

# 南宁广播电视报

2022年12月8日

2022年第45期

总1781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

## 大雪

《大雪十二月节》 元稹  
积阴成大雪，看处乱霏霏。  
玉管鸣寒夜，披书晓絳帷。  
黄钟随气改，鹧鸟不鸣时。  
何限苍生类，依依惜暮晖。

二 十 四 节 气



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  
微信公众号



# 南宁至凭祥高铁南宁至崇左段开通运营 助力南宁市建设面向东盟开放合作的国际化大都市

记者从广西交通投资集团、中国铁路南宁局集团有限公司获悉,12月5日,南宁至凭祥高铁南宁至崇左段(以下简称南凭高铁南崇段)开通运营,南宁至崇左的旅行时间由原来2小时36分缩短至52分钟。

南宁至凭祥高铁位于广西壮族自治区西南部,连接首府南宁市与中越边境口岸城市凭祥市,全长201公里,是广西全额投资建设的第一条高速铁路,由广西交通投资集团投资、中国铁路南宁局集团有限公司代建。南凭高铁分南宁至崇左、崇左至凭祥两段建设,其中崇左至凭祥段正在建设中。

本次开通运营的南宁至凭祥高铁南宁至崇左段全长121公里,途经南宁市、崇左市,2018年12月开工建设,设计时速250公里,共设南宁、吴圩机场、扶绥南、渠旧南、崇左南5座车站,其中南宁站为既有车站,渠旧南站为预留车站,其他为新建车站。开通运营初期,铁路部门将安排开行动车组列车5对,南宁站到吴圩机场站15分钟可达,南宁站到崇左南站52分钟可达。

开通运营前,铁路部门、广西交通投资集团精心组织相关单位,严格各项规定和标准,对南凭高铁南崇段各专业设备进行了联调联试、检测验收和安全评估,对轨道状态、弓网性能、列车控制、通信信号系统等进行综合优化调整。目前,该项目完全满足高速铁路安全、稳定运营要求,具备开通运营条件。

南凭高铁南崇段的建成通车,进一步完善了广西铁路网结构,极大便利沿线人民群众出行,对助力民族地区加快发展,更好服务中国—东盟自由贸易区建设,具有十



在南宁至崇左段试运行的高铁列车驶过南宁邕江铁路大桥 (冯卫峰 摄)

分重要的意义。

据悉,铁路部门已于12月4日下午开始发售南凭高铁南崇段列车车票。目前,南凭高铁南崇段每天有5对动车在南宁和崇左之间往返。从南宁出发,最早一趟是7时48分;从崇左返回南宁,最晚一趟是20时32分。具体车次、时刻等资讯信息,旅客朋友可查询“中国铁路”“南宁铁路”

微信和铁路12306网站、微信、客户端。

据中铁南宁局集团客运部客服中心主任赵荃介绍,未来,铁路部门会根据旅客出行的需求,持续调整优化列车开行方案。比如,铁路将与机场密切协作,共同研究动车与航班旅客的出行需求和规律,科学安排相关高铁站与吴圩机场站间动车开行计划。

记者:黄丽娟

## 2022年底前,广西12345与110将实现互联互通

“12345服务找政府,公安110为民保安宁”。近日,自治区人民政府办公厅印发《广西12345政务服务便民热线与110报警服务台高效对接联动实施方案》(以下简称《实施方案》)。今年年底前,全区各市

要基本建成12345与110高效对接联动机制,实现“一键转接”“三方通话”功能。

### 年底前实现“一键转接”“三方通话”

近年来,随着公众利益诉求多元化,12345政务服务便民热线(以下简称12345热线)与110报警服务台(以下简称110)面临的任务越来越繁杂。特别是大量非警务类求助诉求至110,挤占了有限的警务资源。为确保突发警情能够得到快速及时有效处置、非警务求助受理渠道畅通,加快建立方便群众的公共服务平台联动体系,广西出台了《实施方案》。

根据《实施方案》,今年年底前,全区各市要基本建成12345与110高效对接联动机制,形成12345推动部门协同高效履职、及时解决涉及政府管理和服务的非紧急诉求,110依法打击违法犯罪活动、及时处置紧急危难警情、更好地维护社会治安秩序的工作格局,建立健全转办、日常联动、应急联动、会商交流等工作

机制,实现“一键转接”“三方通话”功能。2023年6月底前,全区实现12345与110平台互联互通、相关数据资源共享,加大政务热线归并力度,强化平台科技赋能,不断提升对接联动工作规范化、专业化、智能化水平。

### 提升12345接办质效和110接处警工作效能

《实施方案》明确了12345与110的受理范围和职责边界。据悉,由110分流至12345的诉求共18类,引导拨打其他政务热线的诉求共3类,引导分流至相关企业的诉求共3类。

《实施方案》提出,建立健全对接联动机制。110接到可能引发违法犯罪特别是暴力事件、个人极端事件的矛盾纠纷时,第一时间派警处置。属于12345受

理范围的转交12345,12345及时将诉求事项转至属地政府和相关职能部门办理,开展联合调处,推动矛盾纠纷源头化解。12345接到影响社会稳定的线索,第一时间转交110处置。12345工单承办单位发现矛盾纠纷激化、事态难以控制或者涉及违法犯罪的,应当联动110派警处置。

12345、110还要建立与119、120、122等紧急热线和水电燃气等公共事业服务热线的应急联动机制,确保一旦发生自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等突发事件,能够快速响应、高效处置。

《实施意见》还要求提升12345接办质效和110接处警工作效能。其中,进一步加大政务服务便民热线归并力度;积极推行“即问即答”“接诉即办”“工单直转办理一线”等工作方式,缩短办理时限;开发智能推荐、语音自动转接、自助派单、智能质检等功能。确保110“生命线”全天候畅通,并拓宽互联网、物联网等多元报警渠道。

### 12345

12345是各地人民政府受理企业和群众对政府管理和服务的非紧急诉求的便民热线平台。

●受理范围:企业和群众关于经济调节、市场监管、社会管理、公共服务、生态环境保护等领域的咨询、非紧急求助、投诉、举报和意见建议等。

### 110

110是公安机关受理处置企业和群众报警、紧急求助和警务投诉的报警服务平台。

●受理范围:刑事类警情、治安类警情、道路交通类警情、危及人身和财产安全或者社会治安秩序的群体性事件以及其他需要公安机关处置的与违法犯罪有关的报警;公共设施险情、灾害事故以及其他危及人身和财产安全、公共安全等需要公安机关参与处置的紧急求助;对公安机关及其人民警察正在发生的违法违纪或者失职行为的投诉。

来源:南宁晚报







近日,第六届中国青年志愿服务项目大赛全国赛终评在北京和山东济南举行。本次大赛共有1000个项目入围全国赛终评,其中,排名前500的项目通过线上路演答辩,评委、监委线下集中评审的方式进行了评审和交流。经过评审,南宁广播电视台1074交通台“爱的后备箱”公益志愿服务项目荣获第六届中国青年志愿服务项目大赛全国赛银奖,这是继2015年以来获得的第四个奖项。

2015年7月,1074交通台利用媒体优势,号召从未接触过公益活动的普通人快速成为志愿者,启动了一个爱心志愿、助学帮扶、素质发展

## 南宁广播电视台 公益志愿服务项目“爱的后备箱”再次获奖

“三合一”的可持续公益志愿项目——“爱的后备箱”,倡导城市志愿者用声音、用行动给乡村学生们提供实实在在的帮助。

“爱的后备箱”,顾名思义就是利用周末组织志愿车队,把爱装满后备箱,下乡开展公益助学。工作组每月下乡两次,月初踩点,了解情况后发起募集;月底,后备箱装满爱心物资集结出发。

2018年3月,活动温暖升级,“爱的后备箱”利用广播的声音优势与南宁市教育局团工委启动“温暖童声”子项目,搭建乡村校园广播系统,包含睡前故事、红色经典阅读、交通安全科普三个主题,由南宁广播电视台主持人带头,招募大小志愿者录制爱心音频,在乡村大喇叭及校园广播播放,号召全社会用自己的声音来做公益,丰富孩子们的精神世界。

疫情期间,“爱的后备箱”积极探索新模式。2021年,与共青团南宁市委员会联合启动南宁市希望工程公益日暨“朱瑾花开”——南宁希望工程1074爱的后备箱公益助学计划。帮助

100名考上大学且家庭困难的学生寻找到愿意长期资助的爱心企业,让他们在社会各界的关心支持下,安坐教室、圆梦大学。

“爱的后备箱”志愿队伍不断壮大,从最初的只有3辆车10个人开始出发,迄今为止共走进58所山区学校,帮助2608名学生,参与志愿者人数达到2227人次,志愿车辆557辆次,爱心足迹遍布南宁周边县区及河池、百色、崇左等地。项目获得首届(2015)全国交通广播优秀公益项目评选“最佳商业号召力奖”;2015-2016年度优秀青年志愿服务项目奖;2022年广西志愿服务项目大赛铜奖和第六届中国青年志愿服务项目大赛全国赛银奖。

未来,“爱的后备箱”将继续坚持“带文化下乡”,录制爱心音频,也将邀请乡村学校声音表现力突出的孩子到南宁来录制爱心故事,传播他们的声音,温暖更多人;同时,设置爱心书屋或图书角,开展声音公益课堂、经典诵读、文艺表演等,以文化传播助力乡村振兴。

记者:林丽丽

## 这些检测站周六可审车

12月起,每周六开展车辆年审服务的检测站名单已出炉,车主可就近前往年审车辆。

南宁开通每周六车辆年审服务的检测站中,涉及各个城区和3个县份,其中青秀区、江南区、西乡塘区、兴宁区等均有2~12个不等的检测站开通年审服务。车主需注意的,检测站服务时间为上午09:00-12:00;下午1:00-5:00,车辆有违法行为的,要先处理才能年审。

非营运小车(9座及9座以下,面包车除外)、摩托车,6年以内每两年检验一次(免上线检验);超过6年不

满10年的,第6年检验1次、第10年检验1次;超过10年的每年检验1次。

“交管12123”APP目前已开通“点对点”车检预约服务,车主可先预约。

### 每周六开通年审服务的检测站

#### 青秀区

远衡站、一直通厢竹站、润涿站、茅桥站、中津站、星湖站、安途站、捷尔卡吉安、青环站

#### 江南区

顺佳嘉站、星凯站、浩通站、桂之星站、乾承站、金盾站、乾达站、裕

通站、戴明站、金盾友谊站、达安站

#### 高新区

捷尔卡吉安高新站、乾启站、泓焱站

#### 良庆区

象大站、五象福站、五象站

#### 西乡塘区

裕嘉通站、顺达站、乾辉站、君安站、北衡站、乾兴站、乾鸿站、瑞山站、鑫顺贵站、金盾西乡塘站、裕强站、桂顺宁站

#### 兴宁区

三棵树站、狮山站、狮山友爱站、强钦站、乾胤站、安吉站、泊湾

站、雍鸿站、皇马站

#### 邕宁区

佰威站、邕鲤站

#### 武鸣区

武鸣通达站、武鸣红岭站

#### 横州市

横县长安站、横县鑫辉站、横县明炬站、横县车晖站、横县芮安站

#### 宾阳县

黎塘智达站、宾阳综合站

#### 隆安县

隆安顺隆站、隆安交安站、隆安隆城站、隆安源润蝶城站

来源:南宁交警

## 良庆区开展整治“两违”业务培训

2022年11月23日,良庆区2022年整治违法用地违法建设业务培训(第二期)在大王滩培训中心开班。

良庆区党工委、政法委书记彭立在开班仪式上作动员讲话时要求大家克服懈怠情绪,做好第四季度整治“两违”工作。彭立说,近年来,城区整治“两违”一线干部认真贯彻市委、市政府和城区党委、政府的总体工作部署,扎实开展“两违”巡查,严厉打击违法用地违法建设行为,积极探索和创新工作机制,为良庆区严控新生违建、清理存量违建、农房管控、征地拆迁、创建文明城、乡村风貌提升“三清三拆”、“大棚房”问题专项清理整治等工作作出积极贡献,有力地推动了城市健康发展。

当前良庆区整治“两违”工作面临三个急需高度重视的问题:一是整治农村占用耕地建房乱象;二是整治五象新区住宅小区违法改建、扩建、搭建现象;三是要结合自建房安全专项整治工作开展自建房违建专项治理。彭立希望参加培训的全体人员要珍惜学习机会,学以致用。

据悉,2022年良庆区整治“两违”业务培训分两期进行,共有164人参加培训。参训人员主要来自良庆区整治“两违”办,各职能部门,各镇、街道分管整治“两违”工作的负责人、工作人员和各村社区负责人等。

记者:秦玉刚 通讯员:黎玮 黄慧敏

## 良庆区:一处违建雨棚被依法拆除

近日,良庆区大沙田街道组织力量对辖区金某小区一楼车库上方违章搭建的雨棚依法进行拆除,拆除违法建筑面积约10平方米。

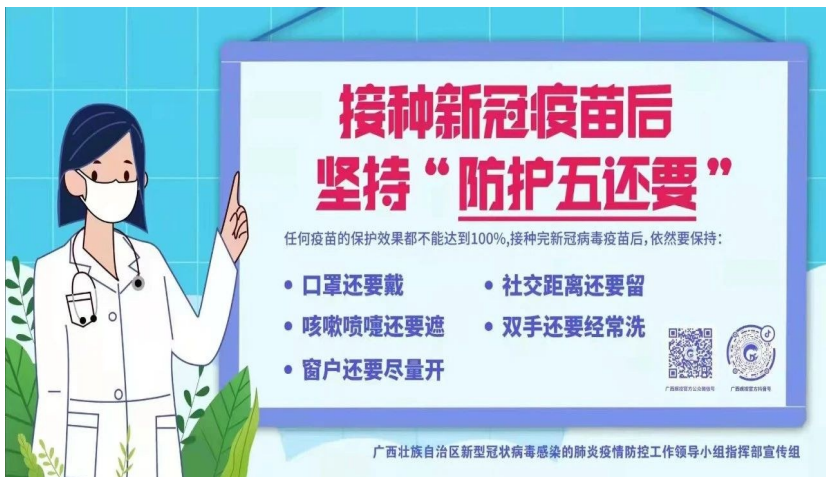
据了解,金某小区3栋2单元一楼一车库业主在没有办理任何审批手续的情况下,私自在其车库外墙上方搭盖挡雨棚,并因车库改建施工噪声扰民,遭到附近居民投诉。接到投诉后,大沙田街道

工作人员联合城管执法人员到现场了解情况,确认该雨棚属于违章建筑,依法先后下发《调查通知书》《限期拆除通知书》,并耐心细致地向该业主宣讲相关政

策法规,取得了该业主的理解和支持。

在完善执法程序后,大沙田街道组织专业拆除队伍依法对违章搭建的雨棚进行了拆除,保护了小区居民公共利益,有助于创建小区良好的居住环境。拆除行动得到了小区居民的一致点赞。目前该处违建已依法拆除完毕。

记者:秦玉刚 刘青 通讯员:黎玮 黄慧敏





## 老友记



扫码了解更多

## “优化调整”绝不是“放松躺平”

将新冠肺炎疫情风险区调整为“高、低”两类,高风险区一般以单元、楼栋为单位划定,纠正“一天两检”“一天三检”等不科学做法,取消入境航班熔断机制,加快新冠肺炎治疗相关药物储备……

近日,国务院联防联控机制公布了二十条优化措施,充分体现了科学精准防控的理念。最近,自治区新冠肺炎疫情防控指挥部举行广西新冠肺炎疫情防控新闻发布会。广西结合自身实际,细化执行方案,研究制定了我区优化疫情防控措施具体方案,其中,调整了8项主要防控措施,涉及将“7天集中隔离+3天居家健康监测”管理措施调整为“5天集中隔离+3天居家隔离”,及时准确判定密切接触者,不再判定密接的密接等内容,不折不扣科学精准落实疫情防控优化措

施。

当前,一些地方疫情扩散蔓延加快。这些优化措施带来的变化,引发社会各界的广泛关注。不少网友提出疑问,当前疫情防控形势严峻复杂,优化调整的部分防控措施看似比以往宽松了,是否意味放松防控呢?当然不是。优化调整防控措施绝不是放松防控,更不是放开、“躺平”,在优化措施中,我们不仅要看到“减少”“取消”“不再”等字眼,还要看到诸如“加强”“强化”等字眼,如“强化重点机构、重点人群保护”等内容。对防控非常关键的措施依然被保留,这是科学的,也是合理的。

疫情防控是全社会合力应对的一次大考,疫情防控措施的每一次优化调整,都是为了进一步提升防控的科学性、精

准性,从而高效统筹疫情防控和经济社会发展。把该管住的坚决管住、该取消的坚决取消,充分利用资源,提高防控效率,全面落实疫情应急处置和常态化疫情防控各项工作,最大程度保护人民生命安全和身体健康,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

防疫措施的优化调整,也对个人防疫的自觉性和责任心提出了更高要求。群之所为事无不成,众之所举业无不胜,每一位市民都需积极配合防疫工作,自觉做好健康“第一责任人”,积极落实疫情防控责任,少一些任性、少一点侥幸,以高度的责任感筑起疫情防控的第一道防线。我们坚信,只要人人出力、人人尽力、人人给力,必定能打好这场疫情防控持久战。

作者:梅子

## 民生新闻集锦



## 广西高位推动招商引资重点项目落地建设

12月4日,记者从广西壮族自治区投资促进局获悉,广西坚持高位推动、重点攻坚,由39名自治区领导领衔协调推进招商引资重点项目,取得明显成效。截至目前,自治区领导联系的39个项目中,已开工项目29个,开工率74.36%,项目到位资金463.59亿元。这批重大项目的开工实施,助力支撑全区经济增长基本盘。

## 中国—东盟应急管理合作论坛12月9日在南宁举行

中国—东盟应急管理合作论坛将于12月9日在南宁举行。论坛采用“线上+线下”方式举行,以“加强应急管理合作、促进中国—东盟可持续发展”为主题,围绕系统性风险认识与治理、地震灾害风险评估和灾后韧性恢复等议题开展交流和研讨,互学互鉴、取长补短,共同提升灾害管理能力。

来自东盟国家和联合国机构合作伙伴、在华友好国际合作伙伴、中国—东盟中心、应急管理部、外交部、国合署、各省(自治区、市)应急管理厅(局)、广西有关单位的嘉宾和专家共190多人将出席论坛。

## 广西供水供电供气行业收费项目实行清单制管理

近日,自治区发展改革委、自治区住建厅、自治区市场监管局联合印发通知,对广西供水供电供气行业收费项目实行清单制管理。供水、供电、供气行业中,哪些费用能收,怎么收,必须在清单上明确列出来。收费项目清单需对外公示。供水价格、供电和供气价格及其输配价格,以及所提供的经营性产品及相关配套延伸服务,要按照《中华人民共和国价格法》《明码标价和禁止价格欺诈规定》等规定进行明码标价。

广西“文旅+”三年行动计划发布  
将认定30个以上广西职工疗休养基地

近日,广西壮族自治区文化和旅游厅印发《广西“文旅+”产业融合培育新业态拓展新消费三年行动计划(2022—2024年)》(以下简称《三年行动计划》),广西将通过文旅+健康、文旅+农业、文旅+工业、文旅+科技、文旅+教育、文旅+商业、文旅+体育等领域提质升级,到2024年新产品、新场景供给内容丰富多彩,体验式文旅消费规模持续扩大。

在文旅+健康方面,《三年行动计划》提出,培育康养旅游度假业态,三年认定命名15个以上温泉类康养旅游品牌、30个以上广西职工疗休养基地,培育10条以上康养旅游度假精品线路。加快推进南宁国家级中医药健康旅游示范区、桂林国家健康旅游示范基地建设。

广西2022年下半年  
中小学教师资格考试笔试成绩12月9日起公布

12月9日起,考生可登录“中小学教师资格考试”网站查询广西2022年下半年中小学教师资格考试笔试成绩。考生如对本人的笔试成绩有异议,可自成绩公布之日起10日内,登录“广西中小学教师资格考试自助平台”自行申请成绩复核。12月12日及之前申请的,可于12月14日起查看复核结果;12月12日以后申请的,请于12月28日后查看复核结果。

## 未来自驾去南宁机场 机器人可“代劳”泊车

12月5日,南宁至凭祥高铁南宁至崇左段开通运营。通车当天,南宁国际空港综合交通枢纽P1负一层停车楼引入的AGV自动泊车系统引起众多市民的关注。据了解,该项目已全面建设完成,为自动泊车领域提供了“广西经验”,项目所采用的双平台车辆同步提升机构、AGV车辆自动对中装置均为国内首创。未来该项目正式对公众开放运营后,将进一步提升市民的智慧出行体验。

购买司法拍卖房  
将可用公积金贷款

12月2日,南宁住房公积金管理中心、南宁市青秀区法院共同签署《合作备忘录》。此次公积金贷款合作机制,除搭建信息共享平台外,还将以此为契机,共同确定在司法拍卖中引入住房公积金贷款机制的实施细则。

据了解,此次南宁公积金中心与青秀区法院共建的公积金司法合作机制,在全区尚属首次尝试。

组稿:许术

## 安全取暖

## 严防一氧化碳中毒

/增强每个公民的安全意识/



重要提示:

如果发现有人一氧化碳中毒,请立即开窗通风,并拨打120急救电话



来源:人民日报



# 浪漫游憩 寻梦红海滩

说起海滩,你可能喜欢广西北海银滩,沙子细腻洁白,有“天下第一滩”的美誉;你可能还去过防城港市东兴市的金滩,在大平坡追逐海浪。那么,你见过红色的海滩吗?这片红海滩的确红得绚烂。

红海滩国家风景廊道,位于辽宁省盘锦市大洼区赵圈河镇境内,躺在120余万亩的苇海湿地的怀抱中,属于湿地生态旅游景区。海浪

的涤荡与滩涂的积沉是红海滩得以存在的前提,碱的渗透与盐的浸润则成就了她的灿若朝霞。火红如焰的滩涂、一望无际的芦苇、自由翱翔的丹顶鹤,是这里景致的代表。风景廊道以红海滩为特色,以湿地资源为依托,以芦苇荡为背景,拥有艳丽的碱蓬草、数以万计的水鸟和一望无际的浅海滩涂,海河相融,烟波浩渺,自然环境与人文景观相互辉映,被誉为“世界红色海

岸线”。

红海滩国家风景廊道成立于2013年4月,景区从接官厅起向南延伸直至二界沟,全长18公里,设有10个旅游景点。一条滨海公路贯穿其中,公路两侧景色旖旎,朝海面是延绵的红,背海面则以金黄色为主调,油田、稻田、苇田交相辉映,生机盎然,令人流连忘返。

## 小草奇观

红海滩堪称大自然创造的奇观。这红色并非经年不变,会随着季节变幻出深浅不一的模样,4月为艳粉,在海水荡涤下越来越红艳,至10月最炽烈,11月后红得发紫……成就这番奇景的魔术师叫碱蓬草。一株株纤弱又顽强的碱蓬草挤挤挨挨地生长在这片海滩上,这是目前已知唯一一种可以在盐碱土质上存活的草。碱蓬草的颜色,反射了阳光光波中的紫光波,因此在生长极盛时红得如火如荼。当秋风吹过渤海湾的上空,栖息在红海滩的候鸟迁往南方,连绵的碱蓬草也开始成熟,簇拥着在这片海滩上绽

放。一片一片,如火似霞,形成红色海洋。日出时,银瓶乍破,霞光洒落,波光粼粼的水面上碱蓬草似乎也醒来了,红艳而热烈;傍晚时分,金乌西沉,余晖下的碱蓬草与天共色,平添几许诗情画意,浪漫又温柔。进入11月后,碱蓬草会慢慢变紫,燃烧半年多的红色火焰也将慢慢消退,这又是一番别样的景致。

碱蓬草不用撒播,无需耕耘,一簇簇,一蓬蓬,在盐碱卤渍里,任光阴荏苒,绽放出火红的生命色泽,成就了红海滩的奇妙景观。



## 苇海观鹤

这里有一片保存完好的沼泽湿地,丛生的芦苇,在海风中轻轻摇曳,是鸟儿们的天堂。

4月,芦苇发芽;5月展叶,7月至9月开花,10月后叶子转为金黄色,最佳观赏时间为5月至11月。海风卷起苇浪,层涌宕荡,朵朵芦花轻舞飞扬。夕阳西照,如雪的芦花乘着风儿,飘向波光粼粼的水面,更像一幅巨大的写实油画。

这样的美景不但人们喜爱,鸟儿们也钟情。每年阳春,候鸟陆续归



来,在芦苇中安家;及至10-11月,又往南方迁徙,这时便是观赏候鸟的最佳时间了。你可能在这里看到美丽优雅的丹顶鹤,也可能邂逅黑嘴鸥——这里既是我国丹顶鹤繁殖的最南限,也是目前世界濒危动物黑嘴鸥的最大繁殖地。茫茫苇海中,有一座14米高的放鹤亭,是观鸟的绝佳位置。若是幸运,可以看到丹顶鹤昂首起舞,身姿曼妙优雅。

## 依水云舟

在浩瀚的红海滩中有一条曲折绵长的栈桥,与大海相接、与蓝天相连,好似一艘大船正要扬帆起航。漫步栈桥,你就在红滩绿苇的怀抱里啦,聆听候鸟的百啭千鸣、海浪轻拍细吟,好像舟行海中,一时物我两忘,烦扰皆无。正是:“伊人荡帆水云间;轻赋诗梦入尘烟。裁流云织锦梦,寄语彩虹意阑珊。悠悠水云间,伊人梦阑珊,往事轻飘远,拈花浅笑笑嫣然。”



## 稻梦空间

稻梦空间,是一个将艺术“种”到田间的景点,与我们宾阳的稻田画有异曲同工之妙:以稻为画笔、以田为画布,风奏乐、苍穹下,形成一幅幅靓丽的田间画卷。登上怡心阁俯瞰稻田画,万里长空且为背景,举目远眺,美不胜收。

若有闲情,亦可在稻田农场里徜徉,清凉的海风、蔚蓝的天空、弯曲的小路、古朴的栈道以及仿古的亭台,目光所及皆美景。若逢秋季,坐上稻田小火车穿梭其中,体会一把“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”的秋收氛围,别有一番意趣。

### 小贴士

1. 盘锦红海滩夏秋两季最红。
2. 看红海滩亦可到红海滩码头,月牙湾的大芦苇荡是自然景色。
3. 一定不错过了盘锦河蟹和盘锦大米,均为国家地理标志产品。

文:黄理佳 韦月婷(实习)



鲜  
香  
爽  
滑

# 鸡茸宴



邕城老味道 (一)

老南宁聊邕城老味道  
鸡茸宴=幸福



每个城市都有属于自己的味觉符号。在地处祖国南疆的南宁,经历岁月沉淀的美食熠熠生辉,自成体系,被称为“邕菜”。

邕菜属粤菜系,与传统粤菜略有区别的是其融合了桂西南、桂北、少数民族的风味特色,形成了自身的特点,以清淡为主,讲究鲜、嫩、爽、滑,夏秋喜好清淡,冬春偏重浓醇。

说到邕菜,相信每一位老南宁人都有自己挚爱的口味,每个人心目中最富本地特色的佳肴的排名也可能略有不同。自本期起,小编和你一起寻访地道邕城老味道。

鸡茸宴,是南宁传统名菜,源于明代,是清末民国时期南宁节庆家宴和传统婚宴的十大名菜之一和典型代表。民国南宁万国酒家十大名菜里,就有这道鸡茸宴,当时菜单上的名字叫做“鸡茸仿燕羹”。能在南宁万国酒家品尝鸡茸燕,在当时一度成为身份和地位的象征。

吴女士在南宁生活了将近50年,说起鸡茸宴,她的脸上是幸福的微笑。据她回忆,上个世纪八十年代,年纪尚小的她非常喜欢跟随大人赴喜宴,就是冲着鸡茸宴这道羹汤去的。“香、软、滑、鲜,热乎乎的一碗鸡茸宴下肚,那真是幸福呀!那个年代物资远不如今天丰富,鸡茸宴是难得的美食了,我那时

还小,第一次喝到的时候觉得好惊艳,我的母亲告诉我这道菜叫‘鸡茸宴’,我马上就记住了。回家后念念不忘呀,问了好多次,为什么只有喝喜酒的时候才能吃到鸡茸宴呢?过年的时候也做一大桌菜呀,不可以做鸡茸宴吗?我母亲说,因为鸡肉本来就难得一些,这道菜是真正的手工菜,看着不复杂,做起来

工序多,挺考验厨师的,所以,在为结婚这样的人生大事办的宴席上才会出现。那时起,我就把鸡茸宴跟结婚、跟幸福划上了等号。”吴女士微笑着向记者说起往事,并称鸡茸宴因此成为她心目中地道邕城老味道的代表之一。

## 历史溯源

正式出现羹名,还是在唐尧时期。《礼记·内则》中记载:“羹食,自诸侯以下至于庶人,无等。”作为一种大众化的食饌,羹历来为人们所看重。肉羹是贵族宴席上的重要菜肴,有鸡羹、鸭羹、羊羹、犬羹、鳖羹、兔羹、熊羹等。



相传,鸡茸宴是由中国古代传统羹汤演化而来的。羹,指五味调和的浓汤,主要由肉、菜及勾芡调和,亦能加面成为面羹,另有加入豆沙、糖等做成的甜羹。“羹”的字形不像“汤”“汁”那样带水旁,上面是羊羔的羔字,下边是美字,表示这是“一种滋补身体,既软又热的食品”,即指用肉或菜,调和五味做成的柔软黏稠的食物,比汤稠,需趁热吃,但未必是羊羔肉做成的。羹在我国有着悠久的历史,据《史记》载,黄帝时代就己能制作羹,但

鸡茸宴又叫传统鸡茸仿燕羹。不少老南宁人认为,“宴”字应该用燕子的“燕”,因为这道菜的起源就是仿制燕窝。由于燕窝价格昂贵,食材稀缺,于是,人们就用物美价廉的猪皮替代了价高物稀的燕窝,再进行改良创新,加入了银耳、马蹄、鸡胸肉、鸡蛋等营养丰富、比较亲民的食材,制成了软滑鲜美的羹汤。“鸡茸燕”慢慢地变成了“鸡茸宴”,并因滋味鲜美独特、食材较为易得(相对燕窝而言)

逐渐成为南宁节庆家宴和传统婚宴的传统名菜,一直流传至今。

鸡茸宴绵密滑爽,入口鲜香,口感丰富,实为一道不可多得的佳肴。不过,由于制作成本高、烹饪过程复杂等原因,制作这道菜肴的手艺一度几乎失传,幸而近年来邕菜渐渐崛起,在南宁的一些邕菜馆、本地风味大排档中,又出现了鸡茸宴的身影。虽然会做这道菜的厨师不多,知道这道菜的南宁人也不如从前那么多,可鸡茸宴依然是老南宁心目中地道的邕城老味道的代表之一。

## 传统制作技艺

小编找来了鸡茸宴的做法,感兴趣的朋友不妨试试。

**原料:**猪皮4两、银耳4两、鸡胸肉4两、马蹄1两、鸡蛋1只、鸡汁3钱、葱2钱、鸡油5钱、盐2钱、胡椒粉1钱、清水5斤、生粉1两(开成生粉水)

**做法:**

- 1.将猪皮、银耳水发洗净,鸡胸肉、马蹄洗净,将猪皮、银耳、鸡胸肉过水去腥,剁茸备用;
- 2.将鸡汤煮开,放入调料,放入猪皮、银耳、鸡肉、马蹄等,大火煮开后调小火,加入鸡蛋、麻油、胡椒粉,煮至乳白色,再埋入生粉水,调至稀稠适中(用勺舀起,平顺流下如布帘),至熟,撒上葱花,即可食用。

文:黄理佳





# 精雕细琢建新如故 文旅融合再启征程



## 溯源

“文化自信”的大旗。开放,以全新的姿态扛起日,广西博物馆正式对公众AAAA级旅游景区。二月,国家馆落成后即被评定为国家馆改扩建项目全部完工,新壮。2022年11月,广西博物

证了南宁这座城市的发展的风景。广西博物馆也见人记忆深处一道难以抹去数代广西人的成长,是广西简称“广西博物馆”陪伴了西壮族自治区博物馆(以下已走过88年岁月的广

厚重的历史文明对话。物面对面的同时,也是在和仿佛踏入历史洪流,在与文资源。当我们走进博物馆,神,是增强文化自信的重要承历史文化,维系民族精文物承载灿烂文明,传

创建于1934年的广西博物馆,是一座综合性历史、艺术类博物馆,也是首批国家一级博物馆。1978年,在广西壮族自治区成立20周年之际,广西博物馆陈列大楼在刚刚诞生的南宁市主干道民族大道落成,是民族大道上的第一栋楼房。这座具有干栏式建筑特点的大楼,当时被评选为全国十大博物馆建筑之一。

广西博物馆拥有馆藏文物10万余件(套),其中一级文物148件(套)、二级文物1974件(套),三级文物3865件(套),不仅数量众多,种类丰富,涵盖面广,历史跨度从旧石器时代直到近现代,而且很多还具有浓郁的地方民族特色,具有很高的历

史价值、艺术价值和科学价值,见证了广西各个时期的历史发展和演变。每一件文物背后都有故事,它们来自不同的历史时期,向我们诉说着璀璨的华夏文明。

为了更好地与大众重遇,2019年1月,广西博物馆迎来了首次闭馆改扩建,出于对历史的尊重,延续了原有建筑风格。博物馆改扩建后,面积由此前的21000平方米增加至37000平方米,其中展览面积约10000平方米,展出的文物数量由之前的600多件增至3000多件,更多文物得以完美呈现,凸显广西特色。

## 展陈

经过将近4年时间的精雕细琢,新馆主体由陈列大楼和文物苑组成,并在继承原址风貌的基础上,扩大增加功能分区,完善提升各项基础设施,新建的4层馆体与旧馆并行,实现了新旧建筑无缝连接,将经典怀旧景观、休闲文化空间与现代科技设计融于一体。

改扩建后的广西博物馆首批推出5个馆藏文物展览,包括“广西古代文明陈列”“烽火南疆——广西近现代革命史陈列”2个基本展览,以及“合浦启航——广西汉代海上丝绸之路”“釉彩斑斓——馆藏瓷器陈列”“匠心器韵——馆藏工艺珍品陈列”3个专题展览,其中大部分文物为首次对外展出,从多个角度诠释广西在中华文明多元一体格局中的发展轨迹。

“广西古代文明陈列”讲述从旧石器时代到元

明清时期波澜壮阔的广西古代历史发展进程和成就,遴选近千件广西珍贵历史文物,汇集近年来广西考古的最新研究成果,包含广西古人类、手斧、贝丘、大石铲、岩画、铜鼓、灵渠、岩洞葬、石刻、建筑等具有地域民族特色的元素。其中,西汉的翔鹭纹铜鼓是石寨山型铜鼓中的代表作,为镇馆之宝,属于国宝级藏品,是难得一见的珍贵文物;西汉羽纹铜凤灯采用的鑿刻工艺,显示了2000多年前中国铸铜工艺的高超水平和铸铜工匠的精湛技艺,是广西出土西汉铜器中的精品。

“釉彩斑斓——馆藏瓷器陈列”以“釉”和“彩”为主线,空间设计流畅通透、简洁明快,实现了传统气息与现代风格的有机统一,聚焦馆藏宋元明清时期的各类瓷器,展现其艺术之美与历史文化内涵,彰显了中国瓷器延续至今的深远影响。

## 突破

陈列大楼内还设有历史小剧场、儿童考古探秘馆、青少年活动中心、瓯骆书房、博物馆文创商店等互动体验及旅游休闲区域,为广大观众提供丰富多彩的文旅融合体验。

改扩建后的博物馆空间布局也更多元化,馆内每个功能区均覆盖有AR实景地图导航等数字化信息及管理系统,接入“一键游广西”平台,为游客提供需求全覆盖、线上线下一站式的智慧化服务。展览及服务空间也充分利用数字化技术和光影技术,打造沉浸式观展和互动体验。此外,展馆配套设施更为人性化,配备有公用儿童推车和共享轮椅,为

市民参观提供更便捷的服务。

作为广西博物馆陈列的延伸和扩展,于1988年建成开放的文物苑值得细细品味。苑内展示了广西壮族、侗族、苗族、毛南族等少数民族极富特色的民居建筑,同时以著名的文学家、旅行家徐霞客及其所著《粤西游记》为切入点,将广西历史文化、民族文化和山水文化融入规划设计中。独具韵味的民族建筑、古朴雅致的休闲广场,配以石林、水池和奇花名树,浓郁的广西风情扑面而来,令人赏心悦目、流连忘返。

记者:黄理佳

### 小提示

**预约参观:**可通过广西博物馆网站、微信公众号和微信小程序“广西壮族自治区博物馆预约”进行实名制预约。同一手机号每个参观日最多可预约5人。

**开放时间:**每周一为闭馆日,每周二至周日9:00—17:00开放,16:00停止入馆。

进入文物苑无需预约,开放时间为8:00—23:30。





# 亲子沟通的“十要十不”原则(上)

家长和孩子沟通出现问题,甚至产生矛盾冲突,通常是语言上出了问题。上期我们与大家分享了《父母的话语,影响孩子的路》,有家长问,怎样才能和孩子好好说话,形成正向的沟通 and 交流呢?知名班主任、重庆兼善中学蔡家校区教师吴小霞总结了亲子沟通“十要十不”原则,本期我们先来了解第1-5条原则。

## 1 共情,而不是同情

和孩子交流的时候,应该用上“共情”,而非“同情”。因为共情是站在孩子的角度去思考问题,从而找到解决的方法。这样才能让孩子感受到尊重,感受到被理解。同时,孩子的情绪也能得到释放,还能更好地对孩子进行情绪的引导。

同情,是站在我们大人的角度,以自己的感觉为导向,以自认为正确的方式来减轻孩子的痛苦。这样做,可能实现情绪转移,却不能让孩子得到情绪的引导。

举个例子,当孩子被同学误解了,父母说:“事情怎么会这样呢?我心里很难受。”“这些同学怎么那么不懂

事!”这里用的是同情。共情的表达应该是:“你被同学误会了,你心里感到很难受,很委屈是吧!你希望自己能得到同学们的理解,是吧!”这样,孩子才能感受到被理解,情绪才会得到良好的引导和释放。

## 2 聆听,而不是选听

与孩子交流,需要用心地聆听。所谓“聆听”,指的是集中精力认真地听。如何聆听?“眼看”“耳听”“心思”三者并用。“眼看”:看孩子的身体是紧张的,还是放松的;是严肃认真的,还是吊儿郎当的;孩子的目光是游离的,还是专注的;孩子的表情是恐慌的,还是平静的等等,这些都需要认真地观察。

“耳听”:听内容,听孩子说了什么,时间、地点、人物、为什么做、怎么做等;听孩子的语气是平和的还是急促的;听孩子的音量,大声还是小声,听孩子的重音放在哪儿,等等。

“心思”:聆听的过程中,父母要思考事实是什么,孩子此时的感受是什么,他的想法是什么,他期待的是什么等等,这样才能真正做到和孩子交流沟通。

日常生活中,父母有时候只听自己感兴趣的部分,可能有些心不在焉,敷衍孩子;有时候父母手上有事情在忙,很容易边做事边听;还有些父母容易站在自己角度去听,这样叫做“选听”,这时,孩子会觉得自己没有得到应有的重视,不被关注,不被需要,容易导致孩子和家庭闹情绪。

## 3 回应,而不是反应

“回应”是对当下保持一种觉察,对孩子的语言做出正确的、理性的表达。而“反应”是指建立在以往经验基础上,形成了惯性思维后,产生的自动化反应。

比如当孩子愤怒的时候,孩子对家长说:“你整天唠叨我,我不喜欢你。”此时,“回应”的方式是:“我的行为,

让你感觉到不舒服,是吗?你可以说说吗?”不过,类似这样的回答可能更加常见:“你这没有良心的,我天天为你好,你还这样对我!”——这就是“反应”式的回答了。

除了聆听孩子,也需要正确地“回应”孩子。“回应”是基于孩子的感受,让自己慢下来,去用心感受孩子的

心情,再做出回馈。孩子在说话的时候,我们可以用表情回应:孩子高兴,我们跟着微笑,孩子伤心,我们也难过;还可以用动作回应:孩子说话,我们点头,身体前倾;还有语言上的回应,通过适当地回以语气词“嗯”“哦”“啊”等表示自己在听。

## 4 对话,而不是训话

“对话”是双向的谈话,是交流互动的,是把孩子放在相对平等的位置,给予孩子和自己讨论甚至争论的权力。“对话”是有来有往,有接收也有发送的;是互相尊重,互相理解的。好的教育往往是在父母与孩子的每一

次交谈、每一次互动中体现出来的。

而“训话”,是上级对下级的教导或者告诫,是单向的,双方是不平等的。

如果父母经常用“训话”的方式讲大道理,表面上

看,每句话都听上去很有道理,但是长期下来,容易让孩子形成“习惯性模糊听觉”,父母会感慨孩子“讲不听”,甚至容易引起孩子反感,导致负面情绪逐层升级,最后影响亲子关系的和谐。

## 5 询问,而不是盘问

“询问”是征求意见,是了解情况;而“盘问”是仔细查问,先天带着对被盘问者的否定。虽然父母的做法都是基于对孩子的关心,但是效果却截然不同。父母急切地想了解孩子更多的情况,想从孩子那儿得到更多的实话,便步步逼问,甚至审问,这样有可能会逼孩子说谎,或者让孩子一言不发。久而

久之,孩子会对父母产生惧怕心理,甚至慢慢疏远,亲子关系变得紧张。

在平日的生活中,父母经常希望更多地了解孩子的情况,“今天学校发生什么事情啊?”“班里有什么新鲜事啊?”你是不是常常这样问,孩子却不太愿意说?试试先观察孩子的表情,再进行询问,比如,

看到孩子很高兴,可以微笑着说:“今天笑容好灿烂呀!有什么好事呀?说来听听吧!”

有时候,还可以用请教的方式询问。始终保持对孩子的尊重,父母适当地示弱,有时候可以让孩子更好地成长,也有利于融洽亲子关系。

作者:重庆兼善中学蔡家校区教师吴小霞







新闻综合频道

1-23 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服装王国，新世纪来临之际，公司上市，完成跨国兼并，走向国际，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，实现了奋斗精神的升华，为新时代的中国工商业者书写了辉煌的史诗。

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“节约领”（也叫假领子）。

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，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，被父亲识破，最终在弟弟的帮助下从窗户逃了出去。在刘立秋软磨硬泡下，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，周小强兴高采烈地的去找刘立秋，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并跑到摊子前大闹，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，“节约领”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解决。

第8集

学校里，周大超暗恋的女孩陆心怡和章曦处得火热。周大超一气之下撕掉了自己亲手写给她们的赠言。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，他帮老冯只是想跟他做笔交易，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，周小强几乎把所有的流程都掌握清楚了，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狈为奸意图让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。周小强刚刚拿到营业执照还没来得及高兴，小店就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，周小强要开服装厂了。

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。

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，说希望把美姿服装厂重新开起来。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。





## 爱情万万岁

### 都市生活频道

#### 1-15 集剧情

##### 剧情梗概

花家有“三宝”：老妈花枝俏、女儿金娜和儿子金波。多年来，花枝俏在家里说一不二，不料人到中年，丈夫金志扬“出轨”单位的同事孙文娟。花枝俏把全部精力转移到女儿和儿子的婚事上。金娜是个直率坦诚的二婚女，她严辞拒绝老妈介绍的富二代男，与没车没房还是外地户口的暖男吴所谓同甘共苦。一事无成的少爷金波与90后朱丽娅一见钟情加入闪婚阵营，花枝俏几乎招架不住。花家“三宝”团结一致，共同对阵“无情老爸”以及“高大上”的朱丽娅一家，展现了故事多多的情感生活。

##### 第1集

高学历高薪水的医生金娜与一奇葩男子相亲，遭到侮辱，父亲金志扬和母亲花枝俏横空出现。发现父母一路偷听和监视自己，金娜一怒之下离家搬到医院住。吴所谓为儿子桐桐住院治疗的费用犯愁。金波充富二代，花枝俏宠溺送钱。花枝俏任性地拖金志扬到民政局办了离婚手续，后悔不已，想要复婚，金志扬赌气不肯。

##### 第2集

得知父母离婚，金娜姐弟非常吃惊。单位聚会，知道金志扬离了婚，孙文娟把他灌醉，带到了酒店，拍下照片。虽然金志扬避而不睬，孙文娟一直纠缠不放。孙文娟找到花枝俏，展示了照片，令花枝俏误会两人的关系，金志扬解释却越描越黑。桐桐病情一度危急，吴所谓打算卖房给孩子治病。

##### 第3集

金志扬参加单位活动时不慎摔倒，孙文娟帮忙不成反添乱，把他的腰压伤了。花枝俏意识到金志扬的好，冲去单位找他，不料看到孙文娟对金志扬的亲密举动。金志扬因伤重被送医，金家4人在医院开家庭会议。金娜说服吴所谓，顺利完成了桐桐的手术。

##### 第4集

花枝俏在家表现古怪，金娜姐弟被吓得不轻。朱丽娅为纪念自己第一次做手术拍下了桐桐手术场景，引发轩然大波，导致自己和金娜均被停职。误会解释清楚，吴所谓与金娜握手一笑释前嫌。吴所谓找方主任询问让金娜复职的方法。

##### 第5集

金志扬一再否认与孙文娟有不正当关系。花枝俏重整心情回到中医诊所。桐桐出院，金

娜与吴所谓互留联系方式。因为户籍问题，吴所谓只好让桐桐上昂贵的私立幼儿园。接到前夫王子丰的再婚请柬，金娜赴宴，百感交集，吴所谓巧遇，决定陪同她一起赴宴，不料引起一连串误会，还错失面试机会。

##### 第6集

吴所谓和金娜在咖啡厅聊起各自的经历。网友康乃馨花招百出欺骗金波，金波陷入所谓的“幸福”，花枝俏见到康乃馨，手段强硬地阻止两人。桐桐生日，吴所谓和金娜一起带蛋糕到幼儿园为他庆祝。以金波的事为借口，金志扬回了家，并向花枝俏提出复婚。花枝俏不同意，却在赶走金志扬后难过不已。

##### 第7集

康乃馨假称儿子毛毛出了车祸，从金波处骗走一笔钱后就失联了。吴所谓去幼儿园接桐桐，没接着，吓坏了，原来是金娜接走了桐桐，了解原委的吴所谓很感动。金波与朱丽娅在夜店邂逅，留下美丽误会。李严找到花枝俏店里，说不舒服，想试试针灸。金波好不容易找到朱丽娅，赴约时被她的闺蜜揍了一顿。

##### 第8集

金志扬与花枝俏互相指责对方有外遇。花枝俏将李严介绍给方主任，撮合两人。吴母找到金娜，挑明吴所谓与金娜彼此都有好感，金娜表明心迹。朱丽娅向金娜吐露心声，说自己有点喜欢金波，但还不知道金波正是金娜的弟弟。孙文娟被嫂子赶出门，想借机搬去金志扬处，被拒绝。吴所谓约金娜见面，替吴母道歉，并拒绝了金娜。

##### 第9集

金娜去看父亲，提议父亲以为金波找工作的事回去找母亲。金志扬在花枝俏处碰一鼻子灰。李严约花枝俏吃饭，向她表白。从儿子处得到消息的金志扬带着孙文娟找到花枝俏和李严吃饭的地方，这对昔日的夫妻一言不合又闹翻。吴所谓意外得到新工作。方主任得知李严的选择，表示理解，劝花枝俏接受李严。

##### 第10集

吴所谓上班第一天接待的客户竟是王子丰，听不得王子丰侮辱金娜，吴所谓打了他，耿直的

经理竟力挺吴所谓。得知孙文娟的过往，金志扬有点担心她。金娜偶然发现金波和朱丽娅互相喜欢，因为觉得弟弟不靠谱，设法阻挠，不料两人意外在夜店相遇，激动不已，金波扬言要娶朱丽娅。金娜为了抢救一名病人，险些惹上纠纷。

##### 第11集

金波烧了一桌好菜，掏出手机给花枝俏看朱丽娅的照片，并说自己要和朱丽娅结婚，花枝俏强烈反对。金娜抢救的那名病人李上竟然哄来复查的桐桐喝酒，差点铸成大错。朱丽娅和金波互相为对方着想，金娜被感动，她设法让父亲回家与母亲一起见了朱丽娅。朱丽娅送的礼物没能讨到花枝俏的欢心。

##### 第12集

吴所谓在新公司被同事嘲笑，符小萱为他解围。朱丽娅的父母提出见面的要求，金波巧施计说服父母。见面当天，朱丽娅妈妈话中带刺，花枝俏顿时就不乐意了，瞬间也开始针锋相对。李上在病房里喝酒，金娜看到后阻止并批评他，李上激动地说起自己的故事。

##### 第13集

受不了李上的骚扰，金娜与别的医生交换病人。听了父亲的建议，金波打算逐个击破，先哄好朱丽娅父母，再回来哄自己的母亲。眼看要成功，朱丽娅母亲与花枝俏又为房子的事情吵了起来。金志扬出绝招，让金波偷户口本去登记，不料被花枝俏抓了个正着，她生气地拿小银针扎了金波。金波向父亲哭诉，提出要在金志扬家住几天。金娜拒绝了李上的追求。

##### 第14集

花枝俏着急地到处找金波，她从金志扬的态度上看出端倪，将金波收拾了一通。朱丽娅和金波各自努力说服父母想要走到一起。苦闷的金娜约了朱丽娅到酒吧喝酒，巧遇与同事来庆祝的吴所谓，李上“英雄救美”的计划被打乱，吴所谓将醉倒的金娜送回医院值班室。

##### 第15集

金志扬哄孙文娟去了医院，想带她看精神科，不料被孙文娟察觉，功亏一篑。吴所谓不承认是自己送金娜回来的，桐桐戳破父亲的谎言，李上欲揽功，被金娜轻松识破。朱丽娅、金波双方父母再见面，相谈甚欢，不料孙文娟跑来搅了局。金波和朱丽娅各自悄悄拿着户口本登记结婚。李上竟是吴所谓所在公司的大老板，他存心给吴所谓难看。

(编者注：因工作需要，近期南宁广播电视台节目有所调整，以实际播出为准。)





# 绿植、柚子皮、空气净化器…… 对除甲醛有帮助吗?

2017年10月27日,世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单中,甲醛出现在1类致癌物列表中。近年来,人们可以说谈甲醛色变。坊间流传了许多去除室内空气中的甲醛的方法,有说在室内摆放绿萝等绿

植的,也有人推崇柚子皮,有人笃信活性炭包,等等。那么,究竟哪一种真正有效呢?

央视新闻近日专访清华大学化学系教授朱永法,为大家答疑解惑。

## 家用的空气净化器可以去除甲醛吗?

朱永法提醒,空气净化器的种类很多,大部分空气净化器都可以过滤颗粒物,也就是我们经常说的PM2.5,但是过滤是去不掉甲醛的。

部分净化器加了活性炭,如果加入的活性炭足量,就可以在一段时间里吸附甲醛,但是一旦活性炭饱和而没有及时更换,它就不能再继续吸附甲醛,还可能会把原来吸附的甲醛再释放出来。这也是有些空气净化器一打开就会散发怪味的原因。

还有一类净化器,是带有分解装置的,可以把甲醛、甲苯分解成二氧化碳和水,这样的装置可以源源不断地净化甲醛。遗憾的是,目前这类净化器在市场上比较少见。

## 摆放绿植、柚子皮、活性炭包,对除甲醛有帮助吗?

朱永法说,很多朋友会在刚刚完成装修的家里摆放吊兰、绿萝等绿色植物,但是从目前研究的结果来看,绿色植物对甲醛的净化作用很小,通常情况下,它们吸收甲醛的速度非常缓慢。在几十平米到上百平米的空间中摆放10多盆绿色植物,净化甲醛的效果不会很明

显,因为家装甲醛释放的速度远远高于绿色植物吸收甲醛的速度。

有的朋友看到柚子皮质地疏松,又有一股清香味,就误以为它有除甲醛的作用,实际上柚子皮里没有能跟甲醛反应的物质,也就是说柚子皮不能帮助去除甲醛。

活性炭包对消除甲醛是有效果的,但是活性炭包的数目与分布要科学才可能取得较好效果。如果在一个卧室里面就放一个非常小的活性炭包,作用就会非常有限,一般建议在房间的几个角落里都放上活性炭包,效果就会好得多。

值得注意的是,活性炭包很容易饱和,它不仅吸附甲醛,还会吸附空气中的其他污染物质。饱和之后,活性炭的吸附能力就会降低。最好是每周加热活化处理一下活性炭包。阳光灿烂的日子,可以将活性炭包放到阳光下好好地晒晒;还可以用微波炉加热,加热的过程中,应尽量把微波炉放在抽油烟机下面,打开抽油烟机,把甲醛跟其他污染物直接抽调、排放出去,以免二次污染室内环境。

## 装修后室内通风多久可以安心入住?

朱永法认为,如果已经把各种

装修材料的污染释放控制住了,这个时候通风换气效果是很好。但是,如果装修材料还在源源不断地释放污染物,哪怕是通风半年,效果都不会理想,门窗一关,污染还是很严重。

## 如何从源头治理甲醛?

甲醛的源头污染是一个非常值得重视的问题。家居中使用的复合板材多数是胶黏的,黏合剂中常用的酚醛树脂、脲醛树脂是用甲醛合成的,一部分游离甲醛会随着时间流逝挥发掉,但还有一部分甲醛会慢慢分解,这个过程往往会持续很多年。

朱永法建议,可以使用一些药剂使得板材表面形成无孔状态,甚至跟里面的胶结合起来,反应产生聚合物,这样一来游离甲醛就释放不出来了,而空气里面的氧气跟水进不去,也不会分解新的甲醛。

来源:央视新闻

## 食物解冻的六种方法

常见的食物解冻方法主要有6种:

### 空气自然解冻

空气自然解冻,顾名思义,就是把食物从冰箱的冷冻室取出来,让食物在室温下自然的、慢慢地解冻。除了需要的时间比较长,还需要注意的是放置过久容易出现食品安全问题。如果未被水完全浸泡,往往还会出现肉干的情况。

### 冷藏解冻

冷藏解冻是指前一天晚上把冷冻肉放进冰箱冷藏室,通常第二天一早就完成解冻可以使用了。这种解冻方法营养损失在6种常见解冻方法中是最少的,美中不足的是需提前计划,所需要的时间相对较长。

### 微波炉加热

用这个方法解冻食物速度快,但是容易出现食物的表层变软而里面还未解冻的情况。解冻时间过长,又容易出现肉的表层熟透变硬的情形,影响口感,营养流失较多。

### 热水解冻

热水解冻与微波炉加热解冻相似,在度的把握上很考验人。一般建议从

少量热水开始,否则容易出现外熟里硬的情况,食物在解冻过程中营养损失较大,解冻完成后口感较差。

### 冷水或盐水浸泡

顾名思义,这种解冻方法就是把需要解冻的食物浸泡在冷水或冷的盐水里进行解冻。需要注意的是,不要让肉直接接触到水,这样解冻完成后的肉品可以保持较好口感,营养流失较少。

### 流水解冻

这种方式优于冷水浸泡,但浪费水,是我们急着使用又想保证肉质安全营养时的首选解冻方法。

总的来说,日常解冻推荐冷藏解冻,急用时考虑流水解冻。不论采用的是哪种解冻方式都需要注意解冻过程中食品包装的密封性,否则营养元素会在解冻过程中流失较多,也容易出现一些食品安全问题。

营养师提醒,给食物解冻要注意不可过度,适当的硬度可防止肉汁流失影响口感,还方便切出想要的形状。

作者:航天中心医院营养科 许美艳





12月7日,我们迎来二十四节气中的“大雪”节气。我国许多地区已进入寒冬,邕城的气温也渐渐走低。秋收冬藏,正是养生的好时节。

寒冷的冬天,无论是供暖气的北方,还是开空调的南方,室外寒冷、室内燥热是共同的特点,很容易造成体内热气散发不出去,生出“内火”。

“内火”如果不能及时去除,就容易诱发口腔溃疡、大便干燥、口鼻干燥等问题,有的朋友甚至脸上的痘疮也会比其他季节多。

为此,我们的饮食起居均要顺应节气的变化,做到外防寒、内除燥,才能少生疾病,泰然度冬。具体可以这样做:

### 吃:三食谱

中国中医科学院杨力教授介绍了3个滋补食谱,可以帮助我们驱赶寒气。

#### 1. 羊肉炖萝卜

萝卜消食化痰,能帮助肺病患者化痰疾;对于心脑血管疾病患者来说,有助于预防动脉粥样硬化。而温性的羊肉不仅可以增加人体热量,抵御严寒,还有助于修复胃黏膜,帮助脾胃消化。

#### 2. 板栗炖牛肉

板栗和牛肉两者搭配有健脾利虚之效。牛肉营养丰富,有助人们提高免疫力,促进蛋白质的新陈代谢。尤其是对老年人来说,板栗炖牛肉不失为家庭常备菜的选择。

#### 3. 炖排骨

这道菜的滋味就不必说啦,食疗作用不容小觑,有助于益精补血,对身体有很好的保健作用。口感可以按照家庭成员的需要进行适当地调整,比如家里有老人、小朋友的,可以炖久一些,以便食用。炖煮过程中,还可以适当加入一些配菜,甚至可以做成汤锅,寒冷的日子吃着暖洋洋的,很舒服。



### 喝:三款粥

冬季是喝养生粥的好时机。东南大学附属中大医院中医内科主任医师胡曼菁推荐了3款养生粥。

#### 1. 益肾粥

取大米300克、糯米50克、血糯米50克、桂圆50克、枸杞子60克、红枣30克、薏仁50克、莲子10克、红皮花生米10克、红豆10克、黑豆10克、核桃30克、黑枣20克,煮粥食用。

#### 2. 滋阴粥

取鲜百合100克、银耳100克、莲子20克、绿豆20克、大米300克、糯米50克、小米50克、白果20克,煮粥食用。

#### 3. 健脾粥

取黄芪100克、山药100克、大米300克、糯米50克、芡实30克、薏仁50克、红枣20克,煮粥食用。

### 饮:三杯茶

除了喝粥,饮茶也是养生好方法。湘潭师范学院医院袁克俭介绍了3款茶饮。

#### 1. 陈皮

传统医学认为,陈皮有助理气健脾、燥湿化痰,适宜于咽喉及脾胃不适,咽喉肿痛、音哑、喉痒及脾胃失健之胸脘胀满、呕吐腹泻、咳嗽等症。用开水冲泡陈皮,或加入适量冰糖饮用,有条件的朋友也可以用养生壶煮陈皮茶喝。

做好这6点  
冬天不易病

#### 2. 麦冬

麦冬润燥生津,凡上焦(咽喉)虚热或胃火偏旺引起的烦渴、燥热、呛咳、咯血等症均适宜。一般可用麦冬数粒口腔含用,咽其津液,也可煎水内服。

#### 3. 胖大海

胖大海具有开胃气、清肺热、利咽喉及润肠通便的功效。可泡水饮用,对音哑干咳、咽喉肿痛、扁桃体炎及口疮诸症有良效。

需要注意的是,黄芪、陈皮、麦冬、胖大海均属中药材,使用前应咨询专业医生。

### 泡:勤泡脚

寒冬除了注重饮食药膳之外,还可以通过泡脚、晒太阳等方式养生。

广州中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师邝秀英表示,热水泡脚既可以保暖,又可以促进全身气血循环,通过刺激足部穴位还可辅助调整人体阴阳气血。午后可适当晒晒太阳,重点晒督脉经过的头顶和后背,有助于温补阳气。

### 练:腹式呼吸

北京中医药大学东方医院消化科副主任医师胡立明提醒,冬天养生最好

以“静”为主,有利于“养藏”。

锻炼方面,可以打打太极拳、散散步,也可练练静功,比如做腹式呼吸。具体做法是:平躺在床上,嘴合上,用鼻子慢慢地吸气,这时腹部肌肉尽量放松,小腹慢慢地膨大起来。然后用嘴呼气,腹肌尽量收缩,小腹凹进去。不要求呼吸频率放慢,不要憋气,自然地深吸、深呼就可以了。每次5分钟即可。

### 动:睡前五浴操

北京中医药大学东方医院肾内科主任医师秦建国推荐了一套“五浴养肾操”,这里的“浴”是指用手摩擦身体部位,睡前练一练,让你从头到脚温暖起来,助你一夜好眠。

#### 1. 浴头:十指梳头

又称“干梳头”,即双手五指分开如梳状,从前额发际处向后梳头36下。用力的大小以做完后头皮微感发热为度,有祛风升清降浊、益肾清脑的功效。

#### 2. 浴耳:提拉耳朵

双手置于耳前,来回搓动36下。长期浴耳,有助益肾填精、疏通全身气血,提高免疫力,预防感冒。

#### 3. 浴腹:揉揉小腹

双手放在小腹,来回搓动,左右各36下。有助于补益下元,兼有运脾导滞、瘦身排便的功效。

#### 4. 浴腰:对搓腰眼

双手握拳,拳眼向内,置于腰带以上、后腰部位上下搓动36次。腰为肾之府,浴腰有助于温肾壮腰、培源固本。

#### 5. 浴足:按摩足心

可于每晚睡前、泡脚后端坐床上,左手攀左大脚趾,右手掌搓左涌泉穴36下,然后左右手足交替,搓右涌泉穴36下。涌泉穴位于足底前1/3处,屈曲凹陷处。搓涌泉穴有益肾养阴、清心除烦、导热下行的功效。

来源:光明网





南宁广播电视台 新闻综合频道

2022/12/12 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 装台 (9)  
09:57 装台 (10)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:27 人文纪录  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (13)  
15:35 陪你一起长大 (14)  
16:37 陪你一起长大 (15)  
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 奔腾岁月 (18)  
22:20 奔腾岁月 (19)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/13 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 装台 (11)  
09:57 装台 (12)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:27 人文纪录

13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (16)  
15:35 陪你一起长大 (17)  
16:37 陪你一起长大 (18)  
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 奔腾岁月 (20)  
22:20 奔腾岁月 (21)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/14 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 装台 (13)  
09:57 装台 (14)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:27 人文纪录  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (19)  
15:35 陪你一起长大 (20)  
16:37 陪你一起长大 (21)  
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 奔腾岁月 (22)  
22:20 奔腾岁月 (23)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/15 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 装台 (15)  
09:57 装台 (16)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:30 南宁警方  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (22)  
15:35 陪你一起长大 (23)  
16:37 陪你一起长大 (24)  
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 奔腾岁月 (24)  
22:20 奔腾岁月 (25)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/16 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 装台 (17)  
09:57 装台 (18)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:30 南宁警方 (重播)  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (25)  
15:35 陪你一起长大 (26)  
16:37 陪你一起长大 (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 奔腾岁月 (26)  
22:20 奔腾岁月 (27)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/17 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 装台 (19)  
09:57 装台 (20)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:30 周末看台  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (28)  
15:37 陪你一起长大 (29)  
16:40 陪你一起长大 (30)  
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 奔腾岁月 (28)  
22:20 奔腾岁月 (29)  
23:15 政法在线 (重播)  
23:40 新闻夜班 (重播)

2022/12/18 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 装台 (21)  
09:57 装台 (22)  
11:10 南宁新闻 (重播)  
11:55 政法在线 (重播)  
12:27 人文纪录  
13:00 新闻夜班 (重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大 (31)  
15:37 陪你一起长大 (32)  
16:40 陪你一起长大 (33)  
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 奔腾岁月 (30)  
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

2022/12/12 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 外交风云 (41)  
18:50 外交风云 (42)  
19:35 气象空间站  
19:40 外交风云 (43)  
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  
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

2022/12/13 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 外交风云 (44)  
18:50 外交风云 (45)  
19:35 气象空间站  
19:40 外交风云 (46)  
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  
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

2022/12/14 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 外交风云 (47)  
18:50 外交风云 (48)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁 (1)  
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  
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

2022/12/15 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁 (2)  
18:50 爱情万万岁 (3)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁 (4)  
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  
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

2022/12/16 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁 (5)  
18:50 爱情万万岁 (6)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁 (7)  
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  
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

2022/12/17 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁 (8)  
18:50 爱情万万岁 (9)  
19:35 气象空间站

19:40 爱情万万岁 (10)  
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  
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

2022/12/18 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 文旅中国  
08:25 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 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁 (11)  
18:50 爱情万万岁 (12)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁 (13)  
20:30 非遗中国行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
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

2022/12/12 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 生死线(16)  
08:13 生死线(17)  
09:05 生死线(18)  
09:47 生死线(19)  
10:40 生死线(20)  
11:33 生死线(21)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 决战风铃渡(18)  
13:40 决战风铃渡(19)  
14:30 决战风铃渡(20)  
15:25 决战风铃渡(21)  
16:17 决战风铃渡(22)  
17:00 决战风铃渡(23)  
18:00 热血军旗(8)  
18:55 热血军旗(9)  
19:50 热血军旗(10)  
20:47 热血军旗(11)  
21:33 热血军旗(12)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 跨过鸭绿江(29)  
23:33 跨过鸭绿江(30)

2022/12/13 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 生死线(21)  
08:13 生死线(22)  
09:05 生死线(23)  
09:47 生死线(24)  
10:40 生死线(25)  
11:33 生死线(26)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 决战风铃渡(23)  
13:40 决战风铃渡(24)  
14:30 决战风铃渡(25)  
15:25 决战风铃渡(26)  
16:17 决战风铃渡(27)  
17:00 决战风铃渡(28)  
18:00 热血军旗(13)

18:55 热血军旗(14)  
19:50 热血军旗(15)  
20:47 热血军旗(16)  
21:33 热血军旗(17)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 跨过鸭绿江(31)  
23:33 跨过鸭绿江(32)

2022/12/14 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 生死线(26)  
08:13 生死线(27)  
09:05 生死线(28)  
09:47 生死线(29)  
10:40 生死线(30)  
11:33 生死线(31)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 决战风铃渡(28)  
13:40 青盲(剪辑版)(1)  
14:30 青盲(剪辑版)(2)  
15:25 青盲(剪辑版)(3)  
16:17 青盲(剪辑版)(4)  
17:00 青盲(剪辑版)(5)  
18:00 热血军旗(18)  
18:55 热血军旗(19)  
19:50 热血军旗(20)  
20:47 热血军旗(21)  
21:33 热血军旗(22)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 跨过鸭绿江(33)  
23:33 跨过鸭绿江(34)

2022/12/15 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 生死线(31)  
08:13 生死线(32)  
09:05 生死线(33)  
09:47 生死线(34)  
10:40 生死线(35)  
11:33 生死线(36)

12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(5)  
13:40 青盲(剪辑版)(6)  
14:30 青盲(剪辑版)(7)  
15:25 青盲(剪辑版)(8)  
16:17 青盲(剪辑版)(9)  
17:00 青盲(剪辑版)(10)  
18:00 热血军旗(23)  
18:55 热血军旗(24)  
19:50 热血军旗(25)  
20:47 热血军旗(26)  
21:33 热血军旗(27)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 跨过鸭绿江(35)  
23:33 跨过鸭绿江(36)

2022/12/16 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 生死线(36)  
08:13 生死线(37)  
09:05 生死线(38)  
09:47 生死线(39)  
10:40 生死线(40)  
11:33 生死线(41)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(10)  
13:40 青盲(剪辑版)(11)  
14:30 青盲(剪辑版)(12)  
15:25 青盲(剪辑版)(13)  
16:17 青盲(剪辑版)(14)  
17:00 青盲(剪辑版)(15)  
18:00 热血军旗(28)  
18:55 热血军旗(29)  
19:50 热血军旗(30)  
20:47 战火中的兄弟(1)  
21:33 战火中的兄弟(2)  
22:20 跨过鸭绿江(37)  
23:15 跨过鸭绿江(38)  
23:55 跨过鸭绿江(39)

2022/12/17 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 生死线(41)

08:13 生死线(42)  
09:05 生死线(43)  
09:47 生死线(44)  
10:40 生死线(45)  
11:33 生死线(46)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(15)  
13:40 青盲(剪辑版)(16)  
14:30 青盲(剪辑版)(17)  
15:25 青盲(剪辑版)(18)  
16:17 青盲(剪辑版)(19)  
17:00 青盲(剪辑版)(20)  
18:00 战火中的兄弟(3)  
18:55 战火中的兄弟(4)  
19:50 战火中的兄弟(5)  
20:47 战火中的兄弟(6)  
21:33 战火中的兄弟(7)  
22:20 跨过鸭绿江(40)  
23:15 东风破(1)  
23:55 东风破(2)

2022/12/18 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 生死线(46)  
08:13 生死线(47)  
09:05 生死线(48)  
09:47 尖刀队(1)  
10:40 尖刀队(2)  
11:33 尖刀队(3)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(20)  
13:40 青盲(剪辑版)(21)  
14:30 青盲(剪辑版)(22)  
15:25 青盲(剪辑版)(23)  
16:17 青盲(剪辑版)(24)  
17:00 青盲(剪辑版)(25)  
18:00 战火中的兄弟(8)  
18:55 战火中的兄弟(9)  
19:50 战火中的兄弟(10)  
20:47 战火中的兄弟(11)  
21:33 战火中的兄弟(12)  
22:20 东风破(3)  
23:15 东风破(4)  
23:55 东风破(5)

南宁广播电视台 公共频道

2022/12/12 星期一

00:00 老爸当家(12)  
00:47 原味记忆(12)  
06:40 中原味道(12)  
07:10 中原味道(12)  
07:55 中原味道(12)  
08:00 中原味道(12)  
08:20 中原味道(12)  
09:25 中原味道(12)  
09:55 中原味道(12)  
10:25 中原味道(12)  
11:29 中原味道(12)  
12:14 中原味道(12)  
12:40 中原味道(12)  
13:00 中原味道(12)  
13:45 中原味道(12)  
14:35 中原味道(12)  
15:05 中原味道(12)  
15:50 中原味道(12)  
15:55 中原味道(12)  
16:24 中原味道(12)  
16:54 中原味道(12)  
18:58 中原味道(12)  
19:35 中原味道(12)  
19:45 中原味道(12)  
20:05 中原味道(12)  
20:35 中原味道(12)  
21:25 中原味道(12)  
21:30 中原味道(12)  
22:00 中原味道(12)  
22:15 中原味道(12)  
22:30 中原味道(12)  
23:15 中原味道(12)

2022/12/13 星期二

00:00 老爸当家(15)  
00:47 原味记忆(15)  
06:40 中原味道(15)  
07:10 中原味道(15)  
07:55 中原味道(15)  
08:00 中原味道(15)  
08:20 中原味道(15)  
09:25 中原味道(15)  
09:55 中原味道(15)  
10:25 中原味道(15)  
11:29 中原味道(15)

12:14 中原味道(15)  
12:40 中原味道(15)  
13:00 中原味道(15)  
13:45 中原味道(15)  
14:35 中原味道(15)  
15:05 中原味道(15)  
15:50 中原味道(15)  
15:55 中原味道(15)  
16:24 中原味道(15)  
16:54 中原味道(15)  
18:58 中原味道(15)  
19:35 中原味道(15)  
19:45 中原味道(15)  
20:05 中原味道(15)  
20:35 中原味道(15)  
21:25 中原味道(15)  
21:30 中原味道(15)  
22:00 中原味道(15)  
22:15 中原味道(15)  
22:30 中原味道(15)  
23:15 中原味道(15)

2022/12/14 星期三

00:00 老爸当家(18)  
00:47 原味记忆(18)  
06:40 中原味道(18)  
07:10 中原味道(18)  
07:55 中原味道(18)  
08:00 中原味道(18)  
08:20 中原味道(18)  
09:25 中原味道(18)  
09:55 中原味道(18)  
10:25 中原味道(18)  
11:29 中原味道(18)  
12:14 中原味道(18)  
12:40 中原味道(18)  
13:00 中原味道(18)  
13:45 中原味道(18)  
14:35 中原味道(18)  
15:05 中原味道(18)  
15:50 中原味道(18)  
16:24 中原味道(18)  
16:54 中原味道(18)  
18:58 中原味道(18)  
19:35 中原味道(18)  
19:45 中原味道(18)  
20:05 中原味道(18)

20:35 中原味道(18)  
21:25 中原味道(18)  
21:30 中原味道(18)  
22:00 中原味道(18)  
22:15 中原味道(18)  
22:30 中原味道(18)  
23:15 中原味道(18)

2022/12/15 星期四

00:00 老爸当家(21)  
00:47 原味记忆(21)  
06:40 中原味道(21)  
07:10 中原味道(21)  
07:55 中原味道(21)  
08:00 中原味道(21)  
08:20 中原味道(21)  
09:25 中原味道(21)  
09:55 中原味道(21)  
10:25 中原味道(21)  
11:29 中原味道(21)  
12:14 中原味道(21)  
12:40 中原味道(21)  
13:00 中原味道(21)  
13:45 中原味道(21)  
14:35 中原味道(21)  
15:05 中原味道(21)  
15:50 中原味道(21)  
15:55 中原味道(21)  
16:24 中原味道(21)  
16:54 中原味道(21)  
18:58 中原味道(21)  
19:35 中原味道(21)  
19:45 中原味道(21)  
20:05 中原味道(21)  
20:35 中原味道(21)  
21:25 中原味道(21)  
21:30 中原味道(21)  
22:00 中原味道(21)  
22:15 中原味道(21)  
22:30 中原味道(21)  
23:15 中原味道(21)

2022/12/16 星期五

00:00 老爸当家(24)  
00:47 原味记忆(24)  
06:40 中原味道(24)

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

2022/12/17 星期六

00:00 老爸当家(27)  
00:47 原味记忆(27)  
06:40 中原味道(27)  
07:10 中原味道(27)  
07:55 中原味道(27)  
08:00 中原味道(27)  
08:20 中原味道(27)  
09:25 中原味道(27)  
09:55 中原味道(27)  
10:25 中原味道(27)  
11:29 中原味道(27)  
12:14 中原味道(27)  
12:40 中原味道(27)  
13:00 中原味道(27)  
13:45 中原味道(27)  
14:35 中原味道(27)  
15:05 中原味道(27)  
15:50 中原味道(27)  
15:55 中原味道(27)  
16:20 中原味道(27)

16:54 中原味道(27)  
18:58 中原味道(27)  
19:35 中原味道(27)  
19:45 中原味道(27)  
20:10 中原味道(27)  
20:35 中原味道(27)  
21:25 中原味道(27)  
21:30 中原味道(27)  
22:00 中原味道(27)  
22:15 中原味道(27)  
22:30 中原味道(27)  
23:15 中原味道(27)

2022/12/18 星期日

00:00 老爸当家(30)  
00:47 原味记忆(30)  
06:40 中原味道(30)  
07:10 中原味道(30)  
07:55 中原味道(30)  
08:00 中原味道(30)  
08:20 中原味道(30)  
09:30 中原味道(30)  
09:55 中原味道(30)  
10:25 中原味道(30)  
11:29 中原味道(30)  
12:20 中原味道(30)  
12:40 中原味道(30)  
13:00 中原味道(30)  
13:45 中原味道(30)  
14:35 中原味道(30)  
15:05 中原味道(30)  
15:50 中原味道(30)  
15:55 中原味道(30)  
16:20 中原味道(30)  
16:54 中原味道(30)  
18:58 中原味道(30)  
19:35 中原味道(30)  
19:45 中原味道(30)  
20:10 中原味道(30)  
20:35 中原味道(30)  
21:25 中原味道(30)  
21:30 中原味道(30)  
22:00 中原味道(30)  
22:15 中原味道(30)  
22:30 中原味道(30)  
23:15 中原味道(30)



# 创新技术让卡塔尔世界杯熠熠生辉

球迷们期待已久的2022年卡塔尔世界杯终于如约而至。

11月20日至12月18日举行的第二十二届世界杯足球赛充满许多“第一”。首先,这是阿拉伯国家第一次主办世界杯;其次,这是世界杯第一次在“淡季”进行;再次,这是第一次将所有场馆距离设置在一个小时的车程之内——这对于所有前往卡塔尔观看现场赛事的球迷来说,真是个好消息。

这一切都让卡塔尔世界杯成为球迷心目中的一届“不容错过”的赛事,但还有一个因素使它更加熠熠生辉,那就是创新技术。足球爱好者不仅可以收获激动人心的比赛场景,还可拥抱与众不同的高科技体验。

## 全新革命性用球和半自动越位技术

卡塔尔世界杯引入了“逐梦之旅”(Al Rihla,阿拉伯语意为“旅途”),这是一种全新的革命性足球。

“逐梦之旅”配备了阿迪达斯悬挂系统,其中包含一个惯性测量单元(IMU)传感器,可检测到严重的越位事件。该传感器位于球的中心,每秒钟可将球的数据发送到视频操作室500次,从而可非常精确地检测踢球点。

球场上也有技术革新。国际足联已经宣布,在卡塔尔世界杯期间使用半自动越位技术。这项新技术成为裁判的支持工具,帮助他们在比赛期间作出准确、快速和可重复的越位判决。人们在体育场周围安装了12个跟踪摄像头,每次将球传给处于越位位置的球员时,该技术都会向视频助理裁判(VAR)自动发出越位警报,不需要长时间的VAR回放来确定球员是否越位。

## 先进的球场降温技术

尽管世界杯在11月至12月期间举行,但海湾地区的气温仍达到25—30℃。为了将温度降至18—24℃,体育场配备了冷却技术和可伸缩屋顶,为运动员和球迷提供更舒适的比赛和观赛环境。

本届世界杯的8个体育场中,有7个采用了先进的冷却技术,以保持体育场内凉爽宜人。唯一不采用该技术的是自然通风的974体育场,这要归功于它靠近海岸,不需要采用冷却技术就可以拥有适宜的温度。

体育场附近有一个能源中心,冷水从那里通过管道输送到场馆。足球场地四周以及观众席下部都安装有通风口,比赛期间,冷风会源源不断地从通风口推送到场地和观众区。这个系统主要利用太阳能转化的热能制冷,冷空气通过管道循环至整个球场。这项技术也是第一次被使用。

此外,独特的可伸缩屋顶还能显著改善



冷却过程,这意味着空调系统所需的水和能源使用不会负担过重,而一旦遇到恶劣天气,可伸缩屋顶还可以关闭。

## 让所有人体验赛事的辅助技术

可访问性是所有赛事的重要因素,世界杯也不例外。

即使是视力受损的球迷也可以参与2022年卡塔尔世界杯。为了让卡塔尔世界杯更具包容性和无障碍性,赛事组织者采用了世界上第一个盲文娱乐平台 Bonocle,该平台为视障人士提供了访问数字内容的所有辅助技术。它具有转码功能,可为视障人士提供支持,使他们也能像其他人一样尽享赛事,同时,还能提高他们在多哈旅行的能力。

另一项名为 Felix Palm 的技术也被用于卡塔尔世界杯。该技术使用电脉冲,通过触觉手掌通讯器向视障者传递类似盲文的信息,但不会限制他们的身体运动或听力。

此次场馆内还设置感官观赛室,为患有自闭症或感官处理问题的年轻人提供安全和平静的空间,配备互动投影、可控照明及其他玩具,帮助他们在舒适的环境中享受观赛乐趣。

## 可持续利用的体育场

作为2022年世界杯场馆之一的974体育场,可能在世界杯之后就不复存在了。

这是因为974体育场是世界杯历史上第一个完全可拆卸的体育场,以建造过程中使用的可回收集装箱的数量命名,也代表了卡塔尔的国际电话区号。

974体育场使用集装箱和模块化钢架建造,与传统体育场相比使用的材料更少,设计也更具视觉吸引力,同时确保了成本效益。世界杯比赛结束后,这个拥有40000个座位的临时场馆将被拆除,并援助给非洲欠发达国家。

当然,974体育场并不是唯一一个被改造的体育场。卡塔尔世界杯结束后,还将有170000个座位被捐赠给需要体育基础设施的国家,其中大部分来自世界杯决赛场地卢塞尔体育场,该体育场将被改建为学校、商店、

咖啡馆、体育设施和健康诊所;可容纳6万人的艾尔·巴伊特体育场的全部上层座位也将被捐赠,而包厢层将变成一家五星级酒店。

## 便利的数字设施和APP

到多哈观赛的球迷们可以在体育场的座位上点餐。借助智能手机APP,点餐后食物将直接送到座位上。因此,只要观众们没在球入网时低头订购食品,就不会错过任何进球。

为确保观众的通信始终畅通,赛事组织者在所有场地周边都配备了一种ElPalm凉亭,它带有太阳能电池板供电的风力涡轮机,不仅可为球迷遮荫,还可为他们提供USB充电座和Wi-Fi接入。

多哈周围的一系列传感器则可提供实时信息,帮助球迷往返体育场馆。出租车、停车场、地铁系统和场馆出入口的交通信息,都可通过定制的APP即时推送,还可以实现在场馆室内的轻松导航。

## 可查看球场表现的运动员APP

参加世界杯的运动员可以通过一款应用程序(FIFA Player APP)深入了解他们的场上表现。

这是该APP首次在世界杯上使用,它是根据国际足联的2020—2023年愿景开发的,旨在利用技术进一步提高足球水平。它与国际职业足球运动员联合会(FIFPRO)合作,会在每场比赛后不久,为每位球员提供查看自己在赛场上表现数据的服务。

来源:科技日报