

# 南宁广播电视报

2022年10月27日

2022年第40期

总1776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

## 春种一粒粟 秋收万颗子



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



# 7000列 全年任务提前完成

## 西部陆海新通道海铁联运班列从“一条线”到“一张网”

10月21日上午,满载着纸浆、石英砂、建筑陶瓷等货物的集装箱列车从钦州集装箱铁路中心站缓缓驶出,将于3天后到达重庆团结村站。这是2022年西部陆海新通道海铁联运班列第7000列,提前71天完成全年班列开行任务。

北港物流总经理苏颀表示,2022年通道运营范围新增了湖北、河南、河北、内蒙古、西藏5个省份的17市29个站点,海铁联运班列累计开行量突破2万列,目前班列线路已通达我国17个省区市的60市、113站,实现我国西部12个省区市全覆盖,并延伸至中部地区。

从“一条线”到“一张网”,近年来,西部陆海新通道推动区域经济发展、保障产业链供



应链安全稳定作用显著提升,中国的新能源汽车、泰国的木薯粉、越南的糯米以及来自东盟的香蕉、榴莲等超过640种产品,更高效地搭乘新通道班列通达世界各地。相关数据显示,1—9月,中国与RCEP成员国经过陆海新

通道进出口总量5.2068万标箱,占整个通道总外贸运量的45%;开行的海铁联运班列7000列中,外贸箱占比37%,同比增长45%。

为闯市场、引货源,北部湾港集团坚持“一货类一项目”策略,探索广东货源发运北部湾港至西藏班列并最终到达尼泊尔地区,推动海南椰汁经北部湾港发运陆海新通道班列至新疆及湖北,持续强化通道对RCEP国家与我国川、渝、豫等内陆地区的吸引力,助推通道货运量连续5年保持高速增长。

为满足不同货源不同流向的发运需求,今年以来,北部湾港集团与铁路部门协同发力,丰富发运货物品名种类,推动铁路运价下浮,以“一项目一方案”为客户提供个性化物流方案及平台一口价,通道运行效能加快提升。

来源:广西日报

## 广西前8月水利固定资产投资完成109亿元

今年以来,各级水利部门全力抓项目、抓投资、抓完成,以超常规举措加快推进水利基础设施建设取得重大进展。1—8月全区水利固定资产投资完成109.34亿元,同比增长13.6%,比全区总体增长率2.6%高11个百分点。

截至9月底,基本实现了水利部及自治区政府确定的阶段性目标任务。水利固定资产投资如期实现自治区政府工作报告提出增长10%要求;大藤峡水利枢纽灌区和龙云灌区开工建设、长塘水库9月由国家发展改革委召开可行性研究报告评估会、洋溪水利枢纽即将报送国家发展改革委申请评估;全口径水利建设投资落实342亿元(水利部下达320亿元任务)、完成191亿元,年度中央水利投资计划项目投资总体完成率64.9%,高出全国平均水平;完成省级水网建设规划编制及批复,获水利部确定的第一批7个省级水网建设试点之一。

自治区水利厅相关负责人表示,水利部门将咬定水利固定资产投资完成同比增长10%、重大水利工程完成100%、面上项目完成80%、总体完成率达86%,力争全口径水利投资完成突破300亿元的年度总体目标不放松,做好建设资金和用地等要素保障,在确保工程质量和生产安全的前提下,精准推进年度项目建设及乡村振兴水利工作,全力冲刺决战决胜四季度,确保按时按质按量完成年度建设目标任务。

来源:广西日报

## 广西实施2022年乡村振兴村级协理员专项计划 共招用5006名高校毕业生 安排在全区44个乡村振兴重点帮扶县部分行政村工作

为引导鼓励高校毕业生到农村基层干事创业,实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,近日,广西发布2022年乡村振兴村级协理员招考公告,共招用5006名高校毕业生,安排在全区44个乡村振兴重点帮扶县部分行政村工作,为乡村振兴注入新生力量,提供人才支撑。

乡村振兴村级协理员专项计划通过笔试、面试等方式招用乡村振兴村级协理员(以下简称协理员),自治区统一命题,统一招用条件和时间,各设区市组织笔试,以县为单位组织面试、体检、公示等工作,确定招用人员。

协理员招用对象为广西区内国家统一招考的2022届高校毕业生及2020届、2021届未稳定就业的高校毕业生、区外广西籍2022届高校毕业生。协理员要求年龄为30周岁以下,应具有国家承认的大学本科及以上学历。农业类、林业类、环境保护类、城乡规划与管理类、水利类、医药卫生类、财经商贸类、法律类等农村急需的专业,可放宽至大专。

协理员作为村“两委”推进乡村振兴工作的助手,履行协助巩固拓展脱贫攻坚成果,推进乡村发展、乡村建设、乡村治理等工作职责,合同期限2年。合同期满并经考核合格的协理员,由自治区乡村振兴局颁发《乡村振兴村级协理员服务证书》。凭服务证书在2年内,协理员可同等享受

广西高校毕业生就业创业、应届高校毕业生报考区内事业单位等优惠政策。对表现优秀的协理员,在区内各级公共就业人才服务机构组织的企业招聘等工作中予以优先推荐。

本次广西2022年乡村振兴村级协理员招考笔试时间为11月6日,面试时间为11月19日。

来源:南宁日报





# 两部门：“十四五”期间争取创建美丽宜居村庄1500个左右

近日,国家农业农村部、住房和城乡建设部联合发布《关于开展美丽宜居村庄创建示范工作的通知》(以下简称《通知》),提出“十四五”期间争取创建示范美丽宜居村庄1500个左右,引领带动各地因地制宜推进省级创建示范活动,打造不同类型、不同特点的美丽宜居和美丽乡村示范样板,推动乡村振兴。

《通知》明确,美丽宜居村庄创建要遵循示范引领、分级创建、尊重规律、注重实效、因地制宜、有序推进、村民主体、政府引导等基本原则。在创建过程中,既要引领地方开展各级创建示范活动,形成上下联动、分级创建的良好局面,又要合理安排创建示范时序和标准,防止盲目跟风、一哄而上。还要根据乡村资源禀赋、经济发展水平等因村施策、有序推进,并注重乡土味道,打造各美其美的美丽宜居乡村。同时,是否参与创建、建设什么内容等都要充分尊重村民意愿,不搞强迫命令、包办代替。

《通知》指出,美丽宜居村庄以行政村为单位,通过创建示范达到环境优美、生活宜居、治理有效等要求,与全面推进乡村振兴的要求相适



应。美丽宜居村庄创建示范标准将根据乡村振兴工作要求和示范推进实践效果进行动态调整。



近年来,南宁市稳步推进长期护理保险(以下简称“长护险”)制度试点工作取得显著成效。截至9月底,长护险参保人数稳定在158万

## 南宁158万人参保长护险 截至9月底,累计1.0758万个失能人员家庭获益 年人均减负超过2万元

左右,全市受理待遇申请1.5459万笔,依申请实施评估1.2891万人,累计1.0758万个失能人员家庭获益,年人均减负超过2万元。国家医保局充分肯定南宁市该项试点工作成效。

据介绍,南宁市长护险制度试点改革系列举措在托底民生保障、释放就业活力、赋能产业发展方面进行了积极探索。如该市在全国率先实行独立筹资模式,保费由单位和个人同等比例分担,体现权责对等与社会共济原则,并建立长护险备用金制度;通过主动

调整职工医保费率和生育保险费率,确保参保职工获得“基本医保+生育保险+长护险”三重保险保障的同时,不增加企业用人负担,直接减轻企业参保缴费负担超过3亿元。

当前南宁对提供护理服务的养老机构、医疗机构及居家护理服务机构实行定点准入评估机制,通过适当放宽外地优秀连锁企业准入条件,加速外地服务资源落地,加快实现护理供需平衡。截至9月底,累计受理定点护理服务机构准入评估申请110笔,目前已有77家护理服务机构符合准入条件,其中吸引了21家在国内一线城市已有成熟运作经验的居家护理服务连锁机构首次进驻南宁。

来源:广西日报

加强森林防火宣传火源管控

——南宁市每日实行森林防火通报

秋冬季气候干燥,是森林火灾的高发期,南宁市立足“防”字做文章,加强森林防火宣传、巡查、值班值守、火源管控等,切实抓好秋冬季森林防火工作,确保林区安全。

针对近期山火多发的情况,日前,南宁市林业局结合南宁市实际情况,周密部署,加强督导,提出全市要努力实现0热点0火情的目标。

据介绍,市委、市政府印发《关于开展南宁市森林防灭火工作督导的通知》,市林业局印发《森林防火工作督办函》《关于切实做好二十大期间森林防火工作的紧急通知》《关于森林防火包片蹲点督导工作方案的通知》,以市林长办名义印发《关于全力做好党的二十大期间森林防火工作的通知》,南宁市大明山保护管理工作联席会议办公室印发《关于开展2022年环大明山林区秋冬季森林防灭火工作督导检查的通知》,为全面规范和指导县区森林防火工作提供了遵循。全市开展森林防火分片包干蹲点督导:10月19日至10月底,由市领导带队成立15个督查

组到各县(市、区)、开发区开展督导工作。10月16日起市林业局开展森林防火督查行动,市林业局成立7个督导组,每日督导组下沉乡镇一线开展督导活动。

从10月20日,市林业局、应急局和广西大明山管理局成立联合工作组深入宾阳县、上林县、马山县、武鸣区三县一区,开展2022年环大明山林区秋冬季森林防灭火工作督导检查。市林业局从10月14日起,每日实行全市森林防火工作通报机制,通报当日火情、热点、督查工作情况和督查问题,对督查问题立行立改,传导压力。

另据了解,南宁市全面推广使用“林火卫星监测系统”,市、县、级林长、护林员系统使用率达到100%,卫星热点1小时内核查反馈率达100%,真正做到早发现、早处置,把隐患消灭在萌芽状态。自10月19日以来,连续3天全市实现了0热点0火灾,重要会议保障期间全市没有发生1起火情。

来源:南宁晚报





# 老友记



扫码了解更多

## “绿水青山”让“诗与远方”触手可及



不知是从哪一天开始,突然发现周围的好多人都去露营了。到了节假日,有一种说法:“一半的南宁人不是在露营就是在去露营的路上”。如今,更多的人选择在城市和城市周边旅游,“露营”一举成为度假的“顶流”。

缘水而兴,水城相依。水清、岸绿、景美的邕江是南宁人的首选露营地,阳光温馨恬静,白云飘逸悠扬,江边绿意盎然,充满诗情画意,曾经追求的“诗与远方”不再需要跨过距离与时空的鸿沟,只需要一顶帐篷、一片草地,和一颗拥抱自然的心。

过去的邕江也这么美吗?当然不。多年前,不合理的开发和缺乏有效治理一度让邕江美景失色。党的十八大以来,南宁市以习近平生态文明思想为指导,重

点开展邕江治理工作:2012年,南宁市编制实施《邕江综合整治和开发利用控制规划》,对邕江精品示范段开工建设;2015年,作出邕江综合整治和开发利用的部署,从当初单纯的堤、路、园建设,升级为集防洪、饮用水源保护、通航能力提高、水质改善提升、水资源开发利用和市民休闲景观建设于一体的精品惠民工程;2022年,百里秀美邕江焕然一新,《南宁市邕江两岸滨水区域条例(草案)》进行第二次审议,拟为秀美邕江提供法治保障。绵绵用力,久久为功,经过十年精雕细琢后“重生”的百里秀美邕江已然成为壮美广西中的一张靓丽名片。

党的二十大报告指出,尊重自然、顺应自然、保护自然,是全面建设社会主义现代化国家的内

在要求。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。近年来,南宁市高标准深入打好蓝天、碧水、净土保卫战。截至2022年9月30日,南宁市空气质量较去年总体改善,市区环境空气质量优良率为96.7%,提前完成2022年大气主要污染物累计减排任务,全市主要流域地表水水质优良比例为100%,良好生态环境成为首府人民生活质量增长点,擦亮“山清水秀生态美”金字招牌。

大自然是最好的疗养院,白天感受江风,夜晚枕星入梦,“诗与远方”就在身边,人们正幸福地感受着“良好生态环境是最普惠的民生福祉”。

作者:潘书好

## 民生新闻集锦



2023年度国考10月25日报名  
涉广西职位招录1218人

10月24日,中央机关及其直属机构2023年度考试录用公务员公告发布,全国计划招录公务员3.71万人,10月25日起报名,12月4日进行公共科目笔试。其中,工作地在广西的职位有638个,共计招录1218人,较去年增加30余人。据职位表,工作地在广西的职位中,国家税务总局广西税务局招录人数高居榜首,该部门提供职位358个、招录800人。

广西评出首批自治区级全民运动健身模范市县(市、区)

10月24日,自治区体育局印发通知,公布3个设区市、5个县(市、区)为广西首批自治区级全民运动健身模范市、模范县(市、区)。其中桂林市、来宾市、贺州市获自治区级全民运动健身模范市称号,南宁市青秀区、南宁市马山县、柳州市城中区、桂林市阳朔县、百色市平果市获自治区级全民运动健身模范县(市、区)称号。

10月自学考试南宁第三职业技术学校考点变更

2022年10月自学考试南宁市第三职业技术学校考点变更,将“南宁市第三职业技术学校考点”变更为“南宁市天桃实验学校翠竹校区考点”(地址为南宁市青秀区翠竹路5号),南宁市第三职业技术学校不再作为本次自学考试的考点。

考生本人持准考证、身份证、健康码(绿码)、行程卡(绿码)、当前科目考前48小时内核酸检测阴性证明,佩戴好口罩到南宁市天桃实验学校翠竹校区考点进行入场检查,体温检测、身份和防疫核验合格的即可参加考试。

巴马至田林高速公路开工建设

近日,巴马经凌云至田林段高速公路开工建设。项目建成后,巴马将成为全国首个拥有绕城高速公路的少数民族自治县。

巴马至田林高速公路是贺州至西林高速公路的组成部分,全线位于河池市和百色市境内,起于巴马巴定村附近,接都巴高速,终点接在G78汕昆高速平雄停车区附近。项目主线全长111.596公里,按4车道高速公路标准修建,设计速度100公里/小时,估算总投资220亿元。项目建成后,将为振兴左右江革命老区、促进巴马国际长寿养生旅游胜地建设和沿线经济社会快速发展提供有力支撑。

今年南宁水果产量预计较往年基本持平  
市民“果篮子”丰富多彩

在南宁各大农贸市场,“百果争艳”的喜人景象正在上演。随着香蕉、柑橘等区内外多种应季水果不断上市,市民的“果篮子”愈发丰富多彩。整体来看,今年水果的价格较往年持平,市民实现“水果自由”并不难。

就南宁本地应季水果来看,香蕉、火龙果、蜜橘等是近期“主角”,其中香蕉和火龙果主要产自隆安县、西乡塘区等地,后期武鸣区产的皇帝橘、沃柑等也将会在11月底12月初陆续上市。

江南区:千亩香蕉喜丰收  
乡村振兴劲头足



图为蕉农正在销售香蕉

近日,江南区苏圩镇敬团村坛伐坡的千亩蕉园喜获丰收。走进蕉园,一串串个头饱满、色泽光亮的香蕉挂在树上,长势喜人,蕉香溢满山林。集散场内的蕉农正忙着将香蕉进行清洁、保鲜、打包和装车等工序,丰收的喜悦洋溢在他们的脸上。

敬团村今年共种植1000余亩香蕉,总产量预计在3700多吨,年总产值近1400万元。村委将建设香蕉基地作为乡村振兴产业项目来推动,成功带动了脱贫群众致富。





小区下水管道堵塞  
新房上演“水漫金山”受损该谁担责？

装修好的新房还未入住,就上演了一出“水漫金山”——因为下水管道堵塞,导致卫生间返水,新房被淹。为追回损失,该房屋的业主陈女士将房地产公司、物业公司及楼上的26名业主一并告至法院,要求各方连带赔偿其财产损失和租金损失。近日,安徽省合

肥市中级人民法院对该案作出二审判决,认定物业公司对陈女士的损害后果应承担30%的赔偿责任;因陈女士未能举证证明房地产公司及楼上业主对损害发生存在过错,房地产公司及楼上业主无须承担责任。



案情回顾

2018年6月10日,陈女士与某房地产公司签订《商品房买卖合同》,购买该公司开发的位于合肥市瑶海区某小区5楼房屋一套。该幢房屋经相关部门验收,为合格工程。陈女士取得房屋后,与某物业公司签订《前期物业管理服务协议》一份,约定由该物业公司向涉案房屋提供物业服务。其后,陈女士对涉案房屋进行了装

修,并购置了衣柜等家具。

2019年10月18日,由于小区主管道堵塞造成涉案房屋的卫生间返水,导致该房屋被淹,陈女士发现后报警。事后,物业公司及时对相关下水管道进行了清理、疏通,并将4楼与5楼之间的污水主管道锯断,从中掏出混凝土块、塑料袋等堵塞物,重新更换污水管

道。陈女士起诉至合肥市瑶海区人民法院,请求判令房地产公司、物业公司及楼上业主连带赔偿其财产损失、租金损失、鉴定费合计17.7万余元。



法官说法

合肥市瑶海区法院审理后认为,涉案房屋堵塞的下水管道为主管道,物业公司在物业服务中存在过错,应承担赔偿责任。污水主管道锯断,从中掏出堵塞物,房地产公司建设该房屋时遗留的可能性较大,故房地产公司应承担30%的赔偿责任。5层至34层房屋装修或使用房屋的业主均可能会造成该损害结果的发生,应对陈女士的财产损失分别承担赔偿责任。据此,合肥市瑶海区法院判决房地产公司、物业公司分别赔偿陈女士5.4万余元,陈女士及其他17户业主各负担4249.81元。物业公司、房地产公司及涉案的17户业主不服一审判决,提起上诉。

合肥市中级人民法院二审审理后认为,此案争议的焦点集中在房地产公司、物业公司及17户业主是否应对陈女士家中主下水管道堵塞致污水外溢产生的损失承担赔偿责任。本案适用过错责任原则。陈女士认为房地产公司及楼上业主均存在丢弃、遗留异物的可能性,但对于具体是谁实施了上述行为并不能明确。陈女士未能提供证据证明房地产公司及楼上业主实施了侵权行为,无法通过将实施行

为的“可能性”推定为“确定性”,推定房地产公司及楼上业主对损害发生存在过错并判令其承担侵权责任。

案涉排污立管系公共管道,除特殊情况外,管道的堵塞是逐步积聚形成的。在出现污水倒溢的情况之前,会发生下水不畅等异常现象,此时如果及时发现并处理,一般不会造成严重损失。由于排污立管均铺设在业主家中,一旦某户因管道堵塞发生污水倒溢,除该户业主外,外人很难在第一时间发现异常。本案中,陈女士作为业主,对自己的房产负有审慎的管理、维护义务,对家中下水管道是否通畅、是否能正常使用应当予以积极关注。但从“事发当日污水溢出室外才被物业管理发现”这一事实来看,涉案房屋此前应有相当长的一段时间无人照看、使用,陈女士对于损失的不断扩大存在明显过错。

此外,从案涉管道堵塞物的位置位于4楼与5楼之间来看,也难以排除陈女士自身存在不当使用行为的可能性。该物业公司作为物业服务企业,负有对小区内公共设施设备进行管理维护的义务。物业公司在发现异常后已

及时联系陈女士,事后也采取了有效措施疏通了管道。此后,涉案房屋未再发生管道堵塞返水现象。据此,法院认为,应认定物业公司采取的上述维护措施及时有效。但考虑到案涉楼栋是高达30余层的高层住宅,物业公司应注意到高层住宅存在住户人数多、内部设施结构复杂的特点,且小区处于新交付阶段,在业主集中收房后易发生类似事件,尤其该小区此前已发生了污水倒溢导致业主家中财物严重受损的情况,该物业公司应在提示警醒、巡查整改等预防工作方面加大力度,事前预防与事后处理应当双管齐下,以最大限度避免或减少类似情况发生。另外,该物业公司在事发后直接将楼下排污立管更换,未对现场清理过程及清理的物品进行有效记录并保存,导致无法判定是否存在其他导致堵塞的原因及堵塞物具体是何种物质,客观上给受损失的业主维权取证造成一定困难。因此,法院认为该物业公司在风险防范及事后处置上仍有欠缺,由此确定该物业公司对陈女士的损害后果应承担30%的赔偿责任,判决物业公司赔偿陈女士损失5.4万余元。驳回陈女士的其他诉讼请求。



# 园涵四季 竹蕴风流

## 游园寻梦(八)

怎如国历流富精是千中园教入产中世之中界 邀扬  
知此的史的『年国林科世名国界美国 请州  
不春宜园悠承中『独』苏被文界录园中,也的。本您  
到光人林久,载国,风to州联组文。林式已一期继  
园!艺源着传可骚to古合织化随走园成张小续  
林,色中术远丰统谓数年典国列遗着向林为世编在。



不少朋友对扬州的向往源自这句古诗:“烟花三月下扬州”,不过,参观过扬州的这个园子的朋友往往会有所改观:不必三月,扬州四季皆美!这个园子的名字也挺特别,叫“个园”,位于江苏省扬州市广陵区盐阜东路10号,国家4A级

风景旅游区,曾荣获第三批“全国重点文物保护单位”和“首批国家重点公园”称号。园子的设计者将一年四季的美景巧妙地揉合在一个园子里,园林泰斗陈从周先生说个园融造园法则与山水画于一体,为“国内孤例”。

### 前世今生

个园由两淮盐业商总黄至筠于清嘉庆23年(公元1818年)在原明代“寿芝园”的基础上拓建为住宅园林。个园是以竹石取胜,庭园里种有各色竹子,在刘凤诰所撰的《个园记》中有这样的记载:“园内池馆清幽,水木明瑟,并种竹万竿,故曰个园。”园主黄玉筠认为竹本固、心虚、体直、节贞,有君子之风;又因竹子顶部的每三片竹叶都可以形成“个”字;亦或“竹”字半边的形状似“个”字;在白墙上的影子也是“个”字,因此取清袁枚“月映竹成千个字”

之意命名为“个园”。还有一说,认为园主取苏轼“可使食无肉,不使居无竹,无肉令人瘦,无竹令人俗”之意,为园子取此名。

园成之后几易其主,一度衰败。2015年9月24日,历时半年的个园复原模型制作工作完工,完整再现了个园五路住宅及四季假山,呈现了贯穿五路住宅和四季假山的复道回廊,恢复了不少个园已经荒废的元素。

### 风流竹姿

#### 听竹

进入园中,首先映入眼帘的是万竿修竹,影横斜,香清幽。个园栽种有竹子共60余种,其中不乏稀有品种,如花纹奇特的龟甲竹、引人注目的金镶玉竹、腹面平滑且光泽的慈孝竹,还有斑竹、方竹、罗汉竹等等。竹子占据了整个园林的1/3,行走于一片清雅翠绿之间,竹影婆娑,丝竹声声。

个园千姿百态的竹子令人气爽神清,“四季假山”则让人叹为观止。

#### 探山

个园的造园工匠们选用褐黄石、太湖石、雪石和状如竹笋的石笋,叠成四组假山,将春夏秋冬四季景色藏于园中,展现出“春景艳冶而如笑,夏山苍翠而如滴,秋山明净而如妆,冬景惨淡而如睡”的诗情画意,打造了名闻遐迩的“四季假山”。它们各具特色。

春景在桂花厅南的近入口处,于竹丛中选用石笋插于其间,以“寸石生情”之态,状出“雨后春笋”之意。竹石点破“春山”主题,巧妙地传达了传统文化中的“惜春”理念,提醒人们,春景虽好,但短暂易逝,需要用心欣赏、加倍珍惜。入了园门,同一座春山变化出另一番模样,以象形石点缀出十二生肖,在花坛里间植了牡丹芍药。如果说门外是早春之态,门内则是深春光景。

夏景位于园之西北,以青灰色太湖石为主,造园者利用太湖石的凹凸不平与瘦、透、漏、皱的特性,

使叠石似云翻雾卷之态,多而不乱,与浓荫环抱的荷花池相映成趣,东与抱山楼相接。山上有古柏,山下有池塘。北阴处有一涓细流直落池塘,池中游鱼嬉戏穿梭于睡莲之间。池塘右侧有一曲桥直达夏山的洞穴,炎热的夏天,步入洞中,顿觉清爽。

秋景是坐西朝东的黄石假山,位于园中东北角,相传为画坛巨匠石涛之手笔。秋景气势雄伟,山体峻峭凌云,山势较高,面积也较大。山顶建有四方亭,山隙古柏斜伸,倚伴嶙峋山石。秋山宜登,游走腾挪于尺幅之间,如历千山万壑,尽得攀登险趣。山上有三条磴道,惟有中间一路,可以深入群峰之间或下至山腹的幽室。在山洞中左登右攀,可感受平面的迂回,亦或立体的盘曲,山上山下,又与楼阁相通。沿腹道攀援而上,至山顶拂云亭,满园佳境尽收眼底。

冬景则藏于东南小庭院中,倚墙叠置色洁白、体圆浑的雪石,象征隆冬白雪,展现出冬日里积雪未化的意境。每块石头几乎看不到棱角,给人浑然而有起伏之感。在南墙上又开四行圆孔,利用狭巷高墙的气流变化营造北风呼啸的效果,加之地面铺以白石,很有些冬天大风雪的味道。山侧种有的几株腊梅,将冬韵渲染得更为雅致。最巧妙的是,当人们面对静穆的冬景,感叹一年终了的时候,蓦然回首,会发现西墙上有一洞窗,露出了春景一角,喻示冬去春又回。





# 香嫩甘甜 鳝有大善

## 探 秘 随 园 美 食 十 八



秋冬进补,鳝鱼是不少朋友的选择。虽然民间有夏天的鳝鱼最为肥美的说法,但是,如今养殖技术进步了,一年四季都有品质优良的鳝鱼供应市场,老饕们大有口福呀。

鳝鱼跟泥鳅有点相似,光滑无鳞片,表面附有黏液,比较难捉,它是一种底层生活的鱼类,喜栖息于河道、湖泊、沟渠及稻田中,常在夜间活动。你小时候是不是也曾经在夜晚打着电筒去抓鳝鱼呢?

鳝鱼肉嫩味鲜,营养价值很高。李时珍在《本草纲目》里说,鳝鱼有着补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效。鳝鱼肉性味甘、温,有补中益血、治虚损之功效;民间用以入药,可以帮助治疗虚劳咳嗽、湿热身痒、痔瘕、肠风痔漏、耳聋等症。常吃鳝鱼有不错的补益作用,对身体虚弱、病后以及产后的朋友更为明显。

### 《随园食单》里的鳝鱼佳肴

袁枚先生将对鳝鱼的喜爱融入了《随园食单》“水族无鳞”单的记载中,书中有三道关于“鳝鱼”的食谱:

#### 1. 鳝丝羹

**原文:**鳝鱼煮半熟,划丝去骨,加酒、秋油煨之,微用纤粉,用真金菜、冬瓜、长葱为羹。南京厨者辄制鳝为炭,殊不可解。

这道鳝丝羹真是颇费功夫,得先把鳝鱼煮到半熟,去掉骨头之后再切成丝,然后加入酒、酱油一起煨煮,用少量芡粉勾芡,再放入真金菜、冬

瓜、长葱,这才成就一碗鳝鱼羹。在书中,袁枚先生还吐槽了一下南京厨师的做法,说他们“往往把鳝鱼烧得像木炭一样,实在令人费解。”从中,不难感受到袁枚先生对鳝丝羹的喜爱。

#### 2. 炒鳝

**原文:**拆鳝丝炒之略焦,如炒肉鸡之法,不可用水。

将鳝鱼肉切成丝之后放到锅里炒,像炒鸡肉丝那样,炒到略为焦黄,才算炒好了。袁枚先生提醒,这道菜成功的秘诀是不可以加水烹饪。

#### 3. 段鳝

**原文:**切鳝以寸为段,照煨鳗法煨之,或先用油炙,使坚,再以冬瓜、鲜笋、香蕈作配,微用酱水,重用姜汁。

将鳝鱼切成一寸长的段,按照煨鳗鱼的方法来烹制;也可以先将鳝鱼段入油锅略炸,待鳝鱼段定型之后,再以冬瓜、鲜笋、香菇为配料,放入少许酱水、姜汁煨煮。袁枚先生认为,做段鳝这道菜可以多放些姜汁。如今两广地区常见的啫啫鳝鱼煲与这个做法有异曲同工之妙。

### 古方今做

随着烹饪工具的演进,烹饪技艺的提升,到了现在,有不少菜式的做法借鉴自《随园食单》,但已经与书中所记载的方法不完全一样了,今天人们吃到的鳝

鱼佳肴往往也相异于袁枚先生的记录。下面我们给大家分享两道如今比较常见的鳝鱼美食的家常做法。

#### 响油鳝糊

响油鳝糊是江南地区的一道特色传统名菜,属于苏帮菜。因鳝糊上桌后盘中的油还在辟叭作响而得名。具体做法如下:

1. 黄鳝处理干净,切丝,加入黄酒和胡椒粉腌制备用;
2. 生抽、老抽、淀粉混合均匀做成酱汁;
3. 锅中油烧热,先炒香蒜末和姜丝;
4. 倒入鳝丝翻炒均匀,接着将步骤2调好的酱汁淋入锅中,加适量香油、清水,再加少许糖提鲜;

5. 稍微煮几分钟,待鳝丝断生,出锅装盘,撒上葱末和蒜末;

6. 锅中放一勺猪油或香油,烧热,将热油淋在鳝丝上即可。

#### 椒麻鳝鱼

1. 将鳝鱼宰杀干净,剥成段,放入清水中,冲洗干净;

2. 将鳝鱼沥干水分,加盐,味精,料酒,葱姜腌制15分钟,随后拍上生粉备用;

3. 锅中倒入油,油温五成热,倒入鳝鱼炸至金黄熟透,捞出控油;

4. 锅中留少许底油,倒入青红椒圈,放入鳝鱼略炒,加适量藤椒油、青花椒、盐、味精、白糖调味,炒至熟透即可出锅。

**提醒:**俗话说,食材好,食才好。有好的食材才能做出真正美味又健康的美食。制作鳝鱼佳肴也是一样的,挑选鳝鱼时,以表皮柔软、颜色灰黄、肉质细致、闻起没有臭味的为佳。鳝鱼宰杀后应立即烹煮食用,否则鱼肉容易生出组胺类物质,对人体健康不利,甚至可能引发食物中毒。





# 壮族鼓韵传千年 非遗瑰宝震云霄

鼓文化在中国源远流长,鼓是精神的象征,是力量的表现,更是一种昂扬向上的精神姿态。马山壮族会鼓习俗,是壮族人民在稻作生产中形成的,经过近千年的历史传承发展,成为了壮族文化艺术中的灿烂瑰宝。2008年,马山县壮族会鼓

被列入广西壮族自治区第二批非物质文化遗产名录。近十多年来,马山壮族会鼓在“壮族三月三”、南宁国际民歌艺术节、自治区成立六十周年等大型庆典大型活动中表演,出尽风头,威名远扬,撼动四面八方。

## 千年鼓韵习俗传

马山壮族会鼓,是壮族人民在稻作生产中形成的,以敲击牛皮鼓营造热闹氛围,驱邪纳吉、竞赛娱乐为目的民间传统文化习俗。作为壮族文化艺术中的灿烂瑰宝,马山壮族会鼓演奏声音洪亮,场面震撼,鼓手表演时身着靓丽的民族服饰,舞起鼓槌,倾力表演,现场鼓声雷动,撼动四面八方。

据记载,壮族会鼓始于宋末元初,盛于明清两代,至今已经有近千年的历史。其最初的功能是驱鬼镇妖、外袭警报和祈求吉祥之用,这就要求会鼓鼓声必须响亮震撼。

“会鼓的鼓声就像穿山箭一样,我们在山这边敲

的时候,它可以穿透到山那边,山那边都可以听得见,所以说,壮族会鼓,很有震撼力,很有感召力。”日前,壮族会鼓自治区级代表性传承人、马山县山城壮鼓协会会长梁耀京接受记者采访时介绍说。

马山壮族会鼓鼓声洪亮有力、节奏整齐,鼓点以混鼓、狂欢鼓、舞龙鼓、扁担鼓、花灯鼓等打法穿插。“就拿舞龙鼓来说吧,舞龙鼓有气势豪迈震撼的特点;扁担鼓比较温柔、和谐;花灯鼓就是踩花灯时敲打的;狮子鼓就是做春节活动时敲的鼓。”谈到会鼓,梁耀京会长可谓是如数家珍。



## 传承重任肩上挑

梁耀京从小跟着师傅学习打会鼓,如今30多年过去了,不仅练就了一身高超的打鼓技巧,更是组织成立了马山县山城壮鼓协会,专注于马山会鼓的技艺发展与传承。他说:“会鼓从小伴随着我们一起长大,我们的血液中流淌着会鼓的声音。我做协会会长的时候,协会里面只有几面鼓,现在发展到几十面鼓,56个成员。我们是非公经济组织,成员主要是农民、老师也有工人。大家白天去做工,晚上就共同训练。”

台上一分钟,台下十年功。想要表演一场龙腾虎跃的马山会鼓,需要耗费大量的时间和精力。每到有演出,会员们几乎把所有的业余时间都用来训练,以达到最完美的演出效果。

梁耀京告诉记者,“训练的时候非常艰苦,我们要对口型、对手型,做到口口相对、手手相型,还有起调时动作要统一,千人动作一致是我们的目标。”辛劳的付出全凭着大家对会鼓的热爱和对壮族非遗文化的敬仰。

## 瑰宝技艺创新接

壮族会鼓习俗形成于万物有灵思想与雷神崇拜。在壮族人民看来,发出如雷般响声的会鼓,象征着权威与力量,故其制作、使用与收藏多有讲究。在“中国会鼓之乡”马山,制作壮族会鼓的手艺一直传承不断。

“要做一面好鼓,首先要选好材料。要选用樟树、枫树或者是榕树之类的大树,这些木料坚实而光滑,不吸水而耐曝晒。”壮族会鼓自治区级代表性传承人,被誉为“马山鼓王”的韦建廷介绍道。他带领会鼓队表演时,神采飞扬、激情四射,一舞一槌尽展会鼓雄风。制作会鼓时,他细心雕琢、潜心打磨,一钉一锤皆是对会鼓的敬意与爱惜。经他雕琢的会鼓鼓身浑圆流畅,鼓面平整韧性好,鼓大声宏。可制作一面会鼓谈何容易。传统的会鼓材料要选择生长时间长,木质较坚硬,而且粗大的原木,将选好的木料锯成长约1.5米的木段,挖成空心后做成鼓壳,两头盖上牛皮后,再用竹篾或铁丝从四周把两头的牛皮拉紧后晒干而成。因为制作精良所以敲击时声音洪亮、浑圆、厚重。但是现在国家为了保护生态,大树已经不能随意砍伐。制作会鼓的材料一度面临匮乏,如何克服原材料短缺的问题,让壮族会鼓得以继续传承发展,韦建廷在“创新”两字上苦苦探索。

“我用厚板材,削成7.8公分厚,有统一弯曲弧度的宽木条,把这些木条拼成圆筒状,勒紧,固定好,就做好会鼓的鼓身了。制作的时候要计算好木条的弧度,注意拼接不能有缝隙。”韦建廷自豪的展示着

自己设计制作的新一代会鼓,因为制作工艺的精湛,新一代会鼓的音质丝毫不输于传统会鼓,加上没有原材料缺乏之忧,未来发展之路更为广阔。

马山县体育馆内,山城壮鼓协会的成员们正在为即将到来的演出进行着认真的排练。曾雪加入山城壮鼓协会已经6年了。每周一、周三、周五结束一天的工作后,她都准时参加会鼓训练。但她的训练项目和其他姐妹不同,她是山城壮鼓协会的女鼓手。她对记者说:“女鼓手比较少,女的一般是打镲或者打锣。我很喜欢打鼓,也很珍惜这个机会。”曾雪平日里十分害羞腼腆,但打起鼓时却神采飞扬、激情四射,这还得归功于梁耀京会长,梁会长说:“古时候都是男丁才能敲鼓,女丁都不能敲。到2010年我当协会会长的时候,为了把会鼓发扬得更好,决定不分男女,谁都可以来学壮族会鼓,一听到这个消息,女同志报名特别多。”

女鼓手的加入,为马山会鼓撑起了半边天,她们不仅鼓打得好,还精心编排了轻盈优美的打鼓动作,为马山会鼓的表演增加了新的舞蹈元素和亮点。

为民族守艺,为文化存根。为了让更多人爱上会鼓、传承会鼓。梁耀京还深入各乡镇社区、学校,传授会鼓知识,吸引了不同社会阶层,不同年龄段的会鼓爱好者加入。

4岁的小鼓手马昱哲已经跟随会鼓队学习表演1年了。小小的人儿还没有师傅的鼓高,师傅就专门为他定制了小会鼓和小鼓槌。说起为什么来学打鼓,小朋友的回答纯粹:“一岁的时候我来会鼓表演,看了我就很喜欢,想打鼓,我长大了就可以打那个大鼓。”

打一场会鼓,大人们都气喘吁吁、大汗淋漓。小鼓手一点也不怯场。小娃娃稳稳地扎起马步,跟着师傅挥动鼓槌,咚地一声大地也跟着抖三抖。跳跃、呼号,节奏跟得准、身法也不乱,俨然一个小小会鼓传承人的架势。

会鼓声声,响彻千年。作为壮族先民的智慧结晶、珍贵财富,马山壮族会鼓技艺的传承凝结了无数人的努力和心血。如何做到连接老一辈和小一辈的纽带作用,让马山会鼓化解断代的危机,传承群体走出去、带回来。通过学习交流、表演展示的方法,让世界听到雄壮恢弘的马山壮族会鼓。



珍惜盘中餐 养成好习惯

——邕城部分学校开展世界粮食日主题教育活动

今年10月16日是第42个世界粮食日,主题是“不让任何人掉队。更好生产、更好营养、更好环境、更好生活。”为引导全体学生增强节粮爱粮意识,树立崇尚节约、科学饮食、健康消费的生活理念,连日来,南宁市部分学校开展形式多样的世界粮食日主题教育活动,倡导节约粮食、减少浪费。

南宁市柳沙学校:与袁隆平爷爷时空对话

近日,南宁市柳沙学校开展“与袁隆平爷爷的时空对话”思政大讲堂活动。进一步培育师生节俭养德意识,树立爱粮、节粮环保新理念。
 活动以丰富多彩的表现形式,生动演绎了与袁隆平爷爷的时空对话,“袁爷爷,我们想告诉您:您的禾下乘凉梦实现啦!我们还会走向更远的远方!”时空对话展现了一位胸怀远大理想、勇攀高峰的中国当代科学家的光辉形象,表达了同学们对袁隆平爷爷的崇高敬意和深切缅怀,在一个个故事、一段段对话、一缕缕稻香中感悟“愿天下人都

有饱饭吃”的伟大精神和“将饭碗牢牢端在中国人手中”的责任与担当,在心中种下爱科学和珍惜粮食的种子。
 活动中,同学们踊跃参与“光盘请亮灯——为你打Call”留影活动,展示自己的光盘照片,向餐饮浪费说“不”,争做“光盘行动”的践行者、文明的传递者。
 “珍惜粮食讲文明,俭以养德树新风。”学校党支部书记、校长计汀兰发出倡议,号召全体师生继续践行“光盘行动”,从自身做起,爱粮惜粮,形成勤俭节约的良好风尚。



南宁市滨湖路小学长虹校区:光盘行动

一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。南宁市滨湖路小学教育集团长虹校区围绕“世界粮食日”开展一系列精彩活动,进一步弘扬中华民族的传统美德,帮助学生养成珍惜粮食、节约粮食的良好习惯。
 学校组织小学生到童趣廊近距离观赏成熟水稻与科普展板,进一步了解了广西水稻与那文化、水稻的生长过程,感悟生态理念。在童趣廊开垦田地,播种新苗,对农作物进行精心养护,享受劳作

乐趣,在耕种中了解自然节律,感受农耕乐趣。日常生活中,倡导自觉参与“光盘行动”,培养健康、理性的饮食习惯,传承餐桌文明,认真对待每一粒粮食,弘扬中华民族勤俭节约的优良传统,强化爱护粮食、反对浪费的责任担当。
 此外,为进一步加强“节约粮食”宣传教育,树立节约意识,营造浪费可耻、节约为荣的氛围,同学们还通过绘制手抄报等方式分享爱粮节粮知识。

南宁市红星小学:“爱粮节粮 传承美德”主题教育

近日,南宁市红星小学开展“爱粮节粮 传承美德”主题教育活动,增强全体师生爱粮节粮意识。
 在学校举办的晨会上,同学们带来精彩的情景表演和舞蹈展示。表演以两名同学撕纸折飞机的情景开场,引入舞蹈展示,生动有趣的话语、轻快活泼的节奏让同学们在潜移默化中明白爱护粮食、节约粮食的重要性,努力践行卫生健康、绿色环保的生活方式。同时,学校在微

信公众号发出“小手拉大手 爱卫共携手”致家长的一封信。倡导师生家长积极行动起来,做“讲文明”的引领者、“铸健康”的践行者、“守绿色”的先行者、“重环保”的守护者。
 学校校长唐晶表示,此次爱粮节粮主题教育活动增强了全体师生的节约意识,大家进一步学习了节约光荣、浪费可耻的内涵,希望带动家长共同形成爱粮节粮、反对浪费的良好氛围。



来源:南宁日报



来源:光明日报



# 新闻综合频道

## 16 | 29集剧情

### 大浦东



#### 第16集

徐珊珊对赵海鹰有了好感,为了能和赵海鹰有更多的机会接触,也为了能让赵海鹰正式的认识一下自己,她建议父亲徐瀚之周末的时候把他们公司的优秀职工介绍到家里来。赵海鹰刚刚从徐瀚之这里签了字准备去财务给永康提第二笔款项时,苏明康拿着蚁神宝的追加研发费用就来找徐瀚之,徐瀚之大发雷霆。

#### 第17集

上海近日连下暴雨,很多地方都受了灾。赵海鹰拉住韩厂长,希望他可以尽快调人回去抢救那批设备,但是韩厂长拒绝了海鹰,他义正严辞的告诉海鹰,就算那批设备再值钱,也不能和眼前这些鲜活的生命比,说完韩厂长再次投入到救人的行列中。谢天阳来找赵海鹰,原来是蚁神宝的上市审批一直都没通过。

#### 第18集

谢天阳带着查尔德来到方大力这里,原来查尔德一直在关注这个蚁神宝,他很感兴趣,方大力对于查尔德的加入很是欣喜。因广瀚集团和永康集团的合作,不仅为广瀚集团赚取了资金,同时也为他们赢得了荣誉和政府的信任,徐瀚之为自己之前的判断向赵海鹰致歉,同时告诉赵海鹰,他会继续跟永康集团合作。

#### 第19集

钱青青听见主编正在为最

近的节日嘉宾的事情发愁,她灵机一动告诉主编,自己能请来徐瀚之,这句话让主编一下子眼睛就亮了。钱青青在主编面前立下了军令状,可是这军令状怎么完成,钱青青只能依靠赵海鹰了。徐珊珊带着赵海鹰出去兜风,她直接向赵海鹰表明了心迹,她告诉赵海鹰自己喜欢他。

#### 第20集

张翔拿了赵海鹰的钱后,并没有拿去还给同事,而是将钱和公款一起再次投入股市。吴一白拍到了一些蚁神宝内部的照片,他把照片拿给赵海鹰,赵海鹰意识到问题已经不是他们想的那么简单了,赵海鹰拿着照片去找陈梦蕾,他希望通过陈梦蕾,可以让大家伙都及时从这个骗局中抽身而来。

#### 第21集

在丈夫的陪同下,两人去了医院,周蕙检查之后发现钱冬梅已经怀孕了。好事连连,赵海鹰要和徐珊珊举办婚礼了。张翔买的继峰股票大涨后,他又挪用公款跟进,谁料继峰在午市过后突然闪崩,他赔了个精光。最终无力还款且害怕事情败露的张翔选择了跳楼自杀。

#### 第22集

蚁神宝的传销骗局终于被揭开,方大力被拘留等待审判,苏明康畏罪潜逃。查尔德得知陈梦蕾在拿到质检报告之后,第

一时间去找了赵海鹰,他很不开心,他认为陈梦蕾这是在背叛自己,查尔德直接告诉陈梦蕾她被公司开除了,以后都不用插手公司的事情了。

#### 第23集

因陈梦蕾打算重新工作的事情并没有提前跟查尔德商议,因此查尔德对这件事感到很生气,陈梦蕾没有想到查尔德完全不顾及自己的梦想,两人在这个事情上一谈不拢。谢天阳拿着一大束玫瑰花等在钱青青她们电视台门口,钱青青让他赶紧走,但谢天阳表示自己一定会追求她到底。

#### 第24集

徐瀚之经过多方抢救,最后还是因病情太重抢救无效过世了,这个沉重的打击让徐珊珊、赵海鹰还有徐瀚之的妻子都实在没有办法接受。徐瀚之的过世又给了广瀚致命一击,广瀚集团最终宣告破产。赵海鹰为了能让广瀚集团起死回生,只能找何卫平要回当初徐瀚之借出的500万元。

#### 第25集

经过医生这边的诊断,判定徐珊珊现在是抑郁症早期。谢天阳正在玩室内高尔夫,吴一白上去就给了他一拳。当初蚁神宝谢天阳的两个合伙人都进去了,就他现在一点事都没有,如果不是谢天阳,赵海鹰现在也不会家破

人亡,吴一白把这一切都算在了谢天阳的头上,他告诉谢天阳,从今天起,他们兄弟没得做了。

#### 第26集

钱春生的资金出现了问题,没办法给工人发工资。在赵海鹰的帮助下,钱春生从银行借到了钱,也从政府那里得到了帮助,从而解决了这次危机,让工人们终于能拿着钱回家过年了。徐珊珊出国了,临走前,她留了一封信给赵海鹰。在信中,徐珊珊希望赵海鹰像真正的海鹰,找到他真正所爱的归宿。

#### 第27集

吴一白给大家说起谢天阳利用股价波动大肆获利的事情,大家一猜就猜到了谢东。很快,谢东和谢天阳因为涉嫌操纵股价被警方带走,两人都锒铛入狱了。钱春生将赵海鹰约了出来,拿出一张300万的支票给他,让他作为新公司的启动资金,这让赵海鹰感激不尽。

#### 第28集

赵海鹰到监狱看谢天阳,谢天阳还是不愿意见他。赵海鹰将大学时候的合照拿给狱警,谢天阳看到后这才出来。赵海鹰对谢天阳说,自己永远都不会放弃他的。查尔德开始整日在外面鬼混,陈梦蕾看到他衣领上的口红印子厌恶不已。查尔德却嚷嚷着让陈梦蕾不要梦想着摆脱自己,他只能是自己的。

#### 第29集

查尔德打电话给周媚,说陈梦蕾在酒店等着她一起洽谈去好莱坞的事情。周媚到了才发现查尔德醉翁之意不在酒,他对周媚动手动脚,周媚觉得不对劲就躲到了厕所里,然后打电话给陈梦蕾。钱青青和吴一白开始了甜蜜的恋爱生活,钱青青问吴一白是什么时候喜欢上自己的,吴一白说是在钱冬梅的婚宴上。

讲文明树新风“五个礼让”系列公益广告

----- 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

## 有序排队讲礼让

讲规矩守秩序

—— 文明城市 你我共建 ——







## 都市生活频道

### 1-12 集 剧情

#### 剧情简介

作为插队返城的知青，周小强在命运的驱使下，在懵懂的自我抉择中，走上了一条与改革开放大潮相契合的奋斗之路。从最初“投机倒把”的个体户，到八十年代开办集体小厂，股份制民营企业，直至九十年代创立了自己的内衣王国，新世纪来临之际，公司上市，完成跨国兼并，走向世界，也迎来了“电商时代”，并在“反倾销”诉讼中大获全胜。商海中几度浮沉，爱情婚姻历尽艰辛，兄弟友情遭遇背叛，都没有击垮周小强不屈的信念和理想。在妻子刘立夏、红颜知己肖瑶、弟弟周大超的帮助下，周小强最终战胜了重重困难，收获了事业和人生的成功，实现了精神的升华，为新时代的中国工商业者书写了一首辉煌的史诗。

#### 第1集

红旗林场，可以回城的消息在红旗大队传开了，在知青们的软磨硬泡下，罗书记同意把10个回城名额拿出来。为了帮刘立秋回城，周小强出尽馊主意，又是让刘立秋装病，又是跑办公室偷盖公章。刘立秋的姐姐刘立夏（瑛子）所在的吴庆服装厂车间发生大火，陆师傅冲进火海把刘立夏救了出来。回城的车来了，刘立秋、肖雄和其他知青相继上了车。刘立夏为帮工厂度过难关提出做假领子（也叫“节约领”）。

#### 第2集

在误打误撞中，刘母和刘立夏知道刘立秋偷偷跑回城，还和周小强在处对象。肖雄也在回家时得知父母离婚的原因，也就是不想因为他们反革命分子的帽子而影响他出人头地和考大学。在居委会的调解和批评教育下，周小强和刘立秋偷偷返城问题得到解决。

#### 第3集

被关在家中的周小强让弟弟周大超帮写保证书，无奈被父亲识破，最终在弟弟的帮助

下从窗户逃了出去。在刘立秋软磨硬下，吴庆服装厂厂长答应她去护士站工作。而周小强找工作屡屡碰壁，为此他想向陆师傅要些报纸学东西。周小强在服装厂遇到了以前的同学王卫国，提出帮他约云霞，而条件是王卫国要帮他安排工作。

#### 第4集

在王卫国的推荐下，周小强很快找到在百货大楼仓库搬运商品的工作。肖雄发现父亲把药偷偷卖了换钱，气急败坏与他大吵，父亲气到猛烈咳嗽，关键时刻被赶来的刘立秋把紧张氛围缓和下来。周小强、王卫国、肖雄三人在集市吆喝着卖衬衫，没想第一次做买卖竟赚到了钱，周小强兴高采烈地去找刘立秋，不曾想碰了一鼻子灰。

#### 第5集

周小强还不知道刘立秋为什么生气，就和肖雄抱怨，肖雄开导他，女孩子就要多哄哄。周小强瞒着刘立秋卖衬衫，没想还是被刘立秋发现了，跑到摊子前大闹，导致所有的货物都被商业局没收了。刘立夏在刘立秋的请求下最终还是答应帮周小强，她把厂里的假领子先赊给周小强去卖，在周小强的策划下，假领子很快销售一空。

#### 第6集

刘立夏由于卖假领子有功，被厂长分派到了设计科。周小强在刘立夏的帮助下把欠的钱还得差不多了。周小强、肖雄、王卫国三人瞒着大伙给楼叔运送货物，当发现货物是统购统销的化肥时，都慌了神，在偷跑的路上周小强被公安逮住，为了救周小强，刘立秋把肖雄举报了，肖雄父亲也为这个事情气绝身亡，万念俱灰下，肖雄把所有的罪都揽到了自己身上。

#### 第7集

周小强扛着被褥送弟弟周大超去上大学，遇上了同样送自己女儿陆心怡上大学的陆师傅。厂子里，陆师傅被厂领导叫到办公室训话，起因是陆师傅给上边写了一封信，但也只是发表了一些自己对时下经济发展的一些看法和建议。周小强对刘立秋说让她陪自己去探监，去看肖雄，但是被刘立秋一口拒绝了。随着党的十一届三中全会精神的贯彻落实，陆师傅的历史问题也得到了解决。

#### 第8集

学校里，周大超暗恋的女孩陆心怡却和章曦处得火热。周大超

一气之下撕掉了自己亲手写给她的赠言。在陆师傅的影响下，周小强决定要去深圳，但是身边所有的人都在反对，尤其是刘立秋，两人不欢而散。肖雄在监狱里帮助了被打的老冯，他帮老冯只是想跟其做笔交易，想学英语和外贸知识。

#### 第9集

刘立夏在研究自己的设计稿，刘立秋跟她说希望自己能有一条比较时尚的喇叭裤，刚好，周小强给她寄的包裹就是刘立秋心心念念的裤子。在厂里的仓库几乎把所有的流程周小强都掌握清楚了，最后厂长把他介绍到了一家外贸公司做检查牛仔裤的工作。在新的工作岗位，周小强发现张哥和廖厂长狼狽为奸意图把有问题的牛仔裤蒙混过关，在与他们斗智斗勇的过程中，周小强成功劝说张哥和廖厂长把这批牛仔裤运回吴庆去卖。

#### 第10集

周小强带了从广东买的礼物去了立秋家看望立秋的妈妈。在王卫国的帮助下，周小强拿到了个体营业执照，并成功租用了柜台在南门百货大楼开张。刘经理来到周小强的柜台，告诉周小强有人写信给《吴庆日报》说他在搞资本主义，周小强试图解释，刘经理却强行收回了租给他的柜台。

#### 第11集

周小强把这些年在深圳看到的和学到的以及时下社会的经济发展情况和政策，与父母进行了深度的探讨。从王卫国那里知道了市里出台的新政策，周小强便租下了一间门店，卖自己的衣服。周大超通知章曦，抓紧收拾行李，要去小岗村了，章曦一脸的不情愿。就在周小强刚刚拿到营业执照还没来得及高兴，小店却被工作人员拿着省里的红头文件查封了。在刘立夏的再次帮助下，这次，周小强要开服装厂。

#### 第12集

在刘立夏的帮助下，服装厂热火朝天地忙活起来，就在厂里运营一切都好的时候，薛子看到刘立秋在给戴着红袖章的人指着服装厂比划着，原来，刘立秋因为不想周小强总是忙着这些工作而忽略了她自己的感受，所以举报周小强非法用工，最终戴着红袖章的人狠狠地教训了周小强，并查封了服装厂。







## 秋冬换季提醒 衣物清洗整理这样做可避免起皱变色

时近11月,南方的天气转凉,随着立冬的节气临近,又到了该清洗整理换季衣物的时候。不少人发现,收起来的衣物到了第二年往往会变得皱皱巴巴,甚至发黄、变色,很影响继续穿着。如何解决这些“难题”呢?专家为您进行换季清洗、整理衣物支招啦。

### 第一招 彻底清洁 先浸泡再清洗

所有衣物整理收纳前都要进行清洗,夏秋天的衣服在收纳前尤其注意。

因为夏秋天的衣服比较单薄,经常会有一些汗渍、油渍,会渗透进纤维、纱线内部,浅色衣服更加明显。如果这些污渍处理不及时,时间一长就会附着在衣物表面而很难再处理掉。

未经清洗的衣服直接存放起来会将异味传递给其他的衣服,时间久了还可能变黄,更有甚者让其他衣服也沾染上污渍等。此外,有污渍的衣服存放起来更容易遭受虫蛀的危害。所以在将夏天衣服收纳之前一定要进行清洗并晒干后再存放。

清洗衣物时,建议不要把衣服一放到水里就直接洗,可以先在水里加上洗涤剂,再把衣服放进去浸泡一段时间(一般10分钟左右比较合适),然后再按流程洗衣服。因为水会软化衣物,也可以溶解一部分污渍,即使是顽固污渍也可以被软化,这样一来,这些污渍就会比较容易从衣服上被剥离,然后经过手洗、机洗就可以更好地除掉污渍。需要注意的是,不要把衣服长时间浸泡,那样会造成污染物的重新聚集或者转移,反而更不容易清洗干净。

### 第二招 不同污渍 清洗方法不同

要根据衣服不同的污渍来选择不同的洗涤方法,才能取得好的效果。

如果衣物上有血迹,一定要用冷水洗涤才能将血迹洗干净。如果衣物上有红酒渍等难以去除的污渍,最好先用酒精先揉搓再用洗涤剂清洗。如果是水果汁不小心弄到衣服上了,要马上清洗。

衣物的发黄一般是两个原因造成的:一是洗涤不干净,衣物上的污渍(包括油渍、菜汤、奶油、水果污渍,人体汗渍及其它代谢物等)含有蛋白质等物质,存放时间长了会发生



黄变;二是丝绸、羊毛、甚至尼龙等织物在紫外线、氧气的作用下,氧化泛黄。衣物泛黄后较难处理,一般可以用草酸、柠檬水擦洗变黄的部位,也可以使用84消毒水、衣领净等含有次氯酸钠的清洗剂进行漂白。但是,如果衣物的材质是丝绸、羊毛和含有氨纶(莱卡)的弹性织物时,就不能使用这类清洗剂了。

### 第三招 不同织物 保存方法不同

夏秋天衣服收纳时要注意做好分类,建议遵循相近颜色,相近材质的规则来分类。

羊绒制品最娇贵,压不得,也不能挂起来,否则纤维容易受损,一般应平放在衣柜的最上方,避免挤压。棉织物、丝绸织物容易受压起皱,最好存放在衣柜的上方,减少受压;化纤织物日常存放一般不会起皱,可以放在衣柜的下方,问题不大;丝绸织物,特别是白色和浅色的丝绸衣服,最好是放在塑料袋中,将空气抽净,避光保存,以免泛黄。

此外,地处相对潮湿的南方地区,收纳夏秋天的衣服要注意,在阴冷潮湿的秋天和冬天,衣服容易受潮发霉,还可能遭遇虫蛀。

建议大家把短袖和裤子、短裤等比较规则的衣服卷起来存放到收纳盒中,然后将收纳盒放在通风的地方。

长裤、半身裙和长裙类衣服可以折叠好单独放进密封袋或收纳盒中。一些特殊的衣服可以罩好防尘袋后悬挂在衣柜中。

### 第四招 不同材质 去皱方法各异

衣物起皱褶主要是在使用和储存过程中长时间受到压力造成的。衣物起皱后的处理方法很多,不同的织物处理方法也不相同:

- 1.含有化纤成分较高的织物主要是靠干热熨烫或者热风去掉褶皱;
- 2.含有棉、粘胶、天丝、麻等成分较多的或者纯纺织物,主要靠湿热熨烫去掉折皱;
- 3.丝绸织物起皱后较难以去除褶皱,洗涤时尽可能不要用力拧衣物,最好是洗涤后在较湿的状态下用手将衣物整理、保持平整,然后晾干;
- 4.含羊毛较多的或者纯毛织物可以使用蒸汽熨斗熨烫平整,或者用衣架将衣物挂起来,一段时间后,自然平整。

来源:北京晚报





## 补钙、补血、补脑…… 这些隐藏的“营养王者” 你家餐桌上有吗？



随着人们越来越注重养生保健,“喝牛奶补钙、吃核桃补脑”等知识也越来越深入人心。其实,生活中有些不起眼的食

### 绿叶菜,被忽视的“高钙选手”

钙是人体必需的常量元素。孩子缺钙直接影响身高发育,中老年人缺钙容易出现骨质疏松、骨骼疼痛。而说起补钙,很多人的第一反应是喝牛奶或者吃钙片。



其实,绿叶菜也是“补钙高手”,虽然它的钙吸收率会比牛奶低一些,但其中富含的镁、钾、维生素等,可以提高人体对钙的利用率,防止钙流失,还能促进钙在骨骼中的沉积,让吃到身体里的钙更好地发挥作用。

1.含钙量比牛奶还高的蔬菜  
每100g牛奶中大约含有100mg左右的钙质,而下面提到的这几种蔬菜,钙含量都比它高:

①萝卜缨,被誉为“天然钙片”,钙含量高达350mg/100g,其中还富含成骨必需的维生素K,使补钙效果更好。

②芥菜,被称为蔬菜中的“含钙之王”,含钙量高达294mg/

100g。日常想要补钙的话,来一碗芥菜拌豆腐是很不错的选择。

③芥蓝,每100克芥蓝的含钙量达199mg,平时可以和鸡蛋搭配来补钙。

④绿苋菜的钙含量为187mg/100g,红苋菜的钙含量为178mg/100g。苋菜还富含叶

酸,对于心脑血管保护也很有帮助。

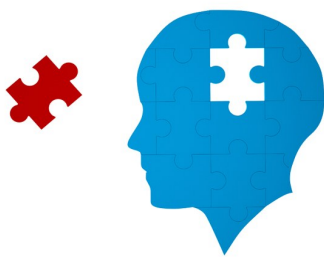
⑤芹菜,每百克芹菜含钙量达160mg,此外,适当常吃芹菜有益通肠道、助消化还开胃。

2.通过烹调方式提高钙吸收量  
日常可以通过一些烹饪小技巧帮助提高绿叶蔬菜中钙的吸收率:

①烹调前预先在水中焯一下绿叶蔬菜,可有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收成分的含量;

②烹调时少加一点醋,或者配合高蛋白的食物食用,能够更好地将结合形态的钙转化为可溶性的钙,增加吸收率;

③烹调时不要放太多盐,以免影响钙吸收。



### 意想不到的“健脑食材”

很多中老年朋友都深有感触,随着年龄增长,记忆衰退明显,经常丢三落四,给生活带来了一些不便。

为了增强记忆,人们往往会选择在日常饮食中多吃些健脑食物,最常见的就是核桃。

核桃富含的 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸和 $\alpha$ -亚麻酸被人体吸收后可转化为DHA,为大脑发育提供所需的营养成分。但核桃的油脂含量较高,并不适合多吃,所以不妨用下面这些“补脑佳品”来替换:

#### 1.“动物人参”——鹌鹑蛋

鹌鹑蛋中的卵磷脂、脑磷脂等成分含量是鸡蛋的3~4倍。这两种物质是高级神经活

动不可缺少的营养素,适当摄入有助于提高记忆力,减少脑细胞凋亡,强健大脑功能。

对于脑力工作者以及儿童、青少年、老人来说,每天吃几颗鹌鹑蛋有较好的补脑益智作用。

#### 2.“健脑菜”——黄花菜

黄花菜也富含磷脂,还有“忘忧草”之称,其中富含的B族维生素,可以帮助调节神经,让人心情愉快、安神镇静。

平时经常用脑、睡眠质量不太好、记忆力也比较差的人,不妨试试适当吃些黄花菜。

#### 3.“补脑豆”——蚕豆

蚕豆中含有钙、锌、锰、磷脂、胆碱等大量的调节大脑和神经组织的重要微量元素,所

蕴含的氨基酸种类也相当丰富,特别是酪氨酸,它是合成多巴胺的重要原料,能帮助大脑维持“年轻态”;另外还有一种叫做左旋多巴的物质,有助于滋养神经,帕金森患者食用也很合适。



### 贫血,吃它比吃红枣更有效

一说到贫血,很多人会想着吃点红枣、阿胶补补。

需要明确的是,贫血要补的一般是铁元素,而红枣的铁含量并不高,每100g鲜枣约含5~6mg铁;干枣则最多在2~4mg左右,对于改善贫血并没有很大的效果。

造成贫血的原因可能不只是缺铁,还可能缺叶酸、维生素B12等,因而食补也要从多方面入手:

#### 1.补铁有个“铁三角”

补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁,重要来源是“铁三角”,即红肉、动物血液和肝脏,如:瘦猪肉、牛肉;鸭血、猪血;猪肝、鸡肝等。

#### 2.用好维生素C这个好搭档

维生素C能促进非血红素铁的吸收,在食用富含铁元素的蔬菜时,摄入一些高维C食物,能使蔬菜中的铁吸收率增加2~3倍。鲜枣、橘子、猕猴桃、大白菜、青椒等都富含维生素C,可以适当多吃。

#### 3.新鲜果蔬补叶酸

叶酸也被称为“造血维生素”,人体缺乏叶酸就会使红细胞成熟过程受阻,从而导致恶性贫血。新鲜的绿叶蔬菜、香蕉、橙子等都富含叶酸,可以适当摄入。

#### 4.发酵豆制品补充维生素B12

维生素B12能够促进叶酸的吸收,建议在服用叶酸的同时食用富含维生素B12的食物。维生素B12主要存在于动物性食物中,而植物性食物中只有大豆有,尤其是发酵后的,像豆豉、纳豆等维生素B12含量较丰富。

最后还要提醒大家:饮食可以作为日常补充营养素的一部分,但不可代替药物,如果确实存在骨质疏松等疾病,建议遵医嘱用药。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/10/31 星期一

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活家(27)  
09:57 生活家(28)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(6)  
15:03 小别离(7)  
15:58 小别离(8)  
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(重播)  
21:30 大浦东(15)  
22:20 大浦东(16)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/1 星期二

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活家(29)  
09:57 生活家(30)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)

13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(9)  
15:03 小别离(10)  
15:58 小别离(11)  
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(重播)  
21:30 大浦东(17)  
22:20 大浦东(18)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/2 星期三

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活家(31)  
09:57 生活家(32)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(12)  
15:03 小别离(13)  
15:58 小别离(14)  
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(重播)  
21:30 大浦东(19)  
22:20 大浦东(20)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/3 星期四

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活家(33)  
09:57 生活家(34)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(15)  
15:03 小别离(16)  
15:58 小别离(17)  
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(重播)  
21:30 大浦东(21)  
22:20 大浦东(22)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/4 星期五

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)

07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 生活家(35)  
09:57 猎狐(1)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(18)  
15:03 小别离(19)  
15:58 小别离(20)  
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(重播)  
21:30 大浦东(23)  
22:20 大浦东(24)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/5 星期六

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 猎狐(2)  
09:57 猎狐(3)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 周末看台  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(21)  
15:03 小别离(22)  
15:58 小别离(23)  
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(重播)  
21:30 大浦东(25)  
22:20 大浦东(26)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/6 星期日

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 猎狐(4)  
09:57 猎狐(5)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:55 阳光威宁(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 小别离(24)  
15:03 小别离(25)  
15:58 小别离(26)  
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(重播)  
21:30 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 大浦东(27)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/10/31 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 南宁非遗(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 山海情(14)  
18:50 山海情(15)  
19:35 气象空间站  
19:40 山海情(16)  
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(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/1 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(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 山海情(17)  
18:50 山海情(18)  
19:35 气象空间站  
19:40 山海情(19)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行(重播)  
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(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/2 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(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 山海情(20)  
18:50 山海情(21)  
19:35 气象空间站  
19:40 山海情(22)  
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(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/3 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(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 山海情(23)  
18:50 奔腾岁月(1)  
19:35 气象空间站  
19:40 奔腾岁月(2)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行(重播)  
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(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/4 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 看南宁(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 奔腾岁月(3)  
18:50 奔腾岁月(4)  
19:35 气象空间站  
19:40 奔腾岁月(5)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/5 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(重播)  
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(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 非遗中国行  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 奔腾岁月(6)

18:50 奔腾岁月(7)  
19:35 气象空间站  
19:40 奔腾岁月(8)  
20:30 非遗中国行  
20:55 八桂志愿行(重播)  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
21:50 阳光威宁(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

2022/11/6 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  
17:30 全民健康学院  
18:00 奔腾岁月(9)  
18:50 奔腾岁月(10)  
19:35 气象空间站  
19:40 奔腾岁月(11)  
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(重播)  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 嗨南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/10/31 星期一

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (5)  
08:13 红娘子 (6)  
09:05 红娘子 (7)  
09:47 红娘子 (8)  
10:40 红娘子 (9)  
11:33 红娘子 (10)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (12)  
13:40 飞哥战队 (13)  
14:30 飞哥战队 (14)  
15:25 飞哥战队 (15)  
16:17 飞哥战队 (16)  
17:00 飞哥战队 (17)  
18:00 刑警之海外行动 (5)  
18:55 刑警之海外行动 (6)  
19:50 刑警之海外行动 (7)  
20:47 刑警之海外行动 (8)  
21:33 刑警之海外行动 (9)  
22:20 叛逆者 (4)  
23:15 叛逆者 (5)  
23:55 叛逆者 (6)

2022/11/1 星期二

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (10)  
08:13 红娘子 (11)  
09:05 红娘子 (12)  
09:47 红娘子 (13)  
10:40 红娘子 (14)  
11:33 红娘子 (15)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (17)  
13:40 飞哥战队 (18)  
14:30 飞哥战队 (19)  
15:25 飞哥战队 (20)  
16:17 飞哥战队 (21)  
17:00 飞哥战队 (22)  
18:00 刑警之海外行动 (10)

18:55 刑警之海外行动 (11)  
19:50 刑警之海外行动 (12)  
20:47 刑警之海外行动 (13)  
21:33 刑警之海外行动 (14)  
22:20 叛逆者 (7)  
23:15 叛逆者 (8)  
23:55 叛逆者 (9)

2022/11/2 星期三

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (15)  
08:13 红娘子 (16)  
09:05 红娘子 (17)  
09:47 红娘子 (18)  
10:40 红娘子 (19)  
11:33 红娘子 (20)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (22)  
13:40 飞哥战队 (23)  
14:30 飞哥战队 (24)  
15:25 飞哥战队 (25)  
16:17 飞哥战队 (26)  
17:00 飞哥战队 (27)  
18:00 刑警之海外行动 (15)  
18:55 刑警之海外行动 (16)  
19:50 刑警之海外行动 (17)  
20:47 刑警之海外行动 (18)  
21:33 刑警之海外行动 (19)  
22:20 叛逆者 (10)  
23:15 叛逆者 (11)  
23:55 叛逆者 (12)

2022/11/3 星期四

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (20)  
08:13 红娘子 (21)  
09:05 红娘子 (22)  
09:47 红娘子 (23)  
10:40 红娘子 (24)  
11:33 红娘子 (25)

12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (27)  
13:40 飞哥战队 (28)  
14:30 飞哥战队 (29)  
15:25 飞哥战队 (30)  
16:17 飞哥战队 (31)  
17:00 飞哥战队 (32)  
18:00 刑警之海外行动 (20)  
18:55 刑警之海外行动 (21)  
19:50 刑警之海外行动 (22)  
20:47 刑警之海外行动 (23)  
21:33 刑警之海外行动 (24)  
22:20 叛逆者 (13)  
23:15 叛逆者 (14)  
23:55 叛逆者 (15)

2022/11/4 星期五

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (25)  
08:13 红娘子 (26)  
09:05 红娘子 (27)  
09:47 红娘子 (28)  
10:40 红娘子 (29)  
11:33 红娘子 (30)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (32)  
13:40 飞哥战队 (33)  
14:30 飞哥战队 (34)  
15:25 飞哥战队 (35)  
16:17 飞哥战队 (36)  
17:00 飞哥战队 (37)  
18:00 刑警之海外行动 (25)  
18:55 刑警之海外行动 (26)  
19:50 刑警之海外行动 (27)  
20:47 刑警之海外行动 (28)  
21:33 刑警之海外行动 (29)  
22:20 叛逆者 (16)  
23:15 叛逆者 (17)  
23:55 叛逆者 (18)

2022/11/5 星期六

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (30)

08:13 红娘子 (31)  
09:05 红娘子 (32)  
09:47 红娘子 (33)  
10:40 红娘子 (34)  
11:33 红娘子 (35)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (37)  
13:40 飞哥战队 (38)  
14:30 飞哥战队 (39)  
15:25 飞哥战队 (40)  
16:17 飞哥战队 (41)  
17:00 飞哥战队 (42)  
18:00 刑警之海外行动 (30)  
18:55 刑警之海外行动 (31)  
19:50 刑警之海外行动 (32)  
20:47 刑警之海外行动 (33)  
21:33 刑警之海外行动 (34)  
22:20 叛逆者 (19)  
23:15 叛逆者 (20)  
23:55 叛逆者 (21)

2022/11/6 星期日

00:40 留住手艺  
07:00 留住手艺  
07:30 红娘子 (35)  
08:13 红娘子 (36)  
09:05 红娘子 (37)  
09:47 红娘子 (38)  
10:40 红娘子 (39)  
11:33 红娘子 (40)  
12:30 留住手艺  
13:00 飞哥战队 (42)  
13:40 飞哥战队 (43)  
14:30 飞哥战队 (44)  
15:25 飞哥战队 (45)  
16:17 飞哥战队 (46)  
17:00 飞哥战队 (47)  
18:00 刑警之海外行动 (35)  
18:55 刑警之海外行动 (36)  
19:50 刑警之海外行动 (37)  
20:47 刑警之海外行动 (38)  
21:33 黑白禁区 (1)  
22:20 叛逆者 (22)  
23:15 叛逆者 (23)  
23:55 叛逆者 (24)

南宁广播电视台 公共频道

2022/10/31 星期一

00:00 亲爱的麻洋街 (2)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 中国通史  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
09:55 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史  
12:14 中国教育纪事  
12:40 教育纪事 (重播)  
13:00 太行赤子 (25)  
13:45 太行赤子 (26)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 创赢未来  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界 (重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (3)  
23:15 亲爱的麻洋街 (4)

2022/11/1 星期二

00:00 亲爱的麻洋街 (5)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 中国通史  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
09:55 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史

12:14 人文纪实  
12:40 人文纪实 (重播)  
13:00 校园大视界 (1)  
13:45 校园大视界 (2)  
14:35 中国通史  
15:05 中国通史  
15:50 创赢未来  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 创赢未来  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界 (重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (6)  
23:15 亲爱的麻洋街 (7)

2022/11/2 星期三

00:00 亲爱的麻洋街 (8)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 中国通史  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史  
12:14 校园大视界 (重播)  
12:40 校园大视界 (重播)  
13:00 追捕者 (3)  
13:45 追捕者 (4)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界

20:05 人文纪实  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界 (重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (9)  
23:15 亲爱的麻洋街 (10)

2022/11/3 星期四

00:00 亲爱的麻洋街 (11)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 中国通史  
07:10 中国通史  
07:55 影像南宁  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
09:55 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史  
12:14 校园大视界 (重播)  
12:40 校园大视界 (重播)  
13:00 追捕者 (5)  
13:45 追捕者 (6)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 影像南宁  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年 (重播)  
19:45 校园大视界 (重播)  
20:05 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界 (重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (12)  
23:15 亲爱的麻洋街 (13)

2022/11/4 星期五

00:00 亲爱的麻洋街 (14)  
00:45 奇趣大自然

06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南宁  
08:00 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
10:25 创赢未来  
11:29 中国通史  
12:14 校园大视界 (重播)  
12:40 校园大视界 (重播)  
13:00 追捕者 (7)  
13:45 追捕者 (8)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 影像南宁  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 创赢未来  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界 (重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (15)  
23:15 亲爱的麻洋街 (16)

2022/11/5 星期六

00:00 亲爱的麻洋街 (17)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南宁  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
09:55 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史  
12:14 校园大视界 (重播)  
12:40 校园大视界 (重播)  
13:00 追捕者 (9)  
13:45 追捕者 (10)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 影像南宁

15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年  
19:45 校园大视界  
20:05 创赢未来  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 创赢未来  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (18)  
23:15 亲爱的麻洋街 (19)

2022/11/6 星期日

00:00 亲爱的麻洋街 (20)  
00:45 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南宁  
08:00 校园大视界 (重播)  
08:20 舞剧《大闹天宫》  
09:25 创赢未来  
09:55 创赢未来  
10:25 舞剧《大闹天宫》  
11:29 中国通史  
12:14 校园大视界 (重播)  
12:40 校园大视界 (重播)  
13:00 追捕者 (11)  
13:45 追捕者 (12)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:50 影像南宁  
15:55 创赢未来  
16:24 创赢未来  
16:54 创赢未来  
18:58 奇趣大自然  
19:30 奔跑吧少年 (重播)  
19:45 校园大视界 (重播)  
20:05 创赢未来  
20:35 中国通史  
21:25 影像南宁  
21:30 创赢未来  
22:00 创赢未来  
22:15 梅卿快车道  
22:30 亲爱的麻洋街 (21)  
23:15 亲爱的麻洋街 (22)



# 运动手表如何确定你的海拔高度?

如果你平常有戴着运动手表爬山的习惯,可能会发现,在爬山途中,手表似乎总能及时知道现在所处的位置海拔有多高。这是怎么做到的呢?



## 物理思路与几何思路

测量高度有物理和几何两种思路。

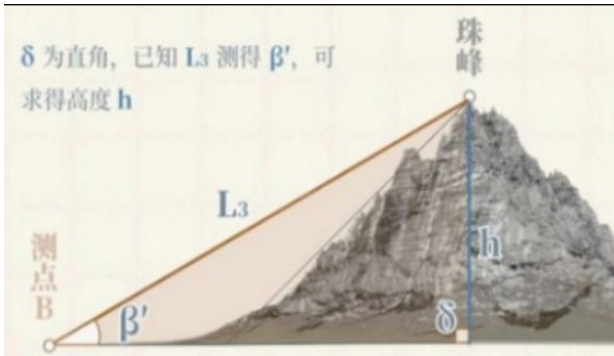
### ★物理思路:

如果你站在两个地方,测到的重力不同,那说明这两个地方距离地心(质心)的远近不同,即高度不同。

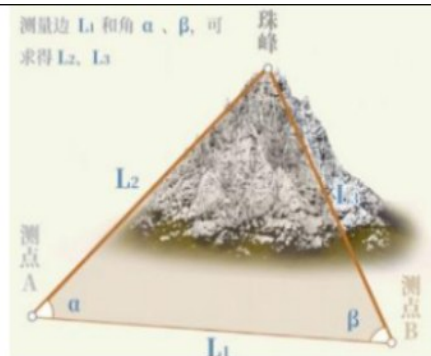
这种物理的思路听着有点浪漫,事实上对于普通百姓来说,它的实用值约等于零。

### ★几何思路:

这一思路从古到今一直被广泛使用。选择一个或多个观测点,测量各种角度、边长距离的数据,然后构建合适的三角形,就能算出高度。即使现在有了卫星定位系统



(这个系统采用的其实也是几何思路),我们仍会采用这种方法来



测量山的高度,包括测量珠穆朗玛峰的高度。

## 有卫星与没有卫星



当人们知道了地球是个球体,而且测量的尺度越来越大,情况就发生

了改变,测得的数据需要按地面的弯曲做出调整;同时,空气密度不同引起的光线折射偏差也得考虑。更麻烦的是,有些地方根本就测不了,比如,想测一个海岛,站得太远,岛会被淹没在地平线以下,想靠近点,又没陆地。

后来,人类可以到达的天空变得更高,卫星能帮我们看清大地的全貌,也让我们的运动手表能知道所处的位置有多高。

与传统观的地面测量不同,卫星定位系统需要一个空间直角坐标系,这样,空间内的任何位置都

能用坐标来表示。在这个坐标系里,原点是地心,Z轴是地球的自转轴(地轴的运动取均值),X轴指向子午线,Y轴按数学老师教的右手方法确定。这样一来,只要测得与4颗不同卫星的距离,就能算出你所在位置的坐标,进而推算出其他有用的数据。

由此,卫星定位系统确实解决了原来的曲面和远距离问题,但新问题又随之产生,如何知道卫星在空间的准确位置?又如何精确地测出你与卫星之间的距离呢?

想要精确测量出这些数据,地面和卫星使用的时间得先一致,现在具体是几点几分,每一秒应该有多长等必须相同,但是,地面的时间是以地

球自转为基础的,而卫星使用的是原子时,这就需要二者协调一致。还有,卫星离我们那么远,飞那么快,时间流逝的速度和地表是不同的,所以要按照爱因斯坦的相对论作修正。此外,卫星的轨道得算精准,这里又涉及很多物理参数。再然后,空气密度不同对电磁波的影响仍然存在,测距时要考虑。还有,卫星信号的接收机本身可能受到电磁干扰、软件计算上的问题也会造成误差。

其实,卫星定位系统测量的精度未必高于传统的地面测量。所以,那些要求高的测量,需要空中网络(卫星系统)与地面网络(地面辅助定位的基站)相结合,两种数据互相矫正。

## 卫星定位与地图

在实际应用中,我们需要把空间坐标的数值换算成地图上的位置,也就是让每个点都有对应的经度、纬度、高度。

要给球面上的点确定经纬度不难,但确定高度就不那么简单了。因为,高度的起点在哪就是个问题。

我们很容易想到用海平面作为高度的起点,然后把这个基准高度延伸到整个地球。这是可行的,我国就是长期观察黄海的涨落,算了一个海平面的平均值作为零海拔,作为测高的起点。

但地球不是一个正球,它有点扁,基准海平面应该按最贴近地球

的形状去延伸,而这个形状又必须能用数学来表达。思来想去,人类选择了椭球体。

我国的北斗系统使用2000国家大地坐标系,其中默认的地球椭球体长半轴为6378137米,短半轴为6356752.31414米。那么,现在确定经纬度也要改用这个椭球体,它比正球体复杂一点点。

好啦,我们只要把黄海高程延伸到整个椭球体,然后,你所在位置垂直到这个椭球面的距离就是高度了。

那运动手表里真是这样算的吗?还不是,因为卫星定位系统不使用这个黄海高程延伸的椭球体。

## 海平面不平

请你想一想,为什么要用海平面作为高度起点?因为水面能代表一个重力相等的面。

我们知道,地球的重力分布并不均匀,所以全球的海平面(学名:大地水准面)在重力影响下有高有低,不是一个规则的球体。如果要知道最正确的海拔高度,就应该是该点垂直到海平面的距离。可是,凹凸不平的大地水准面无法用数学表达,卫星定位系统更不会采用。

那卫星定位系统用什么做高度起点呢?上面提到的北斗系统使用的2000国家大地坐标系,里面具体设定的那个椭球体(学名:基准椭球体),它就是全球算高度的起点。

之所以设定这样的椭球体,是因

为经过多年研究测算,它与地球几何最吻合,可以代表全球平均的水准面。很显然,它与我国的黄海高程延伸面并能划上等号。

现在我们知道了,通过卫星定位系统测量的高度,比如运动手表上的读数,是上图左侧的椭球高。至于上图右侧的正高,也就是纯正的海拔高度。我们必须知道真实的大地水准面在哪里,海面部分它与水面吻合,但陆地部分(尤其在山地),这个面既看不见又难以定位,所以,我国把黄海高程延伸到整个陆地,当作高度0,形成一个近似的大地水准面,你日常看到的地图、地理标志上的高度都是以此为起点的近似海拔高度。