

# 南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027  
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2022年11月17日

2022年第43期

总1779期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

# 小雪

二十四节气  
小雪

宋·黄庭坚

小雪晴沙不作泥，  
疏帘红日弄朝晖。  
年华已伴梅梢晚，  
春色先从草际归。



南宁广播电视台  
南宁头条APP



南宁广播电视台  
抖音号: lyvideo



南宁广播电视台报  
微信公众号

## 生活垃圾100%无害化处理,消除井盖隐患

# 南宁提升城市精细化管理

垃圾分类“分”出时尚新生活,南宁市建成区内生活垃圾100%无害化处理,小井盖排隐患,彰显大民生。近年来,南宁市将生活垃圾分类、垃圾处理能力以及井盖等市政设施管理纳入绩效考评,有序有力推进各项工作落细落实,城市迈向了精细化管理。

### 垃圾分类“分”出新时尚 考评位居全国第一档

垃圾分类是重要的民生工程和民心工程,也是新时代城市文明的重要标志。数据显示,今年以来南宁市建成区生活垃圾无害化处理率保持100%、生活垃圾回收利用率保持35%以上、生活垃圾资源化利用率达85.32%。自2020年第三季度以来,南宁市在国家住建部对全国考评城市生活垃圾分类工作考评评估中保持位居第一档,在广西壮族自治区季度测评中保持全区首位。

今年以来,南宁市将源头减量列入年度重点工作任务;完善相关配套制度,健全批评教育、行政处罚、信用惩处相结合的违法惩处体系,形成执法倒逼机制;持续开展创建节约型机关、推行净菜上市、规范绿色包装、限制使用一次性用品、倡导“光盘行动”五个专项行动。

做好垃圾分类投收运处闭环体系搭建,南宁市构造全流程“绿色链条”,在居住区持续推进撤桶并点、定时定点投放和落实“三定一督”工作制度。

全市各级各部门开展党建服务社区治理、共同缔造美好家园活动和生活垃圾分类志愿服务上万场次。全市291个社区党群服务中心持续依托社区“大党委”机制,组建“分类讲师团”“分类督导



南宁三峰焚烧发电厂 (南宁市垃圾分类办供图)

员”队伍,打造“老友教分类”品牌等,有效提升垃圾分类基层组织治理和居民自治水平。

经费保障方面,今年上半年,争取自治区补助资金375万元用于五县(市)开展垃圾分类试点工作。对生活垃圾分类年终总评成绩排名前两位且成效达到优良以上的城区(开发区)进行奖励。对2021年生活垃圾分类示范单位和文明家庭,实行减免垃圾处理费政策。

监督考核方面,连续5年将垃圾分类纳入市、城区两级绩效考评体系和精神文明测评体系。

执法检查方面,上半年,全市城管执法队伍共出动执法人员4.17万人次,立案查处相关违规行为案件132起,处罚金额4.02万元。

### 生活垃圾全链条处理

#### 垃圾处理能力显著提升

随着垃圾分类的全面推进,南宁市在各个环节方面持续发力。近年来,南宁市在垃圾处理全程管理、全链提升、全域推进、全民参与等方面取得积极进展,垃圾处理能力显著提升。

南宁市市政和园林管理局相关负责人介绍称,按照全市全域全覆盖、绿色循环、可持续发展和城乡统筹处理的工作思路,高位统筹推进全市城乡生活垃圾治理工作,着力补齐生活垃圾治理工作短板,切实解决环境污染隐患,提高生活垃圾减量化、资源化、无害化处理水平。

实施全市54座生活垃圾转运站“三防三化”改造,进一步提升生活垃圾转运效率。目前市建成区厨余垃圾初步实现应收尽收。组织开展厨余垃圾不合格不收运不处置专项行动,提高厨余垃圾分出率。

在提升生活垃圾焚烧处理能力方面,着力推进双定循环经济产业园生活垃圾清洁焚烧发电厂工程。项目已于今年3月完成竣工验收正式投入试运行。加快推进六景循环经济产业园生活垃圾焚烧发电厂项目前期工作,力争2023年底建成投入试运行。加快宾阳循环经济产业园生活垃圾焚烧发电厂项目前期工作,力争2024年底建成投

入试运行。

建立完善监管考评机制,每月严格对城市生活垃圾设施运营工作实施考评、按效付费,及时协调解决项目运行存在问题,确保各项设施运行正常。进一步健全农村生活垃圾治理长效机制,提升农村人居环境质量。

厨余垃圾方面,按照适度超前的原则,以集中处理为主、分散处理为辅的模式,稳妥有序推进厨余垃圾处理设施建设。

其他垃圾方面,全市已建成生活垃圾焚烧发电厂2座、生活垃圾卫生填埋场6座。今年1—9月,全市城镇生活垃圾无害化处理率为100%,对农村生活垃圾进行处理的行政村比例达99.3%。

### 小井排隐患显大民生

#### 夯实城市道路安全治理基础

井盖好比城市的纽扣,在道路环境中扮演着重要的角色。“城市纽扣”一旦丢失、破损、震响,不仅带来安全隐患,还会影响城市风貌和市民的正常生活。

去年,南宁市印发实施了《南宁市城市道路井盖设施管理办法》(以下简称《管理办法》)。根据《管理办法》规定,南宁市市政和园林管理局负责对市管道路井盖设施权属单位的维护工作进行监管;各城区、开发区负责对本行政区域内区管道路井盖设施权属单位的维护工作进行监管;各有关行业行政管理部门按照各自职责共同做好井盖设施的相关管理工作。目前,南宁市市政园林局对建成区389条市管道路范围内的262879座井盖设施的维护开展监督管理工作,包括给排水、通讯、公安、交通、电力、路灯照明、燃气、综合管廊等。

此外,南宁市以“2022年争创全国文明典范城市”工作为抓手,开展一系列“井盖安全隐患专项”整治工作和宣传工作,并纳入常态化工作内容,不断提高井盖设施维修、养护监管水平。

尤为重要的是,南宁市对井盖设施进行拉网式排查,重点排查井盖缺失、松动、破损、与路面不平齐及井边路面(1.5m×1.5m范围内)碎裂、坑洼、变形、松散、脱层剥落等情况,做到隐患排查全覆盖、见成效。截至目前,各井盖权属单位累计排查井盖设施10.84万个,及时消除病害井盖设施2539个,填埋、封存无主废弃井52座,保障了城市道路通行安全。

来源:南宁晚报



## 东盟国家超20种鲜果获准入,南宁人的“果篮子”日益丰富

榴莲、山竹、红毛丹……这些曾让人们觉得“金贵”的进口水果,如今在南宁街头已是随处可见,想吃就买。中国—东盟博览会(以下简称东博会)的连续举办、RCEP生效,不断深化中国与东盟国家的贸易合作关系,目前已有包括越南、泰国、菲律宾、印度尼西亚等多个东盟国家在内的20多种新鲜水果获得准入,南宁作为广西首府和东博会永久举办地,近年来充分发挥自身区位优势,不断拓宽东南亚特色水果入境通道,帮助人们实现“东盟水果自由”。

### 批发市场

#### 多种当季东南亚水果在售 春节期间还将大量“上新”

在南宁农产品交易市场水果区,许多摊位都在售卖越南青柚、泰国山竹、马来西亚冷冻猫山王榴莲等多种当季东南亚特色水果,有部分摊位还只做某种进口水果的批发代购生意。

采访中,水果区多名摊主均表示,明年春节期间将会大量上新东南亚水果。

“冷冻猫山王榴莲的价格一直都比较稳定,不会出现大涨大落的情况,虽然价格稍贵,但依旧很受消费者欢迎。”摊主谢女士说,随着液氮超低温瞬时冷冻技术的应用,榴莲已经不再受季节限制,当季采摘,通过液氮超低温锁鲜技术处理之后,一年四季都可以满足市场消费需求。

### 商超和水果店

#### 通关利好不断进货更便捷 东南亚水果融入日常消费

商超和水果专卖店的销售情况,可以直接反映市民对于东南亚水果的需求现状。

某大型超市有关负责人说,门店在售的东南亚水果整体销售情况不错,比去年有所增长。后续超市还会根据市场季节性商品上市时间陆续引进更多品种,为顾客提供更多样的选择。

近年来,消费需求的增加、进货渠道的便捷,都让东南亚水果在中国市场的销售愈加火热。随着通关利好政策的不断推出落地,水果商家也能拥有更多的机会去做更精细化的经

营,给消费者提供更优质的进口水果。

南宁一家水果店的负责人韦先生说,随着市场开放的不断深入,进口的水果越来越多,消费者花小钱就能吃过瘾,亲民的价格已经让进口水果的“高端界限”变得越来越模糊,逐渐融入大众日常消费中。

### 消费者

#### 昔日专门跑批发市场买果 如今线上下单送货到家

东南亚水果交易市场的繁荣,一方面给消费者提供了更多品类选择,另一方面也促使购买渠道不断升级、优化,消费者购买越来越便捷、省心。

市民刘女士对东南亚水果情有独钟,以前三不五时就会跑大老远,去海吉星等水果批发市场“淘货”,如今想要吃到心怡的东南亚水果可省事多了。“现在南宁街头各种商超、便利店、水果店都可以轻松买到山竹、榴莲等进口水果,很方便。”刘女士说,更棒的是现在很多水果店还支持线上下单送货上门,足不出户就可以尝遍东盟各国鲜果。

“品质好一点的水果价格会贵一些,我觉得也是能够接受的,毕竟一分钱一分货。”廖女士说,现在中国和东盟国家贸易往来更加深入和频繁,在南宁可以选购的东南亚进口水果品类



更多、品质更有保证,此外,市场的“空窗期”也在逐渐消失,基本一年四季都可以轻松购买到自己喜欢的东南亚水果。

### 水果更“鲜”

#### 广西不断扩容入境口岸 构建“海陆空”物流网络

海关总署网站最新公布的《我国检验检疫准入的新鲜水果种类及输出国家/地区名录》显示,目前已有包括越南、泰国、菲律宾、印度尼西亚等多个东盟国家在内的20多种新鲜水果获得准入,其中既有人们比较熟悉的泰国榴莲、山竹,也有“见面”不多的文莱甜瓜和缅甸毛叶枣。

新鲜水果对通关时效性要求较高。为了进一步做好进口水果“保鲜”工作,广西构建了全方位的“海陆空”物流网络,不断提升通关效率,优化水果存储条件,尽力保障进口水果的新鲜程度和口感,让消费者吃到更新鲜的水果。

据南宁海关官网公开信息,南宁空港口岸资质的获得,进一步扩容了广西进境水果指定口岸规模,加强了空中力量,与陆运、海运和铁路形成优势互补的物流网络,有效助力广西与东盟各国间的水果贸易发展。

来源:南宁云

## 南宁:一批新能源出租汽车投放运营



近日,南宁市两家出租车公司新投放运营100辆新能源出租汽车。这批车辆是东风柳州汽车有限公司第四代巡游出租汽车专用车辆,综合续航达到401公里,可充可换,能进一步节省运营成本,在经济性、舒适性、安全性方面均符合营运市场需求。

州出租汽车有限公司近期更新的车辆共200辆,首批车辆已于10月29日投放运营,将减轻驾驶员的劳动强度及经营压力,为市民提供舒适的乘坐体验。

第二批“尝鲜”的驾驶员已经开始办理新车交付手续。看到一辆辆崭新的“南宁蓝”,不少驾驶员的激动之情溢于言表。从业20多年的行业“先锋示范车”驾驶员许文伟表示,这批新

源车都是自动挡的,不需要换挡,驾驶舒适性好,一天下来能够大大减轻驾驶员劳动强度。“新能源纯电出租汽车与传统双燃料出租汽车相比,不仅更加绿色环保、低碳节能,而且运营成本更低。”他算了一笔账,使用新能源车跑出租的每公里营运成本是传统双燃料出租汽车的

三分之一,甚至更低。

据介绍,与传统的双燃料出租汽车相比,此次投入运营的东风风行S50EV新能源出租汽车进行了空间配置升级,空间宽敞、驾乘舒适,自动挡位驾驶便捷。此外,车载终端设备也进行了升级,根据南宁市交通运输局关于进一步提升信息化建设工作要求,安装了全新的4G智能终端设备,具备电子上岗证、人脸识别、高清录像、一键报警等功能。

新投放运营的新能源出租车在颜色方面也进行了全新升级,统一了车辆配色“南宁蓝”,将节能环保理念融为一体。此外,充换电一体模式为该车型的一大亮点,驾驶员可自由选择充电或换电进行补能,可实现5分钟快速换电,而且换电的电费成本跟充电是一样的。目前,首座换电站正在如火如荼地施工建设中,预计可于今年11月底投入运营,届时可有效节约换电时间,提高营运效率。

据了解,目前,南宁市巡游出租汽车有7000辆左右,为响应加快绿色发展的号召,今后,南宁市巡游出租汽车更新采购车辆将全部选用新能源车,计划用4至5年时间将所有双燃料出租汽车淘汰出市场。

记者:刘婷 李学义

# 民生新闻集锦



## 注意绕行！南宁大桥即将封闭施工

为确保南宁大桥伸缩缝更换维修施工顺利实施，保障桥梁道路交通安全畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》及实施条例的有关规定，交警部门将于2022年11月18日23:00起至11月27日6:00止对南宁大桥实施临时交通限制措施。其间南宁大桥机动车道将全封闭，非机动车道和人行道可以正常通行。

## 南宁大桥因道路施工短暂“休假” 市民乘地铁有优惠

南宁大桥施工期间将给市民出行造成一定不便，为有效缓解市民“过江”交通出行压力，11月15日至30日，南宁地铁携手支付宝及云宝宝公司开展线上线下相结合的乘车优惠活动。乘客可在地铁3号线市博物馆—平良立交站、4号线玉象路—楞塘村站站内的活动宣传招贴扫码领取线下1折乘车优惠。在线上领券5折起，乘客可通过南宁轨道交通APP、“爱南宁”APP活动链接或支付宝APP搜索南宁地铁进入活动界面领取。优惠券可在南宁地铁1至5号线全线网使用。

## 南宁主城区至东部新城将建首条市政路

张村至六景公路改市政路工程主线全长约32.2公里，主线与南宁外环高速互通连接线长约1.1公里。路线整体呈东西走向，西起牛湾港现状新福路，东至六景工业园区规划站西大道，途经蒲庙、长塘、伶俐、六景及峦城等片区；远期向西可与五象大道延长线和临仙路（仁信路）等重要道路衔接，向东与站西大道、广昆高速相通。道路按城市主干路设计，道路标准红线宽度60米，设计速度60千米/小时。

## 荷角街将实施临时限制交通措施

为确保北湖路东三里12号给水管配套工程顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》及其实施条例的有关规定，南宁交警决定对荷角街实施临时限制交通措施，机动车仅能由东向西行驶，时间从2022年11月19日9时起至2022年12月24日24时止。

## 南宁机场T3航站区及配套设施建设工程可行性研究报告获批

来自广西机场管理集团的消息，近日，南宁吴圩国际机场T3航站区及配套设施建设工程可行性研究报告获自治区发改委批复。该项目按照满足2035年旅客吞吐量5000万人次目标设计，项目建设工期为4年，估算总投资193.80亿元。

## 西津二线船闸预计今年年底通航

西津水利枢纽二线船闸工程项目总投资32.98亿元，是国家战略珠江—西江经济带发展规划和西江黄金水道建设的重点工程、西部陆海新通道重要组成部分平陆运河的桥头堡工程。该项目在原1000吨级西津一线船闸（设计年单向通过能力为450万吨）右侧新建1座3000吨级船闸，设计年单向通过能力为2060万吨，中远期可以提升到2760吨。将于今年年底通航的西津二线船闸，制约西江黄金水道发展的瓶颈正逐一被打破。

## 柳州螺蛳粉产业新标准11月24日开始实施

近日，广西食品安全地方标准《柳州螺蛳粉（修订）》（DBS45/034—2021）正式发布，11月24日起开始实施。这也意味着，柳州螺蛳粉全产业链标准体系新制修订标准84项已全部发布，柳州螺蛳粉全产业链标准体系基本建成。

## 良庆区全力推进自建房安全隐患专项整治

自建房安全专项整治行动开展以来，按照南宁市、良庆区两级党委、政府相关部署要求，良庆区城管两违监察大队主动作为，深入各村（社区）自建房聚集区域，持续加强整治宣传力度，有效防范自建房安全事故，确保人民群众的生命财产安全。

自2022年5月7日开展全市自建房安全隐患排查整治暨“百日攻坚”专项行动以来，良庆区城管两违监察大队组建起15人的自建房安全隐患排查整治工作专班，分3个小组开展外业排查和内业调查建档工作，建立“每日汇总、每周上报、每月上报”工作机制，压实专班工作责任，强化工作力量保障，边排查、边整治，出实招、见实效。截至10月31日，共对城区1313栋8层以上自建房发放《调查通知书》，已有704户提交了材料并配合制作笔录，建立“一户一档”。良庆区城管两违监察大队根据自身职责，依托城区整治“两违”办建立的良庆区巡查报告违法用地违法建设责任网

格，联合镇（街道）、村（社区）采取网格化排查方式，拓宽重点区域、重点对象、重点内容的排查范围。针对排查中发现的隐患及违建房屋，耐心说法讲理，劝导业主自行拆除，并依法下达拆除通知书，要求限时整改。截至10月31日，良庆区城管两违监察大队共出动2600余人次，依法拆除违法建筑101处，拆除面积约9.5万平方米。

下一步，良庆区城管两违监察大队将严格依照法律法规开展违法建设案件查处工作，加快案件查处进度，安排专人建立工作台账，实时更新数据；对排查出有严重安全隐患的自建房，督促房屋安全责任人委托检测鉴定机构对房屋结构安全进行检测鉴定，根据检测鉴定报告制定“一栋一策”；定期召开整治“两违”工作会议，了解当前案件查处进度，研究解决工作中遇到的问题；在完善执法程序的基础上，配合其他部门做好管控工作。

（记者：秦玉刚 通讯员：黎玮 黄慧敏）

**【又讯】**11月9日上午，南宁市良庆区大塘镇组织相关职能部门对该镇乔板村的一处违法建筑进行拆除。此次行动共拆除违法建筑60平方米。

据了解，此次拆除的违法建筑属于村民自建未经审批的农房，存在严重的安全隐患。大塘镇党委副书记、镇长黄伟龙，副镇长黄荣作及工作人员多次上门耐心宣传劝解，要求该村民自行整改拆除，并发放了《拆除非法建筑通知书》，但当事人并未按要求自行拆除该建筑物。11月9日，在确保人员安全的情况下，挖掘机等大型机械入场，经过一个



小时的作业，顺利拆除了该违法建筑。

下一步，大塘镇政府将继续深挖“两违”建设治理的热点及难点问题，以敢于碰硬的精神，主动出击，攻坚克难，向违法建设“亮剑”，起底清仓违法用地、违法建设等问题，以实际行动助力美丽乡村建设。

（记者：秦玉刚 刘青 通讯员：黎玮 黄慧敏 陆振宇）



南宁市精神文明建设委员会办公室

# 说法



## 七日无理由退货 ≠ 无条件退货

临近年末，商家们纷纷组织各种优惠活动，消费者们买买买很是过瘾。不过，售后纠纷高峰也随之而来。商家应该如何确保依法合规经营，消费者怎样保护好自己的合法权益？下面我们以案说法，供大家学习参考借鉴。



### 【案例】

沈某某在某网络购物平台的一家店铺购买了名为“北欧花瓶摆件防摔客厅插花鲜花长枝透明高款落地马醉木富贵竹花瓶”的商品，共计64个，实际付款金额共计5800余元。随后卖家按照沈某某指定的收货人及收货地址发货。5天后快递送达给收货人。

收货后的第6天，沈某某就64个花瓶全部发起了退货退款申请（原因：尺寸拍错/不喜欢/效果不好）。卖家同意了本次售后服务申请并确认退货地址。随后沈某某通过快递退货。

2天后，卖家店铺以退回的货品已经影响二次销售和使用为由拒绝退款，同时附上验货照片及视频。随后，该网络购物平台相关部门介入处理这起纠纷。卖家店铺提交的查验涉案商品退回件情况时的照片及视频显示，随机拆开的多个包裹中，花瓶留存有水

渍。买卖双方在该网络购物平台沟通的聊天记录显示，收到退回货品的当天，卖家店铺就告知沈某某：“这边收到花瓶了，这些花瓶全被用过，而且很多里面都有水”，并向沈某某发送了花瓶有水的视频。

沈某某承认自己是婚庆公司工作人员，其购买的花瓶确实在婚礼中使用过，被用于装水和插花。但退回的花瓶质量没有问题，符合商品完好的要求，并且自己是在收到货品的7天内申请退款的，要求按照“七日无理由退货”规则退货，并由卖家店铺承担退货运费。

经双方举证后，该网络购物平台相关部门认定这起纠纷属于退货商品影响二次销售的情况，驳回了沈某某的售后服务申请。

沈某某不服，向杭州互联网法院提起诉讼。



### 【法院判决】

杭州互联网法院审理后认为，本案争议焦点为能否适用“七日无理由退货”规则。根据消费者权益保护法第二十五条的规定，经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品，消费者有权自收到商品之日起七日内退货，且无需说明理由。消费者退货的商品应当完好。经营者应当自收到退回商品之日起七日内返还消费者支付的商品价款。退回商品的运费由消费者承担；经营者和消费者另有约定的，按照约定。

本案中，沈某某虽然在收货后七日内申请退货，但根据卖家店铺提交的查验退货快递的照片及视频显示，退货的涉案产品普遍留存有水渍；针对沈某某、卖家店铺就涉案商品是否完好引发的退货退款请求。本案适用小额诉讼程序审理，一审终审，现判决已生效。

方案为驳回售后服务，维权定性为“退货商品影响二次销售”；庭审中，沈某某亦自认存在婚礼中对花瓶装水并插花的使用行为。对此，应认定涉案花瓶在婚礼中装水并插花使用并非“因检查商品的必要进行拆封查验”，属于超出查验和确认商品品质、功能需要而使用商品，势必影响二次销售，导致商品价值贬损较大，应视为商品不完好，故沈某某的退货主张不符合消费者权益保护法关于“七日无理由退货”的规定，沈某某要求依照“七日无理由退货”规则进行退货的诉请，没有相应依据，应不予支持；沈某某要求卖家店铺承担退货运费的诉请，亦没有相应依据，亦不予支持。遂判决，驳回沈某某的全部诉讼请求。本案适用小额诉讼程序审理，一审终审，现判决已生效。



### 法官说法

本案争议焦点在于能否适用“七日无理由退货”规则。

1. 消费者在采用网络方式购物时，有权申请七日无理由退货。考虑到消费者在采用网络方式购物时，仅凭图片和文字展示，不容易判断商品的真实性和可靠性，于是法律赋予消费者这样一种权利，即消费者在对网购的商品不满意时，可在合理期限内进行退货且无需说明理由。

2.“七日无理由退货”并不代表“无限制、无条件”的退货。需要说明的是，“无需说明理由”不代表“无限制、无条件”，根据消费者权益保护法第二十五条的规定，“退货的商品应当完好”是消费者适用“七日无理由退货”规则进行退货的前提。那么，如何确认商品是否完好呢？根据国家市场监督管理总局《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》（以下简称《七日退货暂行办法》）第八条的规定，商品能够保持原有品质、功能，商品本身、配件、商标标识齐全的，视为商品完好。消费者基于查验需要而打开商品包装，或者为确认商品的品质、功能而进行合理的调试不影响商品的完好。该规定为网络购物中消费者退货提供了指引。

3.“商品不完好”的判定。《七日退货暂行办法》第九条规定，对超出查验和确认商品品质、功能需要而使用商品，导致商品价值贬损较大的，视为商品不完好。同时，该条给出了具体的判定标准，如“服装、鞋帽、箱包、玩具、家纺、家居类：商标标识被摘、标识被剪，商品受污、受损”。但该条关于商品不完好的标准并不能涵盖种类繁多的商品，需要在司法实践中予以回应，如本案争点即是网购花瓶装水插花使用后是否属于完好。本案证据显示，沈某某存在为婚礼装饰使用花瓶并装水插花而购买花瓶，且使用后花瓶仍残留水渍的行为，这明显已经超出查验和确认商品品质、功能需要而使用商品的范围，按照一般公众的观点，花瓶已不是全新的，造成商品价值较大贬损，进而影响第二次销售，应视为商品不完好，不能适用“七日无理由退货”规则。



# 奇幻九寨 惊艳世人

## 旅游胜地

小雪节气将至，北方有不少地方虽已落下2022年的第一场冬雪，但还不算真正严寒，而南方则往往还是一派深秋的景致。小编邀请你一起继续寻觅秋冬时节的美丽。

第二站，走进九寨沟。

九寨沟素有“人间仙境”“童话世界”的美称，它位于四川省西北部岷山山脉南段的阿坝藏族羌族自治州九寨沟县漳扎镇境内，地处岷山南段弓杆岭的东北侧，系长江水系嘉陵江上游白水江源头的一条大支沟。这里地质背景复杂，碳酸盐分布广泛，褶皱断裂发育，新构造运动强烈，地壳抬升幅度大，在大规模钙华沉积的作用下，形成了多种多样的地貌，有艳丽典雅的群湖、奔泻湍急的溪流、飞珠溅玉的瀑布、古穆幽深的林莽、连绵起伏的雪峰等。九寨沟景区以树正沟、日则沟、则查洼沟为主沟，主要景点呈Y形分布，以翠海、叠瀑、彩林、雪峰、藏情这五绝驰名中外，是我国第一个以保护自然风景为主要目的的自然保护区，已被列入世界自然遗产名录。

“天上瑶池移九寨，人间仙境在沟边”。九寨沟是水的世界、瀑布的王国，“九寨归来不看水”，是对九寨沟水文景观最真实的诠释。泉、瀑、河、滩、湖，108个海子连缀一体，碧蓝澄澈，千颜万色，多姿多彩。无论你走到哪里，沿途都能感受到灵气四溢的



日则沟风景线贯穿整个九寨沟主景区，全长18公里，在诺日朗和原始森林之间，是九寨沟秋景的精华所在。在这里，有

的海子色彩艳丽，犹如千变万化的万花筒；有的原始自然，仿如梦中仙境；有的幽深宁静，俨然摄人的宝镜。在日则沟，你还可以

九寨，一路水流之声如孩童的笑声，始终一路伴随。

九寨沟四季各具风情，无论是下雨还是晴日，所有的元素组合在一起，都能成为优美的画卷。来到九寨，游人会感觉自己好像走入了遗失在人间的仙境，而冬日时不时的飘下一场雪装点着九寨，蓝色的冰瀑，洁白的雪花让九寨幻化成一个童话的乐园。

九寨沟几乎可以说处处皆美景，以秋景为最。皑皑雪峰环抱的山谷中，颜色变幻莫测的海子与色彩斑斓的彩林相映成趣，是九寨沟在秋天独有的生动灵气。今年10月7日，九寨沟景区内多处景点降下冬季的第一场雪，景色更添几分梦幻。

## 日则沟

遇见整个景区落差最大的瀑布、聚宝盆似的滩流、古木参天的原始森林等，各个景点排列有序，高低错落，转接自然，给人以强烈的美的享受。

要论日则沟中最为人们喜爱的景点，五花海当之无愧。

五花海海拔2462米，长450米、宽313米、深9米，属滑坡、泥石流阻塞原冰川沟谷形成的堰塞湖，位于珍珠滩瀑布之上、熊猫湖的下

部，于日则沟孔雀河上游的尽头，被誉为“九寨沟一绝”“九寨精华”。五花海色彩丰富，姿态万千，入秋之后尤甚。海底的钙华沉积和各种色泽艳丽的藻类，以及沉水植物的分布差异，于一湖之中形成了许多斑斓的色块，宝蓝、翠绿、橙黄、浅红，还有一些说不清道不明的色彩热热闹闹地凑在一起，似无数块宝石镶嵌而成的巨型佩饰，相互错杂却不混沌、相互映衬却不变色、相互点缀却不对称，尽显“珠光宝气、雍容华贵”之气质。湖畔的彩林倒映在湖面上，与湖底的色彩混合成了一个异彩纷呈的世界，令人不得不感慨大自然造物之神奇。

## 树正沟

树正沟长14公里，拥有大大小小海子40余个，约占九寨沟景区全部海子的40%，也被誉为“九寨沟的缩影”。这里有多姿多彩的滩流、神奇诡秘的海子，还有原始磨坊与栈桥点缀其间的群海以及气势雄伟的大瀑布。行走树正沟，一路美景、一路碧水、一路

瑶池，美景使人目不暇接，引发一路惊叹。

树正群海令人流连。这里海拔2187—2280米，在河谷迭加泥石流堆积物基础上，经钙华沉积，形成了大小19个海子，如19块碧绿的翡翠，层层迭迭地镶嵌在深山幽谷之中。森林、湖泊、瀑布相错相连，呈现出

“树在水中生，水在林间流，人在画中游”的奇特景观。入秋后，这里的林涛树海会呈现出“树树皆秋色，山山唯落晖”的景象，深橙的黄栌、金黄的桦叶、绛红的枫树、殷红的野果，深浅相间、缤纷绚烂。水天上下，动静交错，光怪陆离，使人目眩，你会忍不住感叹：

好一幅令人心醉的画卷！

老虎海也别错过了。老虎海海拔2298米，长310米，宽194米，深23米，每到深秋时节，湖岸山上层林尽染，彩林倒映在清澈的湖水中，像老虎身上斑斓的花纹，美轮美奂。

文：黄理佳 韦月婷(实习)





### 雪菜大黄鱼汤

**主料:**大黄鱼、雪菜、冬笋、小葱、姜

**佐料:**食盐、食用油、料酒

**做法:**

1. 大黄鱼去鳞去腮去肚去鳍,打理干净后用厨房纸把大黄鱼擦干,在两面身上划花刀备用;

2. 雪菜切末,小葱切段,姜切片,备用;

3. 冬笋去壳后对半切,余熟,捞起晾

凉,切丝备用;

4. 起锅热油,油温五成热时放入大黄鱼,煎至两面金黄;

5. 将适量开水倒入锅中,放入一大勺料酒,加入姜片,加盖大火煮至汤汁变白;

6. 打开锅盖,加入葱段、雪菜、笋丝,稍煮三四分钟后,加适量盐调味,关火,即可。

海洋引发人们无尽的遐想,也带给人们无尽的鲜美享受。论起海鱼的鲜美,身披黄金甲的黄鱼轻易就从各色鱼群中杀出重围。说起黄鱼,浙江人脑海里瞬间会蹦出鲜掉眉毛的黄鱼面,山东人想起了个大扎实的黄鱼饺子,甜辣小黄鱼则一秒勾动四川人的馋虫.....

黄鱼,又名黄花鱼,为中国特有的地方性种类,广泛分布于北起黄海南部,经东海、台湾海峡,南至南海雷州半岛以东,因为鱼头中有两颗坚硬的耳石,又名

石首鱼。

中国人吃黄鱼的文字记载,已知最早的可以追溯到春秋战国时期。唐代陆广微撰写的《吴地记》中记载,“吴王阖闾与东夷人作战,双方粮草殆尽之时,忽然看到海上有一片‘金色’,原来是黄鱼渔汛。吴军捞起烹鱼,而东夷人却一条都没捕到,饥饿之下,只能投降。后来吴王发现黄鱼脑袋中的两块骨头,硬如白石,便予之取名‘石首鱼’。”

### 黄鱼多美味

一条鲜活大黄鱼,只需简单烹饪,就能呈现既嫩又细腻的口感;蒜瓣质感的鱼肉,细细品尝,既有鱼的独特鲜美,又没有太大的腥气,没什么刺;黄鱼的嘴自带凝状的脂肪,吸吮起来特别香浓;黄鱼的鱼胶(鱼鳔)格外软糯.....一条大黄鱼,满足了南方对鱼味的追求、江浙钟情的糯嫩、北方豪迈的刺少过瘾,简直让人无法不爱。

因此,各地都将黄鱼做成了自己的当家菜:台州人用猪油、老酒、红糖、姜汁、酱油五朵金花开道,烧出了浓墨重彩的家烧黄鱼;温州人则先清蒸,后铺上小青葱,再浇上滚油,做成葱油黄鱼;在武汉,夜市的烧烤摊位前时常会出现黄鱼的身影,受欢迎度一点也不逊于其他烤串;在四川,甜辣黄鱼更是有味,酥脆的黄鱼配上甜辣酱冲击着味蕾;在大连,人们喜欢将黄鱼洗净码好,用葱姜蒜爆锅,烹上料酒和酱油后添汤,再把黄鱼放入锅中,用小火咕嘟到汤汁粘稠,加点盐和胡椒粉调味,一道家焖黄鱼便做好了,又或者将黄



鱼直接放入油锅中炸至金黄酥脆,直接食用。在山东,吃鱼不止停留在菜肴,人们还对黄鱼饺子情有独钟。散文家梁实秋称黄鱼饺子是“顶精致”的,一个“顶”字确立了黄鱼饺子在水饺界的江湖地位。精致则是黄鱼一贯的标签。青岛的甜晒黄鱼,选用新鲜黄花鱼,去鳞、鳃、内脏,洗净,片开,整条加盐、料酒、葱姜花椒等腌制入味,通常要腌制12小时后挂起风干,与南方的鱼鲞有着异曲同工之妙.....

大才子袁枚先生对黄鱼也颇为喜爱,

### 黄鱼的家常做法

黄鱼可分大黄鱼和小黄鱼两类。大黄鱼肉肥厚但较为粗老,可红烧、清蒸或作烩菜,亦可将大黄鱼剖开晒干,即成味鲜美、肉紧实的白鲞。小黄鱼肉嫩味鲜但刺稍多,适合整条烧煮。要注意的是,吃荞麦以及服用中药荆芥的时候不宜食用黄鱼。此外,黄鱼的头皮很薄,内有腥味很大的粘液,因此在食用前揭去头皮,洗净粘液,可防止异味。

### 香煎小黄鱼

**主料:**小黄鱼、葱、姜

**佐料:**食盐、食用油、料酒、生抽、生粉

**做法:**

1. 葱切段、姜切丝备用;

2. 将小黄鱼处理干净,在鱼背两面各划3、4刀,微见鱼骨即可,用厨房纸将鱼表面的水分吸干,用适量食盐均匀涂抹鱼身,静置5分钟;

3. 取一个深盘,加入料酒、生抽、姜丝,搅拌均匀后放入用盐腌

制过的小黄鱼,浸泡入味大约需要25分钟,期间需要翻面一次;

4. 用厨房纸将腌渍好的小黄鱼表面水分吸干,拍上生粉,备用;

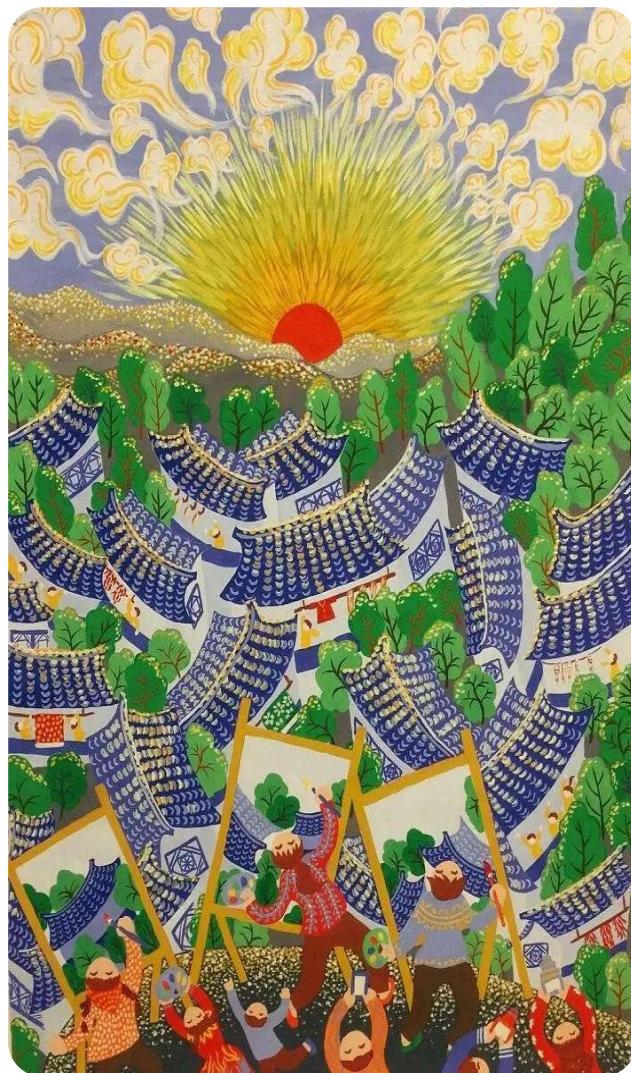
5. 起锅热油,爆香姜丝,放入小黄鱼,大火煎至两面微黄,随后转小火慢煎,期间翻面一到两次,要注意火候,以免煎糊了;

6. 准备出锅前放入葱段略烹,关火,装盘时可撒点椒盐或自己喜欢的干料调味,即可。





## 激活文化基因 推动水乡振兴发展



“江南好，风景旧曾谙；日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南？”漫步在浙江省嘉兴市秀洲区胜丰村青石板铺就的人行街道上，你很容易想到唐代诗人白居易《忆江南》的诗句。胜丰村地处浙江嘉兴乌镇、西塘半小时旅游经济圈，是一个河网密布、水系交织、白墙灰瓦、傍水而居的典型江

南水乡村庄。在这里，古老的栈道与现代艺术墙绘相映成趣；乌石青檐马头墙，处处流淌出江南水乡秀美之韵；清澈的河水缓缓流过，沿着河道铺陈开来的客栈饭馆、工艺作坊、小吃店铺，如珍珠般洒落其间。随处可见、可闻的江南水乡烟火味让人流连忘返。

### 激活文化基因，小农场变艺术馆

近年来，胜丰村通过“靓水、融文、理景、兴业”的思路，深入挖掘当地水韵特质，以青龙港、西千亩荡为依托，梳理水系景观环境，展现菱珑湾的水韵特质，沿荡、沿河打造滨水特色游线，营造特色滨水风貌和景观空间；挖掘农民画、造船技艺、糖糕板雕刻技艺等非遗文化，建成农民画馆、船匠工艺馆以及糖糕馆，发展农民画、船文化以及糖糕板雕刻研学文旅融合产业，找到了水乡发展振兴的文化基因。

秀洲农民画是浙江省非物质文化遗产。上世纪80年代，一批城乡青年汲取当地传统剪纸、刺绣、灶画、蓝印花布等民间艺术，将江南农村充满生机的现代生活融入到绘画中，创作了一幅幅色彩明快、构图饱满、富有水乡风俗情趣的农民画，抒发了对劳动的赞美，展现了当代农人奋发向上的精神风貌。

为更好地传承与弘扬本土文化艺术，村里专门建起了农民画艺术馆，还指定秀洲农民画代表性传承人张金泉长期驻馆，并吸引了一批

农民画家参与其中。农民画家缪惠新从1983年开始农民画的创作，其《乡情》《七牛图》等作品获奖，还在法国、美国、日本等地举办个人画展，并一度登上美国《时代周刊（亚洲版）》，被称为“东方毕加索”。小有名气的“农民画十姐妹”团队，曾经只会种田，如今通过自己的努力用画笔将生活元素转化为艺术形式，一支画笔画山水、画变化、画幸福生活，成为秀洲农民画的一个品牌。

胜丰村党委书记、村委会主任范治新说，几年前，农民画馆所在之处还是一个养鸡场。与之相邻的咖啡屋、粽子体验铺、伴手礼品种店等前身则是猪舍、织布间。乌黑的西千亩荡如今已一湖秀水，昔日破旧杂乱的水产码头化身观景平台。如今的胜丰村，村民富起来了，楼房建起来了，一处处绿地景观、一条条蜿蜒河道，构成了一幅美丽的生态画卷，基础设施也更完善了，村民的生活更幸福了。

### 发展技艺传承，小作坊成“网红打卡”地

糖糕是胜丰村的特产，具有悠久的历史。胜丰糖糕是麟湖八味之一，制作糖糕的糖糕板雕刻技艺为嘉兴市级非遗。在江南地区，“糕”与“高”谐音，因此，无论逢年过节，婚丧嫁娶，还是为长者祝寿，给小孩庆满月，庆贺考中或造屋上梁，家家户户做糕庆贺。小小糖糕，承载了人们对美好生活的向往。

在胜丰村糖糕馆里，糖糕模具琳琅满目。张进泉是糖糕板雕刻技艺的传承人，每天他都会早早地到馆里制作糖糕板，一做就是一整天。在他儿时的记忆里，每次到了要做糖糕的时候，村里人就会互相借用糖糕板。“自从糖糕馆建起来后，有不少人到这里体验。现在，知道这门传统手艺的年轻人也越来越多了。”张进泉说。

吴彩明是胜丰村小有名气的“糖糕奶



奶”。工作时，只见她身穿蓝印花布，手法娴熟，不一会儿就将糯米粉、糖、水等食材按一定比例揉成了糯米团。成品“胜丰糖糕”香甜软糯，到此参观的游客、市民往往忍不住要亲手体验一把。“吴奶奶”的糖糕坊也由此成了村里的“网红打卡”地。

### 坚持文旅融合，小村庄变大乐园

乡村振兴，村庄要美，环境要好，更重要的是村民的幸福感和获得感要有可持续性。

胜丰村在构建传统旅游业体系的基础上，积极培育新兴旅游业要素，形成休闲旅游产业链。“吃”有传统小吃、沐杭咖啡等；“娱”有藕塘荷香、大鱼公园、梦想田园；“商”有乡村集市、绿秀洲、湖畔茶室；“养”有休闲绿道、西千亩荡绿道；“学”有菱文化展示馆、糖糕馆、船匠工艺馆、农民画馆；“闲”有乡村驿站、邻里游园、优美庭院以及景观平台等。

范治新介绍，眼下，胜丰村的集体收入、村民的人均收入每年以8%至10%的速度递增。乡村振兴就是要让这些原生态的生产、生活区焕发活力，让村民都加入到乡村振兴的建设中来，加快农、文、旅一体化深度融合发展。

# 父母的8次择机退出，让孩子快乐健康成长

陶行知先生说：“好父母守望孩子，让孩子主动成长；坏父母替孩子做事，让孩子被动成长。”父母与孩子再亲密，也不能代替孩子去过他的人生。有远见的父母，都懂得在关键节点上，及时退出孩子的的生活。



一位家长吐槽说，自家孩子上幼儿园后，回到家老是喊饿。

她正在气头上的时候，接到了老师的电话。

老师说：“你家孩子吃饭时非吵着看手机，要不就老东跑西跑的，抓都抓不住。”

## 1 孩子3岁，父母退出餐桌

这位家长才想起，这场景在家中早已上演了无数遍。因为怕孩子吃不饱，她会一边放着动画片一边喂饭，或者在孩子玩耍时，趁机给他塞上几口。

在家里尚有人能惯着他，但幼儿园孩子多，

老师顾不上，孩子就饿肚子了。

育儿专家建议，孩子在1岁时，可以手抓东西吃；2岁开始锻炼用勺子；3岁时家长就可以退出餐桌了。

家长适时退出餐桌，孩子才能学会独立。



有心理学家论证：5—6岁是父母与孩子分床睡的最佳时机。

5岁左右的孩子心智已经相对成熟，也具备了一定的独立意识。这个时候父母应该退出孩子的卧室，让孩子学

会独自入睡。

睡前可以给孩子读绘本、讲故事，让孩子在爱意的包裹中入眠。

孩子若是抗拒，家长要温柔坚定、循序渐进地执行。

告诉孩子，爸爸妈妈就在离你不远的地方，你需要就可以随时找到我们。

不要担心孩子无法适应，孩子比我们想象中独立得更快。

## 2 孩子5岁，父母退出卧室

从儿童成长规律来说，孩子3岁左右时性别意识就开始萌芽，到7岁时发育成熟。

6岁以后，父母就不适合再帮孩子洗澡或是共浴。

退出浴室，让孩子独立洗澡，是让孩子正确分辨性

别，明确身体的界限。

6岁，父母要有意识避开孩子洗澡，教孩子学会保护自己的私密部位。

父母及时退出浴室，教会孩子什么是底线、什么

隐私。

让孩子具备足够的安全常识，才能帮他们规避成长路上可能遇到的伤害。

## 3 孩子6岁，父母退出浴室

一位家长说，自己8岁的孩子，一放学回家就把门关上，不知道在里面捣鼓什么。

作为家长，我们可能第一反应是担心孩子遇到什么情况了。

英国心理学家认为，从婴儿时期，孩子就有了自己的

隐私，它是发展孩子独立人格的关键因素。孩子8岁时开始，他们更愿意待在自己的小世界中，不想被打扰。他们沉浸在自己的小天地里，或思考、或玩耍。觉得挫败时，也需要一个空间去缝合伤口，抚平情绪。单独隔开的一个小小世界，是他们内心安全感与归属感的来源。

所以，孩子8岁以后，未经允许，请不要擅自进入他的小世界。

你给孩子空间，孩子就会还你信任。

有点距离，有点隐私的亲密关系，反而更牢固。

## 5 孩子12岁，父母适当退出厨房

有这么一段话，挺有道理的：“孩子5岁不会系鞋带，你帮他系了；孩子12岁不会做饭，你帮他做了，那他此后的人生，也就只能跟你过了。”



只有让孩子的自理能力跟随年龄一起增长，孩子才能真正长大。

孩子12岁之后，父母应适当退出厨房。让孩子学着洗菜、切菜、煮饭、洗碗。

看似繁琐的劳动，能锻炼孩子手眼协调的能力，也能让他在身体力行中，感受父母的辛苦，学会感恩。



## 6 孩子13岁，父母退出家务

一位畅销书作家曾说：“父母首先要不断学习，与孩子共同成长，从而学会把选择权交给孩子，让孩子自己做决定。”

她也像所说的那样对待自己的三个孩子。小时候，孩

都要奶奶喂。已经成年的男孩，理所当然地享受着家人的照顾，完全丧失了生活自理能力。

其实，做家务不仅仅是“干活”这么简单，做家务的过程中，手指会做一些复杂、精细的动作，这会促进大脑的血流量增大，让孩子的思维

更敏捷。

同时，做家务会让孩子学会责任和分担，变得有责任感。

无微不至地照顾，是害不是爱，有远见的家长，都舍得“用”孩子。

## 7 孩子18岁，父母退出选择

有位母亲给自己新婚的儿子写信说，“结婚之后，我和你不再是一家人。”

信中，她提到这样一段往事：儿子12岁时，全家人一起去内蒙古旅游。孩子想去摸小羊的头，却被羊妈妈撞翻。这位母亲说，“曾经我们也像小羊和羊妈妈那么亲密。但你不知道的是，小羊长大后，羊妈妈就会离开小

羊，这样它才能学会独立觅食，在跟随游牧民族的迁徙中存活下来。”

父母之爱子，为之计深远。

但是，你有你自己的生活，孩子也有他自己的人生。

不捆绑，不控制，这才是为人父母最大的远见。

即便再不舍得，孩子总要长大，总有一天，他们会长

成“千山万水不必相送”的大人，离你去远行。

而父母对孩子最大的爱，就是在每个他需要独立的节点，体面地退出。

好的亲子关系，是一场守望，也是一种成全。

## 8 孩子结婚后，父母退出孩子家庭

# 新闻综合频道 13—26集剧情

## 激情的岁月



开，原子弹制造工程终于可以开始。彩兰跟着大部队去西部基地支援，雄飞有些不舍。A所需抽调精英骨干前往西部，雄飞也即将前往西部。凯华与水宁道别，两人通过信件继续交往。

### 第16集

在志纲的帮助下，怀民见到了佳蓉，一激动竟突发高原反应。基地大面积爆发高原反应，医院人满为患，寒冷和饥饿成了两大难题。志纲执着于娶钟心为妻，钟心气得不行，还与雄飞断绝了关系。基地陷入没粮没水的窘境，彩兰心里着急，开辟了一小块田地，试着种些粮食。雄飞看到彩兰的付出，忍不住关心她。佳蓉日夜操劳，还把最后的水给了病人，自己晕了过去，幸好怀民及时赶到，还带来了水。

### 第17集

科学家们利用挂在树上的U形管收集水，怀民答应佳蓉多做些集水器，并将一部分分给医院，大海接手制作U形管。西部基地第一次爆轰实验，雄飞昏倒了，他得了严重的高反。基地突然发生地震，两名科学家为保护设备牺牲了，佳蓉舍命保护设备，怀民为保护她受了伤。地震停止后，大家都因设备和部分资料被毁而感到伤心，但紧接下起的大雨缓解旱情，令大家看到了希望。傅首长为大家鼓劲，并表扬了彩兰。

### 第18集

基地组织文艺活动，方明将军也来参与，临走前，方将军将周总理给的唯一一个苹果给了钟教授。彩兰的玩笑被当了真，整个基地从实验室开始轮流挂苹果闻味儿，怀民从苹果上得到启发，急忙回实验室画图。傅首长决定不顾危险，亲自前往新疆押运粮食。雄飞的实践数据与凯华计算的数据不对，两人争吵。佳蓉为怀民做了一件防辐射材料的马甲，两人意见不一，佳蓉认为怀民的思想离一个真正的社会主义科学家还有很长一段路要走。傅首长押运的粮食终于到达基地。

### 第19集

彩兰的农田开发卓有成效，雄飞惊异于她的进步。志纲和老格勒发现了黄羊群。经请示，上级

同意在保护黄羊群延续的情况下有限猎杀，钟心等人赶来阻止，志纲一番话说服了大家。土豆种出来了，彩兰表示解决粮食问题自己会离开，雄飞挽留，两人的感情似乎发生了改变。为了多捕一些黄羊，老格勒和两名战士不幸牺牲，众人难过不已。怀民面对同志的牺牲和科学实验的失败，产生自我怀疑，佳蓉开导他。

### 第20集

老格勒的牺牲让志纲有所好转的战后应激创伤复发。怀民写下横幅挂在实验室激励大家，钟教授在等待大家的最终数据，怀民主动发言，并申请加入中国共产党，钟心和凯华也不甘落后。钟心的中子源研究依然在工棚进行，志纲主动帮忙修工棚，钟心发现他状态不对劲。振理将被接到西部。怀民随钟教授到罗布泊核爆试验场，指出爆塔存在的问题，意外发现工程团团长竟是自己的父亲王明山。考虑再三，王明山决定担下责任，推倒有问题的爆塔。

### 第21集

王明山虽被降职但却为儿子骄傲。佳蓉接到了振理。凯华要寄给水宁的信被志纲涂抹得不成样子，他找志纲理论。钟心晚上在实验室里工作时，遇到了野狼，志纲赶来搭救，钟心对志纲的感情慢慢发生变化。振理以为怀民很快要与佳蓉结婚，很高兴。为了调查“两年规划”的执行情况，上级派了联合调研团进驻基地，钟教授要求大家要展现出核武器研究团队的精神面貌。调研团带队的是方明将军，科学顾问竟是丁向军。

### 第22集

向军咄咄逼人，对怀民的实验方向提出质疑，并控告怀民等3人请他吃饭别有用心。因为有个二叔在台湾，虽然两人无任何联系，但佳蓉还是被带走审查，临行前叮嘱石红英替她保密。雄飞想提前进行“核装置试验”，怀民反对冒进，但凯华等人都支持雄飞。怀民误会佳蓉有了对象，事业和爱情的双重打击让他感到茫然。彩兰向雄飞提出要离开基地。

### 第23集

钟心为了尽早得到结果，决定冒险用氦质谱检漏仪检测壳体，

不料却突然遭遇意外被送进医院，傅首长和钟教授严厉批评了她们。凯华接到了水宁的来信，志纲鼓励他向水宁表白。雄飞看到彩兰跟男同志聊天，醋意大发。向军打算哄彩兰随时向自己报告基地的情况。佳蓉回来收拾东西，她将自己被带到学习班的真相告诉给了钟心。怀民和振理想念佳蓉。被怀疑蓄意破坏生产，钟心被抓。钟教授遇到意外，一度没了呼吸。

### 第24集

凯华等人劝说向军无果，志纲在黑板上写下了一串名字，众人动容。志纲开导被关的钟心。方小云不想离开基地，找大海假扮自己的男友。向军在编写报告时，公平公正地写出了基地的真实情况。方明将军表示自己愿意相信原子弹事业一定会成功，他的话极大鼓舞了基地的科研人员。怀民、钟心、凯华3人光荣加入中国共产党。核装置第1132次试验终于成功，离目标越来越近了，大家开心。佳蓉回归基地，只能做普通的护士。

### 第25集

志纲建议钟心将实验室转移到防空洞里，钟心不愿意，因为担心被401所另一支研究中子源的团队超越。雄飞终于认清了自己的情感，向彩兰求婚。志纲出差前与钟心约定，比比谁先成功。水宁来信，接受了凯华的爱，大家鼓励凯华向水宁说明自己的情况，怀民还把出差北京的机会让给了凯华。怀民向佳蓉求婚，佳蓉担心自己的身份会耽误怀民的前途，婉拒了他。

### 第26集

大海完成了596第一颗正样铀球的加工。401所传来喜报，钟心伤心痛哭，钟教授安慰她。佳蓉想要继续研究辐射，石红英支持她。爆轰实验成功并且超出预期，至此原子弹离成功炸响只有寸步之遥。借着试验成功的欢庆时刻，雄飞和彩兰举办了婚礼。怀民再次向佳蓉表明心意，佳蓉被深深打动。596即将要运到罗布泊试爆，志纲受命负责运送，基地上下都在紧张地做着保障工作。

**第16集**

冯秀娟拉着郝强妈去健身房，撞见了严丽，婆媳战火再起。严丽怂恿郝强将婆婆送去养老院，郝强未置可否。莫凡因为客户班机延误而错过恬恬的转园面试，恬恬过度紧张面试失败，简单对女儿大发雷霆。简光明在刘云英病中和身后的表现打动了刘云芳。

**第17集**

简单在街心花园偶遇高健陪默默练习滑轮。高健开导简单，不小心遗留一份未完成的植入脚本，简单随手写了一个方案，高健对简单刮目相看。郝强疏忽，莫凡差点得罪Emma介绍的客户，两人激烈争执，郝强提出撤股。莫凡对简单成为全职太太之后的巨大变化多有微词，简单对每天重复的接送孩子等一系列程序也感到厌倦。

**第18集**

莫凡发现郝强的背弃，跑去酒吧买醉，Emma安慰他，并将酒醉的莫凡带回家中。Emma决定解雇严丽，严丽主动辞职，还扔下挑衅的话，Emma气坏了。希婷为了给父亲买各种营养品，到酒吧当起了驻唱歌手。简单到酒吧解闷，喝高了，借酒醉倾吐全职太太的苦闷，莫凡内疚。

**第19集**

Mary为了去度假，让高健把默默送回奶奶家，高健反感。简单陪父亲逛街，路遇严丽，严丽愧疚，犹豫之下将自己曾在健身房看到莫凡接Emma下班的事告诉了简单。简单意外发现了莫凡托人带的名牌包包，没想到却不是送给自己的生日礼物，她对莫凡的信心动摇了。刘云芳开始有意识地接近简光明。

**第20集**

郝强撤股，莫凡的经济问题显现，Emma转让健身房，以巨额现金支援莫凡。急于求成的莫凡瞒着简单偷偷拿走了房产证作为抵押。郝强的母亲去医院打点滴，严丽失误差点导致婆婆丧命，郝强为息事宁人不得不两头调和。简单发现莫凡与Emma的关系不一般。简单找高健咨询离婚的事，得到高健提醒后，简单拜托他帮忙递简历。

**第21集**

简单递出的无数份简历石沉大海。莫凡同情简单，希望她继续做“成功男人背后的女人”，简单却大发脾气。严丽与婆婆之间战火升级，郝强失手打了严丽，郝强妈权衡之下，主动答应去养老院。高健为简单争取了一份工

作，虽然待遇不理想，简单还是欣然接受了。简单将简光明请回自己家，并请了保姆来照顾恬恬和父亲。

**第22集**

严丽将婆婆的小屋租了出去，郝强被触碰到底线，提出离婚，严丽赌气签署了离婚协议。郝强去养老院接母亲回家享福，郝强妈固执地不肯回去。宠物医生杜博士对刘云芳嘘寒问暖，迟迟不敢表白。保姆倪阿姨对简光明一见钟情。85后的同事小乔和可可都是科班出身，对简单很不服气，同事们对简单敬而远之。

**第23集**

倪阿姨被辞退。第二个人住简单家的保姆许阿姨弄得简光明夜不能寐……一个比一个奇葩的保姆阿姨逼得简单家彻底放弃雇佣保姆的想法。刘云芳决定入住简单家当起免费贴身看护，外婆表示大力支持。简单去探望希婷的父亲，遇到郝强妈，得知郝强与严丽已经离婚。

**第24集**

冯秀娟为简光明续弦的事到处奔走，刘云芳不满。简单不忍见刘云芳越陷越深，向父亲提议接受一段新的婚姻。刘云芳向简光明大胆示爱，简光明婉言谢绝。小乔和可可负责的策划案很棘手，简单利用自己特长帮忙解决了难题。简单表现优秀，成为正式员工，她的变化让莫凡很不适应。

**第25集**

高健发现简单虽然有驾驶证却从来不敢上路，毛遂自荐当她的私人教练。高健帮助希婷照顾生病的老杨，希婷感激。简单碰巧遇到郝强妈突发急病。郝强被部下背叛损失巨大，忍不住打了人被抓进警局。莫凡主动为自己的态度向郝强致歉，鼓励他重新振作。高健让简单用自己的车去练手。

**第26集**

Mary在高健公司看到了简单，怒不可遏。第二天，简单主动辞职。希婷在酒吧遭人调戏，高健出手相助受了伤。希婷将自己听到Mary教保姆喂巧克力给默默的事告诉高健，高健设法证实后愤怒地提出分手，Mary误会简单并打了她，简单赌气不辞职了。莫凡质问简单与高健的关系，简单反问他与Emma，并搬出了家。

**第27集**

简单禁止莫凡去幼儿园接送女儿，恬恬在幼儿园被小朋友取笑。想到离婚会给女儿带来的种种伤害，莫凡和简单各自难受。冯秀娟向刘云芳打听莫凡夫妻的事，刘云芳误会简单红杏出墙，两人联手跟踪简单，差点破坏了高健、简单和大客户的合约。莫凡开始学着放弃自己钟爱的网游和篮球，抽出更多的时间来陪伴简单和恬恬。

**第28集**

简单加班，累得在办公室睡着了，高健一大早回公司，不自觉地脱下西装披在她身上，高健的关怀举动让简单心里暖暖的。郝强和严丽一起去找Emma谈判，被Emma泼了冷水，还遭到莫凡训斥。Emma请莫凡及公司同事一起到酒吧，醉醺醺的Emma亲了莫凡，恰被高健和简单看到。莫凡和简单协议离婚，恬恬由简单抚养。高健对简单渐生情愫。

**第29集**

简单加班到深夜，遇瓢泼大雨，高健折返要送她回家，简单坚持不接受。高健向简单表白，简单坦言，自己为了恬恬一步都不敢多

**小爸妈****都市生活频道****16-33集剧情**

走。高健突然抱住简单，希望自己可以是那个为她遮风挡雨的人。简单感动之下敞开心扉。目睹这一切的希婷感到失落。Emma鼓起勇气，正式追求莫凡。

**第30集**

高健和简单在球场遇到莫凡和Emma，Emma故意表现暧昧。简单留高健吃晚饭，恰被来接恬恬的莫凡撞上，场面十分尴尬。冯秀娟希望简光明帮莫凡，简光明却被高健对女儿的好感动。冯秀娟动起了外孙女的脑筋，甚至想从刘云芳和外婆那下手。恬恬生日，刘云芳设计通知莫凡前来，高健感到别扭。严丽生日，独自一人喝醉了酒，去找了郝强。

**第31集**

简单出差，莫凡将恬恬接回家，终于体会到照顾孩子的不易。高健打飞的去看望简单。恬恬的班级出现手足口病例，恰逢高健休假，他主动提出照顾恬恬。莫凡误以为简单答应了高健的求婚。恬恬玩高健买给她的滑板车，不慎摔伤，莫凡对简单发火，高健主动承认是自己的失误，刘云芳煽风点火，高健与简单发生口角。

**第32集**

简单去看高健，遇到Mary来还钥匙，十分尴尬。莫凡得知那枚钻戒其实只是道具，向简单请求复婚，遭拒。与此同时，Emma表达了无论如何都要和莫凡在一起的愿望。莫凡胃溃疡被送医，冯秀娟打电话给简单，故意夸大病情。高健虽然大度地让简单好好照顾莫凡，心里却充满了不安。

**第33集**

简光明看出女儿的举棋不定，他把刘云英留下的信交给了简单。恬恬高烧入院，检查出来是得了肺炎，错过了英语考试。恬恬害怕得哭了起来，说出了自己的心里话，高健看着简单一家三口默默地转身离开。虽然简单回了家，冯秀娟明白，她并没有放下Emma的事，冯秀娟决定出狠招。



烤红薯是不少朋友冬季最香甜美味的记忆,甚至有人说:“没有烤红薯的冬天是不完美的”。从前人们会趁着烧饭做菜的时候在灶膛里埋几个红薯,以期一饱口福。后来有小商贩走街串巷卖烤红薯,烤红薯特有的焦糖香飘溢,不知勾起多少馋虫。到了现在,几乎家家户户都有烤箱、微波炉或空气炸锅等家用电器,有朋友感叹:“终于实现烤红薯自由啦!”不过,烤红薯可能真的没有想象中的简单。

据《都市时报》等媒体报道,

10月10日,山东临沂一名男子用烤箱烤紫心红薯,没想到烤好的红薯从烤箱拿出来没多久就炸了。该男子称:“紫薯在烤箱中200度烤了50分钟。拿出来刚要吃,红薯就突然爆炸了,可能是天气太冷导致的。”

专家分析认为,红薯的表皮相对较硬,水分含量较多,加热时,红薯内部的水分蒸发形成水蒸气,令红薯膨胀。红薯从烤箱拿出来后,环境温度较低,冷热交替,膨胀的红薯很容易发生爆炸!

随着天气逐渐变冷,电热毯、暖手宝等取暖设备也将陆续暖心登场,大家要更注意家电使用的安全隐患。我们一起来了解一下家电的“防爆指南”吧。

### 微波炉、烤箱、空气炸锅防爆指南

微波炉、烤箱、空气炸锅这类用于食材加热的家电,使用时要平稳放置,预留足够的散热空间,建议在这些家电的左、右以及后壁都预留10cm以上的散热空间,否则容易因为线路过热而引燃甚至爆炸。在清洗时也要注意,除了内胆可以取出清洗,其它地方都不可以水洗,一般可以用抹布擦拭。在清理结束后,需要把残留水珠都擦干,然后摆放在干燥处。

虽然微波炉等家电加热食材等很方便,但也不是什么食材都能用这些家电来加热的,为了“防爆”,建议大家注意以下几点:

1. 封闭性较强的食物,例如鸡蛋,红薯,栗子等,加热过程中,内部膨胀要比外部更为剧烈,容易发生“爆炸”。不建议将鸡蛋等蛋类带壳放到微波炉等家电里加热。红薯和栗子之类的食材,在加热前多划一划口子就好啦。

2. 金属器皿不能放入微波炉中,但可以在烤箱和空气炸锅中加热。微波炉加热原理通俗点说就是让微波被食物吸收,在食物内部加速分子振动从而产生热。但微波很难穿透金属,往往容易被金属吸收,激发电子震荡甚至产生大电流,如果和金属内壁的炉体接触,容易产生电火花,烧坏微波炉,甚至有发生爆炸的风险。而微波炉专属的金属烤架,实际上是在烤箱模式下使用的,对微波和光波的反射较小,但也不能接触炉壁。

3. 盒装牛奶是绝对禁止放进微波炉的,不仅是因为它的“封闭性”,更因为牛奶盒子内壁是铝箔,也属于金属,会吸收微波,将牛奶倒到陶

瓷碗里就可以正常加热了。

4. 微波炉还不能加热葡萄、圣女果、蓝莓等水果。科学实验表明,上述水果在微波炉中加热时,汁水中的钠钾等元素容易形成等离子体,易产生电火花。



### 常见家电的规范用法

除了微波炉等加热食材类的家电,常用的家电还有不少。部分家电的功率较大,为了防止因为电器内部绝缘体烧坏而漏电,一定要接地线。除此之外,几种比较特殊的家电在使用时也需要多加注意。

#### 1. 加湿器

在较干燥的地区,房间中普遍都装有加湿器,用以提高空气湿度。加湿器使用过程中一定要注意:加湿器要和其它电器保持一定距离,防止水蒸气进入其它电器的电路板造成短路;

不能往加湿器的水槽里加入香精、风油精、清新剂等,它们不仅会对机体造成损害,还会对人体呼吸道产生刺激,影响身体健康;加湿器湿度不能太大,否则不仅会引起呼吸不畅,更容易滋生细菌。

#### 2. 热水壶

烧开水常用的热水壶在使用的时候也要注意:水位不能高于最高水位线,以免在烧水过程中造成热水溢出,导致漏电;也不能低于最低水位线,以免干烧、过热,烧坏机体;热水壶不是锅,不能用来烧牛奶煮面条等,容易烧焦以及延长工作时间使机体烧坏。

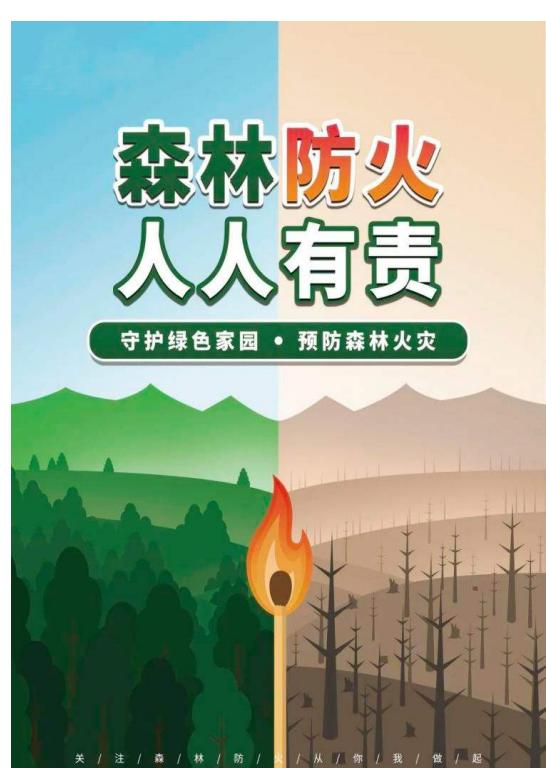
#### 3. 电热毯、电吹风

电热毯不能连续使用过久,否则容易造成低温烫伤(身体长时间接触高于45℃的低热物体所引起的慢性烫伤)。一般建议在入睡前打开电热毯,入睡时关闭电热毯的电源开关,这样既暖和又安全。

使用电吹风时不宜离身体太近,否则容易给皮肤带来伤害,还可能因为散热不佳而使机体过热烧坏机体。应避免在浴室等水汽较多的地方使用电吹风。

家电在我们的生活中担任着不可或缺的重要角色,发挥它们便利性的同时,我们也应该掌握安全规范的使用方法,不要再让家电生气“爆炸”了哦。

来源:北京科学中心



# 疼痛是疾病 硬扛可不行



## 疼痛是一种预警信号

疼痛是人体最直接、真切的感受之一。“医学是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授介绍，疼痛是人体的报警信号，例如正常人碰到发烫的水杯会马上缩手，就是因为疼痛而产生的一种本能保护反应，它使人们避免了受伤的危险。但如果长期疼痛得不到有效治疗，就会严重影响患者的生活质量和精神状态。

“当前，我国疼痛患者超3亿人，且正以每年1000万~2000万的速度增长。”樊碧发介绍，常见的疼痛有以下几类：

一为颈肩腰腿痛，在中老年常见疼痛中几乎占一半左右，大家熟悉的颈椎病、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等一系列疼痛性疾病都属于此类。中老年人是颈肩腰腿痛类疾病的的最大患病人群，在人体退行性病变—老化过程中，首先表现为各种各样的颈肩腰腿痛问题。

二为神经病理性疼痛，例如三叉神经痛、坐骨神经痛，中老年人易患的带状疱疹相关性疼痛、糖尿病性周围神经病，这类疾病也严重影响患者的生活质量。

三为癌性疼痛，这类疼痛治疗难度大、疼痛程度剧烈。

此外，头面部疼痛、肌肉软组织疼痛等也是常见的疼痛问题。

“如果按照时间划分，疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。”北京地坛医院麻醉科主任程灏介绍，前者为近期突发且持续时间较短，常常是许多疾病的症状之一，与手术、创伤、组织损伤或某些疾病状态有关；后者持续反复时间长，往往是急性疼痛的延续，需要明确病因，选择相应的治疗方式。

“当急性疼痛出现时，大家就诊的意识非常强烈。但是当遇到断断续续、或重或轻的慢性疼痛时，人们往往会忽视，没有意识到这会对生命健康构成巨大危害，这是需要引起公众关注的问题。”樊碧发提醒，当疼痛持续时间超过一个月时，无论轻重都要积极就诊，“疼痛提示我们可能存在着很重、很深的机体隐患，应在医生指导下对疼痛进行综合评估诊断，以明确原因给出规范而有效的治疗方案”。

## 遵循医嘱、规范治疗

近日，由中国老年保健协会指导的首个《中

老年常见疼痛防治认知调研报告》发布。报告显示，超过半数的中老年人患有2种及以上常见疼痛，但拖延就医成为常态。报告显示，53.1%的中老年拖延就医时间超过3天；67.5%的中老年需要辗转至少两个科室就医。拖得越久，确诊越难。95.4%的中老年人就诊后，无法完全治愈；45.5%中老年人的日常生活仍受疼痛影响。

樊碧发说，“各种病例告诉我们，不能等到遭受更大的痛苦后再投入更多的人力、财力、物力去治疗，而应该把防治疾病的关口前移。例如带状疱疹等病毒感染性神经疾病，目前已经



有疫苗可以预防，这是先进而有效的防治理念。”

除了拖延就医，找不对科室也成为困扰一些疼痛患者的难题。程灏提醒：“中老年朋友如果有疼痛的问题，应该及早地去疼痛科就诊，千万不要因为忍痛而错过了最佳治疗时间。”

## 发生疼痛时，能否自行服用止疼药？

“千万不要，治疗疼痛的药物不少，不能自行随意用药，以免由于错误用药而导致疼痛被临时掩盖，延误病情甚至可能发生严重后果。如果疼痛不缓解且有加重趋势，应该及时到医院找医生就诊，尽早明确诊断。”程灏介绍，在接诊过程中，遇到有患者因擅自加大镇痛药的药量，结果原本的疼痛没有得到控制，还发生了非常严重的胃出血。他说：“希望大家平时多了解一些疾病管理和预防的知识，正确认知、重视疼痛，及时规范诊疗，谨遵医嘱。”

## 控制好基础疾病

在基层工作20多年来，首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心教授杜雪平接

当疼痛来袭，您选择积极就诊还是忍一忍？世界卫生组织明确指出：急性疼痛是症状，慢性疼痛是疾病。如何正确认识疼痛？有哪些常见的疼痛类型？怎样有效预防和应对疼痛？近日，多位专家对这些问题进行了解答。

触过许多中老年人。她介绍，随着年龄增长，人体的器官功能逐步衰减，免疫力降低，加上多数老年人合并慢性病等基础性疾病，罹患流感、肺炎等感染性疾病的风险显著增加，这样会加重基础疾病，导致疾病治疗更加复杂，疾病引发的疼痛更加难治愈。因此，对疼痛的提前管理和预防非常重要，睡眠充足、规律运动、保持愉悦等都有助于预防相关疾病。

## 控制好基础性疾病对预防疼痛有多重要？

“患者张阿姨有糖尿病。一天，她由于偏头痛找到我们的全科医生，经检查后被诊断为视网膜剥离，引发了头疼。如果发现晚了，会导致眼睛失明。”杜雪平介绍，糖尿病的危害主要来自并发症，如果患者的血糖长期控制不好，可能会导致周围神经病变、视网膜病变等，其并发症会相互影响，很可能导致病情加重，“因此，控制好基础疾病对于预防疼痛意义重大。”

## 如何控制好基础疾病？

“除了遵医嘱按时按量吃药，还需要保持健康的生活方式，比如不抽烟、不喝酒、适度锻炼等。”杜雪平说，在这方面，全科医生肩负重任，“和家庭签约的全科医生每年要定期给中老年人免费体检，及时发现慢性疾病、了解疼痛的病史，告诉他们如何预防疾病和疼痛。希望大家携起手来共同为健康中国的建设而努力。”

来源：人民日报海外版



南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/11/21 星期一

- |       |                |       |                |
|-------|----------------|-------|----------------|
| 00:30 | 人 文 纪 录        | 15:33 | 人 文 纪 录        |
| 07:00 | 南 宁 新 闻 (重 播)  | 14:40 | 温 州 一 家 人 (27) |
| 07:25 | 新 闻 夜 班 (重 播)  | 15:37 | 温 州 一 家 人 (28) |
| 08:20 | 政 法 在 线 (重 播)  | 16:38 | 温 州 一 家 人 (29) |
| 08:57 | 猎 狐 (34)       | 17:30 | 中 国 城 市 报 道    |
| 09:57 | 猎 狐 (35)       | 18:00 | 政 法 在 线        |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 (重 播)  | 18:30 | 广 西 新 闻        |
| 11:55 | 政 法 在 线 (重 播)  | 19:00 | 新 闻 联 播        |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 (重 播)  | 19:35 | 南 宁 新 闻        |
| 13:00 | 新 闻 夜 班 (重 播)  | 20:00 | 新 闻 夜 班        |
| 13:55 | 人 文 纪 录        | 21:00 | 南 宁 新 闻 (重 播)  |
| 14:40 | 温 州 一 家 人 (24) | 21:30 | 激 情 的 岁 月 (16) |
| 15:37 | 温 州 一 家 人 (25) | 22:20 | 激 情 的 岁 月 (17) |
| 16:38 | 温 州 一 家 人 (26) | 23:15 | 政 法 在 线 (重 播)  |
| 17:30 | 中 国 城 市 报 道    | 23:40 | 新 闻 夜 班 (重 播)  |
| 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 | 激 情 的 岁 月 (14) |       |                |
| 22:20 | 激 情 的 岁 月 (15) |       |                |
| 23:15 | 政 法 在 线 (重 播)  |       |                |
| 23:40 | 新 闻 夜 班 (重 播)  |       |                |

2022/11/22 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 (36)      |  |
| 09:57 | 猎 狐 (37)      |  |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 (重 播) |  |
| 11:55 | 政 法 在 线 (重 播) |  |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 (重 播) |  |

2022/11/23 星期三

- |       |                 |         |        |
|-------|-----------------|---------|--------|
| 00:30 | 人 文 纪 录         |         |        |
| 07:00 | 南 宁 新 闻 班 线     | (重)     | 播 )    |
| 07:25 | 新 闻 夜 在         | (重)     | 播 )    |
| 08:20 | 政 法 在           | (重)     | 播 )    |
| 08:57 | 猎 狐 (38)        |         |        |
| 09:57 | 猎 狐 (39)        |         |        |
| 11:10 | 南 宁 新 闻 线       | (重)     | 播 )    |
| 11:55 | 政 法 在           | (重)     | 播 )    |
| 12:55 | 阳 光 威 宁 班       | (重)     | 播 )    |
| 13:00 | 新 闻 夜           | (重)     | 播 )    |
| 13:55 | 人 文 纪 录         |         |        |
| 14:40 | 温 州 州 国 法 西 广 新 | 家 家 市 线 | 人 (30) |
| 15:37 | 温 州 州 国 法 西 新   | 联 播     | 人 (31) |
| 16:38 | 温 州 州 国 法 西 新   | 闻 班     | 人 (32) |
| 17:30 | 中 国 法 西 新       | 夜 在     | 报 道    |
| 18:00 | 政 法 在           |         |        |
| 18:30 | 广 新             |         |        |
| 19:00 | 新 南 宁 新         |         |        |
| 19:35 | 新 南 宁 新         |         |        |
| 20:00 | 新               |         |        |

2022/11/24 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 (40)    |       |
| 09:57 | 猎 狐 (41)    |       |
| 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 | 人 文 纪 录     |       |
| 14:40 | 温 州 一 家 人   | (33)  |
| 15:37 | 温 州 一 家 人   | (34)  |
| 16:38 | 温 州 一 家 人   | (35)  |
| 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 | 激 情 的 岁 月   | (20)  |
| 22:20 | 激 情 的 岁 月   | (21)  |
| 23:15 | 政 法 在 线     | (重 播) |
| 23:40 | 新 闻 夜 班     | (重 播) |

2022/11/25 星期五

- 00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)

南宁广播电视台 都市生活频道

2022/11/21 星期一

- |       |               |       |                |
|-------|---------------|-------|----------------|
| 00:10 | 全 民 健 康 学 院   | 11:35 | 全 民 健 康 学 院    |
| 00:40 | 壹 城 之 萃       | 12:00 | 非 遗 中 国 行      |
| 07:00 | 全 民 健 康 学 院   | 12:30 | 电 视 购 物        |
| 07:30 | 非 遗 中 国 行     | 17:30 | 全 民 健 康 学 院    |
| 08:00 | 非 遗 中 国 行     | 18:00 | 小 爸 妈 (17)     |
| 08:22 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | 18:50 | 小 爸 妈 (18)     |
| 08:47 | 壹 城 之 萃       | 19:35 | 气 象 空 间 站      |
| 09:15 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 | 19:40 | 小 爸 妈 (19)     |
| 09:30 | 全 民 健 康 学 院   | 20:30 | 看 南 宁          |
| 10:00 | 晦 南 宁         | 20:55 | 八 桂 志 愿 行 (重播) |
| 11:00 | 非 遗 中 国 行     | 21:00 | 南 宁 公 园 卡 宣 传  |
| 11:35 | 全 民 健 康 学 院   | 21:15 | 天 天 福 彩        |
| 12:00 | 非 遗 中 国 行     | 21:35 | 壹 城 之 萃        |
| 12:30 | 电 视 购 物       | 21:50 | 阳 光 威 宁 (重播)   |
| 17:30 | 全 民 健 康 学 院   | 22:00 | 南 宁 新 闻 (重播)   |
| 18:00 | 小 爸 妈 (14)    | 22:30 | 看 南 宁 (重播)     |
| 18:50 | 小 爸 妈 (15)    | 22:55 | 晦 南 宁 (重播)     |
| 19:35 | 气 象 空 间 站     | 23:55 | 南 宁 公 园 卡 宣 传  |
| 19:40 | 小 爸 妈 (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 | 晦 南 宁 (重播)    |       |                |
| 23:55 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 |       |                |

2022/11/23 星期三

- |       |       |       |     |    |
|-------|-------|-------|-----|----|
| 00:10 | 全     | 康     | 学   | 院  |
| 00:40 | 壹     | 萃     | 学   | 院  |
| 07:00 | 全     | 健     | 学   | 院  |
| 07:30 | 民城民南看 | 宁(重)  | 播   |    |
| 08:00 | 非遗    | 中(国)  | 行   |    |
| 08:22 | 南     | 公(园)  | 卡   | 宣传 |
| 08:47 | 壹     | 之(公)  | 卡   | 宣传 |
| 09:15 | 南     | 园(公)  | 卡   | 宣传 |
| 09:30 | 全     | 健(康)  | 学   | 院  |
| 10:00 | 晦     | 宁(南)  |     |    |
| 11:00 | 看     | 宁(康)  | (重) | 播  |
| 11:35 | 全     | 健(国)  | 学   | 院  |
| 12:00 | 非遗    | 中(物)  | 行   |    |
| 12:30 | 电     | 购(康)  |     |    |
| 17:30 | 全     | 健(康)  | 学   | 院  |
| 18:00 | 小     | 妈(20) |     |    |
| 18:50 | 小     | 妈(21) |     |    |
| 19:35 | 气     | 空(间)  |     |    |
| 19:40 | 小     | 妈(22) |     |    |
| 20:30 | 看     | 宁(愿)  |     |    |
| 20:55 | 八     | 志(行)  |     |    |
| 21:00 | 南     | 公(宣)  |     |    |

2022/11/22 星期二

- 00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之健萃学院  
07:00 全民健康宁(重播)  
07:30 看南中国行  
08:00 非遗中卡宣传  
08:22 南宁公园宣传  
08:47 壹城公园宣传  
09:15 南宁康卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 全民健康学院

07:25	新闻夜班(重播)	16:36	精英律师(5)
08:20	政法在线(重播)	17:30	中国城市报道
08:57	猎狐(42)	18:00	政法在线
09:57	猎狐(43)	18:30	广西新闻
11:10	南宁新闻(重播)	19:00	新闻联播
11:55	政法在线(重播)	19:35	南宁新闻
12:30	南宁警方(重播)	20:00	新闻夜班
12:55	阳光威宁(重播)	21:00	南宁新闻(重播)

2022/11/27 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 | 大 江 大 河 (二) (2) |  |
| 09:57 | 大 江 大 河 (二) (3) |  |
| 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 | 人 文 纪 录         |  |
| 14:40 | 精 英 律 师 (6)     |  |
| 15:36 | 精 英 律 师 (7)     |  |
| 16:36 | 精 英 律 师 (8)     |  |
| 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 | 激 情 的 岁 月 (26)  |  |
| 23:15 | 政 法 在 线 (重 播)   |  |
| 23:40 | 新 闻 夜 班 (重 播)   |  |

2022/11/26 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(44)  
09:57 大江大河(二)(1)  
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 人文纪录  
14:40 精英律师(3)  
15:36 精英律师(4)

2022/11/25 星期五

- 00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)

07:00	全	康	学	院
07:30	看	(重)	播	)
08:00	非	国	行	)
08:22	南	园	卡	宣
08:47	壹	萃	宣	传
09:15	南	园	卡	传
09:30	民	康	学院	
10:00	南	(重)	播	
11:00	全	康	学院	
11:35	非	国	行	
12:00	南	物		
12:30	民	康		
17:30	南	物		
18:00	遗	康	学	院
18:50	视	(26)		
19:35	民	健		
19:40	爸	妈		
20:30	象	空		
20:55	爸	妈		
21:00	南	间		
21:10	桂	站		
21:35	宁			
21:50	旅			
22:00	城			
22:30	光			
22:55	宁			
23:55	南			

18:50	小	爸	妈	(30)
19:35	气	象	空	间 站
19:40	小	爸	妈	(31)
20:30	非	遗	中	国 行
20:55	八	桂	志	愿 行 (重播)
21:00	南	宁	公	园 卡
21:10	文	旅	中	国 宣传
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	晦	南	宁	(重播)
23:55	南	宁	公	园 卡 宣传

2022/11/27 星期日

- |       |               |
|-------|---------------|
| 00:10 | 全 民 健 康 学 院   |
| 00:40 | 壹 城 之 萃       |
| 07:00 | 全 民 健 康 学 院   |
| 07:30 | 非 遗 中 国 行     |
| 08:00 | 非 遗 中 国 行     |
| 08:22 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 |
| 08:47 | 壹 城 之 萃       |
| 09:15 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 |
| 09:30 | 全 民 健 康 学 院   |
| 10:00 | 晦 南 宁         |
| 11:00 | 非 遗 中 国 行     |
| 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 | 小 爸 妈 (32)    |
| 18:50 | 小 爸 妈 (33)    |
| 19:35 | 气 象 空 间 站     |
| 19:40 | 小 爸 妈 (34)    |
| 20:30 | 非 遗 中 国 行     |
| 21:00 | 南 宁 公 园 卡 宣 传 |
| 21:15 | 天 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 | 晦 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

## 2022/11/21 星期一

00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪神传奇(27)  
08:13 枪神传奇(28)  
09:05 枪神传奇(29)  
09:47 枪神传奇(30)  
10:40 枪神传奇(31)  
11:33 枪神传奇(32)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 觉醒者(34)  
13:40 觉醒者(35)  
14:30 觉醒者(36)  
15:25 觉醒者(37)  
16:17 觉醒者(38)  
17:00 觉醒者(39)  
18:00 扫黑风暴(27)  
18:55 扫黑风暴(28)  
19:50 共和国血脉(1)  
20:47 共和国血脉(2)  
21:33 共和国血脉(3)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 炮神(16)  
23:33 炮神(17)

## 2022/11/22 星期二

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪神传奇(32)  
08:13 枪械师(1)  
09:05 枪械师(2)  
09:47 枪械师(3)  
10:40 枪械师(4)  
11:33 枪械师(5)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 觉醒者(39)  
13:40 觉醒者(40)  
14:30 觉醒者(41)  
15:25 兄弟营(1)  
16:17 兄弟营(2)  
17:00 兄弟营(3)  
18:00 共和国血脉(4)

18:55 共和国血脉(5)  
19:50 共和国血脉(6)  
20:47 共和国血脉(7)  
21:33 共和国血脉(8)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 炮神(18)  
23:33 炮神(19)

## 2022/11/23 星期三

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪械师(5)  
08:13 枪械师(6)  
09:05 枪械师(7)  
09:47 枪械师(8)  
10:40 枪械师(9)  
11:33 枪械师(10)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 兄弟营(3)  
13:40 兄弟营(4)  
14:30 兄弟营(5)  
15:25 兄弟营(6)  
16:17 兄弟营(7)  
17:00 兄弟营(8)  
18:00 共和国血脉(9)  
18:55 共和国血脉(10)  
19:50 共和国血脉(11)  
20:47 共和国血脉(12)  
21:33 共和国血脉(13)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 炮神(20)  
23:33 炮神(21)

## 2022/11/24 星期四

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪械师(10)  
08:13 枪械师(11)  
09:05 枪械师(12)  
09:47 枪械师(13)  
10:40 枪械师(14)  
11:33 枪械师(15)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 兄弟营(8)  
13:40 兄弟营(9)  
14:30 兄弟营(10)  
15:25 兄弟营(11)  
16:17 兄弟营(12)  
17:00 兄弟营(13)  
18:00 共和国血脉(14)  
18:55 共和国血脉(15)  
19:50 共和国血脉(16)  
20:47 共和国血脉(17)  
21:33 共和国血脉(18)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 炮神(22)  
23:33 炮神(23)

## 2022/11/25 星期五

00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪械师(15)  
08:13 枪械师(16)  
09:05 枪械师(17)  
09:47 枪械师(18)  
10:40 枪械师(19)  
11:33 枪械师(20)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 兄弟营(13)  
13:40 兄弟营(14)  
14:30 兄弟营(15)  
15:25 兄弟营(16)  
16:17 兄弟营(17)  
17:00 兄弟营(18)  
18:00 共和国血脉(19)  
18:55 共和国血脉(20)  
19:50 共和国血脉(21)  
20:47 共和国血脉(22)  
21:33 共和国血脉(23)  
22:20 炮神(24)  
23:15 炮神(25)  
23:55 炮神(26)

## 2022/11/26 星期六

00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪械师(20)

08:13 枪械师(21)  
09:05 枪械师(22)  
09:47 枪械师(23)  
10:40 枪械师(24)  
11:33 枪械师(25)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 兄弟营(18)  
13:40 兄弟营(19)  
14:30 兄弟营(20)  
15:25 兄弟营(21)  
16:17 兄弟营(22)  
17:00 兄弟营(23)  
18:00 共和国血脉(24)  
18:55 共和国血脉(25)  
19:50 共和国血脉(26)  
20:47 共和国血脉(27)  
21:33 共和国血脉(28)  
22:20 炮神(27)  
23:15 炮神(28)  
23:55 炮神(29)

## 2022/11/27 星期日

00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 枪械师(25)  
08:13 枪械师(26)  
09:05 枪械师(27)  
09:47 枪械师(28)  
10:40 枪械师(29)  
11:33 枪械师(30)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 兄弟营(23)  
13:40 兄弟营(24)  
14:30 兄弟营(25)  
15:25 兄弟营(26)  
16:17 兄弟营(27)  
17:00 兄弟营(28)  
18:00 共和国血脉(29)  
18:55 共和国血脉(30)  
19:50 共和国血脉(31)  
20:47 共和国血脉(32)  
21:33 共和国血脉(33)  
22:20 炮神(30)  
23:15 炮神(31)  
23:55 炮神(32)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2022/11/21 星期一

00:00 我爱男保姆(28)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南来说(重播)  
08:00 教育我来说(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 教育我来说(重播)  
13:00 新上女婿(1)  
13:45 奇趣大自然  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录  
20:35 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:50 创赢未来  
22:20 舞动剧场  
23:15 我爱男保姆(33)

## 2022/11/22 星期二

00:00 我爱男保姆(31)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 新上女婿(5)  
13:45 奇趣大自然  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:50 创赢未来  
22:20 舞动剧场  
23:15 我爱男保姆(30)

## 2022/11/23 星期三

00:00 我爱男保姆(34)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 新上女婿(6)  
13:45 奇趣大自然  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 中国通史

20:35 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:30 创赢未来  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 我爱男保姆(35)  
23:15 大家庭(1)

## 2022/11/24 星期四

00:00 大家庭(2)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南来说  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 新上女婿(7)  
13:45 新上女婿(8)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:50 创赢未来  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(6)  
23:15 大家庭(7)

07:10 中国通史  
07:55 影像南来说  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 新上女婿(9)  
13:45 新上女婿(10)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:50 创赢未来  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(9)  
23:15 大家庭(10)

## 2022/11/26 星期六

00:00 大家庭(8)  
00:47 奇趣大自然  
06:40 奇趣大自然  
07:10 中国通史  
07:55 影像南来说  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场  
09:25 人文纪录  
09:55 创赢未来  
10:25 舞动剧场  
11:29 中国通史  
12:14 人文纪录  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 新上女婿(11)  
13:45 新上女婿(12)  
14:35 奇趣大自然  
15:05 中国通史  
15:55 影像南来说  
16:24 人文纪录  
16:54 舞动剧场  
19:05 奇趣大自然  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 中国通史  
21:25 影像南来说  
21:50 创赢未来  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(12)  
23:15 大家庭(13)

16:24 人文明纪录  
16:54 舞蹈奇趣  
19:05 教育奇趣  
19:45 通史教育  
20:05 人物奇趣  
20:35 中国奇趣  
21:25 影像通史  
21:30 创赢未来说  
22:00 教育我来说  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(9)  
23:15 大家庭(10)

00:00 大家庭(11)  
00:47 奇趣通史  
06:40 奇趣通史  
07:10 中国通史  
07:55 影像通史  
08:00 教育通史  
08:20 舞蹈通史  
09:25 人物通史  
09:55 创赢未来说  
10:25 中国通史  
11:29 中国通史  
12:14 人物通史  
12:40 大家庭(13)  
13:00 新上女婿  
13:45 中影通史  
14:35 创赢未来说  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来说  
16:24 人物通史  
16:54 舞蹈通史  
19:05 奇趣通史  
19:45 人物通史  
20:05 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 创赢未来说  
21:30 中国通史  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(12)  
23:15 大家庭(13)

00:00 大家庭(11)  
00:47 奇趣通史  
06:40 奇趣通史  
07:10 中国通史  
07:55 影像通史  
08:00 教育通史  
08:20 舞蹈通史  
09:25 人物通史  
09:55 创赢未来说  
10:25 中国通史  
11:29 中国通史  
12:14 人物通史  
12:40 大家庭(13)  
13:00 新上女婿  
13:45 中影通史  
14:35 创赢未来说  
15:05 中国通史  
15:55 创赢未来说  
16:24 人物通史  
16:54 舞蹈通史  
19:05 奇趣通史  
19:45 人物通史  
20:05 中国通史  
20:35 中国通史  
21:25 创赢未来说  
21:30 中国通史  
22:00 故事  
22:15 梅卿快车道  
22:30 大家庭(12)  
23:15 大家庭(13)

# 载荷、窗口..... 这些航天术语你知道是什么意思吗?

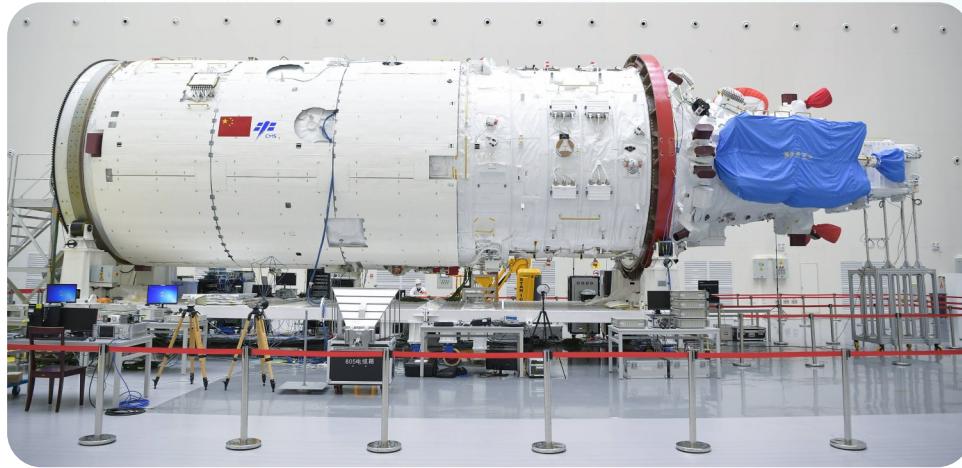
北京时间2022年10月31日15时37分,搭载空间站梦天实验舱的长征五号B遥四运载火箭,在我国文昌航天发射场准时点火发射,约8分钟后,梦天实验舱与火箭成功分离并准确进入预定轨道,发射任务取得圆满成功。空间站梦天实验舱发射入轨后,于北京时间2022年11月1日4时27分,成功对接于天和核心舱前向端口,整个交

会对接过程历时约13小时。11月3日9时32分,空间站梦天实验舱顺利完成转位,标志着中国空间站“T”字基本构型在轨组装完成,向着建成空间站的目标迈出了关键一步。

2022年是我国空间站建造的决战决胜之年,又恰逢中国载人航天工程立项实施30周年。各种关于中国载人航天的新闻、短视频、影视作品等

内容越来越多。其中关于载人航天的专业词语你是否真正理解呢?

一起来学习“载人航天大辞典”,增长知识吧!



梦天实验舱(图源:中国航天科技集团有限公司八院)

## 受控再入

顾名思义,受控再入指的是航天器在人为或自动控制下,飞出地球后又重新再进入地球大气层。例如天舟二号与空间站核心舱脱离后,在平台状态进行确认之后,通过两次制动减速,从一个圆形轨道逐渐衰减成一个椭圆轨道,在100公里左右受控再入大气层。最终天舟二号在大气层内经历船体解体。然后通过大气层的高温烧蚀,天舟二号货运飞船及其携带的空间站垃圾、使用过的气瓶、货物包装等会一并烧毁。

## 发射窗口

允许航天器发射的时间范围称为发射窗口,航天器的发射需要选择相应的发射时机。窗口的选择,主要是根据航天器所执行的任务和航天器上能源设备、测量设备的特殊要求确定的,比如航天器上太阳能电池翼工作时间的要求,光学探测设备探测效果的要求。

## 归零

归零指的是一种故障分析模式,当系统内某一环节出现了问题,需从第一步到最后一步逐一溯源,抛弃主观臆断,重新一一验证,直到问题完全解决。具体来说,可以归纳为:

**定位准确:**如果试验中出现了问题,航天技术人员需要通力合作,分析数据,制作故障树,准确找到问题的原因。

**机理清楚:**在定位准确后,要对于问题出现的内在物理规律进行探究,将问题分析透彻。

**问题复现、措施有效:**分析完成后,需要用计算机进行仿真,首先确认之前分析的原因是否会造成功障再次发生,随后再验证后续采取的应对措施是否有效。

**举一反三:**最后要对问题进行归纳总结,思考是否还有类似问题的存在。

## 实验/试验

一般而言,实验(Experiment)是不完全依赖特定标准文件来判断是否成功(纯科研甚至往往没有标准),而主要是依据实验目的,设计实验的条件和方法,然后操作,来观测实验品能否达到期望或者未知的效果。

试验(Test)是依据已有的标准(国际、国家、企业标准)去验证产品或零部件或材料是否达标(比如型式试验)。也就是已知试验品“应该”到达什么结果,而进行的验证操作。

在中国空间站中,开展的往往是科学实验和技术试验。前者由于需要依托太空微重力环境等条件进行地面上无法进行的操作,所以称为科学实验。后者则多是对类似于机械臂转移等在地面已经多次测试的工作的验证操作,因此被称为技术试验。

## 载荷

广义来说,除了带上天的货包、实验柜等产品以外,多级运载火箭在分离上一级前的上面级和燃料都算是载荷,但这些并不全是我们实际想要带上天的产品。狭义来说,

载人航天新闻报道中所说的载荷指有效载荷,为直接实现航天器在轨运行要完成的特定任务的仪器、设备、人员、试验生物及试件等。

## 垂直转运

转运,又叫转场,普遍指船箭产品、货包等从某个地方转移到另一个地方。而我们常说的垂直转运则是特指搭载了载荷的火箭从总装测试厂房以垂直固定在发射平台的方式转移至发射塔架。



神舟十四号航天员在问天实验舱解锁“科学手套箱与低温存储柜”(图源:中国载人航天官网)

## 应用性飞行

所谓应用性飞行,是相对以验证技术为主要目的实验性飞行而言的。实验性飞行主要是实验飞行器的极限性能,应用性飞行则一般不会飞到极限性能。例如天舟二号货运飞船就是天舟货运飞船与长征七号火箭组成的空间站货运系统的第一次应用飞行,其特点一是飞行任务的具体为提供补给物资和开展空间应用项目设备测试等工作。二是飞行产品的状态经过前期任务的验证,技术状态基本固化。

## 主份/备份

主份与备份互为关联,我们常听到的备份航天员指的就是为了确保在出现特殊情况时,能担当主份航天员全方位替补的角色。

除了航天员以外,载人飞船返回地球时使用的降落伞也包括了主份降落伞和备份降落伞,它们起到了互为补充,保障任务安全成功的作用。

