

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

2023年6月1日

2023年第20期

总1804期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

儿童节快乐

因童心未泯
梦想才会继续长大



南宁广播电视台报
微信公众号

2025年基本养老服务体系建设覆盖全体老年人



中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发了《关于推进基本养老服务体系建设的意见》。这是我国对推进基本养老服务体系建设，实现老有所养、老有所依作出的重要基础性制度安排，是我国养老服务发展史上的一个重要里程碑。

《意见》明确，基本养老服务是指由国家直接提供或者通过一定方式引导相关主体向老年人提供旨在实现老有所养、老有所依所必需的基础性、普惠性、兜底性服务。建设基本养老服务体系建设要坚持基础性、普惠性、共担性和系统性原则，着眼保障老年人的基本生活和照料需要，使所有符合条件的老年人能够方便可及、大致均等地获得基本养老服务。

“十四五”时期重点聚焦老年人面临家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难时的基本养老服务需求。到2025年，基本养老服务制度体系基本健全，基本养老服务清单不断完善，服务对象、服务内容、服务标准等清晰明确，服务供给、服务保障、服务监督等机制不断健全，基本养老服务体系建设覆盖全体老年人。

《关于推进基本养老服务体系建设的意见》明确要求，建立基本养老服务清单制度，用清单的形式明确基本养老服务对象、服务内容、服务标准等。

《国家基本养老服务清单》的内容，包含物质帮助、照护服务、关爱服

务等三大类16个服务项目。

物质帮助方面包括：达到待遇享受年龄的老年人享受职工基本养老保险和城乡居民养老保险；为80周岁及以上老年人发放高龄津贴；为经济困难的老年人提供养老服务补贴；为经认定生活不能自理的老年人提供护理补贴；为纳入最低生活保障范围的老年人提供最低生活保障；经认定符合条件的残疾人享受困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴；对生活无着的流浪、乞讨老年人依照有关规定给予救助。

照护服务方面包括：对65周岁及以上老年人进行老年人能力综合评估；对经济困难的老年人进行家庭适老化改造；对经认定生活不能自理的老年人提供家庭养老支持服务；对特困老年人进行集中供养或者分散供养；对国家和社会作出特殊贡献的老年人提供集中供养服务；计划生育特殊家庭老年人优先享受机构养老。

关爱服务方面，面向独居、空巢、留守、失能等特殊困难老年人提供探访关爱服务。

《国家基本养老服务清单》明确的对象、项目、内容等，根据经济社会发展水平、财力状况等因素动态调整。省级政府制定并发布的清单应当包含《国家基本养老服务清单》中的服务项目，且覆盖范围和实现程度不得低于《国家基本养老服务清单》要求。

来源：央视网

南宁“长者饭堂”让老人食有所依

对于上了年纪的人来说，做一顿饭不容易。为了让老人食有所依、老有所乐，近年来，南宁市积极推进“长者饭堂”建设，守护老年人“舌尖上的幸福晚年”。

在鲁班社区“长者饭堂”，室内光线明亮，桌椅摆放整齐，阵阵饭香扑鼻。“阿姨，您来啦！”饭堂工作人员和前来用餐的老人热情地打着招呼。老人向前台报出身份信息、刷卡付费后，便可以安心坐下，等待工作人员送上自己前一天晚上选好的餐食。“长者饭堂”里除了有正在用餐的老人，还有为家中老伴前来取餐带饭的长者。

鲁班社区“长者饭堂”于2021年5月揭牌运营，面积约100平方米。每天10:30—12:00和16:30—18:00，家住附近的老年人都可以来此地用餐。

“中晚餐一荤一素8元、两荤一素10元、两荤两素12元。荤素菜均有各种口味，目前每日可供应200份。”饭堂负责人刘芳芳介绍，年满60周岁的南宁市老年人在“长者饭堂”用餐，每天可享受3元就餐补助，用于午餐或晚餐。“针对老年人群体的口味、身体状况，我们制作的饭菜口感偏软烂、少油少盐。”刘芳芳说。

干净整洁的环境、新鲜营养的菜品，让“长者饭堂”常客朱阿姨赞不绝口：“以前没有‘长者饭堂’的时候，我要每天买菜、做饭、洗碗，耗时费力。现在省事多了，不仅吃得饱，还吃得好。”

“长者饭堂”不但满足了老年人在家门口吃上营养、健康、实惠饭菜的需求，也是一处可以满足老人社交需求的“小天地”，缓解了老年生活的孤独感。“我们饭堂

开业后，每天有很多老人来就餐，围坐在一起拉家常，老人们的精神状态越来越好。”刘芳芳告诉记者。

2022年8月，位于七星路自治区政府机关一宿舍的“长者饭堂”揭牌运营，除了为老人提供堂食外，还可以提供上门送餐服务。“我们积极为失能、失智、行动不便等有特殊困难的老人提供上门送餐服务。社工们送上门的除了一顿热乎饭菜，还有对老年人的关心关怀。”饭堂负责人徐文武表示，例如“现在天气炎热，我们还会在送餐的同时送上一份绿豆汤。”

据南宁市民政局相关负责人介绍，为高质量推进南宁市居家养老服务发展，通过“长者饭堂”试点建设小切口，今年市民政局面向社会公开征集第三方机构参与“长者饭堂”试点合作意向，进一步扩大南宁市“长者饭堂”社区覆盖率，为更多居家养老的老年人提供高质量的助餐配餐服务。

一人，一碗，一勺，一筷，看似民生小事，实则增添了城市的温暖底色。2022年8月以来，南宁市在全市各城区共设置30家“长者饭堂”，采用自建厨房、单位饭堂专区(窗)、集体用餐配送、餐饮企业参与助餐配餐4种服务模式供应助餐配餐。截至目前，已有超2万名老年人在“长者饭堂”系统注册用餐，累计服务老年人达80多万人次。下一步，南宁市将完善“长者饭堂”服务网络，制定完善老年人助餐配餐管理办法，培育一批连锁化、专业化、品牌化的助餐配餐服务企业，打造南宁“长者饭堂”品牌，让长者生活有滋有味。

来源：南宁日报



6月5日起,这些事儿千万别干! 举报电话已公布

5月26日,南宁市人民政府发布关于2023年高考中考期间加强噪声管控的通告,全文如下:

南宁市人民政府关于2023年高考中考期间加强噪声管控的通告



为迎接2023年高考、中考,给考生营造安静的学习、休息和考试环境,依据《中华人民共和国噪声污染防治法》《广西壮族自治区环境保护条例》《南宁市环境噪声污染防治条例》等有关法律法规,经研究,决定在2023年高考、中考期间加强我市噪声管控。现将有关事项通告如下:

一、高考期间:2023年6月5日至6月8日期间,每日中午12:00至14:30、夜间20:00至次日7:30,城市(含各县、横州市)建成区范围内禁止从事产生噪声影响的各类建筑施工作业(抢修、抢险作业除外)。其中6月7日8:00至6月8日17:00,全市考点200米范围内禁止各类建筑施工作业。

二、中考期间:2023年6月22日至6月26日期间,每日中午12:00至14:30、夜间20:00至次日7:30,全市范围内禁止从事产生噪声影响的各类建筑施工作业(抢修、抢险作业除外)。其中6月24日8:00至6月26日17:00,全市考点200米范围内禁止各类建筑施工作业。

三、中高考期间,建筑施工单位应严格遵守本通告规定,及时调整施工方案,合理安排施工时间,避免施工噪声对考生

造成影响。违反上述规定的,由市生态环境部门依法查处。

四、中高考期间,禁止在学校、居民住宅区周边使用高音喇叭或者其他高噪声方式进行商业广告;禁止在学校、居民住宅区周边的街道、广场、公园等公共场所使用过大音量的音响器材、乐器等进行唱歌、跳舞、健身等活动;禁止在学校、居民住宅区周边的餐饮等场所高声划拳猜码、喧哗;禁止在学校、居民住宅区及其周边从事室内装修、制作家具、室外修缮、集会等高噪声活动;禁止在学校、居民住宅区周边的道路鸣喇叭和飙车等产生交通噪声污染行为。违反上述规定的,由市公安部门依法查处。

五、举报电话:12345

六、本通告自2023年6月5日中午12:00起执行,至2023年6月26日17:00止。

特此通告。

2023年5月26日

来源:南宁市人民政府

南宁高温直奔37°C 防晒基本靠“裹”



在台风“玛娃”和副热带高压联手下,近期南宁天气的关键词是:高温。5月29日,南宁市拉响高温预警信号,正式加入“高温群聊”。6月2日前,南宁最高气温达35~38℃。

据中国天气网消息,随着台风“玛娃”的靠近,华南一带将受到下沉气流增温的影响。广州、南宁、福州、海口等城市一直到6月3日前后,高温天气都会频繁出场,上述地区小伙伴上班时,需做好防暑降温措施。

台风“玛娃”虽然不会直接影响广西,但受其外围下沉气流及副热带高压共同影响,南宁炎热程度还将升级。5月29日9时35分,南宁市气象台发布了高温黄色预警信号。南宁市气象局首席预报员黄莉表示,预计6月2日前,南宁最高气温达35~38℃。6月3日,南宁将转为多云有分散阵雨或雷雨的天气,高温有所减弱。

近期高温晴热,各种防晒装备可以齐上阵了,此外游泳消暑要注意安全,严防溺水事故。

来源:南宁晚报

家禽戏水南湖畔 可知鸭从何处来

“南湖公园里居然有麻鸭!”近日,有市民发现,南湖公园里除了各种鸟类,麻鸭、大白鸭等家鸭也来凑热闹。公园管理方表示,从2021年开始,陆续发现有市民在湖里放生家鸭。这些家鸭活动范围主要在驳岸边的浅水区域,它们活动范围小,觅食能力差,主要靠人工投喂,不但造成活动区域水质浑浊,排泄物还会影响和破坏南湖水生态环境,因此请市民不要擅自放生生物。

近日,南宁市民邹先生在南湖公园游玩时发现,有一群麻鸭在水里觅食嬉戏。据了解,南湖公园鸟类丰富,白鹭、夜鹭、池鹭、黑水鸡等常栖息于此,每年冬季各

种候鸟纷至沓来,如凤头潜鸭、绿翅鸭、青头潜鸭、罗纹鸭等。可麻鸭这种圈养的家禽是从哪里来的呢?

南湖公园的工作人员表示,公园里的家鸭如麻鸭、大白鸭等,基本上是市民放生的。早在2021年,工作人员就发现有市民将一些幼小

或有伤残的家鸭放生至南湖。其中,被放生的麻鸭和斑嘴鸭(国家三有保护动物)外观颇为相似,二者长期生活在一起,还培育出不少“鸭二代”。很多市民喜欢在逛公园之余对它们进行投喂。

专业的观鸟人士表示,野生鸟类基本是在岛屿附近活动,麻鸭、大白鸭等家禽不具备在自然环境中生存的能力,也不能远距离飞行,



只能待在驳岸边的浅水区域。这些家禽来自不同的养殖环境,被放生到自然水体后,可能会将原生环境中的病毒微生物带到生态环境中,有潜在风险。此外,家禽食量大,排泄物较多,随着气温渐渐升高,排泄物会散发臭味,成为影响南湖水质的污染物。

南湖公园的工作人员提醒,违规放生会给生态环境带来安全隐患,请市民不要在南湖放生任何生物,共同维护公园的良好生态环境。

来源:南国早报

最高3000元 6月1日起南宁租房公积金提取额度提高

近日,南宁市发布《关于调整租赁住房提取住房公积金有关规定的通知》(以下简称通知),重点支持新市民、青年人租房提取住房公积金,解决其住房困难问题。通知增加了租赁的住房已在住建部门进行房屋租赁登记备案的可按实际租金计算提取额度的规定,并于2023年6月1日起实施。特别提醒,办理房屋租赁登记备案不收取任何费用。

通知称,在南宁市青秀区、江南区、西乡塘区、兴宁区、良庆区、邕宁区、武鸣区及铁路分中心缴存住房公积金且符合租房提取条件的无房缴存人,租赁商品住房的提取额度由每人每月900元提高至每人每月1000元。在横州市、隆安县、马山县、上林县、宾阳县缴存住房公积金且符合租房提取条件的无房缴存人,租赁商品住房的提取额度为每人每月900元。生育二孩的家庭无房且租赁商品住房提取住房公积金的,租房提取额度在上述额度基础上提高200元;生育三孩的家庭无房且租赁商品住房提取住房公积金的,租房提取额度在上述额度基础上提高400元。

符合租房提取条件的无房缴存人,租赁的住房已在住建部门进行房屋租赁登记备案,且登记的每月租金高于上述规定的提

取额度的,提供房屋租赁备案证明,按已备案的租金价格计算可提取额度。同一家庭在同一自然月内,应选定同一种提取额度计算方式办理;选定按已备案的租金价格计算可提取额度的,同一家庭每月提取额度不超过同一套租赁住房已备案的每月租金价格且最高提取额度不超过3000元。

为什么要办理南宁市房屋租赁备案?办理房屋租赁备案有什么好处?对于个人(家庭)而言,办理房屋租赁登记备案不但可以核验租赁双方身份以及出租房屋产权的真实性,而且一旦发生房屋租赁纠纷时可作为证据之一,有利于保障租赁双方的合法权益。不仅如此,还能作为承租人办理居住证、适龄子女义务教育、社会保障、基本医疗保障等基本公共服务的依据。此外,通过南宁市住房租赁服务监管平台办理房屋租赁备案时,系统会自动甄别涉传人员信息,当识别到承租方涉嫌涉传人员的,系统将自动终止房屋租赁备案业务申请,并及时向出租方、市打传办反馈预警信息。

另外,在南宁市(含市辖县)落户条件中,具有合法稳定住所(含租赁)的市外人员可申请办理本市居民户口登记,合法稳定住所包含取得房屋租赁登记备案证明的租赁住房。

来源:南宁云—南宁晚报

老友说



扫码了解更多

谁来管管横冲直撞的“暴走团”?

“大妈们”又惹事了。前有广场舞扰民,现在又有“暴走团”一脚踢开儿童活动区护栏锥桶。近日,一段关于“暴走团”的视频在网上发布。视频显示,事件发生在河南郑州,一群身穿鲜艳统一服装的暴走大妈们,正沿着街头快步前行。当她们来到一个设有锥桶和护栏的儿童活动区时,并没有像常人那样选择绕行,为首的两个大妈,将锥桶和护栏一脚踢飞,然后,继续迈着六亲不认的步伐,旁若无人地往前走。大妈们这种我行我素的做法,让人不禁要问:这是“坏人变老了”吗?

“暴走团”是近年来在一些地区特别流行的健身方式,主要由中老年人组成,以快速步行的方式进行锻炼。这些“暴走团”的成员统一穿着鲜艳的服装,一边暴走,一边高呼口号,一边播放着震耳欲聋的音乐,甚至还有的团队举着大旗,浩浩荡荡,招摇过市。人数多的时候可达数百人,那真是“神挡杀神,佛挡杀佛”,路过的行人和车辆也不得不退避三舍。

不管是组团暴走,还是跳广场舞,本来呢,锻炼身体无可厚非。但是,如果占用公共场所、噪音扰民、扰乱交通秩序,不但容易引发众怒,也给自身的安全带来隐患。2017年7月在山东临沂发生一起车祸,事故原因就是一群大爷大妈占用快车道暴走,结果一辆出租车因操作不当,直接追尾冲撞暴走队伍,造成一死两伤。

我不赞成“坏人变老了”这种说法,但是,也确实有一些人不懂得“自爱者方能为人所爱”的道理,只顾自己锻炼健身,完全无视给公共秩序带来的破坏和干扰。对此,你怎么看?

作者:云松



民生新闻集锦



2023年退休人员基本养老金上调3.8%

经党中央、国务院批准,人社部、财政部发布《关于2023年调整退休人员基本养老金的通知》,明确从2023年1月1日起,为2022年底前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的企业和机关事业单位退休人员提高基本养老金水平,总体调整水平为2022年退休人员月人均基本养老金的3.8%。

国家医保局将对人工晶体和骨科运动医学耗材开展集采

通过集采,开始扭转我国药价持续上涨趋势。根据相关测算,2022年跟2018年相比,我国药品采购价格指数下降19%。通过价格下降,有效提升了一批高质量药品耗材的可及性。比如,心脏支架集采后,材质性能更好的铬合金支架使用比例由60%上升到90%以上,原先占据市场较大份额但性能一般的不锈钢支架开始逐步退出市场。

教育部:中小学招生入学不得通过考试或变相考试选拔学生

近日,教育部办公厅印发《关于做好2023年普通中小学招生入学工作的通知》,要求各地不得通过考试或变相考试选拔学生,不得以各类竞赛、考试证书、荣誉证书、培训证明等作为招生入学依据或参考。

南宁市布设700多处电子警察点抓拍摩托车“闯限行”

2019年5月1日起实施的《关于加强南宁市城市道路交通管理的通告》中规定,除了部分情形,“禁止摩托车在本市绕城环道以内的道路通行”。交警部门提醒,目前全市布设的700余处电子警察点位均在线开启,对摩托车“闯限行”等违法行为抓拍。请广大驾驶人自觉遵守交通安全法律法规,配合交警执法管理,做到安全文明出行。

南宁市交管业务办理周末“不打烊”

为推进便民、惠民服务走深走实,南宁交警再推一项惠民措施:南宁市各城区、县(市)交警大队交管服务厅、车管所周末及节假日开展业务办理。业务办理时间为10:00—12:00及13:00—16:00,大队交管服务窗口开办的业务范围为:车辆“电警”办理;车驾管业务窗口为:驾驶证业务、小型(微型)载客汽车业务、机动车年检业务、机动车驾驶人考试业务。

开展燃气隐患排查 保障市民用气安全

5月以来我市天气多变,降雨量增加,为此,南宁中燃高度重视,迅速部署和落实燃气安全生产排查工作,开展各项安全隐患排查,确保全市供气安全。针对前段时间出现的强对流天气,南宁中燃累计出动巡检人员810人次、巡检车辆70辆次开展安全检查工作。

北海银滩晋级新一批国家级旅游度假区

近日,文化和旅游部按程序组织认定并完成公示,确定江苏省宿迁骆马湖旅游度假区、广西壮族自治区北海银滩国家旅游度假区、海南省琼海博鳌东屿岛旅游度假区为新一批国家级旅游度假区。这是广西第三个国家级旅游度假区。

编辑:许术



别让“老年代步车”成马路杀手



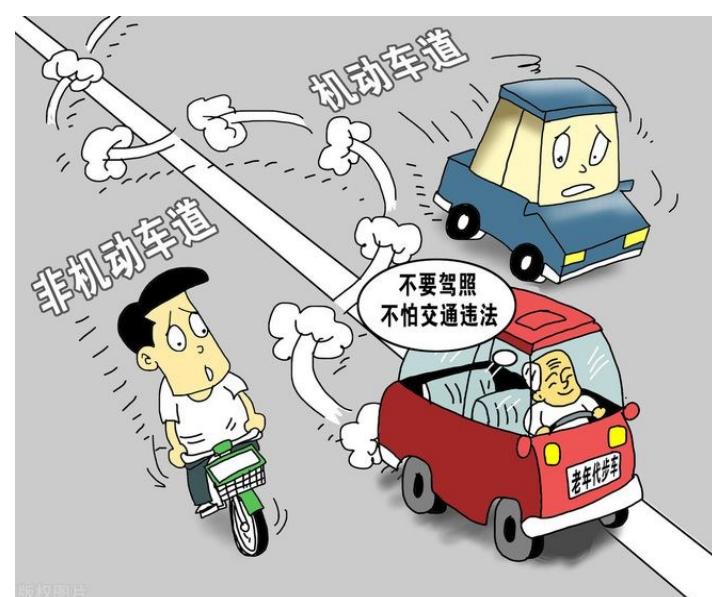
转弯未让直行 抢行惹出事故

低速电动四轮车，俗称“老年代步车”或“老头乐”。虽然其在驾驶要求、上牌照、车辆停放等方面存在诸多漏洞，但是其在市场上仍有销量。

2021年10月，江苏省高邮市某电动车销售部向吕某销售了一辆低速电动四轮车。次年3月，67岁的吕某驾驶着该辆电动四轮车，行驶至集镇岔路口准备左转弯时，遇前方直行的朱某驾驶的二轮摩托车，吕某反应不及时，导致两车相撞、朱某倒地受伤。事故发生后，交警到达现场处理，受伤的朱某被送往医院救治。经专业机构

鉴定，朱某损伤程度为重伤二级。高邮市公安局交通警察大队出具道路交通事故责任认定书，认定吕某未取得机动车驾驶证，却驾驶未经登记的电动四轮车上路行驶，同时在路口转弯时未让直行车辆先行，是事故发生的主要原因，为主要过错方，应承担事故主要责任。被害人朱某未在最右侧车道行驶，承担事故的次要责任。

最后，经人民调解工作室调解，吕某一次性赔偿朱某人民币19.5万元。



版权图片



调查结果太意外 对簿公堂讨说法

“我买的是电动车，开的也是电动车，怎么出了事故倒成了机动车？”事故的调查结果出炉了，吕某百思不得其解。

原来，事故发生后，交警部门委托了专业鉴定机构对吕某驾驶的电动四轮车属性进行了司法鉴定，鉴定机构认定肇事车辆属于机动车范围，属于纯电动汽车。



未尽警示义务 销售者需担责

高邮市人民法院审理后认为，被告在销售车辆时是以电动车名义向原告销售的，在销售过程中对车辆属性模糊界定，误导消费者将该电动车作为非机动车购买和使用。经鉴定，电动车销售部售卖的电动四轮车是机动车，但其未对消费者进行警示，在指示、说明和警示方面存在缺陷，使得肇事电动四轮车存在不合理危险，应认定为缺陷产品。而基于该缺陷产品，案涉电动四轮车未经

登记、原告未取得驾驶证即驾车上路以及未按机动车规定行驶，是导致事故发生的原因。所以案涉电动四轮车与本次交通事故发生及损害结果具有因果关系，被告电动车销售部有一定过错。

机动车与非机动车在危险系数、驾驶技术、上路要求的区别是明显的。原告作为购买方，在购买时未尽注意义务，同时在交通事故的过错参与度和原因为方面远远

具有一定关系，该起事故的主要赔偿责任应由销售者承担。

电动车销售部则辩称，案涉车辆是从正规渠道进货的，是合格产品，其销售行为不存在过错，原告未办理相关手续、发生交通事故都是自身原因导致，与被告销售的产品质量无关。

大于无证驾驶机动车的行为，应当结合全案事实综合认定双方责任。

最终，法院判决被告电动车销售部承担15%的赔偿责任，赔偿原告人民币29250元。电动车销售部系个体工商户，作为经营者的李某对前述赔偿义务承担无限清偿责任。

裁判解析：经营者有向消费者告知商品重要情况的义务

本案中，经营者未明确提示车辆性质，构成警示缺陷，应当承担产品责任。

根据《中华人民共和国民法典》第一千二百零三条规定，因产品存在缺陷造成他人损害的，被侵权人可以向产品的生产者请求赔偿，也可以向产品的销售者请求赔偿。根据《中华人民共和国产品质量法》第四十六条规定，本法所称缺陷，是指产品存在危及人身、他人财产安全的不合理的危险；产品有保障人体健康和人身、财产安全的国家标准、行业标准的，是指不符合该标准。

产品责任纠纷案件是消费者权益保护的重要组成部分，本案是一起典型的产品责任纠纷。根据消费者权益保护法第十八条规定，对可能危及人身、财产安全的商品和服务，经营者应当向消费者

作出真实的说明和明确的警示。在案证据显示，电动车销售部经营者李某在接受公安机关询问时陈述其在销售车辆时并未告知吕某车辆属于机动车，并声称自己也不知道销售的该车性质为机动车且驾驶员需要取得驾驶证才能上路行驶。但是机动车和非机动车在驾驶难度、危险性及资质要求等方面存在显著区别。经营者负有向消费者告知商品重要情况的积极义务，其相较于一般消费者对所售车辆的性质具有更高的产品认知和判断能力，其有义务就车辆性质向消费者进行明确说明，以避免消费者产生错误认识。如未适当履行该义务将构成警示缺陷，经营者对由此造成的损害应当承担相应的法律责任。本案经营者李某未就车辆性质向消费者吕某进行产品警示，对吕某而言案涉车辆存

在警示缺陷，该缺陷与损害结果的发生有一定的因果关系，同时吕某自身也存在一定的过失。法院遂酌定电动车销售部承担15%的赔偿责任。

本案对促进低速电动车市场的规范发展，维护消费者和其他道路交通参与者的安全具有积极的意义。同时告诫消费者在购买车辆前，一定要擦亮眼睛，不要被销售者“无需上牌”“无需驾驶证”之类的不当宣传所迷惑，在购买时要认真检查车辆类型，仔细区分。如果购买的电动车属于机动车，要及时到交管部门办理有关注册登记手续。如果消费者的合法权益受到侵害，也应主动拿起法律的武器，向生产者或销售者追偿。

酱香四溢 其味无穷

中华上下五千年，老祖宗们流传下来的宝物除了源远流长的知识文化外，与人们联系最为紧密的莫过于各种风味独特的中华美食了。

肉是美味，有人“无肉不欢”，现代人们的餐桌上以鱼鸡羊猪牛这五种肉食为主。事实上，500年前为大家所欢迎的肉类大致

也和今天差不多。在宋朝，社会上层喜欢吃羊肉，而社会下层普通百姓的肉食大部分是猪肉，苏东坡在《炖肉歌》一诗中说：“黄州好猪肉，价贱如粪土，富者不肯食，贫者不解煮。”可见猪肉在宋朝登不上大雅之堂。到了明朝，猪肉才开始逐渐受到广泛欢迎，在当时的皇家宴席中，已经开始有了

猪肉包子、猪臂肉（大概是猪肘子）、猪灌肠等猪肉菜肴。

明代的不少古籍中也收录了当时风靡流行的众多以猪肉为主的佳肴，其烹饪方式繁琐，配料众多，足以见得明朝人在这件事上是认真的，这也从侧面反映出当时社会的繁盛富足。



《竹屿山房杂部》原文：

火炙猪

一用肉肥嫩者薄切牒(zhé 薄片的意思)，每斤盐六钱腌之，以花椒、莳萝、大茴香和匀，微见日，置铁床中，于炼火上炙熟。一用肉薄切而牒，粘薄瓷碗中，以纸封之，覆置炼火上烘熟。

宋府指明代祖籍松江后居京师（今北京）世代为官的宋诩家。宋家是当时天下闻名的高门，宋府火炙猪是宋家第三代宋诩的母亲亲传的一款名菜。这款菜原名“火炙猪”，有两种做法，一种是将肥嫩猪肉切片加盐和花椒、大小茴香末腌后放在铁烤床上烤，另一种则是将薄猪肉片粘在瓷碗中封上纸烤。“炙”在古代一般是指叉烤或串烤，这里的两种烤法均与此相悖，说明到明代时，“炙”字已泛指其他形式的烤肉法。

手烦肉

取肉水烹糜烂，去骨，和少汁烦揉融液，加花椒，盐，俟凝，厚切用之。

宋府手烦肉这款菜不见于前代记载，属于宋府独创。其做法也比较独特，将煮烂的猪肉去骨后带少许汤用手反复揉搓，待成肉浆时加入花椒盐水，冷却结冻后即可切厚片食用。其实就是如今名菜肉冻的前身。

宋府糖猪羓

取肉去肤骨，切二寸长、一寸阔、半寸厚脔，以赤沙糖少许、酱、地椒、莳萝、花椒和匀，微见天日即收或阴干。先以香油熬熟，既入肉，不宜炀火，倾少自熟。

这是一款油炸猪肉块，肉块炸之前要用红糖和香辛料腌制，炸时要用香油。可以推想，肉块捞出后色泽红润、香气扑鼻。

《食宪鸿秘》原文：

眉公薄荷叶蒸肥膘

猪肥膘，切骰子块。鲜薄荷叶铺瓶底，肉铺叶上，再盖以薄荷叶，笼好，蒸熟。白糖、椒盐掺滚，谓肥者食之亦不油气。

眉公即明代著名文人陈继儒，因其号眉公，故世称陈

眉公。陈眉公为明代松江华亭（今上海松江）人，史载其“工诗善文，短翰小词，皆极风致。书法苏米，兼能绘画，名重一时”。陈眉公对饮食极为讲究，根据清初朱彝尊《食宪鸿秘》，此菜菜名后注为“陈眉公方”，可知此菜是由陈眉公所创。





丹东

红色东方之城

暑假将至，红色旅游逐渐升温，很多家长希望能让孩子们在旅行中完成一次历史熏陶、文化感悟，了解中国红色革命历史，缅怀革命先烈，真切地感受先辈筚路蓝缕创业的艰辛，感受时代奋进的步伐。2023年是抗美援朝战争胜利70周年，我们红色之旅的第一站，小编带领大家前往辽宁省丹东市。

在辽宁省东南部的鸭绿江入海口，有一个具有沿江、沿

海、沿边的“三沿”城市，与朝鲜以鸭绿江为界，这就是有着“中国最大最美的边境城市”之称的丹东市。丹东旅游资源丰富，是著名的温泉疗养胜地，又被称为“中国温泉之城”。此外丹东旅游的主题名片和文化精髓是“抗美援朝”，她因此成为大家红色旅游的首选之地。

鸭绿江断桥

来到丹东，第一站通常就是鸭绿江断桥。鸭绿江断桥是一座废弃的铁路桥，位于辽宁省丹东市振兴区江岸路鸭绿江畔，是原鸭绿江大桥被炸毁后留下的残余部分。鸭绿江断桥为鸭绿江上的第一座桥，1909年5月由日本朝鲜总督府铁道局所建，1911年10月竣工。1950年11月，被美国空军炸断，成为抗美援朝沧桑历史的见证者。

鸭绿江断桥是全国第六批重点文物保护单位，也是丹东市区唯一一个国家级保护单位。2016年12月，鸭绿江断桥入选《全国红色旅游景点景区名录》。

志愿军公园

志愿军公园位于辽宁省丹东市内的鸭绿江畔，

总面积13公顷。公园在融合鸭绿江自然生态元素和价值的基础上，体现了丹东的文化和历史。成为丹东乃至辽宁地区的爱国主义教育基地。

志愿军公园中，由鲁迅美术学院集体创作的《志愿军》《跨过鸭绿江》《支援》《首战告捷》《和平》《生命之援》《杜鹃分外红》7组雕塑，生动反映了伟大的抗美援朝精神的丰富内涵和时代价值，展示了志愿军英雄气概和不畏强敌、制胜强敌的精神力量，展现了全国各族人民同仇敌忾、万众一心的爱国情怀，彰显了中华民族不畏强暴、维护和平的坚定决心。红色旅游是丹东城市代表符号之一，志愿军公园主题鲜明，是新时代继承和弘扬伟大抗美援朝精神的爱国主义教育基地，也是丹东红色旅游的一大亮点。

抗美援朝纪念馆

抗美援朝纪念馆是中国建成开放的一座全面反映中国人民抗美援朝战争和抗美援朝运动历史的专题纪念

馆。纪念馆位于辽宁省丹东市鸭绿江畔的英华山上，与朝鲜民主主义人民共和国新义州市隔江相望。

抗美援朝纪念馆气势恢宏，馆园区总占地面积18.2万平方米，由纪念馆、纪念塔、全景画馆、国防教育园组成，馆藏抗美援朝文物2万余件。其中，纪念馆建筑面积2.38万平方米，以“抗美援朝，保家卫国”为基本陈列主题，设置了序厅、抗美援朝战争厅、抗美援朝运动厅、中朝友谊厅、中国人民志愿军英烈厅、纪念厅等，全面、客观、真实地再现了抗美援朝战争和抗美援朝运动的历史。2017年12月，该纪念馆入选中国教育部第一批全国中小学生研学实践教育基地、营地名单。

虎山长城

虎山长城位于丹东市城东十五公里的鸭绿江畔，是国家级鸭绿江风景名胜区的一个重要景区，它隔江与朝鲜的于赤岛和古城义州相望，是绝好的旅游胜地。

虎山突起于鸭绿江边，平地孤耸，视野开阔，对岸朝鲜的田地、房屋一览无余。作为国门，长城选址虎山，确有军事意义。景区内的虎山长城始建于明成化五年（公元1469年），当时的主要作用是为防御建州女真人的侵扰。

虎山长城现已修复1250延长米，过街城楼、烽火台、敌台、战台、马面等十二景，恢复了当年明长城之首的壮观气势。修复后的明长城依山就势，蜿蜒北去，与丹东市区近在咫尺，和朝鲜民主主义人民共和国隔江相望。

景区内有明万里长城东端起点——虎山长城、中朝边境“一步跨”、睡观音、长城历史博物馆、古栈道遗址等国内外知名景点，是一处以古代军事文化旅游为主题，以中朝边境旅游和红色旅游为特色的景区。



让展览“动起来”“美起来”“活起来”

从博物馆看文化中的科技密码

“一起去逛博物馆好吗？”

相约“打卡”博物馆、拍摄制作文物表情包、“种草”冷门博物馆、购买丰富多彩的博物馆文创、在社交平台聆听文物故事……近年来，随着“文博热”持续攀升，“看展式社交”逐渐成为当下人们的一种新生活方式。

博物馆发展迎来“黄金时代”

今年“五一”假期，北京故宫博物院游客如潮、人头攒动；陕西历史博物馆，预售门票也在假期正式开始前早早售罄……这些盛况反映出当前我国旺盛的博物馆参观需求。据统计，今年“五一”小长假中，全国有5000万人走进了博物馆。

从古代的皇家“私藏”，到1905年张謇创建的中国第一座现代博物馆南通博物苑，再到如今全国数千家博物馆免费向公众开放，旧时王谢堂前燕，已飞入寻常百姓家。而近十年，更是我国博物馆发展的“黄金时代”。“过去十年是

我国博物馆发展最为快速的十年，全国博物馆总数、展览数、参观人数都翻了一番，平均一年半就有一座新的博物馆诞生。”国家文物局博物馆与社会文物司副司长何晓雷介绍说。

我国2021年出台的《关于推进博物馆改革发展的指导意见》提出，到2035年基本建成世界博物馆强国。统计数据显示，截至2022年底，我国博物馆总数达6183家，其中国家一、二、三级博物馆总数达1222家，增幅达59.9%。

科技为现代博物馆插上翅膀

红外一体机、多点背投互动、触摸屏组、幻影成像、人影识别、雷达多点互动、AI人像处理、Unity交互小游戏、大屏幕交互等现代科技手段，使枯燥的文字“动起来”“美起来”“活起来”。在“甲骨文猜字谜”互动区，记者看到，该区域的多点背投互动设施通过对红外激光发射器、视频捕捉及实时处理系统等互动技术的妥善组合与改良，可以使多名参观者同时在展示区域进行互动体验并进行比赛，系统会自动判断对错，最终得分最高者获胜。“甲骨文神秘久远又不乏晦涩艰深，此展项可使观众加深对甲骨文字型结构的认识。”中国文字博物馆讲解员徐耀告诉记者。

此外，不少博物馆展览还通过新媒体平台走向“云端”，摆脱了实物展览的时空限制，以生动活泼的表达方式

和更大的信息量，丰富了传统的博物馆语言，越来越多博物馆在线上实现了“永不闭幕”。

“玉楮留芳：上海博物馆藏宋元古籍展”“从波提切利到梵高：英国国家美术馆珍藏展”“东西汇融：中欧陶瓷与文化交流特展”……在上海博物馆官方网站，不仅可以看到该博物馆的常设展览、特别展览的内容介绍和展讯，还能在网上对这些展览一睹为快。记者点开“三维场景”按钮，宛如进入了一个展馆的虚拟现实空间，只需轻点鼠标就可移步换景尽览馆藏，通过放大缩小操作，美术藏品的细腻纹理、古墓墙壁上的砖画细节等都可一一清晰呈现，展品介绍也随之弹出，让参观者在线上观展，效果却不打折扣。

文创产品让博物馆焕发新活力

文创产品。围绕博物馆特色内容，把“文化”与“消费”链接起来，文创产品让博物馆焕发新活力。

故宫博物院推出“故宫以东”共创计划，充分利用数字技术和互联网平台搭建文博业态融合平台，将“故宫文创产品平台”升级为“故宫文创产业资源生态系统”；四川三星堆博物馆开发的“三星堆面具冰淇淋”采用了独具特色的馆藏文物青铜面具原型，以浓浓的“出土味”和“青铜味”引领博物馆文创的潮流，此外，还逐渐构建起包含动漫、电影、小说、网游等文创产品在内的三星堆新文创体系；甘肃省博物馆以

铜奔马为原型，开发出“马踏飞燕”主题文创系列产品，轻松、搞怪的“丑萌”风格成为博物馆界的爆款文创产品。这一系列新理念、新创意，让博物馆脱下了神秘的面纱，变得越发平易近人、生动可爱起来。

博物馆成为“第二课堂”

在一些有着悠久的博物馆教育传统的国家，博物馆体验是学校教育的延伸和补充。比如英国伦敦的自然历史博物馆以其馆藏为基础，根据国家教学大纲，设计了从幼儿园到中学的教育教学资源，并将相关学案和教案通过其官网完全公开，为学校师生的教与学提供了抓手。

“历史是最好的教科书”“一个博物馆就是一所大学校”。在我国，博物馆“第二课堂”的作用也正在凸显。各地博物馆与学校、社会机构都建立了紧密的联系、合作，推出了主题丰富、形式多样的公共教育活动，博物馆已成为中小学教育中的重要一环。

今年新学期伊始，敦煌研究院文化弘扬部的讲解员就走进甘肃校园，开展了“莫

高学堂——敦煌文化进校园”相关活动。敦煌研究院文化弘扬部副部长宋淑霞介绍，在上学期的授课中，敦煌研究院在敦煌市6所中小学开设并完成了《敦煌壁画中的霓裳美仪》《石室音画 华筵唐音》《丝绸之路上的精灵——飞天》等课程，以引领青少年感受敦煌文化的魅力。敦煌研究院还开展了“莫高窟小小讲解员”活动，该项活动是“馆校合作”模式的有效探索，实现了文化遗产地与学校的共通共融。宋淑霞表示，目前已有200余名“小小讲解员”持证上岗，成为弘扬敦煌文化实践中一道独特的风景线。

在未来，博物馆将以越来越丰富的形式融入现代社会，以绵长的诗意浇灌着生活中的美好。



高考临近 心理教师助你缓解焦虑

2023年高考进入倒计时,一些学子开始出现焦虑、紧张等情绪,如担心考试准备不足、担心考不好丢人、担心落榜影响前途等,由此有了出汗、心悸、头痛、晕眩、食欲不振、腹泻等症状。针对这种情况,记者采访了部分学校心理教师,总结出了心理调试“小窍门”,希望能帮助学子们调整心理,以更好的状态迎接人生重要考试。

难以保持专注可用三个妙招。

——南宁市邕宁高级中学专职心理教师 谭培垚

如果考生在考前或者考试过程中感到焦虑,发现自己难以保持专注,这里提供三个小妙招。

一是身体冷静。身体不冷静的信号有:手心出汗、呼吸不规律、心里不踏实、有时候大脑一片空白、入睡困难等。可采取三步法:第一步用腹式呼吸法调整呼吸。第二步感受脚踏实地,把双脚稳稳地踩在地面上,有意识地将注意力集中到双脚。第三步调动感官,闭上眼睛,仔细聆听周围的声音,摸一下自己身上穿的衣服或者手边的物件。

二是思维自信。如果考生考前发现自己不自信,有担心害怕等状况,也可以进行“三步走”。第一步:自我质辩。比如,自我怀疑的考生,不妨进行自我质辩——自问:这种担心有必要吗?自答:毫无必要,只要认真做好考前准备,正常发挥,这次考试完全可以考好。又问:这种担心有利吗?自答:没有,它百害而无一利。再问:我该怎么办呢?自答:最要紧的是对考试充满自信,要有条不紊地组织复习,每天踏实练习、保持题感,扎扎实实地做好考前准备。第二步:唤醒成功经验。回忆自己曾经成功的经验(具体化)去替代脑海中的消极声音。第三步:切分任务,做好力所能及的每一步。

三是精神专注。同样分三步。第一步,积极暗示,开始学习和考试前想象自己可以做到自己想要的状态。第二步,觉察分心,考生意识到自己分心了,可以喝口温水,然后关注当下,切不可忙着纠结“过去”或者担心“未来”。第三步,积极行动,继续做就好!

多正向鼓励,及时肯定自己。

——南宁十四中教育集团专职心理教师 王昭

一是认知调整。我们的焦虑情绪,并非源于考试本身,而是由于我们对考试的看法。比如,“我一定要考上985”的“绝对化”想法,抑或是“考不上大学我的人生就完蛋了”的“糟糕至极”想法。我们要常对自己说“我能行”“我这次复习得很全面,我已经尽自己的最大努力了,我能发挥自己的水平”等,多正向鼓励自己,及时给予自己肯定。

二是肌肉放松法。当感到焦虑紧张时,尝试将自己的注意力集中在肌肉感受上。先是双手用力握紧拳头然后再松开,反复几次,让肌肉体会收缩与放松的感受,以肌肉的放松带动心理的放松。

三是高考心理模拟。因未知而产生焦虑,面对人生中唯一一次的高考更是如此。考生可以尝试做几次高考心理模拟,在放松的状态下通过积极想象高考前、中、后的整个过程,为高考中关键节点可能出现的问题做好应急预案。

四是睡眠调节。不少学子特别担心考试期间失眠。其实,失眠对临场发挥影响没有想象中那么大。在考场的氛围下,我们的眼睛、手、脑、心都随着试卷上的内容被激活,大脑中存储的相关知识和记忆都会被提取,所以进入应答状态并不困难。为了助眠,睡前可以做一些让自己放松的活动,比如冥想、瑜伽、慢走等。

高考期间,家长要当好孩子的“后勤部

长”,保持一颗平常心,只需根据孩子的需求适度关注。同时,注意观察孩子的情绪,鼓励他们表达自己的担忧,并提供实际的帮助和建议。

家长要放平心态,营造轻松氛围。

——南宁八中学生发展指导中心主任、专职心理教师 李玢兵

考前太紧张导致失眠怎么办?睡不着时可以回忆白天学习的重点内容,或者听英语听力等,让自己把注意力放在具体的学习内容上。

如果实在睡不着,也不要强迫自己,而是反过来给自己积极的心理暗示:躺着也是一种很好的休息。即使高考前夕失眠了,从生理的角度,也不会影响考试的发挥,因为面对高考我们是很亢奋的。反而要注意“睡不好就会考不好”这种暗示造成心理上的负担,不要让它影响了考试情绪,导致考试失利。

高考是很重要的考试,出现焦虑情绪,说明我们正在做好全身心的准备去面对它,是正常的反应。首先,要制定适当且具体的复习计划,当我们静下心来进行相应的复习时,我们的焦虑情绪就会在行动中得到缓解。其次,我们可以回忆自己这段时间付出的努力、所掌握的知识和所增长的能力,面对高考我们的优势和资源,增强我们的信心。再次,在面对高考时,可以把高考想象成平时的一次考试,暗示自己以过去在每一次考试中所吸收的智慧,一定能够保证自己正常发挥。同时期待自己超常发挥,以淡定从容的心态迎接考试。

家长们也需要放平心态,不把孩子与其他人比较,不过度关心或者唠叨,营造轻松、自然的氛围。通过语言和行动告诉考生:我看到你一直在努力,相信你有自己的安排和计划,按照你的节奏继续前进就好;如果你有什么需要帮助的,请随时告诉我;无论你考得怎样,我都一样爱你。

来源:南宁晚报



第15集

何老板向蔡云峰和杨光介绍说，他们精心研发的材料完全可以以假乱真，两人确实都没能认出来是假货，不过杨光却认为设计师要的是雅士白大理石，他们现在要用鱼肚白岩板冒充雅士白不好交代，因为陈曦是不好对付的人。回去后，蔡云峰让杨光不用管陈曦了，就定下鱼肚白岩板，只要采用假货他们就能赚个几十万。蔡云峰知道陈曦和朱迪之间有矛盾，只要他从中将她们之间的关系再次激化，陈曦绝对不会去工地监督他们。

第16集

赢家与朱迪签约的时候，蔡云峰也去参加了。蔡云峰将协议拿给朱迪看，朱迪被吓到了，厚厚的几大本协议朱迪看都看不懂，于是她将协议交给了杨光处理，她相信杨光的为人，不过她也不傻，她让杨光要好好地查看，因为很多装修公司都会在协议上做手脚。蔡云峰赶紧解释，他们赢家不会那样做，协议都是明码标价，很快他们就签了协议。陈曦正要离开的时候，蔡云峰开口了，他想要在朱迪和陈曦之间进行挑拨，并借机给她们之间制造矛盾。

第17集

蔡云峰下班后，带着宋晓雨去餐厅吃饭，期间还购买了很多名贵的衣服想要借机讨好宋晓雨。结果宋晓雨借口去厕所，偷偷给蔡云峰老婆打电话，状告蔡云峰正和公司的小姑娘一起吃饭。很快蔡云峰老婆就赶了过来，对着蔡云峰就是一顿骂。就在蔡云峰老婆要对宋晓雨不客气的时候，景宇衡赶到了，告诉他们宋晓雨是自己的女朋友才化解了这场危机。回去的路上宋晓雨告诉景宇衡，是自己给蔡云峰老婆打的电话，而白天蔡云峰对景宇衡的不客气也因此得到了报复，现在蔡云峰欠了景宇衡一个人情，以后蔡云峰就不敢再欺负他了。

第18集

孙宁希望陈曦能够帮一下杨光，因为她已经发现朱迪就是一个掌控欲特别强烈的女人，要真是为了杨光好就要帮他挡住“烂桃花”，让杨光安心工作。朱迪让杨光开着她的车去市场，结果陈曦却要坐副驾驶，朱迪十分无奈只好坐在后面。路上，陈曦叫朱迪对自己的房子负责任，并让她不要再去骚扰施工经理，要是在工地出了事都不知道该由谁负责，朱迪被陈曦的话给噎住无言以对。购买家具的时候，朱迪因杨光他们买的餐桌价格比别人家的贵很多，便和陈曦争吵了起来。

第19集

娜娜希望杨光不要再纠缠陈曦，这话让杨光很意外，娜娜告诉杨光，陈曦说自己喜欢他，娜娜认为一定是杨光使用了某种手段才令陈曦对他动心。杨光觉得自己就是一个癞蛤蟆，而陈曦却是白天鹅，他们之间是不可能的。王师傅找杨光喝酒，杨光想要将他拿到的岩板推荐给王师傅的客户使用，那种岩板装修出来的效果和鱼肚白完全一样，王师傅也很痛快地答应了。不过，王师傅也将公司一个机密告诉了杨光，士兰五金是胡俊才的工厂，他一直都在将自己的五金店产品卖给赢家使用，表面上看着是蔡云峰狡猾，其实胡俊才是老狐狸。

第20集

陈曦觉得应该去找杨光好好聊聊，结果刚到工地就看到杨光带着几个工人正在装卸岩板给王师傅送去，陈曦没有去打扰他们转身便离开了。陈曦看过大理石供应商竟然都没听说过，而业主朱迪却指明要让杨光当监理，要是杨光和蔡云峰合伙坑朱迪谁都发现不了。陈曦刚到工地，就看到杨光在楼下等着她，陈曦知道一定是蔡云峰叫他去拦着的。不过，杨光却叫陈曦放心上去，因为他们早就准备好了这一切。陈曦觉得自己也没必要上去了，她相信杨光不会和蔡云峰那种人串通一气的。



新闻综合频道 15—27集剧情

第21集

胡俊才将陈曦请了过去，他希望自己能够和陈曦搞好关系，还让陈曦以后叫他胡叔叔，这令陈曦更加费解了。之前，她叫胡俊才总经理好好的，现在竟然连称呼都要改掉，她猜测这一切一定是娜娜搞的鬼。胡俊才觉得陈曦和景宇衡一个脾气，一个想着当设计师，一个想着当监理，既然他们不想改口就算了，但他让陈曦要学着给公司做主，以后的会议也都叫陈曦一起参加。陈曦出去后，大伙也都去找陈曦帮着处理公司的问题，陈曦十分生气，声称公司不是她的，自己也没有和景宇衡在一起，让他们以后不要再这样做了。

第22集

蔡云峰觉得杨光傻，但杨光却没有因此生气，这次杨光只是想着能够将福根的事彻底解决，以后他和蔡云峰互不相欠。蔡云峰觉得自己没能拿到杨光的把柄，并且杨光也不想掺和他们的争斗，便答应了杨光的要求。杨光离开赢家后，就和赢家再也没有关系了，他走到了陈曦办公室外面不舍地看了几眼。等杨光走到楼下后，景宇衡追了上去要跟杨光道歉，他嘴上说着这些事也不是他想造成的，但杨光却叫景宇衡以后都不要再找自己了。因为要在景宇衡和蔡云峰之间选择，杨光宁可选择蔡云峰这一边。

第23集

陈曦向叶岚递交了辞职信，最主要的原因就是公司明争暗斗让她觉得很压抑。不过叶岚觉得陈曦应该相信景宇衡会将公司管理好，但陈曦却觉得那些和她无关，这回辞职她希望叶岚不要再给娜娜打电话了。就在陈曦收拾东西的时候，景宇衡过来了，他非要叫陈曦出去谈话。公司所有人都出来看热闹，当初景宇衡答应过陈曦，会给她一个干净的工作环境，但现在公司却乌烟瘴气，而景宇衡还出售曾经帮助过的杨光。景宇衡觉得所有人都在逼他，要是陈曦离开公司后，景宇衡就没有心思去对付胡俊才，但陈曦却不想和景宇衡再纠缠下去。

第24集

杨光在新闻上看到赢家爆料陈

曦抄袭助理露露的作品，并赢得了设计师大赛冠军一事，现在露露也证实了那些作品就是她的，还承认自己被陈曦偷走了大奖。孙宁觉得这一定是因为杨光的事被陈曦知道了，为了给杨光打抱不平得罪了赢家的人才被他们公司陷害了。很快新闻上就再次爆出设计师大赛第二季又要开始，这回露露会去参加比赛，而陈曦的事情会因此被不断放大，孙宁希望杨光能帮助陈曦。刘建东觉得设计师大赛没什么大不了的，当初要不是杨光帮忙，赢家根本就拿不到大奖。

第25集

杨光没事就去找陈曦，想要开解一下她，他将自己手里的招聘书交给了陈曦，希望她能够去自己的公司上班，没想到陈曦接过后，看了一眼觉得很可笑。陈曦毕业后就去了最大的装修公司，之后又去了赢家，她觉得自己现在去小装修公司上班会被笑掉大牙。不过杨光也有说法，要是陈曦能屈能伸在小公司拿出作品，她绝对会给人不一样的印象，但陈曦坚决不去他们装修公司，并叫杨光赶紧拿着聘书回去。杨光叫陈曦好好想想再决定，因为沈伯要改造老房子一事他已经拿下了，他希望陈曦去完成理想。

第26集

杨光离开后，蔡云峰便谎称杨光和陈曦是被他在赢家开除的，就是因为他们在赢家招摇撞骗，沈伯对蔡云峰的话感到可笑。因沈伯已经和杨光相处很多年，蔡云峰的话根本就是信口胡言，沈伯绝对相信杨光他们的为人。不过沈伯的儿子却反对沈伯的话，他一直希望父亲能够将房子交给蔡云峰他们装修，但最终还是被沈伯给怼了回去。蔡云峰不死心地想要拿着赢家公司的实力来说服沈伯，没想到楼上的路大爷听不下去了，他下楼将蔡云峰狠狠地批评了一顿，说做人要讲人品，他们都相信杨光。

第27集

宋晓雨将蔡云峰对她的做法录成了视频，并把视频发给景宇衡。很快景宇衡就赶到宋晓雨家询问情况，宋晓雨告诉景宇衡，她早就找好了人帮着他们拍摄视频，目的就是要将蔡云峰赶出赢家，景宇衡知道宋晓雨作为一个女孩会承受巨大压力，以后会遭受很多非议，但宋晓雨却说自己只是为了景宇衡，其他一切都不重要。因为宋晓雨爱景宇衡，但景宇衡觉得宋晓雨爱的不是自己而是赢家的继承人，他愿意给宋晓雨现金，两人做个了断，希望宋晓雨以后不要再以爱的名义去找他。



养父的花样年华

都市生活频道 10-23集剧情

第10集

郎德贵赶到学校代替志强向华校长赔礼道歉，郎德贵还修好了华校长的自行车，华校长心情大好不再问责志强，郎德贵趁机提议让志强当纪律委员，华校长对郎德贵的提议哭笑不得。郎德贵说如果志强当上了纪律委员，他会有一种使命感，在使命感的驱使下，志强肯定不会再像原来那样懒散。郎德贵以自己独有的方式教育了孩子，不仅让孩子在学校赢得了尊重，也让他自己赢得了孩子们更大的尊敬。郎德贵的所作所为让连月枝感动，她对这个和自己有过节的男人开始改观，还默默地帮助着郎德贵。

第11集

小雪有了新衣服，志平产生了妒忌的情绪。憨厚的郎德贵察觉到孩子们的情绪，表示对四个孩子都会平等对待，何满香的三个孩子也终于接受了郎德贵，他们第一次改口叫郎德贵“爸爸”。何满香从田大夫老家来看望三个儿女，只有年纪最小的志刚愿意跟何满香亲近，郎德贵对何满香扔下三个儿女的行为愤愤不平，他怒气冲天地让何满香把三个儿女都带走。何满香一脸为难，不是她不愿意带走三个儿女，而是田大夫只有能力抚养一个。因志刚年纪最小，最好抚养，所以何满香决定带走志刚，可是志刚不愿意。

第12集

林浩要调走郎德贵，郎德贵只好再次去请王团长帮忙。可是偏偏不凑巧，王团长到北京开会去了。志强替父不平，几个孩子找到了对付林浩的方法，那就是让郎德贵和马丽云见面。被蒙在鼓里的林浩以为这次能够抓到郎德贵的把柄了，没想到抓到的却是自己的妻子与郎德贵深夜在一起。事情越闹越大，好在团长从北京回来了，制止了林浩。团长语重心长地提醒林浩，让他不要把私人恩怨带到工作中。林浩见团长不赞成，心有不甘提醒团长，至少要惩罚一下郎德贵，因为他的行为已经严重违反部队纪律，希望团长能惩罚一下他。

第13集

江豁牙子设计让双柱写检举材料，告郎德贵勾搭连月枝。举报信落到林浩手里，林浩终于拿着郎德贵的“把柄”，他借机把事情扩大，并把郎德贵关了起来。为了能让郎德贵过一个开心的生日，四个孩子动手包起了饺子。家里只有七分钱，志平去买肉时因钱不够，偷了一块肉就跑。回到家后，志强说再穷也不偷，便去肉店还肉，老板可怜他们，决定把肉送他们吃。几个孩子尝试着做饺子，饺子煮熟后，他们便端着饺子给关禁闭的郎德贵送去。郎德贵含着泪水说这是他这辈子吃过最好吃的饺子。

第14集

郎德贵想要回家照看孩子们，陆向红不同意，这时孩子们带着自己做的饺子来给郎德贵送饭，郎德贵终于吃到孩子们亲手做的饺子，这让一旁的陆向红感动不已。开会时，林浩鼓动大家积极发言批评郎德贵，却无人理睬他。会开到一半时，连月枝突然闯入，她劈头盖脸骂林浩，场面混乱，林浩颜面尽失。此时，王团长赶来制止了这场闹剧。王团长找郎德贵问他跟连月枝到底

咋回事，郎德贵发誓他俩之间压根没关系，团长拿了钱芳的照片介绍给郎德贵，隔天又带着钱芳来郎德贵家，郎德贵故意不收拾桌子，钱芳却帮他收拾起来。

第15集

钱芳隔三差五找德贵沟通感情，时间一长钱芳向团长表示非德贵不嫁，团长喜出望外将德贵唤到办公室，催促郎德贵做好准备与钱芳结婚。结婚需要钱，连月枝提议把卖木耳的钱送给郎德贵，见月枝执意送钱给他，郎德贵只得拖着木板车准备去卖木耳。这时林浩带了一帮士兵来到木耳种植地，说郎德贵的行为属于资本主义非法经商，林浩当场收缴了郎德贵辛苦种好的木耳。上级打来电话同意从轻处罚德贵，郎德贵必须服从调离命令去别的地方工作。郎德贵失去了兵团的公职，没有了工资。为了养活孩子，他决定到县城打零工。

第16集

在县城工作不方便照顾几个孩子，郎德贵听取团长的建议，经过短暂思考打算送一个孩子去北京，思前想后让孩子们抓阄决定去留。他拿出四张纸让孩子们抓阄，年纪最小的小雪不幸抽到，虽然机会难得，但小雪伤心欲绝不愿意去北京。马丽云和林浩结婚多年未孕，两人到城里医院检查身体，林浩发现自己得了不育症，他害怕马丽云知道后会和他离婚，从而影响自己的政治前途。于是林浩便买了烟酒贿赂医生，刻意隐瞒自己的病情。怎料王医生却托人将真的化验单给了马丽云。知道实情后，因林浩的刻意欺骗，马丽云坚决要与林浩离婚。

第17集

在郎德贵的说和下，林浩向马丽云保证再也不说谎，并在家里不再拿官架子。经过这次离婚事件，林浩才终于把郎德贵这个假想敌从心里放下，他对郎德贵充满歉意，并与马丽云正式开始考虑起领养孩子的问题。江豁牙子又来双柱家挑拨，说郎德贵跟连月枝两人很是逍遥快活，双柱听信谎言后，便求江豁牙子给他报仇。江豁牙子出主意，说让双柱把连月枝给他，他替双柱看着，还不要脸地跪下求双柱。双柱没脑子的要跟连月枝离婚，让她跟江豁牙子过。

第18集

时光飞逝，转眼间几个孩子都长大了。兵团改成了农场，林浩成了场长并领养了亲侄女林翠玲。郎德贵在县城里开了个汽修厂，辛苦养育着四个儿女们。他想方设法地要将几个孩子转到城里的学校上学，今后他们才有希望考上重点大学。林浩的养女林翠玲的到来，使得几个孩子之间产生了矛盾。志平无意间脱口说出小雪不是郎德贵的亲生女儿，这让小雪非常伤心和惊讶，她决心找郎德贵问个明白。小雪来到客厅向德贵盘问她的身世，德贵见小雪忽然对自己的身世产生好奇，只得耐心哄劝小雪。

第19集

面对林翠玲的追问，林浩把小雪的身世说给翠玲听，马丽云不许翠玲将此事告诉小雪。怎料

翠玲却把杨建功的照片拿给小雪看，并陪着小雪上北京去找亲生父亲。小雪和翠玲来到北京某大学找到科长杨建功，小雪怀着寻找亲情的希望而来，但这对于杨建功来说却是如同灾难一样的五雷轰顶。杨建功出门跟小雪见面，父女相见没有过多的喜悦，只有冷冷的无言。

第20集

杨建功吃完饭安排小雪与翠玲到宾馆居住，小雪坐在上面色悲痛看着杨建功，杨建功拿出一张银行卡送给小雪，小雪没有接过银行卡，杨建功只得把银行卡交给翠玲。小雪找到杨建功家，得知杨建功又结了婚，并生了儿子杨天宇。杨建功打电话给林浩，让林浩赶紧把人接走。郎德贵一得到小雪的消息，立即踏上火车，不远千里找回小雪。瘫痪了十几年的双柱突然病重，临死前他还受到江豁牙子的挑唆，最后逼着连月枝发毒誓：如果连月枝嫁给郎德贵，那郎德贵全家都会倒霉，会不得好死。连月枝无奈答应。

第21集

郎德贵打算好好照顾连月枝，不料却被拒之门外，郎德贵失望之下，决定带着一家人搬到城里。江豁牙子见自己的计谋成功赶走了郎德贵，就趁着夜里摸到连月枝家，企图对连月枝不轨。连月枝拼死赶走江豁牙子，关上门后，她痛哭自己的命运。四姐是村中的媒婆，江豁牙子拿出一笔钱托付四姐做说客劝说连月枝嫁给他，四姐拿了江豁牙子的钱探连月枝的口风，得知连月枝并不打算再嫁人，四姐只得离开双柱家。搬家到城里后，郎德贵心不在焉，也不好好修车，孩子们都看出来，郎德贵是想连月枝了。

第22集

连月枝打定主意，决定亲自处理江豁牙子，她假意请江豁牙子来家里吃饭，但实则是打算与江豁牙子同归于尽。不料，江豁牙子早有防备，他制伏了连月枝，还打算欺负连月枝。正好此时，苦苦思念连月枝的郎德贵赶来救了连月枝。经历了十几年的纠缠，郎德贵终于和连月枝结婚了。婚礼很低调，除了四个孩子还有王团长和刘畅，别的人没有通知。林浩得知郎德贵结婚后，便对他冷嘲热讽。婚宴上，四个孩子祝爸妈幸福，郎德贵和连月枝的幸福来之不易，两人眼眶湿润。

第23集

连月枝怀孕了，四个孩子对于郎德贵很快就要有自己的小孩这件事，各有不同的看法。特别是处于青春期的志平，她对这件事颇为敏感。志平不想考大学，她想闯荡社会。于是她放学后便去饭店打工赚钱，怎料小饭店老板竟是江豁牙子。

『讲文明 树新风』公益广告



社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

文明健康 绿色环保

一个晚餐坏习惯，大大增加脑出血风险！

你重视自己的晚餐吗？和早餐、午餐相比，很多人觉得晚餐并没有那么重要，但晚餐真的会影响寿命，因为不少疾病都与晚餐有关。比如晚餐时间不规律，将大大增加出血性中风（脑出血）的风险。

晚餐不规律，脑出血风险高

国际权威期刊《营养素》杂志发表的一项研究提示：晚餐时间不规律，将大大增加出血性中风（脑出血）风险。

在这一研究中，日本大阪大学研究团队分析了71833名年龄在40~79岁的参与者数据，重点考察了他们的晚餐时间与中风（包括出血性中风和缺血性中风）、冠心病、总心血管疾病死亡风险之间的关联。

参与者被分为三组：

较早晚餐组（20:00之前）、不规律晚餐组、较晚晚餐组（20:00之后）。

实验开始时，参与者均无心血管疾病和癌症；在19年随访中，有4706人死于总心血管疾病。

在调查了心血管病风险因素后，研究人员发现：

与20:00前吃晚餐的人相比，不规律吃晚餐组出血性中风的死亡率升高44%；

不规律的晚餐时间，与缺血性中风、冠心病死亡风险之间，没有发现明显的关联性；

在肥胖参与者中，晚餐不规律与总中风、脑出血和总心血管疾病死亡率之间，均存在正相关关系。

晚餐时间有两个要点

这项研究提醒我们，无论再忙都要按时吃晚饭，健康晚餐有两个要点：一是规律，二是别太晚。

肠胃有着自己的生物节律，如果长时间不能按时就餐，甚至饥一顿饱一顿，必然会造成损伤其功能。一般情况下，碳水化合物会在胃里停留1~2小时，蛋白质会在胃里停留2~3小时，脂肪类会在胃里停留2~4小时，我们的一日三餐多是混合饮食，所以胃肠排空时间约在4小时以上。

从人体内分泌和消化角度考虑，结合现代人的作息习惯，按照22:00为最佳睡觉时间计算，晚上18:00~19:00吃晚饭比较合适，最好别超过20:00。

晚餐太晚可能会由于过度饥饿吃得更多，导致长胖。此外食物还没来得及充分消化就入睡，容易引起消化不良，肠胃被迫“加班”还会影响睡眠质量。如果不得已吃得太晚，也不要马上睡觉。同时，晚餐时间越晚，摄入的食物也应逐渐减少。

此前，西班牙巴塞罗那大学开展的一项研究显示，晚餐时间和睡眠时间的间隔时间越长，乳腺癌和前列腺癌的发病风险越低。

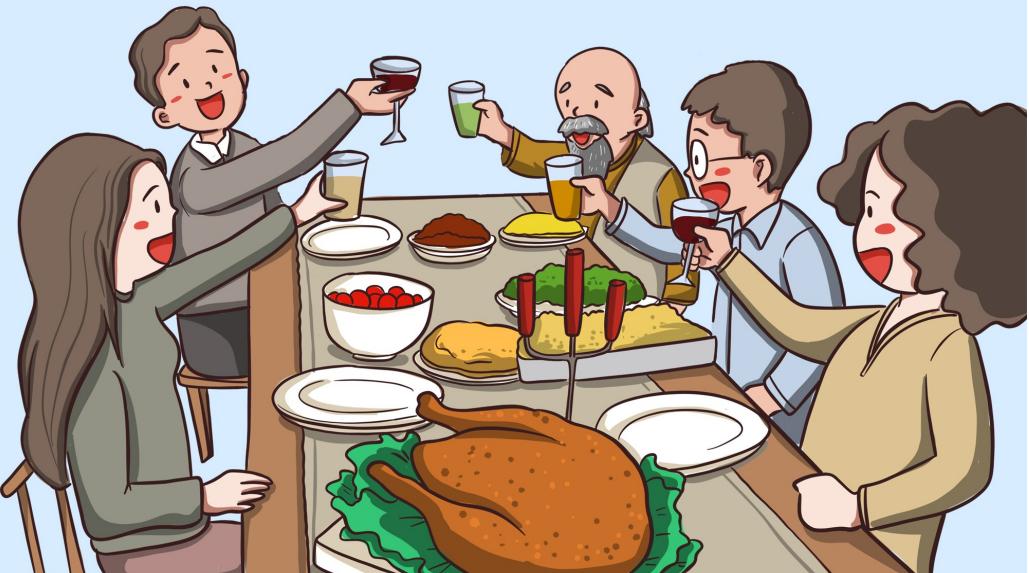
一顿好晚餐不只看时间

1. 别太丰盛

晚餐后是漫长的夜晚，人的活动很少，几小时后就要睡觉了，所以消耗的能量很少。如果吃太多的油炸食物、大鱼大肉等，摄入进去的脂肪和蛋白质会加重消化负担和身体负担，使人发胖或患上脂肪肝，还会影响睡眠。

建议：

晚餐需要摄入每日所需能量的30%



左右，应综合考虑各种营养素，尽量清淡饮食，少油少盐，减轻肠胃的负担，也有助于控制血压和血脂。

食物选择上可以用粗粮代替精细粮食，其富含维生素和膳食纤维，饱腹感强且能量较低，有助于控制晚餐食量。

蔬菜水果方面，建议根据早、午餐吃了什么，适当补充其缺乏的营养素，尽量保持营养的均衡。此外，最好选择富含色氨酸的食物，它是人体的八种必需氨基酸之一，有助于烟酸和血红蛋白的合成，防治糙皮病，增加食欲并且促进睡眠，如小米、海藻等。还可以摄入一些牛奶、蛋类、动物肝脏等富含B族维生素的食物，有助于缓解焦虑情绪及助眠。

2. 别吃太饱

晚餐不宜吃得过饱，要在晚上给自己的胃“松”一下，别非要吃到饱，不饿就行了。

很多病例显示，中国30岁~50岁的上班族“三高”情况很普遍，原因多是上班族平时工作忙，中餐没时间吃或者吃得偏少，而晚餐又吃得过饱，进而引发“三高”问题。而“三高”问题又会诱发心脑血管疾病。代谢产生能量过度，也会增加患糖尿病的风险。

建议：

晚餐提倡吃到七分饱即可。所谓七分饱就是胃里还没有觉得胀，没有负担感，食欲已经减弱，习惯性地还想再吃几口。

3. 别不吃晚餐

不吃晚餐的人，晚上的时间几乎都会在饥饿中度过，长久如此，会导致胃部因为饥饿而收缩，同时，胃酸持续分泌而没有食物摄入，也比较容易损伤胃黏膜，很容易导致消化性溃疡的发生。

如果长时间不吃晚饭，因为没有食物刺激，在非消化期间胆汁会在胆囊里长时间聚集，这样胆汁会变稠，容易结晶形成胆囊结石。糖原和能量物质的摄入也不足，易引起体内升糖激素反应性增高，增加糖尿病风险。

晚餐别吃这4类食物

1. 太辣的食物

过辣的饮食，比如麻辣火锅、麻辣香锅、麻辣烤鱼、川菜等，容易让肠胃产生灼烧感，不仅可能会影响睡眠，而且容易导致胃食管反流或便秘、大便干燥等问题。

2. 太甜的食物

过于甜腻的食物可能会加重肠胃的消化负担，并且甜品中的糖分很难在休息的状态下分解，进而会转换成脂肪，容易造成肥胖。

3. 太黏的食物

汤圆、年糕等不易消化的黏硬食物进入胃里会直接影响胃的工作，让原本能温和进行的消化活动变得异常亢奋，容易导致急慢性胃炎等胃病。

4. 太浓稠的汤

有些人会觉得晚餐喝点汤不错，热气腾腾的汤不仅能犒劳自己，而且还可以减少食物的摄入量。不过，千万别选择浓汤，因为它比较油、热量也高，比如肉汤。此外，高血压患者不适宜喝太咸的汤，痛风患者不应多喝海鲜汤等动物性食品的汤。

来源:CCTV生活圈 中国妇女报



偷脸骗走几百万

AI诈骗在全国爆发

近日,内蒙古自治区包头市公安局电信网络犯罪侦查局发布一起使用智能AI技术进行电信诈骗的案件:福州市某科技公司法人代表郭先生10分钟内被骗430万元。

今年4月20日中午,郭先生的好友突然通过微信视频联系他,说自己的朋友在外地竞标,需要430万保证金,且需要公对公账户过账,想要借郭先生公司的账户走账。基于对好友的信任,加上已经视频聊天核实了身份,郭先生没有核实钱款是否到账,就分两笔把430万转到了好友朋友的银行卡上。

钱款转账后,郭先生给好友微信发了一条消息,称事情已经办妥。但让他没想到的是,好友回复的消息竟然是一个问号。郭先生拨打好友电话,对方说没有这回事,他这才意识到自己遇上了“高端”骗局,对方通过智能AI换脸技术,佯装成好友对他实施了诈骗。

“从头到尾都没有和我提借钱的事情,就说会先把钱给我打过来,再让我给他朋友账户转过去,而且当时是给我打了视频的,我在视频中也确认了面孔和声音,所以才放松了戒备。”郭先生说。

包头市电信网络犯罪侦查局接到福建省福州市公安局刑侦支队的外协请求后,立即启动“警银联动绿色查询机制”,当班民警以最快速度完成核查、报审程序,第一时间将涉案卡的信息通报至蒙商银行相关部门。在银行的全力协助下,仅用时10分钟,就将该诈骗账户内的336.84万元被骗资金成功拦截。同时,向福州市公安局警方提供了剩余款项93.16万元资金流出信息,为深入突破该案剩余资金查找提供了突破方向。目前,福建警方与包头警方对此资金正在全力追缴当中。



AI诈骗相关案例

据媒体此前报道,2022年2月,有位姓陈的先生到浙江省温州市公安局瓯海分局仙岩派出所报案,称自己被“好友”诈骗了近5万元。经警方核实,诈骗分子利用陈先生好友“阿诚”在社交平台发布的视频,截取其面部视频画面后再利用“AI换脸”技术合成,制造陈先生与“好友”视频聊天的假象骗取其信任,从而实施诈骗。

温州市公安局曾发布消息,2021年拱宸桥派出所接到报警,受害人小陈称他在与女网友视频聊天后被对方敲诈勒索。经警方调查,对方利用AI换脸技术,将小陈视频中的面部合成到不雅视频中,借此对其实施勒索。

2020年,上海某公司高管因对方使用AI换脸与人工生成的语音技术制作公司领导的面孔,并要该高管转账,致使该高管被诈骗150万元。

AI诈骗常用手法

第一种:声音合成

骗子通过骚扰电话录音等提取某人声音,获取素材后进行声音合成,从而可以用伪造的声音骗过对方。



案例:

某公司财务小王接到领导电话,要求立刻给供应商转款2万元,并将转账信息以邮件形式发送,转款理由是避免缴纳滞纳金。由于老板的口音十分逼真,小王信以为真,在1小时内转款完成,后发现被骗。

第二种:AI换脸

人脸效果更易取得对方信任,骗子用AI技术换



脸,可以伪装成任何人,再通过视频方式进行信息确认。

骗子首先分析公众发布在网上的各类信息,根据所要实施的骗术,通过AI技术筛选目标人群。在视频通话中利用AI换脸,骗取信任。

案例:

小李的大学同学通过QQ跟她借钱。对方打过来一段四五秒的视频电话,小李看到确实是本人,便放心转账3000元。然而,她在第二次转账时感觉异常,便再次拨通对方电话,这才得知同学的账号被盗,遂报案。警方判断,那段视频很有可能是被人换了脸。

第三种:转发微信语音

骗子在盗取微信号后,便向其好友“借钱”,为取得对方的信任,他们会转发之前的语音,进而骗取钱款。

尽管微信没有语音转发功能,但他们通过提取语音文件或安装非官方版本(插件),实现语音转发。

第四种:AI程序筛选受害人

骗子利用AI来分析公众发布在网上的各类信息,根据所要实施的骗术对人群进行筛选,在短时间内便可生产出定制化的诈骗脚本,从而实施精准诈骗。

例如:实施情感诈骗时,可以筛选出经常发布感情类信息的人群;实施金融诈骗时,可以筛选出经常搜索投资理财信息的人群。

如何防范这类骗局?

◆多重验证,确认身份

如果有人要求你分享个人身份信息,如你的地址、出生日期或名字,要小心;

对突如其来的电话保持警惕,即使是来自你认识的人,因为来电显示的号码可能是伪造的;

网络转账前要通过电话等多种沟通渠道核验对方身份,一旦发现风险,及时报警求助;

如果有人自称“熟人”“领导”通过社交软件、短信以各种理由诱导你汇款,务必通过电话、见面等途径核实确认,不要未经核实随意转账汇款,不要轻易透露自己的身份证件、银行卡、验证码等信息;

◆保护信息,避免诱惑

不轻易提供人脸、指纹等个人生物信息给他人,不过度公开或分享动图、视频等;

陌生链接不要点,陌生软件不要下载,陌生好友不要随便加,防止手机、电脑中病毒,微信、QQ等被盗号;

◆提高安全防范意识

公检法没有安全账户,警察不会网上办案,如果有网络警察说你犯事了,让他联系你当地的派出所,你也可以主动打110咨询;

如不慎被骗或遇可疑情形,请注意保护证据立即拨打96110报警。

来源:宜春网警巡查执法



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/6/5 星期一

2023/6/6 星期二

00:30 人录
07:00 南闻
07:25 新班
08:20 政线
08:58 我的
09:59 我的
11:10 南闻
11:55 政录

重重女重播
重重女重播
重重女重播
重重女重播
重重女重播
重重女重播
重重女重播

2023/6/5 星期一	
00:38	国萃
01:03	康乐
07:00	学院
07:30	中之健通
07:45	车(重播)
08:00	非遗传承人
08:30	旅园萃
08:35	国卡宣传
09:00	旅园国卡行
09:12	旅院
09:20	旅康
09:25	学院
09:35	国
10:00	通车(重播)
11:00	非遗传承人
11:06	物
11:32	样
11:35	年华(10)
12:00	年华(11)
12:15	视
12:30	养
17:20	父
18:08	的

18:57	重播
19:00	重站
20:00	车站
20:05	车行
20:30	行卡
20:45	宣传
21:00	传
21:05	彩
21:10	萃
21:15	闻
21:40	康
21:52	通
22:00	（学）
22:30	（工）
22:55	（宣）
23:00	（重）
23:15	（播）
23:30	（播）
23:22	（播）

2023/6/6 星期二

00:38	国	国
01:03	萃	萃
07:00	中之健	学
07:30	旅通	院
07:45	(国)	(重播)
08:00	城直宁	(重播)
08:30	民旅南)
09:00	文看文	卡
09:12	南南	宣传
09:20	壹海南	卡
09:25	南非	宣传
09:35	南	卡

12:30	录班	播
13:00	春	(3)
13:56	春	(4)
15:00	录市	时
16:00	线闻	时
16:58	播闻	时
17:30	班闻	时
18:00	约	(5)
18:30	约	
19:00	线班	
19:35		
20:00		
21:00		
21:30		
22:20		
23:15		
23:40		

2023/6/7 星期三

00:30
07:00
07:25
08:20
08:58
09:59
11:10
11:55
12:30
13:00
13:56
15:00
16:00
16:58
17:30
18:00
18:30
19:00

人南新政我我南政人新正正人中政广新
录闻班线的的闻线录班春春春录市线闻播
纪新夜在我我新在纪夜青青青纪城在新联
文宁闻法和和宁法文闻是是是文国法西闻
(儿)(儿)(儿)(儿)(儿)(儿)(儿)(儿)
录(录)(录)(录)(录)(录)(录)(录)
播(播)(播)(播)(播)(播)(播)(播)
重(重)(重)(重)(重)(重)(重)(重)(重)
重重女女重重重重重重重重重重重重
重(重)(重)(重)(重)(重)(重)(重)(重)
璀璨璀璨璀璨璀璨璀璨璀璨璀璨璀璨
播(播)(播)(播)(播)(播)(播)(播)
时(时)(时)(时)(时)(时)(时)(时)
道(道)(道)(道)(道)(道)(道)(道)

11:00	南	旅	康	学	院
11:06	文	健	活	中	国
11:32	宁	生	旅	旅	游
11:35	全	民	旅	游	(重播)
12:00	海	文	旅	游	(重播)
12:15	文	看	电	影	(重播)
12:30	看	养	父	父	(13)
17:20	电	养	父	父	(12)
18:08	影	海	父	父	(13)
18:57	父	海	父	父	(13)
19:00	父	气	父	父	(13)
20:00	象	气	象	象	(13)
20:05	旅	气	旅	旅	(13)
20:30	南	文	旅	游	(13)
20:45	旅	文	游	游	(13)
21:00	南	看	游	游	(13)
21:05	南	看	游	游	(13)
21:10	南	看	游	游	(13)
21:15	南	看	游	游	(13)
21:40	南	看	游	游	(13)
21:52	南	看	游	游	(13)
22:00	南	看	游	游	(13)
22:30	南	看	游	游	(13)
22:55	南	看	游	游	(13)
23:00	南	看	游	游	(13)
23:15	南	看	游	游	(13)
23:30	南	看	游	游	(13)
23:33	南	看	游	游	(13)

2023/6/7 星期三

00:38	国華	学 院	播
01:03	康通(国旅)	(重播)	
07:00	中之健	学 院	
07:30	直宁	(重播)	
07:45	中文公之活文公生	宣 传	
08:00	寧寧城	卡 卡	
08:30	看文	宣 传	
08:35	南寧城	卡 卡	
09:00	臺灣	宣 传	
09:12	海南	卡 卡	
09:20	海南	宣 传	
09:25	海南	卡 卡	
09:35	海南	宣 传	

09:35 十国行
10:00 中南旅
11:00 康学院
11:06 中宁文健活
11:32 中直宁购的
11:35 直宁空中直宁
12:00 通物花活宁
12:15 直宁购的活宁
12:30 花样年华(14)
17:20 全海南民生旅
18:08 文旅南视父
18:57 文看电养父
19:00 养父生南象旅
20:00 南象旅南文看
20:05 文看文象旅南
20:30 文象旅南文看
20:45 文看文象旅南

20:00	新	班	(重)
21:00	南	闻	播
21:30	新	约	(18)
22:20	新	线	(19)
23:15	政	班	(重)
23:40	新	夜	播

2023/6/8 星期四

00:30	人	录)
07:00	南	闻)
07:25	新政	班)
08:20	我	的	(15)
08:58	我	闻	(16)
09:59	南	线)
11:10	政	的)
11:55	政	闻)

18:30	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
11:00	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
11:06	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
11:32	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
11:35	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
12:00	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
12:15	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
12:30	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
17:20	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
18:08	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
18:57	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
19:00	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
20:00	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
20:05	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
20:30	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
20:45	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)
21:00	南全晦文看电养父的活宁空中直宁空	旅车(重播)

21:00 南八南天壹海南全南文看海
21:05 南旅愿公福之活新康园通(重播)
21:10 文志公福之活新康园通(重播)
21:15 于桂宁天城生宁民宁旅南生南
21:40 萃闻康园通车(重播)
21:52 南旅愿公福之活新康园通(重播)
22:00 闻康园通车(重播)
22:30 闻康园通车(重播)
22:55 闻康园通车(重播)
23:00 闻康园通车(重播)
23:15 闻康园通车(重播)
23:30 闻康园通车(重播)
23:33 闻康园通车(重播)

07:45	重播		
08:00			
08:30			
08:35			
09:00			
09:12			
09:20			
09:25			
09:35			
10:00			
11:00			
11:06			
11:32			
11:35			
12:00	(重播)		
12:15			
12:30			
17:20			
18:08			
18:57			
19:00			
20:00			
20:05			
20:30			
20:45			
21:00			
21:05			
21:10			
21:40			

21:52	海南全南文看嗨嗨	活新健公通直宁活宁	闻康园车(重播)	重院宣(学卡(重播))
22:00	生宁民宁旅南生南	通直宁活宁	(重播)	
22:30				
22:55				
23:00				
23:15				
23:30				
23:33				

07:45
08:00
08:30
08:35
09:00
09:12
09:20
09:25
09:35
10:00
11:00
11:06
11:32
11:35
12:00
12:15
12:30

(重播) 卡宣传
国旅萃 卡行 传
旅园国 学院 传
旅康 国 通(物) 播
直宁购 重播

18:00	政广	线闻播	线	
18:30	新南	新联	在	
19:00	新南	新夜	新	
19:35	新南	新之	联	
20:00	新南	约闻	闻	(重播)
21:00	新南	约闻	闻	(24)
21:30	新政	约线	线	(25)
22:20	新政	班闻	闻	
23:15	新	之在	夜	(重播)
23:40	新	夜班	班	(重播)
2023/6/11 星期日				
00:30	人南	录闻	录	
07:00	新政	班线	闻班	(重播)
07:25	新政	的闻	线的	(21)
08:20	我我	纪新	闻我	(22)
08:58	我我	夜在我	闻我	
09:59	我我	新我	新我	
11:10	我我	和我	和我	

11:55	重播
12:30	播时(18)
13:00	重播时(19)
13:56	璀璨璀璨(20)
15:00	
16:00	
16:58	
17:30	报道
18:00	
18:30	
19:00	
19:35	
20:00	
20:35	宁重播(室)
21:00	见新闻察
21:30	新观
22:00	
22:20	约线班(26)
23:15	(重播)
23:40	(重播)

20:00	气	间	站
20:05	象	国	通
20:30	旅	直	车
20:45	旅	艺	非遗传承人
21:00	留	文	
21:05	住	志	
21:10	宁	中	
21:40	桂	之	
21:52	遗	活	
22:00	城	新	(重播)
22:30	生	健	
22:55	宁	公	
23:00	民	直	
23:15	旅	艺	
23:30	住	文	
23:33	南	留	
	非	全	
	壹	文	
	晦	旅	
	海南	族	
	南	民	
	南	旅	
	南	旅	
	南	宁	
	南	城	
	南	生	
	南	活	
	南	宁	
	晦	宁	(重播)

09:12 旅 卡 宣传
09:20 国 行
09:25 治文公中宁文健学
09:35 生宁宁遗南宁民生旅
10:00 全晦文文旅直通(重播)
11:00 文健活中国
11:06 康 院
11:32 活中国
11:35 文文旅直通(重播)
12:00 文文旅直通(重播)
12:15 留艺购物——非遗传承人
12:30 视花年华(22)
17:20 电养花年华(23)
18:08 养父的活宁
18:57 喂父母的活宁
19:00 喂父母的活宁
20:00 喂父母的活宁

20:00	间 站
20:05	国 通 车
20:30	中 直 非遗传承人
20:45	旅 业
21:00	园 彩 荟
21:10	文 公 福 之 活 新 健 公 直 艺 活 宁 (重播)
21:15	旅 住 宁 天 城 生 宁 民 宁 直 艺 活 宁 (重播)
21:40	文 留 南 天 壹 景 南 全 文 旅 住 宁 (重播)
21:52	闻 康 园 车 (重播)
22:00	学 卡 宣 传
22:30	重 播
22:55	传
23:00	播
23:15	非遗传承人
23:30	非遗传承人
23:33	非遗传承人

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/6/5 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 东风破(32)
08:13 东风破(33)
09:05 东风破(34)
09:47 东风破(35)
10:40 东风破(36)
11:33 东风破(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(26)
13:40 枪侠(27)
14:30 枪侠(28)
15:25 枪侠(29)
16:17 枪侠(30)
17:00 枪侠(31)
18:00 丁大命(14)
18:55 丁大命(15)
19:50 丁大命(16)
20:47 丁大命(17)
21:33 丁大命(18)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我是传奇(24)
23:33 我是传奇(25)

2023/6/6 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 东风破(37)
08:13 东风破(38)
09:05 东风破(39)
09:47 东风破(40)
10:40 东风破(41)
11:33 东风破(42)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(31)
13:40 枪侠(32)
14:30 枪侠(33)
15:25 枪侠(34)
16:17 枪侠(35)
17:00 枪侠(36)
18:00 丁大命(18)

18:55 丁大命(19)
19:50 丁大命(20)
20:47 丁大命(21)
21:33 丁大命(22)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我是传奇(26)
23:33 我是传奇(27)

2023/6/7 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 东风破(42)
08:13 啊摇篮(1)
09:05 啊摇篮(2)
09:47 啊摇篮(3)
10:40 啊摇篮(4)
11:33 啊摇篮(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 枪侠(36)
13:40 红娘子(1)
14:30 红娘子(2)
15:25 红娘子(3)
16:17 红娘子(4)
17:00 红娘子(5)
18:00 丁大命(22)
18:55 丁大命(23)
19:50 丁大命(24)
20:47 丁大命(25)
21:33 丁大命(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我是传奇(28)
23:33 我是传奇(29)

2023/6/8 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 啊摇篮(5)
08:13 啊摇篮(6)
09:05 啊摇篮(7)
09:47 啊摇篮(8)
10:40 啊摇篮(9)
11:33 啊摇篮(10)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(5)
13:40 红娘子(6)
14:30 红娘子(7)
15:25 红娘子(8)
16:17 红娘子(9)
17:00 红娘子(10)
18:00 丁大命(26)
18:55 丁大命(27)
19:50 丁大命(28)
20:47 丁大命(29)
21:33 丁大命(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我是传奇(30)
23:33 致命名单(1)

2023/6/9 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 啊摇篮(10)
08:13 啊摇篮(11)
09:05 啊摇篮(12)
09:47 啊摇篮(13)
10:40 啊摇篮(14)
11:33 啊摇篮(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(10)
13:40 红娘子(11)
14:30 红娘子(12)
15:25 红娘子(13)
16:17 红娘子(14)
17:00 红娘子(15)
18:00 丁大命(30)
18:55 丁大命(31)
19:50 丁大命(32)
20:47 丁大命(33)
21:33 丁大命(34)
22:20 致命名单(2)
23:15 致命名单(3)
23:55 致命名单(4)

2023/6/10 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 啊摇篮(15)

08:13 啊摇篮(16)
09:05 啊摇篮(17)
09:47 啊摇篮(18)
10:40 啊摇篮(19)
11:33 啊摇篮(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(15)
13:40 红娘子(16)
14:30 红娘子(17)
15:25 红娘子(18)
16:17 红娘子(19)
17:00 红娘子(20)
18:00 丁大命(34)
18:55 丁大命(35)
19:50 丁大命(36)
20:47 丁大命(37)
21:33 丁大命(38)
22:20 致命名单(5)
23:15 致命名单(6)
23:55 致命名单(7)

2023/6/11 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 啊摇篮(20)
08:13 啊摇篮(21)
09:05 啊摇篮(22)
09:47 啊摇篮(23)
10:40 啊摇篮(24)
11:33 啊摇篮(25)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(20)
13:40 红娘子(21)
14:30 红娘子(22)
15:25 红娘子(23)
16:17 红娘子(24)
17:00 红娘子(25)
18:00 丁大命(38)
18:55 丁大命(39)
19:50 丁大命(40)
20:47 敌营十八年(1)
21:33 敌营十八年(2)
22:20 致命名单(8)
23:15 致命名单(9)
23:55 致命名单(10)

南宁广播电视台 公共频道

2023/6/5 星期一

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(38)
13:45 多少爱可以重来(39)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 刑警之海外行动(17)
23:10 刑警之海外行动(18)
23:55 刑警之海外行动(19)

2023/6/7 星期三

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(40)
13:45 多少爱可以重来(41)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界(重播)
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 刑警之海外行动(20)
23:10 刑警之海外行动(21)
23:55 刑警之海外行动(22)

2023/6/6 星期二

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(40)
13:45 多少爱可以重来(41)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界
20:05 中国通史
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 故事
22:25 刑警之海外行动(29)
23:10 刑警之海外行动(30)
23:55 刑警之海外行动(31)

2023/6/8 星期四

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 中国通史
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(42)
13:45 多少爱可以重来(43)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界

08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(44)
13:45 多少爱可以重来(45)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 校园大视界

2023/6/10 星期六

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
07:45 创赢未来
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(46)
13:45 多少爱可以重来(47)
14:32 中国通史
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 教育我来说
20:10 乐客听(重播)
20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 故事
22:25 刑警之海外行动(28)
23:10 刑警之海外行动(27)
23:55 刑警之海外行动(28)

2023/6/11 星期日

00:40 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 乐客听(重播)
07:45 创赢未来
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:40 舞动剧场
09:42 人文纪录
10:10 创赢未来
10:44 奇趣大自然
11:14 舞动剧场
12:14 人文纪录
12:40 校园大视界(重播)
13:00 多少爱可以重来(48)
13:45 多少爱可以重来(49)
14:35 乐客听(重播)
14:50 创赢未来
15:17 校园大视界(重播)
15:32 奇趣大自然
16:02 人文纪录
16:30 创赢未来
17:00 舞动剧场
19:10 奇趣大自然
19:45 教育我来说
20:10 乐客听(重播)
20:25 创赢未来
20:55 人文纪录
21:25 影像南宁
21:30 创赢未来
21:55 梅卿快车道
22:10 故事
22:25 刑警之海外行动(29)
23:10 刑警之海外行动(30)
23:55 刑警之海外行动(31)

广西这些铁路历史地标,你知道几个?

广西铁路历史上有几座老建筑,它们历经时代的洗礼,镌刻历史的年轮,留下了无法磨灭的印记。

龙州火车站

龙州火车站是广西第一座建成但没有通火车的火车站。1896年6月5日,在中法战争中不战而败的晚清政府,被迫与法方签订《中法龙州铁路合同》,丧失了广西龙州至越南同登的铁路修筑和经营权。

1896年10月1日,龙州铁路官局开局办公,随后

修建了龙州火车站及部分线路路基。后来因工程造价和铁路轨距问题,龙州铁路官局与法国施工单位费多林公司发生争议。1900年7月,龙州铁路停工,在没有铺成一寸铁路的龙州,留下了龙州火车站。



邕江铁路大桥

邕江铁路大桥是新中国成立后在邕江上修建的第一座永久性桥梁,也是邕江上的第一座跨江大桥,位于南宁站与南宁南站间,为湘桂铁路南段重要桥梁之一。

桥长411.16米,跨度55米,宽5.78米,1956年2月开工建设,1957年9月建成通车。2015年9月,随着新建邕江四线特大桥启用,邕江铁路大桥光荣“退休”。

邕江铁路大桥将邕江南北两岸连为一体,曾是广西、海南及粤西地区东出与北上的重要铁路通道,是连接东盟经济圈的主要运输通道,促进了广西首府经济发展。

如今,邕江铁路大桥已列入南宁市第三次全国文物普查不可移动文物保护名录,属于西乡塘区重点保护的近现代重要史迹及代表性建筑。



柳江铁桥

柳江铁桥位于柳州市中心西南侧,东起柳北区,西至柳南区,是柳州市第一座跨江大桥。

柳江铁桥于1939年10月开工,1940年11月建造完工,1941年底接轨通车,在抗日战争物资运输中发挥了重要作用。

1944年11月7日,因日军人侵,大桥被炸毁。1946年,柳江铁桥设计修复,1950年8月30日通车至今。2013年,柳江铁桥被柳州市列为首批历史建筑名单。



柳州铁路印刷厂办公楼

广西天元印务有限责任公司前身为1953年成立的柳州铁路印刷厂,办公楼于1956年10月12日竣工。该建筑为苏式建筑风格,原为柳州铁路印刷厂生产车间,于2015年被柳州市人民政府列为第二批历史建筑。



柳州铁路工人文化宫

1955年,为迎接广西壮族自治区成立,柳州铁路局提出建造柳铁工人文化宫。

1958年7月,柳铁工人文化宫竣工,馆舍面积440平方米。2013年,柳州市推进历史文化名城保护工作,将柳铁工人文化宫列为首批历史建筑,虽未达到文物保护相关标准,但在第三次全国文物普查工作中均已登记在册,已经是“预备级”的文物保护单位,且同样受到法律保护。

雒容铁桥

雒容铁桥位于湘桂铁路洛清江上,建设于1939年,桥宽约7.5米,跨江长度约300米,于2016年被柳州市人民政府列为第三批历史建筑。



来源:南宁铁路

