

南宁广播电视报

2022年10月20日

2022年第39期

总1775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



热烈庆祝中国共产党
第二十次全国代表大会
胜利召开

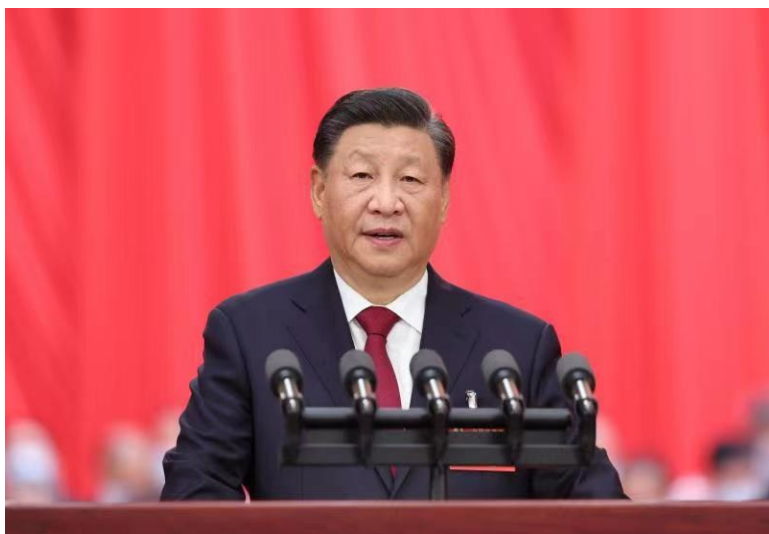
高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗

中国共产党第二十次全国代表大会在京开幕

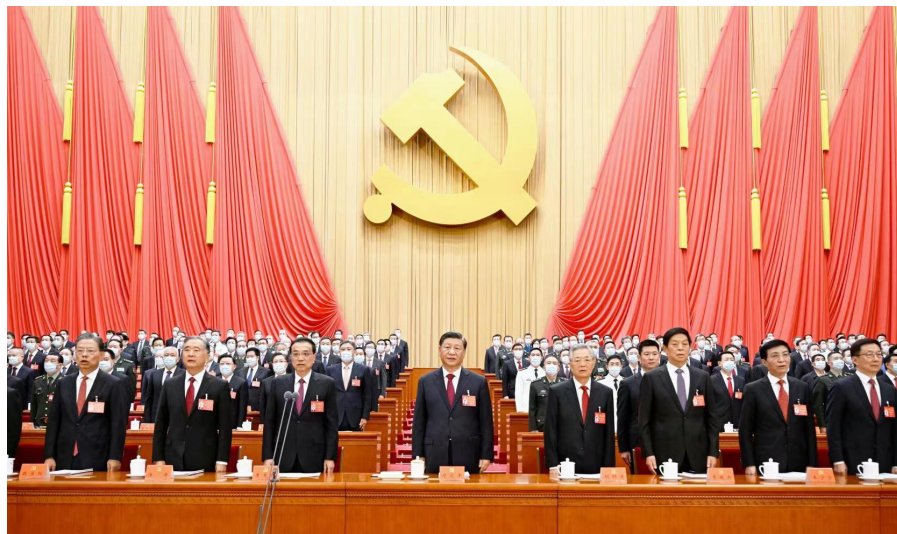
习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告

习近平指出,从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。前进道路上,必须牢牢把握重大原则:坚持和加强党的全面领导,坚持中国特色社会主义道路,坚持以人民为中心的发展思想,坚持深化改革开放,坚持发扬斗争精神

李克强主持大会 2340名代表和特邀代表出席大会



10月16日,中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告。新华社记者 姚大伟 摄



10月16日,中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。这是习近平、李克强、栗战书、汪洋、王沪宁、赵乐际、韩正、胡锦涛在主席台上。新华社记者 李学仁 摄

凝心聚力擘画复兴新蓝图,团结奋进创造历史新伟业。举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会10月16日上午在北京人民大会堂开幕。

习近平代表第十九届中央委员会向大会作了题为《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的报告。习近平指出,中国共产党第二十次全国代表大会,是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。大会的主题是:高举中国特色社会主义伟大旗帜,全面贯彻新时代中国特色社会主义思想,弘扬伟大建党精神,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

人民大会堂雄伟庄严,万人大礼堂气氛热烈。主席台上方悬挂着“中国共产党第二十次全国代表大会”的会标,后幕正中是镰刀和锤头组成的党徽,10面鲜艳的红旗分列两侧。二楼和三楼眺台上

分别悬挂着“高举中国特色社会主义伟大旗帜,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,弘扬伟大建党精神,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗!”“伟大、光荣、正确的中国共产党万岁!”的横幅。

在主席台前排就座的大会主席团常务委员会成员有习近平、李克强、栗战书、汪洋、王沪宁、赵乐际、韩正、丁薛祥、王晨、刘鹤、许其亮、孙春兰、李希、李强、李鸿忠、杨洁篪、杨晓渡、张又侠、陈希、陈全国、陈敏尔、胡春华、郭声琨、黄坤明、蔡奇、胡锦涛、李瑞环、温家宝、贾庆林、张德江、俞正声、宋平、李岚清、曾庆红、吴官正、李长春、贺国强、刘云山、张高丽、尤权、张庆黎。

大会由李克强主持。上午10时,会议开始。全场起立,高唱中华人民共和国国歌。随后,全体同志为毛泽东、周恩来、刘少奇、朱德、邓小平、陈云等已故老一辈无产阶级革命家和革命先烈默哀。

李克强宣布,党的二十大应出席代表2296人,特邀代表83人,共2379人,今天实到2340人。他对

列席大会的党外朋友和有关方面负责同志表示热烈的欢迎。

习近平代表第十九届中央委员会向大会作的报告共分15个部分:一、过去五年的工作和新时代十年的伟大变革;二、开辟马克思主义中国化时代化新境界;三、新时代新征程中国共产党的使命任务;四、加快构建新发展格局,着力推动高质量发展;五、实施科教兴国战略,强化现代化建设人才支撑;六、发展全过程人民民主,保障人民当家作主;七、坚持全面依法治国,推进法治中国建设;八、推进文化自信自强,铸就社会主义文化新辉煌;九、增进民生福祉,提高人民生活品质;十、推动绿色发展,促进人与自然和谐共生;十一、推进国家安全体系和能力现代化,坚决维护国家安全和社会稳定;十二、实现建军一百年奋斗目标,开创国防和军队现代化新局面;十三、坚持和完善“一国两制”,推进祖国统一;十四、促进世界和平与发展,推动构建人类命运共同体;十五、坚定不移全面从严治党,深入推进新时代党的建设新的伟大工程。

习近平在报告中指出,十九大

以来的五年,党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局,就党和国家事业发展作出重大战略部署,团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战,以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进。五年来,我们党团结带领人民,攻克了许多长期没有解决的难题,办成了许多事关长远的大事要事,推动党和国家事业取得举世瞩目的重大成就。

在总结新时代十年工作时,习近平指出,十年来,我们经历了对党和人民事业具有重大现实意义和深远历史意义的三件大事:一是迎来中国共产党成立一百周年,二是中国特色社会主义进入新时代,三是完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务,实现第一个百年奋斗目标。这是中国共产党和中国人民团结奋斗赢得的历史性胜利,是彪炳中华民族发展史册的历史性胜利,也是对世界具有深远影响的历史性胜利。

(下转第3版)

（上接第2版）习近平说，十年来党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。创立了新时代中国特色社会主义思想，全面加强党的领导，实现了小康这个中华民族的千年梦想，对新时代党和国家事业发展作出科学完整的战略部署，提出并贯彻新发展理念，以巨大的政治勇气全面深化改革，实行更加积极主动的开放战略，坚持走中国特色社会主义政治发展道路，确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，深入贯彻以人民为中心的发展思想，坚持绿水青山就是金山银山的理念，贯彻总体国家安全观，确立党在新时代的强军目标，全面准确推进“一国两制”实践，全面推进中国特色大国外交，深入推进全面从严治党。同时必须清醒看到，我们的工作还存在一些不足，面临不少困难和问题。

习近平指出，新时代十年的伟大变革，在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。走过百年奋斗历程的中国共产党在革命性锻造中更加坚强有力，在坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。中国人民的前进动力更加强大、奋斗精神更加昂扬、必胜信念更加坚定，中国共产党和中国人民正信心百倍推进中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

习近平强调，不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任。继续推进实践基础上的理论创新，首先要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。坚持人民至上，坚持自信自立，坚持守正创新，坚持问题导向，坚持系统观念，坚持胸怀天下。

在谈到新时代新征程中国共产党的使命任务时，习近平指出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。前进道路上，必须牢牢把握重大原则：坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神。

习近平强调，必须完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚持社会主义市场经济改革方向，坚持高水平对外开放，加快构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局。要构建高水平社会主义市场经济体制，建设现代化产业体系，全面推进乡村振兴，促进区域协调发展，推进高水平对外开放。

习近平指出，坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。



10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告。
 新华社记者 岳月伟 摄

坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国。

习近平说，必须坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一。加强人民当家作主制度保障，全面发展协商民主，积极发展基层民主，巩固和发展最广泛的爱国统一战线。

习近平指出，必须更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，在法治轨道上全面建设社会主义现代化国家。要完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，扎实推进依法行政，严格公正司法，加快建设法治社会。

习近平表示，要建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态，广泛践行社会主义核心价值观，提高全社会文明程度，繁荣发展文化事业和文化产业，增强中华文明传播力影响力。

习近平指出，要实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益，紧紧抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，坚持尽力而为、量力而行。完善分配制度，实施就业优先战略，健全社会保障体系，推进健康中国建设。

习近平强调，必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。要加快发展方式绿色转型，深入推进环境污染防治，提升生态系统多样性、稳定性、持续性，积极稳妥推进碳达峰碳中和。

习近平提出，坚定不移贯彻总体国家安全观，把维护国家安全贯穿党和国家工作各方面全过程。要健全国家安全体系，增强维护国家安全能力，提高公共安全治理水平，完善社会治理体系。

习近平表示，如期实现建军一百年奋斗目标，加快把人民军队建成世界一流军队，是全面建设社会主义现代化国家的战略要求。要全面加强练兵备战，全面加强军事治理，巩固提高一体化国家战略体系和能力。

习近平强调，“一国两制”是中国特色社会主义的伟大创举，是香港、澳门回归后保持长期繁荣

稳定的最佳制度安排，必须长期坚持。坚持依法治港治澳，落实中央全面管治权，落实“爱国者治港”“爱国者治澳”原则，支持香港、澳门更好融入国家发展大局，为实现中华民族伟大复兴更好发挥作用。坚持以最大诚意、尽最大努力争取和平统一的前景，但保留采取一切必要措施的选项。祖国完全统一一定要实现，也一定能够实现！

习近平表示，当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开。中国坚定奉行独立自主的和平外交政策，坚持在和平共处五项原则基础上同各国发展友好合作，坚持对外开放的基本国策，中国人民愿同世界人民携手开创人类更加美好的未来！

习近平指出，全党必须牢记，全面从严治党永远在路上，党的自我革命永远在路上，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党，深入推进新时代党的建设新的伟大工程，以党的自我革命引领社会革命。

他强调，要坚持和加强党中央集中统一领导，坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，完善党的自我革命制度规范体系，建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍，增强党组织政治功能和组织功能，坚持以严的基调强化正风肃纪，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

习近平指出，党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。

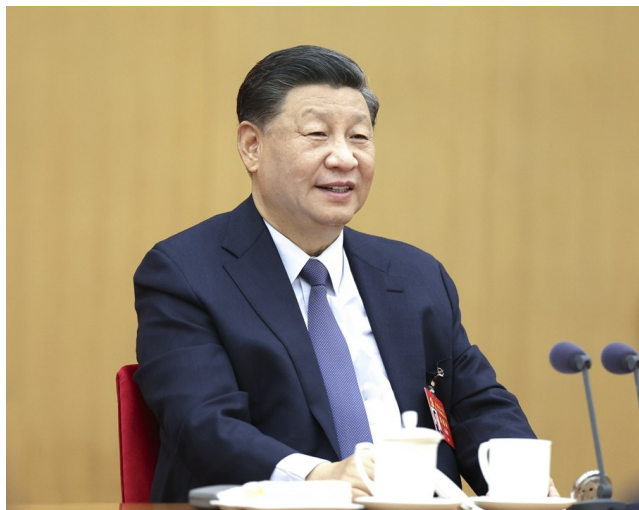
习近平报告过程中，全场一次次响起热烈的掌声。

现任和曾任全国人大常委会副委员长、全国政协副主席的党外人士，在京各民主党派中央、全国工商联副主席，无党派代表人士，宗教界代表人士，在京全国人大、全国政协常委中的民主党派、无党派和民族宗教界人士作为来宾列席大会。党内有关负责同志也列席了大会。

约2500名中外记者采访报道了开幕会盛况。

习近平在参加党的二十大广西代表团讨论时强调

心往一处想 劲往一处使 推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪扬帆远航



10月17日,习近平同志参加党的二十大广西代表团讨论。
新华社记者 鞠鹏 摄



10月17日,习近平同志参加党的二十大广西代表团讨论。
新华社记者 谢环驰 摄

习近平同志10月17日上午在参加党的二十大广西代表团讨论时强调,党的二十大报告进一步指明了党和国家事业的前进方向,是我们党团结带领全国各族人民在新时代新征程坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言和行动纲领。学习贯彻党的二十大精神,要牢牢把握过去5年工作和新时代10年伟大变革的重大意义,牢牢把握新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,牢牢把握以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的使命任务,牢牢把握以伟大自我革命引领伟大社会革命的重要要求,牢牢把握团结奋斗的时代要求。全党全国各族人民要在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”,心往一处想、劲往一处使,推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航。

广西代表团刘宁、蓝天立、周家斌、祝雪兰、郑志明等5位代表结合实际对报告发表了意见,分别就奋力谱写中国式现代化广西篇章、铸牢中华民族共同体意识、保护好桂林山水、发展特色农业产业、不断深化自主创新等问题发言。大家认为,党的二十大报告站在民族复兴和百年变局的制高点,科学谋划未来5年乃至更长时期党和国家事业发展的目标任务和大政方针,提出一系列新思路、新战略、新举措,是指导我们全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标

标进军的纲领性文献,一致表示拥护这个报告。

习近平同代表们深入讨论,现场气氛热烈。在认真听取代表发言后,习近平表示很高兴作为广西代表团的代表参加讨论,并向在座各位代表和广西壮族自治区250多万党员、5700万各族干部群众表示诚挚的问候。

习近平指出,党的十八大以来,广西壮族自治区党委和政府贯彻落实党中央决策部署,团结带领全区各族人民统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,在百年变局与世纪疫情交织叠加的严峻考验下,全面打赢脱贫攻坚战,同全国同步全面建成小康社会,综合实力迈上新台阶,改革开放全面深化,生态环境持续改善,人民生活明显提升,城乡面貌日新月异,从严治党向纵深推进,民族团结、社会稳定、边疆安宁,八桂大地发生了翻天覆地的历史巨变。这些成绩,体现了党的民族政策和民族区域自治制度在祖国南疆的成功实践,是我国新时代10年伟大变革的生动缩影。

习近平强调,过去5年和新时代以来的10年,在党和国家发展进程中极不寻常、极不平凡。事非经过不知难,成如容易却艰辛。这10年,有涉滩之险,有爬坡之艰,有闯关之难,党和国家事业实现一系列突破性进展,取得一系列标志性成果。实践证明,党的十八大以来党

中央的大政方针和工作部署是完全正确的,中国特色社会主义道路是符合中国实际、反映中国人民意愿、适应时代发展要求的,不仅走得对、走得通,而且走得稳、走得更好。我们要坚定历史自信、增强历史主动,在新的赶考之路上向历史和人民交出新的优异答卷。

习近平指出,学习贯彻党的创新理论,要理解把握其世界观和方法论,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法。党的二十大报告强调,要坚持人民至上、坚持自信自立、坚持守正创新、坚持问题导向、坚持系统观念、坚持胸怀天下。对这6条,要在学习贯彻中认真领会,从而深入领会党的创新理论的道理学理哲理,做到知其言更知其义、知其然更知其所以然,切实把党的创新理论贯彻落实到党和国家工作各方面全过程。

习近平强调,进入新时代以来,党对建设社会主义现代化国家在认识上不断深化、战略上不断成熟、实践上不断丰富,成功推进和拓展了中国式现代化。党的二十大报告阐述了中国式现代化的中国特色和本质要求。中国式现代化扎根中国大地,切合中国实际。我们要始终把国家和民族发展放在自己力量的基点上、把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中,坚定信心、守正创新,奋力谱写全面建设社会主义现代化国家新篇章。

习近平指出,党的十八大以来,党中央以“十年磨一剑”的定力推进全面从严治党,以“得罪千百人,不负十四亿”的使命担当推进史无前例的反腐败斗争,打出一套自我革命的“组合拳”。全面从严治党永远在路上,党的自我革命永远在路上,我们要持之以恒推进党的自我革命,确保党永远不变质、不变色、不变味,使党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

习近平强调,团结才能胜利,奋斗才会成功。党的十八大以来,我们党紧紧依靠人民,稳经济、促发展,战贫困、建小康,控疫情、抗大灾,应变局、化危机,攻克了一个个看似不可攻克的难关险阻,创造了一个个令人刮目相看的人间奇迹。当前最重要的任务,就是撸起袖子加油干,一步一个脚印把党的二十大作出的重大决策部署付诸行动、见之于成效。

习近平希望广西各级党委和政府团结带领各族干部群众,以党的二十大精神为指引,深入践行新发展理念,坚决贯彻党中央决策部署,在推动边疆民族地区高质量发展上展现更大作为,在服务和融入新发展格局上取得更大突破,在推动绿色发展上实现更大进展,在维护国家安全上作出更大贡献,在推进全面从严治党上取得更大成效,奋力开创新时代壮美广西建设新局面。

在伟大复兴的新征程上继续奋进

——习近平总书记参加党的二十大广西代表团讨论时的重要讲话在南宁市广大干部群众中引发热烈反响

10月17日上午,习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时强调,党的二十大报告进一步指明了党和国家事业的前进方向,是我们党团结带领全国各族人民在新时代新征程坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言和行动纲领。全党全国各族人民要在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”,心往一处想、劲往一处使,推动中华民族伟大

复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航。习近平总书记的重要讲话在南宁市广大干部群众中引发热烈反响,大家一致表示,新征程上要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

牢记殷殷嘱托 全力打造铝精深加工行业世界一流企业

金秋十月,广西南南铝加工有限公司机声隆隆。2017年4月,习近平总书记考察广西南南铝加工有限公司,对公司勇于创新创造给予肯定。五年来,南南铝加工争做实施国家重大战略的排头兵,摘取航空航天、轨道交通、3C及泛半导体、新能源车高端铝合金行业领域多个“皇冠上的明珠”。习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时的重要讲话,体现出对广西建设发展的关心关怀,南南铝加工的员工们倍感振奋。

广投所属企业广西南南铝加工生产运营中心经理助理莫胜罗说:“心往一处想、劲往一处使,习近平总书记的重要讲话让我深受鼓舞。我将立足岗位,时刻以公司发展战略、经营目标为导向,以保障航空航天汽车轻量化、3C半导体关键战略领域订单交付为核心,以昂扬的姿态迎接接下来的每一项任务。”

数据显示,2022年上半年,南南铝加工广泛应用于高端装备制造硬合金产品同比增幅18%;汽车板产品同比增幅86%,航空航天产品同比增幅52%;硬合金、汽车板、航空航天材料等高附加值产品占比74%,产品结构不断优化。面向新征程,南南铝加工将以党的二十大精神为指引,深入践行新发展理念,锚定高质量发展,乘势而上、奋发进取,鼓足干劲、接续奋斗,积极融入国内国际“双循环”新发展格局,以创新发展应万变之局,打造铝加工行业数字化转型标杆企业,不断向全球铝新材料创新引领和一流产品制造企业迈出坚实步伐,为奋力开创新时代壮美广西建设新局面、推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪贡献国企力量。

打造水清岸绿的生态宜居家园

习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时指出,“在推动绿色发展上实现更大进展”,更加坚定了广大“治水人”守护绿水青山的信念。南宁北排水环境发展有限公司总经理黄尉说:“我们将以习近平总书记参加党的二十大广西代表团

讨论时的重要讲话精神为指引,牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,通过技术创新和精细化管理,不断提升那考河项目生态系统的多样性、稳定性和持续性,为人民群众打造更加美好的生态环境,为南宁市生态文明建设作出新的更大贡献。”

“习近平总书记指出‘在推动绿色发展上实现更大进展’,为社区今后的工作指明了方向。2017年4月,习近平总书记视察南宁那考河时,曾用‘流连忘返’来形容自己的感受,并赞许广西生态优势金不换。”兴宁区三塘镇那考河社区党委书记、居委会主任周柳杨说,如今,那考河成为高楼林立、配套设施齐全、有着近4万居民和谐生活的宜居文明社区,体现的是所有人的奋斗成果。

“近年来,那考河发生了翻天覆地的变化。现在天蓝水清、草木茂盛的美丽公园,让我们这些生活在那考河周边的居民感到非常舒心和幸福。”社区居民李建芳高兴地表示。

周柳杨说:“我们社区将继续巩固提升这些来之不易的成果,通过各方力量,共同守护那考河这块绿水青山的金字招牌。现在,小区居民非常重视绿化美化环境,积极参加社区开展的黑臭水体治理、垃圾分类宣传等活动,那考河也成为社区开展党建等各类活动的好去处。我们也将结合周边的生态环境治理效果、垃圾分类进行授课,拓展比较新颖的党课形式,共同守护好这方碧绿、这份纯净,努力打造‘水清、岸绿、河畅、景美’的生态宜居家园,让居民收获满满幸福。”

撸起袖子加油干 立足岗位作贡献

习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时希望广西各级党委和政府团结带领各族干部群众,以党的二十大精神为指引,深入践行新发展理念,在服务和融入新发展格局上取得更大突破。这一句话在入驻南宁中关村创新示范基地的科技型企业中引起强烈共鸣。

航天北斗科普教育基地副主任黄文武说:“这句话给予科技创新工作者很大的鼓励与启发。我们将借助北斗开放实验室的专家资源、设备资源

以及代码资源,加强与区域内各大高校的合作并辐射东南亚地区,助力自治区、南宁市产业高质量发展。”

近年来,南宁中关村创新示范基地从聚产业、强服务、建生态和促开放等方面狠抓各项工作,努力保持整体平稳发展态势不变,“让适宜的种子在适宜的环境中开花结果”。据统计,目前南宁中关村(基地+科技园)聚集的科技型中小企业已经达到122家、国家高新技术企业60家、规模以上企业达30家、广西瞪羚企业(含入库)22家、广西“专精特新”企业(含入库)7家。如今,这些创新种子已经开花结果。南宁壮博生物科技有限公司总经理林晓说:“我们要抓住自主创新和特色农业的结合这个关键点,坚定不移地走科技创新的道路。在特色农业特别是基因育种方面,我们加大了投入,未来将致力于不断提升生物育种技术特别是种业提升技术,确保中国人的饭碗牢牢端在自己手中。”

习近平总书记在参加党的二十大广西代表团讨论时的重要讲话,让横州市的党员干部群众感到鼓舞。当前,横州市正抢抓平陆运河建设契机,构建现代物流体系,做好要素资源保障,大力发展临港产业,助力东部新城建设。南宁六景工业园区党工委副书记,横州市六景镇党委书记农烈说:“我们将立足六景工业园区的区位优势,抓住平陆运河经济带和南宁东部新城的建设机遇,以勇挑大梁的担当和敢为善为的作风,努力将六景工业园区建设成为产业东融战略承载区和向海经济发展示范区、重大项目集聚新阵地、多式联运交通新枢纽。”

当前,南宁市全市上下正以不达目的不罢休的勇气和劲头,推进改革再深入、创新再提速,为高质量发展注入源源不断的强劲动力。大家坚信,在以习近平同志为核心的党中央领导下,坚定信心、奋勇前进,心往一处想、劲往一处使,就一定能够推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航。

记者:黄明政 甘健 黎明 黄胜 黎娜 陈华丽 陆锡梅 邹韵(见习)



秀美南宁 李祖荣摄

寄情山水间 吟啸且徐行

游园寻梦（七）

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。本期小编邀请您继续游园寻梦。

说起园林，很多朋友第一时间会想起苏州，上一期我们一起感受了岭南园林的美，这

期我们去扬州。扬州园林颇负盛名，《扬州画舫录》里说：“杭州以湖山胜，苏州以市肆胜，扬州以园亭胜。三者鼎峙，不分轩轻”。清朝扬州盐商富甲天下，建造园林极尽奢华，再加上皇帝几次南巡，南北园林匠师往来交流，让扬州园林既有北方皇家园林的金碧辉煌高大壮丽，又保存了大量江南园林中的建筑小品，别具一格。

扬州园林在最盛时有200多处，经过多年变迁，现仅剩30处左右。其中，有一座园林有“晚清第一园”的美誉，蕴藏着4个被冠以“天下第一”名头的奇观，这座园林的名字叫“寄啸山庄”，不过更多人愿意亲切地称它为“何园”。

坐落于江苏省扬州市徐凝门街66号的何园是一座始建于清代中期的古典园林，面积约1.4万平方米。现为全国重点文物保护单位，堪称扬州园林的代表作。

历史溯源

清同治元年（1862年），何园始建，在清乾隆年间双槐园的旧址上改建而成。园内有大槐树两株，相传为双槐园故物，如今还有一株槐树存活。

清光绪九年（1883年），何芷舠由湖北汉黄德道兼江汉关监督的官任上卸任到扬州，购得吴氏片石山房旧

址，后扩为园林。他将西方建筑特色带回，吸收了中国皇家园林与江南诸家私宅庭园之长，又广泛使用新材料，使得这座园子区别于其他的园林佳作，呈现出一种中西合璧的美。园名“寄啸山庄”，取自陶渊明的《归去来兮》：“倚南窗以寄傲”“登东皋以舒啸”两句。

游园撷英

概览

何园可为东园、西园、园居院落、片石山房四个部分。

东园的主要建筑是四面厅，单檐歇山式，带回廊，面阔15.65米，进深9.50米。厅似船形，四周以鹅卵石、瓦片铺地，花纹作水波状，给人以水居的意境。

西园空间开阔，中央有一个大水池，楼厅廊房环池而建。池的北楼宽七楹，屋顶高低错落；中楼的三间稍突，两侧的两间稍敛，屋角微翘，形若蝴蝶，俗称“蝴蝶厅”。池东有石桥，与水心亭贯

通，亭南曲桥抚波，与平台相连。

“四面串楼环水抱，几堆假山叹自然”。何园的建筑既采用了中国传统式的串楼理念，又借用了西方的建筑手法，如玉绣楼采用了法式百叶窗、日式拉门、铁艺床等，工艺精细别致。

天下第一亭

在花园的西部，中间有一个水池，水池中建造的便是水心亭，是中国仅有一座水中戏亭，被誉为“天下第一亭”。水心亭的设计独具匠心，它巧妙利用水面和回廊的回声以增强共鸣效果，是园主人观赏戏曲、歌舞和纳凉赏景之地，可全方位无死角观戏。《红楼梦》《还珠格格》等100多部影视剧均曾在此取景。

天下第一廊

在水心亭的南侧，建有中国园林中绝无仅有的复道回廊。全长1500多米的复道回廊构筑了何园建筑四通八达之妙与回环变化之

美，享有“天下第一廊”的美誉，也被誉为中国立交桥的雏形。所谓复道，是在双面回廊的中间夹一道墙而形成，起到分流作用。回廊，扬州人俗称“串楼”，分上、下两层，它将东园、西园、住宅院落都串连在一起，构成了一座整体建筑，即使在雨天，行走园区、欣赏园林美景也不会有淋漓之苦。

天下第一山

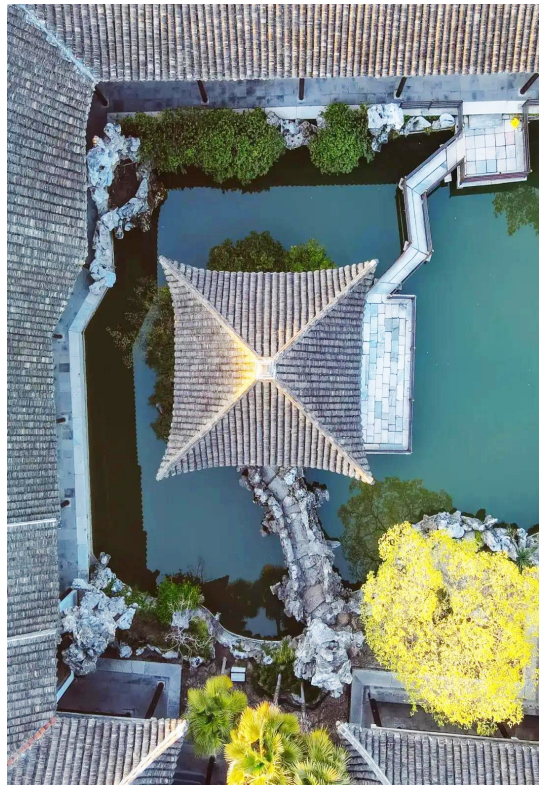
游人沿着回廊向东而行，会遇到一组奇巧的假山，便来到了何园另一处著名景点——片石山房。片石山房被誉为“天下第一山”，并非自然却巧夺天工，相传这组假山是明末清初画坛巨匠石涛叠石造园的唯一遗迹。这片园区的设计，以石涛画稿为蓝本，顺其自然之理，行自然之趣，力求表达石涛诗句“四边水色茫无际，别有寻思不在鱼。莫谓池中天地小，卷舒收放桌然庐”的意境。

“天下三分明月夜，二分无赖是扬州”。扬州自古就有“月亮城”之称。在片石山房的水池边，有一处“镜花水月”奇观。当年石涛设计片石山房时，在假山上开凿了一个圆孔，光线透过圆孔映

入水中，宛如一轮明月倒映其中。最为巧妙的是，随着观者视角的变化，水中月影也会从圆月渐变成月牙再变回圆月，相当奇妙。

天下第一窗

何园的院墙、甬道回廊上有形状各异的花窗，不仅极富装饰性与艺术感，还增加了园林的空间层次，使整个园林充满诗情画意，虚虚实实、漏而不尽、诱人探幽，被誉为“天下第一窗”。复道回廊上的什景花窗，共有12个造型，为青砖所砌，光滑细腻，精工富丽。穿行回廊，步移景异，透过花窗观赏何园，别有一番韵味，妙不可言。





喂一锅红酽一品一季秋凉

美味



南宋末诗人、词人、宫廷琴师汪元量曾做《湖州歌》，其七十四云：“第五华筵正大宫，辘轳引酒吸长虹。金盘堆起胡羊肉，乐指三千响碧空”。诗中的胡羊肉，是一道历史悠久的菜肴。胡羊肉的烹饪技巧以蒸为主，口味属于五香味。强调羊肉条要长短一致，厚薄均匀，放码整齐，不得松

探秘随园美食十七

本期我们继续探访随园美食。本书为重中之重皆为食物的味道。此本书为创作之本，只因为这本引导制作，很多餐饮企业更受其影响甚广，很多菜品都受到此书《随园食单》对国内餐饮界的实践做法，留下了《随园食单》。食物本味出发，结合自己四十年吃，每遇佳品还会记下来。他由对美食自有一番理论，不仅喜欢到了许多品尝佳味的机会，并且袁枚结识了许多名流贵族，也得生活中乐趣。由于身份特殊，优游林下，把研究吃喝当成自己名冠南北，为人潇洒不羁，长期并称南袁北纪，才华出众，诗文书法，少负盛名，与纪晓岚



凉风飒飒，秋意渐浓，羊肉飘香，勾动馋虫。

清代的杨静亭在《都门杂咏》里写喂羊肉，直白而热烈：“喂羊肥嫩数京中，酱用清汤色煮红。日午烧来焦且烂，喜无膻味腻喉咙”。羊肉自古就备受饕餮欢迎，有人说它是最贵族化的肉食。袁枚先生对羊肉也情有独钟，在《随园食单》杂牲单记录了羊头、羊蹄、羊羹、羊肚羹、红煨羊肉、炒羊肉丝、烧羊肉、全羊席，《随园食单补证》又加入羊杂碎、羊尾、羊肾、羊腰、羊骨

髓、肖羊肉。说到袁枚先生与羊肉的故事，还有这么一件趣事：

有一次，袁枚先生设宴招待客人。席上有好几样羊肉做的菜肴，但客人“动筷者其少”。他就笑着对大家说：“羊肉之味，美不可言，你们怎么都不吃呢？从古人造字而言，美字从羊，鲜字从羊，羹字也从羊，就连吉祥的祥字，也离不开羊，可见凡山珍海味，均不及羊肉味美也”。大家听后，满堂大笑，纷纷举筷，争相品尝。

本期，我们来聊聊红煨羊肉。

历史溯源

散，认为只有这样才能做出酥软浓香的菜品。

诗中所说的胡羊也称作湖羊。我国吃羊肉颇有地域特色，南方以山羊为主，北方则多吃绵羊；南方多带皮吃，北方则剥皮吃。不过，湖羊是特例。湖羊是中国特有的羔皮用绵羊品种，主要产于浙江嘉兴和太湖地区，有着悠久的历史。据史料记载，浙江饲养湖羊始于公元1126年。早期，北方移民携带蒙古羊南下，在南方缺乏天然牧场的条件下，改放牧为圈养。因为当地主产蚕桑，就用青草辅以桑叶的办法对羊只进行舍饲。经过多年人工选育，羊只逐渐适应了南方高温高湿的气候条件，蒙古羊在大湖周围的杭嘉湖一带定居下来，形成了今天的湖羊品种。

南方的羊多以山羊为主，相对比较瘦，肉虽不多，但筋骨好；北方主要产绵羊，块头大，但肉质相对较粗，其味也膻。在如今的江浙一带，关于羊肉的菜肴以白切羊肉、羊肉汤和红烧羊肉名气较大。

红烧羊肉即红煨羊肉，“煨”是源自古代的重要烹制方法。不必往远了说，往前追溯一二百年，那时的烹饪方法不像现在分得那么细，焖、烧、煨、炖、煮技法都差不多。“煨”，在南方是常见的烹调方法。“红煨羊肉”载于《随园食单》杂牲单，原文如下：

“制法与红煨猪肉同，加刺眼，核桃，放入去膻。亦古法也。”

红煨羊肉的做法

做红煨羊肉，宜选用带皮羊肉。

有些人不喜欢吃羊肉，主要是因为不喜欢羊肉的腥膻味儿。其实，如果烹调方法得当，使用的调料合适，膻味儿是可以去掉的。民间有许多种给羊肉去膻的方法，比如炖羊肉时加萝卜、山楂、米醋、绿豆、橘皮去膻，还有加药料去膻的，另

外，也有人表示，在烹煮之前用冷水浸泡羊肉也可去膻。《随园食单》记载了一个给羊肉去膻的古方，用的是核桃：选上几个质量好的核桃，将其刺眼、带皮放入锅中与羊肉同煨，即可。

红煨羊肉具体制法：

1. 羊肉去骨，刮净茸毛，洗净，放入水锅中，

加入葱、姜、绍酒略煮捞起，原汤留用；

2. 将步骤1处理好的羊肉切方块，核桃用锥子刺孔备用；

3. 砂锅内垫竹筴，放入羊肉，加酱油、酒、葱、姜和扎了孔的核桃，倒入原汤，大火烧开后，改小火煨至羊肉酥烂，除去核桃，大火收汁出锅装盘，撒上葱花即可。

一道红煨羊肉，胶融着羊肉的郁香。成品汤汁鲜香热腾，羊肉味厚汁浓。吃上一口，恐怕你会情不自禁地脱口而出：“香呀！有米饭吗？”



中国的青瓷艺术与文化

玉瓷山青

中国是陶瓷的母国,早在新石器时代初期,江西万年县仙人洞、湖南道县玉蟾岩等原始初民的聚集地就出现了原始陶器的烧造和使用,其特征是粗厚、烧造温度低;其后在中国大地上渐次出现的灰陶、红陶、彩陶、黑陶、白陶等诸多的陶器,大多是原始初民们为生活、生产而制作的具有时代特征和设计智慧的产物。新石器时代晚期的江南一带在印纹硬陶的基础上出现了瓷质陶,即所谓的“原始青瓷”,它为瓷器的烧造奠定了基础。进入东汉时期,瓷器即青瓷随着烧造温度的提高和瓷质原料的使用在浙江的余姚、慈

溪等地烧造成功,中国进入“瓷”的时代。魏晋时期,北方的窑场因制瓷原料等诸多因素不同,烧造出了区别于南方的“白瓷”,由此开创了中国陶瓷发展史上的一个新时代。

从陶瓷发展史来看,青瓷是最早出现的陶瓷品类,“南青北白”的“南青”瓷,是相对于白瓷而言的。随着全国瓷器生产的发展、制瓷工艺的提高和制瓷新材料的运用,青、白瓷不断形成具有地域特色的不同瓷系和著名窑口,如唐代著名的青瓷“秘色瓷”、宋代龙泉青瓷等等,这时的青瓷成为站在制瓷高峰上的代表性名瓷。



唐：千峰翠色

早在唐代,“秘色瓷”即为人们所重视。晚唐诗人陆龟蒙曾作《秘色越器》诗。宋人叶置的《坦斋笔衡》里写道:“宋俗尚靡,不贵铜磁,遂有秘色瓷器。世言‘钱氏有国日,越州烧进,不得臣庶用,故云秘色’。陆龟蒙诗:‘九秋风露越窑开,夺得千峰翠色来。好向中宵盛沆瀣,共嵇中散斗遗杯。’乃知唐时已有,非始于钱氏。”这一记载,在1987年法门寺地宫出土并有地宫碑文记载的13件秘色瓷上得到了印证,也印证了晚唐陆龟蒙《秘色越器》诗中所谓的“千峰翠色”并非虚辞。陶瓷史学者叶喆民先生指出,“秘色瓷”之称始于中唐,盛烧于五代,多为越窑上等精

品的代称。

陆羽在《茶经》中盛赞“千峰翠色”的越窑青瓷“如玉类冰”,与邢窑白瓷的类银、类雪不同。把青瓷与玉的色泽和品格联系起来,这与中华民族自古以来对玉的崇尚有关,品评玉的美词常用于品评青瓷,唐宋时期景德镇窑出产的影青瓷被称为“假玉器”“玉影青”。据《景德镇陶录》记载,“唐武德中镇民陶玉者载瓷入关中,称为假玉器,且供于朝,于是昌南镇瓷名天下”;另一唐窑为霍窑,“窑瓷色亦素,土埴膩,质薄,佳者莹润如玉”。

宋：五大名窑

在中国陶瓷史上,宋代有六大窑系五大名窑。六大窑系包括北方地区的定窑系、耀州窑系、钧窑系、磁州窑系,南方地区的龙泉青瓷系和景德镇的青白瓷系。五大名窑为汝窑、官窑、哥窑、钧窑和定窑。汝窑也是青瓷窑,窑址在今河南省宝丰县清凉寺,其为宫廷烧造的时间不长,但其釉色莹润如玉,尤以天青釉为最。明代张应文《清秘藏》中记载:“论窑器,必曰柴汝官哥定,柴不可得矣。闻其制云:青如天,明如镜,薄如纸,声如磬。此必亲见故,论之如是其真。”清高士奇《归田集》云:“谁见柴窑色,天青雨过时。汝州瓷较似,官局造无私。粉翠胎全洁,华映光暗滋。指弹声戛玉,须插好花枝。”

叶喆民先生在《中国陶瓷史》中认为,汝窑青瓷与越窑有密切关系。在浙江,承继越窑青瓷工艺并将其推向高峰的是宋代中期勃兴的龙泉窑和南宋官窑。龙泉窑位于浙江省龙泉市,是宋代以来青瓷的著名产地。从龙泉窑的烧造历史来看,早在五代、北宋时期龙泉窑就已经形成自己的制瓷特色,其青瓷造型浑厚端庄,纹饰洗练,运用了雕、贴、刻花、印花等多种技法,其纹饰如莲瓣纹、弦纹等简练大方,釉色偏青黄或呈青褐色。南宋时期是龙泉窑发展的鼎盛期,其陶瓷品类繁多,造型丰富多样,不仅有盘、碗、碟、盏、炉、水盂、水注等日用器物,还有八仙、观音等佛教塑像。通过瓷土、釉的合理配置,炉窑的改进、烧窑技术的提升等,烧制成功了粉青、梅子青、葱翠等代表性釉色,成为宋代陶瓷的名品佳作。

官窑作为宋代著名的青瓷窑,在艺术上具有很多独特性。一是陶瓷品类多样,有盘、碗、瓶、尊、炉、洗、碟、觚等,仿青铜器、玉器成为其造型样式的重要来源;二是造型雍容端庄,有皇家气势;三是釉色浑厚凝重,以青色为主,呈色丰富,尤其是薄胎厚釉形成的“紫口铁足”和“冰裂开片”,使官窑青瓷呈现出光泽内蕴、玉质如冰、文脉万千的惊人美感。

宋代值得重视的青瓷系还有景德镇独创的影青瓷。景德镇窑的烧造历史至少可以追溯到唐代,宋代青白瓷又称“影青”“映青”“隐青”,釉是青釉,而瓷胎比较白,呈色介于青白之间。装饰手法以划花、刻花为主,题材多采用莲花、水纹、牡丹、游鱼、婴戏等,可谓“胎薄且坚,釉青而润,晶莹透体,美如琢玉”。

就青瓷而言,宋代青瓷开创了中国陶瓷审美的新境界,亦为后代陶瓷确立了造型和釉色的高阶标尺,建构了陶瓷美学的新风范。整体来看,瓷在历代工匠艺人手中成为凝聚民族文化和艺术智慧与审美情愫的载体。可以说,一部陶瓷史就是一部文明史、一部文化史、一部艺术创造史。陶瓷作为中华传统文化的代表性名片和信物,是中华民族对人类文明作出的杰出贡献,它不仅成为多个世界级博物馆的镇馆之宝,也是人类陶瓷工艺、陶瓷艺术的典范之一,在长达千年的历史中,独领风骚。这一段辉煌历史,不仅值得我们记忆和歌颂,更需要我们去继承、发扬。



吴连锋代表

祖国为我们搭建新舞台

探索未知是每一位科学家的终极使命。

过去十年,西湖大学生命科学学院特聘研究员吴连锋代表执着地进行自己的探索之旅。从北京到波士顿,从波士顿到杭州,他一路追寻着心中的方向。

2011年,吴连锋离开了生活多年的家乡,从北京飞往波士顿,来到哈佛大学医学院麻省总医院从事博士后研究,探索代谢疾病、肿瘤发生及衰老的分子机制。他一头扎进这片全球最前沿的科研阵地,一次次突破人类认知的极限。

虽然身处海外,但各种来自国内的信息总是不时拨动着他的神经。“过去这些年,中国科技发展越来越快,国家持续加大科研投入,始终强调自主创新,基础科研的重要性也被提升到了一个前所未有的程度。很多优秀的中国科学家,包括我身边的一些同行,都选择回国发展。”当吴连锋学有所成时,也毫不犹豫地加入其中。他说:“这股时代的浪潮我们不能

错过,回国大有可为。”

这个想法在他看到西湖高等研究院(西湖大学前身)的招聘信息时,更为坚定了。“这是新中国第一所社会力量举办、国家重点支持的新型研究型大学,令人向往。祖国为我们搭建了新的舞台。”2017年,吴连锋从波士顿举家迁到杭州。

落地祖国,扎根杭州,吴连锋代表一千就是五年。五年来,他与西湖大学一起“白手起家”,见证了学校人员从最初的几位PI(特聘研究员)、19名博士生,到如今200多名博士生导师、1200多名博士生,以及今年首招的60名本科生的“巨变”。“现在,不仅是我这样的年轻教授来了,还有一批在国外功成名就的资深教授也纷纷加入学校。不仅仅是国内一批优秀学生选择在这里读博,每年还有近20%的海外优秀留学生来到西湖大学读博。”吴连锋代表说,“归根结底,是国家的高速发展和对科技的高度重视,吸

引了优秀人才。”

“一批拔尖人才的回归,将很快带动相关领域科研水平的提升。”吴连锋代表介绍,“以我的研究领域‘代谢与衰老’为例,这几年专注于这个领域的独立实验室越来越多,仅我所知道的已经有两三百个。在世界顶级期刊中,越来越多地出现中国科学家的创新成果。不久前,《自然》杂志的一位编辑还和我谈,想来西湖大学看看,因为在他们收到的稿件中,频繁地看到这所大学的名字。”

吴连锋代表认为,当前国内的科研硬件设施水平,在许多领域已基本达到国际水准,甚至在某些层面能超越海外研究机构;国内鼓励自由探索、强调原始创新的科研氛围,让科学家们更有底气和信心。“坚持我们的道路和方向,相信下一个五年、十年,中国一定会走得更快、更稳、更好。”吴连锋代表坚定地说。

孟祥飞代表

靠核心技术向“领跑”挺进

一秒钟,完成超过一百亿亿次的运算。

国家超级计算天津中心的机房里,一排排黑色机柜上闪烁的指示灯,默默诉说着“天河”新一代超级计算机研发团队“超算报国”的硬核实力。

“在这间机房中,每天完成的重点计算任务超15000项,这里是世界上最繁忙的超算中心之一。”国家超级计算天津中心党组书记、应用研发首席科学家孟祥飞代表说。

“‘天河’新一代超级计算机,实现了在世界超算领域的多项‘领跑’,但在‘起跑’的道路上却充满艰辛。”孟祥飞代表感慨地说,党的十八大以来,我国科技事业发生历史性、整体性、格局性变化,“天河”新一代超级计算机研发团队正是这极不平凡的十年的见证者。

2007年,因为国内没有大规模计算平台支撑所做研究,正在南开大学攻读博士学位的孟祥飞不得不赴

美留学,借助那里的超级计算机完成课题研究。“一定要学有所成,为中国超算事业贡献智慧和力量。”孟祥飞暗下决心。

两年后,中国首个国家超算中心在天津滨海新区筹建。孟祥飞婉拒美国导师的挽留,回国不久就投入到我国首台千万亿次超级计算机“天河一号”的研制和超算中心建设中。2010年,“天河一号”千万亿次系统研制成功,运算速度排名全球第一,但一些质疑接踵而来,有人认为中国不过是造了一台只为排名的大型游戏机。“言外之意是,‘天河’速度再快,如果没有应用到创新和产业领域,也只是一个摆设。这鞭策我们必须尽快做好超算应用,参与世界超算竞争。”孟祥飞说。

科技报国是一种使命、一种担当。孟祥飞找到超算中心领导主动请缨,立下军令状:“干不好‘天河’的应用,我卷铺盖走人。”

千万亿次,亿亿次,百亿亿次。十年来,凭着这股执着和坚持的狠劲,孟祥飞和团队不断攀登世界超算之巅,实现了“天河”从运算速度到应用能力的大飞跃,让“天河”真正成为“国之重器”。

现在,“天河”新一代超级计算机已经成为支撑国家重大科技创新和国家数字经济发展的超级平台,广泛服务于航空航天、气候气象、石油勘探等数十个领域超8000个技术研发团队,累计支撑国家重大项目超过4000项,成为国际上获得最广泛应用的超级计算机之一。

“从埋头‘跟跑’到向‘领跑’挺进,从被质疑到被认可,中国超算成功‘逆袭’,靠的是核心科技与接续奋斗。”孟祥飞代表说,“立足新时代,我们将进一步坚定创新自信,加快推进高水平科技自立自强,奋力在新征程上展现新作为、作出新贡献。”



广播连续剧 《生如“霞”花》开播



由南宁广播电视台出品、1074交通台精品广播剧录制部“21+”剧社承制的6集广播连续剧《生如“霞”花》，于2022年10月17日上线首播，每晚9:05播出一集，欢迎大家锁定南宁广播电视台FM107.4交通音乐广播（南宁1074交通台）收听！

该剧以梁小霞烈士的先进事迹为原型创作，由南宁广播电视台1074交通台精品广播剧录制部“21+”剧社原创。主创人员实地走访30多位受访者，收集了3

万多字素材，还原梁小霞烈士成长、学习、工作点滴，用声音塑造人物、传递情感，重现梁小霞血肉之躯筑起抗疫长城的真实故事。

南宁广播电视台各频率频道播音员及主持人参与配音演播，阵容强大，制作精良，每集约15分钟，与听众朋友再次重温梁小霞烈士“健康所系，性命相托”的铮铮誓言，展现白衣天使救死扶伤的大爱情怀，弘扬生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。

接下来，《生如“霞”花》还将在全国各省市兄弟台、南宁广播电视台其他三套广播（FM99.0综合广播、FM104.9乡村生活广播、FM89.5故事广播）以及融媒体中心（学习强国APP、南宁广播电视台微信公众号、老友网、南宁头条APP等）陆续刊播。

剧情梗概

1986年冬天，纽交所董事长约翰·范尔霖访华，收到邓小平先生赠送的珍贵礼物：一张上海发行的股票。范尔霖亲赴上海静安交易所，见证改革开放在中国的新进程。随着金融改革的深化，上海浦东作为长江流域开发的龙头迎来全新发展机遇，赵海鹰、谢天阳、陈梦蕾等几个年轻的金融人才开始了他们的励志奋斗历程。

留学生谢天阳联手国际金融大鳄查尔德成为赵海鹰最大的对手，在上海新兴金融市场制造重重危机，赵海鹰卷入重大金融诈骗项目中。几个年轻人经受着人生观、价值观和情感等艰巨的考验。

改革开放不断推向深入，上海浦东开发步入新纪元，赵海鹰等人在历练中不忘初心，稳步成长。

新闻综合频道 15集剧情

大浦东



第1集

1986年11月14日，邓小平会见了纽约证券交易所董事长约翰·范尔霖，并向他赠送了一张面值五十元的股票，这一举动无疑给了中国股市莫大的鼓励和支持。一群年轻人的故事，也从这里正式

起航。即将大学毕业的赵海鹰、陈梦蕾等人面临着毕业后何去何从的问题。

第2集

赵海鹰知道陈梦蕾并没有回北京后非常开心，杜梨不服气，向海鹰发出挑战，海鹰应战，他告诉杜梨，没有任何人有权力以任何方式替陈梦蕾做决定。和海鹰一起长大的钱春生被警察抓了，海鹰受到牵连，被学校处罚并取消了保研资格。

第3集

谢天阳考过了托福，吴一白到报社工作，成为著名记者马跃的徒弟，梦蕾成为了静安交易所的一名员工，海鹰在一家国营医药设备公司做销售。范尔霖在交易所基层磨练的事迹启发了海鹰，他辞职到交易所当了保安。

第4集

一白、张翔为住处发愁，海鹰提议一起租房子，这样可以平摊房租。梦蕾埋怨海鹰没有给自己过生日，海鹰却说自己是去给她准备生日礼物了，梦蕾这才知道自己的业绩是海鹰争取来的。梦蕾因为业绩突出获得出国进修机会。

第5集

海鹰在交易所表现优秀，转正成为交易员。梦蕾进修结束后，决定辞职出国学习，海鹰虽然意外但支

持她的决定。梦蕾打算在出国前与海鹰登记结婚，她的父亲陈建华强烈反对，赵母相信海鹰可以给梦蕾幸福，劝他不要固执己见。

第6集

海鹰不希望自己成为梦蕾追梦路上的绊脚石，放弃与她结婚。梦蕾明白海鹰的心意，毅然辞职，带着憧憬和理想出国深造。海鹰成为静安交易所最优秀的股票经纪人之一。梦蕾在美国遇到了天阳，他们意外邂逅了当年随同访华的范尔霖的助手查尔德。梦蕾突遇困境，查尔德热心相助，并向天阳承认自己爱上了梦蕾。

第7集

海鹰和出狱回到家的春生一起向孙妈妈道歉，获得原谅。除夕将至，梦蕾在国外生活拮据，不愿向家里报忧，也联系不上海鹰，孤独又寂寞。查尔德为梦蕾精心准备了饺子，梦蕾被打动。终于获得父亲赵国平谅解的海鹰给梦蕾打电话，却没能联系上她。

第8集

周悦带一白去采访，一白发现采访对象是时隔多年再次来到中国的查尔德，梦蕾已经成为他的太太。天阳也回国了，海鹰惊悉梦蕾已婚，痛苦不已。同学聚会上，海鹰、梦蕾终重逢，海鹰没有回应梦蕾的呼唤，决定放下过往。

第9集

陈建华得知女儿已与查尔德登记，非常失望。春生遭遇主管有意刁难，愤而离职，海鹰鼓励他。在河边写生的徐珊珊误以为海鹰想要轻生，坚持认为自己是他的救命恩人。梦蕾和查尔德正式举行婚礼，陈建华最终还是出现在婚礼现场。为了解决浦东的交通问题，赵国平主动找到陈建华。

第10集

天阳在华尔街找到工作，成为高级经济顾问，听说查尔德寻找中国合伙人，他请梦蕾推荐自己。梦蕾辞职，做了全职太太。海鹰与苏主任谈股票的事情，苏主任婉拒，海鹰意外得到上海商业大亨徐瀚之

的欣赏。中国内地的第一家证券交易所在上海开业，谢东找到海鹰，希望他跳槽到证券交易所来工作。

第11集

海鹰一时大意，工作出了错被叫停。徐瀚之邀请海鹰到广翰公司参加面试。决定重新出发的海鹰在面试的时候提出了很多建设性意见，遭到面试官苏明康的刁难。徐瀚之出面，海鹰被录取，但工作不顺利。钱冬梅辞去了护士工作，正式到永康医疗器械厂上班。

第12集

试用期满，海鹰业绩不显，准备离开，却因为自己所做的关于投资永康的专项报告受到徐瀚之的欣赏得以留下。徐瀚之让苏明康和海鹰一起去永康实地考察。永康的韩厂长对海鹰有偏见，海鹰求助徐珊珊，打动了韩太太，获得转机。

第13集

春生因救人受伤，还被饭店老板指责，海鹰想办法给春生找了新工作。海鹰受到小贩的启发，写了信托计划书，徐瀚之欣赏。永康因资金短缺陷入困境，赵国平、海鹰给韩厂长支招。天阳回国创办公司，取名为汉斯国际投资公司。

第14集

经过海鹰的努力，广翰和永康正式签订合同，作为实体经济和金融经济合作的例子得到上海各大媒体的报道。海鹰工作出色，得了奖金，高兴地给爸妈买礼物。得知父亲生病，梦蕾想回国照顾，查尔德虽然不高兴也只得同意。天阳约了蚁神宝的老总方大力，想把蚁神宝推上市。

第15集

天阳将蚁神宝项目推荐给海鹰。梦蕾受邀回母校办讲座。冬梅的婚礼出了点状况，海鹰帮忙去金店取戒指，意外碰到徐珊珊，又闹乌龙。海鹰将蚁神宝项目合作书拿给苏明康，苏明康却主动跟天阳商量，想自己来操盘蚁神宝项目，不让海鹰参与。



第21集

万家团圆，疤叔在楼下听八婶和儿子说话，很向往这份温情。春晚进行中，大军饭也不吃就要走。素芬一个人在家里看春晚。杨波来顺子家给素芬拜年。大年初一，顺子给窦老师、靳导演拜年。靳导演夸顺子演得好。疤叔想和八婶复婚，勤奋建议疤叔照着当年的样子再向八婶求一次婚。

第1集

海吉县吊庄移民办公室里，主任张树成向杨副县长汇报，有一批移民从玉泉营逃回涌泉村。借调到吊庄办的农校毕业生马得福向张树成报到，提议找自己的父亲马喊水协助工作。被父亲拿去换水窖和驴的李水花逃婚了。

第2集

水花放弃逃婚的机会回了家，嫁给了安永富。涌泉村的封闭落后刺痛了张树成，他召开村民大会，动员大家。水旺爷爷问清了村民最关心的出路问题，跟马喊水家带头报名去吊庄。永富修水窖遇到意外。1993年，玉泉营吊庄已经改成了玉泉营经济开发区，吊庄户也在源源不断地到来。

第3集

水旺爷爷回涌泉村休养。看到幼树缺水，得福和马喊水着急又心痛。为了让吊庄通上电，得福几次三番努力，却因为户数不足没有达到安装条件一再受阻。一筹莫展之际，水花用板车拖着残疾的丈夫和年幼的女儿，跨越戈壁来到金滩村。这下户数达标了，吊庄终于要通上电了。

第4集

马得宝一伙去扒火车物资，被警察追捕，得宝带着水旺逃跑，尕娃则留在了那趟行驶的火车上。尕娃妈因为丢了孩子旧疾发作。福建来的扶贫干部陈金山在火车上遇到了扒手，由于语言不通，派出所叫来了得福与他沟通。得福与得宝发生争执。

第5集

尕娃妈的情况愈发不好，马喊水决定带妹妹回涌泉村，跟妻子一起照料她。福建来的吴月娟主任和陈金山来开会，说要把村子里的青壮力集合起来去福建打工挣钱见世面。闽宁村建村仪式上，麦苗发现得宝瞒着自己悄悄跑去新疆找尕娃，情绪很激动。得福想去新疆

第22集

八叔把铺盖卷拿到八婶房里，被扔了出来。大军一行人到满存家，发现满存和韩梅结婚了；菊花看到妹妹就这样嫁到大山里，心里很不是滋味，在宴席上塞钱给韩梅。从大山回家的路上，大军向众人说起了他的往事。有个男人来找顺子，素芬把人让进屋，菊花看了一眼，把房门反锁了起来。

第23集

顺子正和大雀儿一起干活，接到电话赶紧骑车回家。大胡子男人自称姓姚，是从河南专程来找顺子商量事情的。老姚见到顺子赶紧向他解释自己是河南虎啸豫剧团的，这次是专程来找他来装台的。铁扣对于老姚越过自己直接找顺子很不满。铁扣与临时找来的工人发生摩擦，摔伤了。

第24集

顺子和素芬都去装台了，拜托二代帮忙给菊花送饭。虽然心里难受，二代仍然每天骑车给菊花送饭。菊花掏出钱从楼上扔下去，就是不领二代的情。演出结束了，拆了台，装台班子拿到了钱，大家特别高兴。墩墩和手枪要结婚了，墩墩舍不得花钱。

第25集

墩墩跟手枪步入了婚姻的殿堂，二代的爱情还在他的电动车上艰难地爬行。得知菊花去了茶馆，二代只得提着饭菜掉头去找菊花。剧场里大家都在等角儿，瞿团长联系角儿，对方回复说不一定能来。二代爹为了儿子一下给了剧团捐了一百万元，推荐儿子演主角，二代还没上台就紧张得不行。

第26集

剧团经费不够，桃花景只能由顺子他们来缝。素芬不想一个人待在厅里缝桃花，顺子鼓励她，说只要内心笃定就没人敢动她。大雀儿轰走了杨波，不让他再干装台，可杨波转头就去找素芬。邻居说素芬偷男人，菊花跟邻居起了争执，素芬冲上去护菊花，被围攻。素芬离开顺子家。

第27集

剧场的追光总是不对，大家想着要找顺子回来，顺子却表示往后不要再跟自己提装台的事，劳累了半辈

找得宝，被金山和水花拦住了。

第6集

得福和白老师帮忙组织劳务输出大会。麦苗心动，白校长积极支持她报名，麦苗误会白老师要打发她走，将多年来因母亲去世对父亲产生的怨恨一股脑发泄出来。白校长理解女儿古怪脾气，让得福帮忙找水花开导麦苗。麦苗和一众女孩子坐上了去莆田的车。

第7集

语言不通阻碍了学习技术，麦苗带领伙伴们学习语言，成为了姐妹们信任的对象。金滩村的村民们因为灌溉问题跟青铜峡扬水站的人起了冲突，得福赶去调解。然而，等得福按照约定动员村民们缴齐了春灌的钱后，扬水站放出的却是润不湿田地的涓涓细流。

第8集

得宝边打工边寻找尕娃，被卡车司机卖到了一处黑煤矿。闽宁村展开科技扶贫，发展当地的经济。金山劝说凌一农去闽宁村发展双孢菇种植产业。凌一农对推广种植技术发展经济并不热情，无奈金山已经替他在村民面前夸下海口。没有通过工厂的测速考核，麦苗和伙伴们不能上流水线，大家很难过。

第9集

得宝矿难逃生，终于回到家，从白老师那里知道了麦苗的近况和通讯地址。金山给得宝找了一个去福建鞋厂打工的机会。团市委组织联谊舞会，看着热闹的人群，麦苗思念起得宝来。得宝决定跟凌一农学习种植双孢菇。

第10集

女工们终于通过考核，生产出了高效优质的产品，众人一起开心地吃海鲜大排档庆祝，麦苗找到了奋斗的意义。在凌一农的指导下，得宝的菇棚有序修建，吸引了村民们的目光。水花家没钱建棚，到得宝棚里一边学习一边帮忙。

剧情介绍 11

子，他要退休啦。随后，顺子拿起报纸坐下来看，他让大家也弄份报纸看一看，学习一下。菊花在路上偶遇素芬，跟踪她发现了她现在的住处。大军病重，顺子把他接回了家。

第28集

菊花一个人回家，她对顺子说不想要肚子里的孩子了，顺子让菊花别再胡闹了，随后告诉菊花说大伯回来了。菊花看到大军奄奄一息的样子，泪流满面。疤叔拉着勤奋在大山里开垦荒地。大雀儿家住的房子拆迁了，全家来投奔顺子。

第29集

顺子和大雀儿出去喝酒。顺子问大雀儿，丽丽的手术费用要多少，大雀儿回答几十万，顺子继续追问到底是多少。杨波想要告诉顺子素芬的住处，但顺子已经知道了。素芬对杨波和顺子说，不想被他们打扰。手枪怀孕了，墩墩高兴极了。

第30集

杨波心里仍然想念素芬，戴着墨镜跟随素芬来到了学校。素芬给孩子们拍视频，看着孩子们吃饭，非常开心。杨波和素芬见了面，素芬送了杨波一袋子鸡蛋，表示自己不能白要他送来的食材。剧团赴京演出成功，大家都很开心。大雀儿出事了。

第31集

顺子去找素芬，素芬让顺子不要再去找她，并威胁说再找她就再离开。韩梅回家探望顺子，发现雀儿叔离世了。大军得知韩梅怀孕了，把珍贵首饰送给她。顺子听到至亲离世的噩耗，悲痛欲绝。

第32集

菊花和疤叔谈话时说了句气话，二代信以为真，开车推倒了疤叔的房子。大军病人膏肓，临终前嘱咐顺子找回素芬，就撒手人寰。菊花生下孩子，众人给孩子起名。素芬想象自己参加了菊花的婚礼。

第33集

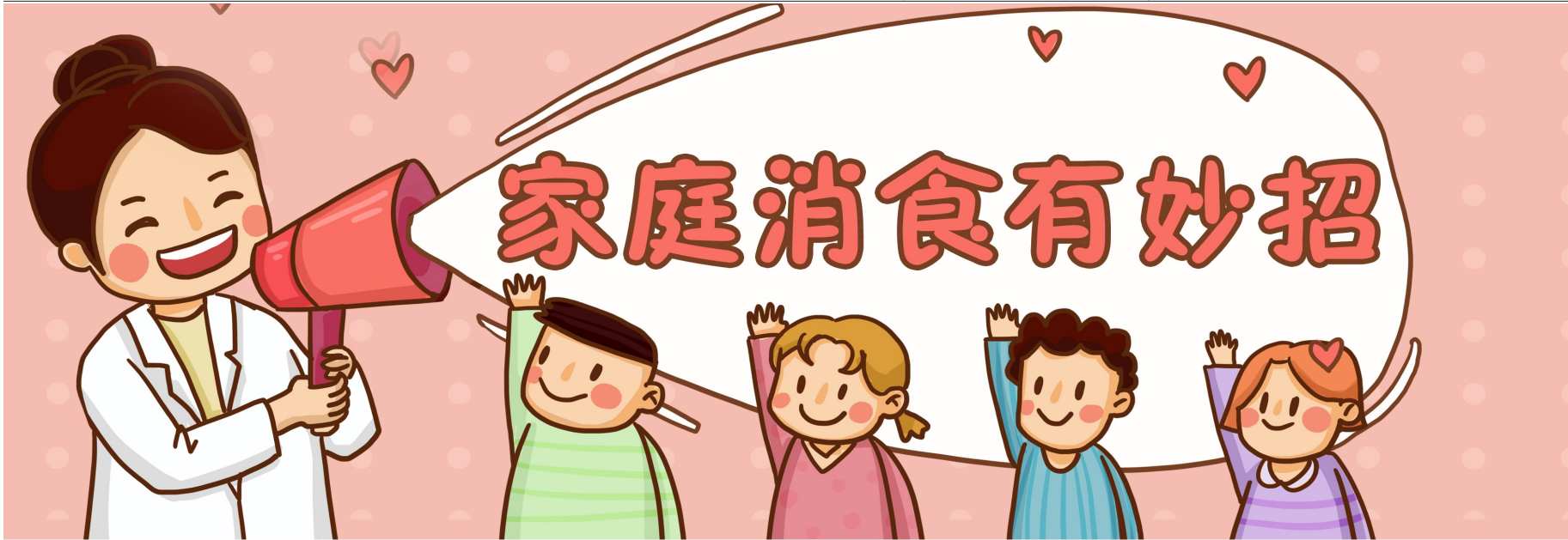
素芬选择离开，让菊花夫妇不要送她，菊花拿着素芬给的钱蹲在地上哭了起来。菊花和韩梅回到顺子家，菊花告诉韩梅素芬离开了。深夜，顺子拿出钻戒，回忆自己的三段婚姻。黑总车子被拖走，车里的捐款收条飘了出来.....(全剧终)



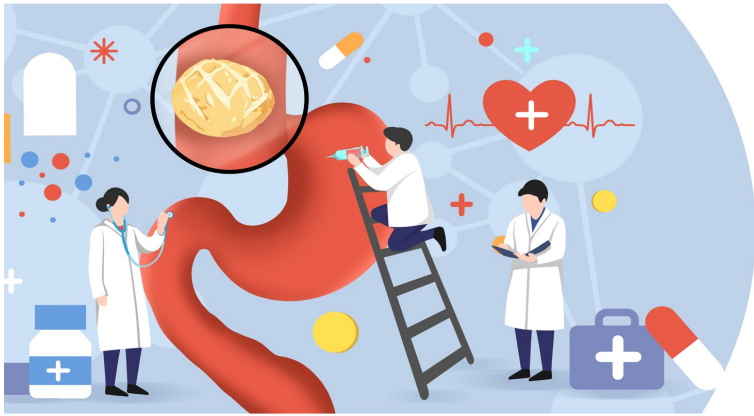
都市生活频道 1-10 集剧情

剧情梗概

该剧讲述了二十世纪九十年代以来，在国家扶贫政策的引导下，通过福建省的对口帮扶，西海固的群众易地搬迁，不断克服各种困难，探索脱贫发展办法，将飞沙走石的“干沙滩”建设成寸土寸金的“金沙滩”的故事。政府建立吊庄基地，号召西吉的农民们移民、搬迁。但飞沙走石的荒漠条件太艰苦，搬迁来的村民第二天就走了一半。马得福努力动员大家搬去吊庄。1996年，党中央作出战略部署，确定福建对口帮扶宁夏，共同推进宁夏扶贫工作。福建专家来到村里教村民们种蘑菇。来自福建的干部们鼓励、带动宁夏的劳务输出。扶贫政策四面开花，闽宁镇初具规模。张树成走马上任闽宁镇党委书记，继续三级扬水工程的同时，加强劳务输出、招商引资。闽宁镇旧貌换新颜，越来越多的村民们主动报名搬迁。时光飞逝，闽宁镇变得越来越好。这片土地焕发出新的生机。



很多家长会有这样的想法:孩子正在长身体呢,要尽量多吃,保证营养充足。实际上,并不是吃得越多越好,不同年龄阶段的孩子,胃容量是不一样的,消化功能也存在个体差异。当孩子摄入食物的量超过了自身消化能力的时候,就会出现消化不良的情况,可能会让孩子很不舒服,晚上睡得不香,甚至还可能引发疾病。有的时候,孩子自己不注意,也可能引起消化不良。俗话说“小孩不知饥饱”,遇到好吃的东西一高兴就吃个没够,很容易吃多了。遇上这样的情况,需要帮助孩子消消食。



消化不良的表现

家长可以看看孩子的舌苔。一般来说,积食的孩子舌苔中间会变厚,或者是全部变厚,或者是在舌头中间出现一个硬币一样厚的圆圈。

如果孩子出现下列症状,也说明孩子消化不良,积食了:睡觉时不停地翻动,有时还会磨牙;肚子胀、肚子疼;胃口明显变小,食欲不振;早上起来有口臭、舌苔又厚又白、鼻梁两侧发青;晚上睡觉手心、脚心、腹部灼热等,或3岁以下小儿食指青筋变粗。

积食症状较轻的,或者处在初期阶段,可以

尝试一下以下的小技巧。严重的,一定要尽快带孩子就医。

消食的4种小技巧

掌握这些家庭消食小技巧,可以及时有效地帮助孩子缓解不适。

● 巧用消食汤

发现孩子吃多了,可以用荸荠(即马蹄)、山楂、麦芽煮水给孩子喝,可以帮助消化。在不适没有缓解之间,建议先不要给孩子吃其他食物,这个时候,孩子的胃肠道需要得到缓冲、休息,如果继续吃别的食物,可能会加重胃肠道的负担,让孩子更难受。

● 给腹部做按摩

家长可以将双手的手掌相互摩擦,待掌心温热后,给孩子轻柔缓慢地按摩腹部,先顺时针按摩,然后再逆时针按摩,这样可以促进孩子肠胃蠕动,加速食物的消化,有效缓解腹部的不适症状。按摩时要避免过度按压上腹部,也不要频繁更换孩子的体位。需要提醒的是,孩子刚刚吃饱的时候是不可以按摩腹部的。

● 休息+适当活动

孩子一下子吃得太饱,胃部快速扩张,导致迷走神经兴奋,就会出现不适症状。这时候应当注意的是,尽管孩子不舒服,也要尽量避免进食后立刻躺下,可休息半个小时至一个小时,然后带着孩子外出散散步,帮助加速胃肠蠕动,促进胃排空。运动有助消化,但要避免做奔跑、跳绳、打球等剧烈运动。

● 药物消食

如果以上消食方法均不见效,孩子还是感觉

不舒服,要及时到医院就诊,在医生的指导下服用一些促消化的药,如神曲消食口服液、复方鸡内金、健胃消食口服液、复合凝乳酶等(需遵医嘱)。

消化不良,重在预防

● 控制进食量和进食速度

家长平时要多关注孩子,发现孩子爱吃某种食物,要帮助孩子控制摄入量和进食的速度,避免大量进食、过快进食。特别要提醒家长朋友的是,不要因为担心孩子吃少了、营养不够,就采取“填鸭式”“追赶式”的喂养方式。

● 调整饮食结构

建议帮助孩子建立均衡的饮食结构,避免让孩子吃进太多的像肥肉、蛋糕、薯条等脂肪含量高的食物。辣椒、洋葱、大蒜等辛辣、刺激、重口味的食物也要限制孩子摄入。在饮食构成中应当适当增加富含膳食纤维的食物,比如水果、蔬菜、糙米、杂粮粥等。

● 饭后适量饮水

在吃完饭后少量喝些温开水可以帮助润滑肠道,刺激消化液的分泌,是一种不错的消食方法。需要注意的是,吃完饭后马上喝大量的温开水不可取,会冲淡胃液,导致消化不良。



知多点

积食食疗方法:

1.山楂苹果水

功能:清肺、消食。尤其适用于吃肉过多引起的积食。

做法:把苹果用盐搓洗干净,带皮切成丝,然后加入山楂干或者洗净的新鲜山楂,大火煮15分钟即可。酸酸甜甜的汤,一般孩子都比较喜欢喝。除了喝汤,里面的水果也可以吃。

2.山药米粥

功能:调补脾胃,滋阴养液。适用于小儿积食不消,吃饭不香,体重减轻,面黄肌瘦。

做法:取干山药片100克,大米或小黄米(粟米)100克,白糖适量。将大米淘洗干净,与山药片一起碾碎,入锅,加水适量,熬成粥。

3.白萝卜粥

功能:顺气、健胃,对小儿消化不良有一定辅助疗效。

做法:白萝卜1个,大米50克,白糖适量。将大米淘洗干净。白

萝卜洗净切片,加水煮30分钟后放入大米,煮至汤汁黏稠时加入适量白糖即可。

提醒:对于积食的预防大于治疗。大多数孩子都喜欢冷饮,生冷的食物是最伤孩子脾的,容易造成孩子脾胃虚寒、脾胃不和、食欲不振、消化不良,时间长了,日见消瘦,可造成发育迟缓。所以尽量不要让孩子吃冷饮和冰镇的水果。

霜降节气前后养生请留意这几点

霜降

霜降,是秋季的最后一个节气。《月令七十二候集解》中认为气肃而凝,露结为霜,这既是秋季肃杀之气的鼎盛时期,也是冬季寒冷之气的开始时期。自霜降节气起,昼夜温差逐渐加大,阳气蛰伏于内,而阴气开始旺盛。俗话说“霜降杀百草”,

意思就是霜降过后,植物开始逐渐失去生机,树叶开始变黄变红,逐渐凋零。

医生提醒,在霜降节气期间,人们需要注意养护自身的气血,调整脏腑功能,以期达到养生保健的目的。具体来说,需要注意以下几点:

饮食“平”着陆

饮食以“平补”为原则。所谓“平补”,是指进补要循序渐进,不可操之过急。

霜降时节,常见的平和温润的食物有糯米、高粱、玉米、豇豆、扁豆、白菜、芥菜、胡萝卜、百合、山药、山楂等,可以适当食用这些食物,以达到平补温润的目的。

建议适当食用苹果、梨、柿子等水果。苹果含有机酸和纤维素,有助于促进肠蠕动。梨煎水或加蜜熬膏,可帮助清热润肺、化痰止咳。柿子所含的维生素和糖分比一般水果高1至2倍左右。

肉类方面,可适当多吃些鸭肉、牛肉。鸭肉富含蛋白质,有滋阴养胃、健脾补虚的功效,可补充夏季的过度消耗。牛肉有助于补脾胃、益气血、强筋骨。

蔬菜类可选择山药、萝卜等。山药能促进胃肠对食物的消化吸收。霜降时多吃萝卜,能够帮助消食、化痰定喘、清热顺气。

人体有三护

护足踝:霜降时节天气渐寒,人体关节部位最怕受凉,因此要多多注意脚踝保暖,建议不要再穿薄袜,以免足部受凉。另外用温热的水泡泡脚也是不错的养生选择。

护膝盖:寒气入骨容易引发“老寒腿”等疾病。人上了一定的年纪后,容易患膝关节疾病,天气一冷还容易复发。因此老人到了秋季应特别当心,做好膝关节的保暖防寒。

护皮肤:霜降前后,皮肤的新陈代谢水平开始下调,汗腺分泌减少,容易出现皮肤干燥、过敏、瘙痒等不适,要做好皮肤的保湿工作。建议尽量选择温和的洁面产品、不含酒精的化妆水以及滋润但不油腻的面霜,暂停使用磨砂膏。

锻炼小贴士

后脑经常敲:捂着耳朵,食指中指叠起弹后脑,弹几下后放开耳朵,里面有嗡嗡声在响,反复做9遍为1组,每天做1至2组为宜。需要注意的是这项锻炼应以个人感受舒适为度,如果不舒服就停止。这个方法

即“鸣天鼓”,掩着耳朵叩击枕骨,对头部、耳部都有一定的刺激。中医认为,肾开窍于耳,此法被认为于肾脏有一定的补益作用。

鼻子宜常搓:每天搓揉迎香穴2分钟。迎香穴在鼻翼两侧,鼻翼外缘中点旁,按揉此穴有助于预防感冒、哮喘。秋季如果觉得呼吸不畅,可搓揉迎香穴,对缓解鼻塞作用较明显。

拉伸可多做:随时多做拉伸,起床后可以伸个懒腰,坐久了可以练练弓步,这样能帮助保持全身的柔韧性,有效缓解工作压力,舒缓紧张情绪。一般来说,柔韧性越好,体内血液循环越顺畅,营养供应就越充足,代谢废物也能更快排出体外,细胞就越能保持年轻状态,民间有“筋长一寸,寿延十年”的说法。

此外,精神调养也不容忽视,保持充足的睡眠是很好的调养方式。坚持早睡早起也能使人精力充沛,避免秋乏。霜降时节开展运动健身的活动量不宜过大,也不宜剧烈,以微微出汗为宜。

气虚别忘益气固表

对于肺气虚,容易感冒的人群来说,这一时节除了要平和温补、防寒保暖之外,还需要注意益气固表。《丹溪心法》中记载的玉屏风散比较适合这类人群在霜降时节当做保健茶饮来使用(每个人的身体情况不一样,具体请咨询医师)。

不爱喝茶的人群,也可以在日常煮粥的基础上,加入冲泡好的玉屏风散汤液,当做日常膳食来食用也是可以的。这样的进食方法,不仅适用于肺卫气虚的人群,对于脾胃虚弱的人群来说也比较合适。同时由于煮粥的方法简单易行,很多药食同源的食物也可以加入进来,使得粥品可以根据不同的情况,变化出各种不同的样式来。



★玉屏风甜粥

材料:黄芪、防风、白术、糯米、粳米、甜玉米、胡萝卜、苹果、大枣

制作方法:黄芪、防风、白术研末,沸水冲泡后留取汁液即为玉屏风液。甜玉米煮熟后取粒,胡萝卜、苹果去皮切丁,大枣洗净去核切丁。所有原材料共同放入锅中熬煮成粥后加入玉屏风汁液,随餐进食即可。

方解和功用:甜玉米、胡萝卜、苹果、大枣带有自然的甜味,糯米、粳米又是常见的煮粥食材,一同熬煮成气味香甜、口感软糯的甜粥,本就有养护脾胃,暖体安神的作用,再加入益气固表、健脾祛风的玉屏风散汤液,适合在霜降时节喝上一碗。

说明:涉及药材的使用,需咨询专业医师,遵医嘱。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/10/24 星期一

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:57 生活家 (14)
09:57 生活家 (15)
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
13:58 安家 (38)
14:55 安家 (39)
15:49 安家 (40)
16:55 人文纪录
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 大浦东 (2)
22:20 大浦东 (3)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/25 星期二

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:57 生活家 (16)
09:57 生活家 (17)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:27 人文纪录

2022/10/24 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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 装台 (26)
18:50 装台 (27)
19:35 气象空间站
19:40 装台 (28)
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

2022/10/25 星期二

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 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
13:58 安家 (41)
14:55 安家 (42)
15:49 安家 (43)
16:55 人文纪录
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 大浦东 (4)
22:20 大浦东 (5)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/26 星期三

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:57 生活家 (18)
09:57 生活家 (19)
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
13:58 安家 (44)
14:55 安家 (45)
15:49 安家 (46)
16:55 人文纪录
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

11:00 看南宁
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 装台 (29)
18:50 装台 (30)
19:35 气象空间站
19:40 装台 (31)
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

2022/10/26 星期三

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 装台 (32)
18:50 装台 (33)
19:35 气象空间站
19:40 山海情 (1)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传

19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 大浦东 (6)
22:20 大浦东 (7)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/27 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 生活家 (20)
09:57 生活家 (21)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 南宁警方
12:55 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:58 安家 (47)
14:55 安家 (48)
15:49 安家 (49)
16:55 人文纪录
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 大浦东 (8)
22:20 大浦东 (9)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/28 星期五

00:30 人文纪录

2022/10/27 星期四

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃
07:00 全民健康学院
07:30 看南宁
08:00 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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 山海情 (2)
18:50 山海情 (3)
19:35 气象空间站
19:40 看南宁
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

2022/10/28 星期五

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃

07:00 南宁新闻
07:25 新闻夜班
08:20 政法在线
08:57 生活家 (22)
09:57 生活家 (23)
11:10 南宁新闻
11:55 政法在线
12:30 南宁警方
12:55 阳光威宁
13:00 新闻夜班
13:58 安家 (50)
14:55 安家 (51)
15:49 安家 (52)
16:55 人文纪录
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 大浦东 (10)
22:20 大浦东 (11)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/29 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 生活家 (24)
09:57 生活家 (25)
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
13:58 安家 (53)
14:55 小别离 (1)
15:49 小别离 (2)

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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 山海情 (5)
18:50 山海情 (6)
19:35 气象空间站
19:40 山海情 (7)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传
21:10 看南宁
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

2022/10/29 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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 山海情 (8)
18:50 山海情 (9)

16:55 人文纪录
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 大浦东 (12)
22:20 大浦东 (13)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/30 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 生活家 (26)
09:57 生活家 (27)
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
13:58 小别离 (3)
14:55 小别离 (4)
15:49 小别离 (5)
16:55 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 大浦东 (14)
23:15 政法在线
23:40 新闻夜班

2022/10/30 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
11:35 全民健康学院
12:00 非遗中国行
12:30 电视购物学院
17:30 全民健康学院
18:00 山海情 (11)
18:50 山海情 (12)
19:35 气象空间站
19:40 山海情 (13)
20:30 非遗中国行
21:00 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:35 壹城之萃
21:50 阳光威宁
22:00 南宁新闻
22:30 非遗中国行
22:55 嗨南宁
23:55 南宁公园卡宣传

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/10/24 星期一

00:40	留住手	艺					
07:00	留住手	旗	迎	风	飘	飘扬	2(15)
07:30	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(16)
08:13	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(17)
09:05	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(18)
09:47	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(19)
10:40	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(20)
11:33	五星红	旗	迎	风	飘	飘扬	2(20)
12:30	留住手	艺					
13:00	海棠依	旧					(26)
13:40	海棠依	旧					(27)
14:30	海棠依	旧					(28)
15:25	海棠依	旧					(29)
16:17	海棠依	旧					(30)
17:00	海棠依	旧					(31)
18:00	海外交	风	云				(18)
18:55	海外交	风	云				(19)
19:50	海外交	风	云				(20)
20:47	海外交	风	云				(21)
21:33	海外交	风	云				(22)
22:20	王牌部	队					(23)
23:15	王牌部	队					(24)
23:55	王牌部	队					(25)

2022/10/25 星期二

00:40	留住手	艺					
07:00	留住手	艺					
07:30	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(20)
08:13	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(21)
09:05	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(22)
09:47	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(23)
10:40	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(24)
11:33	五星红	旗	迎	风	飘	扬	2(25)
12:30	留住手	艺					
13:00	海棠依	旧					(31)
13:40	海棠依	旧					(32)
14:30	海棠依	旧					(33)
15:25	海棠依	旧					(34)
16:17	海棠依	旧					(35)
17:00	海棠依	旧					(36)
18:00	海外交	风	云				(23)
18:55	海外交	风	云				(24)

19:50 外交风云 (25)
20:47 外交风云 (26)
21:33 外交风云 (27)
22:20 王牌部队 (26)
23:15 王牌部队 (27)
23:55 王牌部队 (28)

2022/10/26 星期三

00:40	留	住	手	艺				
07:00	留	住	手	艺				
07:30	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(25)
08:13	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(26)
09:05	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(27)
09:47	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(28)
10:40	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(29)
11:33	五	星	红	旗	迎	风	飘	2(30)
12:30	留	住	手	艺				
13:00	海	棠	依	旧				(36)
13:40	海	棠	依	旧				(37)
14:30	海	棠	依	旧				(38)
15:25	海	棠	依	旧				(39)
16:17	海	棠	依	旧				(40)
17:00	海	棠	依	旧				(41)
18:00	外	交	风	云				(28)
18:55	外	交	风	云				(29)
19:50	外	交	风	云				(30)
20:47	外	交	风	云				(31)
21:33	外	交	风	云				(32)
22:20	王	牌	部	队				(29)
23:15	王	牌	部	队				(30)
23:55	王	牌	部	队				(31)

2022/10/27 星期四

00:40	留住手	艺					
07:00	留住手	艺					
07:30	五星红	旗迎	风飘	扬	2(30)		
08:13	五星红	旗迎	风飘	扬	2(31)		
09:05	五星红	旗迎	风飘	扬	2(32)		
09:47	五星红	旗迎	风飘	扬	2(33)		
10:40	五星红	旗迎	风飘	扬	2(34)		
11:33	五星红	旗迎	风飘	扬	2(35)		
12:30	留住手	艺					
13:00	海棠依	旧	(41)				

13:40	海棠依旧	(42)
14:30	海棠依旧	(43)
15:25	海棠依旧	(44)
16:17	海棠依旧	(45)
17:00	海棠依旧	(46)
18:00	外交风云	(33)
18:55	外交风云	(34)
19:50	外交风云	(35)
20:47	外交风云	(36)
21:23	外交风云	(37)
22:30	王牌部队	(32)
23:15	王牌部队	(33)
23:55	王牌部队	(34)

2022/10/28 星期五

00:40	留	住	手	艺					
07:00	留	住	手	艺					
07:30	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(35)
08:13	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(36)
09:05	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(37)
09:47	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(38)
10:40	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(39)
11:33	五	星	红	旗	迎	风	飘	扬	2(40)
12:30	留	住	手	艺					
13:00	海	棠	依	旧	(46)				
13:40	海	棠	依	旧	(47)				
14:30	海	棠	依	旧	(48)				
15:25	海	棠	依	旧	(49)				
16:17	飞	哥	战	队	(1)				
17:00	飞	哥	战	队	(2)				
18:00	外	交	风	云	(38)				
18:55	外	交	风	云	(39)				
19:50	外	交	风	云	(40)				
20:47	外	交	风	云	(41)				
21:33	外	交	风	云	(42)				
22:20	外	交	风	云	(43)				
23:15	王	牌	部	队	(36)				
23:55	王	牌	部	队	(37)				

2022/10/29 星期六

00:40	留住手 艺	
07:00	留住手 艺	
07:30	五星红 旗迎 风 飘 扬	2(40)
08:13	五星红 旗迎 风 飘 扬	2(41)

09:05	五星红旗迎风飘扬	2(42)
09:47	五星红旗迎风飘扬	2(43)
10:40	五星红旗迎风飘扬	2(44)
11:33	五星红旗迎风飘扬	2(45)
12:30	留住手艺	
13:00	飞哥战队 (2)	
13:40	飞哥战队 (3)	
14:30	飞哥战队 (4)	
15:25	飞哥战队 (5)	
16:17	飞哥战队 (6)	
17:00	飞哥战队 (7)	
18:00	外交风云 (43)	
18:55	外交风云 (44)	
19:50	外交风云 (45)	
20:47	外交风云 (46)	
21:33	外交风云 (47)	
22:20	王牌部队 (38)	
23:15	王牌部队 (39)	
23:55	王牌部队 (40)	

2022/10/30 星期日

00:40 留住手 艺
07:00 留住手 艺
07:30 五星红旗 迎风飘扬 2(45)
08:13 红娘子 (1)
09:05 红娘子 (2)
09:47 红娘子 (3)
10:40 红娘子 (4)
11:33 红娘子 (5)
12:30 留住手 艺
13:00 飞哥战队 (7)
13:40 飞哥战队 (8)
14:30 飞哥战队 (9)
15:25 飞哥战队 (10)
16:17 飞哥战队 (11)
17:00 飞哥战队 (12)
18:00 外交风云 (48)
18:55 刑警之海外行动 (1)
19:50 刑警之海外行动 (2)
20:47 刑警之海外行动 (3)
21:33 刑警之海外行动 (4)
22:20 叛逆者 (1)
23:15 叛逆者 (2)
23:55 叛逆者 (3)

南宁广播电视台 公共频道

2022/10/24 星期一

00:00	妈妈	样年华	(13)
00:47	妈妈	样年华	(13)
06:40	妈妈	样年华	(13)
07:10	妈妈	样年华	(13)
07:55	妈妈	样年华	(13)
08:00	妈妈	样年华	(13)
08:20	妈妈	样年华	(13)
09:25	妈妈	样年华	(13)
09:55	妈妈	样年华	(13)
10:25	妈妈	样年华	(13)
11:29	妈妈	样年华	(13)
12:14	妈妈	样年华	(13)
12:40	妈妈	样年华	(13)
13:00	妈妈	样年华	(13)
13:45	妈妈	样年华	(13)
14:35	妈妈	样年华	(13)
15:05	妈妈	样年华	(13)
15:50	妈妈	样年华	(13)
15:55	妈妈	样年华	(13)
16:24	妈妈	样年华	(13)
16:54	妈妈	样年华	(13)
18:58	妈妈	样年华	(13)
19:30	妈妈	样年华	(13)
19:45	妈妈	样年华	(13)
20:05	妈妈	样年华	(13)
20:35	妈妈	样年华	(13)
21:25	妈妈	样年华	(13)
21:30	妈妈	样年华	(13)
22:00	妈妈	样年华	(13)
22:15	妈妈	样年华	(13)
22:30	妈妈	样年华	(13)
23:15	妈妈	样年华	(13)

2022/10/25 星期二

00:00	妈	妈	的	花	样	年	华	(16)
00:47	奇	趣	大	自	然			
06:40	奇	趣	大	通	然			
07:10	中	国	南	宁				
07:55	影	像	南	宁				
08:00	校	园	大	视	界			
08:20	舞	动	大	剧	场			
09:25	人	文	纪	录	来			
09:55	创	赢	大	剧	场			
10:25	舞	动	大	剧	场			
11:29	中	国	通	史				

12:14	人	文	纪	录	界	
12:40	校	园	大	视		
13:00	太	行	赤	子	(13)	
13:45	太	奇	子	(14)		
14:35	奇	趣	自	然		
15:05	中	国	史			
15:50	影	像	南	来		
15:55	创	赢	未	录		
16:24	人	文	纪	场		
16:54	舞	动	剧	少	然	
18:58	奇	趣	吧	视	年	
19:30	奔	跑	大	界		
19:45	校	园	大			
20:05	人	文	纪	录		
20:35	中	国	史			
21:25	影	像	南	来		
21:30	创	赢	未	视		
22:00	校	园	大	界		
22:15	梅	卿	快	道		
22:30	妈	妈	的	样	年	华 (17)
23:15	妈	妈	的	样	年	华 (18)

2022/10/26 星期三

00:00	妈	的	花	样	年	华	(19)
00:47	奇	大	自	然			
06:40	奇	趣	通	自	然		
07:10	奇	趣	大	自	然		
07:55	影	像	南	宁			
08:00	校	园	大	视	界		
08:20	舞	动	剧	场			
09:25	人	纪	录	来			
09:55	创	赢	未	来			
10:25	舞	动	剧	通			
11:29	中	国	文	纪			
12:14	人	校	园	大	视	界	
12:40	校	太	大	视	界		
13:00	太	太	行	赤	子	(15)	
13:45	太	太	行	赤	子	(16)	
14:35	奇	趣	自	自	然		
15:05	中	国	通	史			
15:50	影	像	南	宁			
15:55	创	赢	未	来			
16:24	舞	动	纪	录			
16:54	奇	趣	剧	场			
18:58	奇	跑	自	然			
19:30	奔	跑	大	年			
19:45	校	园	大	视	界		

20:05	人文纪录		
20:35	中国通史		
21:25	影像南宁		
21:30	创赢未来		
22:00	校园视	界	
22:15	梅卿大快	道	
22:30	妈妈的	花花	年 华 (20)
23:15	妈妈的	花花	年 华 (21)

2022/10/27 星期四

00:00	妈	的	花	样	年	华	(22)
00:47	妈	的	自	然			
06:40	奇	大	史	然			
07:10	奇	通	宁				
07:55	影	像	南	界			
08:00	校	园	大	视			
08:20	舞	剧	场	录			
09:25	人	创	纪	来			
09:55	创	赢	未	场			
10:25	舞	动	剧	通			
11:29	中	国	纪	录			
12:14	人	文	大	视			
12:40	校	园	大	界			
13:00	太	行	赤	子	(17)		
13:45	太	行	赤	子	(18)		
14:35	奇	趣	自	然			
15:05	中	国	通	史			
15:50	影	像	南	来			
15:55	创	赢	未	录			
16:24	文	动	纪	场			
16:54	舞	趣	剧	自			
18:58	奇	跑	吧	少	然		
19:30	奔	园	大	视	年		
19:45	校	文	大	界			
20:05	人	国	纪	录			
20:35	中	像	通	史			
21:25	影	南	宁	来			
21:30	创	赢	未	视			
22:00	校	园	大	界			
22:15	梅	卿	快	花			
22:30	妈	妈	的	样	年	华	(23)
23:15	妈	妈	的	样	年	华	(24)

2022/10/28 星期五

00:00 妈妈的花样年华 (25)
00:47 奇趣大自然

06:40	然
07:10	然
07:55	然
08:00	然
08:20	然
09:25	然
09:55	然
10:25	然
11:29	然
12:14	然
12:40	然
13:00	然
13:45	然
14:35	然
15:05	然
15:50	然
15:55	然
16:24	然
16:54	然
18:58	然
19:30	然
19:45	然
20:05	然
20:35	然
21:25	然
21:30	然
22:00	然
22:15	然
22:30	然
23:15	然

2022/10/29 星期六

00:00	妈	的	花	样	年	华	(28)
00:47	奇	大	自	然			
06:40	奇	趣	通	然			
07:10	奇	趣	史				
07:55	中	像	宁				
08:00	校	园	大	界			
08:20	舞	文	剧				
09:25	人	创	纪	录			
09:55	创	赢	来				
10:25	舞	动	场				
11:29	中	国	通	史			
12:14	人	文	纪	录			
12:40	校	园	纪	视	界		
13:00	太	行	赤	子	(21)		
13:45	太	行	赤	子	(22)		
14:35	奇	趣	通	然			
15:05	中	像	史				
15:50	影	像	宁				

15:55	创人	赢来	来录	
16:24	舞动	未纪	录场	
16:54	奇趣	乐剧	自少	然年
18:58	奔跑	大吧	录史	说
19:30	育文	我纪	宁南	
19:45	教人	中通	来北	
20:05	人中	国像	来南	
20:35	影创	赢育	来我	说
21:25	11:30	赢育	来我	道
21:30	教梅	卿快	来花	样
22:00	妈妈	的的	花花	年
22:15	妈妈	的的	花花	华
22:30	妈妈	的的	花花	(29)
23:15	妈妈	的的	花花	(30)

2022/10/30 星期日

00:00	妈	的	花	样	年	华	(31)
00:47	妈	的	自	然			
06:40	奇	大	史	然			
07:10	奇	通	南				
07:55	中	像	宁				
08:00	影	育	来	说			
08:20	教	舞	我				
09:25	人	创	纪	录			
09:55	创	赢	来				
10:25	舞	动	剧	场			
11:29	中	国	通	纪	录		
12:14	人	文	纪	来			
12:40	教	育	我	说	(23)		
13:00	太	行	赤	子	(24)		
13:45	太	行	赤	自			
14:35	奇	趣	大	然			
15:05	中	国	通	史			
15:50	影	像	南	来			
15:55	创	赢	来	录			
16:24	人	文	纪	场			
16:54	舞	动	剧	童	年		
18:58	向	奔	跑	的			
19:30	奔	跑	吧	说			
19:45	教	育	我				
20:05	人	文	纪	来			
20:35	中	影	通	史			
21:25	影	像	南	来			
21:30	创	赢	未				
22:00	故	事					
22:15	梅	快	车	道			
22:30	妈	的	花	样	年	华	(32)
23:15	亲	爱	的	麻	街	(1)	

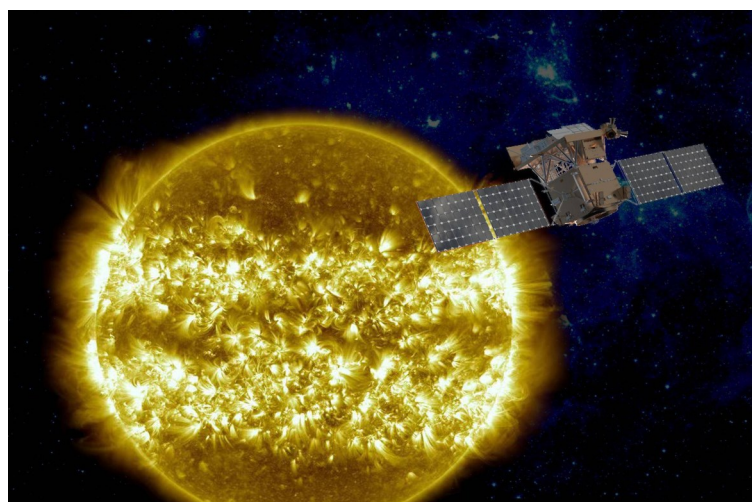
太阳探秘者“夸父一号”发射升空

五重“身份”揭秘



我国综合性太阳探测专用卫星“夸父一号”——先进天基太阳天文台(ASO-S)于今年10月9日在酒泉卫星发射中心发射升空,开启了对太阳的探测之旅。

那么,这位“探秘者”有什么本领?将会为人类带回什么信息呢?接下来,卫星首席科学家和研制团队为大家揭秘“夸父一号”的五重“身份”。



“夸父一号”示意图

观察“多面手”

当我们想象太阳,脑海中总会浮现出一个黄色的耀眼球体。实际上,太阳的“面貌”要丰富得多,它会释放所有波长的光。除了可以被肉眼看见的可见光,还有波长更短的伽马射线、X射线、紫外线,以及波长更长的红外线、射电波等。

要看清太阳的“真面目”,需要借助不同波段的望远镜。“夸父一

号”就是一个观察太阳的多面手,它搭载的莱曼阿尔法太阳望远镜和太阳硬X射线成像仪,可以从紫外线、可见光和X射线波段观测太阳。据介绍,太阳硬X射线成像仪像是一个精密“复眼”,可以精准捕捉来自太阳的X射线信息;莱曼阿尔法太阳望远镜可以同时观测全日面和2.5个太阳半径内的近日冕处莱曼阿尔法光。

科研“工作狂”

从地球上,太阳东升西落,大约只有一半的“露脸”时间。而飞行在约720公里高的太阳同步晨昏轨道上的“夸父一号”,全年有96%以上的时间处于工作状态,是个实打实的“工作狂”。

通常情况下,星上载荷每几秒至几分钟成像一次,在太阳爆发

期,能变为1秒内成像1次,详细记录下太阳活动的整个过程。甘为群介绍,“夸父一号”在全年的绝大部分时间可以24小时不间断对日观测。仅仅在每年5至8月,每天会有短暂时间进入地球的阴影,“休息”最长的一天也不超过18分钟。

数据量“大师”

“夸父一号”总重约859公斤,在太阳探测卫星中体型“中等”,但它是个吞吐数据的大胃王。“每天,它将积累和回传约500GB数据,相当于向地球发送几万幅太阳的‘高清大图’。”卫星科学应用系统副总师黄宇说,如果算上处理和加工,每天产生的数据将“塞满”一

台家用电脑的硬盘,这在全球的太阳探测卫星中也属于“第一梯队”。这些数据被接收、还原后,将被打包发送到位于中科院紫金山天文台的卫星数据分析中心。未来4年卫星在轨积累的数据将存储在这里,并由科研人员“翻译”成为可供科学研究的图像和资料。

空间“预警员”

“‘夸父一号’的核心科学目标是‘一磁两暴’,即太阳磁场,以及太阳上两类最剧烈的爆发现象——太阳耀斑和日冕物质抛射。”“夸父一号”卫星首席科学家、中科院紫金山天文台研究员甘为群表示,将利用太阳活动第25周峰年(预期在2024年到2026年左右)的契机,观测、研究“一磁两暴”的形成、相互作用及彼此关联。

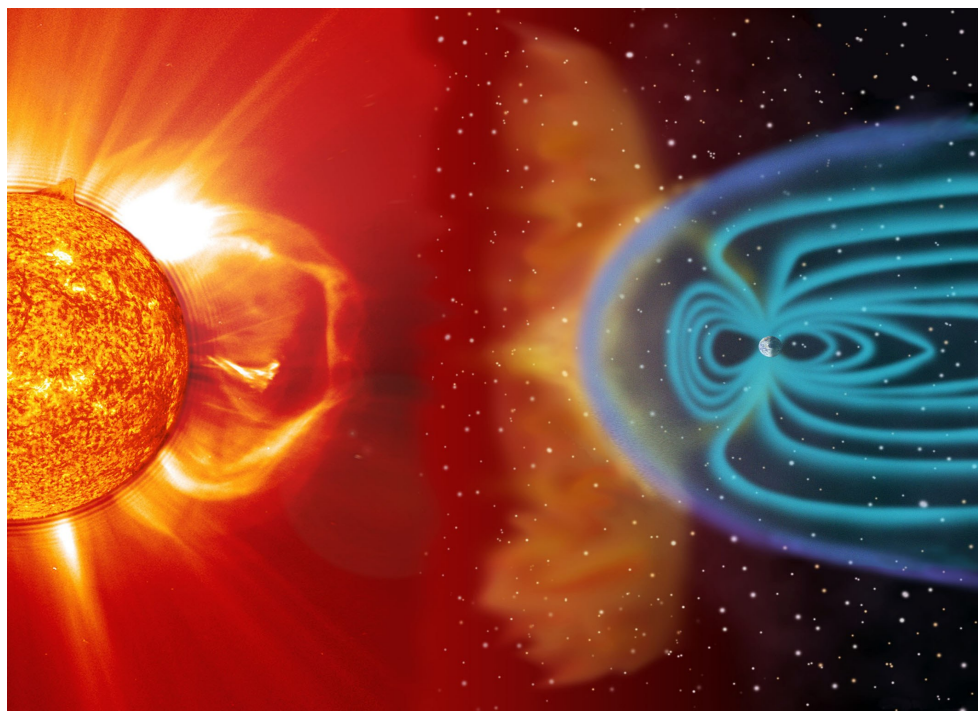
甘为群介绍,这样的设计,既是为了更深入地研究太阳的核心物理现象,也是为了给人类当好“预警员”。“夸父一号”依靠多个波段的探测,可以较为连续地观测、追踪太阳爆发的全过程,为影响人类航天、导航等高科技活动的空间灾害性天气预报提供支持。

磁场“侦察家”

磁场被称为太阳物理中的“第一观测量”,大部分的太阳活动直接受太阳磁场的支配。

如果把指南针放在太阳上,会出现十分奇特的现象:在不同区域,指南针指向不同;即便同一区域,不同时间指南针的指向也不相同。之所以这样,是因为太阳磁场远比地球磁场复杂得多。

“在太阳爆发时,‘夸父一号’上搭载的全日面矢量磁像仪,每18分钟就可以对全日面磁场进行一次高精度成像,有助于完整、准确地记录下太阳磁场的变化,进而侦察、破解太阳能量释放的一系列奥秘。”全日面矢量磁像仪载荷主任设计师章海鹰说。



太阳风暴对地球的影响(电脑模拟图)

延伸阅读

将先进天基太阳天文台命名为“夸父一号”有两层含义。一方面,“夸父”是广为人知的中国神话人物,“夸父逐日”的故事表达了中国古代先民胸怀大志、探索自然、英勇顽强的精神,蕴含了中华民族千百年来试图揭开太阳神秘面纱的

不懈求索。另一方面,寓意着“夸父一号”将与未来中国太阳探测卫星一道,开启中国综合性太阳观测的新时代。“嫦娥奔月”对仗“夸父逐日”,完美地诠释了中国人热爱自然、探索自然的情怀与浪漫。