

南宁广播电视报

2022年11月3日

2022年第41期

总1777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



立冬

立冬晴，一冬晴

节气

落水荷塘满眼枯，
西风渐作北风呼。
黄杨倔强尤一色，
白桦优柔以半疏。
门尽冷霜能醒骨，
窗临残照好读书。
拟约三九吟梅雪，
还借自家小火炉。

——宋·紫金霜



广西首家公园式婚姻登记处启用

在公园里登记领结婚证是种什么样的体验? 10月31日,位于南宁市西乡塘区江北公园的广西首家公园式婚姻登记处正式启用,这也是广西婚姻登记改革“全区通办”的第一天,来自河池的韦先生和潘女士在这里领到了“红本本”,成为全区第一对“全区通办”的受益者。同一天,20对新人在这里收到专属的浪漫和特别的仪式感。

西乡塘区副区长黄强介绍,今年4月,西乡塘区被南宁市民政局列入2022年度南宁市首批婚俗改革试点单位后,通过学习借鉴外省的经验做法,按照国家5A级婚姻登记机关标准进行规划布局,将百里秀美邕江的大好景观与幸福美好的婚姻登记完美融合,将西乡塘区民政局婚姻登记处打造成为广西首个公园式婚姻登记处,让“一纸婚约”融入绿城南宁的城市文化,让城市改革发展成果惠及千家万户。

进入江北公园上尧码头,只见绿草如茵、花团锦簇,西乡塘区民政局婚姻登记处就在这绿树红花中。凤凰树下的大红喜字、火红的灯笼和爱的表白墙、草坪上的室外婚姻登记处、上世纪七八十年代的“老三件”……浓郁的爱情元素,也为公园增添了别样的风景。除了前来登记结婚的新人外,也吸引了大量市民前来打卡。

幸福第一站——“优良家风,世代相传”;幸福第三站——“初见倾心,缘定终身”;幸福第五站——“穿越时空,见证变迁”……记者看到,在江北公园内,西乡塘区民政局婚姻登记处布局了9个各具特色的幸福驿站,以传统美德记忆为根基,以文明经典为向导,以时尚元素为引力,为新人们打造一条浪漫的新婚幸福通道,不仅提升了结婚登记的仪式感,也把“婚姻家庭传承良好家风家训”的观念浸润人心,弘扬“风雨同舟、相濡以沫、责任担当、互敬互爱”的婚姻理念。

当天上午,黄先生和陈女士在这里领到了“红本本”。“与传统的婚姻登记处不同,这里环境优美,仪式感、幸福感满满!”陈女士说,完成结婚登记后,他们没有立即离开,专门找来摄影师拍了一组“大片”。

在现场参观完家风家训宣传长廊后,潘女士对婚姻有了更深的认识,“家风教育让我们对结婚后需要承担的家庭责任、社会责任有了更加深刻的理解,为我们婚后生活提供了指导。”

西乡塘区民政局党组书记、局长韦启电表



示,今后民政部门将继续深化拓展城区婚俗改革工作,大力推进婚姻领域移风易俗,坚持“创新、为民、便民、利民”服务理念,不断增强市民的获得感、幸福感。

据了解,西乡塘区婚姻登记服务窗口办公时间为工作日上午8:30-12:00,下午2:30-5:30。

工作人员提醒,市民可先在网上预约登记,以便现场快速办理婚姻登记手续。

来源:南国早报



10月31日,南宁市自然资源局升级“交地即交证”业务办理模式,实现国有建设用地公开出让项目在交地时即发放不动产权证书,群众和企业办理不动产登记服务更加高效便捷。

一手交地 一手拿证 南宁市 交地即交证

不动产登记更高效更便捷

据了解,升级前,土地竞得人在缴清“招拍挂”项目土地出让价款及税费并确认交地后,需向南宁市不动产登记中心申请办理不动产权证书,业务提交后即可在1小时内快速办结。而升级后,在原有基础上,由南宁市自然资源局提前办理用地手续,提前委托权籍调查。土地竞得人无需自行委托开展权籍调查,无需提交不动产登记申请,只需待缴清土地出让价款及税费并确认交地后,登记系统就自动触发获

取数据,即时登簿,生成电子证照。从拿地到领证,业务办理流程进一步简化,时限再次缩短,实现交地与不动产登记“双同步,零环节”。

南宁市不动产登记中心相关负责人介绍,“交地即交证”业务办理模式聚焦企业需求,强化科技赋能,推进了业务办理从“线下跑”向“线上办”转变。一手交地,一手拿证,为企业节约了时间,减少了办事成本。下一步,南宁市不动产登记中心将瞄准群众和企业的办证痛点,持续深化“放管服”改革,进一步推进不动产登记服务提质增速,助推南宁市营商环境再上新台阶。

来源:南宁日报

南宁市第三期《电视问政》节目播出

10月30日晚,2022年下半年南宁市第三期《向人民承诺——电视问政》在南宁广播电视台播出。

本期节目以“改善民生福祉 共筑美好家园”为主题,聚焦党的十八大以来南宁市在改善民生福祉,提升市民获得感、幸福感方面取得的成效,特别是市人力资源和社会保障局、市卫生健康委员会、市民政局3个单位推

进解决电视问政曝光问题的情况,以及在提升治理能力和服务水平方面进行的新实践、取得的新成效。据介绍,为持续激活问政成效,做好电视问政的“后半篇文章”,从今年8月起,南宁市电视问政围绕过去5年播出过的、观众反映强烈的问题进行跟踪回访,看整改实效、总结成功经验,以典型案例促进服务业务系统提升。

记者:黄理佳



2022年中国(广西)—东盟蔬菜新品种大会举办 上千种蔬菜亮相 百余品种获推荐

10月28日,由广西壮族自治区农业农村厅主办的第六届中国(南宁)鲜食玉米大会和2022年中国(广西)—东盟蔬菜新品种大会举办,各种优质玉米、蔬菜品种悉数亮相。其中,有118个品种获得推荐推广,它们将出现在千家万户的餐桌上。

当天,在南宁市西乡塘区坛洛镇的天贵庄园,玉米地里果实累累。不同品种的玉米剥掉苞叶,露出饱满的玉米粒,看似长得差不多,却口感各异,有水果味、甜糯味等,可满足不同消费者需求。

进入蔬菜品种专区,一千多个品种令人目不暇接。尤其是休闲观赏专区,不少蔬菜长得非常养眼:明明是丝瓜,却有着长长的身体、尖尖的尾巴,被命名为“老鼠瓜”;南瓜也有各种奇形怪状的造型,萌态十足。

据了解,本次大会共有区内外143家科研单位、种子企业参加。选送的鲜食玉米品种有368

个,辣椒、茄子、瓜类、豆角、叶菜等各类蔬菜品种达1028个。大会评选并推荐田间种植表现优秀的鲜食玉米品种39个,蔬菜品种79个。

据介绍,广西是我国鲜食甜糯玉米的主产区之一,糯玉米种质资源数量排名全国前列。同时,广西有“南菜北运”“西菜东运”和粤港澳优质“菜篮子”基地之称,为全国蔬菜稳产保供作出了重大贡献。

主办方表示,要以办好中国(南宁)鲜食玉米大会和中国(广西)—东盟蔬菜新品种大会为契机,加快推进玉米和蔬菜产业发展,发挥广西独有的种质资源优势,育成更多好品



种,让农民用上更多好种子,为保障粮食安全、助力农业高质量发展作出更大贡献。

来源:南国早报

南宁:三孩家庭买首套房最高可贷款100万元

为充分发挥住房公积金制度作用,支持二孩、三孩家庭刚性和改善性住房需求,缓解多孩职工家庭购房压力,日前,南宁住房公积金管理委员会发布《关于实施多子女家庭使用住房公积金支持政策的通知》(以下简称通知)。根据通知,提高了二孩、三孩家庭的公积金贷款最高额度,同时提高了租房提取额度。新政已于2022年11月1日起正式施行。特别提醒:新政明确了多子女家庭使用住房公积金支持政策的范围,支持政策仅适用于在南宁住房公积金管理中心缴存住房公积金的缴存人(含灵活就业缴存人),不包含异地公积金中心的缴存人。

二孩、三孩家庭贷款最高额度提高

三孩家庭首套房在原来基础上提高20万元

通知称,政策执行以后,生育二孩的家庭购买首套自住住房申请住房公积金贷款的,贷款最高额度在现行南宁住房公积金贷款政策规定的基础上提高10万元;生育三孩的家庭购买首套自住住房申请住房公积金贷款的,贷款最高额度在现行规定的基础上提高20万元。

“新政缓解了我的购房资金压力,节省了贷款利息支出,为家人特别是孩子改善了居住环境,提高了生活质量,得到了公积金贷款购房的实惠。”市民劳女士高兴地说。

【举例】

张先生是生育二孩家庭职工,家庭名下在南宁市无房。他购买首套住房,原本可申请住房公积金贷款的最高额度为80万元,政策执行以后,他可以申请住房公积金贷款的最高额度提高到了90万元。

李女士为生育三孩家庭职工,家庭名下在南宁市无房且计划使用住房公积金贷款购买首套住房,原本可申请住房公积金贷款的最高额度为80万元,政策执行以后,李女士可申请住房公积金贷款的最高额度提高至100万元。

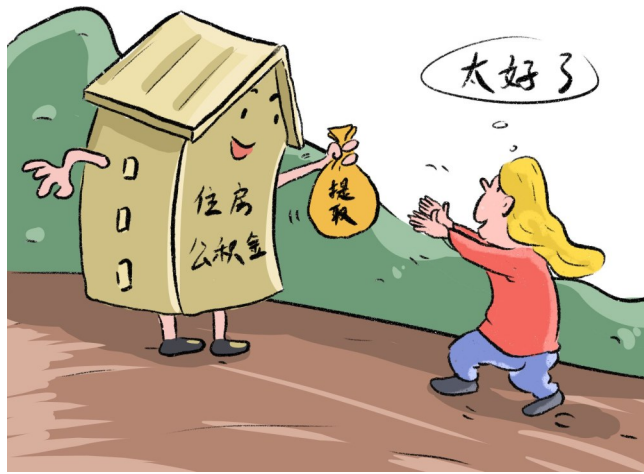
二孩、三孩家庭租房提取额度提高

提取额度在原来基础上分别提高200元和400元

在租房方面,政策执行以后,生育二孩、三孩的家庭无房且租赁商品住房提取住房公积金的,租房提取额度在现行南宁住房公积金提取政策规定的额度基础上分别提高200元和400元。

【举例】

黄先生为生育二孩家庭职工,家庭名下无房且符合租赁商品住房提取住房公积金条件,于2021年12月办理了租房提取业务。2022年12月,黄先生办理租赁商品住房进行提取时,如需享受生育二



孩家庭的租房提取支持政策,到前台提供其生育二孩的相关材料后,可提取的额度分段进行计算,具体额度为:

2022年1月至5月,每月可提取额度为720元;

2022年6月至10月,每月可提取额度为900元;

2022年11月至12月,每月可提取额度为1100元。

来源:南宁晚报

警惕冒充京东客服诈骗!



近期,冒充电商客服特别是京东客服的诈骗突出。市民称接到自称京东客服的来电,对方不仅能精确说出自己的个人信息,还以各种理由实施诈骗。

骗术分析:

这类骗术虽然都是冒充京东客服,但骗术话术仍然有部分区别:

- 一、称在校期间贷款,要注销校园贷。
- 二、可以帮助升级京东金融金条服务。
- 三、可以帮助调低京东金条借款利息。
- 四、可以帮助增加京东金融白条额度。

五、在京东购买的物品出现质量问题。

六、工作人员误操作开通了会员业务。

诈骗步骤解析:

不法分子利用“+、00”开头的境外号码、“区号+座机号码”等固定电话或手机冒充京东客服,声称受害者京东白条或金条账户有问题、此前为学生账户需修改信息或注销校园贷、贷款额度需调整、网购订单需退货退款理赔等,如不及时处理将影响其征信,给受害者制造心理恐慌,致使受害者一步步跳入不法分子设好的陷阱。

随后,不法分子引导受害人加入各类在线视频会议,告知要开启实时屏幕共享对话功能,方便操作,教受害者将大额钱款转至指定账户,或引导受害者从银行或其他网贷平台进行贷款,承诺资金审核后会将钱款返还,待钱款转到其指定的银行账户后,“客服”就将受害人拉黑、失联。

重要提醒

一、核实身份官网认证

京东400开头客服电话不会主动外呼,外呼客服号码为固定短号。如接到自称京东客服的电话,称上述诈骗手法的一定不要轻信转账;对电话内容存疑,如有疑问请直接拨打京东官方客服电话进行核实。

二、拒不透露个人信息

身份信息、银行账户、验证码、各类密码要小心保管,绝不透露。

三、不加好友不开视频

如对方要求添加私人社交账号或至各类视频会议软件进行共享视频等协助操作,一定要果断拒绝!

四、绝不转账、借贷

如对方要求操作转账或者进行借贷,统统不要理会!一定是诈骗!

五、谈及征信切勿慌张

个人征信由中国人民银行统一管理,任何人无权删除或修改,如对个人征信存疑可登录中国人民银行征信中心查询。

不轻信、不透露、不转账!如遇诈骗请及时拨打110报案,如有线索,可以通过“全民反诈”APP向警方提供。

来源:反诈联盟、北京反诈

老友记



扫码了解更多

南宁这十年
乘坐南宁地铁，你用什么方式买票？



2016年的6月28日，笔者“免费”乘坐了南宁首列地铁。作为媒体人，笔者以电视直播的方式，见证了南宁地铁1号线开通试运营。

那时，乘坐南宁地铁有直接投币购票、手机扫码购票，以及使用市民卡这几种方式。之后的一段时间，地铁成了笔者出行的重要方式之一，但笔者也遇到过因为市民卡余额不足无法出站的尴尬。然而很快，这样的尴尬就被化解。2017年12月28日，出自南宁中关村的“咪付”技术在南宁地铁1号、2号线正式启用，南宁成为全国首个可以使用手机蓝牙支付过闸乘坐地铁的城市，由此拉

开了南宁地铁手机支付的序幕。

如今，南宁地铁已有1号线至5号线。共5条线路。乘坐南宁地铁手机支付也已经有5种以上的方式：爱南宁App关联支付，使用南宁轨道App实现南宁地铁与广州地铁乘车码互联互通，银联云闪付，公交卡市民卡关联手机NFC支付，今年8月还实现了支付宝展码支付。可以说，现在用手机支付乘坐南宁地铁，那是爱用啥用啥，啥方便用啥的“花式”支付了。没带卡？余额不足？不存在、没可能啦！

要是没带手机怎么办？别着急，听说南宁地铁正在普及“全态识别”系统，可以“刷人”过闸。

这个系统依靠的是身体姿态、面部表情的整体信息识别，哪怕戴着口罩，也照样能够把人认出来，通过关联的账号支付，这个新的功能改天笔者也要亲身去体验一把。

南宁地铁支付方式的演变背后，是我国数字化浪潮的向前奔涌，是金融服务水平的飞速提升，是市民美好生活需求不断得到满足，是南宁这十年实现高质量发展的一个缩影！身为一个南宁人，笔者感到自豪，更为在党的正确领导下，取得历史性成就、日新月异、发生历史性变革的祖国感到无比骄傲！

作者：青柠

民生新闻集锦



新修订的妇女权益保障法2023年起施行

十三届全国人大常委会第三十七次会议10月30日表决通过新修订的妇女权益保障法，自2023年1月1日起施行。针对当前升学就业、财产分配、人身权利等领域侵害妇女合法权益的问题，新修订的妇女权益保障法作出了积极回应。

南衡高铁要建了，时速350公里！

南宁经桂林至衡阳高铁，简称南衡高铁，是广西北上与长江经济带、华中以及华北地区衔接的重要通道，也是《中长期铁路网规划》中“八纵八横”呼南高铁的重要组成部分。日前，柳州重点办会同相关施工单位召开前期工作协调会，针对境内线路方案及站点设置问题广泛征求意见。南衡高铁设计速度350公里/小时，项目建成后，柳州市至衡阳将缩短约2小时。

南宁国际空港综合交通枢纽工程竣工投运

10月26日，南宁国际空港综合交通枢纽工程竣工投运，南宁机场改扩建工程（二跑道）全面开工。南宁国际空港综合交通枢纽工程是广西第一个集民航、高铁、地铁和高速公路等多种交通方式为一体的特大型综合交通枢纽设施。项目对广西综合交通一体化具有里程碑意义，同时也标志着广西现代化综合交通运输体系正式进入空铁联运新时代。

小车新号牌来了！南宁新投放22.4万个号牌

10月28日，南宁交警部门在“全国统一版选号系统”投放新的小型汽车和小型新能源汽车号牌共计22.4万个，车主可在南宁车管所各工作站点和机动车登记服务站“全国统一版选号系统”进行“50选1”随机选号。

此次新增投放小型汽车六个新号牌号段共计14.4万个号牌；新增投放纯电动小型新能源汽车4个新号牌号段共计4万个号牌；新增投放非纯电动小型新能源汽车四个新号牌号段共计4万个号牌。

小型汽车号牌段为：桂A!G!@!、桂A!H!@!、桂A!J!@!、桂A!K!@!、桂A!L!@!、桂A!M!@!（@表示除i和o以外的任意字母，!表示0-9任意数字）；

纯电动小型新能源汽车号牌段为：桂ADN!!!!、桂ADP!!!!、桂ADQ!!!!、桂ADR!!!!（!表示0-9任意数字）；

非纯电动小型新能源汽车号牌段为：桂AFN!!!!、桂AFP!!!!、桂AFQ!!!!、桂AFR!!!!（!表示0-9任意数字）。

南宁交警部门提醒，请勿相信非法

中介所谓“有偿选号”、交定金即可帮您选取“吉祥号”的虚假信息，车主完全可以通过现场或者互联网按照选号规则进行选号。

随机选号“50选1”注意事项

(1) 车主自助选号

机动车查验完毕后，车主凭《机动车业务受理凭证》到业务大厅自助选号机按照操作提示进行“50选1”随机选号。

(2) 分三屏显示

“50选1”随机选号时，50个号牌在显示屏上分三屏显示，分别是20个、20个、10个，要注意前后翻页挑选。

(3) 控制时间

“50选1”随机选号必须在180秒的控制时间内完成。超时将由系统自动确定号牌；车主未选取任何一个号牌的，系统自动确定号牌列表中的第一个为最终选定的号牌；车主选取了其中一个号牌，但未进行确认的，系统以车主选取号牌为最终选定的号牌。

来源：南国早报

南宁邕宾立交改造工程全线通车

近日，南宁邕宾立交改造工程全线通车，部分绿化美观工程和管道工程正在收尾阶段。邕宾立交改造工程于2020年7月开工建设，整个立交范围内共设8条转向匝道、9座下穿隧道、10座桥梁。

交警：南宁8000多名司机驾照逾期，请尽快处理！

南宁8000多名重点驾驶人因逾期未换证或审验，被南宁交警重点曝光。交警部门呼吁，相关驾驶人应及时处理相关逾期，否则将面临驾照注销或是罚款的处罚。南宁交警部门提醒：超过机动车驾驶证有效期一年以上未换证的，车管部门可注销其机动车驾驶证；被注销机动车驾驶证未超过二年的，驾驶人参加道路交通安全法律、法规和相关知识考试合格后，可以恢复驾驶资格；同时，逾期未参加审验仍驾驶机动车的，由交警部门处200元至500元罚款。



森林防火不能当儿戏 一时疏忽 代价不小



2022年下半年以来,广西持续干旱少雨。10月25日8时30分,广西气象台发布干旱黄色预警。据监测,目前广西大部地区发生不同程度的气象干旱,桂北、桂中部分地区达到重旱以上等级。天气干燥,森林火险等级高。

森林草原火灾,是指失去人为控制,在森林内和草原上自由蔓延和扩展,对森林草原、生态系统和人类带来一定危害和损失的林草火燃烧现象。森林草

原火灾是一种突发性强、破坏性大、处置救助较为困难的自然灾害。大面积森林火灾被联合国列为世界八大主要自然灾害之一,也是公共突发事件之一。

森林火灾一旦发生,对生命财产安全会造成极大威胁。不少人觉得森林火灾发生在自己身上或者与自己扯上关系的概率很低,事实上,一时疏忽就有可能酿成悲剧。



案例一:烧稻草引发山火

2022年10月14日13时30分许,福建省三明市建宁县伊家乡隘上村二组的一位柯姓村民因为法律意识淡薄、防火意识薄弱,在田埂上燃烧稻草引发山火。

接到火情通知后,各级森林防灭火指挥部立即按照森林火灾应急预案分级响应,指挥扑火工作。县乡两级多支专业、半专业森林消防队伍立即赶赴现场扑火。经过紧张扑救,明火被扑灭,火情得到控制,未出现人员伤亡。

据建宁县森防办工作人员周昱辉介绍,

目前,肇事人柯姓村民已被当地公安机关行政拘留。该村民在禁火期内违规用火引发山火,涉嫌违反《中华人民共和国刑法》第一百一十四条、《中华人民共和国治安管理处罚法》第五十条、《森林防火条例》第五十条、《福建省森林防火条例》第四十条等法律法规,后续将移交至法院进行审理,需要为自己的不当行为付出相应的代价。

同时,据建宁县森防办调查处理报告,将对建宁县农业局、伊家乡、隘上村的6位相关责任人进行通报批评、批评教育等处理。



法律多学点

《中华人民共和国刑法》

第一百一十四条 放火、决水、爆炸以及投放毒害性、放射性、传染病病原体等物质或者以其他危险方法危害公共安全,尚未造成严重后果的,处三年以上十年以下有期徒刑。

第一百一十五条 放火、决水、爆炸以及投放毒害性、放射性、传染病病原体等物质或者以其他危险方法致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的,处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

《森林防火条例》

第四十八条 违反本条例规定,森林、林木、林地的经营单位或者个人未履行森林防火责任的,由县级以上地方人民政府林业主管部门责令改正,对个人处500元以上5000元以下罚款,对单位处1万元以上5万元以下罚款。

第五十条 违反本条例规定,森林防火期内未经批准擅自在森林

防火区内野外用火的,由县级以上地方人民政府林业主管部门责令停止违法行为,给予警告,对个人并处200元以上3000元以下罚款,对单位并处1万元以上5万元以下罚款。

**全国统一的森林火警
专用报警电话是:12119**

来源:本报综合



案例二:点火取暖引发山火

2021年3月14日,杨某山与杨启某等人到青海省海东市互助县红崖子沟乡某某村挡山坟地开挖墓坑。期间,杨某山在明知互助县已进入森林防火期、政府发布禁令的情况下,仍然擅自点火取暖,不慎引燃周边杂草引发火灾。火灾涉及过火林地面积74亩,其中灌木林地62亩,未成林造林地12亩,林地权属均为集体。

案发后,互助土族自治县人民检察院以杨某山涉嫌失火损害社会公共利益立案审查,随后依法提起刑事附带民事

公益诉讼。杨某山收到刑事附带民事公益诉讼起诉书后立即修复重植了被损毁林木,并经验收合格。

法院认为,被告人杨某山因疏忽大意的过失行为引起火灾,致使公私财产遭受重大损失,其行为已构成失火罪。被告人杨某山犯罪情节较轻,并且具有自首、认罪认罚、修复重植被损毁林木、缴纳赔偿金的从轻情节。法院判处其拘役六个月,缓刑一年,赔偿生态环境损害调查、鉴定评估(间接)费用2000元并在省级以上新闻媒体向社会公开赔礼道歉。



案例三:上坟引发山火

2019年2月4日16时30分许,青海省海南州同德县杂巴松多镇村民索某某(男,29岁)在互助县高寨镇东庄村西岔山谷上坟时,不慎引燃坟墓周围杂草,致使高寨镇东庄村西岔林地发生森林火灾。

经林业专业技术人员鉴定,火灾过火面

积312.6亩,其中未成林造林地(柠条)274.2亩、灌木林(柠条)地38.4亩,均为公益林,造成直接经济损失90343.2元。

索某某因犯失火罪被互助县人民法院判处有期徒刑六个月,缓刑一年的刑罚,并赔偿损失64000元。



涟漪夏艳 城市蓬莱

游园寻梦 (九)

知春不。到园怎
宜人。秋园林
林源艺。色如
丰远流。的悠
精富文。长悠
『神』。中承
独『』。化可
『』。风可
1001。谓
年。数
中。千
林。国
文。被
随。组
向。化
之。着
国。世
美。的

年苏联织遗中界也一继续史保
州合列产国。已张续我文定。
古国入名园中式成为小游们化
典教世录林园为编园要名
园科界。走林中片带寻前城
林文文随向之。大梦注河
中林文文随向之。大梦注河
被组化着世美的家这历北

古莲花池位于河北省保定市中心,是保定八景之一,称为“涟漪夏艳”,因盛夏时节荷花满塘,故名莲花池。古莲花池以环水筑榭为亮点,园中诸景建制小巧玲珑、优雅别致、兼具了中国南北园林之美,为我国北方古代园林明珠。古莲花池不仅以

“林泉幽邃,云物苍然”闻名,更因与莲池书院同处一址而声名远扬。其总面积约2.4万平方米,池水面积7900多平方米,它历经了私人、官府、书院、行宫和公共园林的历史变迁,现为全国重点文物保护单位,有中国最美的十大园林之一的美称。



一池碧水启秀色

莲花池环水置景,以水为胜,因荷得名。池塘是全园风景布置的中心,一切建筑、山石、花木都随塘岸的曲折而迥迥配置,亭、台、楼、阁等一组组玲珑别致的古典建筑环池而建。园景布局严谨、幽雅别致,各景点主要采用的是“集锦式”布局,运用不对称的技法,彰显错落有序。园中以藻泳楼、篇留洞、含沧亭、春午坡、高芬阁、万卷楼、北草堂、宛虹亭、鹤柴、蕊幢精舍、绎堂、寒绿轩组成了闻名遐迩的“莲池十二景”。秀丽的宛虹桥、曲桥和元代建的白玉桥,参差在假山奇石、林木荷塘

间,构成了一幅“池中有景、景中含诗”的优美画卷。园内藤缠古槐、绿柳垂掩,一泓碧水、锦鳞成群、荷香飘溢,碑碣林立、别有洞天,因此享有着“城市蓬莱”之誉,并有“小西湖”之称。

园中美景以夏日为最。一池碧荷使园林灵气尽显,青荷盖绿水,芙蓉披红鲜,下有并根藕,上有并蒂莲。在盛夏时节,粉嫩欲滴的粉荷花与洁白无瑕的白荷花相映成趣,有的含苞待放,亭亭玉立;有的向阳怒放,风姿绰约、莲芳四溢。

莲池书院

来到古莲花池,不能不提莲池书院。莲池书院是清代直隶最高学府,是传播传统儒家文化,培育文品双馨的封建士人的官学化教育机构,深受清廷重视,乾隆皇帝四次莅临书院,赐匾题诗勉励师生。这里名师荟萃,人才辈出。尹会一、张叙、汪师韩、章学诚、邵瑛、祁韵士、何秋涛、王振纲、黄彭年、张裕钊、吴汝纶等硕儒名家都曾执教于此。黄彭年扩建校舍、增置图书三万余卷。张裕钊、吴汝纶主张西学,开创了历史先河。他们改革教学体制,创新教育理念,开设古学,提倡实学、新学,接纳西方先进科学知识,反对科举制度,开展中外学术交流,开一代新风,享誉全国,声振东瀛。1952年,毛主席在

视察古莲花池时说:“莲池之所以有名,关键是莲池书院有名,莲池书院在清末可称为全国书院之冠。”

书院中还有著名的《莲池书院法帖》,为道光十年直隶总督那彦成请人勒石而成,集中了我国历史上六位大书法家的精品,展现了不同的艺术风格。其中包括唐褚遂良的《千字文》、颜真卿的《千福碑》、怀素的《自叙帖》、宋米芾的《虹县诗》、元赵孟頫的《署山图歌》、明董其昌的《云隐山房题记》《书李白诗》等,共计横石51石。迄今,游人仍可欣赏这些格调高逸、技法超绝的书法瑰宝,体味其中的永恒之美。

历史溯源

古莲花池初名雪香园,为元代汝南王张柔建造,建成于公元1227年。公元1284年被地震震毁,仅存深池清水,繁茂荷花。明代以后的志书把它称为“莲花池”。清雍正十一年(1733年),直隶总督李卫在此修建了闻名遐迩的莲池书院。乾隆十年(1745年),古莲花池辟为皇帝行宫。乾隆、嘉庆、光绪、慈禧等出巡途经保定均在此小住,其中乾隆帝曾多次来这里并赋诗赞美莲池。

传说故事引深思

在古莲花池中,有一处绿色翻卷的大莲叶,正中托着一只大红桃,这便是园中亭顶的独特造型“莲叶托桃”,构制新奇而又自然。

传说,一位建园的老工匠听说这是为慈禧太后建造的行宫,便在莲池设计了“莲叶托桃”的亭顶样式,谐“连夜脱逃”之音,意在讽刺八国联军进北京时,慈禧太后连夜出逃,丧权辱国的丑行。慈禧太后回京路过保定,得知“莲叶托桃”之意后恼羞成怒,当即传旨要杀了这位老匠人,而后怕官逼民反,想拆掉园子,又怕后人耻笑,最后只得哑巴吃黄连,不了了之。



——探秘随园美食(十九)

A close-up photograph of a traditional Chinese dish, likely 'Braised Pork Belly with Bamboo Shoots' (Zhuangzi). The dish is served in a dark, round bowl with a yellow and black patterned rim. It features large, succulent pieces of braised pork belly with a rich, reddish-brown sauce. Interspersed among the pork are sliced bamboo shoots and fresh green onions, adding texture and color. The lighting is warm, highlighting the glistening surface of the meat.

看起来“平平无奇”的文物 竟隐藏着秦统一天下的秘密

今天要跟大家分享的这件文物,与“标准”密不可分——它,叫做“商鞅方升”。

如果没有提前做些功课,第一次见到商鞅方升,很可能会直接忽略,因为它着实有点不太起眼,但就是这样一个看起来平平无奇的青铜器,实际来头可大了!

它是上海博物馆“镇馆之宝”之一,是“我国第三批禁止出境展览文物”……

之所以能有这一连串头衔,是因为它不仅已是已知现存唯一见证秦朝“商鞅变法”的重要实物资料,而且其器身外壁的铭文显示它经历了“秦始皇统一六国”的重要历史事件。

读懂商鞅方升

铭文一:商鞅变法、秦统一度量衡

“十八年,齐率卿大夫众来聘,冬十二月乙酉,大良造鞅,爰积十六尊(寸)五分尊(寸)壹为升”。

这句话的大意是:“秦孝公十八年,齐国派遣使团至秦国商议大事。同年冬天的十二月乙酉日,大良造商鞅监制了这件标准量器。该方升的容积为十六寸又五分之一立方寸。”

商鞅实行的变法中有一条名为“废井田开阡陌”,即允许人们开垦无主荒地,土地可以自由买卖,国家根据各人所占土地的多少来征收赋税。

但随着耕地田亩和税收的增加,新的问题也随之出现——以往秦国各地的量具标准并不一致,想要在全国范围内进行土地面积计算和税赋征收非常麻烦,制定统一的标准变得十分迫切。

统一的税收标准催生出统一的称量用具,基于这些迫切的改革需求,商鞅方升作为“标准计量器”正式诞生。

1981年,上海博物馆青铜器研究组邀请上海计量测试管理局对这件方升的容积进行了精密计算,最终结果折合成现在的计量为202.15毫升,并由此测算出商鞅尺为23.192厘米,寸为23.192毫米。

《汉书·律历志》云:“量者……用度数审其容。”商鞅方升是目前所见最早“以度审容(‘度’是指长度,也就是用已知长度去计算容量的方法)”的国家级标准量器的实物。

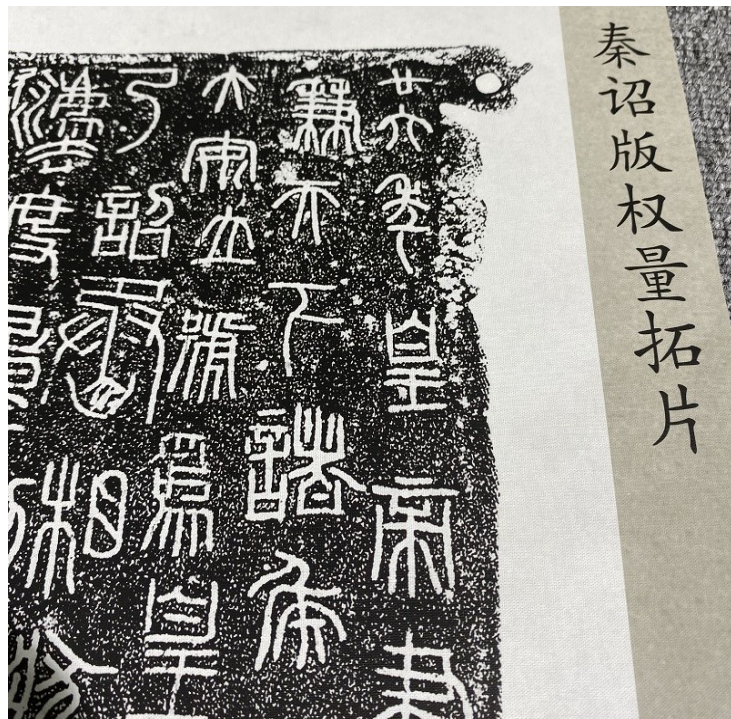
铭文二:秦始皇统一六国

“廿六年,皇帝尽并兼天下诸侯,黔首大安,立号为皇帝,乃诏丞相状、绾,法度量则不壹,歉疑者,皆明壹之”。

大意是“二十六年,皇帝一统天下,百姓安宁,诏令丞相隗状、王绾依法矫正度量衡器,代替列国原本各有差异的量制,让境内百姓都能明确知晓。”

春秋战国时期,诸侯国相继壮大,各自为政,混乱的度量衡制度大大限制了地区间的交流往来。虽割据势力陆续都有变法,但秦国是唯一贯彻执行变法的国家,度量衡的统一,加强了秦国内部的中央集权,促进了国内的经济流通,使秦国迅速积累起大量的财富,成为名副其实的“战国七雄”之一。

于是在与“铭文一”时间相隔123年后,即公



元前221年,秦统一六国,秦始皇随即颁布诏书,统一货币、文字、度量衡。

这则诏令向世人宣告了2000多年前,国家大一统时代的到来。秦朝在中国历史上第一次在全国范围内推行统一标准,为国家集权、社会稳定、文化交流和经济发展给予了强有力的支持。

秦代的部分度量器及应用

除了商鞅方升,各地还陆续出土了秦代的始皇方升、铜椭器、陶量,以及用于称重的铜权等度量器具,其中就有刻着两份诏书的“两诏铜权”。

这枚拳头大小的精致小“秤砣”上,除了和商鞅方升一样刻有秦始皇二十六年诏书,还有秦二世元年诏书9行、共60字:

“元年,制诏丞相斯、去疾:‘法度量尽始皇帝为之,皆有刻辞焉。今袭号,而记得辞不称始皇帝,其于久远也,如后嗣为之者,不称成功盛德。记得此诏。’故刻左,使毋疑。”

大意是“秦二世元年(公元前209年),下诏左丞相李斯,右丞相冯去疾,统一度量衡是始皇帝定

下的制度,后人只是继续实行,不敢自称有功德。现在把这个诏书刻于左侧,使(天下人)不致有疑惑。”

说到这儿,我们能看出,秦始皇颁布的“车同轨、书同文、统一度量衡”诏令,并不是大一统之后才出现,而是从商鞅变法之后经过一百多年的实践检验得来的,以律法治理国家,在各地发放统一的国家标准量具,从而达到对全国的统一管理。

如今,我们去故宫博物院参观,太和殿前陈列的唯二两件器物,就是测日影的日晷,和乾隆时期的标准量具“嘉量”,可见“度量衡定,天下一统”的重要性。



孩子们喜欢养宠物 背后的心理原因值得注意

近年来,猫、狗、鸟、观赏鱼等宠物成为越来越多孩子们的心头爱,“异宠”市场也逐步火热。作为家长,你是否也既担忧又恐慌:平日里课业繁重,养宠物会不会分散孩子的精力?万一孩子被咬受伤怎么办?……

那么,作为家长,该不该同意孩子养宠物呢?背后的心理原因值得注意。

养宠物给孩子们带来的乐趣

★给孩子最悉心的陪伴

北京师范大学心理学院一项调查显示,在有宠物的儿童中,98.5%的孩子表示喜欢宠物朋友,85.3%的孩子觉得宠物朋友也爱他们。

对孩子来说,小动物不仅是宠物,还是他最要好的伙伴,是一个不会说话的亲人,虽然不言不语,却忠实可靠,永远陪他左右。

★帮孩子抗压、抗抑郁

国外有个小女孩,两岁时被诊断出有自闭症,妈妈无意中发现她喜欢猫,就为她领养了一只猫咪,取名图拉。

小女孩不喜欢洗澡、害怕水,但因为图拉爱玩水,她慢慢尝试着接触水,还跟图拉一起练习游泳技巧,一起享受泡泡浴。

小女孩不喜欢说话,也不与人进行眼神交流,可跟图拉在一起久了,她竟然开始跟它聊起天来。

图拉的存在,让这个患了自闭症的小女孩慢慢走出自己的小世界,变得开朗起来。

当孩子心情不好时,对着宠物诉说一番,虽然它未必听得懂,可它摇摇尾巴、喵喵喵喵叫几句,也会让孩子得到情感的宣泄。

★重塑孩子的自信

人们在教育孩子时,总会不自觉摆出家长的威严,对孩子多加管束。宠物不一样。它不会要求孩子如何如何,孩子在它面前通常没有什么心理压力,可以坦然地做自己。因为语言优势,孩子可能反而“教育”小宠物,

掌握更多主导权。

★让孩子更有爱心

宠物不仅是孩子天然的玩伴,还可以成为孩子心灵健康的“按摩师”。有宠物陪伴的孩子,往往更容易打开心扉,拥有阳光的性格,富有爱心。



“异宠”俘获孩子的好奇心

异宠,也被称作“另类宠物”,是指被人们当作宠物饲养和观赏的野生动物。调查发现,种类繁多的异宠不仅能满足孩子的好奇心、求异心理,还适合不同性格的青少年,让他们体会私人定制般养宠的快乐。

首都师范大学心理学院副教授上官芳芳分析认为,异宠的流行反映出青少年的交往需求和好奇心。青少年在性格养成阶段,尤

其渴望同伴和家长的认可和陪伴,异宠则作为一种沟通交流的媒介,满足青少年个性化的交往需求,寄托情感,缓解孤独。家长要重视现象背后反映出的亲子沟通和陪伴不足的问题,“人作为一种社会性动物,需要建立融洽的交往陪伴关系,从中获得存在感。然而,有些家长过分重视学习成绩,忽略了对孩子的关心和陪伴,使得有些青少年将情感寄托在别的事物上,其中就包括饲养宠物。”

养宠物给家长带来的“烦恼”

养宠物给孩子的成长带来乐趣,但不少父母也担心:

有些宠物会掉毛,有细菌、寄生虫;有些需要精心照料,对温度、湿度、食物都有严格要求;有些昆虫类宠物会伤到孩子;有些宠物“破坏力”极强,稍不注意家里的家具就要遭殃……

家长精力有限,既要工

作,又要做家务,还要照顾孩子的吃喝拉撒、辅导作业,养个宠物相当于养了个“二胎”,实在太麻烦了。

当孩子提出想要饲养一个宠物的请求时,无论家长最终是否同意,都应该做好正面引导。即使家中条件不适合满足孩子饲养宠物的愿望,也最好不要武断的拒绝,因为武断的拒绝,不仅一下子浇灭了孩子的期待,还浇灭了孩子关于宠物的美好想象。

养宠物从培养责任心开始

如果答应孩子饲养宠物,家长就要教会孩子对这个“家庭新成员”负责。

对于“异宠”尤其如此,出于好奇、求异等心理,跟风饲养,却不了解其习性,一旦后期出现“不亲人”“味大”“难养”等问题,小孩子很容易因新鲜劲儿过去,出现弃养行为。

所以,在饲养前,引导孩子责任和担当尤为重要。

家长需要正确引导孩子充分考虑,判断时间、精力是否适合养宠,并挑选适合自己的品种。养宠前要征得所有家庭成员的同意,学习饲养宠物所需的基础常识,保证可以提供相应的物质要求,选择合法合规的渠道购买。

一旦作出决定,就要把宠物当成家庭中的一员来看待,一切弃养行为

都是不负责任的表现。

有些家长担心孩子花过多的时间在宠物身上会影响学习。其实,如果正确引导,往往会取得意想不到的结果。

善于利用孩子的兴趣加强教育:孩子喜欢动物,家长可以以此为契机引导孩子更好地了解、学习有关动物的常识。也可以在孩子学习动物学知识的同时,贯穿其他学科知识。

与孩子“约法三章”:与孩子一起制订“规章制度”,然后照章办事,比如要做完作业,才能和小动物玩,或规定玩的时间等。这样既不压制孩子的兴趣,又能培养孩子的自制力。

其实,无论是否饲养宠物,在面對孩子的请求时,我们一定要记住:尊重个体、尊重生命、尊重孩子的想法。

来源:本报综合首都教育、北京学生健康宣教中心



新闻综合频道

大浦东

30 | 35 集剧情



第30集

陈梦蕾想放弃让她心灰意冷的婚姻,却意外得知自己怀孕了。她想给查尔德一个

机会,可没想到查尔德竟然怀疑孩子是赵海鹰的,两人发生争吵,查尔德一气之下将陈梦蕾推倒,导致陈梦蕾小产并引发大出血。

陈梦蕾的母亲及时赶到医院给女儿输血,救回了陈梦蕾的性命。陈梦蕾出院后,与查尔德签订了离婚协议。谢天阳刑满释放。

第31集

谢天阳决定从头开始创业。周媚事业不顺,在酒吧喝高了,求助钱春生。酒醒后,周媚对钱春生很感激。在和钱春生一次又一次的相处之中,周媚对钱春生有了感情。赵海鹰为钱春生找好了一同竞标并且有丰富经验的公司,钱春生非常开心,在他们的共同努力下,卢浦大桥项目顺利开展。2003年3月,“非典”在全国多地爆发。永康公司遭遇危机。

第32集

赵海鹰因高烧被隔离住院,陈梦蕾冒险去探望,接手处理永康公司的事情,成功说服了香港的赵董,帮助永康顺利拿下了股份转让书。查尔德获悉后让人将手中所有的股票全部抛售,并对赵海鹰和陈梦蕾怀恨在心。赵海鹰的海融投资公司为了更好地发展,准备要注入一批新鲜的血液,吴凯在面试中表现出色。杜黎向赵海鹰传达会议精神,国家要全面推进银行

的改革。周媚向钱春生提分手,钱春生向她求婚。

第33集

校友会上,吴一白成为学妹心中的偶像,赵海鹰成立了海鹰基金。美国发生次贷危机,华美公司准备将发展重心转移到中国。在陈梦蕾的推动和努力下,华美集团正式和海融公司签约。查尔德发难,想利用陈梦蕾攻击赵海鹰,赵海鹰表示已经掌握了查尔德造谣的证据。陈梦蕾的父亲因脑部肿瘤住院,手术风险大,她迟迟做不了决断。

第34集

陈梦蕾始终挂念2008年汶川地震中遇到的小女孩楠楠,她决定收养楠楠,并把楠楠接到上海来生活。周媚被钱春生感动,也看清了自己的内心。赵海鹰对吴凯交上来的第一份策划书的内容很感兴趣,惊喜地发现合作方的谢总竟然是天阳。上海世博会成功召开,向全世界展示了中国经济的飞速发展。海融集团终于在纳斯达克上市。楠楠患上白血病,陈梦蕾和赵海鹰为救她奔走。

第35集

谢天阳提出的点子让上海澳喆与海融集团得以顺利合作。杜黎即将回北京工作,大家约定今后相互扶持。钱春生在游艇上给周媚补办了一场婚礼,而这场婚礼更像是一场老朋友的聚会。在黄浦江上,一群老友面对繁华现代的外滩感慨万千。赵海鹰和陈梦蕾站在桥头,他们回顾往昔,心生感慨,赵海鹰向陈梦蕾伸出双手,一对经历世事沧桑,但依旧对未来充满希望的恋人,终于相拥在一起。

(全剧终)

第1集

2013年,成立于上个世纪30年代的国有企业华福公司历经80年岁月洗礼成长为中福集团。董事长林满江和宣传部长齐本安、书记张继英等人一同参观了总部,集团八十周年庆典正在有序地准备中。中福集团下属的京州中福公司遭遇困境,齐本安接到前往京州中福担任一把手的调令,齐妻《京州时报》社长范家慧担心他力有不逮。京州中福的副董事长、总经理石红杏对齐本安不服气,另一方面,她让陆建设查自己的丈夫牛俊杰。

第2集

京州中福控股的京州能源董事长皮丹不愿意与牛俊杰继续合作,让自己的母亲、林满江等人的师傅程端阳帮忙向林满江要求换岗位。齐本安、石红杏到林满江家里聚餐,三人均师从程端阳,说起往事,感慨万分。牛俊杰为了解决京州能源经营困境,专程赶到京州市棚户区找皮丹解决资金问题。林满江打算从牛俊杰处打开口子,整治京州中福。

第3集

京州中福集团全体干部会议召开,宣布对董事长兼党委书记齐本安的任命。京州中福党委副书记陆建设、京州能源董事长皮丹和总经理牛俊杰都未到场。陆建设借故在机关医院住院,拒绝到场参会。齐本安在任职大会报告上提起矿工新村棚户区改造问题,要求把棚户区改造当作自己的事,要切实对棚户区改造负责。石红杏有些失落,她已经不是京州中福的一把手了。

第4集

皮丹意识到齐本安新官上任“三把火”,对自己的处境感到担忧,会后立即回到母亲家,希望程端阳帮自己给林满江打电话调整职位,却遭到程端阳的严词拒绝。石红杏担任京州中福集团总经理多年,对集团空降齐本安到京州中福任董事长颇有不满,她给林满江打电话,说齐本安会成为他的“掘墓人”。程端阳支持齐本安的工作。

第5集

齐本安随同牛俊杰视察京州能源的几个大矿,矿上的问题让齐本安感到棘手。牛俊杰提起京州能源给市里提供的5亿元棚户区改造基金。在矿上,牛俊杰抱怨石红杏的决策,齐本安问起京州能源公司债逾期风险问题,牛俊杰提起

京州中福47亿收购京丰、京胜矿的事。《京州时报》前记者秦小冲出狱,牛俊杰的人第一时间来接他,说要给他接风压惊,秦小冲却不愿理会。秦小冲去找范家慧,还是想做记者。

第6集

秦小冲的父亲秦检查是牛俊杰的师父,所以牛俊杰希望为秦小冲安排一份谋生的差事,但秦小冲却并不领情。秦小冲怀疑两年前是牛俊杰和石红杏、牛石艳一家三口害了自己,他告诉父亲自己当年是被冤枉的,出来之后要揭露京州中福和京州能源更大的问题。秦检查认为牛俊杰不会害秦小冲,他是从井下一线工人上来的,虽然看起来咋咋呼呼,但他不是小人。石红杏忽悠齐本安,说之前买京丰、京胜两个矿是靳支援签的字。

第7集

齐本安第二天就带着办公室主任吴斯泰去昆明找靳支援,结果一路辗转追到了北京,让林满江批评一通,无功而返。秦小冲得知自己入狱前借给同学黄清源的四五十万元很有可能拿不回来了。齐本安回到京州便接到了张继英打来的电话,说他公款旅游还发朋友圈。齐本安一脸纳闷,张继英把吴斯泰朋友圈的截图发给齐本安。秦小冲发现给他打电话说要爆料的李大头就是李顺东。

第8集

范家慧让秦小冲去天使公司做卧底,以写出深度报道,



剧情梗概

华福公司成立于上世纪30年代,是新中国第一批国有企业。改革开放后,华福公司成长为综合性的央企集团。在华福公司即将迎来八十华诞的时候,下属企业京州华福陷入巨大困境,华福董事长林满江派齐本安前往京州帮助企业脱困。齐本安到任后,发现京州华福的困境既来自于市场环境的变化,也有自身管理问题。他一方面要团结石红杏、牛俊杰等干部群众,化解他们之间原有的矛盾,理顺企业内部关系,对公司进行重组;另一方面,要争取市里的支持,处理好央企和地方政府的关系。齐本安初心不改,迎难而上,坚定不移走生产发展、生态良好的文明发展道路,最终将京州华福带出困境,也为国企改革和资源型城市转型发展积累了有益经验。

要他时刻谨记自己的身份。齐本安因为吴斯泰的朋友圈,不得不向组织写检查说明。范家慧要求齐本安在京州时报与京州中福的合作协议上签字,齐本安大为光火,坚持原则拒不签字。齐本安接到电话,得知自己的房间里被安装了三个监控探头,他怀疑是石红杏搞鬼,石红杏矢口否认。三·二八爆炸事故导致棚户区大面积倒塌,遇难者众多,程端阳受伤,齐本安追究棚户区协改资金5亿元的去向。

新闻综合频道

突围

1 | 8 集剧情



都市生活频道
 13-34 集 剧情

第13集

周小强的厂子被封了。王卫国告诉周小强，偷机器的事闹大了，一群戴红袖章的人要抓他，周小强在众人的帮助下成功逃出了吴庆。老冯的前妻到监狱探望他，得知女儿和前妻的情况，老冯伤心欲绝，觉得自己没有了希望，自杀了。

第14集

肖雄立功获得减刑。周小强去了上海，化名刘立冬的他用计帮老金成功签下上海百货的订单，并表示自己愿意帮忙完成这笔单子，老金说要让周小强做东乡厂的副厂长。立夏陪立秋到上海找周小强。老金误会立夏与周小强的关系。

第15集

周小强回家，看到父亲的情况，很难过。他又去探望了云霞和卫国，说希望把美姿重新开起来。立秋与周小强和解。立夏找周小强拿回了自己的设计图。王卫国开起了美姿服装店。周小强回到吴庆，邀请立夏当设计师，美姿服装厂作为东乡服装厂的吴庆分厂成立了。

第16集

肖雄提前出狱，周小强和王卫国到监狱门口接他，却被告知肖雄一早就办好手续走了，两人决定去肖雄家里找他。周小强发现立秋妈妈试的连衣裙样式很好看，上身效果也好，决定按照立夏的设计图转产连衣裙。

第17集

周小强选择去谈业务，没有陪立秋去医院看病，立秋很生气。章曦想跟陆市长说他和心怡结婚的事，刚开口就被打断了。立夏跟立秋讲道理，立秋指责立夏不关心自己，还说立夏和周小强挺合适的。立夏深思后写下了辞职书。章曦找周小强，希望他接下引进的报废生产线。周小强设法修复了那条生产线，服装厂的新厂址也选好了。

第18集

章曦正准备和陆心怡办结婚登记，苏苏抱着章曦喊爸爸，还拿出了照片，陆心怡气得昏了过去。章曦一气之下推倒了苏苏，还冲着周大超大发脾气。陆心怡醒来后，从苏苏口中知道了章曦

隐瞒的事实，她坚持要跟章曦分手。肖雄偶遇章曦，两人成为好友。

第19集

肖雄终于肯到美姿上班，周小强高兴地向大家宣布，任命肖雄为美姿的副厂长。肖雄力主做外贸，并立下军令状要搞定相关批文。立秋看到肖雄，很害怕，要周小强赶走他。立夏也认为周小强让肖雄当副厂长欠妥。肖雄找章曦，忽悠他帮忙。陆心怡参加学习班，巧遇周大超。

第20集

陆心怡发现周大超喜欢自己。肖雄告诉立秋自己会放下她，重新开始。立秋撮合立夏和肖雄。周大超终于向陆心怡表白，两人幸福相拥，章曦看到后很失落。肖雄请来专家，为苏苏治病。陆市长提醒章曦，办事要合理合法，章曦醒悟。苏苏认为章曦说自己的出生是个错误。

第21集

肖雄打着算盘，劝周小强尽快走出国门，立夏觉得他太着急了。立秋在肖雄的忽悠下辞了工作，准备和周小强去马来西亚。最终肖雄和立秋、立夏一起到马来西亚，签回了合同。周小强向立秋求婚，立秋答应。婚礼当天，周小强收到外文急件。

第22集

马来西亚YC集团在急件上说美姿厂发的货型号不对，要求退货，还索赔。立秋保管的型号确认书竟然不知被谁烧毁了。看到立秋更关心婚礼，周小强忍不住指责她。陆心怡计算发现，所有的违约金加起来有几十万元，厂里的银行贷款也要到期了。周小强把责任都揽到自己身上。肖雄与周小强撕破脸。

第23集

周小强请来东乡县的潘志真副县长当救兵，没能从根本上解决问题。陆市长来了，严厉批评了周小强。立秋与周小强再次发生争执，肖雄找到立秋，两人喝酒谈心。肖雄故意带着立秋避开了寻找她的周小强、立夏。立秋向家人承认与肖雄过夜的事。

第24集

肖雄要章曦帮忙拿下美姿厂。周小强努力挽回立秋，遭拒。立夏帮忙稳住工人，周小强去上海寻找解决问题的办法。周小强决定去苏联尝试外销。周小强等人在寒冷苏联的街头推销夏天的裙子，因为语言不通错过了很多生意，这时他们遇到了一名精通俄语的中国人威子。肖雄与立秋结婚了。

第25集

周小强和立夏在苏联推销裙子时遇到了地头蛇，立夏跳海前向周小强表白。立夏的救命恩人帕大哥在一家百货商场担任经理，正在寻找合适的商品，看上了美姿的裙子。周小强等人回到吴庆，给工人发了工资。周小强想要与立夏一起，双方父母都不同意。

第26集

立夏终于确认周小强的心意，周小强以生产线上的一颗螺帽向立夏求婚，双方父母看到两人感情这么好，终于同意。3年后，肖雄因不正当竞争受到处罚。立夏意外晕倒，就医时发现是怀孕了。在医院，立夏遇到了立秋，她也怀孕了，久别重逢的姐妹解开了心结。

第27集

周小强决定让美姿和东乡共同发展，承包了东乡厂。美姿突然被封。立夏发现了停业通

知书，立刻去找陆市长。立夏为美姿的事不慎动了胎气。立秋发现公司的账上少了几百万元，又听说周小强被公安带走了，一时情急也被送到了医院。立秋、立夏同时诞下孩子。章曦解封美姿，陆市长告诉他美姿的情况很典型。

第28集

《全民所有制承包经营暂行办法》通过了，陆市长等人很高兴。在娅娅和可儿的满月宴上，陆市长提出希望肖雄、周小强强强联合。6年后，吴庆美姿股份有限公司正式成立。周小强邀请肖雄加入自己和几家同行成立的价格联盟，肖雄拒绝，并且开始恶意降价。

第29集

发现周小强垄断了服装面料，肖雄去了香港，利诱阿彩的男友徐恒另起炉灶，打破了面料的垄断。周小强告诉立夏价格联盟的几个成员还是被肖雄挖走了，他决定打造原创设计品牌。陆书记提出要良性竞争，章曦安排周大超给企业家们上课。在课堂上，肖雄遇挫。

第30集

周小强精心设计，给立夏过生日，还向立夏深情表白。在这个节骨眼上，香港传来消息，美姿的衣服面料被指含有致癌物，此事还上了报纸。周小强等人赶到香港，却因缺乏经验再陷风波。在众人的鼓励下，周小强重燃希望，郑重向大众承诺，并当众销毁了之前受到质疑的所有产品。

第31集

立夏卖掉老房子和别墅帮助公司度过难关，周小强愧疚又心疼，他带着家人住到了仓库里。内销的商家遭遇困境，大家认为是肖雄在背后捣鬼。章曦建议肖雄成立行业联盟。肖雄代表吴庆服装业邀请美姿加入行业联盟，但是他并不是诚心邀请，而是想要买下美姿大厦。周小强劝说大家，要加入行业联盟。

第32集

肖雄想让超美上市，程明表示难度不小。在公司的经营上，周小强与立夏发生分歧。周小强请法国明星加缪作为美姿的代言人，让立夏为其设计一身礼服，立夏设计的方案多次修改也未能让加缪的方的认可。肖雄拿出兼并吴庆服装厂的方案，章曦揭穿了肖雄的谎言，拒绝了他的方案。肖雄拿苏苏威胁章曦。

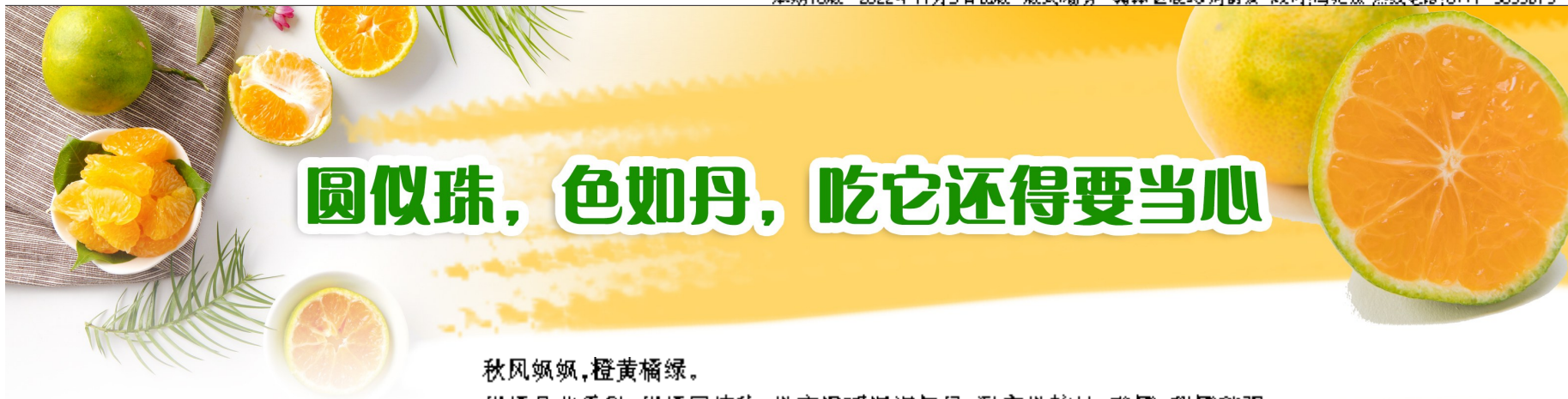
第33集

周小强带立夏去看房，立夏很喜欢，周小强这才告诉立夏自己已经买下了新别墅，一家人入住新家。立夏找到设计灵感。听说吴庆服装厂要被收购，周小强善意地招来吴庆厂的员工。发现章曦撤了苏苏的奖学金，肖雄很生气，他指责章曦搞黄了自己的兼并计划。

第34集

超美缺资金，美姿短产能，章曦建议肖雄与周小强合作。另一方面，周小强决定接受陆市长的建议，与肖雄谈合作。合作谈判进行得异常艰难，肖雄方面想尽办法刁难美姿，开出了非常苛刻的条件。肖雄到酒吧买醉，遇到了之前碰瓷他的女孩衣兰。





圆似珠，色如丹，吃它还得要当心

秋风飒飒，橙黄橘绿。

柑橘是芸香科、柑橘属植物，性喜温暖湿润气候，耐寒性较柚、酸橙、甜橙稍强。

柑、橙、橘、柚的区别

柑、橘、橙是柑橘类水果中的三个不同品种，由于外形相似，人们很容易将它们混淆。柑橘，是橘、柑、橙、金柑、柚、枳等的总称，柑和橘的名称长期以来都用得有些乱。按科学的角度来衡量，橘是基本种，花小、果皮好剥、种子的胚多属深绿色；柑是橘与甜橙等其它柑橘的杂种，花大，果实剥皮不如桔好剥，种子的胚为淡绿色。因此，在宽皮柑橘中，橙柑（芦柑）是橘不是柑，温州密橘是柑不是橘。柑和橘在植物分类学上是同科同属而不同种的木本植物。柑和橘两者常常被统称为“柑橘”。

橘子的功效

传统医学认为，橘子具有以下功效：

1. 有助于开胃理气。积食、消化不良、泄泻不止的人，如果适当地食用橘子，能够帮助改善消化不良的症状，促进脾胃的运化功能。
2. 有助于生津润肺。口渴烦躁、咳嗽、咳痰、咳血的人，如果适当食用橘子，可以帮助滋补肺经，进而能够生津润肺，有助于消除上述症状。
3. 含有丰富的维生素C，对清除自由基、抗氧化、抗衰老等有一定帮助。

吃柑橘得当心

你知道吗？橘子也能引爆气球。当甜美的橘子汁与气球邂逅，可能碰撞出意想不到的“火花”。有人曾经做了这样的实验：准备好天然橘子汁、橘子皮和气球，进行实验。

在充好气的气球上滴上天然橘子汁，气球没有爆炸，但是表面出现了一些小洞，气球慢慢漏气变小了；再把橘子皮放在气球上方，用力挤一下，让橘子皮的汁水喷溅在气球表面，瞬间，气球就爆炸了。

大家一定觉得奇怪：橘子就是一种水果而已，为什么能让气球爆炸呢？

柑橘类水果的果皮中含有芳香烃类化合物，这种物质对橡胶的溶解性很强，能瞬间溶解橡胶。而当气球被吹满，内部充满大量气体时，它本身承

受着很大的压强，如果有一处被腐蚀变薄或破裂，会让内部压强不均，从而发生爆炸。

除了橘子之外，橙子、柚子、柠檬、小金桔等柑橘类水果的果皮也含有芳香烃物质，当这些果皮里的汁液遇到气球时，也可能让气球发生爆炸。

当然，气球爆炸与汁液的多少、橡胶的厚度、气球吹胀的程度等都有密切关系，并不是只要柑橘果皮汁液溅到气球表层就一定会引起爆炸。如果气球体积比较小，橡胶又比较厚，那可能得遇到很多的柑橘果皮汁液才会引起爆炸。

小贴士

1. 剥柑橘类的水果时，不要用沾了果皮汁液的手触碰气球，也要远离拿着气球的小朋友。
2. 在接触过含有芳香烃类化合物的食物之后，一定要先洗净双手，再接触橡胶类物质。
3. 孩子吃柑橘时，不要玩气球，以免带来伤害。

橘子的妙用

夏秋季节交替时，天气往往多变，一不小心就容易着凉，引发感冒咳嗽。这个时候，可以请橘子来帮忙。

小编给大家推荐一道食疗方，可以帮助缓解咳嗽。

烤橘子为民间验方，是在长期的实践中总结出来的。

在烤制过程中，橘皮迅速转化为陈皮，橘络又有良好的消滞、止咳、化痰的作用，对辅助治疗一些粘性的咳嗽、咳痰的效果是比较好的。

烤橘子的做法如下：

准备6个橘子和一些茶籽油。茶籽油有良好的润燥作用，还耐高温，非常适合用来炒橘子。橘子建议选深橘红色的，橘皮跟橘肉紧贴在一起的，这样做出来的烤橘子效果会更好。

1. 将橘子放入50℃的温水里泡3分钟，去除橘皮表面的残留农药。

2. 把橘子捞起，擦干表面的水，用筷子在橘子底部捅开一个洞，滴入几滴茶籽油。

茶籽油滴入橘子后，通过慢慢加热，和橘皮里的维生素一起析出，渗入果肉里，止咳功效更好。

3. 开火热锅，锅热后转小火，把橘子直接放在锅里干炒。

提醒：一定要全程小火，这样才不容易将橘皮烤焦。

4. 不停翻炒，等橘皮边缘有一些焦，并开始冒热气时，烤橘子就可以出锅了。

烤好的橘子的皮和果肉结合得特别紧，皮里的特殊香味都渗透进肉里了。剥掉皮尝一口橘子肉，清甜以外还有茶籽油的香味，感觉嗓子特别滋润。

平时嗓子不舒服、咳嗽了，不妨自己在家烤几

个橘子吃。需要注意的是，橘子不能吃多，一天2个就足够了，否则容易上火。

医生提醒：橘子性温，这道烤橘子对寒性咳嗽的辅助治疗效果还是挺明显的，老人小孩都能吃，适用于风寒感冒初期和预防；但如果感冒比较严重，还是应该尽快就医，以免耽误治疗。



不麻痹 不厌战 不侥幸 不松劲





节气养生

立冬

小春此去无多日,何处梅花一绽香。

——仇远《立冬即事二首》

传统民俗·送寒衣

立冬之后,天气渐冷,万物蛰藏。

传说,农历十月,孟姜女千里寻夫送寒衣,故民间称十月初一为寒衣节。古代,有的妇女要亲手缝制寒衣,送给远方的亲人;或以纸剪裁寒衣,到坟头祭祀,烧给逝者,以寄哀思。

如今,寒衣节的许多习俗或已不在,但防寒保暖的观念依旧延续着。此时,应当根据天气变化及时添加衣物,尤其注意颈部、背部和足部的保暖,以使体内阳气得以潜藏。

饮食起居

冬季是进补的好时节,传统医学有立冬宜温热护阳、适当进补的说法。

温热护阳:冬季应多吃温热护阳的食物,以御寒保暖,养护阳气,扶正固本,提高身体免疫力。

增咸滋肾阴:冬季饮食可稍厚重一些,适当添加咸味,咸味入肾,有益于滋补肾阴。但咸也不宜过度,以免加重心血管疾病。

冬季可多吃些滋阴润燥的食物。但是如果体内有湿,在湿气没有祛除前,应少吃滋阴之品,否则可能导致脾阳愈加虚弱,湿气更重。

适当进补:“三九补一冬,来年无病痛”,冬补宜适当多吃高热量、高蛋白、高脂肪的食物及富含碳水化合物的主食,增加动物类食物,以补充足够的热量和营养。

立冬后的起居调养切记“养藏”,要注意不可扰动阳气,应当早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,既利于阳气潜藏,也利于阴精蓄积。衣服穿得过少、过薄,室温过低易诱发感冒。反之,衣着过多、过厚,室温过高可能导致腠理开泄,

阳气不得潜藏,则寒邪易于侵入。

立冬后宜选择轻缓的运动,如八段锦、太极拳、散步等,以微微汗出为度。汗多泄气,剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道,故冬季应忌剧烈运动。尤其是心脑血管及呼吸系统疾病者,禁止剧烈运动,且要避免寒冷的刺激。

养生语录

大充,伤而形不藏;大摄,骨枯而血涩。充摄之间,此谓和成。精之所舍,而知之所生。

——《管子·内业》

上文意思是说:吃得太多,易伤胃而形体不佳;吃得太少,就会因缺少营养而形容枯槁。食量适中,符合中和之道。精气有所寄托,神智才得以长养。

药膳食疗养生

立冬来临寒意重,北风呼啸霜更浓。冬季之始,寒意重重,万物收藏、草木凋零,蛰虫休眠,养生好时节。

1. 立冬适宜饮食

温热护阳的食物:羊肉、海参、虾、鸡肉、牛肉、桂圆、大枣、核桃等食物比较温热,有利于冬季助阳生热。

滋养肾阴的食物:宜多吃鱼肉、豆腐、银耳、木耳、枸杞子、大白菜、海带、紫菜、黑芝麻等食物,有利于滋养肾阴。

提醒:此时不宜多吃生冷寒凉的食物,以免助生寒湿,损伤阳气。进补需根据当地气候及自身体质进行,切忌乱补一气。

2. 立冬养生代表药膳食疗

★萝卜炖羊肉

做法:

(1)将羊肉切成块,焯水后洗净;白萝卜洗净,去皮,切滚刀块;

(2)锅中放入羊肉块和适量水,烧开后撇去浮沫,放入姜片,倒入料酒,小

火煮30分钟,捡去姜片,放入萝卜块,继续煮15分钟,加盐、胡椒粉调味;

(3)把煮好的羊肉汤盛入汤碗,撒上香菜末即可。

专家点评:羊肉是立冬时节人们常食的肉类。与其他肉相比,羊肉热性更强,可健脾暖胃、祛寒补虚、强壮筋骨、益肾助阳,尤其适合冬季虚寒肢冷、胃寒腹痛、腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、寒痰咳喘者。白萝卜可化解油腻、理气消积、消除腹胀、畅通肠胃,与羊肉是冬季饮食佳配。需要注意的是,内热上火、热病发作者不宜多吃羊肉。

★鲑鱼饺子

做法:

(1)鲑鱼肉洗净,剁成馅;香葱洗净,剁碎;生姜洗净,剁碎;

(2)面粉加水 and 面,静置1小时;

(3)将鱼肉馅、猪肉馅放碗中,放入香葱末、生姜末,加入生抽、料酒、盐等调料,搅拌均匀,做成饺子馅;

(4)将完成静置的面团揉光、分剂,擀成饺子皮,包入馅料,做成饺子;

(5)锅中加水烧开,下入饺子,煮两沸,饺子浮起即可。

专家点评:立冬日北方地区有吃饺子的习俗,而鱼肉有滋阴养血的作用,适合做馅,此时食用可起到补虚强身的补益作用。比较寒冷的地区也常用牛、羊肉做饺子馅,御寒的作用更强,也是冬季很好的选择。适当多加些姜可以去除鱼肉的腥味,还能助阳生热,温暖脾胃,缓解冷痛。

邕城虽然地处南方,但文化包容性很强,加上近年来在这里求学、工作的北方朋友越来越多,立冬这天吃饺子也成为越来越多朋友的选择。不擅长和面的朋友也不必担心,菜市场甚至超市里都能买到做好的饺子皮。想试试鲑鱼饺子的朋友还可以购买到加工好的净鲑鱼馅,自己再适当加入喜欢的香葱或其他蔬菜碎,拌匀即可。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/11/7 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 猎狐(6)
09:57 猎狐(7)
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)
13:55 小别离(27)
15:00 小别离(28)
15:55 小别离(29)
16:58 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(28)
22:22 大浦东(29)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/8 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 猎狐(8)
09:57 猎狐(9)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:55 阳光威宁(重播)

2022/11/7 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
17:30 全民健康学院
18:00 奔腾岁月(12)
18:50 奔腾岁月(13)
19:35 气象空间站
19:40 奔腾岁月(14)
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

2022/11/8 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

13:00 新闻夜班(重播)
13:55 小别离(30)
15:00 小别离(31)
15:55 小别离(32)
16:58 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(30)
22:22 大浦东(31)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/9 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 猎狐(10)
09:57 猎狐(11)
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)
13:55 小别离(33)
15:00 小别离(34)
15:55 小别离(35)
16:58 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

2022/11/9 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 奔腾岁月(18)
18:50 奔腾岁月(19)
19:35 气象空间站
19:40 奔腾岁月(20)
20:30 看南宁
20:55 八桂志愿行
21:00 南宁公园卡宣传

21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大浦东(32)
22:22 大浦东(33)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/10 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 猎狐(12)
09:57 猎狐(13)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方
12:55 阳光威宁(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 小别离(36)
15:00 小别离(37)
15:55 小别离(38)
16:58 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(34)
22:22 大浦东(35)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/11 星期五

00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)

2022/11/10 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 奔腾岁月(21)
18:50 奔腾岁月(22)
19:35 气象空间站
19:40 奔腾岁月(23)
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

2022/11/11 星期五

00:10 全民健康学院
00:40 壹城之萃

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:57 猎狐(14)
09:57 猎狐(15)
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)
13:55 小别离(39)
15:00 小别离(40)
15:55 小别离(41)
16:58 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(36)
22:22 大浦东(37)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/12 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(16)
09:57 猎狐(17)
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)
13:55 小别离(42)
15:00 小别离(43)
15:55 小别离(44)
16:58 人文纪录

2022/11/12 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(27)

17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
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(38)
22:22 大浦东(39)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/13 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(18)
09:57 猎狐(19)
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)
13:55 小别离(45)
15:00 温州一家人(1)
15:55 温州一家人(2)
16:58 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
22:22 大浦东(40)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2022/11/13 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(30)
18:50 奔腾岁月(31)
19:35 气象空间站
19:40 奔腾岁月(32)
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

2022/11/7 星期一

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 红娘子 (40)
08:13 红娘子 (41)
09:05 红娘子 (42)
09:47 红娘子 (43)
10:40 红娘子 (44)
11:33 红娘子 (45)
12:30 留住手艺人
13:00 飞哥战队 (47)
13:40 飞哥战队 (48)
14:30 飞哥战队 (49)
15:25 飞哥战队 (50)
16:17 猎狼人 (1)
17:00 猎狼人 (2)
18:00 黑白禁区 (2)
18:55 黑白禁区 (3)
19:50 黑白禁区 (4)
20:47 黑白禁区 (5)
21:33 黑白禁区 (6)
22:20 叛逆者 (25)
23:15 叛逆者 (26)
23:55 叛逆者 (27)

2022/11/8 星期二

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 红娘子 (45)
08:13 红娘子 (46)
09:05 红娘子 (47)
09:47 战火连天 (1)
10:40 战火连天 (2)
11:33 战火连天 (3)
12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (2)
13:40 猎狼人 (3)
14:30 猎狼人 (4)
15:25 猎狼人 (5)
16:17 猎狼人 (6)
17:00 猎狼人 (7)
18:00 黑白禁区 (7)

18:55 黑白禁区 (8)
19:50 黑白禁区 (9)
20:47 黑白禁区 (10)
21:33 黑白禁区 (11)
22:20 叛逆者 (28)
23:15 叛逆者 (29)
23:55 叛逆者 (30)

2022/11/9 星期三

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 战火连天 (3)
08:13 战火连天 (4)
09:05 战火连天 (5)
09:47 战火连天 (6)
10:40 战火连天 (7)
11:33 战火连天 (8)
12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (7)
13:40 猎狼人 (8)
14:30 猎狼人 (9)
15:25 猎狼人 (10)
16:17 猎狼人 (11)
17:00 猎狼人 (12)
18:00 黑白禁区 (12)
18:55 黑白禁区 (13)
19:50 黑白禁区 (14)
20:47 黑白禁区 (15)
21:33 黑白禁区 (16)
22:20 叛逆者 (31)
23:15 叛逆者 (32)
23:55 叛逆者 (33)

2022/11/10 星期四

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 战火连天 (8)
08:13 战火连天 (9)
09:05 战火连天 (10)
09:47 战火连天 (11)
10:40 战火连天 (12)
11:33 战火连天 (13)

12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (12)
13:40 猎狼人 (13)
14:30 猎狼人 (14)
15:25 猎狼人 (15)
16:17 猎狼人 (16)
17:00 猎狼人 (17)
18:00 黑白禁区 (17)
18:55 黑白禁区 (18)
19:50 黑白禁区 (19)
20:47 黑白禁区 (20)
21:33 黑白禁区 (21)
22:20 叛逆者 (34)
23:15 叛逆者 (35)
23:55 叛逆者 (36)

2022/11/11 星期五

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 战火连天 (13)
08:13 战火连天 (14)
09:05 战火连天 (15)
09:47 战火连天 (16)
10:40 战火连天 (17)
11:33 战火连天 (18)
12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (17)
13:40 猎狼人 (18)
14:30 猎狼人 (19)
15:25 猎狼人 (20)
16:17 猎狼人 (21)
17:00 猎狼人 (22)
18:00 黑白禁区 (22)
18:55 黑白禁区 (23)
19:50 黑白禁区 (24)
20:47 黑白禁区 (25)
21:33 黑白禁区 (26)
22:20 叛逆者 (37)
23:15 叛逆者 (38)
23:55 叛逆者 (39)

2022/11/12 星期六

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 战火连天 (18)

08:13 战火连天 (19)
09:05 战火连天 (20)
09:47 战火连天 (21)
10:40 战火连天 (22)
11:33 战火连天 (23)
12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (22)
13:40 猎狼人 (23)
14:30 猎狼人 (24)
15:25 猎狼人 (25)
16:17 猎狼人 (26)
17:00 猎狼人 (27)
18:00 黑白禁区 (27)
18:55 黑白禁区 (28)
19:50 黑白禁区 (29)
20:47 黑白禁区 (30)
21:33 黑白禁区 (31)
22:20 叛逆者 (40)
23:15 叛逆者 (41)
23:55 叛逆者 (42)

2022/11/13 星期日

00:40 留住手艺人
07:00 留住手艺人
07:30 战火连天 (23)
08:13 战火连天 (24)
09:05 战火连天 (25)
09:47 战火连天 (26)
10:40 战火连天 (27)
11:33 战火连天 (28)
12:30 留住手艺人
13:00 猎狼人 (27)
13:40 猎狼人 (28)
14:30 猎狼人 (29)
15:25 猎狼人 (30)
16:17 觉醒者 (1)
17:00 觉醒者 (2)
18:00 黑白禁区 (32)
18:55 黑白禁区 (33)
19:50 黑白禁区 (34)
20:47 黑白禁区 (35)
21:33 黑白禁区 (36)
22:20 叛逆者 (43)
23:15 炮神 (1)
23:55 炮神 (2)

南宁广播电视台 公共频道

2022/11/7 星期一

00:00 亲爱的麻洋街 (23)
00:47 奇趣大自
06:40 奇趣大自
07:10 奇趣大自
07:55 奇趣大自
08:00 奇趣大自
08:20 奇趣大自
09:25 奇趣大自
09:55 奇趣大自
10:25 奇趣大自
11:29 奇趣大自
12:14 奇趣大自
12:40 奇趣大自
13:00 奇趣大自
13:45 奇趣大自
14:35 奇趣大自
15:05 奇趣大自
15:50 奇趣大自
15:55 奇趣大自
16:24 奇趣大自
16:54 奇趣大自
18:58 奇趣大自
19:30 奇趣大自
19:45 奇趣大自
20:05 奇趣大自
20:35 奇趣大自
21:25 奇趣大自
21:30 奇趣大自
22:00 奇趣大自
22:15 奇趣大自
22:30 奇趣大自
23:11 奇趣大自

2022/11/8 星期二

23:52 亲爱的麻洋街 (26)
00:47 奇趣大自
06:40 奇趣大自
07:10 奇趣大自
07:55 奇趣大自
08:00 奇趣大自
08:20 奇趣大自
09:25 奇趣大自
09:55 奇趣大自
10:25 奇趣大自
11:29 奇趣大自

12:14 奇趣大自
12:40 奇趣大自
13:00 奇趣大自
13:45 奇趣大自
14:35 奇趣大自
15:05 奇趣大自
15:50 奇趣大自
15:55 奇趣大自
16:24 奇趣大自
16:54 奇趣大自
18:58 奇趣大自
19:30 奇趣大自
19:45 奇趣大自
20:05 奇趣大自
20:35 奇趣大自
21:25 奇趣大自
21:30 奇趣大自
22:00 奇趣大自
22:15 奇趣大自
22:30 奇趣大自
23:11 奇趣大自

2022/11/9 星期三

23:52 亲爱的麻洋街 (29)
00:47 奇趣大自
06:40 奇趣大自
07:10 奇趣大自
07:55 奇趣大自
08:00 奇趣大自
08:20 奇趣大自
09:25 奇趣大自
09:55 奇趣大自
10:25 奇趣大自
11:29 奇趣大自
12:14 奇趣大自
12:40 奇趣大自
13:00 奇趣大自
13:45 奇趣大自
14:35 奇趣大自
15:05 奇趣大自
15:50 奇趣大自
15:55 奇趣大自
16:24 奇趣大自
16:54 奇趣大自
18:58 奇趣大自
19:30 奇趣大自
19:45 奇趣大自

20:05 奇趣大自
20:35 奇趣大自
21:25 奇趣大自
21:30 奇趣大自
22:00 奇趣大自
22:15 奇趣大自
22:30 奇趣大自
23:11 奇趣大自

2022/11/10 星期四

23:52 亲爱的麻洋街 (32)
00:47 奇趣大自
06:40 奇趣大自
07:10 奇趣大自
07:55 奇趣大自
08:00 奇趣大自
08:20 奇趣大自
09:25 奇趣大自
09:55 奇趣大自
10:25 奇趣大自
11:29 奇趣大自
12:14 奇趣大自
12:40 奇趣大自
13:00 奇趣大自
13:45 奇趣大自
14:35 奇趣大自
15:05 奇趣大自
15:50 奇趣大自
15:55 奇趣大自
16:24 奇趣大自
16:54 奇趣大自
18:58 奇趣大自
19:30 奇趣大自
19:45 奇趣大自
20:05 奇趣大自
20:35 奇趣大自
21:25 奇趣大自
21:30 奇趣大自
22:00 奇趣大自
22:15 奇趣大自
22:30 奇趣大自
23:11 奇趣大自

2022/11/11 星期五

23:52 亲爱的麻洋街 (35)
00:47 奇趣大自

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

2022/11/12 星期六

23:52 奇趣大自
00:47 奇趣大自
06:40 奇趣大自
07:10 奇趣大自
07:55 奇趣大自
08:00 奇趣大自
08:20 奇趣大自
09:25 奇趣大自
09:55 奇趣大自
10:25 奇趣大自
11:29 奇趣大自
12:14 奇趣大自
12:40 奇趣大自
13:00 奇趣大自
13:45 奇趣大自
14:35 奇趣大自
15:05 奇趣大自
15:50 奇趣大自

15:55 奇趣大自
16:24 奇趣大自
16:54 奇趣大自
18:58 奇趣大自
19:30 奇趣大自
19:45 奇趣大自
20:05 奇趣大自
20:35 奇趣大自
21:25 奇趣大自
21:30 奇趣大自
22:00 奇趣大自
22:15 奇趣大自
22:30 奇趣大自
23:15 奇趣大自

2022/11/13 星期日

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

美味生蚝背后的科学知识

夜晚的闲暇时光,与三五好友相约吃烧烤,是不少市民喜爱的休闲方式之一。烤生蚝,堪称烧烤的一大经典菜式,是很多食客的心头好。

生蚝,又称蚝仔、海蛎等,学名牡蛎,属于软体动物门、双壳纲、珍珠贝目、牡蛎科,肉味鲜美,营养丰富,软体部蛋白质含量超过50%,是一种高蛋白水产品,有“海洋牛奶”之称。牡蛎还含有大量的维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D、牛磺酸、锌等。



生蚝的品种

生蚝是世界和中国第一大养殖贝类,我国生蚝养殖产量约占全世界的80%以上,年产约540万吨,占我国贝类总产量的35%,海水养殖总量的25.4%,年产值数百亿元,带动产业链数百万人就业,在海水养殖中占有重要地位。中国不仅是生蚝产量最高的国家,也是消费量最大的国家,现在国内内陆

地区也可以吃到烤生蚝,主要归因于物流的便捷、牡蛎的人工育苗和养殖的实现,产量获得极大提升。

分布在我国生蚝经济种主要有香港牡蛎(分布在广东、广西、海南等海域,产量占比32.97%),葡萄牙牡蛎(分布在福建、广东、广西等海域,占比38.13%)和太平洋牡蛎(分布山东、辽宁、河北

等海域,占比28.89%),市场上常见的湛江生蚝、台山生蚝、阳江程村蚝、深圳沙井蚝、珠海横琴蚝等都属于香港牡蛎,福建蚝、诏安蚝、霞美蚝等属于葡萄牙牡蛎,乳山生蚝、大连生蚝等基本属于太平洋牡蛎,牡蛎品质和口感的差异主要与品种、水域和养殖方式等有关。

生蚝全身是宝

生蚝全身都是宝,蚝肉可以用来食用、提炼蚝油、提取有益成分等,蚝壳可以用来做蚝苗附着基、水质净化剂、土壤改良剂、动物矿物质营养改良剂等。

另外,牡蛎也具有生态价值,能够形成牡蛎礁,是一种碳汇渔业,能够净化水质、减少赤潮、减缓酸化等。牡蛎是一种滤食性贝类,其滤

食可以减少海水中的微藻、悬浮颗粒和多余的氮、磷等营养物质,进而减少水体富营养化和增加水体透明度。而且,牡蛎聚集成礁,可以为小型海洋生物提供栖息和避难场所,提高生物多样性;牡蛎礁在台风、海浪来袭时,可以有效减少海浪的冲击和破坏,减少对海岸和岸堤的侵蚀。



熊本牡蛎“华海1号”多嵴新品种

科学养殖生蚝

中国生蚝产量虽大但产值低,国内生蚝产量出口占比不到1%,缺乏高端生蚝品牌和优质生蚝导致中国生蚝在国际上缺乏定价权和影响力。近些年来,中国消费者对海产品的要求提高,不仅要吃得到,而且要品质好,中国生蚝面临着产量高但效益低的困境,正在从重视产量到重视质量的转折期,迫切需要增加科研投入并加快生蚝产业的提质增效。

中国科学院南海海洋研究所中科院热带海洋生物资源与生态重点实验室喻子牛研究员研

究团队长期坚持生蚝种质的遗传改良工作,在生蚝产业提质增效方面获得了一些成果。例如,通过多倍体育种技术生产不育的三倍体牡蛎,其生长更快、品质更好、抗逆性更强,解决了二倍体牡蛎产业面临的生长慢、繁殖期品质差、死亡率高、不能全年上市等缺陷,目前国内养殖的生蚝约40%为三倍体牡蛎。适合高端生食的熊本牡蛎国产化,选育出了“华海1号”熊本牡蛎多嵴新品种,具有壳型凹、多嵴、肉质鲜美、生长快、适合生食等优点。



此外,科研人员对生蚝生化营养成分变化与性腺发育的关系进行了深入研究,表明香港牡蛎的最佳收获上市时间为性腺发育处于休止期季节,即8月至次年的2月,此时糖原含量最高,蛋白质含量较高且拥有均衡的必需氨基酸组成,更能满足人体对必需氨基酸的需求。

“舌尖上”的美味生蚝

对三种主要养殖牡蛎的雄、雌性个体的生化营养组成的研究表明,雌性个体拥有较高的糖原、脂肪及Cu和Zn含量和低蛋白含量,这与雌性牡蛎特殊的减数分裂方式有关。而雄性个体牛磺酸和蛋白含量显著高于雌性,具有更高的营养品质。因此,对于喜爱口感(糖原)和锌含量高的消费者可多食雌性牡蛎,而雄性牡蛎对偏好高蛋白、高牛磺酸和高营养的消费者比较适合。

具体鉴定方法为:雄性性腺偏白,在海水中不易散开呈雾条状;雌性性腺偏黄,在海水中快速弥散呈颗粒状。这些研究能够有效助力生蚝种业振兴和推动蓝色粮仓海洋经济发展,能够为人民提供更优质的海洋动物蛋白。

(来源:中国科学院南海海洋研究所)