

南宁广播电视报

2022年9月29日

2022年第37期

总1773期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

欢度国庆



南宁广播电视台
南宁头条APP



南宁广播电视台
抖音号: lyvideo



南宁广播电视报
微信公众号

南宁:借力RCEP扬帆起航 助力企业“乘风出海”

成立联络机制共享RCEP新机遇

2022年是《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)正式生效实施之年,中国—东盟自由贸易区3.0版建设即将启动。南宁市要如何借力RCEP扬帆起航,把开放优势更好地转化为发展优势,助力企业“乘风出海”?

今年以来,南宁市积极拓展面向东盟和RCEP国家在多领域的务实合作,多措并举助力我市企业开拓国内国际市场,加快集聚人才、技术、资本等各类要素,切实提升与东盟和RCEP国家的开放合作水平,以高水平开放推动首府高质量发展。

第19届东博会以“共享RCEP新机遇,助推中国—东盟自由贸易区3.0版”为主题,为各方创造新机遇,实现更高水平合作共赢。

“南宁国际友城进东博”是南宁市外事办公室自2019年起组织开展的以南宁市友城商品为主要内容、以中国—东盟博览会为载体的年度性品牌项目,通过“南宁搭好平台,友城携品进展”这一主要形式,积极依托“南宁渠道”为友城间交往赋能。

在本届东博会上,全新升级的“南宁国际友城进东博”展区惊艳亮相,将人文、贸易等元素融合其中,游览展区犹如在友城市集中穿梭。“今年无论是参展的友城还是展区规模都比去年有很大提升,12个友城(地区)以及南宁市RCEP商协会联络机制成员加入展区。”南宁市外事办公室副主任黄海燕说。

黄海燕提及的“南宁市RCEP商协会联络机制”,是今年3月市

外事办会同市商务局,为统筹整合全市各部门以及海内外商协会资源而成立的内外联动机制。随着机制运行带来一系列成效,越来越多国家商协会希望加入这一机制。

“我们积极利用RCEP商协会联络机制,举办惠商政策宣讲,组织商协会代表和企业开展调研考察、参加‘总领事三月三线上直播带货’等活动,积极拓展与RCEP成员国之间的合作空间,让企业在合作与交流中共享RCEP新机遇。”南宁市RCEP商协会联络机制秘书长邓良慧告诉记者,该机制成员队伍不断壮大,已有47家海内外商协会加入,会员范围由RCEP成员国向其他“一带一路”沿线国家扩展。

在本届东博会上,各商协会及其会员企业组织了一批有特色、高质量、受欢迎的海外商品在本届东博会上展销洽商,通过东博会平台及“南宁渠道”打通全球销售链,发掘更广阔的市场。



小语种直播助力“桂品出海”

“欢迎大家来到我们的直播间,这是广西生产的藤编宠物屋……”在位于中国(广西)自由贸易试验区南宁片区的广西桂贸天下企业管理服务有限公司直播间,主播罗廖琪操着一口流利的泰语推荐广西特色产品,得到了国外网友的热情回应。

自2016年5月成立以来,该公司已成长为国内首家集“新外贸”企业孵化、“一站式”外贸综合服务于一体的综合型外贸服

务公司。2021年,该公司进出口额为2.85亿美元,为500多家企业提供外贸服务。

“目前我们已开设老挝、柬埔寨、越南、泰国等多个东盟国家小语种直播间,还在东南亚最大的在线购物网站lazada、shopee开设站点进行小语种在线直播。公司跨境小语种直播板块逐步成熟,能够帮助企业开展引流、带货等服务,更好地助力‘桂品出海’。”广西桂贸天下企业

管理服务有限公司总经理助理代晓云介绍。

今年1月RCEP生效实施,为企业发展带来了更多新商机。桂贸天下公司计划在RCEP国家建立海外仓,提供退货换货、FBA补仓、一件代发、仓储中转等“一站式”解决方案,缩短物流时间,降低商品成本,为企业“走出去”提供服务支撑,帮助企业更好地融入境外流通体系。



多部门发力助力企业“走出去”

开放战略,抢抓RCEP生效实施机遇,着力搭平台、增友城、建机制、拓渠道,服务对接粤港澳大湾区建设,充分发挥外事资源优势服务推动“南宁渠道”升级和中国—东盟跨境产业融合发展,促进我市更高水平对外开放合作。在本届东博会上,市外事办通过展前造势、展中促商、展后服务以及线上线下平台同步推广,围绕跨境产业链,助推南宁市与友城供需两端对接,提高我市开放合作层次和水平。

中国(广西)自由贸易试验区南宁片区是首府改革开放的前沿与窗口。“自RCEP生效以来,南宁片区加快对接实施RCEP,努力将开放政策优

势转化为开放发展优势。”南宁片区制度创新局负责人表示。

据统计,2022年以来,南宁片区协同多部门举办20余场RCEP专题培训,累计培训单位及企业1000多家次,参训人员2000多人次,组织桂贸天下等多家企业参加RCEP专题培训,指导企业用好RCEP政策红利、最大限度利用关税减让安排帮助企业开拓国际市场。下一步,南宁片区将进一步抢抓RCEP机遇,重点围绕生产性服务业,聚焦制度集成创新,创新发展服务贸易,强化企业服务能力,以高水平开放辐射带动全市经济社会高质量发展。

来源:南宁日报



南宁优势在开放,出路在开放,必须坚定不移走开放型高质量发展之路,深化以面向东盟为重点的开放合作,在服务和融入新发展格局上展现更大作为。

近年来,南宁市外事办主动融入和服务国家

平南三桥荣获“中国钢结构金奖年度杰出工程大奖”

近日,由广西交通投资集团有限公司、广西北部湾投资集团有限公司投资建设的世界最大跨径钢管混凝土拱桥——荔浦至玉林高速公路平南三桥荣获“中国钢结构金奖年度杰出工程大奖”,成为全国首个获此大奖的桥梁类项目,这也是广西首次获得该项大奖。

据了解,“中国钢结构金奖年度杰出工程大奖”是钢结构行业最高工程大奖,自2002年设立至今仅有13个工程获此殊荣。平南三桥作为当前建成通车的世界最大跨径钢管混凝土拱桥,桥梁全长1035米,主桥长575米,是中国桥梁的新名片。该桥是超500米跨径钢管混凝土拱桥关键技术的积极探索,其施工难度之大、精度要求之高、工艺之难在国内首屈一指。

项目建设将科技创新、技术装备、信息化成果、标准化管理及先进的工艺工法进行集成式应用,实现了多项关键技术的历史性突破。项目建设过程中共设立20项研究课题,荣获58项国家发明专利以及多项国家级、自治区级荣誉,科研技术推广应用前景广阔。



广西最长跨海大桥完成全桥贯通



9月26日,随着最后一片30米箱梁完成架设,兰州至海口高速公路广西钦州至北海段改扩建工程铁山港跨海特大桥完成全桥贯通。

据了解,铁山港跨海特大桥临近广西合浦县与广东湛江市交界处,横跨铁山港。该桥的改扩建方案是在旧桥的右侧建一座新桥,当右幅新桥建成后分流车辆,再将旧桥上部及盖梁拆除重建整合为左幅桥梁。右幅新桥全长4279米,左幅桥梁全长2898米,全桥由双向4车道升级为8车道,设计时速120公里,右幅新桥是目前广西已建成的最长跨海大桥。

钦北改扩建项目2-2总工程

师韦程元介绍说,钦北改扩建项目作为广西首个交通运输部科技示范工程,在铁山港跨海特大桥的建设中,设置泥浆集中处理站、引进“黑旋风”进行泥浆循环回收利用,采用先进、合理的施工设备和工艺,最大限度地减轻项目施工对区域红树林生态系统的影响。

据悉,铁山港跨海特大桥的架梁完成,为钦北改扩建项目实现年底全面通车奠定了坚实基础。项目提高了广西北部湾经济区到珠江三角洲的陆上交通容量,是广西对接粤港澳大湾区最便利通道之一,同时也加快了西部陆海新通道建设的步伐。

来源:广西日报

广西疾控中心发布国庆期间健康提示 跨省来桂返桂人员需接受“落地检”

日前,广西疾控中心发布国庆期间健康提示,倡导就地过节、减少聚集活动。

根据国家卫健委发布的疫情信息,国内疫情反复,多个省份仍然有新冠肺炎疫情,部分省出现外省关联病例。国庆长假即将来临,假期外出、旅游、聚会等活动将明显增多,人员流动性加大,疫情传播风险增加。为做好节假日期间疫情防控工作,保障人民群众身体健康,广西疾控中心发布以下提示:

倡导就地过节。倡议国庆假期在本地过节休假,减少跨地市、跨省出行,避免前往中高风险区所在县(市、区),非必要不前往中高风险区所在地市。

减少聚集活动。倡导从简举办婚宴、丧事,尽量减少人员数量。不参与、少参与大型演出等聚集活动。

遵守防控要求。坚持勤洗手、常通风、科学规范佩戴口罩、“一米线”、不聚集、用公筷等良好的卫生习惯。严格扫码出行。

主动报备信息。来(返)桂人员需提前48小时向目的地社区(村、屯)报备(智桂通小程序“一键直报”或当地信息报备平台、小程序),抵桂后12小时内向目的地

社区(村、屯)报告。配合落实相应等级的健康管理措施及核酸检测。

实行“落地检”。跨省来桂返桂人员,在抵桂后第一目的地接受“落地检”(即到达目的地后立即进行一次核酸采样检测)。区内边境8县(市、区)人员,在第一目的地实行“落地检”和“三天两检”。

新闻链接

什么是“落地检”?

国家卫生健康委疾控局副局长吴良有在新闻发布会上表示,“落地检”是指跨省流动人员抵达目的地后,立即为其提供一次核酸检测服务。

为什么要推行“落地检”?

目前,我国境内本土疫情呈多点散发、多地频发态势。流行优势株奥密克戎变异株传播力强,其中奥密克戎变异株BA.5亚型的传播力、免疫逃逸能力增加,为疫情防控带来挑战。

国庆假期,人员流动性、聚集性活动将增多,疫情传播扩散的风险仍然较高。

飞机、高铁、大巴等人群密集、空间密闭、容易发生聚集性疫情的场所,传播风险高。

疾控专家表示,落地核酸检测有利于落地地区的输入风险防控,因为奥密克戎传播速度比较快,落地检测服务做到便捷、方便检测者快速通行,既有助于疫情及时发现,又能兼顾人员往来通行的需要。请大家积极配合疫情防控政策,做好预防措施!

综合自南宁晚报、南宁疾控



讲文明 树新风 | 公益广告

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

文明健康
绿色环保

南宁市精神文明建设委员会办公室

推行垃圾分类,绿色低碳出行
拒绝吸烟限酒,保持适量运动
科学佩戴口罩,看网上预约
推广分餐公筷,拒食野生动物

勤洗手常通风,不乱吐不乱扔
注意咳嗽礼仪,注意社交距离,保持社交距离
普及健康知识,增强防病意识
维护公共卫生,净化美化环境

文明南宁
Nanning
文明南宁
Nanning

老友说



扫码了解更多

点赞“志愿红”

“你好，请扫码”“请佩戴口罩”……这样的提示语和提示动作，志愿者林仁辉每天会不厌其烦地重复上千次。这些天，在南宁的大街小巷，到处能看到身着红马甲的志愿者们的身影，他们在社区、在街道、在车站，顶着烈日，不畏风雨，耐心又热心地协助验码、测温、维持秩序等，默默奉献，彰显着志愿者的责任和担当，成为绿城最靓丽的一抹红。

别看只是核酸采样信息登记，协助验码、测温这样的辅助性工作，志愿者们往往需要顶着烈日一忙就是好几个小时甚至是一整天，辛苦程度不亚于一线医护人员。工作的特殊性要求他们必须耐心地核对每一位市民的身份信息，严格按照防疫要求维持现场秩序。“一上午下来就像蒸了几个小时的桑拿，有时候跟从水里捞出来的差不多。刚开始穿上

隔离衣也很难受，不过习惯了就好了。你看那些社区工作者和医护人员，他们也非常辛苦。”经过志愿服务工作的磨砺，大学生陆泉冰对疫情防控一线工作人员的辛劳有了切身的体会。

闻令而动，齐心战“疫”！自疫情发生以来，在全国多地的疫情防控阻击战、攻坚战当中，广大志愿者挺身而出，成为抗击疫情的重要力量之一。近两年各地的实践也充分证明，凡是平时重视志愿服务的地区，疫情防控关键时刻组织动员志愿者的能力就强，效果就好。记者了解到，为了做好疫情防控，南宁许多社区都充分发挥“党建+网格”的管理作用，党建引领，党员冲在前，各方志愿力量汇聚一线，迅速建立起疫情防控屏障，志愿者们主动担当、迎难而上，极大地缓解了社区疫情防控的压力。

目前，南宁市拥有160万名注册志愿者、5100多个志愿服务组织。今年以来，全市已发动广大团员青年组建了391支疫情防控青年突击队，分别在防护宣传、物资运送、社区排查等方面发挥生力军和突击队的作用。在这些志愿者队伍中，有党员、有社区干部，还有大学生和普通群众，来自不同岗位的志愿者，有共同的底色和担当：无私奉献，一心为民。

目前，南宁市主城区仍在开展免费自愿核酸检测活动。为了确保相关工作顺利开展，在许多核酸采样点，从早晨到夜晚，那一抹“志愿红”，点亮了南宁这座城市，为打赢疫情防控这场硬仗提供了强大支撑。经历抗击疫情这场“大考”，我们相信“志愿红”将更加光彩夺目！

作者：梅子



国庆前夕，南宁市在广场、公园景区及部分主要街道布置各式各样的花坛造型，在街道上悬挂鲜艳的五星红旗，以靓丽的城市面貌迎接国庆节，喜迎党的二十大。

上图：兴宁路步行街一面面国旗迎风招展，营造出节日氛围。

下图：园林工作人员正在民族广场抓紧时间完善摆放和护理迎国庆的花坛造型。

记者 区柱北摄



邕城又添新公园

国庆假期，市民又多一个好玩的好去处。日前，位于南宁经济技术开发区的水塘江乐水公园正式开园，为市民增添了一个休闲娱乐打卡点。该公园是南宁市水塘江综合整治工程PPP项目

配套公园，也是生态文明建设的重点民生工程，在尊重城市自然山水骨架的基础上，营造出溪流、瀑布和湿地等景观。

入住宾馆、酒店和进入旅游景区 须继续查验72小时内核酸检测阴性证明

根据国务院联防联控机制通知要求，为切实降低疫情传播风险，维护广大人民群众的生命安全和身体健康，确保国庆节前后不发生本土规模性疫情，从2022年9月17日零时至10月31日24时期间，在南宁市域范围内（含所辖县市区、开发区），对入住宾馆、酒店、民宿和进入旅游景区等人流密集

场所人员要继续查验72小时内核酸检测阴性证明，对从外省（区、市）返回的建筑工地人员要查验48小时内核酸检测阴性证明。

请居民群众当好自身健康的“第一责任人”，主动参与、主动检测、配合查验，共同筑牢疫情防控线。

12条“2022年国庆假期体育旅游精品线路”发布 广西有1条线路上榜

日前，国家体育总局、文化和旅游部联合发布12条“2022年国庆假期体育旅游精品线路”，以全面落实“健康中国”国家战略，践行“绿水青山就是金山银山”“冰天雪地也是金山银山”发展理念，促进体育产业与旅游产业融合发展，满足常态化疫情防控形势下人民群众不断增长的户外运动需求。广西阳朔遇龙河体育旅游线路榜上有名。

请广大体育旅游爱好者按照国家卫生健康委第九版疫情防控方案及最新防控政策措施（9月10日-10月31日），密切关注各地疫情形势，就近、就地、就便，合理安排出游。在体验体育旅游精品线路过程中，提高安全意识，加强个人防护，自觉遵守属地疫情防控和安全管理要求，度过一个安全、健康、快乐的假期。

128条全国乡村旅游精品线路出炉 广西有4条线路上榜

乡村四时风光不同，丰收金秋格外精彩。在中国农民丰收节和国庆假期到来之际，国家文化和旅游部联合共青团中央推出“稻花香里说丰年”全国乡村旅游精品线路128条，引导人民群众特别是青少年走进乡村、支持“三农”，持续发挥乡村旅游激发消费活力、促进城乡融合、助力乡村振兴的积极作用。

此次线路推广围绕“游乡村、庆丰收、迎盛会”主旨，汇集各地庆祝丰收、欢度佳节的节庆活动，串联一批具有深厚农耕文化、浓郁民俗风情的乡村景点，呈现大江南北风味各异、品质俱佳的时令好物。邀您一起分享丰收喜悦，体验新时代乡村振兴成就，为党的二十大胜利召开营造浓厚氛围。

广西有4条线路上榜，分别为“壮乡武鸣迎丰收”“潮美北海 文旅盛宴”“金秋稻花香之旅”“柚乡名产乡村游”。

20条广西研学旅行精品路线新出炉

9月26日，记者从广西壮族自治区文化和旅游厅了解到，该厅组织开展研学旅行路线的调研、设计、推荐工作，经专家评审，推出20条2022年度广西研学旅行精品路线，并发布了有关通知。精品路线涉及全区14个设区市，其中包含南宁市环青秀山研学路线、农耕体验研学路线、环大明山研学路线等。



微信账号可以买卖吗？

微信的普及催生了微商。值得注意的是,微信账号在产生之初以个人为主体,许多自然人在原有的微信账号基础上发展商业行为,从而使微信账号变成了具备财产价值的无形资产。对于

这样的微信账号使用权的法律性质应认定为具有人身从属性的财产性权利,它的使用、转让、出让等财产权行使方式应该加以一定的限制。

近日,江苏省江阴市人民法院对一起微信账号买卖合同纠纷案作出判决,明确买卖微信账号构成买卖他人个人信息,本质上是一种欺诈行为,侵犯了微信好友的

知情权,与社会主义核心价值观倡导的诚实守信基本原则相冲突,有违公序良俗,买卖合同应属无效。



为拓展业务买卖微信账号

程某是一名网红医美顾问,为了更好地发展客户,他以自己和他人的名义注册了多个微信账号,每个账号都吸纳了大量的微信好友。赵某恰巧经营的是医疗美容项目,需要客户资源,于是他找到了程某,双方很快达成共识:程某将手头积累的好友众多的微信账号转让给赵某,赵

某获得这些微信账号并进行实名变更后,将伺机对这些潜在的客户进行商业推广或商业活动。

双方在2019年9月签订了一份《转让协议》,约定“程某将其拥有的微信号的使用权、所有权转让给赵某,赵某受让并支付相应的费用。转让价格为50万元。程

某收到赵某全部转让款后现场配合赵某完成微信号的密码、绑定手机号信息变更和解除微信号实名认证工作,即视为完成微信号虚拟财产的交付。约定的付款方式为:签订协议当日付款30万元,2020

3月22日支付10万元,2020年9月22日支付10万元。协议签订当日,赵某即支付程某30万元,程某将所约定的微信账号交付赵某,并完成微信账号的密码、绑定手机号信息的变更。



一方未能按时履约,双方对簿公堂

在签订协议当日支付首期款项后,赵某逾期未支付本该在2020年3月22日支付10万元。程某多次催收没有结果,于2020年7月将赵某诉至法院,要求赵某支付20万元尾款及逾期付款利息。

对此,赵某辩称,根据《腾讯微信软件许可及服务协议》规定,微信账号的所有权归腾讯公司所有,程某出售微信账号属无权处分;买卖微信账号容易损害第三人利益,违反公序良俗;买卖微信账号违反法律法规强制性规定且违反公共利益,不应受到法律保护;即便协议有效,他接受的微信账号上的许多微信好友实际都是“僵尸粉”,程某存在履行瑕疵,他有权不支付剩余款项。

案件审理过程中,江阴法院依法追加

腾讯公司为本案第三人。

第三人腾讯公司称,首先,微信账号必须实名认证,且绑定使用人的姓名、身份证号、电话号码、电子邮箱、银行账户等信息,是个人信息的汇总,故原、被告双方买卖微信账号实质是买卖公民个人信息,违反了法律的强制性规定,同时也违反了互联网用户账号实名制的规定,微信买卖合同应属无效。其次,微信账号本身的所有权为腾讯公司所有,程某享有的是使用权,未取得腾讯公司许可的情况下,原告程某无权出售微信账号。此外,程某非法售卖公民个人信息,交易金额达50万元,且已获利30万元,涉嫌侵犯公民个人信息罪且情节严重,请求法院依法裁定移送公安机关处置。



法院:侵犯公民信息的买卖合同无效

江阴法院经审理认为,微信账号是以电子数据方式记录能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人个人身份的有机载体,其承载了使用者个人特有的可识别信息和微信好友的大量个人信息,买卖微信账号构成了买卖他人个人信息。

《中华人民共和国民法典》(以下简称民法典)施行后,在原有相关法律规定的基础上,对个人信息保护作了更为系统、全面的规定。其中,民法典第一百一十一条规定,自然人的个人信息受法律保护。任何组织或者个人需要获取他人个人信息的,应当依法取得并确保信息安全,不得非法收集、使用、加工、传输他人个人信息,不得非法买卖、提供或者公

开他人个人信息。民法典第一千零三十八条第一款规定,未经自然人同意,不得向他人非法提供其个人信息,但是经过加工无法识别特定个人且不能复原的除外。

因此,本案适用民法典的规定更有利于保护民事主体合法权益,更有利于维护社会和经济秩序。据此,可以判定程某与赵某之间的微信账号买卖合同应属无效。无效的民事法律行为自始就没有法律约束力,故程某请求赵某支付微信账号转让款并承担违约责任,是没有法律依据的,法院依法不予支持。最终,江阴法院判决驳回程某的全部诉讼请求,并将相关线索移送公安机关侦查。



专家说法 将保护公民个人信息落到实处

南京师范大学法学院副教授马丁分析认为,在本案中,双方当事人形式上是以合同方式转让微信账号,实际上是出于牟利目的让渡潜在客户信息,其中的关键点是把潜在客户的个人信息资料作为交易客体。值得注意的是,程某之前取得自己客户的相关个人信息获得了客户的同意,而他之所以能获得这些信息,是以自己提供的商品、服务、咨询、商誉乃至人格作为

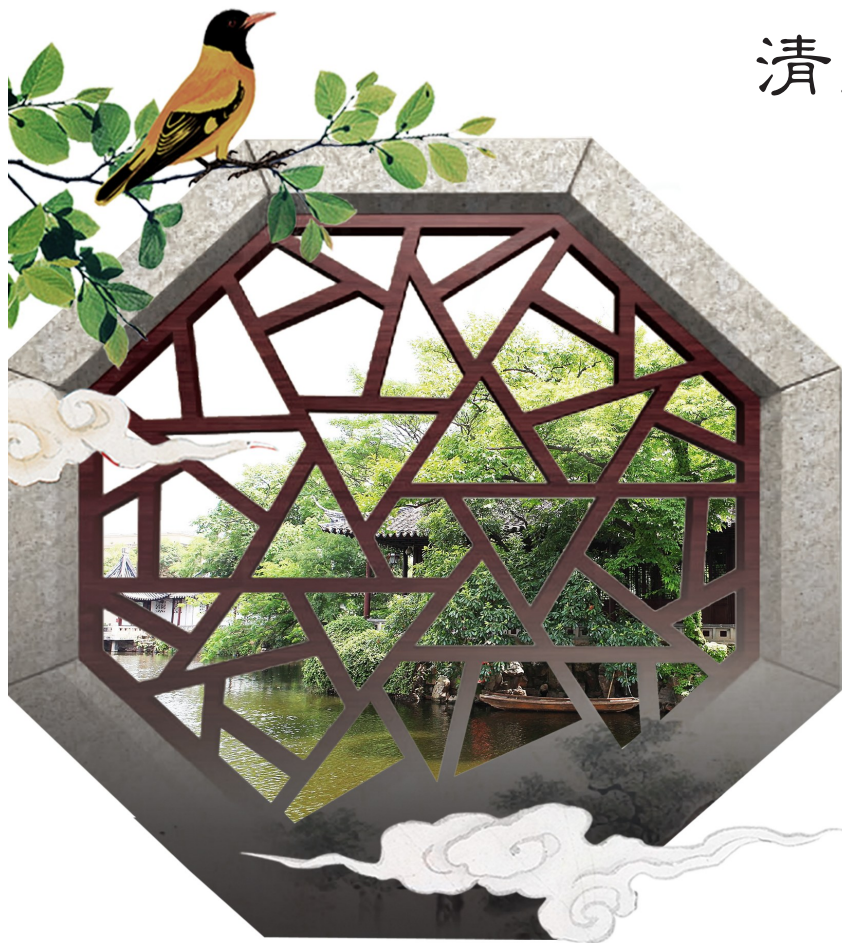
信誉担保的。而通过购买方式获得这些信息的赵某则不同,他在没有明示的前提下就以之前程某积累的商誉为基础推销产品或服务,会让潜在的消费者产生错误的主体认同;此外,他获取并利用客户个人信息也没有以信息主体的知情和同意作为基础。本案审判法官透过买卖合同这一表象抓住了个人信息交易的实质问题,对该行为的违法性进行了翔实的分析和

论证,并作出公允妥当的裁判结论。

个人信息保护相关领域工作的有效落实是长期的征程。其中不但要有立法上的举措,还要通过执法活动落到实处,特别是通过一些典型案例澄清社会生活中一些尚不明确的地方以及彰显法律的底线性要求,给社会公众以正向的引导和反面的警示。

来源:人民法院报





清风明月无价 远山近水有情

——游园寻梦(五)

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,可謂是“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沧浪亭。

沧浪亭与狮子林、拙政园、留园并称苏州四大园林,这四大园林分别代表了宋、元、明、清不同时期的园林设计风格。

位于江苏省苏州市城南的沧浪亭,是苏州最古老的园林,始建于北宋庆历年间(公元1041~1048年)。沧浪亭造园艺术与众不同,未进园门便设一池绿水绕于园外。园内以山石为主景,入园门即是一山,而不是轿厅、客厅,山上有亭翼然而立者即沧浪亭。山下凿有水池,山水之间以一条曲折的复廊相连。假山东南部的明道堂是园林的主建筑,此外还有五百名贤祠、看山楼、翠玲珑馆、仰止亭和御碑亭等建筑与之衬映。

历史溯源

“沧浪亭”始为五代时吴越国广陵王钱元璩近戚中吴军节度使孙承祐的池馆。宋代著名诗人苏舜钦买下废园,进行修筑,傍水造亭,因感于“沧浪之水清兮,可以濯吾纓;沧浪之水浊兮,可以濯吾足”,题名“沧浪亭”,自号沧浪翁,并作《沧浪亭记》。苏舜钦在北宋的诗坛地位很高,与宋诗开山鼻祖梅尧臣合称

“苏梅”,为欧阳修所极力推崇。后因支持范仲淹的新政,受保守派伺机打击,被削籍为民,那时苏舜钦才30多岁。他没有学屈原,而是到苏州置地建园,修建了沧浪亭。从此“觴而浩歌,踞而仰啸,野老不至,鱼鸟共乐”。欧阳修应邀作《沧浪亭》长诗,诗中以“清风明月本无价,可惜只卖四万钱”题咏此事。

自此,“沧浪亭”名声大振。

不同于其他高墙深围的园子,沧浪亭并没有繁复的设计,亭台与水波、长廊与竹影,交相掩映,动静相融。漫步在环山的游廊上,借漏窗可一览园内水景山色,于歇脚处,或纳凉放空,或对竹而饮,那是古时文人的风雅。



寻梦沧浪

1. 沧浪亭

沧浪亭位于假山之上,亭为方形,角有四翼,石刻的四枋上有仙童、鸟兽和花草图案。这里亭立山岭,高旷轩敞,石柱飞檐,古雅壮丽,山上古木森郁,青翠欲滴,左右石径斜廊皆出于丛竹、蕉、荫之间,山旁曲廊随波,可凭可憩。

2. 明道堂

明道堂位于园内假山东南部,建筑面积约600平方米,是沧浪亭园内最大的建筑物,同时也是园内的主厅。明道堂北峰峦若屏,乔木郁然苍翠,堂内主体建筑为砖木结构,面阔三间,开

敞四舍,屋宇宏敞,庄严肃穆,室内设有清代红木家具,典雅华贵。

3. 观鱼处

沿复廊向东走就到了观鱼处,又名“静吟”,一座三面临水的方亭,原名为“濠上观”,俗称“钓鱼台”,取意于庄、惠濠梁问答和庄子濮水钓鱼的典故,表现的是园主归隐江湖、超然于世的清高境界。

在亭中凭栏而坐,享纳凉观鱼赏景之乐,园内园外,山光水色,尽在眼前,感觉可以拂去焦虑与浮躁,平心静气感受人生的自由与逍遥,颇能体味生活的安逸与快乐。

4. 五百名贤祠

五百名贤祠是沧浪亭主建筑与主要人文景观之一,位于园西北,东面与“明道堂”相隔一廊。道光年间,官员梁章钜为纪念从春秋至清代2500余年间为苏州做过特殊贡献的先贤们,将原为纪念苏舜钦而建的“苏公祠”改造成“五百名贤祠”。咸丰年间,祠毁于兵火,同治十二年恩锡重建。五百名贤祠面阔五间,座北朝南,中间三间东西北三面墙上嵌有苏州地区的乡贤名宦594人的碑刻画像,正中悬挂“作之师”三字匾额,以示这些乡贤名宦的高尚品格与所作的贡献将作人师表。

5. 翠玲珑

五百名贤祠后有一片浓浓的竹林,这里就是翠玲珑,这个名字取自苏舜钦“秋色入林红黯淡,日光穿竹翠玲珑”的诗句。沧浪亭是苏州园林中种竹最早、品种最多的,现存答竹、苦竹、慈孝竹、湘妃竹、水竹、毛环竹、龟甲竹二十多个品种。这里万竿摇空,修竹如林,粉墙竹影,滴翠匀碧,置身于此,空气中弥漫着竹子的清香,就好像进入了一片宁人心志的清凉世界,仿佛自己也是“风雅之人”。历来是为文人墨客雅游、咏诗作画之地。



松茸

可遇而不可求的山珍

探秘随园美食（十五）

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。



《随园食单》里的美食记忆

古籍中有关于松茸的名称由来以及菌种分类的明确记载，说明当时人们已经对松茸有了具体的认知，但是关于松茸的美食记录却不多。

《随园食单》“杂素菜”单有关于“松菌”的记载，原文如下：

松菌加口蘑炒最佳。或单用秋油泡食，亦妙。惟不便久留耳，置各菜中，俱

能助鲜。可入燕窝作底垫，以其嫩也。

袁枚先生推崇上好的食材往往只需要最简单的烹饪方式，他认为松茸与口蘑一起炒，甚至直接蘸酱油食用就很美味。松茸与其他各种食材搭配，可以增加菜肴的鲜味。需要注意的是，新鲜松菌不容易保存，想要品尝它的鲜美，需要及时食用。

大自然的恩赐

生关系，而且共生树种的年龄必须在50年以上，才能形成菌丝和菌塘，同时需要依赖柏树、栎树等阔叶林提供营养支持，才能形成健康的子实体。

松茸在出土前，必须有充足的雨水，出土后必须立即得到充足的光照，另外温度、虫伤、人为暴力采集对菌丝的伤害等因素对松茸的生长也会产生直接的影响，所以有人说“每一支松菌的诞生都堪称奇迹，是大自然的恩赐”。



松茸对生长环境的要求非常苛刻，它只能生长在没有任何污染和人为干预的原始森林中，孢子必须和松树的根系形成共



松菌，即松茸，有“菌中之王”的美誉，多生长于养分不多而且比较干燥的林地，秋季产量较多。宋代唐慎微《经史证类备急本草》上说松茸“生长于松林下，菌蕾如鹿茸”。鲜松茸形若伞状，色泽鲜明，菌盖呈褐色，菌柄为白色，均有纤维状茸毛鳞片，菌肉白嫩肥厚，质地细密，有浓郁的特殊香气，口感如鲍鱼，很润滑爽口。

松茸目前还不能实现完全意义上的人工培植。作为一种纯天然的珍稀名贵食用菌类，松茸富含蛋白质，含有18种氨基酸、14种人体必需的微量元素、49种营养物质以及多种肽类物质等，营养价值很高。

家常做法

松茸香气浓烈，味极鲜美，烹饪方式宜去繁从简，直接煎、烤就好，甚至无须添加任何调味料。下面为大家推荐2种松茸的家常做法。

烤松茸

材料：新鲜松茸2颗，黄油适量

做法：

- 1.新鲜松茸处理干净、切成片。
- 2.将松茸片放入烤盘，表面刷上一层黄油。
- 3.烤箱预热好，放入松茸片烤10分钟左右，闻到香味即可，也可撒少许盐或蘸一点酱油调味。



松茸蒸蛋

材料：鸡蛋2个，松茸2颗，盐、生抽适量

做法：

- 1.锅中加入一碗水，然后放入料理干净切成小块的松茸，煮5分钟，将松茸捞起放入碗里待用，煮松茸的水不要倒掉，放在一旁凉至温热；
- 2.鸡蛋加一点盐搅匀，然后倒入温热的松茸水一起搅打成蛋液，鸡蛋与松茸水的比例约为1:1.5，搅打好的蛋液可用勺子把面上的泡沫去掉；
- 3.在装有蛋液的碗上扣一个盘子，放入蒸锅，隔水蒸10分钟；
- 4.把步骤1煮好的松茸撒在蒸蛋上，然后再盖上盘子蒸两分钟，关火焖5分钟，最后倒入一点生抽即可。





寻觅人间烟火气 热辣酸爽老友情

美食

老友粉是南宁传统小吃，金字招牌，其口味鲜辣、汤料香浓，来上一碗，颇有开胃解腻、驱风散寒、通窍醒脑之功效。

有位朋友说，不管从哪里回来，不管抵达南宁的时间是几点，总要先吃一碗老友粉，鲜爽酸辣热烈的粉痛快地嗦进肚腹，才有了回到家的真实感。

一碗老友粉，对南宁人而言究竟是一日三餐的偶然选择，还是远方游子舌尖上的乡愁，亦或是一座城市的人间烟火？也许，每个人心中自有答案。

凌晨，城市尚未完全苏醒，南宁市共和路201号的共一老友粉店就已经忙碌起来了。店员们各司其职，打扫清洁、备粉备料、熬汤热锅，忙得热火朝天，有条不紊。这样的场景持续了63年。

不多时，食客们闻香而动，纷至沓来……

“老友常来” 扬名八桂

每道美食的背后，都有一个美丽的传说。老友粉也不例外。

相传，20世纪初，邕城有一家茶馆，老板的一帮友仔（白话，朋友的意思）天天到茶馆里喝茶聚会。有一天，其中的一位患了重感冒卧床不起，一连几日缺席

聚会。茶馆老板知悉后，精心制作了一碗酸辣鲜爽的面条送与这位老友。一连几日胃口不开的病中老友闻到香味后食欲大振，痛快地吃光了面，喝光了汤，然后出了一身大汗，病竟然好了。这位友仔康复后书写了“老友常来”的牌匾送到茶馆，“老友

面”从此得名。此后，老板结合南宁当地人喜食的米粉研制出老友粉，扬名八桂，甚至享誉海内外。

传说真不真实，不得而知，不过，南宁人相信，这道美食的酸辣香浓正如老友之间热烈醇厚的情谊。



晋身非遗 美味传承

时至今日，南宁老友粉与柳州螺蛳粉、桂林米粉并称广西“三大米粉”。2007年，老友粉制作技艺入选南宁首批非物质文化遗产名录，并于2008年入选第二批广西壮族自治区级非物质文化遗产名录。

黄雪英的成长，与老友粉制作技艺晋身非遗几乎同步。

“我们做学徒的时候，第一步是先学习分料，第二步，师傅会教怎么看汤色、火候和配料的比例。粉入锅要多久，煮出来才比较入味，这是很有讲究的。我跟师傅学了大概10年，刚开始一边打杂，一边跟着师傅学。真正传承到我的时候是2010年，大师傅退休了，我就接了他的班。”老友粉制作技艺非遗传承人黄雪英回忆说。

如今，黄雪英煮老友粉的手艺已

经炉火纯青：“煮粉的时候要看好火候，颜色到一定程度，就要放汤、酸醋、酱油，要把握得当，放料分配均匀，这样煮出来的老友粉才能将酸、辣、咸、香、鲜融合在一起，滋味美妙。”

一碗合格的老友粉，必须做到酸笋脆、豆豉香、粉爽滑、汤鲜浓。一口粉下肚，酸、辣、咸、香、鲜五味兼具，才算正宗，这是黄雪英20多年经验的总结。眼下，她热切地期盼能将这些经验传承下去：“煮粉很辛苦，一大早就得起床干活。不过，学到这门手艺也很幸福呀，可以把美食带给大家，还可以作为一项事业来做。”

黄海波是复记老友粉的掌舵人，也是老友粉制作技艺非遗传承人，这段时间他正在为改革老友粉传统销售模式而忙碌。复记老友粉于上个世纪

90年代在南宁崛起，30多年来发展势头蓬勃。如今，年青的传承人黄海波把眼光投向了一个更大的舞台。

在复记老友粉刚刚落成的现代化生产车间里，一袋袋速食老友粉走下流水线，奔赴全国各地。黄海波自豪地介绍说：“我们在工厂里实现了老友粉烹饪过程的标准化流程管理，制作成为方便型老友粉袋装产品，工业化产品可以还原实体店百分之七八十的味道，可以一解各位‘老友’的乡愁。”

在黄海波的力推下，抖音直播间成为复记老友粉的最新销售渠道。经过努力，袋装型复记老友粉在新媒体平台上逐渐崭露头角，如今日均销售量在5000包左右，购买的顾客遍布全国各地。

不管是连锁实体店，还是袋装方便老友粉，这些创新和尝试，都不仅仅是为了跟上时代的步伐，更是为了老友粉更好地传承。黄海波深情地说，“我们不止要传承老友粉的味道，更要做好老友文化的传承。我想让更多人知道老友粉，了解南宁的老友文化，这也是我们老南宁的乡土情怀，正是这些理念，让我一直坚持到现在。”

开放的南宁，迎来八方宾客，吸引越来越多来自世界各地的目光。热辣酸爽的老友粉，穿越岁月，沉淀出迷人的老友文化，承载了邕城人的乡愁，也向世界发出邀约：老友，来嗦碗南宁老友粉吧！愿这烙印在南宁人记忆深处的一碗酸、辣、咸、香、鲜，吸引到越来越多四海老友，在邕城这片沃土上欣欣向荣、生生不息。

记者：陈文、黄理佳



盘点中国教育的国际“朋友圈”

日前,国家教育部举行“教育这十年”“1+1”系列第13场新闻发布会,介绍党的十八大以来教育国际合作交流情况。这十年,正在以更加开放自信主动的姿态走向世界舞台的中国教育是怎样与世界教育打交道的?让我们来盘点一下中国教育的国际“朋友圈”。

为全球教育贡献中国智慧

同181个建交国普遍开展了教育合作与交流,与159个国家和地区合作举办了孔子学院(孔子课堂),与58个国家和地区签署了学历学位互认协议,共建“一带一路”教育行动,在国外建设了23个鲁班工坊,启动了海外中国学校建设试点……

“中国教育的朋友圈更大了。”教育部国际合作与交流司司长刘锦说。

教育部于2018年启动国际产学研用合作会议以来,累计吸引70多个国家超过1.4万名专家学者参会,开展部门间和专家“一对一”科研合作2300多项,中外导师联合培养研究生4000多人。

中美青年创客大赛、中俄同类大学联盟、中英中法百校交流、中南(非)职业教育联盟、中国—东盟职业教育联合会、上海合作组织经

贸学院、未来非洲—中非职业教育合作计划、中国—中东欧教育交流合作、世界职业教育发展大会、世界数字教育大会……每一个项目都充满正能量和暖力量。

党的十八大以来,我国各类出国留学人员中超过八成完成学业后选择回国发展。与此同时,中外合作办学蓬勃开展。

“过去10年,在新增本科以上中外合作办学机构和项目中,理工农医类占比达65%。近年来,中外合作办学为缓解疫情导致的出国留学受阻发挥了积极作用,累计录取近万人。2020至2021学年,在册国际学生来自195个国

家和地区,学历生占比达76%,比2012年提高了35个百分点。”刘锦介绍。

北京师范大学国际与比较教育研究院院长刘宝存说:“回顾过去十年,教育对外开放交流合作不仅丰富了我国教育供给,推动国际化人才培养,而且为全球性教育问题的解决、创建基于人类命运共同体理念的全球教育治理机制,贡献了中国智慧、中国方案、中国力量。”

从奋起直追到世界教育的中国担当

中国教育可以给世界教育带来什么样的惊喜?

2019年,位于南方科技大学的联合国教科文组织高等教育创新中心联合全球15所发展中国家院校、9家信息科技企业共同发起设立了国际网络教育学院(IIOE)。

“在疫情蔓延的背景下,帮助发展中国家的教师适应在线教学。目前IIOE已经与全球30多个国家的高校建立了合作关系,服务了135个国家超过1万名教师。未来创新中心将继续成为全球高等教育数字化转型的推动者,为后疫情时代全球教育重建继续作出我们的贡献。”国际高等教育创新中心主任李铭说。

围绕教育减贫、抗击疫情等全球性议题,我

国持续加强与有关国际组织合作,共同实施了农村义务教育全面普及和质量提升、新冠肺炎疫情“安全返校行动”等项目。全面参与联合国教科文组织、二十国集团、金砖国家、亚太经合组织、上海合作组织等多边机制框架下的教育合作。

中国联合国教科文组织全国委员会秘书长秦昌威说:“近十年来,我国与联合国教科文组织围绕国际热点和前沿议题,合作举办多场高级别国际会议,为世界教育、科学、文化、信息传播事业发展注入生机活力,促进了国际社会在相关领域的合作发展。”

从奋起直追到世界教育的未来,期待中国贡献,在中国智慧、中国方案的背后,是中国担当。

平等、包容、互惠、活跃的教育合作态势

近年来,我国坚持以“一带一路”教育行动为支点,构建起教育对外开放的战略格局。

“上海高校学历留学生中68%来自沿线国家。鼓励高校与沿线国家实施‘小而美’合作办学项目。”上海市教委主任王平说,近年来,上海建设了“一带一路”中老铁路工程国际联合实验室,面向老挝学生培养中老铁路技术更新和运维服务专门人才。依托上合组织国际司法交流合作培训基地等平台开办研修班、依托WTO亚太培训中心面向沿线国家

开展多边贸易规则与治理培训,发挥了“一带一路”建设桥头堡的作用。

2016年教育部印发《推进共建“一带一路”教育行动》的通知,聚力构建“一带一路”教育共同体,促进区域教育发展。几年来,持续不断对接重大项目人才需求,加强人才培养,做优做强来华留学。

“十年来,以‘人类命运共同体’思想为指导,共建‘一带一路’教育行动探索教育交流合作的新模式,协调推动共建各国建立教育双边多边合作机制,与共

建国家形成了平等、包容、互惠、活跃的教育合作态势。”刘宝存说。

刘锦说:“未来,我们将坚持以高质量发展为主题,以绘制‘工笔画’为主线,以高标准、可持续、惠民生为目标,努力将‘一带一路’沿线建设成为我国的全球教育伙伴集聚区、国内国际教育循环示范区、中国教育国际影响力辐射区,为我国建设高质量教育体系提供发展新空间。”

新闻综合频道

我们的新时代

6
|
30集剧情

年轻人打球。方大爷帮忙捡球并试着投球后,突然晕倒,医科大学的球友小苏赶紧上前救助,其他人马上叫救护车。

第8集

蒋小盼妈妈带蒋小盼先回家,蒋大爷独自在活动室,他打开手机,听到了蒋盼生前的录音,明白自己误解了儿子。次日,蒋大爷亲自把“僵尸车”洗干净,让拖车组把车子拖走。

第9集

刘梦鸢来到师父赵旭东家里,帮师母艾灸。吃饭时,师母问刘梦鸢实习结束后想去什么岗位。刘梦鸢说自己报的是钣金岗,师母表示尊重刘梦鸢的意愿,但赵旭东却非常不支持徒弟的选择。

第10集

刘梦鸢和师父赵旭东在车间就钣金岗位进行了交流。钣金岗位是制造飞机的重要一环,属于国家重点工

第12集

丁少良要把刘梦鸢退回钣金车间,刘梦鸢据理力争,丁少良提出严苛要求。刘梦鸢在半年的时间里拿到了丁少良要求的所有证书,丁少良仔仔细细地看了证书后,宣布刘梦鸢可以开始正式参与装配。

第13集

2009年12月,试验的日子到了,大家屏住呼吸等待试验结果,遗憾的是在一次次加载试验中,飞机试飞失败了。事后,罗征分析了试飞失败的数据调查报告,马跃川告诉大家不要太过着急。

第14集

刘梦鸢告诉赵旭东自己想到一个修复的办法,赵旭东认可她的修复方案。罗征发现赵旭东的身体不对劲。车间里,大家说起赵旭东生病住院的事,觉得团队的主心骨被抽走了。马跃川把赵旭东录的视频交给刘梦鸢。

第15集

征求马跃川的意见后,赵旭东让刘梦鸢暂替自己的位置。在大家的关注下,最小离地试飞试验取得了成功。人们赞叹试飞员技艺高超,刘梦鸢见到试飞员是庞一冰时非常惊讶,杨主任介绍说庞一冰是局方试飞同志。

第16集

新型涡扇支线客机在完成一系列试飞试验后,最终取得型号合格证,正式投放市场。大家感慨这一路走来不易,约定在未来的适航审定再见。刘梦鸢得知这次回去是坐101架机回去,心里百感交集。中国人自己造的飞机终于在蓝天上翱翔。

第17集

听着冲锋号的声音,刘夕石恍惚想起了五年前的事情。当时他还在钢铁硬三连,是一个默默无闻的士兵。看到排爆连经过时,他一下萌生了当排爆战士的想法。指导员再三确认刘夕石是真的想学排爆后,把他送到了孙连长那里。

第18集

孙连长认为刘夕石在排爆方面很有天赋,打算让他参加特战基地的考核训练。特战基地的陈教官认为最终留在特战基地的人不会超过7%,并说特战队是军队中的尖刀,搜排爆是尖刀中的刀尖,排爆战士永远冲在

第一线,容错率为零。

第19集

刘夕石抽出时间给以前的战友写信,说自己最害怕上化学课,因为听不懂。接到信后,大家赶紧想办法鼓励刘夕石。经过不懈努力,刘夕石当上了小组长,侯教官说他现在可以邀请家属来部队观摩考试了。

第20集

若华巧施计,刘夕石疏忽大意导致蓝队全军覆没。大比武结束后,主任把陈教官叫到办公室,说明刘夕石的情况,要求不能让他通过考核。刘夕石正在认真背诵知识点,陈教官找到他,告诉他即将退伍的消息。

第21集

侯教官套路陈教官,为刘夕石争取到参加考试的机会。在若华的帮助下,刘夕石终于进入考场。考试接近尾声,所有战士都出来了,唯独刘夕石没有出来。刘夕石的选择让陈教官很为难,岳主任气急败坏地离开,陈教官只好宣布刘夕石考试过关。

第22集

在1132雷场的第44天,梁波因跳雷爆炸受伤。刘夕石和若华继续带领大家排雷,遇到各种险情。第113天,刘夕石发现一颗线路复杂的诡雷,在继续检查线路时,不慎误入雷区,情况危急。

第23集

刘夕石在家过年,因继父和母亲都不同意他学习搜排爆,他情急之下负气离家。第二天帮白雁进货时,刘夕石因救人致小腿粉碎性骨折。陈教官希望刘夕石去军校学习,刘夕石死活不愿意。陈教官终于松口,答应让刘夕石进行复核考试。

第24集

排雷工作终于接近尾声。至今为止,战士们已经清除了400多平方公里的雷区,排除地雷220多万枚,销毁废弃弹药700余吨。在1132雷场排雷第119天,高地大山雷场交付仪式举行,战士们手拉手走过排过雷的地方,让老百姓们相信,这里已经没有地雷了。

第25集

杨慧妮独自去医院做CT,医生说她患有早发性阿尔茨海

默症,但只要积极配合治疗,可以延缓病症发作。杨慧妮一脸愁容。柳石兰接到大学生村官海阳的电话,得知母亲杨慧妮走失了,看到母亲包里的病历,才知道母亲患病了。

第26集

杨慧妮出现了短期记忆遗忘症状,柳石兰和海阳认为杨慧妮不适合再工作了,杨慧妮反问是否找到接替她的村医了,海阳只好给县卫健委打电话,遗憾的是没有可借调的村医。柳石兰铁了心要让母亲退休,特意请了年假留在村里帮母亲干村医的工作。

第27集

刘奶奶情况不好,柳石兰叫救护车把她送到医院救治,杨慧妮非常生气,母女俩发生争执。杨慧妮发现幼儿园的李老师高烧昏倒,海阳帮忙将她带到诊所。海阳劝说杨慧妮和柳石兰回省城,杨慧妮没有表态。杨慧妮的病情日趋严重,她在诊所工作时突然昏倒。

第28集

柳石兰思虑再三后决定辞职,带母亲回到高要村,接替母亲担任村医。村里的工作人员把肥料调配错了,蓝莓出了问题。村民纷纷找海阳讨说法,海阳冲动地往地里跑去,想拔掉蓝莓。杨慧妮苦口婆心地劝说起哄的村民,然后去地里阻止海阳。

第29集

柳石兰去接母亲,发现杨慧妮的病情越发严重,已经认不出自己了。两人刚回到村里,海阳就把正在发烧的王奶奶的孙女挪挪抱了过来。杨慧妮把挪挪认成小时候的柳石兰,十分紧张。柳石兰给挪挪看病,海阳把杨慧妮带出来,并陪她聊天,意外得知柳石兰是杨慧妮抱养的。

第30集

柳石兰告诉海阳,她早就知道自己不是母亲亲生的。元菲的婆婆黄丽珍病情严重,需要化疗,杨慧妮说她有办法。海阳信守承诺,给石兰送来便捷B超机,并说黄丽珍的治疗费已凑齐。海阳帮助柳石兰在村里做肺结核登记的工作,杨慧妮顺便问海阳寻找柳石兰亲生母亲的进展。

公告

根据《国务院办公厅关于2022年部分节假日安排的通知》,结合南宁广播电视台出版周期的实际情况,2022年国庆假期期间决定休刊一期,10月13日恢复出版。



众建集团成本主管苏筱遇到公司突发危机事件,承包方天科建筑迟迟未给工人结算发工资,工人们将总经理潘建华围堵在车里。苏筱受命向工人们解释,取得工人们理解,但潘建华却对她很不满意。天科总经理黄礼林的亲外甥、天科主任经济师夏明及时出手,给工人们结算了工资。住建局领导贺胜利带领小组成员前往安居工程视察,遇到墙体倒塌,受了轻伤。苏筱作为替罪羊,被公司开除。

夏明得知苏筱被辞退,有些愧疚。苏筱的前男友周峻找机会将苏筱简历递交给天成公司主任经济师陈思民。苏筱进入天成公司。陈思民故意为难苏筱,将美术馆招标项目交给她,不料苏筱借机证明了自己,赢得了天成公司总经理汪炆的欣赏。

赢海集团的总经济师徐知平劳累过度病倒,推荐董事长助理许峰负责内部审计,集团总裁赵显坤同意。

许峰带领审计小组查到一个20万的资金缺口,他以帮忙拿回造价师证等为饵,想要苏筱说出20万元的去向,苏筱坚守造价师的道德操守,坚决回绝了许峰。

苏筱新做的标书再次得到汪炆认可,陈思民心生妒忌,在背后搞小动作。

在贺胜利的女儿贺瑶的摄影展现场,夏明接受记者采访时说出了展品所表达的意思,令贺瑶欣赏。

夏明希望苏筱选择天科,苏筱婉拒,表示自己从未忘记当初在走投无路之时,只有天成愿意收留。夏明借机故意将天科公司的数据泄露给苏筱,利用她的上进心铺路设局。

领先国际项目的招标会上,徐知平宣布天成公司以最优价格中标。黄礼林当场发飙,怒骂汪炆在天科安插内奸,汪炆与黄礼林吵了起来。苏筱打算去集团说明情况。汪炆和黄礼林走进了私房菜馆,并为这次“内奸门”的胜利举杯庆祝。苏筱再次被当枪使。“内奸门”实际上是夏明设计的,苏筱对夏明失望至极,决定离开天成公司。

汪炆宣布将苏筱提拔为商务合约部经理,感受

到他的真诚,苏筱决定留下,结果上任第一天就被全组放鸽子,这又是陈思民搞的鬼。

赢海集团即将公布内审结果。

许峰被调到林小民的地产公司当物业部经理,明降暗升。

赵显坤有意架空天科公司,黄礼林建议夏明顺从赵显坤,夏明不以为然。为了谋取利益,黄礼林有意撮合夏明和贺瑶。

吴红枚的工作很不顺利,受到上司玛利亚的差别对待,内心很沮丧。

夏明找赵显坤,用十分难搞的群星项目与赵显坤“对赌”,赵显坤答应。

集团政策培训会后,苏筱搭乘夏明的车回家,路上遇到麻烦,夏明的处理方式让苏筱有所领悟,她当夜写出了《分包商评估体系》,向汪炆表明革新的决心,获得汪炆首肯。

夏明和黄礼林受邀参加刘铁生圈内的聚餐,看到黄礼林和贺胜利的合影,刘铁生对黄礼林另眼相看。

集团审计部门接到苏筱受贿的举报,苏筱被请到总部内审组调查,谣言四起。徐知平决定暂停苏筱所有职务,陈思民强行要求苏筱上交工作牌和钥匙。汪炆出差回来,澄清了事实。苏筱洗清嫌疑,重归岗位。

赵显坤发现子公司的审计报告存在很大漏洞。

为争夺群星项目,黄礼林和夏明主动向汪炆抛出橄榄枝,想拉天成合作。汪炆找陈思民和苏筱商议,陈思民断然否决,苏筱则极力劝说汪炆接受邀请。

得知夏明与贺瑶并非恋人,刘铁生终止了与天科的洽谈。夏明不甘心,想用提前工期的办法去争取项目。通过贺瑶帮忙,夏明和苏筱争取到与刘铁生面谈的机会。

刘铁生被调查,项目停工,群星集团大乱,众人如热锅上的蚂蚁。群星项目占用过多资金流,天成公司陷入困境,苏筱苦思冥想,写出新方案。

苏筱攻克群星广场项目难题,获得表彰,汪炆既欣慰又骄傲,决定让她担任主任经济师。苏筱成为赢海集团最年轻的主任经济师,可是天成大部分员工都认为她故意挤兑走了陈思民。

苏筱和夏明的感情逐渐升温,黄礼林发现后非常不满,设下“鸿门宴”。

苏筱发现天成公司台账管理有问题,向汪炆提出要按《全面预算管理流程》进行规范,汪炆同意,引起了天成公司财务梅姐的不满。

林小民向夏明透露,贺瑶爸爸是竞争松江地皮的关键。夏明经历内心的挣扎,终于还是选择向苏筱表白。

赵显坤盯上了苏筱,一意孤行地要将苏筱“空降”到集团,赵鹏急切地找汪明宇商量对策,汪明宇安慰他,说“空降兵”不会呆很久。见到任命书,汪炆怒不可遏,找苏筱谈话,询问她的意见,苏筱表示之前对此一无所知,并表明自己的立场。夏明表示支持苏筱的任何决定。

苏筱被迫到集团就职,当天,玛丽亚给她办了一个超规格的欢迎仪式,引发众人不满。总工程师胡昌海看不起苏筱。徐知平开始移交工作,其中包括关于天科公司拖欠八百万盈差款,苏筱接下烫手山芋。

黄礼林再次要求苏筱离开夏明,苏筱拒绝,黄礼林气急发病入院。网上开始流传许多关于苏筱的负面帖子。黄礼林苏醒,无法说话的他写下两条消息,指赵显坤心狠手辣,表明自己昏迷与苏筱有关。夏明情绪复杂。赢海众高管震怒,要求彻查整件事并严惩苏筱。

赵显坤的冷落、黄礼林的憎恨以及夏明的疏离让苏筱茫然、痛苦。

赢海集团天字号子公司的老总们达成统一意见,想要逼迫集团免收盈差款,甚至集体递交辞职信向赵显坤和汪明宇施压。汪明宇保持中立,赵显坤愤怒。苏筱想跟赵显坤谈一下,赵显坤却避而不

见。

众多分包商到医院,找黄礼林要求天科结算工钱。崔哥也到医院追债,黄礼林苦苦哀求。

面对爱情和亲情的两难选择,夏明选择了较为稳妥的方式,他主动联系汪明宇,两人谈好条件,要让苏筱出局。

赵显坤到医院找黄礼林,希望他给苏筱一次机会,并提点了夏明。

集团正式讨论对苏筱的处分决定,夏明代替黄礼林出席,一改之前对汪明宇的说辞,众人惊讶不已。苏筱获悉集团的决定,态度坚决地表示不想继续背黑锅,赵显坤大发雷霆。

苏筱不能理解夏明面临事态的复杂,两人观念有了矛盾,再次爆发争吵。

苏筱正式和赵鹏交接职位和工作,但在追缴盈差款的工作分配上产生了分歧,徐知平让他们自己协商解决。

天科周转不开,夏明提出方案,说服群星广场项目的沈总后,又找了崔哥,要向他贷款。夏明向黄礼林承诺会保住天科,让他安心养病。

苏筱打电话给夏明,发现他状态不对,买了热牛奶去探望,委婉地提出分手。

赵显坤为融资的事远赴新加坡,资本方表示愿意投资,但要求赢海集团两年内完成上市。

苏筱主动找到徐知平表示自己愿意继续承担追缴盈差款的工作,徐知平很欣慰。高进以时机还未成熟为由,通知苏筱暂不推行债转贷方案。天字号老总们哗然,夏明找到苏筱,希望她理解老总们的苦衷。

苏筱走访子公司,发现对方的确存在实质性困难。汪炆不想再继续为难苏筱,交上了天成的盈差款,苏筱知道汪炆借了高利贷还是毫不犹豫地收了这笔钱。集团总部迅速传开了苏筱为完成业绩逼着子公司老总借高利贷的消息。

赵显坤临时召开董事会议,要合并天字号公司,同时成立改革小组,组长由赵鹏和苏筱公平竞争。

赵鹏跟着汪明宇会见集团各个高层,极力游说。苏筱则潜心研究,寻找天字号公司合并最有效、最见成果的方案。开会表决时,赵鹏对于合并规划只能说个大概,苏筱在列举各种证据之外,明确给出时间和方案,赵显坤带头把票投给了苏筱。

徐知平为平衡各个部门关系,设法让赵鹏进改革小组当副组长,苏筱无奈,要求由自己选定小组成员。

苏筱召开会议,向各位子公司的老总们表明态度,希望天字号合并之后能够做大做强,夏明第一个反对,其他老总纷纷附和他。汪明宇一面指使赵鹏给苏筱下绊子,一面联系其余几位老总,煽动权力欲望。天和老总主动找到苏筱,表示愿意配合改革,并提出条件。苏筱独自去找崔哥担保公司了解情况,被挤兑为难,夏明匆忙赶到为苏筱解围。

苏筱调查天科无果,觉得大家都在一步一步走向夏明布下的圈套。苏筱发现了松江地皮的事,夏明给出合理解释。

赵显坤召开董事会议,讨论将天科从集团剥离的事,苏筱心存疑惑。徐知平认为同等条件下,天科可以优先考虑卖给黄礼林。

集团人事部陆续收到天和员工提交的辞呈,苏筱赶往天和,正好看到天和老总辱骂员工。苏筱向徐知平反映天和的情况,徐知平却不以为然,苏筱心灰意冷决定辞职。离开之前,她起草了一份全员持股建议书,交给赵显坤,并称如果明规则没有到达,潜规则就会来代替。赵显坤决定推动全员持股,苏筱喜出望外,天字号各老总也对方案表示满意,唯独汪炆抱着怀疑态度。

董事大会召开当天,汪明宇得意洋洋的拿出自己的调查结果,不料夏明当众拆穿了他的阴谋,众人震惊,赵显坤乘胜追击。

(全剧终)

生病了,吃什么合适?

都说“民以食为天”,荤素搭配,营养均衡有利身体健康。我国民间有“食补、食疗”的传统,而对于生病的朋友来说,身体不舒服的时候吃什么合适呢?这还真是个问题。除了科学用药,有一些食物可以起到帮助疗愈疾病的作用。今天就为您介绍那些具有“良效”的食物。



胃
不好
吃
南瓜

南瓜吃起来比较黏糯,是因为富含果胶,能保护胃部不受刺激。可以在煮粥时放几块南瓜,或者做一道南瓜汤,简单方便,营养美味。



肝
不好
吃
红枣

红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。常食红枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽等症状,还可调和气血。



白
发多
吃
黑豆

中医认为,黑豆有解表清热、养血平肝、补肾壮阴、补虚黑发之功效。因此,居家补肾、乌发食疗可试试黑豆粥。



失
眠
吃
桑葚

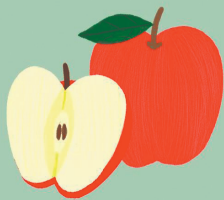
睡不着、醒得早,不妨吃点桑葚。中医认为,桑葚入肾经,补的就是肾阴。肾阴足了,睡眠就会好。

肾
虚腰痛
吃
板栗



栗子不管是生吃,还是熟食,都甘甜香美,耐饥。每天晚餐前吃上6~10颗栗子,益脾补肾强腰作用甚好。平时有腰痛的人也可以试试。

心
功能差
吃
苹果



研究表明,苹果对于心血管健康有着与他汀类药物等相似的效果,每天吃一个苹果可以帮助降低患中风和心脏病的风险,尤其是50岁以上的人群。

咽
痛咳嗽
吃
萝卜



白萝卜具有清热生津、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效。所以白萝卜对急性慢性咽炎都有很好的辅助治疗作用,可以缓解咽痛、咽干、咳嗽等症状。

胆
固醇高
吃
山楂



山楂具有降低血胆固醇、增强心肌收缩力量、增加冠脉血流以及促进胆汁排出的作用。山楂口感太酸,可熬汤煮水,或加少量糖煮成山楂酱。



肺
不好
吃
银耳羹

银耳是秋季润肺佳品。推荐制成银耳羹吃,先把银耳泡开洗净撕成小块,焯一下水捞出,再和枸杞、红枣、冰糖加水放入锅内煮至银耳软烂。最后加上甜玉米粒,再煮15~20分钟即成。



脾
胃虚弱
吃
白扁豆

白扁豆具有健脾和中之功,能疏脾开胃,可用于脾胃虚弱而饮食不进、呕吐泄泻者。

便
秘
吃
糙米粥



俗话说:“人参一斤,比不上糙米一升。”糙米中的糖类被粗纤维包裹,人体消化吸收速度慢,可以增加饱腹感,有利于控制食量和血糖,是肥胖者、“三高”人群和便秘人群不错的选择。

肝
肾亏虚
吃
枸杞



吃点枸杞能很好地补肾气、平补阳气、益精明目、养血、延缓衰老。可用枸杞与鲜山药熬粥,具有益气养肺、滋补肝肾的功效,是肺虚咳嗽者的食疗佳品。



贫
血
吃
乌鸡

乌鸡,又被称为“黑色宝贝”,是养身体、补益气血的食疗佳品。乌鸡肉中铁的含量很丰富,因此是贫血者的最佳滋补品。



大
脑老化
吃
鱼

DHA占大脑细胞的10%,与记忆力和学习能力有密切的关系。鱼肉含有丰富DHA和EPA等不饱和脂肪酸,经常吃鱼对防治大脑老化有一定的作用。

血
压高
吃
芹菜叶



芹菜叶不仅能降压还能降肝火,高血压患者可以吃一些。由于芹菜能凉血止血,因此能消除肝火,起到平肝安神的作用,肝火没了,血压自然不会升高了,而且芹菜叶还可通便清肠。

腰痛时睡觉是硬床好还是软床好?

对于许多朋友来说,每天的工作忙忙碌碌,有的人在办公室一坐就是8个小时,甚至更长时间;也有的人要露天干活,顶着太阳、裹着工作服……忙了一天,终于下班回到家,除了累之外,不少朋友会感到腰痛难受。

有人觉得,太累了,赶紧洗洗睡,睡一觉起来就好啦。可是,很多人发现,一觉睡醒之后腰更痛了,而且睡得越久腰越痛。更有甚者,本来只是觉得累,腰并没有痛,睡一觉起来腰反而痛起来了。这是为什么呢?

有人认为是床铺有问题,睡硬板床对腰痛的人有好处。专家提醒,这个说法并不准确。究竟睡什么样的床才好?请和小编一起了解一下吧。

关于床垫硬度与腰痛缓解的研究

网上流传着这样的说法:睡硬板床可以减少腰椎受到的刺激,能够帮助患者稳定腰椎,从而减轻患者的症状。

真的是这样吗?

2013年,发表在著名医学杂志《柳叶刀》上的一篇文章研究了310多名腰痛患者,对比了睡硬床垫和中等强度床垫对于缓解患者疼痛改善的情况。结果发现,中等强度的床垫对于腰痛的缓解以及腰部功能的改善明显优于硬床垫。

为什么睡硬床容易腰痛?

被人们“广泛称赞”的硬床为什么会“对腰不友好”?

如果睡觉的时候床垫太硬,会增加人体肩部、髋部的压力,尤其在侧卧的时候会更加明显。久而久之会导致患者出现颈部、肩部以及髋部的疼痛。

至于买张硬板床,不用床垫直接睡床板,这样的话人的体感是比睡硬床垫更硬,显然更不可取。



睡姿有讲究

选择合适的床垫,只是帮助人们保护腰椎、缓解腰痛的前提。有了适合的床垫,还得讲究睡姿。

比如喜欢侧卧的朋友,睡觉时可以在膝关节之间垫一个小枕头,可以很好地缓解脊柱以及膝关节所承受的压力,避免睡眠时过度扭曲腰椎,加重腰痛症状。

如果有腰椎间盘突出症,使用胎儿姿势睡眠也是很好的选择。所谓胎儿姿势睡眠是指睡眠时可以尝试将膝盖向胸部弯曲,躯干也可以向膝盖轻轻弯曲,这样可以适度打开椎体之间的间隙,减少椎间盘之间的压力。

而对于不喜欢侧卧,偏爱平卧睡姿的朋友,睡觉时不妨在膝关节下方垫一个枕头,这样的睡姿可以使整个体重均匀地分布在身体的最宽区域,避免在睡眠时脊柱承受过度的压力,对于调整脊柱和内脏器官,都有一定的好处。

什么样的床垫为中等强度床垫?

其实,很难界定一张床垫是不是中等强度的床垫。每个人的体重往往并不相同,脊柱的状态也不一样,有的人可能还患有脊柱疾病。对于不同的人来说,“中等强度”这个标准可能是完全不一样的。

那么,怎样才能挑选到一张适合自己的床垫呢?请记住这个标准——“对齐”。

所谓“对齐”,是指在选择床垫时,人侧卧在床垫上,人体的颈椎、胸椎和腰椎要尽量处于一个水平的位置,同时肩部、髋部没有特殊的压迫感,不会造成侧卧睡眠时有痛感,这样的床垫,就是最适合的了。

腰痛不能靠床和睡姿来治好

床垫和睡姿调整好了,是不是就不会腰痛了呢?答案是否定的。请大家记住,如果是患有腰椎间盘突出症或者是有其他腰椎疾病的患者,床垫、睡姿仅仅是您保护腰椎的方法之一,仅仅依靠合适的床垫和睡姿就可以治愈疾病的想法是不切实际的。

对于腰痛的患者来说,按照医生的要求,积极地通过休息、物理治疗以及药物治疗等措施把问题控制住,才是正确的办法。如果经过保守治疗两个月的时间,症状不能缓解,就有可能需要通过手术治疗来解决问题了。如果症状得到了明显缓解,那么请注意在日常生活中科学合理地使用腰椎,避免过劳,还要坚持进行腰部的康复锻炼才行,维持治疗的效果也是同样重要的。

缓解腰痛是很系统的事,日常要注意科学地进行保养和康复锻炼,避免过度使用腰椎,出现问题时需积极应对,不要幻想换一张床或者换个床垫就能彻底解决问题哦。

饭前喝汤更益健康

进入秋季,人体常表现为津伤肺燥。此时,喝一碗热汤,不仅能暖身,还能补充营养。我国很多地区都有喝汤的习惯,你知不知道什么时间喝汤更合适吗?喝汤的时间没选对的话,可能不仅没有达到滋补身体的作用,反而会在一定程度上加重脾胃的负担,进而影响胃肠消化功能。

一般来说,饭前喝汤更好。

饭前喝汤,一方面可以起到润滑口腔和食道的作用,避免干硬的食物直接刺激消化道黏膜,有利于保护胃肠功能;另一方面,有利于促进消化液的分泌,加快肠胃蠕动,提高胃肠对食物营养物质的吸收率。

此外,饭前喝汤有助于增加饱腹感,降低

食欲,从而避免进食过多,有利于塑身。

建议每顿喝汤以200毫升到300毫升为宜。需要注意的是,对于患有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎的朋友来说,一般建议每顿喝汤量以50到100毫升为宜。

喜欢面食的朋友常说,餐后喝一碗面汤可以“原汤消原食”,即帮助食物消化。事实上,消化食物主要靠胃酸和胃蛋白酶。饭后喝汤容易稀释胃液,进而影响食物的消化和营养物质的吸收。长此以往,容易导致胃胀、食欲不振等消化不良的症状。再者说,饭后往往已经是处于饱食状态,这个时候再喝一碗汤可能会撑着,反而加重脾胃负担。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/10/3 星期一

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻
07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(14)
08:57	爱上特种兵(15)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:27	人湘当韵味第一季
12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:55	幸福里的故事(12)
14:55	幸福里的故事(13)
15:50	幸福里的故事(14)
16:55	幸福里的故事(15)
17:25	人湘当韵味第一季
18:00	湘当韵味第一季
18:30	广西新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	新闻夜班
20:30	圈粉时刻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(7)
22:22	我们的新时代(8)
23:12	我们的新时代(9)

2022/10/4 星期二

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻
07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(16)
08:57	爱上特种兵(17)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:27	人湘当韵味第一季

2022/10/3 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	理想之城(3)
18:50	理想之城(4)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(5)
20:30	南宁非遗
20:55	八桂志愿行
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/4 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	南宁非遗
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

12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:50	湘当韵味第一季
13:55	幸福里的故事(16)
14:35	幸福里的故事(17)
15:30	幸福里的故事(18)
16:35	幸福里的故事(19)
17:25	人湘当韵味第一季
18:00	广西新闻
18:30	南宁新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	新闻夜班
20:30	圈粉时刻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(10)
22:22	我们的新时代(11)
23:12	我们的新时代(12)

2022/10/5 星期三

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻
07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(18)
08:57	爱上特种兵(19)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:27	人湘当韵味第一季
12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:50	幸福里的故事(20)
13:55	幸福里的故事(21)
14:35	幸福里的故事(22)
16:35	幸福里的故事(23)
17:25	人湘当韵味第一季
18:00	广西新闻
18:30	南宁新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻

20:00	新闻夜班
20:30	圈粉时刻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(13)
22:22	我们的新时代(14)
23:12	我们的新时代(15)

2022/10/6 星期四

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻
07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(20)
08:57	爱上特种兵(21)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:30	南宁新闻
12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:50	幸福里的故事(24)
13:55	幸福里的故事(25)
14:35	幸福里的故事(26)
15:30	幸福里的故事(27)
16:35	幸福里的故事(28)
17:25	人湘当韵味第一季
18:00	广西新闻
18:30	南宁新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	新闻夜班
20:30	圈粉时刻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(16)
22:22	我们的新时代(17)
23:12	我们的新时代(18)

2022/10/7 星期五

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻

07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(22)
08:57	爱上特种兵(23)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:30	南宁新闻
12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:50	幸福里的故事(28)
13:55	幸福里的故事(29)
14:35	幸福里的故事(30)
15:30	幸福里的故事(31)
16:35	幸福里的故事(32)
17:25	人湘当韵味第一季
18:00	广西新闻
18:30	南宁新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	新闻夜班
20:30	圈粉时刻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(19)
22:22	我们的新时代(20)
23:12	我们的新时代(21)
00:00	新闻夜班

2022/10/8 星期六

00:00	新闻夜班
00:30	湘当韵味第一季
07:00	南宁新闻
07:25	新人文纪录第一季
07:55	人湘当韵味第一季
08:22	爱上特种兵(24)
08:57	爱上特种兵(25)
11:10	南宁新闻
11:55	湘当韵味第一季
12:30	南宁新闻
12:55	阳光威宁
13:00	新闻夜班
13:50	幸福里的故事(32)
13:55	幸福里的故事(33)
14:35	幸福里的故事(34)

16:35	幸福里的故事(35)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线
18:30	广西新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	南宁新闻
21:00	南宁新闻
21:32	我们的新时代(22)
22:20	我们的新时代(23)
23:15	我们的新时代(24)
23:40	我们的新时代(25)

2022/10/9 星期日

00:30	人文纪录
07:00	南宁新闻
07:25	南宁新闻
08:20	政法在线
08:57	爱上特种兵(26)
09:57	爱上特种兵(27)
11:10	南宁新闻
11:55	政法在线
12:27	人文纪录
12:55	南宁新闻
13:00	南宁新闻
13:50	南宁新闻
14:33	幸福里的故事(36)
15:35	幸福里的故事(37)
16:38	幸福里的故事(38)
17:30	中国城市报道
18:00	政法在线
18:30	广西新闻
19:00	南宁新闻
19:35	南宁新闻
20:00	南宁新闻
21:00	南宁新闻
21:30	问政观察室
22:00	我们的新时代(24)
22:20	我们的新时代(25)
23:15	我们的新时代(26)
23:40	我们的新时代(27)

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/10/3 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	理想之城(3)
18:50	理想之城(4)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(5)
20:30	南宁非遗
20:55	八桂志愿行
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/4 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	南宁非遗
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	南宁非遗
12:00	非遗中国行
12:30	电视购物
17:30	全民健康学院
18:00	理想之城(6)
18:50	理想之城(7)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(8)
20:30	南宁非遗
20:55	八桂志愿行
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/5 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	南宁非遗
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	南宁非遗
12:00	非遗中国行
12:30	电视购物
17:30	全民健康学院
18:00	理想之城(9)
18:50	理想之城(10)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(11)
20:30	南宁非遗
20:55	八桂志愿行
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/6 星期四

00:10	全民健康学院
00:40	壹城之萃
07:00	全民健康学院
07:30	南宁非遗
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	南宁非遗
12:00	非遗中国行
12:30	电视购物
17:30	全民健康学院
18:00	理想之城(12)
18:50	理想之城(13)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(14)
20:30	南宁非遗
20:55	八桂志愿行
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/7 星期五

00:10	全民健康学院
00:40	壹城之萃
07:00	全民健康学院

07:30	南宁非遗
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	南宁非遗
12:00	非遗中国行
12:30	电视购物
17:30	全民健康学院
18:00	理想之城(15)
18:50	理想之城(16)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(17)
20:30	南宁非遗
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	南宁非遗
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/8 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	南宁非遗
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	南宁非遗
12:00	非遗中国行
12:30	电视购物
17:30	全民健康学院
18:00	理想之城(18)
18:50	理想之城(19)
19:35	气象空间站

19:40	理想之城(20)
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	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

2022/10/9 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	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	理想之城(21)
18:50	理想之城(22)
19:35	气象空间站
19:40	理想之城(23)
20:30	非遗中国行
21:00	南宁公园卡宣传
21:15	南宁非遗
21:35	壹城之萃
21:50	阳光威宁
22:00	南宁新闻
22:30	非遗中国行
22:55	嗨南宁
23:55	南宁公园卡宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/10/3 星期一

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 金水桥边 (34)
08:13 金水桥边 (35)
09:05 金水桥边 (36)
09:47 金水桥边 (37)
10:40 金水桥边 (38)
11:33 金水桥边 (39)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (11)
13:40 十送红军 (12)
14:30 十送红军 (13)
15:25 十送红军 (14)
16:17 十送红军 (15)
17:00 十送红军 (16)
18:00 伟大的转折 (34)
18:55 伟大的转折 (35)
19:50 伟大的转折 (36)
20:47 伟大的转折 (37)
21:33 伟大的转折 (38)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(5)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(6)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(7)

2022/10/4 星期二

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 金水桥边 (39)
08:13 金水桥边 (40)
09:05 金水桥边 (41)
09:47 金水桥边 (42)
10:40 金水桥边 (43)
11:33 金水桥边 (44)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (16)
13:40 十送红军 (17)
14:30 十送红军 (18)
15:25 十送红军 (19)
16:17 十送红军 (20)
17:00 十送红军 (21)
18:00 觉醒年代 (1)

18:55 觉醒年代 (2)
19:50 觉醒年代 (3)
20:47 觉醒年代 (4)
21:33 觉醒年代 (5)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(8)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(9)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(10)

2022/10/5 星期三

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 金水桥边 (44)
08:13 金水桥边 (45)
09:05 金水桥边 (46)
09:47 金水桥边 (47)
10:40 金水桥边 (48)
11:33 金水桥边 (49)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (21)
13:40 十送红军 (22)
14:30 十送红军 (23)
15:25 十送红军 (24)
16:17 十送红军 (25)
17:00 十送红军 (26)
18:00 觉醒年代 (6)
18:55 觉醒年代 (7)
19:50 觉醒年代 (8)
20:47 觉醒年代 (9)
21:33 觉醒年代 (10)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(11)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(12)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(13)

2022/10/6 星期四

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 金水桥边 (49)
08:13 金水桥边 (50)
09:05 金水桥边 (51)
09:47 金水桥边 (52)
10:40 长征大会师 (1)
11:33 长征大会师 (2)

12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (26)
13:40 十送红军 (27)
14:30 十送红军 (28)
15:25 十送红军 (29)
16:17 十送红军 (30)
17:00 十送红军 (31)
18:00 觉醒年代 (11)
18:55 觉醒年代 (12)
19:50 觉醒年代 (13)
20:47 觉醒年代 (14)
21:33 觉醒年代 (15)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(14)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(15)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(16)

2022/10/7 星期五

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 长征大会师 (2)
08:13 长征大会师 (3)
09:05 长征大会师 (4)
09:47 长征大会师 (5)
10:40 长征大会师 (6)
11:33 长征大会师 (7)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (31)
13:40 十送红军 (32)
14:30 十送红军 (33)
15:25 十送红军 (34)
16:17 十送红军 (35)
17:00 十送红军 (36)
18:00 觉醒年代 (16)
18:55 觉醒年代 (17)
19:50 觉醒年代 (18)
20:47 觉醒年代 (19)
21:33 觉醒年代 (20)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(17)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(18)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(19)

2022/10/8 星期六

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 长征大会师 (7)

08:13 长征大会师 (8)
09:05 长征大会师 (9)
09:47 长征大会师 (10)
10:40 长征大会师 (11)
11:33 长征大会师 (12)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (36)
13:40 十送红军 (37)
14:30 十送红军 (38)
15:25 十送红军 (39)
16:17 十送红军 (40)
17:00 十送红军 (41)
18:00 觉醒年代 (21)
18:55 觉醒年代 (22)
19:50 觉醒年代 (23)
20:47 觉醒年代 (24)
21:33 觉醒年代 (25)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(20)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(21)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(22)

2022/10/9 星期日

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 长征大会师 (12)
08:13 长征大会师 (13)
09:05 长征大会师 (14)
09:47 长征大会师 (15)
10:40 长征大会师 (16)
11:33 长征大会师 (17)
12:30 留住手艺人
13:00 十送红军 (41)
13:40 十送红军 (42)
14:30 十送红军 (43)
15:25 十送红军 (44)
16:17 十送红军 (45)
17:00 十送红军 (46)
18:00 觉醒年代 (26)
18:55 觉醒年代 (27)
19:50 觉醒年代 (28)
20:47 觉醒年代 (29)
21:33 觉醒年代 (30)
22:20 五星红旗迎风飘扬 2(23)
23:15 五星红旗迎风飘扬 2(24)
23:55 五星红旗迎风飘扬 2(25)

南宁广播电视台 公共频道

2022/10/3 星期一

00:00 生活万岁 (8)
00:47 生活万岁 (8)
06:40 生活万岁 (8)
07:10 生活万岁 (8)
07:55 生活万岁 (8)
08:00 生活万岁 (8)
08:20 生活万岁 (8)
09:25 生活万岁 (8)
09:55 生活万岁 (8)
10:25 生活万岁 (8)
11:29 生活万岁 (8)
12:14 生活万岁 (8)
12:40 生活万岁 (8)
13:00 生活万岁 (8)
13:45 生活万岁 (8)
14:32 生活万岁 (8)
15:02 生活万岁 (8)
15:47 生活万岁 (8)
16:12 生活万岁 (8)
16:39 生活万岁 (8)
18:39 生活万岁 (8)
18:58 生活万岁 (8)
19:30 生活万岁 (8)
19:45 生活万岁 (8)
20:05 生活万岁 (8)
20:35 生活万岁 (8)
21:25 生活万岁 (8)
21:30 生活万岁 (8)
22:00 生活万岁 (8)
22:15 生活万岁 (8)
22:30 生活万岁 (8)
23:22 生活万岁 (8)

2022/10/4 星期二

00:07 生活万岁 (11)
00:47 生活万岁 (11)
06:40 生活万岁 (11)
07:10 生活万岁 (11)
07:55 生活万岁 (11)
08:00 生活万岁 (11)
08:20 生活万岁 (11)
09:25 生活万岁 (11)
09:55 生活万岁 (11)
10:25 生活万岁 (11)
11:29 生活万岁 (11)

12:14 生活万岁 (14)
12:40 生活万岁 (14)
13:00 生活万岁 (14)
13:45 生活万岁 (14)
14:32 生活万岁 (14)
15:02 生活万岁 (14)
15:47 生活万岁 (14)
16:12 生活万岁 (14)
16:39 生活万岁 (14)
18:39 生活万岁 (14)
18:58 生活万岁 (14)
19:30 生活万岁 (14)
19:45 生活万岁 (14)
20:05 生活万岁 (14)
20:35 生活万岁 (14)
21:25 生活万岁 (14)
21:30 生活万岁 (14)
22:00 生活万岁 (14)
22:15 生活万岁 (14)
22:30 生活万岁 (14)
23:22 生活万岁 (14)

2022/10/5 星期三

00:07 生活万岁 (14)
00:47 生活万岁 (14)
06:40 生活万岁 (14)
07:10 生活万岁 (14)
07:55 生活万岁 (14)
08:00 生活万岁 (14)
08:20 生活万岁 (14)
09:25 生活万岁 (14)
09:55 生活万岁 (14)
10:25 生活万岁 (14)
11:29 生活万岁 (14)
12:14 生活万岁 (14)
12:40 生活万岁 (14)
13:00 生活万岁 (14)
13:45 生活万岁 (14)
14:32 生活万岁 (14)
15:02 生活万岁 (14)
15:47 生活万岁 (14)
16:12 生活万岁 (14)
16:39 生活万岁 (14)
18:39 生活万岁 (14)
18:58 生活万岁 (14)
19:30 生活万岁 (14)
19:45 生活万岁 (14)

20:05 生活万岁 (15)
20:35 生活万岁 (15)
21:25 生活万岁 (15)
21:30 生活万岁 (15)
22:00 生活万岁 (15)
22:15 生活万岁 (15)
22:30 生活万岁 (15)
23:22 生活万岁 (15)

2022/10/6 星期四

00:07 生活万岁 (17)
00:47 生活万岁 (17)
06:40 生活万岁 (17)
07:10 生活万岁 (17)
07:55 生活万岁 (17)
08:00 生活万岁 (17)
08:20 生活万岁 (17)
09:25 生活万岁 (17)
09:55 生活万岁 (17)
10:25 生活万岁 (17)
11:29 生活万岁 (17)
12:14 生活万岁 (17)
12:40 生活万岁 (17)
13:00 生活万岁 (17)
13:45 生活万岁 (17)
14:32 生活万岁 (17)
15:02 生活万岁 (17)
15:47 生活万岁 (17)
16:12 生活万岁 (17)
16:39 生活万岁 (17)
18:39 生活万岁 (17)
18:58 生活万岁 (17)
19:30 生活万岁 (17)
19:45 生活万岁 (17)
20:05 生活万岁 (17)
20:35 生活万岁 (17)
21:25 生活万岁 (17)
21:30 生活万岁 (17)
22:00 生活万岁 (17)
22:15 生活万岁 (17)
22:30 生活万岁 (17)
23:22 生活万岁 (17)

2022/10/7 星期五

00:07 生活万岁 (20)
00:47 生活万岁 (20)

06:40 生活万岁 (20)
07:10 生活万岁 (20)
07:55 生活万岁 (20)
08:00 生活万岁 (20)
08:20 生活万岁 (20)
09:25 生活万岁 (20)
09:55 生活万岁 (20)
10:25 生活万岁 (20)
11:29 生活万岁 (20)
12:14 生活万岁 (20)
12:40 生活万岁 (20)
13:00 生活万岁 (20)
13:45 生活万岁 (20)
14:35 生活万岁 (20)
15:05 生活万岁 (20)
15:47 生活万岁 (20)
16:12 生活万岁 (20)
16:39 生活万岁 (20)
18:58 生活万岁 (20)
19:30 生活万岁 (20)
19:45 生活万岁 (20)
20:05 生活万岁 (20)
20:35 生活万岁 (20)
21:25 生活万岁 (20)
21:30 生活万岁 (20)
22:00 生活万岁 (20)
22:15 生活万岁 (20)
22:30 生活万岁 (20)
23:22 生活万岁 (20)

2022/10/8 星期六

00:07 生活万岁 (23)
00:47 生活万岁 (23)
06:40 生活万岁 (23)
07:10 生活万岁 (23)
07:55 生活万岁 (23)
08:00 生活万岁 (23)
08:20 生活万岁 (23)
09:25 生活万岁 (23)
09:55 生活万岁 (23)
10:25 生活万岁 (23)
11:29 生活万岁 (23)
12:14 生活万岁 (23)
12:40 生活万岁 (23)
13:00 生活万岁 (23)
13:45 生活万岁 (23)
14:35 生活万岁 (23)
15:05 生活万岁 (23)
15:55 生活万岁 (23)

16:24 生活万岁 (25)
16:54 生活万岁 (25)
18:58 生活万岁 (25)
19:30 生活万岁 (25)
19:45 生活万岁 (25)
20:05 生活万岁 (25)
20:35 生活万岁 (25)
21:25 生活万岁 (25)
21:30 生活万岁 (25)
22:00 生活万岁 (25)
22:15 生活万岁 (25)
22:30 生活万岁 (25)
23:22 生活万岁 (25)

2022/10/9 星期日

00:07 生活万岁 (26)
00:47 生活万岁 (26)
06:40 生活万岁 (26)
07:10 生活万岁 (26)
07:55 生活万岁 (26)
08:00 生活万岁 (26)
08:20 生活万岁 (26)
09:25 生活万岁 (26)
09:55 生活万岁 (26)
10:25 生活万岁 (26)
11:29 生活万岁 (26)
12:14 生活万岁 (26)
12:40 生活万岁 (26)
13:00 生活万岁 (26)
13:45 生活万岁 (26)
14:35 生活万岁 (26)
15:05 生活万岁 (26)
15:55 生活万岁 (26)
16:24 生活万岁 (26)
16:54 生活万岁 (26)
18:58 生活万岁 (26)
19:30 生活万岁 (26)
19:45 生活万岁 (26)
20:05 生活万岁 (26)
20:35 生活万岁 (26)
21:25 生活万岁 (26)
21:30 生活万岁 (26)
22:00 生活万岁 (26)
22:15 生活万岁 (26)
22:30 生活万岁 (26)
23:22 生活万岁 (26)



建造航空母舰有多难？

2022年9月25日，中国航母入列十周年。10年间，我们不仅见证了辽宁舰走向深蓝，还见证了山东舰入列、福建舰下水。非凡十年，人民海军阔步星辰大海、逐梦万里海天才刚刚开始。

众所周知，航空母舰是大国重器，是一个国家综合实力的体现。那么，建造航母有多难？纵观世界强国发展航母的艰难历程，从统筹设计到施工建造，巨额的军费投入、复杂的技术攻关，让不少渴望加入“航母俱乐部”的国家望而却步。

挑战一：舰载机起降 飞得起来还要降得稳

关于航空母舰，科学家最早的设想是打造移动的“海上机场”。

1909年，法国发明家克雷曼·阿德在《军事飞行》一书中，提出将飞机与军舰结合的构想，航空母舰的基本轮廓第一次被描绘出来。

一年后，美国飞行员尤金·埃利成功完成人类首次飞机舰上起降试验，正式确定了航空母舰将成为一种新舰种。

让飞机在海上起降，并不容易。与陆地起降不同的是，海洋环境复杂多变，特别是变幻莫测的甲板风，使不少飞机硬生生地被吹到海里。

随着喷气式战机问世，战机起飞滑行距离延伸到千米级。航母甲板长度不过200多米，真正可供舰载机起飞的距离更是有限。这意味着，喷气式战机要想成功上舰，采用传统的水平滑行加速起飞方式并不现实，必须采取一定的辅助手段。

自此，蒸汽弹射器和滑跃式甲板开始亮相。作为增大起飞速度、缩短滑行距离的装置，蒸汽弹射器有效解决了重量更大的喷气式战机上舰难题。但弹射器结构复杂，技术难度远超大多数国家科技实力。

相比复杂的弹射技术，滑跃式甲板的出现，让建造现代航母由单选题变成多选题。

滑跃式甲板，是将航母舰艏甲板做成弧形上翘的结构，使舰载机沿后部上抛的曲线跑道起飞，从而获得更大的向上动量。

飞得起来还要降得稳。茫茫大洋，航母犹如一叶扁舟，高速飞行的舰载机，要在摇摆不定的航母上精准降落难度非常大，不仅要求飞行员有高超的驾驶技术，还需要可靠的飞机拦阻装置帮助飞机短时间降速为零。

看似简单的拦阻索，工艺制造却异常复杂，需要攻克机械、电气、液压等诸多技术。目前，世界上只有少数几个国家能够独立生产拦阻索。



俄海军库兹涅佐夫核动力航母(效果图)



入坞改装的俄“库兹涅佐夫”号航母(资料图)

挑战二：舰载机制造 “鱼”和“熊掌”不能兼得

作为航母的攻击“铁拳”，舰载机已成为航母不可或缺的重要武器。纵观全球，目前已有不少国家具备制造陆基飞机的能力，但能够制造舰载机的国家屈指可数。

首先，舰载机对机体结构强度有着很高要求。无论是3秒内从静止加速到起飞速度，还是在拦阻索制动下减速至静止状态，舰载机机体都要承受巨大的冲击力。

其次，动力系统是舰载机制造的第二道“门槛”。

要在有限长度的甲板上成功起飞，舰载机需要获得巨大推力，这对各种辅助器材和战机自身动力系统有着更高要求。

再次，高湿高盐高酸的海洋环境，是舰载机制造不容忽视的难题。

此外，舰载机的折叠机翼、尾钩、气动布局等方面的设计制造难度也很高，每处细节都决定舰载机制造质量，这需要设计制造部门环环相扣、高度配合。

正所谓“鱼和熊掌不能兼得”，任何武器都是技术折中的结果。舰载机满足了结构强度、发动机推力和耐腐蚀等要求，必然要以牺牲航程和载弹量为代价，而这2项数据恰恰是舰载机战斗力的重要指标。

挑战三：战场防御 航母的生命力有多强

进入21世纪，越来越多的军事专家开始关注一个话题：航母的生命力有多强？会不会像上一任“海上霸主”战列舰那样，逐渐走向消亡？

话题的矛头，直指航母的战场生存力。

一切担忧并非空穴来风。据统计，二战期间各交战国共有42艘航母被击沉，其中19艘是被飞机击沉，17艘被潜艇击沉，其余的则是遭水雷、火炮等攻击而沉没。

虽然现代航母发展已今非昔比，配备了强大的编队舰艇保驾护航，但当危险真正来临，航母自身防御力始终是最后一根“救命稻草”。

现代航母防御主要分为主动防御和被动防御。主动防御包括近程防御、电子干扰以及诱饵等系统，目标很明确——尽可能避免对方武器直接命中。被动防御，即利用航母材料结构来抵御外来武器攻击。

与其他水面舰艇相比，航母防御系统在设计上面临诸多难题。航母体积太大，安装几座防御系统才能满足全方位防御要求？安装在哪里才能最大限度不影响舰载机安全起降？

目前，这些问题解决得并不是很理想。

来源：中国军网

挑战四：后装保障 国家综合实力的缩影

法国“戴高乐”号航母告诉人们，一艘标准排水量4万吨级的航母，需要近2000人才能正常运转。

可以说，除了搭载武器，航母还是一座“水上城市”。各类生活保障设施，也是航母建造的另一个难点。

随着航母快速发展，生活保障设施设计更加人性化，洗衣房、健身房、生活超市等成为标配。这些舱室使航母成为一座复杂的“大楼”，房间如同蜂

窝般密集，管线密布且互不干扰。

航母的动力保障同样重要。现代航母航速在30节左右，这就注定它要拥有一颗动力充沛的“心脏”。

航母动力系统，并不是小型舰艇动力系统的“放大版”。一艘6-8万吨的常规动力航母，动力总功率相当于一个能为20万人城市供电供暖的热电厂。如何在满足航母空间结构设计的前提下，把重型设备放进去，又是一大挑战。

相比常规动力航母，核动力航母技术更复杂。

此外，航母防火系统也不容小觑。

回顾航母百年发展历程，可谓一路艰辛、充满荆棘。虽然很多核心技术问题正在一步步突破，但航母无疑是世界上最复杂的武器系统。

航母建造是一个国家综合实力水平的体现。“航母，非大国难造也！”

遗失声明

李先生不慎遗失关于荣和悦澜山2期3期产权车位B10560的收据3份，收据号分别为YLS0042836、YLS0042863、YLS0042864；金额分别为人民币贰万元整(¥20000.00)、壹拾叁万元整(¥130000.00)、贰仟壹佰柒拾柒元整(¥2177.00)，现登报声明作废。