治方面,重点整治

以下典型行为:谎称商品和服务价格为政府定价或者政府指导价;以低价诱骗消费者,以高价进行结算;通过虚假折价、减价或者价格比较等方式,销售商品或者提供服务,例如虚假“清仓价”“最低价”“优惠价”等;销售商品或者提供服务时,使用欺骗性、误导性的语言、文字、数字、图片或者视频等标示价格;不标示或者显著弱化标示对消费者不利的价格条件,诱骗消费者交易;通过积分、礼券、兑换券、代金券等折抵价款时,拒不按约定折抵价款,例如事先未写明条件,抵扣时却要求最低消费、指定商品使用等。

在打击网络消费欺诈行为方面,主要涉及销售的商品或者提供的服务不符合保障人身、财产安全要求;销售失效、变质的商品;销售伪造产地、伪造或者冒用他人的厂名、厂址、篡改生产日期的商品;销售伪造或者冒用认证标志等质量标志和知名商品特有的名称、包装、装潢的商品;在销售的商品中以假充真、以次充好,以不合格商品冒充合格商品,例如以“处理品”“残次品”代替正品等;销售国家明令淘汰并停止销售的商品,例如超标电动自行车、万能孔插座等;采用虚构交易、虚标成交量、虚假评论等方式进行欺骗性销售诱导。

在专项行动中,市场监管部门严厉打击网络市场侵害企业合法权益行为,依法惩处恶意诋毁企业商业信誉、商品声誉等不正当竞争行为,有效遏制互联网领域侵权假冒行为;加强商标、地理标志的

保护监管,加大侵权案件的查处力度;保护企业的企业名称、网站名称、域名、产品包装装潢、注册商标、专利及其他知识产权等合法权益。同时,开展电商领域专利侵权咨询服务,引导企业实施知识产权保护全流程管理;健全知识产权领域信用监管机制,将专利重复侵权、群体侵权、恶意侵权行为纳入市场监管信用分级分类管理体系;宣传和普及企业权益保护方面的法律知识和基本常识,不断提高企业的自我保护意识;不断提高行政执法效能,大力提升专利纠纷调处的效率,积极营造促进有序竞争和创新发展网络市场环境。

此外,市场监管部门还积极开展电商平台点亮行动,督促指导网络交易平台和网络交易经营者进行自查自纠和问题整改,进一步压实南宁市电商平台主体责任,引导平台及平台内经营者履行法定信息公示义务,推动电商平台实现“亮照、亮证、亮规则”,力争到2022年底,电商平台证照公示率达到90%以上。

检查中,市场监管部门将紧紧围绕整治重点,加大执法办案力度,严厉打击价格欺诈、消费欺诈、侵害企业合法权益的违法行为,发现一起,查处一起,做到严格执法、有案必查。同时,借助社会力量,拓展案源渠道,广泛发动广大企业和消费者参与其中,提供案源线索和违法行为信息,着力形成全社会共同参与的社会共治格局。



来源:南宁新闻网

老友说

平价餐饮,我看行

5元桂林米粉,5元老友粉,称重收费的自助食堂……南宁街头出现的平价米粉、快餐店越来越多,不少朋友点赞。

站在消费者的角度来看,5元一碗米粉,有肉,管饱,怎么想这都是一件好事。自古以来,对于物美价廉的追求,几乎可以说是人类的本能,谁不希望花少的钱,拥有优质的东西呀。笔者有一位朋友,特别喜欢去农贸市场买东西,他说砍价的过程实在是很过瘾,每次都觉得自已花了更少的钱买到了中意的商品。可能也就砍下来那么一元两元的,可是,从中获得的心理收益大呀,令人身心愉悦。从消费者的角度来说,5元米粉也好,平价自助餐厅也罢,都欢迎,唯有一个前提:质不因价廉而劣。所谓民以食为天,食以安为先。

从市场健康发展的角度来说,平价米粉、平价快餐的出现也是件好事。百花齐放、百家争鸣,市场才能更加繁荣,竞争更加充分,市场也会更加健康。南宁市餐饮服务行业协会会长梁海宁在接受记者采访时就说了,平价餐饮店的菜品价格对目前的市场价格并不会造成太大冲击。不过,这些平价餐饮店会给高价格的餐饮店一定的压力,促使高价格的米粉店、快餐店在质量上下功夫。平价餐饮店想要活下来,光靠打价格战肯定是不行的,必须找到自己的利润平衡点,通过物美价廉的产品吸引顾客、留住顾客,做得不好的,人家冲着便宜也就只来这一趟。相对而言的非平价餐饮店呢,也要让自己做得更好,起码得让大家觉得我多花的这些钱是值得的,顾客才会继续来消费呀。往长

远看,这些平价餐饮店倒有点像鲶鱼,有搅活市场之功效。

至于有人担心平价餐饮可能搞乱市场秩序,笔者以为大可以放宽心。据经营平价米粉店的老板自己说,开店到现在有一年多时间。这一年多的时间里,平价米粉店或者其他平价餐饮店并没有在邕城的大街小巷遍地开花吧?每天卖两百多碗粉,一个月下来利润上万元,这挣的也是辛苦钱。就消费者而言,贪小便宜的肯定有,但是,大家也越来越清醒,一分钱一分货的道理心里明白着呢。所以,不管是平价餐饮店还是非平价餐饮店,做好自己的产品,把牢食品安全的大关,才是赢得市场的关键。共同把市场蛋糕做大,让消费者有更多选择,实现共赢,是我们一致的心愿。

作者:霹雳 妃妃(实习)

民生新闻集锦



移动支付上线 广西医保结算进入“码”时代

广西医保移动支付上线仪式8月12日在广西壮族自治区人民医院举行。据广西壮族自治区医疗保障局介绍,医保移动支付上线后,参保民众只需通过下载“广西医保”APP,注册激活医保电子凭证后,使用医保电子凭证即可在线完成医保统筹基金报销、个人账户、个人自负费用“一码”结算。

医保移动支付是全国统一医保信息平台建设的重要组成部分。2021年11月,全国医疗保障信息平台在广西上线,实现了全国医疗保障信息的互联互通,在此基础上广西积极推进医保移动支付工作。此次医保移动支付正式上线,是进一步深化医保信息平台便民服务应用的重要举措,标志着广西将迈入医保移动支付新时代。

广西首条设计时速350公里的高速铁路开始铺轨 预计明年底开通

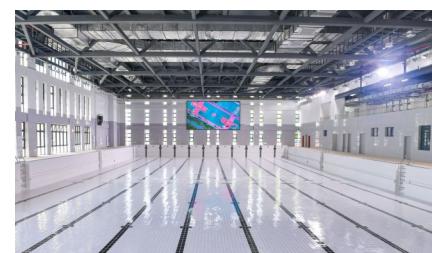
8月16日上午,在广西河池市境内,一台铺轨机将一段500米长钢轨铺设在贵南高铁龙江双线特大桥的无砟道床上,标志着贵南高铁正式进入铺轨阶段。

贵南高铁贯穿广西西北部和贵州省东南部,全长482公里,是我国“八纵八横”高速铁路网中包海通道的重要组成部分,也是广西首条设计时速350公里的高速铁路。全线预计2023年底开通运营,届时南宁至贵阳通行时间将从目前的5个多小时缩短至2小时左右,对促进黔桂两省区交通、物流、商贸、产业深度的融合有着重大意义。

广西:“百日行动”取得阶段性成效 电诈警情下降明显

8月15日,广西壮族自治区公安厅召开新闻发布会,通报全区公安机关开展夏季治安打击整治“百日行动”取得的阶段性进展及成效。据悉,自7月25日以来,全区公安机关持续推进“百日行动”,重拳打击电诈、涉黑恶、黄赌毒等突出违法犯罪,全区破获刑事案件数、查处行政案件数同比上升20%和13%,给城市“烟火气”装上“安全阀”。全区电诈警情、涉毒警情和黄赌警情,分别同比下降33%、60%、21%和16%。

广西首个达到国际水准的室内田径游泳馆投入使用



8月15日,作为自治区体育局江南训练基地场馆改扩建项目的重要部分,广西首个达到国际先进水平的室内田

径游泳馆——广西田径游泳馆顺利交付使用。该场馆首层为游泳水球馆,设有2个10道标准泳池;二层为田径馆,铺设获得国际田联一级认证的蓝色塑胶跑道,并可支持铅球、跳远、三级跳远、跳高等项目训练,是广西第一个供专业运动队训练的室内田径场。为筹备2023年第一届全国学生(青年)运动会,广西大力新建一批专业体育场馆,三塘体育训练比赛基地、广西飞碟靶场训练比赛基地等15个新建项目均已开工。

南宁地铁4号线续建工程开始施工

据南宁轨道交通集团官网消息,近日,随着交通疏解施工的开展,标志着南宁轨道交通4号线续建工程五象火车站、楞塘村站至五象火车站区间、五象火车站至清平坡站区间进入施工阶段。

南宁轨道交通4号线是邕江南岸东西向骨干线,线路西起洪运路站,东至龙岗站,全长24.6km,共设19座地下车站。2020年11月23日,4号线首通段洪运路站至楞塘村站开通运营。因国铁五象火车站方案未定,4号线五象火车站、楞五区间、五清区间未能同期建设。

南宁市入选国家知识产权强市建设示范城市

今年8月初,国家知识产权局下发《关于确定国家知识产权强市建设试点示范城市的通知》,确定南宁市等38个城市(地区)为国家知识产权强市建设示范城市。南宁市成为广西唯一入选城市,也是全国五个自治区中唯一获此殊荣的首府城市。

说法



嫌疑人逃窜出意外,履职保安需要担责吗?

有人涉嫌在小区内偷窃,物业公司工作人员接到小区业主求助后追赶逃跑的嫌疑人。追赶过程中,嫌疑人发生意外死亡,物业

公司是否应担责?日前,最高人民法院发布了一起生命权纠纷案件,引发关注。



案情:嫌疑人逃窜过程中溺亡 家属起诉索赔

2020年9月的一天,江苏省昆山市某小区的陈女士一人在家,突然听到撬门锁的声音,她从猫眼看到外面有一名男子正从猫眼往里看,该男子黑色短发,穿白色短袖上衣、黑色长裤,手里拎着一个黑色扁平的手提包。因怀疑对方是小偷,陈女士打电话通知小区物业调查核实。

物业两名保安人员在接到电话后,刚出门卫室就看到了符合业主

描述的身穿白衣、手拿黑包的陌生男子,大喊一声“就是他”。白衣男子听到后立即奔跑,保安人员立即进行追赶。事发当天,业主刘先生听到楼下在喊抓小偷,从窗户往下看,看到小区东面的河边草丛内跳入一男子,当时小区的物业保安人员在岸边多次对该男子喊“快上来”,该男子却从草丛越过河边栈道跳入河中向对岸游去。

追过来的物业经理丁先生发现这名男子在水中双手胡乱拍打着水面,逐渐沉进了水里,马上跳入河中,朝男子沉下去的方向游去,但没有找到该男子。不久,警务人员和医务人员赶到,终于将该男子从水里救出,发现其已失去生命体

征。公安部门随后证实溺死者为秦某某,同时在秦某某身上发现了十几个塑料包装袋,分别装有戒指、项链等物品及部分现金。当晚,该小区另一业主报警称家中丢失了部分现金及首饰。

秦某某的家属认为秦某某在小区正常行走,没有任何证据显示他有盗窃或其他违法行为,物业工作人员前有追赶,后又未及时救助,造成秦某某死亡的严重后果,对此应承担全部责任。因此向法院起诉物业公司,要求赔偿各项损失合计158万余元。



法院分析:物业工作人员在追赶过程中无过错行为,不应担责

2021年5月,昆山市人民法院开庭审理此案。法院经审理后认为,秦某某的体貌特征与陈女士所述的撬门男子相似,秦某某被保安发现后立即逃跑,并未予以言语澄清。物业工作人员对秦某某进行追赶,应属正常履职行为。

追逐过程中,没有证据证明保安人员持械且在追赶时有实施暴力。秦某某先于追赶人员来到河边,主动跳入河内,并未存在保安人员暴力逼迫的情形,且物业经理跳入河内进行了施救。从公安机关在事发现场提取的部分物品,结合秦某某盗窃前科及该小区内业主失窃报案

等事实,秦某某存在重大的盗窃财物的嫌疑。

最终,法院认为物业保安人员在追赶秦某某的过程中并无过错行为,其追赶行为与秦某某的死亡之间无法律上的因果关系,不应由物业公司承担侵权责任,驳回了秦某某家属的全部诉讼请求。秦某某家属不服一审判决结果,提出上诉。2021年10月,经江苏省苏州市中级人民法院二审审理,判决驳回上诉,维持原判。

来源:人民网



专家说法:不向不法者妥协迁让 不让尽责者无端担责

《民法典》侵权责任编规定,侵权责任的承担以行为人存在过错为原则。物业服务人员对物业服务区内违反有关治安、环保、消防等法律法规的行为有及时采取合理措施制止、向有关行政主管部门报告并协助处理的义务。

昆山市人民法院民一庭法官黄福玲介绍,本案中,物业公司工作人员的行为方式、行为程度均在合理的范围内,既不存在行为违法性,也不存在主观可归责的过错。追逐过程中,没有证据证明物业服务人员持械且在追赶时实施暴力,秦某某先于追赶人员来到河边,主动跳入河内,被告物业公司人员还冒着生命危险实施了最大限度的合理救助行为,亦是值得倡导和弘扬的正义之举。因此,物业公司人员的行为与秦某某跳河溺亡之间

不存在必然的因果关系,其侵权行为不成立。

苏州大学法学院院长方新军认为,本案中,偷窃嫌疑人在被发现后,为逃避保安追赶而跳河溺亡,令人感到遗憾。“但司法须有鲜明的立场和导向,一旦对‘会哭的孩子’妥协退让,或许能为逝者的亲属带来些许抚慰,却会使规则蒙尘、使秩序紊乱。”

方新军认为,一审、二审法院对本案的裁判,有效厘清争点、有力亮明观点,不向不法者妥协迁让、不让尽责者无端担责,为公众提供了符合法律规定、契合公序良俗的行为指引,对于弘扬社会主义核心价值观,强化公众规则意识,促进形成良善和谐的公共秩序,具有积极作用。





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。

传说远古时,神农氏为寻药遍尝百草,率众寻到了一座高山上,但见这儿山势陡峭,森林遍野,认定必有奇药密藏,不禁喜出望外。他先教民“架木为屋,以避凶险”;继教民“架木为梯,以助攀缘”;采得了良药400种,著就了《神农本草经》,为向天帝复命,“架木为坛,跨鹤飞天”而去……后人缅怀他,便将这座高山称做了神农架。

神农架位于湖北省西部,方圆3250平方公里,是湖北境内长江与汉水的分水岭,也是南水北调中线工程重要的水源涵养地,是三峡库区最大的天然绿色屏障。这里的山峰平均海拔在1700米左右,最高峰神农顶海拔3106.8米,它既是湖北省最高峰,又为华中第一高峰,所以神农架有“华中屋脊”之称。作为全球同纬度地区唯一的绿色奇迹,神农架备受关注,2016年7月,神农架被列入世界遗产名录,中国世遗项目由此达到50个。

神农架的美在于她的树。高达40余米的原始林木,遮天蔽日,直插云霄,遍布整个神农架。林内松萝蔓藤密挂枝间,银须飘洒,把整个原始森林装扮得神秘莫测。进入神农架,远眺八百里原始森林,莽莽苍苍,绿浪翻滚,遥遥似接天际,直醉人眼。

如果说神农架的树是一首粗犷豪放的诗,那么这里的雾就是一幅轻灵流动的画了。神农架的雾,飘渺虚幻,深成雾海,薄似轻纱,动如瀑布,那山、那树都在变幻莫测的雾中时隐时现,仪态万千。人在雾中游,雾从脚底生,让人如入幽邃神迷之境。

神农架的美更在于她的幽静自然。这里没有文人骚客的诗词歌赋,没有和尚道士的晨钟暮鼓,甚至没有太多人工的斧凿刀砌,聆听飞鸟的啾鸣,回响在大山亘古不变的静默中,一切都浑然天成。神农架在千年的静默和自然的本色中,展示出一种极致的美。

现在就出发吧,我们去神农架探秘原始森林,

看老树、溪水、古藤,漫步云雾森林,呼吸清新得让人忍不住想打包回家的空气,触摸自然的真实心。

千姿百态的板壁岩石林

板壁岩石林位于海拔3105.4米高处,雄踞“华中第一峰”、跻身“神农第一景”的神农顶风景区内。这里深灰色的岩石,为含硅质条带的白云岩,形成于约12亿年前的海洋中。岩层中的生物沉积构造——叠层石,是当时的海洋生物——蓝藻的遗迹。这里的岩石地貌极具特色,白云岩层被断层或节理切割之后,如墙似壁,故名板壁岩。板壁石林铺天盖地、密密麻麻,奇峰怪石形态万千,隐现于翠绿欲滴的箭竹林和肃穆挺立的冷杉林之中,似孔雀开屏、雏凤待哺、犀牛望月、玉女撑伞、仙鹤独立、金猴攀枝、苍鹰展翅、剑指苍穹、笑面卧佛、夫妻对视等,栩栩如生。

板壁岩有三奇:一是怪石突兀的石林;二是漫山遍野、密不透风的箭竹;三是人们曾多次发现“野人”的足迹。

神农谷听风

神农谷是神农架最典型的山谷,它最早叫“风景垭”,又名“巴东垭”,最高处海拔2950米,最低处海拔约2500米,垂直高度450米。有人说,神农谷蕴含了神农架景区的精华,这里山岳起伏,怪石嶙峋,有的盘根错节,有的亭亭玉立,有的遮崖蔽天,或若袅娜少女,或若龙钟老人,或若铁塔昂举,或若冷剑劈空,千姿百态,风景很壮观。坊间有“不到神农谷,枉到神农架”的说法。

神农谷中有绿绿如茵的草甸、高耸挺立的冷杉林带、万紫千红绽放的杜鹃花,更有云烟滚滚波澜壮阔,时云时雨时雾变化莫测,形成了壮丽的“石林云雨”景观。有游客朋友表示,信步神农谷,有一种误入世外桃源、飘飘然欲仙的恍惚。一开始,为远处山雾相间、腾云驾雾的磅礴气势所震撼,不到5分钟,雾气便朝着观景台压了过来,一瞬间观景台上的人们便淹没在茫茫雾海里,仿佛羽化登仙。

大九湖观雾

大九湖国家湿地公园有“高山盆地”和“天然草场”的美称,自然风光旖旎,气候宜人,被称为“世外桃源”。这里四周高山环绕,东西有九座大山梁,梁



上森林密布,气势雄伟,山上的小溪自上而下,蜿蜒流淌,形成9个小湖,景区由此而得名。大九湖是华中地区海拔最高、保存完好的亚高山湿地,因其特有的亚高山湖沼景观,被誉为湖北的“呼伦贝尔”。四周连绵起伏的山岭,环抱着宁静的湖泊、丰美的草甸、飘动的芦苇,景致优美,令人神迷心醉。景区内有丰富的高山草甸和湿地蕨类植物,还有鹤、鹤、梅花鹿等珍稀动物,具有很高的科考价值。

网友泮塘大叔说,大九湖之美,美在高山中的湿地、草原、芦苇。晨曦、黄昏时的大九湖,色彩斑斓,红如火、黄如金,加上绿白杂色的彩林,真是如诗如画,简直难以用笔墨形容。

网友叶大喵特别喜欢4、5号两个湖。他说:“清晨,湖水犹如镜面般的清澈宁静。太阳缓缓升起,天边一道金灿灿的光,与湖面的交相辉映,美不胜收!清晨的风稍带凉意,美丽的大九湖,晨雾缭绕,湖面上美丽的黑天鹅和白天鹅醒来了,三三两两地在水中嬉戏。大片大片的草甸、湿地,在晨光中悄悄地舒展筋骨,天地间显得格外宁静、美好。”

大九湖的晨雾让人如痴如醉,不想错过的话,要稍微牺牲一点点睡眠哦。坪阡村前往大九湖的第一趟大巴凌晨4:30发车,之后每隔一小时一班,往返票价60元/人。景区有免费小火车可以搭乘,从1号湖沿路开到7号湖,每个湖都有固定停车点,平均20分钟一班。7、8、9三个湖是个联区,范围挺大,有不少小景点。游客也可以选择沿着河岸小道徒步,可以更加悠闲自在地欣赏美景。



蹄膀

随园食单

Q弹软糯皆相宜

探秘随园美食(九)

《随园食单》里的美食记忆

读书中的【特牲单】，你会发觉袁枚先生对蹄膀颇多偏爱。此单中光是蹄膀的烹饪方法就记录了四种，浓油赤酱有之、先煨再炸有之、隔水蒸亦有之，真可谓情有独钟。

《随园食单》原文：

蹄膀一只，不用爪，白水煮烂，去汤，好酒一斤，清酱油杯半，陈皮一钱，红枣四五个，煨烂。起锅时，用葱、椒、酒泼入，去陈皮、红枣，此一法也。又一法：先用虾米煎汤代水，加酒、秋油煨之。又一法：用蹄膀一只，先煮熟，用素油灼皱其皮，再加作料红煨。有土人好先掇食其皮，号称“揭单被”。又一法：用蹄膀一个，两钵合之，加酒，加秋油，隔水蒸之，以二枝香为度，号“神仙肉”。钱观察家制最精。

蹄膀，即蹄膀，分为前后蹄膀(前后肘)，前蹄(前肘)肉多，后蹄(后肘)骨大，卖价稍有差别，以前蹄为好。蹄膀是江南和西南地区的称呼，北方称之为肘子。将蹄膀放在水中，放入各种调料

慢煮，成品鲜糯可口。猪蹄膀含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，因此受到不少爱美人士的欢迎，被人们称为“美容菜”。

唐朝时，人们还赋予猪蹄美味之外的特殊寓意：因“蹄”与“题”同音，那时准备考进士的学子以吃猪蹄为吉祥，希望能金榜题名。

关于蹄膀的轶闻趣事

周庄有一道很有名的特产：“万山猪蹄”，起源于明代。

相传，当年朱元璋为了刁难江南第一富商沈万山，提出要吃猪蹄。那时当地加工出来的猪蹄都非常硬，需要用刀切开才可食用，可是在皇帝面前是不能动刀之类的利器的。沈万山就想出了一个办法：把猪蹄用小火焖到皮肉酥软，再放到火上烤香，此时的猪蹄只要轻轻一撕，就可以分开骨肉食用了。

《随园食单》对国内餐饮界影响甚广，很多是实践经验，总结了三百多种美食的做法，留下了一番理论，不仅喜欢吃，每遇佳品还会记下来。他由食物本味出发，结合自己四十年的理论，得到了许多品尝佳味的机会，并且对美食自得于身份特殊，袁枚结识了许多名流贵族，游游林下，把研究吃喝当成自己生活中的乐趣。袁枚，诗文名冠南北，为人潇洒不羁，长期优华出众，少负盛名，与纪晓岚并称南袁北纪，才实有下实了。

吃饭时，朱元璋指着猪蹄问沈万山：“这是什么菜？”如果沈万山回答说是“猪蹄”，那后果可就严重了。“猪”和朱同音，那不就是吃皇帝的脚吗？这可是大不敬的罪过呀！沈万山灵机一动说到：“这是万山蹄，请皇上品尝。”想来万山蹄的味道应该非常鲜美，有效地安抚了皇帝的身心，沈万山得以逃过一劫。后来，有诗人作诗赞美“万山猪蹄”：“抽骨为刀巧解围，猪蹄最数万三魁。肥而不腻香留齿，惟愿三餐有汝陪。”

这则轶闻的真与假不必考究，对于饕餮们来说，重要的是“万山猪蹄”确实美味。

蹄膀的做法

袁枚先生在《随园食单》中所录的蹄膀的四种做法，比较清晰，感兴趣的朋友不妨跟着做。我们在这里和大家一起学习“万山猪蹄”的做法吧。

万山猪蹄

1.猪蹄砍块，入沸水中焯去血水后洗净；

2.高压锅中盛水，加入煮好的猪蹄，姜片、香叶、八角、花椒、干辣椒、草果、桂皮、料酒、老抽、盐，大火煮至水开后转小火再煮15分钟，关火；

3.用老抽，酱油、蚝油、料酒、蜂蜜调好烤汁；

4.煮好的猪蹄捞出放凉后，用调好的烤汁腌制1个小时；

5.烤箱160度预热10分钟，放

入腌制好的猪蹄烤15分钟，取出撒上孜然和辣椒粉，再烤10分钟即可。

成品“万山猪蹄”皮色焦黄，皮脆肉烂，又香又辣，色香味俱佳。

整体来说，“万山猪蹄”的口味偏咸甜，为江浙一带的朋友所喜爱。对于两广地区的朋友来说，酸甜口味更受欢迎。而且人们对于肘子的热衷程度反而不如猪蹄子。



3.烧沸水锅，放入猪脚煮熟，捞起晾凉后斩成块；

4.姜按竖纹切成小件，晾干备用；

5.中火烧热炒锅，放姜略炒至稍转红色时加入油再炒，炒匀后放白醋、猪脚一同煮沸，再放精盐、红糖煮至糖溶；

6.准备一个大瓦煲，将全部物料倒入，用中慢火煲至猪脚绵软时，离火，停放一晚；

7.翌日再煲一次，待猪脚沸透并绵烂，即可食用。

小贴士：

1.加几个白水煮好的鸡蛋同煲，更佳；

2.嫩滑的姜也可以吃，相当可口。

3.糖和醋的比例可以根据自己的口味适当调整。

糖醋猪脚姜

主要食材：猪脚4只，约1000克

辅料：生姜500克，红糖500克，黑醋2000毫升，盐10克，植物油50克

做法：

1.将猪脚除去趾、甲，并刮去绒毛；

2.姜去皮洗净；



壮锦

十月山城灯火明，
家家织锦到三更。
邻鸡乍唱停梭后，
又听砧声杂白声。
——清·莫震《忻城竹枝词》

织出霞满天 灿烂缀人间

忻城县清代举人莫震在《忻城竹枝词》中形象地描述了作为广西壮锦起源地之一的忻城县织锦的宏大场面:家家户户织锦,到次日雄鸡报晓才停梭,城中整夜回响着织布机的吱呀声。虽然生活艰苦,但是勤劳的壮族人民用双手创造了财富,创造了美。

壮族是一个历史悠久的民族,古称俚族、僚族、俍族、土族,从宋代起,才改称为“僮”,后又改称为“壮”。壮族人世世代代居住在我国西南部的广西、云南、贵州和湖南部分地区。广西织锦种类繁多,包含侗锦、瑶锦、苗锦等等,其中最为出名的就是大众熟知的壮锦。壮锦与宋锦、云锦、蜀锦并称为中国四大名锦。

壮锦又称“僮锦”“绒花被”,较厚实,被誉为广西民族文化瑰宝。这种利用棉线或丝线编织而成的精美工艺品,结实耐用,图案生动,结构严谨,色彩斑斓,充满热烈、开朗的民族格调,

体现了壮族人民对美好生活的追求与向往,壮族人民坚韧的品质和旺盛的生命力也可以由此窥见一二。广西的壮族织锦技艺被列入第一批国家级非物质文化遗产保护名录。

历史渊源

壮族织锦技艺历史十分悠久。

早在汉代,就已经生产出了“峒布”。智慧的壮族人民充分利用植物的纤维,织制出葛布,络布作为衣料。据《广东新语》记载,这种布料“细者宜暑,柔熟者御寒”。新中国成立后,考古工作者在广西罗泊湾汉墓的七号残葬坑内发掘出土了数块橘红色回纹锦残片,证实汉代广西已有织锦技艺。

唐代,据《唐六曲》和《元和郡县志》记载,当时壮族人民能织出蕉布、竹子布、吉贝布、班布、都洛布、麻布、纻布、丝布、食单等九种布料。不过,从史料记载看,真正能够称为“壮锦”的纺织品出现于宋代,距今已有九百多年。宋代时,壮族的手工纺织业更为发达。当时,宋王朝需要“绸绢纳布丝锦以供军需”,在四川设了“蜀锦院”,大量的蜀锦运来广西,再由广西输出出口外。壮族人民接触到蜀锦,从中学相关工艺,壮锦应运而生。据记载,宋代有一种“白质方纹,佳丽厚重”的布,说的就是早期的壮锦。

到了明代,壮锦越来越流行,工艺也越来越精湛。明代万历年间,织有龙、凤等花纹图案的壮锦成为贡品。明清时期,壮锦已发展到用多种色彩的绒线编织,呈现出绚丽的色彩,虽仍为皇室贡品,但平民百姓亦可享用。据史料记载,当时,各州县都有出产壮锦,“壮人爱采,凡衣裙巾被之属,莫不取五色绒线杂以织,如花鸟状”。“嫁奁,土锦被面决不可少,以本乡人人能织故也。土锦以柳绒为之,配成五色,厚而耐久,价值五两,未笄之女即学织”。

灿若云霞的壮锦

壮锦通常使用的是装有支撑系统、传动装置、分综装置和提花装置的手工织机,以棉纱为经,以各种彩色丝绒为纬,采用通经断纬的方法巧妙交织而成的。使用的传统小木机,又称“竹笼机”,机上设有“花笼”用以提织花纹图案。用花笼起花为壮锦织机的最大特点。

壮锦的制作需要15道工序流程,整个生产过程由拉纱、梳纱、穿棕、结花板等传统工艺组成。

壮锦的传统图案有数十种之多,大都选取生活中的可见之物和象征吉祥幸福的花纹,尤以几何纹为多。常见的有方格纹、水波纹、云纹、回字纹、编织纹、同心圆纹以及各种花草和动物图,如蝶恋花、凤穿牡丹、双龙戏珠、狮子滚球、鲤鱼跳龙门等。壮族人喜爱凤凰,将之视为吉祥的象征,于是凤的图案在壮锦中颇受偏爱,有“十件壮锦九件凤,活似凤从锦中出”的说法。

丰富而精彩的纹样,充分反映了壮族人民淳朴健康的审美情趣,反映了人们对生活、大自然和民族文化的热爱和崇敬。这种利用棉线或丝线编织而成的精美工艺品,图案生动,色彩明艳泼辣,充满生命的张力。近几十年来,桂林山水、粮食丰收、葵花向阳、民族团结等反映壮族人民新生活、新风貌的图案频繁出现在壮锦作品中,使其文化寓意更加丰富多彩。

古老技艺,薪火相传

李村灵,靖西壮锦厂厂长,靖西壮族传统织锦技艺第六代传承人。从初学织锦到现在成为这项非物质文化遗产的传承人,她走过了32年的时间。李村灵告诉记者,作为传承人,她有义务和责任,让这门技艺立得住、靠得住、传得下,希望有更多的人喜欢上美丽的壮锦。

新中国成立后,国家提倡保护发掘民间民族工艺品,靖西县于1956年组成绣织社,1960年改称壮锦厂,从事壮锦生产和招工培训。自成立以来,靖西壮锦厂几经沉浮,而李村灵始终不改初心,一门

心思地扑在壮锦工艺品创作与技艺传承中,奋力撑起靖西壮族织锦技艺传承的“诺亚方舟”。

2011年,靖西壮锦厂成为国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地,同年11月被国家文化部授予国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地称号;2014年李村灵被授予“广西工艺美术大师”荣誉称号,2018年入选第五批国家级非遗传承人。

另一位壮锦织锦技艺传承人谭湘光,16岁与壮锦结缘。起初,她学习壮锦技艺是为了谋生,但学习一段时间后,渐渐对织锦产生了浓厚兴趣。凭借着勤奋好学、敢于吃苦的精神,谭湘光很快全面地掌握了壮锦纺纱、设计图样、织锦生产一条龙工艺。从学徒到成长为国工艺美术大师、广西壮族织锦技艺传承人,怀揣着对壮锦的热爱与眷恋,她这一坚持就是50余年。在扎根传统的同时,谭湘光还不忘着眼时代,在多年的实践中,她与设计团队合作,将壮锦元素融入时装、生活用品中,开发出兼具实用与艺术价值的新产品,深受大家的喜爱。

历经近千年的发展,以壮锦艺术为典型代表的广西民族织锦艺术已成为我国传统民间艺术的重要组成部分。壮锦,已成为承载民族文化记忆的“活化石”。

壮锦传承人大胆创新,将传统的壮锦融入到现代人的生活中,让传统工艺在现代也能大放异彩。皮包、抱枕、围巾、桌布、壁纸……如今,壮锦的传统元素已经可以在任何角落出现,不知不觉渗入了我们的生活空间,将我们的幸福生活妆点得愈发美好。

来源:本报综合





8月12日,第二届中国—东盟青少年绘画展(广西展)颁奖仪式在南宁举行。“世界面临疫情、战争、饥饿等挑战。我希望中国和东盟各国能够携起手来,团结协作,让世界更加欣欣向荣,人们的生活越来越甜蜜美好。”广西职业技术学院印度尼西亚留学生叶茜容作为获奖代表发言时如是说。

7月30日—8月15日,第二届中国—东盟青少年绘画展在广西科技馆展出。本次绘画展由广西壮族自治区人民对外友好协会、贵州省人民对外友好协会和中国—东盟教育交流周组委会秘书处联合主办,主题是“我们绘就美好未来”,旨在以画为媒,搭建中国—东盟青少年沟通交流的平台,坚定各国青少年对美好未来的信心,为中国—东盟关系持续健康发展注入青春活力。

活动启动以来,共征集到中国和东盟10国以及澳大利亚、西班牙、孟加拉国等7个国家和地区的青少年作品4万余幅。各国青少年寻找发现自然、生活中的美好时光,分享感动的经历和感受,参赛画作主题鲜明,手法多样,释放想象,展现了中国与东盟等各国日新月异的发展变化,展望中国和东盟的美好未来和发展蓝图。

“祝愿越中两国友谊长存”

国际友城是开展国际交流合作的重要桥梁和纽带。截至目前,广西已与世界五大洲的38个国家建立国际友城125对,数量在全国排名第四,其中,与东盟国家建立国际友城57对,居全国第一。本届绘画展,广西在东盟的16对国际友城共提交了102幅作品。在绘画展现场,主办方特别设置了广西国际友城作品展示区。

越南广宁省芒街市是中国广西东兴市

的国际友城。在芒街市哥隆中学就读的范贤芳,与同学们一起带来作品参展。她用艳丽的色彩描绘了一个女孩坐在和平鸽上手持和平与友谊条幅的画面。收到主办方发出的一等奖获奖通知时,她感到很惊喜也很荣幸。“我祝愿越中两国友谊长存,未来越来越好。希望有更多机会参与到两国青少年的文化交流活动中,让我们两国青少年可以相互了解、学习,为日益发展的越中友谊做出贡献。”

2004年,菲律宾穆汀鲁帕市与中国广西柳州市结为国际友城。去年,穆汀鲁帕市的拉尼尔·佩西托受疫情影响,暂时中止学业。这次他的作品入选绘画展,令他信心倍增,重燃学习的动力。对此,他很感恩:“感谢绘画展让我能够与大家分享蕴含菲律宾元素的作品。感谢我们之间结下的友好情谊。”该市另一位参赛选手罗西奥·伊内斯·普列托表示,绘画是自己生活中的乐趣之一,很高兴画作能被各国朋友认可。“我向姐妹城市——广西柳州的朋友们致以最美好的祝愿。”她说。

“盼望中老铁路深化中国—东盟友好交往”

凝结着中国和老挝两国人民友谊和希望的中老铁路,把中国北京的天安门、长城与老挝万象的凯旋门、塔銮等地标式建筑“连接”起来,不仅联通中老两国人民的心,更赋予中老命运共同体更为具象的注脚。这是来自老挝万象市邓若菲小朋友的参赛作品所呈现的画面。她和两个妹妹邓若菡、邓若菡都报名参加了这次绘画展。姐妹仨都是在南宁出生,在老挝万象长大,通过父母了解到中老两国山水相连、社会制度相同,是名副其实的好邻居、好朋友、好同志、好伙伴,中老铁路的元素就频频出现在她们的画作中。

邓若菲告诉记者,她的心愿是:“盼望中老铁路能进一步深化和促进中国和东盟的友好



交往。”邓若菡则希望疫情早日消除,国与国之间的交往和交流尽快恢复正常。

对于“我们绘就美好未来”的主题,马来西亚霹雳州的刘凯雯有许多思考。刘凯雯感谢主办方给了自己一次表达的机会。她认为,人类在进步,世界也在改变,我们进入了高科技时代,但不要忘记环保,她希望大家都要共同呵护人类赖以生存的地球家园。

“向中国—东盟命运共同体的美好未来缓缓飞去”

“新加坡画家的作品比较淡雅精致,层次清晰,构形富有创意。”15岁的南宁学生魏嘉颖喜欢新加坡的水彩风景画。魏嘉颖表示:“通过绘画展,我开阔了眼界,自己的绘画水平也有所提升,也更加坚定了中国—东盟友好合作的信心。我还了解了一些东盟国家青少年的关注点和爱好。以画会友,我感到很开心。希望疫情结束后,能有机会去东盟国家结识更多好朋友,向他们展现壮美广西,和他们共同画出中国—东盟命运共同体的美好明天。”

来自印度尼西亚的叶茜容是广西职业技术学院的一名留学生。她到南宁快3年了,虽然因为疫情一直没回过家,但她在南宁的学习和生活都很开心。“现在,对我来说,中国已经从很陌生变成了很亲切,我觉得自己现在的心情就是‘来了就不想走、走了还想回来’。中国就是我的第二故乡。”

带着对家乡的思念,叶茜容带来了画作《看向未来的甜蜜泪光》。她说:“眼睛是心灵的窗户。虽然当下还有疫情等的困扰,但是,‘看’向未来,东盟与中国经济文化合作往来将日益紧密,人们的生活将越来越甜蜜美好。”



第6集

香姐还有重要客户要见,让志翔代替她去跟语晴谈合作,志翔不情愿地接下这项任务。谈完合作,语晴向志翔表白,志翔很意外。志玲终于找到满意的工作。志婷跟耀平聊起志翔被追求的事,她并不看好语晴和老三。隔天早上,老曾以家庭聚会为由,邀请语晴前来参加,不料志翔竟将香姐带来,并宣布香姐才是自己的女朋友。语晴难堪,老曾大怒,聚会不欢而散。香姐批评志翔做事太冲动,志玲也跑来质问哥哥,拉扯之间,志翔失手打了小妹,志东暴打志翔,志婷赶来阻止,竟然砸了修车行。

第7集

香姐不忍志翔为难,决定主动退出。志翔躲在酒吧里喝得大醉,语晴将他带回酒店,亲自照顾一整晚。志翔醒来,对于语晴的付出感到无奈。志婷起夜,迷迷糊糊中上错了床铺,醒来后震惊无比,耀平假装不知情,内心却感慨颇多。酒店的法律顾问亲自上门,要来处理诉前财产保全事宜。眼见事情瞒不住,志东主动承认错误。老曾召集所有人回来开会,说明老宅的事,并主动拿出房本,叮嘱志婷夫妇想办法将老宅卖掉,所得钱款分成六份赠予子女孙儿,从今往后再也不会干涉他们的任何事情。众人见此无言以对。志婷的研究生导师毛教授癌症晚期,指定她来给自己做手术。

第8集

还款日期逼近,志东迟迟未能凑齐款项,深感愧对大家。手术不可有失,志婷决定暂时住到医院里。志东决定去找香姐借钱。老倪主动来找耀平,送上救急的20万元。钱款补齐,意味着老宅不用变卖,大家总算松了口气。老牛康复出院,主动约老曾一起打球。耀平意外得知老牛的女婿是新可集团的王总,毫不犹豫地答应赴宴。饭桌上,耀平和老曾默契配合,轮番给王总敬酒,王总最终主动撤诉。志翔答应虎哥,要去外地一趟,结果路上因为心神不定,遭遇意外。香姐接到虎哥的电话,立即赶往志翔出事的地方,并让志玲告诉大家。

第9集

志翔脱离危险,他与兄妹之间的矛盾冰释。语晴通过这件事,明白了志翔喜欢香姐的原因。志玲因为二哥和三哥的关系变好,心情格外愉悦。志东感受到香姐对志翔的关心,劝弟弟循序渐进。耀平奉老曾之命前来照顾志翔并监督他和香姐,结果却被香姐打动,并开始设法帮助他们。香姐终于主动向志翔表白,但附加了要取得老曾同意的前提条件。耀平提议老曾发挥余热去修车行盯着技师们。老曾得知修车行生意惨淡,带着老倪到车行给大家加油鼓劲。志翔通过监控视频看到这一幕,既感动又觉得有些搞笑,想起了当年。

第10集

志东回到酒店上班,大家畅聊未来。老曾为了更好防范老三和香姐,决定到车行上班,同时让志翔搬回老宅。毛教授的病情越来越恶化,老曾考虑到志婷的情绪,想办法替她照顾好毛教授。语晴决定退出,跟香姐成了闺蜜。志婷看到香姐照顾志翔,找耀平询问情况,得知前因后果。在毛教授的开导下,老曾对老三的埋怨逐渐消除,他买来拐杖,准备偷偷放在康复室就离开,不料却被志翔看到。志翔转着轮椅追了过去,父子俩的心结终于彻底打开。酒店即将并购,预料到管理层将发生较大变化,老崔希望志东坚决站在自己身边。

第11集

在家庭聚会中,耀平为给毛教授挡酒喝得大醉。老曾给耀平送蜂蜜水,对志婷与耀平的关系产生怀疑。毛教授病逝,志婷难以接受,护士拿来毛教授临终前交给她的信,这封信让志婷开始反思。老曾通过日常细节察觉出异样,认定志婷夫妻俩是为老二和小妹打掩护,耀平不知该如何解释。酒店并购重组,志东发现新上任的副经理竟是前女友庞文静,立即提交辞职报告,被老崔臭骂。志玲无意间听到志东辞职的事,好奇询问,志东熬不过亲妹的八卦,只好坦言苦恼,没想到志玲却想撮合他与文静复合。志东去找文静,怎料文静直接在辞职报告上签了字。



新闻综合频道 6—15集剧情

生活万岁

人,老曾也认出了她。回去的路上,王怡劝老曾理解孩子的选择,看到这一幕的老倪产生了误会。次日一早,老曾勒令志婷和耀平复婚,还把志婷骗到老宅关了起来。三兄妹为大姐求情无果,赶紧通知耀平。耀平赶到老宅,承认离婚的原因是他出轨,所有人都愣住了。志东突然疯狂地殴打耀平。面对大家的惊诧,志东承认了折磨自己多年的心灵疾病。老曾决定不再提志婷复婚的事,同时告诉志婷娘家是她最亲的地方。志婷心酸又感动,提醒老曾现在最需要关心的是志东。志东重新找到工作,志翔猜测是香姐帮的忙,殊不知是文静在其中斡旋。

第15集

老曾去网约车员工宿舍探望耀平,认可耀平多年的付出,希望他能继续对邢海洋保密,直到中考结束,并称在自己眼里耀平仍是女婿,耀平泪流满面。考虑到邢海洋临近中考,耀平向志婷提出在学校附近租个房子陪读,志婷答应,并在同事面前隐瞒了离婚的事。老曾买卤菜时巧遇王怡,两人讨论志东的问题,王怡带老曾去书店购买关于心理疾病的书。志东看到父亲用心,决定去看心理医生。老曾找修车行的小翟了解志翔和香姐的情况,没有什么收获。在心理医生郑老师的帮助下,志东意识到自己的心结在于文静,打算重返酒店上班。文静声称目前只有门童空缺。志东接下门童的岗位,努力去面对。志婷和耀平在儿子面前,继续扮演恩爱夫妻,海洋沉浸在温暖之中。

第14集

老曾见义勇为,二进派出所,王怡发现他就是那位痛哭的老





在一起

都市生活频道

1-20集 剧情

第1集 《生命的拐点1》

武汉市同济医院出现病情可疑的患者，疾控中心下达通知把患者转往江汉医院。江汉医院决定先自查传染源。武汉的各大医院都接收了不少不明原因的肺炎患者，陆曼琪发现传染源出自华南海鲜市场的可能性很大。江汉医院院长谭松林认为，这是一种从未见过的新型冠状病毒，存在多源性感染源的可能。

第2集 《生命的拐点2》

江汉医院领导班子开会，张汉青决定先让一部分符合条件的患者出院。危重症病人越来越多，张汉青鼓励医护人员们保护好自己。谭松林确诊感染新冠。武汉市病情愈发严重，全市城市公交、地铁，轮渡和长途客运暂停运营，离汉通道也暂时关闭。2020年1月25日，农历大年初一，第一批援鄂医疗队抵达武汉开展相关工作。生命的拐点出现。

第3集 《摆渡人1》

吉林白城人辜勇是一名外卖小哥。2019年12月30日，辜勇接到了许多买口罩和医药用品的订单，他觉得不对劲。在电视上辜勇看到了关于肺炎病例的新闻。仅一个晚上，武汉开始冒出许多的病人，辜勇打消了回老家的念头，妻子文静选择和他一起留在武汉。辜勇决定去帮助医护人员，小帅加入了辜勇的队伍。

第4集 《摆渡人2》

辜勇按订单给一家人送药，开门的是小女孩儿纪念，她说奶奶已经去世，爸爸确诊了，她独自一人在家，希望辜勇能帮自己找父亲纪述。辜勇开始每天给纪念送饭菜。辜勇接到护士长的电话，得知纪述被他们抢救回来，病情正在好转，赶紧告诉了纪念。辜勇一直和文静保持着安全距离，避免传染。辜勇和小帅在武汉街头看到了许多援鄂医疗队，他们激动得热泪盈眶。

第5集 《同行1》

正在上海实习的医生乐彬发现微信群里炸开了锅，说武汉出现了不知名的病毒。乐彬决心回武汉帮忙。社区医生荣意无意中看到电视上播放的有关新冠肺炎病

毒的新闻，决定自己骑车返回武汉。乐彬设法坐火车先到长沙，再租车前往武汉。因为车子轮胎坏了，步行前进的乐彬遇上了骑着共享单车的荣意，两人并没有认出彼此就是一起同行的网友。

第6集 《同行2》

乐彬和荣意很快抵达，援鄂医疗队和物资运送车队也紧随其后抵达。乐彬将荣意送到了卫生院，自己则再去殡仪馆接出了师兄父亲的骨灰，他庆幸自己回来帮忙。有了医疗队的增援，轮轴转的医生终于有时间回家休息。乐彬找到了小油桃的父母，他们的病情很重，乐彬和荣意拿出小油桃送给他们的核桃。小油桃父母重燃生的希望。

第7集 《救护者1》

国家卫健委专家黎建辉主任坐上高铁前往武汉支援楚海医院。到武汉后，黎建辉让呼吸科医生方锦先带自己去医院。医院的情况让黎建辉震惊又难过，他迅速投入抢救工作中。楚海医院防护服的量只够用两天，改造的病房条件有点跟不上。黎建辉提出建议，方锦表示眼下做不到。防护服没有了，医生和护士们穿上工业用的防护服，黎建辉把最后一件医用防护服给了援鄂医生魏力。

第8集 《救护者2》

患者小朱正在抢救，他的手机却响个不停，黎建辉抽空接起来，原来是小朱妻子打来的，想告诉小朱孩子出生了。小朱没有抢救回来，黎建辉很难过。同事给魏力带来一个好消息，他的老婆生了。在全国各省援鄂医疗队员的帮助下，武汉一天天好起来。疫情渐渐控制住了。黎建辉终于准备踏上归途。防空警报拉响，为逝者默哀，向逆行者致敬。

第9集 《搜索：24小时1》

2020年的1月24日，北京居民刘凯被确诊感染新冠病毒，他的妻子孙雪丽在菁荟商场上班，比刘凯早两天确诊。疾控中心的主任分析，菁荟商场可能发生了聚集性感染，需要尽快查清流调。海鲜市场里，蒋云英晕倒被送往医院。疾控中心实习生陆朝阳与江灿接到蒋云英的流调任务。董克辉觉得，菁荟商场可能存在两条传染链，事情变得十分复杂。

第10集 《搜索：24小时2》

这一天，菁荟商场的确诊病例新增十几例。菁荟商场的负责人曹经理表示并没有员工聚餐的情况。陆朝阳想了很多办法，帮助蒋云英想起来自己去过哪里。陆朝阳猜测老太太还有一个儿子，经过努力找到了推销保健品的朱喜翔。经调查，朱喜翔曾在湖北黄冈、武汉停留。菁荟商场聚集性感染的流调报告终于做出来了。

第11集 《火神山1》

解放军三支医疗队分别从上海、重庆、西安出发，来到武汉地区指定接诊新型冠状病毒感染的肺炎病例较多的地方医院开展救治工作。汉民医院副院长黄志杰和军队的护士长陈如匆匆向对方介绍了自己，就立刻投入到救治工作中。与此同时，陈如的丈夫刘博作为建筑设计院的高级工程师也在赶往工作地点，火神山医院的建设在加班加点进行。陈如临危受命，调到火神山工作。2月2日，火神山医院交付使用。

第12集 《火神山2》

重症医学一科是率先开的病区。一区开始正式接收确诊新冠肺炎的病人。陈如和她的伙伴们遇到了各式各样的病人，大家尽心抢救、治疗。武汉市疫情出现好转。4月14日，最后一批患者出院，4月15日火神山医院正式闭院。火神山医院稳定

运行73个日夜，收治和治愈数量居于武汉全市第一。陈如实现了承诺，全军医护战士零感染。

第13集 《方舱1》

根据上级指示，成都西华医院派出医疗队支援武汉，胡庆生院长主动请缨，带头报名，被任命为前线总指挥。西华医院医疗队抵达武汉，胡庆生带领队伍进入方舱医院。在多方协调之下，胡庆生与张处长约定好十点开舱。第一批轻症患者入住方舱医院。方舱正式运转，胡庆生和团队的伙伴遇到了各种状况，大家设法克服困难。一段时间后，胡庆生注意到有患者扎堆聊天，无所事事。

第14集 《方舱2》

为了丰富方舱医院病人的精神生活，胡庆生决定成立党支部、团支部和俱乐部。在他的带领下，人们一早起来做早操，读书协会活动也开展得有模有样。医护人员们齐心协力，打动了失去儿子的李爹爹，给即将出院的驿驿准备了特殊的生日礼物……许多患者治愈出院了，方舱医院迎来了休舱。西华医院这批医疗队荣归故里，受到了嘉奖。武汉解除封禁，恢复了往日的繁华。

第17集 《口罩1》

2020年1月28日，宁波市。梅爱华的厂子很久没开张了，会计王曼丽建议申请破产。梅爱华不舍。梅爱华哄着韩师傅，从他手里截走了一批口罩，倒卖后还上了拖欠的工资和欠顾老板的钱。看到口罩紧俏，梅爱华突发奇想转产做口罩，不料定好的设备被抢走。小林把自己为结婚攒的十万块钱投入了口罩厂。小林的女友香香在武汉当护工，被感染了，后来联系不上了。克服了很多困难，第一批口罩终于生产出来，但是经检测全都不合格。

第18集 《口罩2》

为了生产出合格的口罩，梅爱华向口罩技术工人韩师傅求助。韩师傅找出了问题。梅爱华决定亲自到湖北寻找优质的熔喷布，韩师傅帮了大忙。经过多方努力，口罩生产终于合格了，第一批合格的口罩捐给了湖北。小林接到了香香的电话。国内疫情控制住了，口罩的需求量大大降低，梅爱华具有前瞻性地开发健康产品，厂子的收益很可观。

第19集 《武汉人1》

泛松园社区，沈宝珍被确诊为新冠肺炎患者，社区负责人涂芳赶紧安排进行消杀。丁几何毅然放下辞职信，投入到工作中。工作中遇到许多挫折，得不到应有的尊重，丁几何崩溃。丁几何交了辞职信，涂芳签字，但要求他站好最后一班岗。小区要进行摸排，丁几何和涂芳继续去挨个排查。在图书馆醒来的丁几何发现自己不正常的发热，涂芳回来，说丁几何对错了账，丁几何伤心难过地走了。

第20集 《武汉人2》

丁几何跑出了社区，痛哭之后，虚弱地倒在地上，不省人事。环卫工人叫醒了他，丁几何发现自己的体温降了下来。就在这时，援鄂的医疗队到来，丁几何重燃信心，继续回到社区工作。社区来了很多志愿者，还带来防疫物资。药店的药剂师来找丁几何，说上次钱算错了，涂芳知道自己冤枉丁几何。多日里连续工作的涂芳突发病情，丁几何成为了社区里的主力军。涂芳病愈，带着孩子回到了社区。疫情过去了，日子越来越好。

12 生活

对于吃货来说,每个夜晚的来临,都是对身心的双重考验——寻觅美食的胃总是随着夜幕降临开始蠢蠢欲动……

对于绿城来说,夏季总是愈夜愈精彩——华灯初上,夜市摊点陆续地支起来。忙碌了一天的人们在稍事修整后呼朋唤友,相约江边、街头,找一家喜欢的大排档或者小吃摊,坐下来,畅谈人生,享受美食……有时候这份快乐能持续至次日凌晨。

当然,也有些朋友仍然

要埋头于工作中,奋战至夜深,于是,点一份夜宵,也是题中应有之意,吃饱了才有力气好好干活呀。

夜宵,是正常餐食外的“第四餐”。一顿超额的夜宵会让血液集中到胃部,身体各器官也要“加班工作”——这个道理相信大家都知道,可是,也有朋友很委屈:不吃点儿东西,饿着肚子睡不着呀!

问题来了,“睡前吃宵夜”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大?饿得实在受不了能吃夜宵吗?



一顿夜宵引发的全身危机

从内分泌和消化角度考虑,吃晚餐的时间最好别超过19点,最晚不要超过21点。

如果无法遵循正常的吃饭规律,特别是晚餐不能按时吃,再经常用夜宵弥补,就会对身体造成一系列伤害:

1. 诱发消化道疾病

吃夜宵,会增加肠胃负担,造成胃胀、消化不良,甚至可能引起急性胰腺炎。

胃黏膜上皮细胞大约2-3天就要更新一次,这一过程是在夜间进行的,太晚进餐显然会影响黏膜修复。

2. 血管变细变脆

人每天的基础代谢是固定的,如果夜间摄入过多热量无法消耗,就会存储在体内,增加胰岛负荷,进而引发内分泌代谢紊乱,甘油三酯水平升高,给动脉硬化埋下隐患。

3. 造成营养代谢失衡

不少朋友喜爱的夜宵美食以高脂肪、高蛋白、高碳水化合物、重口味居多,营养摄入不均衡,可能带来脂质代谢异常、钙质流失加速、B族维生素大量消耗等问题。

长此以往会导致工作效率下降、易疲劳、免疫功能减退、骨质疏松、尿路结石等诸多营养代谢问题。

4. 诱发失眠

在人们用餐后,胃、肠、肝、胆及胰等器官会将信息传送给大脑,引起大脑活跃,并且传递到身体的各个角落,因此夜宵吃得太多,容易引发失眠。

5. 记忆力变差

有研究发现,深夜吃东西时,负责学习和记忆的大脑区域发生明显异常变化,也就是说,吃夜宵有损记忆力。

6. 导致肥胖

通常人们在吃过夜宵之后,不会再从事剧烈的体力劳动或者进行有一定强度的体育锻炼,再加上晚上身体新陈代谢



速度会下降,消耗的热量也会相对应减少,通过吃夜宵进入身体的多余的热量会变成脂肪存储在人们的体内,容易导致体重上升,进而影响身体健康。

饿着肚子睡觉,不提倡

既然吃夜宵会对全身器官造成负担,那是不是应该索性饿着肚子睡觉呢?

事实上,饿肚子睡觉和睡前吃夜宵的危害不相上下。如果选择饿肚子睡觉,将会面临:

1. 胃中空空如,可能引起肠胃疾病。一般来说,胃肠空的时间,也就是饿肚子的时间不宜超过10小时,如果空腹时间过长,胃处于胃酸直接侵蚀状态,容易引起胃病。

2. 由于血糖太低,可能造成入眠困难,就算睡着了,也难以进入深度睡眠。

3. 经常饿着肚子睡觉,会引起记忆力的下降,影响工作、学习能力。

4. 饿着肚子入睡,醒来后会感到非常饥饿。这种饥饿感会促使人们立刻进食大量食物,而不是给自己做一顿营养均衡的早餐。

半夜饿得受不了,可以这样吃

虽然从健康角度出发,不建议吃夜宵,不过,如果半夜饿得受不了,可以适当补充能量,但要注意膳食平衡,把握好以下原则:

★ 提前吃夜宵

不少熬夜的人在肚子饿时才去吃夜宵,其实提前吃有好处。

尽量将夜宵的时间提前,使其与睡眠时间相差2~3个小时,有助于降低对健康的影响。

★ 选择易消化的食物

以填饱肚子为目标的加班族和夜班族,可以选择全麦面包、小米粥、燕麦片、香蕉、杏仁、牛奶、蜂蜜等。其中,香蕉、杏仁富含镁元素,能帮助肌肉放松,有助入眠;牛奶富含色氨酸,也有一定助眠作用。

尽量不要吃高脂肪、高油,以及刺激性较强、容易产气的食物,比如烤肉、麻辣小龙虾、土豆、洋葱等。

★ 选择富含维生素的水果

熬夜除了使大脑疲劳,也会给眼睛带来伤害。维生素不仅可以帮助缓解眼疲劳,还有助于增强抵抗力。柠檬、圣女果以及猕猴桃这三种水果富含多种维生素,热量相对比较低,口感也不错,建议优先选择。

★ 别吃太甜太咸

少吃西瓜等水分大、糖分高的水果,也不要吃得太咸,否则容易导致水分滞留在体内,影响睡眠质量,起床后还可能会出现浮肿。

最后要提醒大家的是,不管饿肚子还是吃夜宵,通常都是“晚睡”的祸。与其纠结吃不吃夜宵,不如从源头做起,努力做到不熬夜。顺应生理规律,更能保障健康。

来源:药师华子

(三甲公立医院副主任药师)





老年人腿抽筋 不一定是缺钙

一、缺钙会导致“抽筋”

如果说自己腿抽筋了，身边的人通常会提醒他说“你是缺钙了，赶紧喝些牛奶，吃点钙片补补”。这是有科学依据的，因为如果血清钙的水平降低，就会使神经肌肉出现高反应性，导致肌肉张力升高。这个时候，稍有刺激，就会使肌肉出现不由自主的运动，进入痉挛状态，也就是俗话说的抽筋。

缺钙导致的肌肉痉挛，不仅对骨骼肌有影响，平滑肌也会出现痉挛。如果肌肉痉挛发生在支气管，会导致支气管收缩出现哮喘；如果肌肉痉挛发生在胃肠平滑肌，就会减弱消化功能，甚至诱发消化道梗阻。

二、下肢动脉闭塞也是常见原因

在我国，下肢动脉闭塞症的发生率可达到20%，也是造成“抽筋”症状的常见原因。吸烟、高血压、高脂血症、糖尿病等危险因素造成的动脉粥样硬化，不仅会发生在心、脑、肾等重要器官，也可能累及下肢动脉。

粥样硬化斑块会造成下肢动脉狭窄或闭塞，造成供血减少。当运动量增加时，下肢肌肉得不到足够的血液供应，就会出现疼痛、乏力，患者往往被迫进行短暂休息后才能继续行

走，被称为间歇性跛行，是下肢动脉狭窄的典型症状。

那怎么知道是不是已经出现下肢动脉狭窄呢？可以自行检查。方法是这样的：用手触及足背正中的最高点，可以感受到足背动脉的搏动，如果搏动无力或是消失，则预示下肢动脉出现了狭窄。

出现下肢动脉狭窄的人，要戒烟、控制“三高”，并在医生指导下进行药物治疗，改善症状，延缓病情进展。

病情严重者，使用药物的效果会不太理想，需要用做彩超确诊狭窄的具体情况，再对症进行治疗，恢复供血。

三、其他造成下肢“抽筋”的原因

1. **环境温度刺激**：下肢受凉会刺激血管收缩、肌肉神经异常，也会诱发下肢抽筋。老年人要注意给下肢做好保暖，夏季空调温度不要调得太低，风扇也不要对着自己的身体直吹。

2. **腰椎疾病**：腰椎疾病也会导致抽筋、腿疼的症状，常见的原因是长时间不正确的坐姿造成腰间盘突出，使得椎管狭窄，压迫到了坐骨神经，就会导致下肢肌肉出现失调，出现痉挛。缓解这种原因引起的下肢抽筋，需要纠正坐姿、理疗、针灸等，严重者要通过手术恢复

有位60多岁的老年朋友，最近腿总是抽筋：白天走路多了会抽筋，晚上睡觉时也会抽筋。这位朋友以为自己是上了年纪缺钙，就买了钙片认真地吃。可是吃了几个月的钙片，抽筋的症状还是没有缓解。

后来这位朋友去医院检查，查出了下肢动脉粥样硬化，有一段动脉已经严重狭窄了，经过对症治疗后，他抽筋的症状就消失了。

小编提醒老年人朋友，腿抽筋不一定是缺钙引起的。

腰椎位置。

3. **体温刺激**：被病毒、细菌等病原体感染时，如果发生高热，也会导致肌肉痉挛，要及时使用退热药物，把体温降下来。

4. **中枢神经病变**：脑出血、脑梗塞、癫痫等中枢系统疾病，会导致强直性痉挛发作，出现抽筋的症状。

总之，老年人基础疾病多，在出现腿抽筋的症状时，不一定都是缺钙引起的。建议及时就医，确定病因之后再行治疗。药物需在医生指导下使用，对用药有疑惑，请咨询医生或药师。



最近，多个省市出现了关于到游泳池游泳，引发集体腺病毒感染的情况，这让不少喜欢带孩子去游泳的家长有些担忧。

炎炎夏日，原本只想让孩子玩玩水、凉快凉快，没想到去趟游泳池竟会让孩子感染“腺病毒”！这真是太令人忐忑了。腺病毒是什么？感染后需要如何治疗，又该如何预防？一起来了解。

腺病毒是什么？

“腺病毒”全名是“人腺病毒”。最开始是从健康人萎缩的扁桃腺组织当中分离培养出来的，所以才叫做腺病毒。腺病毒不是一种新病毒，其实它在自然界早已存在。它是急性呼吸道传染病的常见病原之一，可造成呼吸系统、胃肠道以及眼结膜等多种组织感染。

人群普遍易感，多见于儿童。

可常年流行，多发生在学校、托幼机构等人群密集场所。

腺病毒感染有何症状？

腺病毒感染人群普遍易感，常见于6个月到5岁的婴幼儿，尤其是2岁以下

幼儿。

常见的临床症状包括发热、咳嗽、鼻塞、咽痛、结膜炎、腹痛、腹泻等，泌尿系统感染者可出现血尿、尿频尿急、排尿困难等症状。少数可发展为重症肺炎，甚至导致死亡。尤其是免疫系统较弱、患有慢性呼吸系统疾病、心脏病等人群，重症风险较高。

腺病毒感染属于自限性疾病，目前尚无特效药，多为对症治疗，出现上述症状应尽早就医。轻症患者一周左右即可自愈，切忌滥用药物。

为什么腺病毒会在游泳池暴发？

腺病毒在泳池暴发，与其强传染性有直接关系。

腺病毒的传播途径主要是飞沫传播。感染者的呼吸道分泌物可在空气中保持半小时，若在

无任何防护的情况下，与感染者密切接触（尤其是手部接触），很容易被感染。

另外，腺病毒还可经消化道传播，即通过粪便、被病原体污染的水、食物、衣物等传播。

儿童游泳池潮湿、人多，直接或间接接触被污染的水、物品都可能引起腺病毒感染和再次传播。

如何预防腺病毒感染？

目前还没有腺病毒相关的疫苗，也没有针对它的特效药。所以，家长需要格外留意呵护好2岁以下的孩子，尽量避免去“招惹”腺病毒，具体应做到：

1. 注意个人卫生：经常用肥皂洗手；咳嗽或打喷嚏时需要遮住口鼻；避免和他人共用杯子、餐具。

2. 不要带2岁以下的幼儿去人多的公共泳池游泳；如果家里有大一些的孩子需要到公共泳池游泳，请记得选择持有“卫生许可证”的。

3. 如果身边有人确诊感染“腺病毒”，一定要做好隔离工作。

特别提醒：注意个人卫生，夏季尽量避免去卫生状况不好的泳池游泳；如有感冒症状或其它不适应该避免去公共泳池游泳。

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/08/22 星期一

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(8)
08:13 盾神(9)
09:05 盾神(10)
09:47 盾神(11)
10:40 盾神(12)
11:33 盾神(13)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(20)
13:40 爱人同志(21)
14:30 爱人同志(22)
15:25 爱人同志(23)
16:17 爱人同志(24)
17:00 爱人同志(25)
18:00 太行英雄传(48)
18:55 太行英雄传(49)
19:50 太行英雄传(50)
20:47 我是传奇(1)
21:33 我是传奇(2)
22:20 猎狐(14)
23:15 猎狐(15)
23:55 猎狐(16)

2022/08/23 星期二

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(13)
08:13 盾神(14)
09:05 盾神(15)
09:47 盾神(16)
10:40 盾神(17)
11:33 盾神(18)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(25)
13:40 爱人同志(26)
14:30 爱人同志(27)
15:25 爱人同志(28)
16:17 爱人同志(29)
17:00 爱人同志(30)
18:00 我是传奇(3)
18:55 我是传奇(4)

19:50 我是传奇(5)
20:47 我是传奇(6)
21:33 我是传奇(7)
22:20 猎狐(17)
23:15 猎狐(18)
23:55 猎狐(19)

2022/08/24 星期三

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(18)
08:13 盾神(19)
09:05 盾神(20)
09:47 盾神(21)
10:40 盾神(22)
11:33 盾神(23)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(30)
13:40 爱人同志(31)
14:30 爱人同志(32)
15:25 爱人同志(33)
16:17 爱人同志(34)
17:00 爱人同志(35)
18:00 我是传奇(8)
18:55 我是传奇(9)
19:50 我是传奇(10)
20:47 我是传奇(11)
21:33 我是传奇(12)
22:20 猎狐(20)
23:15 猎狐(21)
23:55 猎狐(22)

2022/08/25 星期四

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(23)
08:13 盾神(24)
09:05 盾神(25)
09:47 盾神(26)
10:40 盾神(27)
11:33 盾神(28)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(35)

13:40 爱人同志(36)
14:30 爱人同志(37)
15:25 爱人同志(38)
16:17 爱人同志(39)
17:00 爱人同志(40)
18:00 我是传奇(13)
18:55 我是传奇(14)
19:50 我是传奇(15)
20:47 我是传奇(16)
21:33 我是传奇(17)
22:20 猎狐(23)
23:15 猎狐(24)
23:55 猎狐(25)

2022/08/26 星期五

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(28)
08:13 盾神(29)
09:05 盾神(30)
09:47 盾神(31)
10:40 盾神(32)
11:33 盾神(33)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(40)
13:40 爱人同志(41)
14:30 爱人同志(42)
15:25 爱人同志(43)
16:17 爱人同志(44)
17:00 爱人同志(45)
18:00 我是传奇(18)
18:55 我是传奇(19)
19:50 我是传奇(20)
20:47 我是传奇(21)
21:33 我是传奇(22)
22:20 猎狐(26)
23:15 猎狐(27)
23:55 猎狐(28)

2022/08/27 星期六

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 盾神(33)
08:13 觉醒者(1)
09:05 觉醒者(2)

09:47 觉醒者(3)
10:40 觉醒者(4)
11:33 觉醒者(5)
12:30 留住手艺
13:00 爱人同志(45)
13:40 爱人同志(46)
14:30 爱人同志(47)
15:25 爱人同志(48)
16:17 热血勇士(1)
17:00 热血勇士(2)
18:00 我是传奇(23)
18:55 我是传奇(24)
19:50 我是传奇(25)
20:47 我是传奇(26)
21:33 我是传奇(27)
22:20 猎狐(29)
23:15 猎狐(30)
23:55 猎狐(31)

2022/08/28 星期日

00:40 留住手艺
07:00 留住手艺
07:30 觉醒者(5)
08:13 觉醒者(6)
09:05 觉醒者(7)
09:47 觉醒者(8)
10:40 觉醒者(9)
11:33 觉醒者(10)
12:30 留住手艺
13:00 热血勇士(2)
13:40 热血勇士(3)
14:30 热血勇士(4)
15:25 热血勇士(5)
16:17 热血勇士(6)
17:00 热血勇士(7)
18:00 我是传奇(28)
18:55 我是传奇(29)
19:50 我是传奇(30)
20:47 东风破(1)
21:33 东风破(2)
22:20 猎狐(32)
23:15 猎狐(33)
23:55 猎狐(34)

南宁广播电视台 公共频道

2022/08/22 星期一

00:00 陪你一起长大(36)
00:45 奇趣大自然
06:40 奇趣大自然
07:10 博物馆之夜
08:00 教育我来说
08:18 舞动剧场
10:00 人文纪录
10:28 百年巨匠
11:00 舞动剧场
12:40 教育我来说
13:00 幸福美丽绽放(24)
13:45 幸福美丽绽放(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 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 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(40)
23:15 生活家(1)

2022/08/24 星期三

00:00 生活家(2)
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 幸福美丽绽放(28)
13:45 幸福美丽绽放(29)
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 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 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 生活家(6)
23:15 生活家(7)

2022/08/23 星期二

00:00 陪你一起长大(39)
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

2022/08/25 星期四

00:00 生活家(5)
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 幸福美丽绽放(30)
13:45 双城生活(4)
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 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 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 生活家(9)
23:15 生活家(10)

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 双城生活(2)

13:45 双城生活(3)

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 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 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 生活家(12)

23:15 生活家(13)

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 生活家(12)

23:15 生活家(13)

2022/08/28 星期日

00:00 生活家(14)

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 双城生活(6)

13:45 双城生活(7)

14:30 奇趣大自然

15:00 博物馆之夜

15:45 影像南宁

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 生活家(15)

23:15 生活家(16)

08:18 舞动剧场

09:45 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 双城生活(4)

13:45 双城生活(5)

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 叮仔出发

18:15 宝藏少年

18:40 影像南宁



8月9日,一辆红头白身的空轨列车——“红轨”平稳驶出江西兴国县永丰站。它悬浮在蓝色轨道之下,一路向北至静调库。这条看似“镜像”翻转后的列车线路,正是世界首条稀土永磁磁浮轨道交通工程试验线。

在“红轨”诞生之前,全球所有的悬挂式导向运输系统都采用胶轮进行承载和导向,“红轨”不一样,其完全采用稀土永磁材料实现悬浮和导向。这是“红轨”和现有磁浮交通系统最大的区别,也因此在世界范围内丰富了导向运输系统谱系。

市场前景巨大

说起磁浮列车,大家并不陌生。早在2003年,我国首列也是世界首列商用高速磁浮列车在上海浦东机场线运行。中、日、德、英、韩、美等国都非常重视磁浮交通系统的发展,由于完全克服机械摩擦阻力,磁浮列车高速、运行平稳,被称为21世纪理想的超级特别快车。

磁浮列车依靠磁极相斥或相吸机理,克服重力,产生悬浮效应。不过,采用电生磁性磁体产生悬浮效应的磁浮列车一旦断电,磁体磁性就会消失;磁体磁性强弱随励磁电流大小变化,且耗能较大。另外,电磁悬浮(如上海悬浮交通、日本超导悬浮列车方案)是不稳定悬浮,要靠复杂的控制技术实现悬浮,增大了技术和运维难度。

而永磁悬浮是利用非电励磁的永久磁体(能够长期保持其磁性的磁体)来产生悬浮效应的,即永磁体与轨道(由电磁轨道或导磁材料)相斥并保持在槽口中线悬浮运行,电磁导向和悬浮可实现零机械摩擦运行。因此,寻找磁性稳定、密度足够高,磁力足够强,且满足列车悬浮需求的永磁体,一直是科技界孜孜以求的。

稀土永磁磁浮列车的出现,解决了这一难题。目前的研究结果表明,借助稀土元素的合金材料,可以制造出体积小、磁性密度高、有足够悬浮力的永磁体。这是天然磁铁矿石材料难以做到的。“红轨”永磁磁浮交通系统采用的永磁体正是这一类型,具有磁性强、磁性稳定、磁能分布合理等特点,且涉及的稀土元素的自然储量丰富度高,因而成本低。它是一种适用于磁浮交通系统的稀土永磁合金材料。

用稀土材料制造永磁体,江西有着得天独厚的优势。江西赣州有“稀土王国”的美称,是我国三大稀土生产基地之一,年产出全球70%的中重稀土。稀土永磁磁浮列车的应用,让更多人看到了稀土产业的未来发展。如果稀土永磁磁浮列车能够在交通上实现规模化发展,对于我国稀土产业的应用模式、市场推广很有意义。

稀土永磁磁浮列车特别适合于中小运量的旅客、货物运输。同时,它也是干线交通网络的有力补充,能够解决“最后一公里”的交通运输和主干运输系统的接入问题,实现机场、景区、园区载客等场景应用。初步估计,我国类似的接入运输系统需求在100万公里左右。

稀土永磁磁浮列车有显著的节能效应,且噪声低,对环境友好,还可根据实际应用需求进行定制,对运输需求的适应性非常强。

此外,和地铁、城际铁路及其他悬挂式系统相比,其成本优势明显。稀土永磁磁浮列车的成本仅为轻轨的1/2左右,每公里建设成本小于1亿元,是如今中高速磁浮交通系统成本的1/3,规模化应用之后,成本还会进一步降低。其未来的应用潜力、科技产业化规模不容小觑。

首列稀土永磁磁浮列车『悬挂飞驰』的奥秘

技术上有四大亮点

由江西理工大学主导研发的“红轨”稀土永磁磁浮交通系统,在技术上有四大亮点。

一是磁浮列车载人后所需的悬浮力巨大。制造体积小、磁能密度大、有足够悬浮力且经济性好的永磁体,在材料领域是一项挑战。在“红轨”中,这一技术问题得到了很好的解决。

二是从前的悬挂式交通系统,列车和轨道通过车轮实现支撑和导向。而“红轨”没有轮子,采用独创的列车走行系,克服了缺少硬约束和永磁体悬浮力不可控的难题,实现了列车行走过程中悬浮导向的平稳协同控制。

三是列车采用了轻型材料、结构和轻量化设计,在既定能量消耗下,可以更大程度提高运输效率。

四是列车大量采用新兴信息技术,如人工智能、5G、智能控制、机器学习、多目标智能规划等,在实现无人驾驶的同时可以给乘客提供丰富的在途信息服务。

对于乘客来说,最关心的是稀土永磁磁浮列车的安全问题。其实,这在前期的设计中已有充分考虑。

比如,采用了封闭箱梁包

裹走行系统,轿厢悬挂在走行系之下,列车永远不会出轨。一旦列车出现故障,通过类似于高层建筑救援的弹性管道,乘客可在第一时间内离开列车逃生。车与车之间通过通信实现智能控制和运行调度,从根本上避免了追尾的发生。如果一节车厢内发生火灾,并不会波及整车,因为厢体采用了阻燃材料,具有很强的防火功能。

作为一种全新的中低运量导向运输系统,“红轨”经过技术验证、工程验证,已经具备了规模化推广和产业化的条件。接下来,需要加紧建设运营示范线,同时进一步加强标准体系建设,把“红轨”可按需求定制、应用广泛、需求适应性强、技术经济性好的潜力通过规模化应用充分挖掘出来,使之成为“源于中国、普适全球”的高效、绿色、经济、智能的新型交通系统的典范。

来源:中国科学报