

# 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9月22日

2022年第36期

总1772期

每周四出版 本期16版  
征订电话:0771-2189585

## 中国农民丰收节

秋分



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

# 第十九届东博会和峰会圆满落幕

本届峰会共举办6场活动,其中会期3场,取得了系列成果。本届东博会框架下共举办21个高层论坛,其中会期11个,涵盖产能合作、科技、卫生等领域,新增媒体、和平利用核技术、建筑、儿童福利、蓝色经济5个论坛。第二届RCEP经贸合作工商高峰论坛暨高质量实施RCEP论坛发布了多项成果,中国—东盟商界领袖论坛暨RCEP特别对话发布了东盟营商环境报告等创新成果。

本届东博会首创“云上东博会+实体展”办展办会新模式,紧扣RCEP实施和自贸区3.0版即将启动的新机遇,推动互利共赢迈上新台阶。实体展展览总面积10.2万平方米,其中外国展览占30%,基本恢复疫情前

9月19日,为期4天的第十九届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会(以下简称东博会、峰会)在南宁圆满落幕。记者从东博会、峰会闭幕新闻发布会上获悉,本届盛会论坛活动精彩务实,中国—东盟合作独特的“南宁渠道”进一步拓宽。

水平;实体展展位总数5400个,共有40个国家1653家企业参展,比上届增长10%,其中外国参展企业473家(含东盟338家);311家世界500强、中国500强和行业领军企业线下参展;“云上东博会”超2000家企业线上参展;30个共建“一带一路”国家企业参展;77个中外采购团组线上线下参会,其中66个团组连续多年参会;展馆日均人流量2.56万人,比去年增长19.2%。

本届盛会首次举办“央地合作”对接洽谈会,中国能建、中国铁建等18家中央企业和南宁市政府以及16家广西有关单位签署超2000亿元的29个项目,涵盖产业、能源、基础设施、城市开发等多个行业和领域。

本届盛会举办了88场线上线下经贸活动,共促成了3500多对精确贸易配对和项目撮合,其中1000多对通过云上东博会达成;共签订国际、国内合作项目267个,总投资额超4000亿元,较上届增长37%。

据悉,明年是中国—东盟建立战略伙伴关系20周年和东博会20周年,11国12个共同主办方将共同庆贺、共襄盛举。第二十届东博会、峰会初步定于2023年9月16—19日举办,杭州市将担任第二十届东博会中国“魅力之城”。

## 第十九届东博会签约项目 总投资额再创新高

在第十九届中国—东盟博览会(以下简称东博会)签约仪式上,各方共签订合作项目267个,总投资额4130亿元,较上届增长37%,签约项目总投资额创历史新高。

本届东博会围绕“共享RCEP新机遇,助推中国—东盟自由贸易区3.0版”主题,统筹举办40场投资促进活动。此次签订投资项目呈现重大项目多、投资规模大等特点,项目平均投资额15亿元,总投资10亿元以上项目87个、总投资额占比72%,其中100亿元以上项目5个,50亿元以上项目11个。

本届东博会与区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)成员等国家和地区签订投资项目20个,包括泰国正大扶绥年产36万吨饲料厂项目、新加坡港务集团钦州港新能源项目等多个国际知名投资项目,涵盖现代农业、绿色环保、机械装备制造等领域,投资主体拓展至日本、韩国、澳大利亚、越南、印尼、泰国、新加坡等RCEP成员以及加拿大、中国香港等9个国家和地区,比上届增加日本、韩国、澳大利亚3个国家,东博

会成为RCEP成员经贸投资合作的重要平台。

同期举办的2022年广西“央地合作”重点产业对接洽谈会,有66家中央企业、17家自治区国资委管理的直属企业参加,29个项目签约,投资总额2385.9亿元。中国能源建设集团在此次洽谈会上签约11个项目,总金额达1080亿元,约占签约总额的一半。能建集团有限公司党委书记、董事长宋海良说:“广西作为我国面向东盟的国际大通道、西南中南地区开放发展新的战略支点,开放区位优势明显,战略地位突出。随着RCEP生效,广西将成为区域投资沃土、建设热土。我们将重点在新能源开发、大通道建设、新型城镇化建设、生态环保建设等方面为广西提供



高含金量、高含“绿”量的能建新技术、新产品、新方案。”

在疫情常态化的背景下,各省区市纷纷借助东博会平台为区域深度融合发展注入强劲动力。本届东博会签约投资企业涉及广东、北京、上海、湖南、福建等27个省区市,合作省份之多创历年之最。特别是四川、重庆、贵州、西藏等10余个西部陆海新通道沿线省份企业,乘着东博会东风,重点在跨境电商、港口物流、生物医药、高端金属精深加工等领域深化投资合作。

## 今年中国—东盟商务与投资峰会 取得10项重要成果

9月19日,记者从第十九届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会闭幕新闻发布会上获悉,在各方的大力支持和共同努力下,本届中国—东盟商务与投资峰会(以下简称峰会)共取得10项重要成果。

**务实推动中马合作。**峰会框架下的马来西亚政府与中国企业CEO圆桌对话会,有效推动中马在能源、基础设施、产业园区、电子信息等领域共计170亿美元的重点合作项目建设,为中马合作注入新的动能。

**推动中国—东盟自由贸易区南宁国际商事法庭成功落户。**该法庭是全国首个冠以自由贸易区在地方设立的国际商事法庭,也是最高人民法院在南部地区挂牌的首个国际商事法庭。

**促进企业跨境贸易投资法律援助建设,**发布中国贸促会企业跨境贸易投资法律支援平台(贸法通)英语、老挝语和缅甸语咨询热线。

**推动建立RCEP国家企业合作商事法律服务网络。**揭牌成立中国国际商会广西商会驻文莱、柬埔寨、印度尼西亚、老挝、缅甸、菲律宾、泰

国、越南、日本、韩国、澳大利亚、新西兰12个国家的商事法律服务点,目前已实现RCEP国家全覆盖。

**推动广西商事调解协会成立。**广西商事调解协会是西南地区唯一的、广西首个商事调解类专业协会,填补了广西商事调解行业规则、商事调解员职业准则及管理制度方面的空白。

此外,第十九届峰会还推动中日韩商务理事会联络办公室、RCEP工商咨询理事会中国委员会联络办公室正式落户广西;发布《中国—东盟商务与投资峰会发展报告(2004—2021)》;发布《东盟营商环境报告2022》;推动总投资额为3.26亿美元的马中关丹国际物流园项目成功签约;签署RCEP框架下广西知识产权国际交流合作平台建设战略协议。

# 东博会公众开放日如约而至 市民观众纷至沓来

9月19日,第十九届中国-东盟博览会(以下简称东博会)公众开放日如约而至,市民游客纷至沓来,入场后直接奔向早已

提前了解好的展区,与参展商交流一番后迅速买下心仪商品,整个展馆呈现购销两旺场景。

## 东盟好物销售旺 热带风味受欢迎

在往届的东博会公众开放日,榴莲总是相当一部分朋友购物清单中的必备项。今年的东博会公众开放日也不例外,不少市民购物首站就是各个东南亚国家展区的榴莲展位。市民欧女士告诉记者,每年东博会公众开放日她都会到东南亚国家展区购买榴莲,她认为在这里买到的榴莲够正宗。除了新鲜榴莲,现场还有榴莲干等多种榴莲风味的休闲零食,其中,榴莲味雪糕更是成为“爆款”。

来自东盟国家的咖啡、茶叶等也是不少市民观众心心念念的东南亚味道。

在马来西亚展区,多个参展商现场冲调自家的白咖啡产品供市民品尝,得到了大家的认可。一些有选择困难症的市民观众索性把每个品牌的咖啡都买上几包。在老挝展区,参展商邀请市民游客在展位内落座并亲自沏来茶。茶汤清澈,茶香清远,轻轻抿上一口,身心畅快,暑意全消,大家不禁纷纷赞叹“好茶”!

此外,来自泰国的乳胶制品、药品、化妆品,马来西亚的燕窝、棕榈油,越南的凉鞋、红木家具等,也是大家关注的热门展品。



## 科技成果新体验 多元文化魅力足

在东博会公众开放日,市民观众不仅能够买买买,还能参观国内多个高科技企业的科技成果,感受国内外的多元文化。



在新能源汽车展区,五菱宏光miniEV和哪吒S新能源汽车连日来得到大量关注,在公众开放日当天更是引来许多市民观众。坐进车里,细细感受新款新能源汽车的乘坐体验,市民观众不由得竖起了大拇指。

在中国-东盟信息港股份有限公司展位,沉浸式元宇宙体验馆前一如既往排起长龙。

东博会既是展现科技成果的舞台,也是了解多元文化的窗口。第十九届东博会首次设立东盟和RCEP精品展区,充满东盟国家特色的建筑“搬”到展会现场,成为热门“打卡地”,让你“一站式”感受到别样东盟魅力。

在D15“一带一路”国际展区和D4国际水果创意生活展区,来自巴基斯坦的石材、手工

艺术品、珠宝、精美丝巾等特色商品备受青睐。在B1展厅,以牡丹花为主题的河南洛阳展区充分展示了中原文化,十分引人关注。

张女士从山东烟台到南宁游玩,恰逢东博会举行,她立即购买了公众开放日门票。参观完感兴趣的应急管理技术展后,张女士迅速开启了购物模式,她说:“我觉得东博会是一个很好的窗口,能让我们看到国内各省区的文化,感受东南亚等各国的风采,外国友人也可以更加了解中国的文化”。

市民何先生告诉记者,他连续多年参加东博会公众开放日,感觉每次公众开放日都在保留优秀展示内容的基础上进行了创新,他表示,自己已经开始期待下一次东博会公众开放日的到来。

# “云上东博”备受瞩目 常态展会“永不落幕”

3D展厅、线上会议、云上洽谈、跨境直播……自第17届中国-东盟博览会首次上线云上东博会平台以来,平台功能不断完善,东博会展期也从4天延伸到365天,实现了“云上”常态,让境内外因为疫情等原因不能实地参展的企业与宾客实现了线上参展。

## 让展会实现“指尖可达”

今年,云上东博会平台实现常态化在线运营,线上为企业提供专业服务,线下不间断开展投资贸易促进活动,进一步强化和提升了云上东博会贸易和投资促进功能,持续助力中国-东盟经贸合作。

在云上东博会网站页面记者看到,展览展示板块中来自东盟各国的产品都已按照“商品贸易专题”“投资合作专题”“先进技术专题”“服务贸易专题”进行了分类。专题之下还有更加细分的板块,可以帮助参观“云上展厅”的消费者更加便捷地了解感兴趣的商品,真正做到了服务人性化。同时,云上东博会的各个国家馆也保持365天不间断地开放,只需指尖轻触,参展国家的介绍以及展团成员的信息便可一览无遗。

从参加东博会实体展收获满满,到登录云上东博会扩大推广,越来越多的中外商家被云上东博会带来的新商机所吸引。如今,随着云上东博会平台功能不断完善,线上线下“一体化”办展,

让参展嘉宾多了一份“云上”参展体验,为境内外客商投资与合作构建了数字化场景。

## 让展会“由内向外”延伸

为打造永不落幕的东博会,更好地服务中国-东盟自由贸易区3.0版建设,9月14日,由东博会秘书处和中新南宁国际物流园共同打造的中国-东盟特色商品汇聚中心正式启动运营。该中心具有常态化展示、供应链和服务链完善、营商环境良好的优势,成为东盟各国乃至RCEP国家企业展示特色产品的重要平台,将东博会从展馆内延伸到展馆外。

中国-东盟特色商品汇聚中心副总经理商红告诉记者,依托本届东博会首次为境外展品提供的展后留购服务,参展展会后可免费入驻汇聚中心,实现365天常态展示和销售。越南中原集团有限公司上海代表处销售负责人黎武强对于汇聚中心带来的“云上展览”赞许有加,他表示,汇聚中心打造的“云上”平台,让客商的“舞台”延伸到了会期外,便于消费者和客商更加深入地



了解产品。

## 电商新模式催生贸易新商机

近年来,随着跨境电商成为拉动中国与东盟贸易发展的新引擎,电商直播带货已成为东博会上的一大亮点。记者在东博会现场看到,一个个专业的直播间被搬到展馆内,人气主播在现场边体验边直播带货,不仅吸引了互联网上的消费者,更引来了不少客商现场围观,成为展会上一道亮丽的风景线。

本届东博会期间,自治区商务厅、广西博览局还联合指导抖音平台举办了“世界看我D之东盟好物节”,搭建线

上专属营销活动页面,组织东盟国家特色商品,发起话题挑战赛,营造浓厚的“云上东盟”电商营销氛围;举办东盟好物推荐之直播带货专场,邀请东盟国家外交官互动交流,推荐中国、东盟国家特色电商产品。东博会上的一场场跨境电商、直播带货活动,为RCEP成员国间开展产品交易、展示、推介提供了良好平台。

# 一朵茉莉花 幸福一座城

金秋九月，茉莉花香。第四届世界茉莉花大会、2022年中国(横州)茉莉花文化节于9月19日、20日在南宁市和横州市两地举行。今年大会继续列入中国—东盟博览会系列活动，集中展示横州茉莉花产业和城市形象。

9月20日，记者走进横州市校椅镇石井村，看到干净整洁的街道两旁是一栋栋排列整齐、风格统一的楼房，外墙上绘着绽放的茉莉花图案。村旁是一望无际的茉莉花田，浓郁的花香扑面而来，沁人心脾。高远的蓝天下，村民忙着采花，游客愉快赏花，绘成一幅优美的田园风景画。

全球每10朵茉莉花，有6朵来自广西横州。横州市年产茉莉鲜花10.2万吨、茉莉花茶8万吨，2021年茉莉花综合品牌价值达215.3亿元，当地约33万花农凭借这朵洁白的小花实现增收致富。

## 产业集群 助推茉莉花香传更远

坐在校椅镇石井村的中华茉莉园建于2007年，依托特色优势茉莉花产业，招商引资，打造国家现代农业产业园和全国茉莉特色小镇。

“香香花园是2022年5月份才入驻中华茉莉园的。中华茉莉园有占地百亩的品种园，种植了30多个不同品种的茉莉花，我们在此基础上，联动一二三产业，进一步盘活资源。”广西植能现代农业有限公司首席执行官俞(Chen)介绍，香香花园园区内开设了智慧植物农场、萃取观光工厂，还有取材天然健康的主题餐厅和自己的太空蔬菜品牌，将茉莉芳香产业、农创产业、文创产业、康养度假产业等融合为一个整体，并互相促进。

谈到企业的前景，俞女士信心满满：“之所以落户横州，不仅因为这里产业基础雄厚，更因为中国一



东盟博览会的永久举办地就在南宁，通过东博会这个窗口，与东盟各国的交流会更加便利，对企业发展大有裨益。”

据悉，近年来横州市不断延伸茉莉花产业链，打造茉莉花+花茶、盆栽、食品、旅游、用品、餐饮、药用、体育、康养“1+9”产业集群，推动形成全产业链融合发展体系，助推茉莉花产业升级。

## “旅游+”促进茉莉花全产业链联动

近观白鹭翩飞，远眺夕阳西落，这里是位于横州市西津水库的米埠坑库区，总面积1855.69公顷，其中湿地面积1619.93公顷，库区内岛屿星罗棋布，水面宽阔，湖光山色交相辉映。它是华南地区重要的内陆湿地，吸引了大量迁徙候鸟到此停歇和越冬，为众多珍稀濒危动植物提供了适宜的栖息地，在全球生物多样性和鸟类保护方面有着极其重要的地位。

2018年11月，西津国家湿地公园沙埠景区获评国家AAA级旅游景区，这个集旅游观光、科普教

育、休闲娱乐、健身体育于一体的旅游休闲综合体日趋完善。横州市西津国家湿地公园管理处资源利用股股长陈定州介绍说：“今年世界茉莉花大会、茉莉花文化节期间，西津国家湿地公园接待了众多国内外嘉宾参观游览，成为横州市旅游的一张亮丽名片。”

近年来，横州市以“好一朵茉莉花”为主导，以国家现代农业产业园、全国特色茉莉小镇为载体，大力推进“旅游+”，促进茉莉花全产业链联动，持续打造世界茉莉花主题旅游目的地，“茉莉闻香之旅”旅游品牌效应日益凸显。

## 文化盛会 焕发招商引资新活力

茉莉花是千年海上丝绸之路文化遗产，茉莉花茶是中外多元文化交流与融合的鲜活见证。世界茉莉花大会、中国(横州)茉莉花文化节已成为备受瞩目的文化盛会。

南宁交投六景园区开发有限责任公司抓住中国—东盟博览会及茉莉花文化节的契机，坚持“走出去，引进来”双渠道招商，进一步扩大项目储备。

“目前南宁交投创新产业园一期已有意向入驻企业4家，涉及电子、新材料、绿色建材等产业。我们将同步跟进南宁东部新城新规划，开展项目二期定位、规划设计等前期工作。”南宁交投六景园区开发有限责任公司招商部副经理陈星宇表示，目前产业园成立了招商公司及运营筹备小组，围绕“强龙头、补链条、聚集群”，强化“精准招商、以商招商”，积极打造“招商+基金+投资”模式，以专业化的招商、运营服务团队及联合招商模式为企业提供一站式服务，同时借助龙头企业较强的供应链协同能力，在产业园形成产业链，带动上下游企业集聚，发挥更大效益。

相信这朵洁白芬芳的茉莉花，将香传更远，倍增横州乃至整个南宁市民的获得感、幸福感。

记者：黄理佳

## 民生新闻集锦



### 第三届中国(广西)—东盟人工智能大会将于9月23日举办

由广西壮族自治区大数据发展局、南宁市政府承办，柳州市政府及相关企业协办的第三届中国(广西)—东盟人工智能大会，将于9月23日在南宁举办。会议以“融合向新，智见未来”为主题，汇聚中国和东盟国家政府要员、知名专家学者、互联网企业精英，围绕人工智能产业发展和智能互联、数据互通、合作互利等话题进行探讨交流，推进产业链高质聚集和技术合作，助力开创中国—东盟数字经济合作创新发展新篇章。

据介绍，本届大会将围绕人工智能技术、智慧教育、云端智能等主题，设立3个分论坛及1场招商推介洽谈活动。大会还将宣布中国—东盟信息港人工智能联合会、广西信息技术应用创新联合会成立。

### 2022年第五届南宁海创大赛预赛圆满结束 决赛将于9月28日举行

记者9月19日从南宁市科技局了解到，由中共南宁市委人才工作领导小组主办的2022年第五届中国·南宁海(境)外人才创新创业大赛(以下简称南宁海创大赛)——北京、苏州、深圳三站预赛日前圆满结束，“基于私有链的企业数字化防泄密主机”“新一代低功耗高性能无线视频芯片及产业化”“脑云筛”“低慢小安全防御保障”“e换电智能换电系统介绍”等50个科技项目晋级决赛。

据悉，本届南宁海创大赛决赛将于9月28日在南宁市举行。

### 南宁3个地理标志品牌上榜

“横县茉莉花茶”为广西地理标志第一品牌

9月20日，记者从南宁市市场监管局获悉，中国品牌建设促进会、中国资产评估协会等单位近日联合发布“2022中国品牌价值评价信息”。在2022中国品牌价值评价区域品牌(地理标志)百强榜单中，南宁市“横县茉莉花茶”“武鸣沃柑”“横县茉莉花”3个地理标志品牌入围中国品牌百强榜，上榜数量居广西第一。

“横县茉莉花茶”在地理标志区域品牌价值评价中表现抢眼，以品牌价值160.46亿元位列第19位，比去年上升4位，首次挤身全国20强，创历史新高，成为广西地理标志第一品牌。

### 第五届青秀山丰收节活动

从9月23日持续至10月23日

金秋时节果飘香，五谷丰登话丰收。由南宁市乡村振兴局和南宁青秀山风景名胜旅游区管委会联合举办的第五届青秀山丰收节将于9月23日开幕，现场设有《庆丰收，迎盛会》《禾下乘凉梦》《民族团结一家亲》等5组大型园林小品，活动持续至10月23日。

丰收节期间，将在丰收节现场展销名特优产品、壮乡美食等特色农产品及扶贫产品，在东盟友谊园丰收节会场增添各式各样的水果灯和氛围灯，营造美妙的丰收夜景。此外，还将开展青秀山大讲堂——名家讲堂等一系列丰收节主题公益科普活动。

### 广西高速公路管理新规下月实施

9月20日，《广西壮族自治区高速公路条例》新闻发布会在南宁召开。记者从会上获悉，《广西壮族自治区高速公路条例》立足广西高速公路实际，在服务区汽车充换电服务、打击拒交和逃交车辆通行费、禁止摩托车进入高速公路等方面作出明确规范，将于今年10月1日起正式施行。

# 说法



## 儿子不愿赡养母亲,却想继承百万房产,有戏吗?

近日,柳州市柳北区人民法院依法对一起遗赠扶养协议纠纷案作出一审裁判,判决被继承人戴某的前夫蔡某作为遗赠扶养协议扶养人,尽心履行照顾义务,获得协议约定遗产。戴某儿

子不服一审判决,提起上诉。二审法院经审理后依法驳回上诉,维持原判。



戴某是柳州市柳北区某村村民,2013年城乡改建时因自建房拆迁获得一套150平方米的安置房作为补偿。因看病急需用钱,戴某与征地办协商,将原分配的150平方米安置房换成了90平方米加补偿款20多万元。2020年3月,戴某因病离世。

戴某生前曾有过两段婚姻:第一段婚姻,戴某与男方庞大某于1986年结婚,二人婚姻期间共同生育一子庞小某,庞大某于1992年离世。2012年,戴某与蔡某经人介绍认识,两人于2014年登记结婚,婚后未生育或收养子女。2017年,戴某与蔡某经法院调解离婚。

2019年,戴某的病情逐渐恶化。由于长期卧病在床需要人陪护照顾,早年拆迁获得的20多万元补偿也已所剩无几,戴某向儿子庞小某求助。庞小某不但不顾不理,而且还表示不愿意负担母亲后续的治疗费用。伤心无奈之下,戴某找到第二任前夫蔡某协商扶养及其过世后的殡葬事宜,并在律师的见证下签订了协议



### 案情简介

书,详细约定了医疗、饮食起居等生活安排及扶养遗赠等事项的权利义务。协议中明确约定,蔡某如能按该协议书约定事宜尽职尽责履行义务,待戴某过世之后,其名下90平方米安置房赠与蔡某。

戴某与蔡某签订协议后,蔡某依约履行义务直至戴某离世。当蔡某处理完戴某的后事,拿出协议书主张自己的权利时,却遭到了庞小某的反对。因庞小某拒绝配合蔡某完成戴某名下房屋的过户手续,且经多次协商无果,2021年12月,蔡某将庞小某诉至法院,请求法院依法判决由蔡某合法继承戴某名下房屋。

2022年2月,柳北区法院依法开庭审理该案。

蔡某诉称,戴某无钱治病又急需人陪护照顾时,其子庞小某却不顾不理,在这样的情况下,其与被继承人戴某签订了协议书。该协议书为戴某先行聘请律师商议并草拟,随后找到自己协商,双方是在律师见证下自愿签订的。签订协议书后,自己依约尽职尽责履行了扶养义务,并妥善办理好了戴某的丧葬事宜,按照协议约定内容应由自己继承房产。

庞小某不同意蔡某的观点。他辩称,第一,蔡某出示的协议书并非被继承人戴某的真实意思表示。当年,因看病急需用钱,戴某被迫与蔡某签订了协议。第二,蔡某并未按协议书约定履行义务,且协议书中约定的权利义务也不对等。蔡某扶养照顾、安葬戴某仅花费数万元,却约定其在履责后获赠价值百万元的房屋,有失公正。第三,子女是父母最亲近的人,父母生病子女当然会出钱出力,况且子女继承

父母遗产是天经地义的事,从来没有见过父母的遗产不留给子女,而送给外人的事情。庞小某表示,戴某名下的房屋应按法定继承处理,对于蔡某扶养、丧葬支出的开销,可以从戴某的遗产中扣除。

柳北区法院经审理认为,被继承人戴某与蔡某签订的协议书,性质上属于遗赠扶养协议,该协议是在见证人的见证下签订完成的,系双方真实意思表示,合法有效,法院予以确认。法院根据现有证据查明的事实是,蔡某在戴某生前尽了照顾义务,在戴某死后也为其妥善处理了殡葬等事宜。据此,法院认为蔡某有权依据协议约定取得戴某名下房屋。

关于庞小某主张其作为子女也有出钱出力照顾母亲戴某,子女理应继承父母遗产的观点,法院认为,首先,戴某在疾病缠身,无钱医治、无人照顾的情况下,与蔡某签订协议书约定由蔡某对戴某进行照顾、支付医疗费并处理丧葬事宜,戴某将其财产赠与给蔡某,系戴某对自身权益的处分,不违反法律的规定,应认定有效。庞小某作为戴某的儿子,在戴某患病情况下未履行其本该承担的主要赡养、照顾义务,在戴某去世后又以对法定继承人明显不公平为由,主张法定继承分配案涉房屋,有悖常理,法院对其主张不予支持。其次,戴某与蔡某签订协议书,并不排斥其他亲属、朋友基于亲情、友情对戴某进行照顾,故法院对于庞小某的上述辩称不予采信。

综上所述,法院依法判决原告蔡某受遗赠取得戴某名下房屋的所有权利。庞小某不服一审判决,提起上诉。二审法院经审理后依法判决驳回上诉,维持原判。



### 法官说法

类协议在我国的社会生活和司法实践中已有相当成熟的经验,它常常能在老人自主、自愿的情况下,更好地满足老人晚年所需的物质供养、精神支持或陪伴。但由于受遗赠人大多与被扶养人没有直接的亲属关系,甚至可能是由法定继承人以外的自然人或组织担当,有着较强的商事性,加上有偿遗赠付出的金钱可能会大于、等于或小于受遗赠人所取得遗产的价值,导致继承开始后,法定继承人往往因为没能分到遗产或少分遗产,产生强烈的抵触情绪。

根据案件证据,还原到被继承人戴某与前夫蔡某签订的协议,不难发现本案的事实是无助老人戴某向子女求助、当确定子女不愿意履行赡养义务时,不得已通过法律途径寻求解决方案,最终找到蔡某为其养老送终。尊老敬老爱老是中华民族的传统美德,赡养老人是每个成年子女应尽的法定义务。每个子女都应当怀揣着一颗尊重老人、敬爱老人的心,尽心竭力奉养好自己的父母,使其安度晚年,让尊老敬老爱老传统美德成为代代传承的最好“遗产”。

# 梦帘入园林 静观奇山石

## 游园寻梦(四)

不到园林，怎知春光秋色如此宜人！中国的园林艺术历史悠久，源远流长，承载着丰富的中国传统精神文化，可谓是“独领风骚数千年”。1997年中国苏州古典园林被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。随着中国园林走向世界，中式园林之美也已成为中国的一张世界名片。

本期请您继续游园寻梦，与小编一起走进苏州狮子林。

祥《梅花诗》的碑刻作品。碑及南宋文天坚、蔡襄的书法轼、米芾、黄庭代四大名家苏墙壁中嵌有宋美誉。长廊的「假山王国」的迷阵一般，有曲径通幽，仿如绕，楼台隐现，山遍布，长廊环代表。园内假为元代园林的600多年历史，之一，至今已有苏州四大名园园林路23号，为城区东北角的江苏省苏州市狮子林位于

## 狮子林的前世今生

公元1341年,高僧天如禅师维则到苏州讲经,1342年,始建禅林。因园内“林有竹万,竹下多怪石,状如狻猊(狮子)者”,故名“狮子林”。天如禅师谢世后,寺园逐渐荒芜。

明洪武六年(公元1373年),73岁的大书画家倪瓒(号云林)途经苏州,曾参与造园,绘就《狮子林图》,狮子林再度名声大振。清乾隆初,寺园变为私产,与寺殿隔绝,名“涉园”,因园内有五棵松树,又称“五松园”。

1917年，上海颜料巨商贝润生（世界著名建筑大师贝聿铭的叔公）购得狮子林，用了将近7年的时间整修，新增了部分景点，并冠以“狮子林”旧名。贝润生原准备筹备开放，但因抗战爆发而未能如愿。

新中国成立后，贝氏后人将狮子林捐献给国家，苏州园林管理处接管整修后，于1954年对公众开放。

从诞生至今，狮子林几经兴衰变化，寺、园、宅分而又合，加上近代贝氏家族将西洋造园手法引入园中，使其散发独特的魅力。

## 总览狮子林

狮子林建筑主要分为祠堂、住宅与庭园三部分，现园子的入口原是贝氏宗祠，有硬山厅堂二进。

住宅区以燕誉堂为代表，是全园的主厅，建筑高敞宏丽，堂内陈设雍容华贵。沿主厅甫北轴线上共有四个小庭园。

园内东南多山，西北多水，四周高墙深宅，曲廊环抱。以中部的水池为中心，叠山造屋，移花栽木，架桥设亭，全园布局紧凑，富有“山林”意境。

## 賞山水 叹植物

狮子林园子不大，胜在精巧。园子里的古建筑较好地保留了元代风格，以叠石取胜，洞壑宛转，怪石林立，水池萦绕。虽缀山不高，但洞壑盘旋，嵌空奇绝；虽凿池不深，

但回环曲折,富有层次。有去过的  
朋友说,狮子林最让她感到惊艳的  
是叠石假山,巧妙的假山洞口和内  
部穿洞路线让游园显得奇趣无穷,特别是小  
朋友,这里钻钻,那里跑跑,感觉像在玩捉迷  
藏,特别有意思。

★假山王国

狮子林假山是中国园林大规模假山的仅存者,是中国古典园林中堆山最曲折,最复杂的实例之一,具有重要的历史价值和艺术价值。狮子林假山群峰起伏,峰奇石怪。假山群共有9条路线,21个洞口。横向极尽迂回曲折,竖向力求回环起伏。

狮子林的假山山洞采用迷宫式作法。园东部叠山全部用湖石堆砌，并以狮子座为拟态造型，进行抽象与夸张。

假山上有石峰和石笋，石缝间长着古树和松柏。石笋上悬葛垂萝。假山顶上，耸立着著名的五峰：居中为狮子峰，东侧为含晖峰，西侧为吐月峰。两侧为立玉、昂霄峰及数十小峰。清代文人朱炳靖钻过假山后写道：“对面石势阻，回头路忽通。如穿几曲珠，旋绕势嵌空，如逢八阵图，变化形无穷。故路忘出入，新术迷西东。同游偶分散，音闻人不逢。”

假山西侧设狭长水洞，将山体分成两部分。跨涧而造修竹阁，阁处模仿天然石壁溶洞形状，把假山连成一体。园林西部和南部山体则有瀑布、旱涧道、石磴道等，与建筑、墙体和水面自然结合。园内水体聚中有分，水景丰富，溪涧泉流，迂回于洞壑峰峦之间，隐约于林木之中，藏尾于山石洞穴。

★草木有情

## 苏州园林的植物配置基调是以落叶树为主，

常绿树为辅。用竹类、芭蕉、藤萝和草花作点缀，通过孤植和丛植的手法，选择枝叶扶疏、体态潇洒、色香清雅的花木，按照作画的构图原理进行栽植，使树木不仅成为造景的素材，又是观景的主题。许多树木的种植与园林建筑和诗词匾联、人物典故相呼应，喻情于草木。狮子林的植物配置亦照此理，东部假山区以古柏和白皮松为主，西部和南部山地则以梅、竹、银杏为主。配植色香态俱佳的花木，疏密相间，落落有致，不仅增加了林木森郁的气氛，更使山石、建筑、树木溶合一体，形成“城市林”。指柏轩前假山上有元代古柏数株，有白皮松五棵，姿态苍劲，皆成画意。晴窗疏影楼和问梅阁推窗可见三、五株梅，或直或横斜，花开时节暗香浮动。尤其问梅阁中，木椅、吊顶都是梅花形，窗纹用冰梅纹，书画容亦与梅有关，与地上“冰壶”古井共同构成一幅思乡的画卷。山石间有树龄600年银杏一株，粗干老木，盘根错节于石隙间，夏日荫庇日，秋叶灿若织锦，成为狮子林中一景。



# 鲜美滋补贴秋膘

## 探秘随园美食

(十四)



### 山珍成佳肴

《随园食单》中介绍了两道有关鹿的菜肴,一道为鹿尾,另一道为鹿筋。

#### ★鹿尾

##### 原文:

尹文端公品味,以鹿尾为第一。然南方人不能常得。从北京来者,又苦不新鲜。余尝得极大者,用菜叶包而蒸之,味果不同。其最佳处,在尾上一道浆耳。

袁枚说,尹文端公尝遍天下百味,把鹿尾列为第一美味。可惜的是,南方人很难买到鹿尾这种食材,从北京带鹿尾过来,又不够新鲜。接着袁先生讲述了自己的经历:曾经得到一条很大的鹿尾,用菜叶包好了上锅蒸,味道果然与众不同。他认为,鹿尾最好吃的地方是鹿尾巴上那块浓厚的脂肪。

#### ★鹿筋二法

##### 原文:

鹿筋难烂。须三日前,先捶煮之,绞出

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

### 山中奇珍

古人云:“海里马鲛鲳,山里麂鹿獐。”前一句讲的是海味,后一句说的则是山珍。即便是在可以捕猎的古时候,鹿肉也不是寻常百姓够得着的美食。因为口感鲜美,鹿肉备受贵胄之家的喜爱,成为王侯、大贾或者皇宫宴席上的常客。

作为山珍之一,鹿肉的滋味极美,袁枚先生在《随园食单》中这样描述:“鹿肉不可轻得。得而制之,其嫩鲜在獐肉之上。烧食可,煨食亦可。”

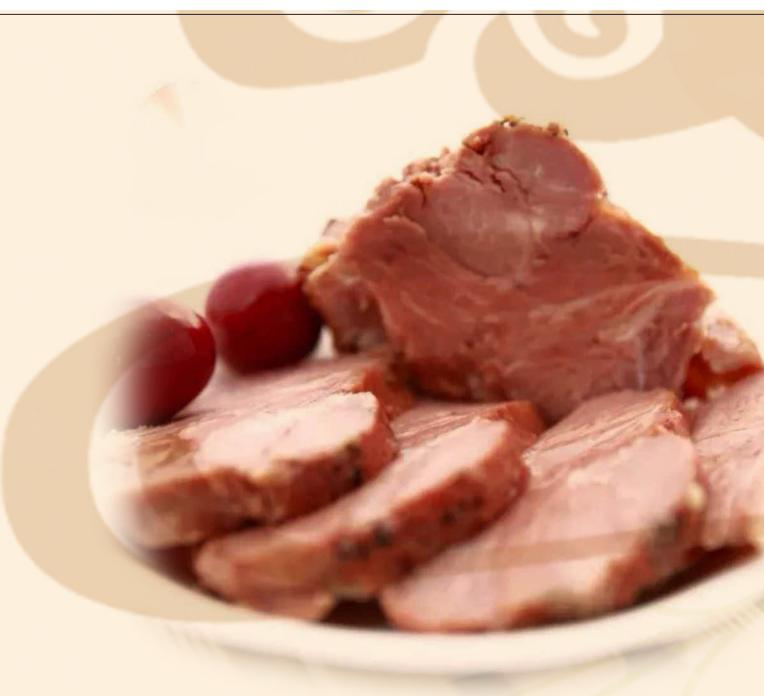
鹿肉不仅深得袁枚先生的心,曹雪芹先生对它也颇为偏爱,在《红楼梦》里多次出现了食用鹿肉的场景,其中最为经典的当属第四十九回“琉璃世界白雪红梅,脂粉香娃割腥啖膻”,描绘了宝玉与探春

### 保健佳品

人们对于鹿肉多有偏爱,除了滋味鲜美之外,更因为它的营养价值。传统医学认为,鹿全身都是宝,鹿茸、鹿胎、鹿尾、鹿筋、鹿肉等,既可入药又是名贵食材。鹿肉质细嫩、味道美、瘦肉多、结缔组织少,可烹制多种菜肴。鹿肉含有较丰富的蛋白质、

脂肪、无机盐、糖和一定的维生素,且易于被人体消化吸收。

《本草纲目》中记载:“鹿肉味甘,温,无毒。补虚羸,益气力,强五脏,养血生容。”李时珍认为:“鹿之一身皆益人,或煮或蒸或脯,同酒食之良。”



# 手织经纬现锦绣 心系非遗展风华



竹笼机上，织梭往返；弹指拨锦，经纬相交，织就华彩锦缎。壮锦，在壮文里的意思为天纹之页，图案生动，结构严谨，色彩斑斓，充满热烈、开朗的民族格调，体现了壮族人民对天地的崇敬和对美好生活的追求与向往。相传，壮锦起源于宋代，与云锦、蜀锦、宋锦并称为中国四大名锦，是中华民族的文化瑰宝之一。

从豆蔻年华到鬓生华发，53年如一日，谭湘光用心传承壮锦织造技艺，一心让千年传承绽放光华。2006年，全国织锦协会和国家发改委先后授予谭湘光中国织锦工艺大师和中国工艺美术大师称号；2011年5月，广西文化厅正式授予谭湘光自治区级非物质文化遗产代表性项目宾阳织锦技艺代表性传承人称号。如今，谭湘光已成为传播壮族文化瑰宝的使者，一幅幅美丽的壮锦成为传播壮族文化、传递壮乡友谊的名片。

走进工作室，记者看到谭湘光正在与工作室的工匠们讨论壮锦老虎布偶的销售情况：“今年是虎年，我们做老虎布偶很受欢迎。但是从总体情况来看，有表情的老虎比没有表情的要卖得好，那么，下一步我们还要做哪些调整、改进，大家都说说吧。”

作为自治区级非物质文化遗产代表性项目宾阳织锦技艺自治区级代表

**非物质文化遗产**是指各族人民世代相传，并视为其文化遗产组成部分的各种传统文化表现形式，以及与传统文化表现形式相关的实物和场所。民族非物质文化遗产，包含着难以言传的意义、情感和特有的思维方式、审美习惯，蕴藏着传统文化的最深的根源。非物质文化遗产是一个国家和民族历史文化成就的重要标志，是优秀传统文化的重要组成部分，是全人类的共同财富。

多年来，南宁市政府十分重视非物质文化遗产项目的保护和传承，截至2020年底，已经公布市级名录项目211项，其中自治区级名录项目159项，国家级名录项目7项。

从本期开始，小编邀请您一同领略这些文化瑰宝的独特魅力。

性传承人，今年68岁的谭湘光依然保持着旺盛的创作活力，虎年到来之际，她将壮锦元素与老虎布偶相结合，设计出了可爱的壮锦虎娃。最吸引人的是虎娃穿着的过年新衣，色彩艳丽，花纹繁复，带着鲜明的广西民族特色。

## 五十年如一日 炼就精湛技艺

53年前，年仅15岁的宾阳小姑娘谭湘光因父母相继离世，生活遇到前所未有的打击。为了谋生，谭湘光不得不赶紧学习一门手艺。

想起当年，谭湘光的目光变得悠远：“当时，我没有文化又没有手艺，生存都成问题。怎么办呢？我就跟隔壁阿姑学织壮锦。学了一两年后，掌握一定的技能了，阿姑就把我带到她工作的工厂，这样我才进了宾阳县民族织锦厂，做临时工。”

“到织锦厂工作了一段时间，我发觉要想织好壮锦，不单要学会织，还要会设计图案。我想去学习设计，这个想法得到了厂里领导的支持，送我去参加培训。培训期间，我白天上班，晚上就学习设计。我还到人民公园去写生，到桂林去画山水，把写生回来的内容图案化，织到壮锦中。不知不觉，就这样坚持了50年，一直到退休。我这一辈子就做这一件事。”说起自己对壮锦的执着，谭湘光既骄傲，又感慨。

伏首三尺织机50余载，谭湘光潜心磨炼技艺，不断改进壮锦织造工艺，创新图案，研发产品。这50多年来，壮锦织锦技艺在谭湘光孜孜不倦地改进和推广中，不断发扬光大——

1980年，谭湘光从杭州织锦引进先进设备，解决了传统织机无法一次性织造宽幅壮锦的问题；

1981年，谭湘光将西安考古工作人员提供的碎片资料，整理复制出来，壮锦里最高贵的万寿花纹样面料获得重生；

1995年，谭湘光带弟子亲自试制手工制作的壮锦袋样板，得到大家的一致肯定，获选为1995年世界非政府组织“妇女论坛会”的会议文件袋；

2007年，谭湘光手工制作的壮锦“四凤纹”壁挂被中国国家博物馆和中国织锦工艺陈列馆收藏；

……

## 创新，让非遗进发生机



非物质文化遗产之所以要保护，不仅因为好看，更加因为有用。如果“非遗”是中看不中用的东西，对于非物质文化遗产的保护就跟古董和艺术品收藏没有什么区别了。

作为宾阳织锦技艺代表性传承人，谭湘光深知自己肩上的责任和使命。她说：“壮锦不仅仅是挂在墙上的装饰品，做成服装，我们可以把她转变为行走的艺术。现在，我们还要把壮锦开发成为文创产品，比如壮锦笔记本、壮锦手机袋等，赋予它更多的生命力，让壮锦融入人们的生活。”

多年来，谭湘光坚持对壮锦的研究与创新。从时尚的壮锦真皮包包、娇憨可爱的老虎公仔，到精致小巧的耳环……这些融入了壮锦元素的产品不仅是精美的工艺品，更是日常生活用品，传统精湛的技艺与现代美学的艺术设计碰撞出灿烂的火花，吸引了越来越多朋友尤其是年轻人的关注和喜爱。

## 创传承，壮文化

非物质文化遗产最大的特点是不脱离民族特殊的生活生产方式，是民族个性、民族审美习惯的“活”的显现。它依托于人本身而存在，以声音、形象和技艺为表现手段，并以身口相传作为文化链而得以延续，是“活”的文化及其传统中最脆弱的部分。因此对于非物质文化遗产传承的过程来说，人的传承显得尤为重要。

为了避免壮锦文化传承出现断层，在政府的帮助和引导下，谭湘光结合各大学校开设传统文化课程的需要，把织锦技艺引入课堂，将更多的年轻人带进了壮族织锦技艺的大门。2015年，谭湘光与南宁职业技术学院签订校企合作协议；2021年，谭湘光在江西南昌泰豪动漫职业学院建立非遗传承基地……

当年播撒的种子，逐渐已长成了参天大



树。随着校企合作的不断深入，一批年轻的织锦技师和设计师成长起来。范丽华就是其中之一。2016年从南职院毕业后，她一直跟随谭湘光学习织锦技艺，如今已是宾阳县湘光织锦坊的一名年轻设计师。

热爱壮锦的范丽华在谭湘光的指导下，将时尚元素融入壮锦当中，创作出紧跟时尚潮流的壮锦精品。她们共同创作的《锦衣华服》系列壮锦嫁衣，采用了壮锦“万寿花”“龙凤纹”等经典纹样，很好地实现了传统与时尚的结合。2018年，该作品在第十九届中国工艺美术大师作品暨手工艺术精品博览会上获“百花杯中国工艺美术精品金奖”。

“我跟随谭老师，不仅学到了壮锦织锦技艺方面的专业知识，更深深地被谭老师的敬业精神所感动，她对壮锦的热爱、对工作的执着认真，值得我好好学习。”范丽华告诉记者，她会坚持下去，不负老师的期望，全面掌握壮锦织锦技艺，并与老师一起努力，将这项宝贵的非物质文化遗产传承下去、发扬光大。

记者：黄理佳



# 加强国际教育交流合作 促进中国东盟民心相通

第19届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会(以下简称东博会、商务与投资峰会)于2022年9月16日—19日在广西南宁举行。肇始于2004年的东博会、商务与投资峰会不仅促进了中国与东盟各国在经贸投资等多个领域的合作,也进一步推动了中国与东盟各国在教育领域的交流。

广西与东盟国家地缘相接、族缘相亲、文缘相通,具有与东盟国家开展教育交流合作得天独厚的条件。近年来,特别是在“一带一路”倡议背景下,广西积极推动中国与东盟国家在教育领域深入交流与密切合作,为促进民心相通奠定厚实的文化基础。

## 构筑中国—东盟学校交流平台

广西借助东博会,以学校交流为抓手,积极构筑面向东盟教育交流合作的平台,深化与东盟国家教育交流合作。一是搭建中国—东盟人才培养“立交桥”。“中国—东盟大学智库联盟”“中国—东盟边境职业教育联盟”“中国—东盟艺术高校联盟”“中国—东盟旅游教育联盟”,以及中国—东盟人才资源开发与合作广西基地、中国—东盟青少年培训基地、东盟卫生人才培训基地等,相继在广西各地组建成立。多层次、立体化的教育交流合作体系,为东盟国家培养培训了各领域数以万计的专业人才。

二是充分发挥广西高校的牵引作用。广西大学、广西民族大学、广西财经学院和广西艺术学院挂牌成立商务会展人才、汉语人才、金融与财税人才、艺术人才4个“中国—东盟教育培训中心”。农业农村部的“中国—东盟农业培训中心”、国家中医药管理局的“中国—东盟传统医药交流合作中心”人才培养基地,也分别落户广西职业技术大学和广西中医药大学。广西高校在深化中国与东盟各国教育交流与合作中发挥着重要作用。

三是打造教育交流合作典范。自2012年以来,成功举办6届中国—东盟职业教育联展暨论

坛,广西与东盟各国近200所院校建立了合作关系。论坛通过《南宁宣言》,就构建中国—东盟职业教育发展共同体达成共识,使双方职业教育合作迎来里程碑式的发展,提供了构建国际职教发展共同体的成功模式。

## 促进中国—东盟师生交流学习

师生是促进中国—东盟教育交流合作的主体。广西充分发挥师生的主体作用,为他们往来交流学习创造良好条件。中国与东盟全体成员国签署了《双边教育交流合作协议》,与越南、菲律宾、马来西亚、泰国、老挝等五国签署了《双边高等教育学历学位互认协议》,努力打造教育合作体系。广西抢抓机遇,多措并举,多点发力。一是创造条件“请进来”。广西是侨乡,桂籍海外华侨华人大都分布在东盟国家。广西积极邀请东盟国家华裔青少年学生来华参加中华文化体验营、寻根之旅夏冬令营,亲身感受中华文化、八桂风光,领略中国日新月异的发展变化。广西着力打造“留学广西”品牌,设立“广西东盟国家留学生奖学金”,数千留学生得到资助;加强基础设施建设,改善留学生住宿学习条件。广西成为东盟国家出国留学首选地之一,在桂外国留学生中,大约八成来自东盟国家;2019年来桂东盟国家留学生突破万人。

二是搭建桥梁“走出去”。广西每年选派一大批优秀教师到老挝、柬埔寨等东盟国家开展教育援外工作,加强国际汉语教学交流。目前,广西有4所高校分别在泰国、老挝、越南、柬埔寨、印尼建立了8所孔子学院,为当地30多万人次提供语言培训。广西民族大学建立东南亚语言学特色学科群,成为我国外语非通用语种本科人才培养基地,培养的人才在促进中国—东盟民心相通方面发挥着积极作用。

## 推动中国—东盟学术研究交流合作

中国与东盟国家文化交流已有数千年历

史。早在秦汉时期,中国文化典籍《诗经》《尚书》等就传入东盟一些国家和地区,特别是以儒家为代表的中国传统文化对东盟一些国家产生了较大影响。东盟国家许多作家学者的作品也对中国文化的发展产生一定影响。广西作为中国唯一与东盟陆海相连的省区,成为与东盟国家开展学术研究的活跃区。广西大学中国—东盟研究院建立起10个国别研究所、10个常设专业化研究机构,成为中国研究中国—东盟问题重要的研究机构,为中国和东盟在政治、经济、文化等领域的合作与发展提供了强有力的学术支撑。

广西高校面向东盟国家发起成立高校国际联盟组织,涉及诸多领域和专业,吸引众多东盟国家高校加入。联盟内高校资源共享共建,为双方联合开展学术研究奠定坚实基础。例如,桂林电子科技大学以北斗卫星导航系统在广西及东盟的应用为切入点,创建国内唯一一家卫星导航产业国际组织“中国—东盟卫星导航国际合作联盟”,与多所东盟国家高校和企业建立联合实验室,协同开展科学研究。中国—东盟民族文化论坛是广西与东盟国家共同打造的学术研究交流平台,平台以文会友、交流互鉴,促进民心相通。在广西崇左举行的第二届中国—东盟民族文化论坛通过宣言,强调在“一带一路”建设进程中,学术界应不断深化中国—东盟民族文化研究,加强交流合作,发挥民族文化沟通心灵的作用,促进人类命运共同体建设与发展。共同弘扬、传承、保护中国—东盟民族文化遗产,双方有着共同的目标、广阔的学术研究空间与前景。

中国—东盟教育交流与合作正面临着新的机遇和挑战。广西将充分发挥独特优势,持续推动交流与合作走深走实,不断增进理解、扩大认同,促进民心相通,推动构建更加紧密的中国—东盟命运共同体。

来源:光明日报



www.caexpo.org

# 新闻综合频道 1-5 集剧情

## 我们的新时代



### 第1集

家住朝阳社区的何芬芳是一名社区志愿者，同时担任社区的人民调解员，她为警方提供线索，帮助警方端掉了躲在社区的一个不法团伙。把自己裹得严严实实的白菁到社区找好朋友文静，何芬芳和书记觉得白菁行迹鬼祟，强行把白菁扭送到派出所。罗警官为白菁洗清嫌疑，何芬芳诚恳道歉，白菁依然愤怒。文静把白菁接到自己家，楼下的于海洋因为不满文静的儿子成成练钢琴故意制造噪音。白菁的丈夫林进在电视新闻报道看到妻子的遭遇，赶紧从贵州赶回来。发现白菁怀孕了，夫妻俩决定在朝阳社区找房子住下来。

### 第2集

何芬芳为白菁和于海洋调解矛盾，白菁认为

她和稀泥。听到白菁吐槽社区和何芬芳，文静用激将法建议白菁当社区志愿者。为调解文静家与于海洋的矛盾，何芬芳提出让女儿何妙云给成成当陪练。电梯故障了，白菁走楼道的时候发现着火了，立马拍门疏散群众，还拨打了119报警电话，拿了消防灭火器参与紧急灭火。何芬芳闻讯赶来。白菁做了好事却不想承认。何芬芳发现白菁曾是优秀志愿者，书记提醒她找白菁聊聊，解开心结。白菁想要改变社区环境，正式报名当志愿者。

### 第3集

白菁到马探家，协助她解决收养狗狗太多的问题。爱跳广场舞的许大妈拿着篮球，跳着广场舞霸占了球场，何妙云看到很生气，双方争执起来，白菁试图调解不成自己还意外受了点伤。蒋大爷阻扰拖车，还打了人，被扭送到派出所，何芬芳赶来调解。林进发现白菁受伤，既担心又生气。白菁去见昔日同事柯雨，得知大家因为她的事都辞职了，柯雨好心提醒白菁需要注意处理事

### 第34集

检查结果显示夏梦癌症复发，癌细胞已转移到大肠，她冷静地要求立即手术。知衡担任熊顿的主治医生，熊顿张罗着要给知衡介绍女朋友。熊顿与夏梦互相鼓励。熊顿病情好转，知衡为寻找治愈熊顿的方法去参加学术研讨会，熊顿忐忑。为鼓励夏梦，熊顿模仿夏梦母亲的口吻写了一封信，夏梦看了之后，猜到信是熊顿写的，熊顿矢口否认。夏梦手术前写下心愿清单，熊顿也写了一份。尹东向熊顿表白。手术前一刻，夏梦妈妈赶到。

### 第35集

新的化验结果显示熊顿的病情没有太大问题，征得知衡和王主任的同意后，她办理了出院手续并回了老家。知衡四处求人看熊顿的病历，希望找到更好的治疗方案。艾米担心熊顿身体，悄悄告诉了熊爸熊妈熊顿肿瘤复发再次住院的事情。见父母迟迟不收拾东西搬回老宅，熊顿心生怀疑，借口逛商场出门准备回老宅，熊妈不放心熊顿，让熊爸偷偷跟着熊顿。

### 第36集

发现自家老宅正在出售，熊顿哭着给艾米打电话让她把自己在上海的房子卖掉，要把父母的房子买回来。

尾随在后的熊爸看着这一切，心如刀割。熊顿用卖上海房子的钱买回了老宅，一家三口开心地搬了回去。艾米想回老家陪伴熊顿，她向郑重提出分手。熊顿突然感觉咽部麻木，继而连味觉和嗅觉也失灵了，上网查询之后，熊顿发现情况不妙。熊爸熊妈向知衡咨询。

### 第37集

熊顿和父亲一起回到儿时就读的幼儿园，带父亲去看她藏的最大的秘密，那是她当年藏在树下的一封写给父亲的信。半夜，熊顿被痛醒，熊妈劝她回上海治疗。在父母的陪伴下，熊顿回到上海，马上住院。知衡为熊顿换了新药，治疗效果并不理想，熊顿的情况不断恶化，头发快掉光了。知衡熬夜为熊顿调整治疗方案。熊顿不希望让知衡看到自己丑丑的模样，想要换医生，还拜托郑重来帮自己剃光头。

### 第38集

郑重拿来理发剪，为鼓励熊顿，干脆自己先剃了光头。郑重希望跟艾米复合，艾米拒绝。熊顿30岁生日，郑重和艾米想带她出去庆祝，知衡果断拒绝，大家在抗癌小组活动中心给熊顿过了生日，熊顿感动，想要好好活下去。熊顿病情急剧恶化，突然昏迷，知

衡自责地开始怀疑自己的治疗方案。尹东希望奇迹发生，知衡痛苦地承认自己已束手无策。

### 第39集

熊顿希望了解自己的真实情况，知衡如实相告，熊顿希望知衡替自己好好活着。因为熊顿的病情恶化，艾米感叹人生无常，不想浪费短暂的生命中的每一天每一个小时，向郑重提出结婚。夏梦买了跑车邀请熊顿试车。艾米和郑重向熊顿宣布了下周六结婚的喜讯。熊顿再次昏迷，知衡向熊父承认治疗失败，熊爸表示接受熊顿的意愿，并答应让知衡陪女儿完成心愿。熊妈并不知情，她心存希望地找来偏方。

### 第40集

艾米和郑重结婚的大喜日子，熊顿坚持要参加，还让知衡准备好止痛药等。郭成偶遇熊顿，真诚地向熊顿道歉，熊顿释怀。熊顿在父母的陪伴下参加艾米与郑重的婚礼，她的发言感动了现场所有人，艾米把熊顿交给知衡，知衡向熊顿求婚，熊顿含泪答应。知衡陪着熊顿坐观光火车畅游花海，熊顿靠在知衡的肩膀上安心离去……

## 剧情梗概

《我们的新时代》这部电视剧分为《美丽的你》《腾飞》《排爆精英》《幸福的处方》《因为有家》《紧急营救》6个单元，分别讲述了不同行业青年党员奉献和牺牲的感人故事。从排忧解难的社区志愿者到独自面对危险的排爆精英、从充满烟火气的社区琐事到关乎国格的航空大业、从繁华都市到美丽乡村，以点带面反映出中国特色社会主义新时代的伟大风貌，展现了中国共产党人永远年轻的进取风范。

情的方式方法，还带白菁去看球赛，白菁看到何妙云在场上打球。何芬芳跟白菁谈心。于海洋给白菁讲了蒋大爷的故事。

### 第4集

林进陪白菁去做产检，医生认为白菁可以参加工作，不过要注意不能做剧烈危险的动作，说到小动物，医生又提醒需要注意流浪猫狗身上可能不会有弓形虫，白菁马上操心起社区里的猫猫狗狗，林进既担心又不高兴。文静要去机场接客户，拜托白菁帮忙接成成放学，白菁发现成成因为不想练琴闷闷不乐。警察来到社区，要处理社区里的流浪猫狗，马探坚持说那些是别人寄养在她这里的小动物，白菁帮忙解释，成成表示想领养一只小狗，白菁劝成成跟妈妈好好谈谈，文静不满。何芬芳拜托白菁帮忙劝女儿找份正经工作。

### 第5集

白菁以成成家长的身份到学校了解小朋友的情况，结果被当成了人贩子。在社区活动中，马探和其他志愿者纷纷批评白菁，白菁难过地离开。何妙云把徐大妈孙子对徐大妈说话的视频上传到网络，引发风波。文静回家的时候，不小心撞到了于海洋。听说此事，白菁马上赶到医院。于海洋只是一点轻微骨裂，但他上纲上线，双方闹得很不愉快。白菁来到志愿者服务中心，与大家敞开心扉，尽释前嫌。蒋小盼妈妈想让小盼和成成合伙领养小狗，马探觉得她们态度不够诚恳，没理睬。

## 新闻综合频道

### 34-40 集剧情

## 向阳而生



## 关于唐医生的一切

### 都市生活频道

11-36集剧情

#### 第11集

杨姗姗因心脏二尖瓣狭窄住院,廖小波给她做手术,手术很顺利。不料杨姗姗在晚上突然心跳骤停,没能抢救回来。杨姗姗父母要追究廖小波的责任。经唐佳瑜调查和法医检查,发现杨姗姗的人工瓣膜没有问题,廖小波得以洗脱嫌疑。

#### 第12集

宋保德打电话向欧阳真予匿名举报唐佳瑜写虚假病历隐瞒病人病情。院长也收到了匿名举报信,责成欧阳真予调查此事。叶奔明连夜整理唐佳瑜负责手术的病人材料,并对他们一一回访,请他们对唐佳瑜进行客观评价。重病组的5名成员争着承认是自己写假病历。

#### 第13集

医院接收了一起连环车祸的伤者,其中何墨、李萍和朵朵是一家人。唐佳瑜等人顺利完成了何墨的手术。李萍在手术中出现大出血,抢救无效死亡。龙向东告诉何墨,李萍因为想隐瞒家暴耽误了检查,导致抢救无效。

#### 第14集

刘洋妻子周琳的姑妈周淑珍住进心外科,唐佳瑜查出她患有心脏嗜铬细胞瘤。手术过程中,周淑珍的血压突然升到200mmHg,叶奔明立刻叫停手术,给周淑珍药物降压。唐佳瑜等人顺利完成了周淑珍的肿瘤切除手术。

#### 第15集

赵晋安向唐佳瑜赔礼道歉,唐佳瑜始终一言不发,赵晋安拿出事

先准备的离婚协议书,说愿把名下财产全部给唐佳瑜,恳求唐佳瑜再给他一次机会,唐佳瑜顺手把离婚协议书放进口袋。高龄孕妇沈丽英因剧烈胸痛被送医,执意要保住孩子,冒险手术。

#### 第16集

钱守义偷偷去看球赛,不料突发心绞痛,廖小波和秦大中赶忙翻出急救药给他服下,带他回医院。得知必须做开胸搭桥手术,钱守义顿时慌了神。叶奔明劝说李主任答应给钱守义做减重手术。唐佳瑜免费给钱守义做了心脏搭桥手术,钱守义说出实情。

#### 第17集

吴敏敏在走廊看到一个弃婴,她发现弃婴患有坎特雷尔五联症,拜托唐佳瑜救救弃婴。要想完成这台手

术,需要三个科室联手才行,吴敏敏决定不惜一切代价促成此事。最终由唐佳瑜亲自主刀,普外、胸外和心外的医生会诊,完成了这台手术。

#### 第18集

吴敏敏寸步不离守在弃婴身边,不但没去机场接杨锐的父母,也没有陪他们吃饭,杨锐很生气。杨锐想陪父母去三亚市玩几天,让吴敏敏请假一起去,吴敏敏申请了年假,却不想去旅游,她带杨锐看那个弃婴,说自己想守在弃婴身边,杨锐提出分手。

#### 第19集

急诊室接到一例特殊外伤患者:婚礼现场发生天然气爆炸,新娘汪月和来阻婚的前男友刘东被一根钢筋穿透,成了“连体人”,两人都致命伤,唐佳瑜等人很为难。叶奔明想到一个办法,唐佳瑜茅塞顿开。

#### 第20集

赵晋安硬着头皮到酒店见于梦,于梦说要和他一起过生日,赵晋安很抗拒。赵晋安劝于梦找一个更好的男朋友,于梦坚决不干。于梦与赵晋安同居了3个月,得知赵晋安只向唐佳瑜承认与自己有过一次亲密接触,于梦拿出流产报告相威胁。

#### 第21集

唐佳瑜让江百列“押”赵学武去缴费,江百列发现了赵学武的苦衷,原来他母亲和儿子同时住院,且都需要手术,赵学武忙于筹钱和两边陪伴,才造成了误会。唐佳瑜多方

奔走,赵学武的危机解除了,他很感激唐佳瑜。

#### 第22集

于梦特意挂了唐佳瑜的号,唐佳瑜认出她,请来保安撵走了她。于梦不甘心地守在医院,拦住了结束门诊的唐佳瑜,声称自己和赵晋安是真爱,唐佳瑜不想听她啰嗦准备离开时,于梦突然倒地不起。唐佳瑜权衡再三,终于下定决心给于梦做手术。

#### 第23集

王雪纯因病情忽然加重再次入院,重病组四处为她寻找新供体,但希望渺茫,唐佳瑜想到可以用研发中的人工心脏来延续王雪纯的生命。宋保德听说王海明研发的人工心脏没有通过质检,立刻去打听进口人工心脏的情况。

#### 第24集

唐佳瑜不想眼睁睁看着王雪纯死去,当机立断给王雪纯上体外膜肺氧合。王雪纯多器官衰竭,出现了凝血,即使现在有供体,王雪纯的身体也不能进行任何手术。涂磊守在王雪纯床边泪流满面。

#### 第25集

秦大中来查房,给了李成海两片保心的药片,反复叮嘱他一次只能吃一片。秦大中刚出门,李成海就把两片药全吃了。秦大中突然返回,拆穿了李成海因老伴去世内疚想自杀的真相,并鼓励他坚强活下来。

#### 第26集

唐佳瑜让叶奔明配合她完成多吉的手术,叶奔明开车千里迢迢来到旺达医院。旺达医院给安和医院发了会诊通知单,欧阳真予看到叶奔明的名字,气到哭笑不得。唐佳瑜和叶奔明全力配合,顺利完成了多吉的手术,两人很开心。

#### 第27集

蒋文芳接受了介入封堵手术,术后恢复很好的她突然感觉胸口剧痛,儿子赶忙把医护人员叫来,检查发现封堵器脱落至股动脉,必须进行开胸手术。宋保德对这台手术没把握,只好求助唐佳瑜。唐佳瑜让宋保德主刀,她愿做一助,坚信宋保德能做好。

#### 第28集

从外地回来的妇产科医生叶奔岚是叶奔明的姐姐。妇产科收治了一名子宫平滑肌瘤患者屈建红,肌瘤从子宫一路长到心脏,叶奔岚借机找唐佳瑜来会诊。唐佳瑜提出屈建红的手术方案。叶奔岚觉得唐佳瑜太过强势,并不适合弟弟,她更喜欢黎樱。

#### 第29集

吴敏敏安顿好孩子急匆匆来上班,龙向东听说她同意李丹蕊收养那个弃婴,劝她少投入感情,以免分开的时候割舍不下。龙向东看到吴敏敏心事重重,一问才知道李丹蕊已经办好收养手续,吴敏敏不舍得和孩子分开,龙向东答应陪她一起去送孩子。

## 剧情介绍 11

#### 第30集

唐佳瑜跟着叶奔岚去看徐江月,叶奔岚简单介绍徐江月的病情,徐江月看到唐佳瑜很激动。了解了胎儿的情况,徐江月还是决定保胎,叶奔岚决定给她做宫内手术,唐佳瑜主刀,叶奔明担任麻醉师,费尽周折才完成手术。

#### 第31集

欧阳真予想出一个报复王海明的办法,她约王海明去家里吃饭,还根据王海明的弱点制定了周密的计划。王海明买了肉和菜来赴约,亲自下厨做饭,欧阳真予坐在一边看热闹。王海明发现下水道堵了,只好硬着头皮去修,结果搞得一团糟。

#### 第32集

江百列遇到一位衣衫褴褛的老人,判断他是心绞痛,赶紧送到了心外科。唐佳瑜与廖小波等人商量流浪老人的病情,廖小波建议放弃治疗,江百列坚决不干,坚持要给老人做心脏搭桥手术,唐佳瑜答应了江百列的请求。老人突发心梗,江百列将他抢救回来。

#### 第33集

王海明的人工心脏设备终于调试到平稳状态,唐佳瑜决定年后开始动物实验。叶奔岚和医护人员全力为徐江月接生,徐江月早产生下男婴,唐佳瑜建议给新生儿做姑息疗法。徐江月将当年尤海莉嫁给自己父亲的真相说出,唐佳瑜对母亲尤海莉多年的误会终于解开,两人抱头痛哭。

#### 第34集

著名男排运动员肖代胜因马凡综合征住进心外科,唐佳瑜告诉他,主动脉瓣膜可以手术修复,但术后他不能继续打排球。听说叶奔明将出国进修,唐佳瑜心里不是滋味,拒绝参加叶奔明的送行会。唐佳瑜查房时看到值班表上还有叶奔明的名字,跑去责问叶奔明。

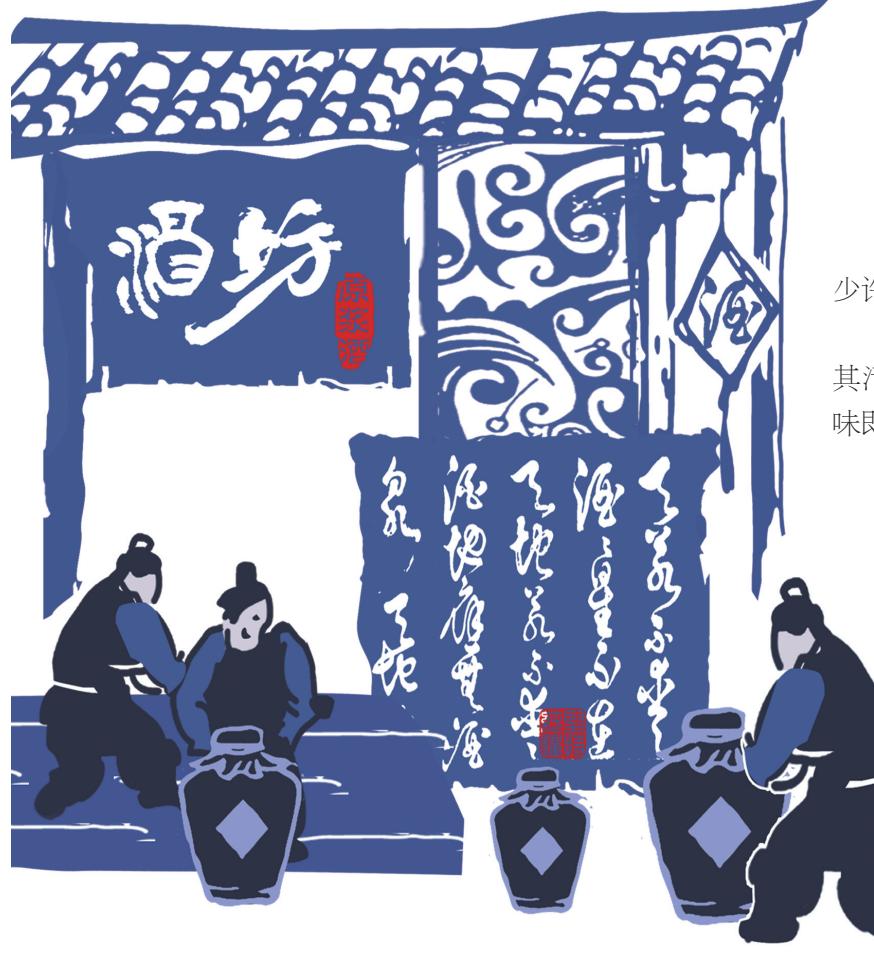
#### 第35集

叶奔明打定主意要去上海国际医院。王海明研发的人工心脏通过药监局的检测,拿到了临床试验的批文。叶振江住院,点名要唐佳瑜为他手术,唐佳瑜知道他的身份,不敢怠慢。唐佳瑜来找叶振江商量手术方案,叶振江表示全听她的安排,并趁机打听她对叶奔明去上海的看法。

#### 第36集

在龙向东和吴敏敏的婚宴上,唐佳瑜突然接到宋保德的电话,她二话没说就赶回医院。唐佳瑜为林德栓做了第一例人工心脏移植手术,经过不懈努力,手术获得成功。刘洋要求次日召开新闻发布会,叶奔明同一时间要搭乘飞机去往上海。唐佳瑜强忍心中不舍完成了新闻发布会,赶往机场……

(全剧终)



### 葡萄酒

1. 煎鱼时,在锅里喷上小半杯红葡萄酒,可免鱼皮粘锅。
2. 用电冰箱制作冰块时,可在水中兑少量葡萄酒,制成的冰块解暑效果更好。
3. 外出郊游时,水壶中加1小匙红葡萄酒,可防止水变质。
4. 做果冻时,在果冻粉中加入一些葡萄酒,果冻的味道更清爽。
5. 烹调菜肴时,在锅里加少量红葡萄酒,有助于增加菜肴的色、香、味。



### 梨的“好搭档”

- 梨+蜂蜜:可缓解干性咳嗽以及热性咳嗽;能够降气滋阴,缓解便秘便干。
- 梨+冰糖:可化痰止咳,清热祛火,清热解毒,适用于干性、热性咳嗽;能帮助降低血压,滋养肺脏。
- 梨+百合:可化痰平喘,养阴生津;促进皮肤细胞的新陈代谢。
- 梨+银耳:可以提高肝脏的解毒能力,还能够滋阴增液,帮助肠胃蠕动。

### 啤酒

1. 做葱油饼或甜饼时,在面粉中掺一些啤酒糅合,做成的饼既脆又香,还透点肉鲜味。
2. 用啤酒调菱角粉炒肉片、肉丝,可使肉质更鲜嫩,因为啤酒中的酶能帮助分解肉里含有的蛋白质。
3. 将冷冻过的肉放在啤酒中浸泡10分钟,捞出后用清水洗净再烹饪,可消除异味,增加鲜香。
4. 制作凉拌菜时,加入些啤酒作调味剂,可增加美味。

## 梨性寒凉不宜多食

梨被誉为“百果之宗”,不仅鲜甜可口、香脆多汁,而且营养丰富。传统医学认为,梨子含有多种维生素和纤维素,有降火、清心、润肺、化痰、止咳、退热、解疮毒和酒毒的功效,常食可补充人体的营养。梨子特别适宜于肝

炎、肺结核、大便秘结、急慢性气管炎、上呼吸道感染、高血压、心脏病以及食道癌患者食用。梨既可生食,也可蒸煮后食用。

吃梨,其实有很多学问。



## 酒的妙用

拔毛时就会既快又干净。

1. 炒各种肉菜,在温度最高时,滴入少许白酒,可起到去腥增香的作用。
2. 剖鱼时若不慎将鱼胆弄破,可在其污染处淋些白酒,然后用水冲洗,其味即除。
3. 可去猪腰膻味。将猪腰剖开去筋膜,切块,用清水漂洗后沥干,然后按10:1的比例加白酒搅拌,再用清水漂洗即可除去膻味。
4. 制作腊味时加点白酒,不仅有助于防腐,而且制作出来的腊味色鲜味香。
5. 宰杀鸡、鸭等家禽之前,给家禽灌一小匙白酒,



6. 酱油瓶内加一点白酒,可防止酱油发霉。醋中加一点白酒,再加少许食盐搅拌,既可保持原味,还可使醋不生白浮。
7. 豆类存放时喷入少量白酒并搅拌,然后密封,可防虫蛀。
8. 新胶鞋内喷入少许白酒,晾干后再穿,就不容易产生臭味啦。
9. 皮鞋上有了泥泞,用棉花蘸白酒擦拭,可使皮鞋光亮如新。
5. 炖鱼时加些啤酒,能帮助脂肪溶解,并能产生酯化反应,鱼肉的味道会更加鲜美。
6. 以含20%啤酒的水作为清蒸鸡的辅料,将洗净的鸡在其中浸泡20分钟,然后按常法蒸煮,这样加工出的鸡嫩滑爽口,滋味更美。
7. 用啤酒代水焖制牛肉,能使牛肉肉质鲜嫩,异香扑鼻。
8. 烹饪肥肉时,锅里加1杯啤酒,可除油腻,食之爽口。
9. 烤制面包前,在面团中揉入适量啤酒,烤出的面包既松软又有一股肉的香味。

### 吃梨的禁忌

- 梨+开水:易致腹泻。梨味甘性寒,吃梨喝开水易致腹泻。
- 梨+蟹:影响肠胃消化。由于梨性寒凉,蟹亦冷利,二者同食,易伤人肠胃。
- 梨+羊肉:梨中的一些酶可将羊肉的一些成分分解,引起消化不良、腹胀肚痛等症。
- 产妇、有外伤者忌食:产妇、外科手术患者不宜吃梨。

# 用来“软化血管”的所谓“妙方”,靠谱吗?

“血管的寿命就是一个人的寿命”——这句话虽然有点夸张,但也有一定的道理。

因为心血管堵塞,会导致心肌梗死;脑血管堵塞引发脑梗死。无论是心肌梗死还是脑梗死都是致命性疾病。所以从这个角度来说,血管的寿命还真就是一个人的寿命。

## 一、喝醋“软化血管”

老王4年前发现血管硬化,琢磨着醋是酸性的,硫酸都能把铁融化了,那么醋酸应该能把血管软化了——这是认为喝醋能“软化血管”的理论支撑。于是,老王开始每天坚持喝半碗醋。

坚持了几年后,老王开始不停地反酸。到医院一看,医生发现他的食道和胃都有炎症,原因就是因为老王喝醋太多,导致了消化道损伤。住院期间,老王顺便查了一下血管,结果发现血管不但没有软化,血管硬化的情况比4年前更严重了。

### 医生提醒:

醋是由粮食发酵制成的,主要成分是醋酸,没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。相反,直接喝醋可能对口腔、食道和肠胃造成损害。因此,老王的血管没有软化,食道和胃还出了问题。

## 二、喝酒“软化血管”

3年前,李先生被诊断出血管硬化。听说喝酒能活血化瘀,软化血管,李先生喝酒比之前更频繁了,酒量也大增。

遗憾的是,今年体检的时候,李先生发现自己血压、血脂都高,还出现了脂肪肝,血管硬化加重,甚至出现了血管斑块变大的情况。

### 医生提醒:

喝酒能“软化血管”是另一个关于“软化血管”的谣言。喝酒不但不能软化血管,还可能增加高血压、高脂

正因为如此,不少朋友尤其是有血管硬化的人,都会想方设法地“软化血管”;更有不良厂商借此炒作,打着“软化血管”的名号做各种宣传,欺骗市民朋友消费。坊间还流传着不少号称可以“软化血管”的“妙方”,那么,这些所谓的“妙方”到底靠不靠谱呢?小编特意请教了心血管方面的专家。

血症的风险,另外,喝酒还会导致酒精性脂肪肝甚至酒精肝。喝酒本身会加重动脉硬化,如果再加上高血压和高血脂,那么动脉硬化就会加速。动脉硬化后,血管里面会长斑块,最终导致严重的心脑血管疾病。

## 三、吃洋葱木耳“软化血管”

吴大妈在1年前发现自己的血管硬化了,而且是比较严重的动脉粥样硬化,不稳定斑块比价大,医生给她开了药。可是,吴大妈听人说吃洋葱木耳能清理血管垃圾,软化血管,于是擅自停了药,几乎每天都吃洋葱木耳,凉拌吃、炒着吃、包饺子……真是想尽了各种吃洋葱木耳的办法。

上周,吴大妈突发中风偏瘫。入院检查发现她的血液中的低密度脂蛋白胆固醇为 $5.1\text{mmol/L}$ ,因为颈动脉斑块破裂发生了血栓,导致了脑梗死。

### 医生提醒:

洋葱木耳只是日常的普通食材。虽然洋葱木耳中含有所谓的抗血小板聚集、扩张血管的成分,但这个成分的含量微乎其微。日常饮食中摄入一盘洋葱木耳,根本起不到抗血小板聚集、稳定斑块等等所谓的软化血管、预防血栓的作用。

洋葱木耳,如果您喜欢吃,当然可以继续吃,但千万不要相信洋葱木耳能“软化血管,预防血栓”。

## 四、吃保健品“软化血管”

庞女士发现血管硬化后,闺女从外国定期给她寄号称能软化血管的各种保健品,什么油、什么提取物等等,不一而足。

### 医生提醒:

这些保健品只是一些食物的提取物,理论上这些所谓的保健品,吃了会对身体健康有一定的好处,但说到能“软化血管”,那真是夸大其词。

保健品里含有的所谓有效成分是有限的,正常剂量的保健品根本起不到治疗疾病的作用,当然也不能软化血管。

其实,“软化血管”的方法根本就不存在!



## 五、血管无法“软化”,只能保护

随着年龄的增加,人们的血管理论上都会硬化。

北京阜外医院研究发现,一部分人在十几岁的时候就会出现动脉硬化,大部分人在中年后都会出现动脉硬化。

年龄本身就是动脉硬化的一个独立因素,年龄越大动脉硬化的程度相对越严重,就好比皱纹和白头发往往随着人们的年龄增长出现一样。

如果白头发能变黑,皱纹能自然抚平(不借助所谓医美的手段),人们能逆生长,那么血管就能软化。可是,事实上,一个人并不能真正地逆生长,所以血管不能软化。“软化血管”本身就是一个噱头。

不过,血管虽然不能软化,但是能保护。保护好血管,可以延长血管的寿命,进而延长人们自身的寿命。

严格来说,动脉硬化并不是一种疾病。动脉硬化加重后,血管里面出现了斑块,叫动脉粥样硬化;斑块长到一定程度,会引起血管狭窄性疾病。

导致斑块加重,也就是导致动脉粥样硬化的原因比较多,包括高血压、糖尿病、高脂血症、高同型半胱氨酸、抽烟、喝酒、肥胖、不运动、不健康饮食等等。这些因素在一个人身上出现得越多,越容易导致动脉粥样硬化,进而引发心脑血管疾病。

保护血管其实就是去除上述因素,比如控制三高,戒烟戒酒,坚持运动,健康饮食等等,这些才是保护血管的“妙方”。

简单地说,全面的健康生活+重视控制三高才是保护血管的基础和正确方法。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/9/26 星期一

00:30	人 文 纪 录	13:50	人 文 纪 录
07:00	南 宁 新 闻 班	14:33	大 家 庭 (22)
07:25	新 闻 夜 班	15:35	大 家 庭 (23)
08:20	政 法 在 线	16:38	大 家 庭 (24)
08:57	婚 后 三 十 年 (40)	17:30	中 国 城 市 报 道
09:57	爱 上 特 种 兵 (1)	18:00	政 法 在 线
11:10	南 宁 新 闻	18:30	广 西 新 闻
11:55	政 法 在 线	19:00	新 联 合 新 闻
12:27	人 文 纪 录	19:35	南 宁 新 闻 班
12:55	阳 光 威 宁	20:00	新 宁 新 闻 班
13:00	新 闻 夜 班	21:00	南 宁 新 闻
13:50	人 文 纪 录	21:30	向 阳 而 生 (33)
14:33	大 家 庭 (19)	22:20	向 阳 而 生 (34)
15:35	大 家 庭 (20)	23:15	政 法 在 线
16:38	大 家 庭 (21)	23:40	新 闻 夜 班
17:30	中 国 城 市 报 道		
18:00	政 法 在 线		
18:30	广 西 新 闻		
19:00	新 闻 联 播		
19:35	南 宁 新 闻		
20:00	新 闻 夜 班		
21:00	南 宁 新 闻		
21:30	向 阳 而 生 (31)		
22:20	向 阳 而 生 (32)		
23:15	政 法 在 线		
23:40	新 闻 夜 班		
		2022/9/28 星 期	
00:30	人 文 纪 录	00:30	人 文 纪 录
07:00	南 宁 新 闻	07:00	南 宁 新 闻
07:25	新 闻 夜 班	07:25	新 闻 夜 班
08:20	政 法 在 线	08:20	政 法 在 线
08:57	爱 上 特 种 兵 (4)	08:57	爱 上 特 种 兵 (5)
09:57	爱 上 特 种 兵 (5)	11:10	南 宁 新 闻
11:55	政 法 在 线	11:55	政 法 在 线

2022/9/27 星期二

00:30	人 文 纪 录	13:00	新 华 书 店
07:00	南 宁 新 闻	13:50	人 文 纪 录
07:25	新 闻 夜 班	14:33	大 家 庭 (25)
08:20	政 法 在 线	15:35	大 家 庭 (26)
08:57	爱 上 特 种 兵 (2)	16:38	大 家 庭 (27)
09:57	爱 上 特 种 兵 (3)	17:30	中 国 城 市 报 道
11:10	南 宁 新 闻	18:00	政 法 在 线
11:55	政 法 在 线	18:30	广 西 新 闻
12:27	人 文 纪 录	19:00	新 闻 联 播

2022/9/28 星期三

00:30	人 文 纪 录
07:00	南 宁 新 闻 班
07:25	新 闻 夜 在 线
08:20	政 法 在 线
08:57	爱 爱 特 种 兵 (4)
09:57	爱 爱 特 种 兵 (5)
11:10	南 宁 新 闻
11:55	政 法 在 线
12:27	人 文 纪 录
12:55	阳 光 威 宁
13:00	新 闻 班
13:50	人 文 纪 录
14:33	大 家 庭 (25)
15:35	大 家 庭 (26)
16:38	大 家 庭 (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

2022/9/29 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
08:57	爱	上	特	种
09:57	爱	上	新	种
11:10	南	宁	闻	闻
11:55	政	法	在	线
12:30	南	宁	警	方
12:55	阳	光	威	宁
13:00	新	闻	夜	班
13:50	人	文	纪	录
14:33	大	家	庭	(28)
15:35	大	家	庭	(29)
16:38	大	家	庭	(30)
17:30	中	国	城	报
18:00	政	法	在	道
18:30	广	西	新	
19:00	新	闻	联	
19:35	南	宁	新	
20:00	新	闻	夜	
21:00	南	宁	新	
21:30	向	阳	而	
22:20	向	阳	而	
23:15	政	法	在	
23:40	新	闻	夜	

2022/9/30 星期五

00:30 人文纪录

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/9/26 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 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 嗨南宁  
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 关于唐医生的一切(18)  
18:50 关于唐医生的一切(19)  
19:35 气象空间站  
19:40 关于唐医生的一切(20)  
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

2022/9/27 星期二

00:10	全民健康学院	12:00	非遗中国行
00:40	壹城之萃	12:30	电视购物
07:00	全民健康学院	17:30	全民健康学院
07:30	看南宁	18:00	关于唐医生的一切(24)
08:00	非遗中国行	18:50	关于唐医生的一切(25)
08:22	南宁公园卡宣传	19:35	气象空间站
08:47	壹城之萃	19:40	关于唐医生的一切(26)
09:15	南宁公园卡宣传	20:30	看南宁
09:30	全民健康学院	20:55	八桂志愿行
10:00	嗨南宁	21:00	南宁公园卡宣传
		21:15	天天福彩

07:00	南	宁	新	闻	16:38	幸	福	里	的	故	事	(6)
07:25	新	闻	夜	班	17:30	中	国	城	市	报	道	
08:20	政	法	在	线	18:00	政	法	在	线			
08:57	爱	上	特	种	兵	(8)	18:30	广	西	闻		
09:57	爱	上	特	种	兵	(9)	19:00	新	闻	联	播	
11:10	南	宁	新	闻		19:35	南	宁	新	闻		
11:55	政	法	在	线		20:00	新	闻	夜	班		
12:30	南	宁	警	方		21:00	南	宁	新	闻		
12:55	阳	光	威	宁		21:30	我	们	的	新	时	(1)
13:00	新	闻	夜	班		22:20	我	们	的	新	时	(2)

2022/10/2 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
08:57	爱	上	特	种
09:57	爱	上	特	种
11:10	南	宁	新	闻
11:55	政	法	在	线
12:27	人	文	纪	录
12:55	阳	光	威	宁
13:00	新	闻	夜	班
13:50	人	文	纪	录
14:33	幸	福	里	的故
15:35	幸	福	里	事(7)
16:38	幸	福	里	的故
17:30	中	国	城	事(8)
18:00	政	法	在	报
18:30	广	西	新	道
19:00	新	闻	联	
19:35	南	宁	新	
20:00	新	闻	夜	
21:00	南	宁	新	
21:30	问	政	观	
22:00	故	事	察	
22:20	我	们	的	室
23:15	政	法	在	
23:40	新	闻	夜	
				时代(3)

2022/10/1 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
08:57	爱	上	特	种
09:57	爱	上	特	种
11:10	南	宁	新	闻
11:55	政	法	在	线
12:30	周	末	看	台
12:55	阳	光	威	宁
13:00	新	闻	夜	班
13:50	人	文	纪	录
14:33	幸	福	的	故
15:35	幸	福	的	事

07:30 看南宁  
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 关于唐医生的一切(30)  
18:50 关于唐医生的一切(31)  
19:35 气象空间站  
19:40 关于唐医生的一切(32)  
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 看南宁  
22:55 晦南宁  
23:55 南宁公园卡宣传

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 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 嗨南宁  
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 关于唐医生的一切(3)  
18:50 关于唐医生的一切(3)  
19:35 气象空间站

19:40 关于唐医生的一切 (35)  
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 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

2022/10/2 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 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 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 关于唐医生的一切(36)  
18:50 理想之城(1)  
19:35 气象空间站  
19:40 理想之城(2)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 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

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

## 2022/9/26 星期一

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 过界 (38)  
08:13 过界 (39)  
09:05 金水桥边 (1)  
09:47 金水桥边 (2)  
10:40 金水桥边 (3)  
11:33 金水桥边 (4)  
12:30 留住手艺  
13:00 枪神传奇 (8)  
13:40 枪神传奇 (9)  
14:30 枪神传奇 (10)  
15:25 枪神传奇 (11)  
16:17 枪神传奇 (12)  
17:00 枪神传奇 (13)  
18:00 长沙保卫战 (35)  
18:55 长沙保卫战 (36)  
19:50 伟大的转折 (1)  
20:47 伟大的转折 (2)  
21:33 伟大的转折 (3)  
22:20 海棠依旧 (33)  
23:15 海棠依旧 (34)  
23:55 海棠依旧 (35)

## 2022/9/27 星期二

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 金水桥边 (4)  
08:13 金水桥边 (5)  
09:05 金水桥边 (6)  
09:47 金水桥边 (7)  
10:40 金水桥边 (8)  
11:33 金水桥边 (9)  
12:30 留住手艺  
13:00 枪神传奇 (13)  
13:40 枪神传奇 (14)  
14:30 枪神传奇 (15)  
15:25 枪神传奇 (16)  
16:17 枪神传奇 (17)  
17:00 枪神传奇 (18)  
18:00 伟大的转折 (4)

## 2022/9/28 星期三

18:55 伟大的转折 (5)  
19:50 伟大的转折 (6)  
20:47 伟大的转折 (7)  
21:33 伟大的转折 (8)  
22:20 海棠依旧 (36)  
23:15 海棠依旧 (37)  
23:55 海棠依旧 (38)

## 2022/9/29 星期四

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 金水桥边 (14)  
08:13 金水桥边 (15)  
09:05 金水桥边 (16)  
09:47 金水桥边 (17)  
10:40 金水桥边 (18)  
11:33 金水桥边 (19)

## 2022/9/26 星期一

00:00 生逢灿烂的日子 (34)  
00:47 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 你是我的亲人 (32)  
13:45 你是我的亲人 (33)  
14:30 奇趣大自然  
15:00 博物馆之夜  
15:45 影像南宁  
15:55 舞动剧场  
18:40 少年新时代  
18:58 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 生逢灿烂的日子 (38)  
23:15 生逢灿烂的日子 (39)

## 2022/9/28 星期三

00:00 生逢灿烂的日子 (40)  
00:47 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 三十而已 (2)  
13:45 三十而已 (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 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 生逢灿烂的日子 (44)  
23:15 生逢灿烂的日子 (45)

## 2022/9/27 星期二

00:00 生逢灿烂的日子 (37)  
00:47 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 三十而已 (1)  
13:45 三十而已 (2)  
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 生逢灿烂的日子 (35)  
23:15 生逢灿烂的日子 (36)

12:30 留住手艺  
13:00 枪神传奇 (23)  
13:40 枪神传奇 (24)  
14:30 枪神传奇 (25)  
15:25 枪神传奇 (26)  
16:17 枪神传奇 (27)  
17:00 枪神传奇 (28)  
18:00 伟大的转折 (14)  
18:55 伟大的转折 (15)  
19:50 伟大的转折 (16)  
20:47 伟大的转折 (17)  
21:33 伟大的转折 (18)  
22:20 海棠依旧 (42)  
23:15 海棠依旧 (43)  
23:55 海棠依旧 (44)

## 2022/9/30 星期五

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 金水桥边 (19)  
08:13 金水桥边 (20)  
09:05 金水桥边 (21)  
09:47 金水桥边 (22)  
10:40 金水桥边 (23)  
11:33 金水桥边 (24)  
12:30 留住手艺  
13:00 枪神传奇 (28)  
13:40 枪神传奇 (29)  
14:30 枪神传奇 (30)  
15:25 枪神传奇 (31)  
16:17 枪神传奇 (32)  
17:00 十送红军 (1)  
18:00 伟大的转折 (19)  
18:55 伟大的转折 (20)  
19:50 伟大的转折 (21)  
20:47 伟大的转折 (22)  
21:33 伟大的转折 (23)  
22:20 海棠依旧 (45)  
23:15 海棠依旧 (46)  
23:55 海棠依旧 (47)

## 2022/10/1 星期六

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 金水桥边 (24)

08:13 金水桥边 (25)  
09:05 金水桥边 (26)  
09:47 金水桥边 (27)  
10:40 金水桥边 (28)  
11:33 金水桥边 (29)  
12:30 留住手艺  
13:00 十送红军 (1)  
13:40 十送红军 (2)  
14:30 十送红军 (3)  
15:25 十送红军 (4)  
16:17 十送红军 (5)  
17:00 十送红军 (6)  
18:00 伟大的转折 (24)  
18:55 伟大的转折 (25)  
19:50 伟大的转折 (26)  
20:47 伟大的转折 (27)  
21:33 伟大的转折 (28)  
22:20 海棠依旧 (48)  
23:15 海棠依旧 (49)  
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(1)

## 2022/10/2 星期日

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 金水桥边 (29)  
08:13 金水桥边 (30)  
09:05 金水桥边 (31)  
09:47 金水桥边 (32)  
10:40 金水桥边 (33)  
11:33 金水桥边 (34)  
12:30 留住手艺  
13:00 十送红军 (6)  
13:40 十送红军 (7)  
14:30 十送红军 (8)  
15:25 十送红军 (9)  
16:17 十送红军 (10)  
17:00 十送红军 (11)  
18:00 伟大的转折 (29)  
18:55 伟大的转折 (30)  
19:50 伟大的转折 (31)  
20:47 伟大的转折 (32)  
21:33 伟大的转折 (33)  
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(2)  
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(3)  
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(4)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2022/9/26 星期一

13:00 你是我的亲人 (34)  
13:45 三十而已 (1)  
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 生逢灿烂的日子 (41)  
23:15 生逢灿烂的日子 (42)

## 2022/9/29 星期四

00:00 生逢灿烂的日子 (43)  
00:47 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 三十而已 (4)  
13:45 三十而已 (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  
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 生逢灿烂的日子 (47)  
23:15 生活万岁 (1)

## 2022/9/28 星期三

00:00 生逢灿烂的日子 (40)  
00:47 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 三十而已 (2)  
13:45 三十而已 (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 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 生逢灿烂的日子 (44)  
23:15 生逢灿烂的日子 (45)

## 2022/9/27 星期二

00:00 生逢灿烂的日子 (37)  
00:47 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 三十而已 (1)  
13:45 三十而已 (2)  
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 生逢灿烂的日子 (35)  
23:15 生逢灿烂的日子 (36)

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 三十而已 (6)  
13:45 三十而已 (7)  
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 生活万岁 (3)  
23:15 生活万岁 (4)

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 生活万岁 (3)  
23:15 生活万岁 (4)

## 2022/10/2 星期日

00:00 生活万岁 (5)  
00:47 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 三十而已 (10)  
13:45 三十而已 (11)  
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 生活万岁 (6)  
23:15 生活万岁 (7)

## 2022/10/1 星期六

00:00 生活万岁 (2)  
00:47 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 三十而已 (8)  
13:45 三十而已 (9)  
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 生活万岁 (6)  
23:15 生活万岁 (7)

# 你知道新型水稻、小麦的“超能力”吗?

9月23日,是第五个中国农民丰收节,国家层面专门为农民设立节日,足以说明我国对“三农”工作高度重视。

粮食事关国运民生,粮食安全是国家安全的重要基础,农业科技的发展与我们的生活息息相关。如今,我国科学家已经开始通过基因编辑技术对水稻、小麦等农作物进行改良。那么,基因编辑水稻和杂交水稻有什么不同?基因编辑水稻、小麦对人体健康有什么影响?基因编辑水稻、小麦对我国的粮食安全有什么影响?中国农业科学院作物科学研究所夏兰琴研究员为您解答。

## 一、有了杂交水稻,为什么还要进行基因编辑水稻育种?

杂交水稻是利用杂种优势,这是生物界一种普遍的现象,它是一个或者多个性状优于两个双亲的一种现象,表现为体形增大、产量提高,在抗病虫、抗逆方面有所提高。基因编辑水稻是利用基因编辑技术,定点地编辑某个特定的基因,从而改良水稻的农艺性状,这种改良后的农艺性状是可遗传的,是稳定的。

## 二、基因编辑水稻/小麦可以抗倒伏吗?

理论上讲,通过编辑一些茎秆强度和株高相关的基因,可以实现获得抗倒伏的水稻和小麦的基因编辑产品。

## 三、基因编辑水稻/小麦可以在盐碱地种植吗?

理论上讲,可以通过基因编辑实现适度抗盐的水稻和小麦获得新种质,但是能否在盐碱地种植,还需要进一步的实验确定。

## 四、基因编辑作物对人体健康有影响吗?

基因编辑对人体健康是没有影响的,相反的,可以通过获得一些对人类健康有益的基因编辑产品,来促进人体的健康。比方说我们正在做的高抗性淀粉的水稻和小麦的新种质,已经获得了相关的新种质,它抗性淀粉含量明显提高,在很大程度上可以预防2型糖尿病的发生,促进人们的身体健康。

## 五、基因编辑水稻/小麦的口味更好吗?

理论上讲,基因编辑水稻和小麦的口味可以变得更好,更符合人们的预期。比方说通过基因编辑来提高水稻的香味,提高小麦面包的加工品质,面条、馒头的加工品质,从而提高这些食物的食用品质。

## 六、基因编辑水稻/小麦可以和普通水稻/小麦杂交吗?会影响种质资源吗?

基因编辑水稻/小麦和普通水稻/小麦是可以杂交的,不仅不影响种质资源,还会扩大种质资源的范围。通过杂交可以创制一些自然界中不存在的新型的变异,从而进一步丰富我们的水稻和小麦的种质资源。

## 七、我国基因水稻/小麦种植情况怎么样?是否有优质基因编辑品种?

目前我国水稻和小麦的种植面积分别是4.5亿亩和3.6亿亩,年总产量大概是2.08亿吨和1.3亿吨。我国目前还没有优质的基因编辑水稻和小麦的产品。

## 八、我们在超市可以买到基因编辑水稻/小麦产品吗?

我们在超市买不到基因编辑水稻/小麦产品。目前美国等发达国家对基因编辑农作物的产品政策比较明朗,认为基因编辑的农作物不属于转基因生物的监管范畴。我国目前对基因编辑农作物产品的相关政策还不是很明朗,所以目前没有相关的水稻和小麦的基因编辑产品进入市场。

## 九、我们是否可以肉眼识别基因编辑水稻/小麦?

这是识别不出来的,基因编辑水稻/小麦

和常规品种从外形看没有本质上的差异。

## 十、基因编辑水稻/小麦对我国的粮食安全带来哪些益处?

基因编辑在两方面对我国的粮食安全起重要作用。

第一是保障我国的粮食安全。据预测,到2030年我国的人口大概达到14.5亿,粮食的需求大概是7.2亿吨,即使保持现有的耕地不变,我国的粮食产量仍然需要提高1/3。鉴于目前我国各种农作物生产已经达到了一个平台期,所以仅仅依靠常规育种很难实现上述目标。基因编辑通过对特定的基因序列进行编辑、修饰,从而快速获得农艺性状改良的新种质,加速了育种进程,是保障国家粮食安全的一个重要途径。

第二方面是培育突破性农作物新品种,满足新时期农业发展的需要。目前,全球气候变暖、环境恶化、水资源短缺、农业农药化肥使用过度,优质的农作物产品不能很好地满足人们多样化的需求,通过基因编辑来创制高产、抗逆、优质和资源高效利用的农作物新品种,将为保障国家的粮食安全、生态安全,提供强有力的技术支撑。

来源:科普中国

来源:科普中国