

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22日

2023年第23期

总1807期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



箬叶飘香
一粽尝来千古事
龙舟逐水
百桡划出四时情



南宁广播电视台报
微信公众号

南宁市西乡塘区发布新控规,涉及水街、民族大学单元

水街或将有地铁7号线经过

作为南宁市的“旧改大区”,西乡塘区又有新规划了。近日,南宁市自然资源局发布《南宁市中心城区可利片区KL-04(民族大学)单元控制性详细规划及城市设计》及《南宁市中心城区永新片区YX-02(水街)单元控制性详细规划及城市设计》,对两大片区内公共设施配套等做了相应规划设计。

根据控规图,可利片区民族大学单元规划范围为相思湖北路、秀厢大道、清川大道、江北大道、新村大道所围合区域。该单元土地用途以教育用地为主,此外还规划了二类居住用地、科研用地、公园绿地等。

控规图显示,永新片区水街单元规划范围为永和路、中华路、华强路、解放路、江北大道、北大南路、新阳路所围

合区域。该单元内多为二类居住用地及中小学用地,还规划了不少商业商务设施用地及部分文物古迹用地。

从公共服务设施来看,民族大学单元与水街单元的配套都较为齐全,除了有农贸市场、文化活动中心、卫生服务站等,两个单元内均配套设置有多所中小学校,教育资源充足。

交通方面,民族大学单元与水街单元的道路通达性较好,分布有不少城市支路,有利于完善交通微循环。值得一提的是,最新控规显示,水街单元规划有轨道交通7号线经过,还设置有多座立交桥。

近年来,水街加快旧改步伐,通过保护修缮、完善基础设施建设,建新如旧,将进一步激发文旅消费潜力。据悉,

水街历史文化街区保护修缮项目与中山路历史文化街区保护修缮项目一起,力争在今年底开街迎客。

据介绍,2021年1月,南宁公共资源交易中心曾发布关于四联村城中村改造项目KL-01(罗文)、K1-02(相思湖西路中)、KL-04(民族大学)单元规划研究设计招标公告,总规划范围约17220亩。四联村城中村改造项目毗邻南宁绕城高速和轨道交通1号线,附近有八桂田园和相思湖公园等景区,具有良好的交通和景观优势。待3个单元内的规划逐步完善后,或将为老城区的转型升级提供新的契机。

来源:南国早报

民生工程惠百姓 协商议事开良方

——南宁市“老友议事会”数量突破1000个

今年5月,广西工艺美术研究所宿舍小区召开了“老友议事会”投票选举会,顺利选出6名业主成为该小区首届“老友议事会”代表。

党的二十大报告提出,“坚持人民城市人民建、人民城市为人民,提高城市规划、建设、治理水平,加快转变超大特大城市发展方式,实施城市更新行动,加强城市基础设施建设,打造宜居、韧性、智慧城市。”

自启动老旧小区改造工作以来,南宁市住建局坚持以人民为中心,坚持“先自治、后改造”的思路,构建形成“老友议事会”工作机制,探索建立老旧小区改造与基层社会治理相融合的“南宁模式”。截至目前,南宁市共成立“老友议事会”1047个(其中小区“老友议事会”873个,街巷“老友议事会”174个),推动超800个老旧小区改造项目落地实施,惠及居民超百万。

多方参与 共绘老旧小区改造新蓝图

从“要我改”到“我要改”,南宁市在老旧小区改造过程中始终把倾听民意放在第一位,切实解决居民最关心、最直接、最现实的问题,真正改到群众心坎上。据南宁市住建局工作人员介绍,南宁市目前符合改造条件的老旧小区有1270个,涉及户数16.49万户,约覆盖居民40万至50万人。

2019年8月,南宁市创新提出成立业委会的过渡性居民自治组织“老友议事会”,以“协商·共治·家园”为理念宗旨,服务于老旧小区改造全过程,并引导居民参与议事协商和小区的自治自管。议事会由小区居民通过既定的选举办法和程序,从小区各楼栋、单元中选出的居民代表组成,通过定期召开改造方案协商会议,不定期召开工程协调会议,有效助推老旧小区改造工作。同时,“老友议事会”充分发挥党员议事代表在组织、协调等方面的优势和力量,彰显“党建引领”作用,形成了“以党建促小区改造,以小区改造强党建”的良性循环。

从破损道路到崭新平整的沥青路面;从杂乱无章的停放车辆到增加绿色停车位后停放整齐的车辆;从斑驳陈旧的墙面、密密麻麻像蜘蛛网的电线电缆到干净的墙面、规整的电线……桂春路16号广西民族报社宿舍小区居民津津乐道着小区改造后发生的巨大变化,对此居民们纷纷竖起大拇指,小区业主潘朝阳点赞说:“这就是老旧小区改造带给老百姓的获得感、幸福感和安全感!”

搭台唱戏 共奏老旧小区管理协奏曲

夏风习习,清晨的阳光映照着江南区南南铝生活区。孩子们在重新修整的路面上追逐打闹,老人在小区崭新的座椅上闲适地唠着家常,小区楼道墙面粉刷一新,百花争艳的花园也充满了欢声笑语……南南铝生活区是南宁市老旧小区改造步入长效化管理轨道的生动实践。

“过去的小区可不是这个模样。”小区业主委员会主任罗文普说道。南南铝生活区建于上世纪60年代,位于南宁市核心城区,是南宁市现存建筑年代跨度最大的完整生活社区,但随着城市化进程日益加快,该小区路不平、灯不

亮、车难停、老物业、治安乱等老旧小区的通病也日渐明显。2021年12月,南南铝生活区被列入南宁市城镇老旧小区改造名单,在南宁市住建局的指导下筹建了“老友议事会”,并在“老友议事会”的组织下于2022年5月成立了业主委员会,经历了3次业主大会,最终实现了新物业公司进驻。物业公司入驻后有序开展小区环境卫生、排污设施、工程维护、消防安全等方面清理整治,仅用了半年时间,该小区秩序得到了切实维护,公共环境焕然一新,消防安全等问题逐一得到有效排查整改。

目前,该小区业主委员会每月收集“老友议事会”反馈的问题,与进驻物业公司至少召开1至2次碰头会,承担起凝聚居民群众纽带的责任,搭建起业主与物业公司沟通的桥梁。

改好是基础,管好更关键。南宁市切实把老旧小区改造的规划、实施、管理乃至监督权利交给居民,在“零距离”参与中提升居民自治意识和主人翁意识,做到人人把“大家事”当作“自家事”,推动居民自治观念实现从“要我做”到“我要做”的转变,不断激发自治热情,让居民从“旁观者”到“唱主角”,真正成为小区管理的主人和主力。



积极探索 共谱“老友议事会”新篇

香茅草、枸杞、罗勒、百香果、喇叭花……在荣和新城小区共益社区厨余处理中心,6月的空气中弥漫着花草的芳香。在这里,居民丢弃的废旧木材变成了悬挂的相框,废旧的轮胎、行李箱和红酒箱变成了一个个独具特色的花盆。

据悉,该中心原本是荣和新城垃圾中转站,垃圾腐烂产生的恶臭长期影响着周边居民和学校师生的生活。荣和新城小区通过“老友议事会”提出整改诉求和意见,由南宁市城市更新和物业管理指导中心牵头组织,开展了垃圾分类“共益模式”,引进了北京共益助推者、广西力源宝和北京萝卜团队等三方专业力量,将垃圾中转站改造成为共益社区厨余处理中心,持续引导激发群众参与社区改造和垃圾分类的热情,同时通过专业化设备将厨余和绿化垃圾处理转化为有机肥,实现生活垃圾就地循环,减少了垃圾

运输和处理成本。

曾经被人诟病嫌弃的垃圾屋,转身变成了学校的环境教育基地,大家的“百草园”。从提出整改诉求,到谋划整改方案,都有“老友议事会”的身影,居民老友成了社区垃圾分类的参与者、决策者、组织者。

近年来,南宁市积极探索“老友议事会+引进物业”“老友议事会+垃圾分类”等模式,通过持续有效的载体、不同类型的“黏合剂”,引导公众参与,从个体出发到整合群众力量和社会资源,积极谋划改造后期的运营维护及便民服务的有效途径,延伸做好居民的组织动员工作,促进小区内部矛盾的自发协调化解、环境保护、社区互助及社区活力等工作,提高城市的核心竞争力,不断擦亮城市幸福底色,让城市变得更有“颜值”、更有“气质”、更有“温度”。

聚焦关键小事,办好民生大事。南宁市建立“党建引领、机制支持、信息化托底”的工作保障体系,构建形成“老友议事会”工作机制,以解决“小民生”回应百姓身边“大问题”,以找准“小切口”办好民生“大实事”,以抓好“小细节”成就群众“大幸福”,在“修好房”的同时做到了“聚人心”,探索出一条老旧小区改造与基层治理相结合的特色道路,切实提高了人民群众的获得感、幸福感和安全感,提升了城市安全与韧性,呈现出老旧小区改造工作独树一帜的“南宁模式”。

来源:南宁日报

老友议事

协商·共治·家园



端午假期去哪儿?

南宁各博物馆、图书馆、景点景区邀你来

由国家图书馆、广西壮族自治区文化和旅游厅主办,广西壮族自治区图书馆承办的“珠还合浦 历劫重光——《永乐大典》的回归和再造”展览已于6月20日起面向公众免费开放。这个端

午假期,除了欣赏这场重磅展览外,南宁市内各大博物馆、图书馆,以及各景点、景区都准备了丰富多彩的活动,不仅有寓教于乐的主题研学活动,还有好玩有趣的端午习俗体验。

广西博物馆:主题研学追寻文化记忆

中华传统节日所蕴含的优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是涵养社会主义核心价值观的重要源泉。6月22日—24日,广西博物馆青少年活动中心开展端午主题亲子手工活动,免费发手工材料进行创意“龙舟”制作,还在一楼免费向公众提供创意纸粽挂件材料,打造专属的端午挂件。

除了好玩的手工活动,端午假期还开展“遇见‘桂宝’寻宝活动”、端午限定集章、汉服打卡等活动,并结合馆藏文物中蕴含端午元素的文物内容,制作端午节主题流动展,以及在微博、抖音号上推出“博物馆里的端午文物”线上活动,向公众展示中华传统节日——端午节的魅力。

广西图书馆:重磅大展向公众免费展出

六月夏日炎炎,最令人期待的莫过于《永乐大典》原件出京空降广西图书馆。“珠还合浦 历劫重光——《永乐大典》的回归和再造”展览已于6月20日起面向公众免费开放。本次巡展通过多种新媒体手段,让展览更具体验感和参与性,特别是展出2册与广西相关的《永乐大典》嘉靖副本原件——《南宁府志》和《梧州府志》,且《梧州府志》为首次“出京”,广大读者在观展时千万不要错过。目前观展预约通道已开启,读者可通过“一健游广西”小程序和“广西壮族自治区图书馆”微信公众号进行预约,免费观展。

此外,《端午》一书以史料为依据,从时间和地域两个维度,对端午的起源、节俗、文化、流变、现状等进行了细致地讲述,如古人在端午日炼剑、炼镜、采

药、制药、晒药,可见端午节内涵相当丰富,节俗之多令人眼花缭乱。书中还精心挑选了与端午相关的70幅高清古图,全彩再现悠久而活泼的端午。

南宁市图书馆:专题展揭秘端午文化内涵

端午节期间,南宁市图书馆推出两大主题展览:“白日发光彩,清飙散芳馨——端午节香囊文化展”和“榴花角黍斗时新——端午节民俗文化展”。

其中,端午节香囊文化展着重介绍香囊的基本知识,佩戴香囊的历史、香囊的种类、如何制作香囊、香囊的作用,展示具有地域特色的香囊文化、香囊风俗。端午节民俗文化展则通过介绍端午节的各种民俗,揭示端午节独特的节日文化内涵。

需要提醒读者注意的是,在端午节三天假期中,南宁市图书馆6月22日按节日开放时间开馆,时间为10:00—16:00,6月23日(周五)闭馆,6月24日照常开放,开放时间为9:00—17:00。

部分博物馆、图书馆端午期间活动亮点

广西民族博物馆:旱地龙舟板鞋竞技活动、手作香囊、答题赢粽、铜鼓蜡笔DIY拓印体验活动、展厅定时免费讲解等活动。

南宁孔庙博物馆:开笔礼、民俗体验、国潮风华、文化集市、研学等活动。

南宁市少年儿童图书馆:小瓦特科普实验室龙吸水实验、“品读中医经典古籍 传承名医智慧精华”历代名医全书大成展等线上线下活动。



青秀山风景区

2023年青秀山水生花卉观赏季已开启,共展出500多个品种60000余株水生花卉。其中,现场展出的荷花品种首次超过300个,市民游客在花海中穿行游览,近距离感受荷花的韵味。

端午节期间,青秀山风景区还开展青秀山大讲堂、水生花卉主题科普公益讲解、青秀山趣味课堂、水生花卉主题自然科普文化展示等活动。在青秀山水生花卉主题公益科普讲座上,科普讲师推出一系列课程,引导大家亲密接触美丽而神奇的植物,诠释有关水生植物的奥秘。

花花大世界

万人水球大作战、夏夜河灯节、罗马水炮对抗赛、篝火晚会&烟花秀、巨萌气模、亲子露营、沙滩探险、水上浆板等特色活动。

昆仑关旅游风景区

有制作艾草香囊、制作端午龙舟、汉服游园、民俗游园会、非遗体验、公益讲解志愿者服务等活动。民俗游园会活动中,参观者可以体验“旱地龙舟”,即在地面上利用五人板鞋模拟龙舟赛。

南宁园博园

“独乐乐不如粽乐乐”端午系列活动,包含知识和习俗讲解、民俗体验活动、端午主题科普活动。游客身着中华民族传统服装可享入园优惠。

龙门水都景区

国风古风舞蹈、民族舞蹈、竹竿舞、奇幻魔术表演、川剧变脸喷火、滑稽小丑气球派对等活动。

龙虎山风景区

有民俗歌舞演艺、鼓乐教学互动、竹竿舞互动、与猕猴共度端午节等活动,入园游客凭门票免费参与龙虎山家庭亲子DIY包粽子过端午活动。另外,2023年高考生凭准考证免首道门票及享受龙虎山绿水江竹排半价优惠。

南国乡村

“端午安康非遗传承”乡野民俗体验游,含非遗课堂植物拓印、草帽DIY手作、乡村菜园种植体验、寻味端午包粽子等活动。

凤凰谷风景区

端午节“洗龙水”亲子活动、亲水观瀑活动,以及跳竹排舞、穿木板鞋、抛绣球、骑竹马、滚铁环等民俗体育活动。

1.南宁市图书馆化浓妆的“雄黄点额”

2.南宁博物馆皮影戏深受观众喜爱

3.青秀山赏荷花

4.“珠还合浦 历劫重光——《永乐大典》的回归和再造”展览数字体验屏

5.广西民族博物馆展厅定时免费讲解

“电子后视镜”来了! 新国标7月1日起正式实施

大货车电子后视镜



汽车电子后视镜要来了!7月1日起《机动车辆间接视野装置性能和安装要求》(以下简称新国标)将正式实施,这一新国标增加了摄像机—监视器系统(CMS),即电子后视镜的技术要求,这意味着汽车即将可以配备电子后视镜来代替传统光学后视镜上路了。

电子后视镜系统主要有哪些优点

南站大道某汽车销售店主管张先生表示,汽车如果没有了传统后视镜的两个“耳朵”,在行驶中受到的阻力就会明显降低,尤其是在高速上行驶,风阻力会明显减少。其次,车辆的宽度也会跟着减少,从而更好地降低风噪。

“传统后视镜视线是有盲区的。”张先生说,最为突出的就是大货车的视角盲区,因此经常会发生泥头车右转弯时剐蹭到电动自行车的事故。从目前的技术来看,使用电子后视镜系统,突破了以往传统光学后视镜的镜面曲率、大小、角度等因素的限制,可以通过技术手段获得更大的视野显示,减少视野盲区,实现驾驶人在车内就可能全方面看清车辆周边环境,一定程度上减少后视镜盲区。

此外,广西汽车流通协会秘书长杨柳表示,在大雨恶劣天气下或者夜晚能见度较低的情况下,电子后视镜通过科技可以提高光线较差环境下的能见度,通过自己调节、补光等功能,确保不管在任何环境和条件下,都能更为清晰地放大视野,确保安全行驶。

想“尝鲜”电子后视镜还得再等等

杨柳表示,目前在售的车辆多为库存车,想“尝鲜”电子后视镜可能还得等等。

对于这个新事物,一些车主也有疑问:“如果电子后视镜系统突然失灵,那就等于‘睁眼瞎’,车还怎么开?”“万一显示屏幕卡顿画面延迟,会不会影响安全驾驶?”

对此,有业内人士表示,电子后视镜系统替代传统后视镜,其实是科技的进步。国家能够允许电子后视镜上线使用,安全性能肯定是有保障的。同时,业内人士也坦言,任何电子产品都无法保证百分之百不出问题,但这个概率是很小的,“一旦发生了故障,就应当立即靠边停车,等待救援,这和现在车辆发生故障,处理方式是一样的”。

据报道,首批配备电子后视镜的车型售价预计在30万元以上,主打高端电车市场。另有相关业内人士也表示,配备电子后视镜的汽车上市,并不代表完全取代传统后视镜,短期内两者很可能会共存。

来源:南宁晚报·南宁宝客户端

老友说



扫码了解更多

青春不散场

随着最后一科考试结束,全国1291万考生完成了高考这场“人生大考”。为了这场考试,一些地方鼓励大家安排错峰上下班,还有地方组织了爱心车队为考生保驾护航……高考,成为街头巷尾、千家万户关注热议的一件大事。

最后一科考试交卷出场后,同学们的表现各不相同:有的说好激动,有的说很平静,有的说感觉释然,还有的与家长相拥而泣,我想,这应该是喜悦的泪水吧!让我印象深刻的是一位女同学,她面带笑容,高兴地说:明年再来!真的,真的是笑着说:明年再来。让人不得不感叹,这一届高考生的心态,与我们那个时候,大不相同。我们那个时候,可以说是千军万马过独木桥,读大学对大多数人来说只能是奢望。在不知道分数的前提下填志愿,有很大的不确定性,那真是一考定终身啊!心中的忐忑,紧张,真的很煎熬。

现在的高考生,见多识广,从容淡定,体现出新时代青年人特有的务实、开放、网感十足的鲜明特质。他们把高考只当作是高中三年经历的无数大大小小考试中的最后一次,努力过,拼搏过,就无愧于心。高考是人生一战,也是人生一站,未来的前途无限宽广。同学们,愿你们心怀梦想,前路光明灿烂!

作者:云松

民生新闻集锦



南宁市一家医疗机构获评 “首批国家婚前保健特色专科建设单位”

国家卫生健康委妇幼司近日公布“首批国家婚前保健特色专科和孕前保健特色专科建设单位名单”,其中南宁市妇幼保健院因其专科建设、技术水平、服务能力、科研教学、质量管理等方面的优势,获评“首批国家婚前保健特色专科建设单位”,是我市唯一一家获评的医疗机构。

工商业电价政策有变 居民农业电价不变

自治区发改委官网发布《广西壮族自治区发展和改革委员会广西壮族自治区工业和信息化厅关于做好第三监管周期输配电价和电网企业代理购电落实工作有关事项的通知》,新的省级电网输配电价自2023年6月1日起执行。此次电价调整的对象为工商业用户,居民、农业用户电价没有变化,继续执行现行目录销售电价政策。

南宁市市场监管局开展电子计价秤专项整治行动

从今年6月起至10月,南宁市市场监管局在全市范围内组织开展电子计价秤专项整治行动,依法严厉打击计量作弊和短斤少两等计量违法行为。还将加强与商务、公安、城管等部门协作,加强行刑衔接,在检查中发现违法行为涉嫌构成犯罪的,及时移送公安机关处理。

南宁市已发放12819张南宁市无偿献血荣誉卡

自2018年3月发放无偿献血荣誉卡至今,我市共计有13931名无偿献血者享受无偿献血荣誉卡涵盖的优待。截至目前,已有12819张无偿献血荣誉卡被成功领取。南宁市是全国第三个、广西首个实施无偿献血“三免奖励”的城市。

南宁市首个观鸟台成“打卡胜地”

近日,南宁市石门公园专门打造了观鸟台,为观鸟拍鸟爱好者提供了更为便捷、舒适的观鸟环境。这是南宁市综合性公园打造的首个观鸟台。南宁是观鸟爱好者的理想打卡地,《南宁市鸟类名录2022》统计显示,南宁市鸟类占广西鸟类745种的71.3%,占中国鸟类1445种的36.7%。

12306上线新功能 旅客可在线选铺

国铁集团推出在线选铺新功能。旅客在12306网站购买试点车次卧铺车票,可在线自主选择试点普速列车硬卧的上、中、下铺和软卧的上、下铺,动车组软卧的上、下铺,一等卧的上、下铺,二等卧的上、中、下铺等铺别,系统将自动为旅客分配符合要求的铺位,同时继续实行对60岁以上老人等重点旅客优先分配下铺的服务。旅客线下购票仍可自主选择铺别。

中疾控发布健康提示

今年以来,我国与美国间人员往来已逐步恢复,存在人偏肺病毒感染者输入我国的可能。人偏肺病毒属于肺病毒科,偏肺病毒属,有包膜的单股负链RNA病毒。主要通过咳嗽和打喷嚏传播,密切的个人接触和触摸病毒污染的物体后再接触嘴、鼻子或眼睛也可能造成传播。儿童、免疫功能低下人群和老年人为易感人群,表现为咳嗽、发热、鼻塞和喘息等,严重也可致支气管炎和肺炎。

编辑:许术

说法



房产争夺战背后的错位人生



孪生兄弟混用身份二十余年

1976年11月,一对双胞胎诞生在安徽省某县一个乡村。虽然家里并不富裕,但带着对两个孩子的美好寄托,父母为哥哥取名王某顺,弟弟取名王某利。

王氏兄弟长得就像一个模子刻出来的,村里人很多分不清谁是哥哥谁是弟弟,常把两人的名字叫混,兄弟俩对此也习以为常。

为补贴家用,上完初中后哥哥王某顺就选择外出务工,而弟弟王某利则继续念书。到了打工的地方,哥哥发现工厂的招工条件要求必须有高中学历,仅初中毕业的他打工之路处处碰壁。

转眼时间来到1995年,弟弟王某利即将高中毕业,刚好要办理身份证准备高考。想到弟弟和自己长得一模一样,哥哥王某顺打起了主意,何不借用弟弟的身份证和学历信息外出务工呢?

于是哥哥王某顺说服弟弟,让弟弟先后办理了2张身份证,一张高考用,另一张则给自己外出打工用。此后,哥哥便一直使用“王某利”的名字和学历信息在外求

职,甚至在1998年还用这个名字登记结婚。

有了学历的加持,再加上哥哥王某顺自身十分聪明,很快就学到了一身好技术,渐渐站稳脚跟。1999年,弟弟王某利大学毕业后,也凭借大学文凭顺利走上工作岗位。凭借相似的外貌,“王某顺”“王某利”两个身份由王氏兄弟根据需要共同混用,轮流登场。

2005年,两兄弟均入职了温州某公司从事不同工种,正是这份工作让二人赚得了人生第一桶金,也为以后的发展奠定了基础。在此工作期间,公司也经常无法区别二人身份,工作时相关的待遇和奖励存在混同享受的现象。2010年,王氏兄弟离开公司后,各自大展拳脚成长为两家公司的董事长。

值得一提的是,2006年,办理第二代身份证时,由于哥哥王某顺已用“王某利”的名字办了结婚证,而彼时两兄弟感情深厚,不分你我,于是决定将错就错,将名字彻底换过来。从此,“王某顺”成了如假包换的“王某利”,而“王某利”也彻底变成了“王某顺”,直到2021年的一场



风波才又将两人的人生重新归位。

在混用身份的二十多年中,王氏兄弟兄友弟恭,同气连枝,但长期互用、共用身份的情况,不仅导致许多文书协议无法查清实际所有人或者签署人是谁,更为今后二人的关系破裂埋下了隐患。



一套房产引发孪生兄弟反目



王氏兄弟同在浙江温州某公司工作期间,公司在重庆设有销售点,由于二人工表现出色,公司奖励了他们一套重庆的房产,由二人自行分配。兄弟俩商议后,哥哥王某顺使用已交换后的身份信息即王某利的名字办理了该房屋的产权证,并将房屋产权过户登记的整个过程全权委托给“此时已是王某顺”的弟弟王某利及弟

媳刘某。

当时,弟弟王某利负责在重庆代理销售产品,该房屋便作为弟弟办公居住用房。

2007年,弟弟王某利与刘某离婚后,随即从该房屋搬走。此后,该房屋一直由刘某对外出租,所得租金作为刘某和孩子的抚养费,由刘某自行支配。

“这套房子其实是公司奖励给我的,是希望我将技术传给其他员工。”对于房子的归属,哥哥王某顺一直认为自己作为公司的核心技术人员获赠了这套房产,房屋产权应当完全归属自己。只是考虑到弟弟孩子还小,自己又长期不在重庆,才同意将房屋交由刘某出租。

2021年,哥哥王某顺因生意需用钱,加之弟弟王某利孩子也已长大,便想收回房屋,此事却遭到弟弟反对。

弟弟王某利认为,该房屋是自己完成公司在重庆的代理销售任务后得到的奖励,且房屋过户合同均由自己和前妻刘某共同办理,房屋的交易税费也由自己承担,因此房屋全部所有权应当归属自己一人所有。

为此,弟弟王某利向公安机关反映其与哥哥王某顺曾互换身份,要求公安机关予以更正。经两兄弟原户籍地公安局核实后,对二人均作出冒用身份信息的行政处罚,并确定哥哥身份为王某顺,弟弟身份为王某利。

身份更正后,哥哥王某顺认为该不动产登记记载的权利人与真实权利人不符,要求弟弟王某利配合办理变更登记,遭到拒绝。为此,哥哥一纸诉状将弟弟告上法庭,要求确认涉案房屋归自己一人所有。



释法析理驳回原告诉讼请求

重庆市沙坪坝区人民法院审理后认为,本案的争议焦点有两项:一是当前证据能否证明房屋产权归属哥哥王某顺一人所有;二是能否确定公司奖励的对象为哥哥王某顺一人。

针对焦点一,原告王某顺主张其持有涉案房屋的不动产权属证书,能够直接确认涉案房屋物权归其所有,且其还持有涉案房屋契税完税证、涉案房屋发票等关联性原件。但法院认为,不动产权属证书通常情况下起着直接确定物权归属的作用,可现实生活中也存在登记物权与实际权利不相符合的事实状态,因此该证书并不具有绝对的证据效力,只具有“推定的证据效力”。本案中,法院需对导致不动产权证变动的原因进行审查,而不能单以不动产权证的登记权利人作为证明其系涉案房屋权利人的依据。此外,涉案房屋买卖合同、房屋变更登记的经手人是被告王某利及刘某,交易税费也是通过王某利银行账户支付,房屋更长期由王某利或刘某使用、收取收益,王某顺、王某利、刘某三人又具有特殊身份关系,这些事实均削弱了王某顺持有

相关涉案房屋原件以证明公司将涉案房屋奖励给自己一人的证明力。

针对焦点二,经委托浙江省瑞安市人民法院向奖励房屋的公司法定代表人询问时,其明确陈述涉案房屋是奖励给王氏兄弟二人的,房屋产权登记在哥哥王某顺当时的身份证件王某利名下,让哥哥作为房屋的实际登记权利人,是经过兄弟二人商量的。这也更为合理地解释了为什么哥哥王某顺系涉案房屋的实际登记权利人,王某利为涉案房屋的实际使用人的问题。

此外,涉案房屋实际产权人和使用人不一致是因两人的行为严重违背诚实信用原则,也有违平等、法治的社会主义核心价值观的要求。

综上,原告王某顺要求确认涉案房屋归其一人所有的诉求,缺乏事实和法律依据,法院不予支持。

一审判决后,哥哥王某顺不服沙坪坝区法院一审判决,向重庆市第一中级人民法院提起上诉。二审法院经审理,驳回上诉,维持原判。

裁判解析 当事人举证不能将承担证明责任

本案系所有权确认纠纷,在审理过程中,原告未提交其向被告提供资金缴纳涉案房屋税费的证据,对涉案房屋长期由被告或刘某使用、收取收益的解释也未提供证据予以证明,且签订涉案房屋买卖合同及办理涉案房屋变更登记的经手人是被告及刘某等事实,也均应由原告提供证据予以解释,原告未能提供或不能提供证据解释,则应当承担证明责任。

花样美食过端午



在端午节这天，宫廷和贵族都要大摆宴席热闹一番。《大明会典》所载，端午节的筵宴根据受赐者的地位分为上、中、下三等，菜品各有不同。比如上桌佳肴有：按酒五盘，果子、小馒头、汤三品，糕一碟，粽子一碟，菜四色，酒五蛊。中桌则递减为：按酒四盘，果子，小馒头，汤三品，糕一碟，粽子一碟，菜四色，酒五蛊。宫中这样的赏赐不只位高爵显者可得，就是教坊司的乐人也能得到。

贵族之家在端午这天也要互相宴请，借机娱乐。《红楼梦》里王夫人治席请薛家母女赏午，薛蟠也宴请了宝玉。在宴席上除了粽子之外，山珍海味、时蔬新果也都是少不了的。时鲜果品，是端午节必吃的一个大项目。例如：宝玉散席回来，晴雯说“鸳鸯送了好些果子来，都湃在那水晶缸里呢”。端午后气温升高，夏

如今的端午节和粽子划上了等号，吃了千百年的粽子，也在吃货们的努力下越发“花哨”：螺蛳粉粽、臭豆腐粽、小龙虾粽、鳗鱼粽……简直是一张粽叶“包万物”。吃粽子的习俗从古至今被人们所喜爱，古代人的粽子也并不单调，还很有寓意。明清时期读书人吃枣粽，谐音为“早中”；吃包成细长如毛笔的粽子，谐音为“必中”。除了粽子，古人端午美食种类繁多，今天小编就带大家看看古代端午节的“全民玩乐大聚餐”！



古时候，端午节的早晨家家吃粽子纪念屈原，一般是前一天把粽子包好，夜间煮熟，早晨食用。包粽子主要是用河塘边盛产的嫩芦苇叶，也有用竹叶的，统称粽叶。粽子的传统形式为三角形，一般根据内瓤命名。古人要求粽子不仅要有碧绿的外衣，还要有小巧的身材和白玉般的内在。吃时用丝线或竹刀割成小片，放在碟子里，淋上蜂蜜或玫瑰、桂花糖浆。筋软凉甜，芳香可口，沁人肺腑，别有风味。这吃的不仅是粽子，更是对生活的热爱和艺术的情怀。

此外宋代人端午节的餐桌上，端木煎可谓清新脱俗，这可是真正的“花”样美食。将新鲜的栀子花裹上甘草水拌的面糊，丢进滚油中炸几秒，一朵雪白的栀子花立刻变得黄澄澄的，令人胃口大开。紫苏也正当季，仲夏日喝一杯紫苏熟水清新消暑，宋朝词人杨无咎专门还为紫苏熟水写过词：“清入回肠，端助诗情苦。”

古代不少地区的端午节传统饮食颇具地方特色，许多都流传至今。在江南的传统中，有端午吃“五黄”“五白”的说法，“五黄”指黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸蛋黄、黄酒，“五白”则是白切肉、白蒜头、白斩鸡、白豆腐、茭白。“五黄”配“五白”，清热降火健脾胃。

天开始进入炎热暑期，冰镇水果可以吃起来了。《东京梦华录》里的宋代风俗，端午之前新鲜瓜果蔬菜是非常受欢迎的，吃的都是樱桃、青杏、茄子、桃、李、沙果等等。而端午之后会吃很多冷饮类的食物，宋代的冷饮种类很多，根据《东京梦华录》记载，有水木瓜、药木瓜、冰雪凉水、水晶皂儿、砂糖绿豆、黄冷团子、细索凉粉等等。

端午节要吃好，还要喝好。古人酷爱茶，茶能解毒、驱暑气，安神。端午节后天气渐热，湿气重而蚊虫多扰，需要解暑祛晦，茶是很好的饮品。因此皇帝也常将茶作为赏赐。乾隆五十一年（公元1786年）的端午，皇帝赐妃嫔们以及十公主大普洱茶六个，女儿茶三十个。嘉庆皇帝也曾在端午节赏赐王子大臣普洱茶三瓶，花茶五瓶。

来源：中国青年报



黄河

古村换新颜

甘肃兰州西固区河口村位于黄河支流庄浪河与黄河交汇处。从兰州市中心出发,跨过河口特大桥,山渐高、水渐阔,山水之间,“藏”着的一片古民居,便是河口村。高处俯瞰,环抱村庄的莲花山起伏连绵。远处,色彩斑斓的水居丹霞景区被湛蓝的天空映衬得如同一幅油画;近前,奔腾的黄河水从八盘峡穿山越岭而来,又沿着村南的河道浩荡东去。

得益于优越的地理位置,河口村曾是黄河上游的重要渡口,水运发达,商贾云集。

时光荏苒,沧海桑田。河口早已弱化“渡口”的职能,迎来了新的身份——河口古镇,这是以河口村为核心修复的历史文化街区。在这里,人们不仅可以观赏富有地域特色的明清建筑,也可以漫步黄河岸边、品读古渡历史,还能领略恬淡闲适、令人向往的诗意栖居。河口村于2012年入选首批中国传统村落名录。



明清旧民居 古色留古香

河口村的热闹通常发生在下午3点以后。睡过午觉的村民纷纷走出家门,老人们聚集在广场,或下棋、或聊天;小孩们手持玩具、相互打闹。慕名而来的外地人,常常选择蹬一辆四轮观光车,开启“逛街”之旅。

河口村的主街以老式商铺为主,沿街店铺多为前店后宅格局。后宅的典型样式是四合院。推门走进一户人家,户主张明有热情地上前招呼。眼前的这座四合院占地500多平方米,有近200年历史,先后居住过张家13代人。

北面是上房,由长辈居住,也叫堂屋或正房;正房两侧是耳房,用于生火做饭、堆放杂物;东西两侧为厢房,由晚辈居住;南面为下堂屋,是三间式出檐屋;下堂

河口村一片长约1000米、宽近500米的区域囊括了村内的主要传统建筑,面积虽然不大,规划却极为整齐:东南西北4条主街以钟鼓楼为中心,延伸至不同方向;4条主街上,还间或“点缀”着长短不一的17条巷道。这片区域因此得名“四街十七巷”。

“四街十七巷”的中心钟鼓楼坐东朝西,分为上下两层,是一座“四角攒顶”的阁楼建筑。站在钟鼓楼上,举目四望,整个河口村的景致尽收眼底,木质门头的房屋相对而立,青石板铺成的街道蜿蜒伸展,街上

四街十七巷 悠悠韵味长

悬挂的纱灯随风摇摆,三五成群的游人漫步街头。

如今,漫步村中,仿佛在历史中穿梭:300年的粮店、200年的祠堂和100多年的左公柳依次从眼前掠过;又好像在花园中游憩:河口村家家户户、房前屋后栽花种草,即使到了秋天,依然芳香四溢、翠意不减;也如同在风味集市中徜徉:街边售卖着诱人的特色小吃,有酸甜筋道的浆水面,有捶打千遍的洋芋搅团,还有飘着胡麻香味的油壶喧……“一到假期,店老板们就忙得不可开交。”河口大景区物业办副主任张伟说。



昔日黄河渡 今朝声名扬



河口村依河而建、因河而兴。黄河,是河口的灵魂。

沿南街顺阶而下,穿过南城门,便能望见宽阔的黄河河道。成群的水鸟贴着水面自由飞翔,临水而生的芦苇随风摇动。岸边,一条东西走向、绵延约5公里的木质步道横卧眼前,被当地人称为“十里黄河金岸”,沿途分布着古渡区、古村区等历史遗迹。

来到亲水平台,河风轻拂。顺着张伟手指的方向往远处看,一道河湾映入眼帘,“那便是河口古渡最佳的停泊码头‘阳畅湾子’,是当时西北重要的货物集散中心。”张伟说,当时,人们的生产生活用品,比如煤炭、木材、中药、粮食、油渣、麻秆等,均可以在码头市

场买到。河口村超过60%的居民从事水运行业,主要经济来源就是依靠水路码头,河口古渡的羊皮筏子就有200多个。

位于河口村的西固区民俗博物馆展示了羊皮筏子的制作工艺。这种古老的黄河水运工具,以山羊皮为原料,将羊皮用油盐浸透晾晒后吹气成皮囊。较大的筏子需皮囊600多个,可载货20吨。小型皮筏则由十几个皮囊组成,一人即可驾驶,轻便灵活。

新中国成立后,当地水运逐渐被“铁公机”(泛指铁种、公路、机场等重大基础设施建设)替代,河口村失去了交通枢纽地位,羊皮筏子也退出了历史舞台。不过,从复原的海关遗址依稀可见昔日渡口的繁忙。

因水而兴的河口村,如今围绕黄河文化,再次做起“水文章”:保护黄河两岸生态环境、开发黄河泛舟水上项目、打造沉浸式表演《记忆·盘古》水幕秀……近年来,河口村依托美丽乡村建设,鼓励村民开农家乐、端旅游碗、吃生态饭,不少村民将自家院子改造成“河景房”,吸引游客入住。

59岁的张和恭给农家乐取名“上善若水”,并利用自己的绘画功底把院子装扮得像幅画:翠竹、金鱼、古树、红花,一应俱全。在这里,游客不仅能观景,还可以看黄河奇石、赏精品书画、玩崖柏根雕,或坐在院子里读书写字、聊天品茶,度过一天难得的休闲时光。目前,河口村已开办农家乐60余户,核心区1/5的居民参与其中。

首批中国传统村落、中国历史文化名村、第四批中国美丽宜居村庄……近年来,河口村的“国字头”名片越来越多,名头越叫越响,古老村庄重新焕发勃勃生机,昔日渡口重现往日喧嚣。

透过服饰沉浸式感悟中华历史文化

5月31日早晨,不到七点徐萌就从床上爬起来。洗漱、化妆完毕后,她穿上早就平铺在床上的马面裙和学士服。这天是徐萌拍毕业照的日子,贴身穿好被店家取名为“芙蓉飞天”的传统服饰马面裙,再套上专属于农学学士的学士服,开启她向学生时代的告别仪式。

为了准备学校校庆晚会的“汉服秀”节目,北京师范大学汉语国际教育专业的研究生孙佳慧以宋朝女子的装扮亮相,盘好每一缕头发后插入发饰,再对镜慢慢描画柳眉。

如今,穿华服正在成为不少年轻人旅游或日常出行的选择。“华服”是指具有中华民族历史文化基因、精神风貌,且融合当代审美的礼仪性服装,其服装风格根植于中华传统文化,传承中华民族特质,体现当代社会积极向上的时代精神,具有鲜明的辨识度,适用于国际交往、文化交流、商贸往来以及日常节庆、典祭等礼仪场合。自2018年起,每年的农历三月初三被选定为“中国华服日”,在前不久结束的第五届“中国华服日”活动中,上万名青年华服爱好者汇聚活动现场参与体验。

华服正在年轻人中间流行

将华服融入自己的学习、生活正在成为不少青年的选择。徐萌今年大四,是山西农业大学动物医学专业的学生。为了让毕业季的告别更具仪式感,她很早便开始查询“学士服穿搭”“毕业季拍照”的攻略。在刷到“留学生在国外穿马面裙拍照”的短视频时,徐萌也决定把马面裙穿在学士服里。

为了搭配自己学士服上的绿色垂布,徐萌特意挑选了一条绿色的马面裙。穿上马面裙的徐萌成了拍摄现场的“红人”,认识的、不认识的同学都来和她打招呼,除了对裙子的夸赞,更多人找她打听“马面裙是什么”,还有素不相识的学妹冲到她面前,想要一个购买网址,也有人站在远处“拿着手机拍我的裙子,大概想上网搜个同款”。

这次“短暂的意外走红”让徐萌打心眼儿里高兴,不仅因为马面裙的出现给自己的毕业照加分,更因为通过自己的穿搭让更多身边人了解到了传统服饰马面裙的存在。

同样因为穿华服被引起关注的还有孙佳慧。两年前读本科期间,她参与策划、组织并出演了学校校庆晚会的汉服秀节目《锦绣华裳》。时至今日,提起这台演出,她仍记忆犹新,“喜欢宋代的服装是因为它飘逸轻巧,不注重华丽的勾线,讲究清新”。

湖南大学研究生聂琪玲也将华服穿到了校园。一节学科教育的实践课上,身着红色对襟服饰的她款款走进教室。这是聂琪玲的模拟课堂,她选择身着华服来讲一堂诗词课。

“锦瑟无端五十弦,一弦一柱思华年。”当天,聂琪玲讲解的是高中语文课本里李商隐的名篇《锦瑟》,在她看来,把喜欢的华服带到自己的专业领域,是很有意思又很契合的尝试。课后,有同学告诉她:“这节课讲得既好听,也好看!”



服饰喜好背后是对历史文化的传承

今年春天,邹斌倩穿了一套唐制襦裙与朋友出游。“坐上公交时,有一个小女孩问她的爷爷,姐姐穿的是什么衣服,怎么这么漂亮。爷爷给孩子解释,这是咱们中国的华服。”邹斌倩记得,那一瞬间一股自豪感油然而生。谈及华服在青年群体中流行的原因,邹斌倩认为:“我们认同自己国家的文化传统,同时在研究的过程中,也会更深层次地感知到中国传统文化的魅力。”

刚入大学校园的周琴对华服的“美”就有一番自己的见解,在周琴看来,无论是秦汉时期的曲裾、唐朝的襦裙,还是宋制的褙子、清代的旗装或者民国时期的旗袍……各个朝代的华服都有其独特的魅力,“不同时期的服饰有着不同的文化特点,除了服饰本身的设计很

吸引我之外,更让我着迷的是服饰背后所蕴含的文化内涵”。除了复原款的华服,周琴也时常被具有创新设计的新式华服所惊艳,“比如最让我印象深刻的一套明制汉服,是一件渐变色的‘方领琵琶袖补服绣花马面裙’,无论是配色还是刺绣,都打破了当时我对华服的固有认知”。

在孙佳慧看来,华服的魅力不仅在于第一眼看上去的“美”,更在于它承袭了华夏之邦的礼仪。在学校教留学生穿华服时,孙佳慧不仅强调“交领右衽”的基础知识,还要求学生注意站正、慢步走、眼神直视前方,注意形态端正等,“这样才能把华服穿得美”。

一次穿华服去西安旅行时,孙佳慧在大唐不夜城看到一个“像从画里走出来”的穿唐代服饰的女孩。看

见她摇着扇子静坐,孙佳慧向她行了一个唐代的礼,而女孩也淡定庄重地回礼,奇妙的“中式社交”让孙佳慧回味无穷。

华服美丽外表的背后,是“悠悠中华5000年文明的缩影”。“从卖货郎的推车上取下一面古色古香的芭蕉扇,再来到茶贩摊前,看点茶的女子用茶筅击打热茶,直到杯盏中出现厚厚的泡沫……”今年清明,杭州电子科技大学的廖孔港受朋友之邀,在中国丝绸博物馆体验了一次特殊的华服走秀。

作为“华服小白”,廖孔港期待跟同样热爱华服的人交流、沟通,参加国风活动,“希望通过这样的方法增进对华服的了解,了解它背后的文化底蕴”。

让华服成为一张文化名片

结束了毕业照拍摄的徐萌坦言,相比被更多人夸赞漂亮,她更在意身边人了解到了马面裙。她回忆自己第一次了解马面裙,是在一次涉外的服装设计抄袭事件中。看着自己民族的传统服饰“摇身一变”成了他人之物,徐萌感觉并不好受。气愤之外,她开始上网查找有关马面裙的历史资料,从服饰出现的历史背景,到服饰演化、历史价值,她想把这堂历史文化课补起来。她希望今后有更多机会、更多场合“穿着马面裙出席,希望更多同龄人能了解到我们民族优秀的传统文化,不让明珠蒙尘”。

“今年4月,联合国教科文组织总部首次上演汉服秀。”在邹斌倩看来,海外华人为推广中华文化作出了巨大的努力。

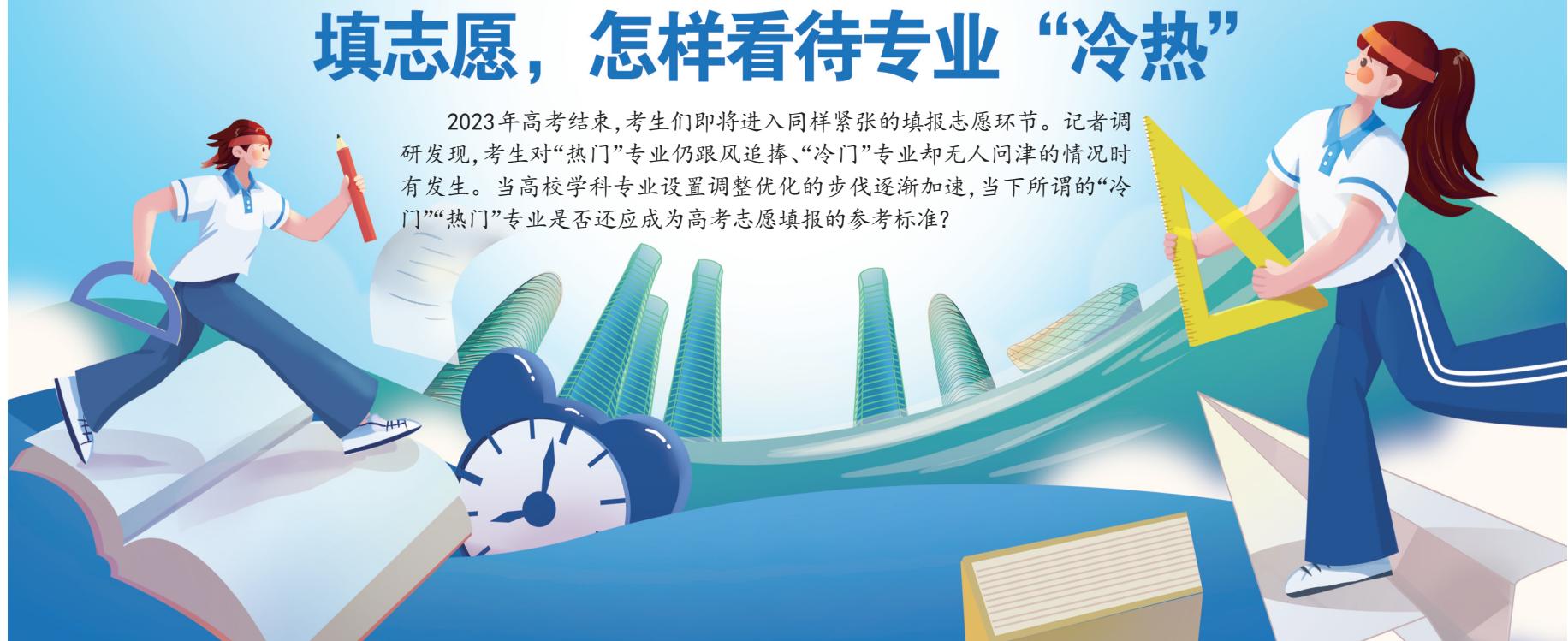
同样,在孙佳慧眼里,华服可以作为一张与世界对换的“名片”。5月底,她参加北京语言大学举办的世界文化节活动,发现各国留学生都身穿自己国家的民族服饰,而很多在场的中国青年也自发穿着华服与外国友人进行文化交流。

期待更多青年能拾起华服这张文化名片,尽自己的力量传播我们优秀的传统文化。



填志愿，怎样看待专业“冷热”

2023年高考结束，考生们即将进入同样紧张的填报志愿环节。记者调研发现，考生对“热门”专业仍跟风追捧、“冷门”专业却无人问津的情况时有发生。当高校学科专业设置调整优化的步伐逐渐加速，当下所谓的“冷门”“热门”专业是否还应成为高考志愿填报的参考标准？



经过优化改革而出现的新学科专业，不能简单用“好”或“热门”去定义

近日，教育部等五部门印发《普通高等教育学科专业设置调整优化改革方案》(以下简称《方案》)。《方案》要求，到2025年，优化调整高校20%左右学科专业布点，新设一批适应新技术、新产业、新业态、新模式的学科专业，淘汰不适应经济社会发展的学科专业。

学科专业设置调整优化中出现的新专业是否都是“好”专业？是否会出现这些新专业成为新的“热门”专业，而以往的“热门”专业不再“热”、“冷门”专业愈加“冷”的情况？

南开大学教务部副部长、招生办主任金柏江认为，《方案》强调学科专业设置调整优化改革要面向世界科技前沿、面向经济主战场、面向国家重大需求、面向人民生命健康。因此，经过优化改革而出现的新专业或是应当下需求而产生，或是符合国家长期发展战略需要，不能简单地用“好”或“热门”去定义。

“从提高人才培养质量的角度看，学校对传统的工科、农科、医科和文科专业进行调整优化，可能会增强这些专业的适应性与实用性。但这些新专业是否一定是大众心里的‘好’专业，一定是‘热门’专业？也未必。”北京师范大学高等教育研究院教授乔锦忠表示，专业的本质是课程组合，可以也应该根据社会需求变化进行调整优化。在他看来，讨论专业设置调整应区分办学层次与类型。一般而言，对于研究型大学，文理基础学科中设置的专业尤其应保持相对稳定。基础性学科对应的专业尽管就业面窄，属于传统意义上的“冷门”专业，但这些专业对于完善知识结构、对于学科生态有非常重要的意义。

金柏江认为，传统专业往往具有成熟的教学培养体系，培养出的人才经过用人单位检验，特别是基础学科专业如数学、物理、化学等等，经久不衰，并随着科技发展、社会进步不断生发出新的方向，培养了一批批适应性极强的人才。

“新专业能否成为‘热门’专业，成为考生和家长乐于选择的专业，既取决于人才培养的适应度、行业对专业人才的需求度，也取决于学校专业的办学实力。一定程度上，新专业很可能成为‘热门’专业，但是，专业、行业的发展是有周期的，一味追新求设立的专业也可能在行业周期中变成下行态势。传统专业结合时代需要，复合新的元素，也可能成为‘热门’专业。最主要还是看所培养的学生步入社会时，能否满足国家和社会的实际需要，能否为学生储备未来20年职业发展所需要的基础素养，支撑学生的长期发展。”金柏江说。

中国农业大学本科生院培养处处长何志巍表示：“一些所谓的‘冷门’专业也不一定就会愈加冷门，比如近年来随着国家对粮食安全日益重视，中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己手上、中国饭碗主要装中国粮的观念日益深入人心，农学类专业正在逐步升温。以中国农业大学农学类专业为例，考生喜爱程度明显上升，录取分数近三年逐年提升。同样，随着‘强基计划’的逐步深入，一些曾经不被考生、家长所关注的基础学科、‘冷门’专业正在焕发出新的活力，逐渐‘回暖’，形成新的‘热门’。”

大学专业本身并没有绝对的“冷热”之分，以任何单一指标去评判专业“冷热”都不可取

乔锦忠表示，专业“冷热”主要与经济发展水平和技术进步状况有关。“比如在工业化没有实现之前，可能在公共部门就业相对较好。在工业化过程中，在科技含量高、利润率较高的行业和部门就业相对较好。伴随着数字化与人工智能时代的到来，数学由原来的‘冷门’专业正变得越来越热。哪些专业能成为‘热门’，要看当时的经济发展阶段，特别是产业结构状况和收入分配状况。”

金柏江认为，目前来看，专业的所谓“冷热”更多是人为制造定义的产物。舆论轻易定义专业“冷热”，主要是将特定专业的岗位收入、工作环境、社会需求等因素，简单等同于专业的“冷热”“好坏”，忽略了专业自身的学科特性、行业未来发展前景，以及学校自身实力等因素，更忽视了学生自身的兴趣特点、价值取向。一味地计较世俗的“冷热”，收获的可能是一个工作岗位，一份尚可的收入，但失去的可能是个人的热情与价值。“尽管我们所看到的某些专业的‘热’或‘冷’一定程度上反映了当下国家与社会对于特定专业的需求，但是行业对于人才的需求同样具有周期性。随着时间推移，当下学生们竞相追逐的专业，在就业时也许会面临人才饱和，‘热门必选’反变为‘红牌预警’。相较于考虑一时的专业‘冷热’，学生更应该将目光转向自身，结合个人志趣与自身所长，追寻内心的热爱。”

专业选择本质上是能力、意愿与职业之间的匹配，填报专业应从自身实际情况出发

“读大学的价值在于帮助学生建立独立自主的人格，树立正确的价值观，会思考、能创造，能够在提升自我中逐渐认识和拓展未来的发展之路。大学专业的选择确实对一个人今后的发展有着重要的意义，但绝不是意义的全部。选择任何专业，都不影响你在大学期间探索未知的世界，增长自己的见识，开阔人生的视野。”何志巍说。

金柏江表示，目前，各高校基本走上了大类招生培养之路。所谓大类招生培养，通常是指学生在进入大学后的1—2年时间内通过专业大类的通识培养，初步了解所在大类、所属学科的大致内涵，在此基础之上，学生逐渐发现自己最感兴趣的专业方向。大类招生培养，推迟了学生实际选择专业的时间，从高考录取时直接进入专业，转变为进入大学学习一段时间后再选择，这在一定程度上减少了学生选择专业的盲目性。除了转专业以外，学生还可以通过双学位、辅修、微专业等制度，对自己感兴趣的方向多加了解，在不断尝试中，找到自己的发展方向。他提醒，考生选择时要充分考虑该所大学的学科专业构成，是否有宽松的转专业政策，是否有足够丰富的复合学习机会，是否能够提供充分发展的可能。

“专业选择本质上是能力、意愿与职业之间的匹配。实际上专业‘冷热’对个人是相对的，适合的才是最好的，‘热门’专业竞争很激烈，在‘冷门’行业如果做得好，收入和价值感也不一定比‘热门’专业差。另外，学业规划应从长计议。从长期看，在本科阶段选择基础学科，在研究生阶段选择应用型和职业性学科，更容易形成基础宽厚、专业精深的知识与能力结构，更有利于未来长远发展。”乔锦忠说。

来源：光明网





第14集

华盛顿方面计划11月15日发起总攻,企图让中国撤军。联合国邀请中国参加联合国军的会议讨论,中方代表伍修权据理力争。毛泽东明白只有军事上取得胜利,在政治上才能立于不败之地。麦克阿瑟拍着桌子叫嚣着要求前线战士抓紧前进,沃克、奥利弗对麦克阿瑟的指挥十分崩溃。洪学智终于拉回了粮食。彭总派遣三十八和四十二军发起攻击,力求全歼德川一带的敌军。梁兴初立下军令状。

第15集

毛岸英不幸牺牲,彭德怀强忍内心悲痛继续将作战会议开下去。彭总命前线各军要狠狠地打击嚣张的敌人,三十八、四十和四十二军趁着敌人尚未立稳脚跟,在二百多公里的战线上对敌军全面发起第二次战斗。周恩来得知毛岸英牺牲的消息,内心伤痛,面对抱恙的毛主席没能说出口。郑锐和陆乘风等战士顺利炸毁武陵桥。志愿军三十八和四十二军仅用一天就拿下德川和宁远,部队全速前进以完成对敌人的全面包抄。

第16集

志愿军113师全力前进,师长在冰天雪地里将水浇在头上带头爬上山峰,在敌人的眼皮下开启了攻占三所里的战斗。沃克已经发现了中方诱敌深入的计划,可他分身乏术,无法去解救被围攻的部队。志愿军战士们一边包扎伤口,一边继续在阵地上作战。龙源里的松骨峰被打开了缺口,实在没有机动兵力了,112师副师长李忠信亲自带着抽调出的兵力去堵截敌军。335团范天恩带着部队翻山越岭往松骨峰增援。美第二师竟让步兵紧随炮火冲锋,不惜误伤自己人也要冲击松骨峰。335团死守松骨峰。

第17集

彭总嘉奖三十八军。志愿军的报捷电报发回北京,毛主席高兴地嘉奖全体志愿军,并令彭总乘胜追击一举攻下平壤。113师师长江潮带着部队清理现场,发现汽车连只剩下一个学员班7个人,电告军部急需汽车兵增援。马金虎开着车来到战场,接到任务要与剩余的汽车兵一起将缴获的美军物资运往长津湖。志愿军汽车兵们在美空军的轰炸中艰难前行。沃克认为应该重新审视志愿军,但麦克阿瑟的目标是全力对抗中国。

第18集

美军供给充足,武器先进,奥利弗认定在这里不会有战争开打。盖马高原遇到了半个世纪以来最极端的寒冷天气,毛泽东和聂荣臻担忧前线的战士。杨根思告诉战士们明天要发起总攻,师部给他们发了粮食,一麻袋冻硬的土豆。马金虎要求汽车连必须把物资送到最前线,这是他们汽车兵唯一的使命。长津湖之战在盖马高原正式打响。志愿军战士

跨过鸭绿江

新闻综合频道

14-26集 剧情

终于攻下了机场,赶紧拿起缴获的罐头和牛肉吃起来。由于美军的战机轰炸,志愿军占领的阵地又被美军夺回。

第19集

毛主席命令九兵团不惜一切代价炸掉水门桥,向平壤前进。1950年12月8日,116师进入平壤。华盛顿收到了战报,麦克阿瑟提出建议。英国和美国对联合国施加压力,印度等亚洲十三国起草并形成了朝鲜和平方案。毛泽东提出五个条件,杜鲁门觉得不可接受。彭总命令九兵团,要让水门桥成为美一师永久的噩梦。中方约见印度代表潘尼迦。潘尼迦巧言令色企图阻止中方军队跨过三八线,章汉夫坚守立场。彭总直接电报中央,毛泽东下令同意暂缓追击,并要求志愿军补充粮食弹药全力支援东线作战。

第20集

杜鲁门既不同意持续撤退,又坚决反对扩大战局,艾奇逊提出利用联合国开展停战谈判,等美国准备好后再行反击。彭德怀等人等待中央指示。邓华提出同美军在三八线对峙修整。美国开会讨论起停战的事宜。苏联对于中方提出的五点要求很赞同。中央下达命令要求志愿军停止休整坚决打过三八线,洪学智很是担心战士的后勤补给。毛主席发愁中国的飞机何时能获得制空权。彭总指出集中火力打击,趁其不备打快速战斗,希望由116师来打头战,决定就在12月31日晚上发起进攻。临津江成为重要的战略地。李奇微被派到朝鲜战场。

第21集

新中国的飞行员缺乏经验,刘震决定亲自前往飞行大队坐镇指挥。苏联教官认为这些新手甚至不能称为飞行员。李奇微抵达美第八集团军,尖锐地指出美军各兵团存在的各种毛病。彭德怀要求在李奇微之前发起第三次战役以获得战役的主动权。临津江战役准时开始,韩国军队仍旧乱作一团。志愿军将士英勇冲锋,仅用了十几分钟就突破了临津江防线,气急败坏的李奇微决定亲自前往前线指挥战斗。毛泽东获悉毛岸英已牺牲,悲痛不已。对是否继续攻占汉城,彭德怀、洪学智等人仔细分析,拟定策略。

第22集

彭德怀和李奇微不约而同要把汉城当作诱饵引诱对方的军队。李奇微下令有序撤离汉城,在汉江周围设置防线,并保证绝不给志愿军留下任何物资。彭德怀迅速部署,要求三十九军立刻抵达汉城。志愿军战士埋伏在韩国军队撤退的道路上,副班长李光禄抱着手榴弹爬上坦克与敌人同归于尽。陆乘风发挥特长,为战友们保驾护航。志愿军跨过“三八线”,将联合国军打退到北纬37度线,粉碎了帝国主义争取时间整军再战的阴谋。彭德怀收到李

奇微故意留下的信。东北再次掀起支前拥军的势头。郑锐遇到了自愿到前线慰问演出的妹妹。

第23集

麦克阿瑟得知汉城沦陷的消息,责怪美国政府不作为。获知杜鲁门有意让蒋介石从华东进攻,毛泽东命陈毅在厦门布防。李奇微向华盛顿来人解释,撤退是为了更好地进攻,他发现了志愿军补给困难的弱点,准备伺机反扑。韩先楚向彭总报告,补给线拉长,战士们的弹药和口粮供给都已紧张,彭德怀十分担忧。苏联希望能继续扩大战果,彭德怀发了脾气。毛泽东电告彭德怀同意部队就地休整。志愿军六名飞行员首次升空作战告捷,毛泽东等人十分欣慰。邓华痊愈归来。

第24集

美军开始抽调参加过二战的老兵到朝鲜参战。志愿军前线补给即将消耗殆尽,美军的反攻即将开始。彭德怀和邓华都清楚接下来的战局将会非常艰难。彭德怀召开会议,接到了美军发起反击的电报,第四次战役即将开始。李奇微缜密部署,启用霹雳计划,发起全面反攻。彭德怀力排众议将五十军派往东线完成速战的任务,曾泽生坚定地告诉他,五十军三万将士誓与阵地共存亡。另一方面,美国操纵联合国污蔑中国,中方有理有据反驳。隶属五十军的陆乘风终于遇上了为给弟弟复仇而参军的奥利弗。

第25集

五十军在战斗中伤亡惨重,粮食弹药已耗尽。彭德怀下令五十军仅留下一个团,其余兵力撤到汉江北岸,由三十八军顶上阵地。东线志愿军作战英勇,大败韩国军队,彻底撕开了东线的口子。砥平里的美军将领发来电报请求撤退,但李奇微命令必须守住阵地。虽然非常艰难,志愿军依然圆满完成了防御阵地的任务。彭德怀吸取五十军的作战经验,划定好志愿军撤退的最后底线,准备回北京汇报战况。李奇微制订“屠夫计划”向麦克阿瑟汇报。彭德怀提醒杨得志,朝鲜战争不容易。

第26集

彭德怀回到北京向毛泽东汇报工作,说起李奇微的磁性战术。谈到毛岸英牺牲的事情,毛泽东表示彭德怀没有责任。周恩来召集大家开会,大家纷纷表示先把粮食棉服等物资匀给志愿军。美军掌握着朝鲜战场的制空权,“屠夫行动”取得胜利,美军将领都很高兴,但李奇微觉得未达预想效果。斯大林表示可以让别洛夫将军指挥一五一和三二四歼击师入朝,但要注意不能给美国人落下口实。志愿军在路上设置了防空哨所,见到敌机就发射信号弹,彭德怀觉得是个好办法。

第19集

女校因乔江的事大受影响,成钰不怪杭景,劝她与北辰和好。北辰向郑奉棋倾诉,郑奉棋再次表白,北辰拒绝她,奔向了杭景,两人冰释前嫌,郑奉棋痛苦。为给女儿讨回公道,郑父决定跟着康敬雄和莫父一起干。子正为报恩,为金城挡了枪,获得留下的机会,金柔柯喜欢上了子正。乔江好不容易见到郑奉棋,恳求她跟自己去法国生活,被郑奉棋灭口。金城点名萧海山去打仗,萧海山被包围,莫父和郑父没有派兵支援,北辰带着许子俊和莫伟毅赶到。

第20集

萧海山获救,北辰的车遇到伏击爆炸,消息传来,萧家上下哭成一片,杭景坚信北辰不会有事。莫父与郑父带兵闯入,萧海山表情平静,莫伟毅一时不能接受父亲的背叛,关键时刻,北辰突然出现。莫父没有料到郑父已选择与北辰合作。深夜,莫伟毅私自放走了父亲,不料,莫父被康敬雄派人杀了,莫伟毅误会北辰,兄弟决裂。萧海山父子平安回到北新萧家,杭景与北辰互诉衷肠,郑奉棋妒忌,郑父劝解,无效。

第21集

莫伟毅的态度让北辰心凉,萧海山也想起了当年与莫父等人的兄弟情谊。因肺部受伤严重,萧海山决定到美国疗养,北意、北望同行,北辰受命成为颖军副司令。杜衡一直在寻找杀害莫父的凶手,北辰希望给莫伟毅一个交代。子正联系到了镛哥,镛哥让他潜伏在金城身边。在金柔柯的帮助下,子正成了金城的义子。莫伟毅把自己关在房里不吃不喝,许子俊在他房门口打了地铺,苦劝,无果。子正惊悉杭景嫁给了北辰,无法接受,金柔柯劝解无效,很失望。

第22集

金城要来北新进行军演,目标其实就是颖军,北辰只能随机应变。经过郑奉棋的奔波,林棠生的著作可以再出版了,她在表面上和杭景维持着朋友关系。迎接金城的舞会上,北辰和杭景看到子正很吃惊,三人表面上装着互不认识,郑奉棋默默地打起了主意。子正向北辰宣战,要让杭景回到自己身边。得知子正离开的真正原因,杭景与北辰之间再生矛盾。金城看上了北辰的老虎团,子正在一边煽风点火。金柔柯找杭景,劝说她与子正面对面说清楚。

第23集

子正激动地诉说自己的经历,想要带杭景离开,杭景断然拒绝,坦承了自己对北辰的爱,子正无法接受,金柔柯安慰他。杭景不满北辰让人跟踪她,搬到了客房。萧海山手术很成功,很快将返回。杜衡找出杀害莫父的凶手,挖出了幕后真凶,化解了莫伟毅对北辰的误会。金城想要拿走老虎团,子正带人交接,行事越发卑鄙,不料老虎团成员宁死不屈,金城大怒,差点当场处决北辰,莫伟毅赶到,以命相护。北辰与许子俊、莫伟毅兄弟三人和好如初。

第24集

佐藤会长以乔江的事威胁郑奉棋。子正假意放下感情,要跟杭景继续做朋友,经常陪杭景去孤儿院,暗暗使劲挽回杭景。北辰为哄杭景,特意参加拍卖会,为孤儿院筹集善款,他的故事令杭景感动。子正调查金城,雅科夫果然在他手中。北辰遇到了号称是北洋政府派来游说他对付金城的赵特使,金城抓了这位赵特使,根据他的供述,围捕了北辰,北辰机智地问了赵特使几个问题,对方吓得看向了子正。

第25集

金柔柯察觉假赵特使的事是子正做的。北辰发现杭景因为担心自己受了伤,两人和好。雅科夫被劫,金城大怒。康敬雄入住温泉山庄,企图挑拨金城与北辰的关系。七夫人带着杭景给北辰父子等人织手套。子正接到任务要炸毁一批私盐。北辰精心准备,打算与杭景好好庆祝结婚一周年。不料杭景突然接到一封信,为救子正,她撇下北辰冲去了码头,北辰心中充满怨气。康敬雄对子正起了疑心。

第26集

子正等人遇到埋伏,杭景开车赶到救下了他们,然而北辰也随后赶来,日本人不敢在他的地盘动手便匆匆离开。北辰帮杭景向学校请了长假,子正到学校没有找到杭景,很担心,金柔柯答应帮他想办法。北辰温柔地诉说,杭景终于明白他的担心害怕,收到杭景做的手套,夫妻两人再度和好。子正找到杭景,想带她走,被拒。张副官认出子正就是当初刺杀康敬雄的人。北辰接回了林棠生,父女终于相见。

第27集

唐敬雄发现子正身份后把他带到金城面前,金城大怒,子正说出康敬雄与日本人勾结一事,却不知金城早就知道,这都是在他默许下做的。金城对子正的背叛十分生气,扔给他一把枪让他自己了断。金柔柯舍命相求,金城将子正逐出金家。林棠生病重,不想女儿担心,假称要回学校教书。郑奉棋向落魄的子正伸出援手,带他去见了日本人,子正拒绝合作,佐藤却对他充满信心。杭景不舍得父亲,恳求他给自己讲故事,不料醒来却发现父亲已然故去,一时无法接受。

第28集

子正在街上听到人人都在议论杭景父亲去世的事情,郑奉棋再次来见他证实了这个消息。林棠生去世后,杭景整天不吃不喝守着他的房间难过,杭景渐渐走出丧父的悲伤。杭景遇到自称疗养院护士的女子,该女子称林棠生半年前就被保释出来了,一直被北辰软禁在疗养院让他们无法父女相见。杭景信以为真,给郑奉棋打电话,表示要离开北新城。郑奉棋假称杭景要与子正私奔,说服书仪帮忙,放走了杭景。

第29集

子正带杭景住到了乡下。郑奉棋费了好大劲才找到人送杭景离开,不料电话被截获,北辰带兵阻止了子



良辰好景知几何

都市生活频道

19-32集剧情

正和杭景,杭景不能原谅北辰。子正偷袭北辰,被卫兵开枪击中落水。莫伟毅查到乔江的一些线索。杭景不舒服,医生发现她怀孕了,北辰误会是子正的孩子。杭景晕倒再次醒来已经在萧府了,第一句话就是问子正,北辰说码头水深没有找到他,他的死活对自己而言无足轻重,他在乎的只有杭景。书仪心心念念的沈宴清要回来了,她很开心。

第30集

萧府上下充满了关于杭景和孩子的风言风语。郑奉棋继续扮好人,劝说杭景原谅北辰。杭景意外摔倒,七夫人劝北辰,希望他相信杭景。杜衡成为中共预备党员。北辰吩咐萧荣照顾杭景。北辰帮书仪问起童年好友沈宴清的终身大事,发现沈宴清并不喜欢书仪,书仪不愿意放弃,向沈宴清大胆表白,被拒绝。金香带杭景到院子,故意让她看到北辰做木马,杭景动容。

第31集

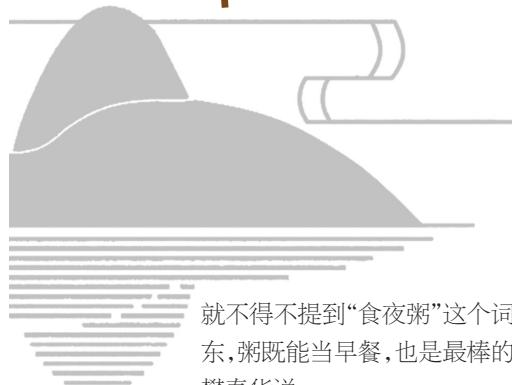
杭景正在看书,肚子突然一阵剧痛,被送到医院后孩子还是没能保住,她哭得痛彻心扉。心如死灰的杭景摘下戒指,提笔写下给七夫人的信。北辰正在东大营处理军务,突然收到了杭景失踪的消息,当他赶到杭景所住客栈时,客栈起火已被烧得面目全非,他嘶喊着要冲进去找杭景,被许子俊和莫伟毅死死按住。大火过后下起了大雨,地上被抬出来的几具烧焦的尸体,其中一具尸体的手上紧紧攥着一对耳环,那是北辰送给杭景的。北辰找到这对耳环跪地痛哭,痛失所爱。

第32集

莫伟毅已经查清楚了郑奉棋的所作所为,包括她和乔江的关系,且不论是乔江还是子正,或是这次逼走杭景,所有的事都是她一手策划的。北辰情绪激动地想要杀了郑奉棋,萧海山这个时候回来了,他说郑奉棋的所作所为罪该万死,但当年要不是郑父把他从死人堆里挖出来就没有今天的萧海山,这条命他要还给郑父。北辰最终没有杀了郑奉棋,只是在她耳朵上开了一枪作为惩罚,萧海山要她离开北新永远不能再回来。



初夏时节喝对粥



入夏之后，夜宵市场也变得热闹起来，烧烤和海鲜粥成为初夏最受欢迎的夜宵之选。“食夜粥”算不算是“养生夜宵”？初夏很多人都有肠胃问题，如何选择适合自己的一口粥，打开胃口之余还能调理一下身体呢？我们请广州医科大学附属中医医院脾胃科中西医结合主任医师樊春华来支招。

“夜宵”可以吃 但要注意三点

说到广东人的“粥文化”，

就不得不提到“食夜粥”这个词。“在广东，粥既能当早餐，也是最棒的夜宵。”樊春华说。

当年广东一带的武馆晚饭后还要练功，练完功一般会煮粥做夜宵。所以，广东人说“食过夜粥”，就是“练过功夫”的意思。樊春华表示，从中医角度来看，体力大量消耗的人，夜间少量食粥，可以起到固护脾胃、养心安神的作用。

“中医养生的传统思想来说，三餐定时定量、规律饮食和清淡饮食当然是最好，但是，现代生活节奏快，晚上可能会加班，或者是上夜班，对于这些人来说，适当吃点夜宵补充能量，对身体是有帮助的。”樊春华表示，并非吃夜宵都不健康，但确实要注意一些健康问题：

首先，夜宵不宜多吃。中医饮食养生有“朝莫虚，暮莫实”之说，“暮莫实”指的就是晚上不能吃太饱，七分饱就好。

其次，吃夜宵要“趁早”。睡前两小时最好不要吃



说到养生，喝粥一直占有重要地位。白粥、百合粥、八宝粥……各种粥为很多人所喜爱。不论在家里吃还是在外面吃，想要健康喝粥，做到以下几点很关键：

1. 适量喝粥

粥水分多，体积大，喝粥容易占据胃容积，如果喝下一大碗粥，其他食物可能就吃不了多少，容易造成营

东西，中医说“胃不和则卧不安”，晚上吃多了不但不易消化，还会影响睡眠。吃完夜宵不能倒头就睡，有胃食道反流问题的人尤其需要注意。

最后，夜宵也要有所忌口。有些食物不适合太晚吃，比如说夜宵喝海鲜粥，可能会引起尿酸高，增加痛风的风险；也不要吃会让人兴奋的食物，比如生姜、黄芪、红参等大补温热的食药材，以免影响睡眠。

当代人生活压力较大，初夏天气多变，容易出现睡眠不佳的问题，如果在“夜粥”里加一些莲子、百合、大枣等食材，还能起到补血、疏肝、安神的调理作用。

积滞的人喝粥养胃 胃炎患者喝粥伤胃

樊春华介绍，对于积滞、消化不良、消化功能不太好的人来说，粥的确是养胃佳品。喝粥的时候，胃基本不需要再对其进行研磨，而且还可以促进胃酸的分泌，提高肠胃消化能力，大大降低了肠胃的负担。对于术后、病后、胃肠功能敏感、胃酸分泌不足者来说尤为如此。

但也不是所有人都适合喝粥，胃溃疡或浅表性胃炎者、糖尿病患者就不宜多喝。粥会刺激胃酸大量分泌，导致胃黏膜及溃疡面受到严重刺激，不利于溃疡面的愈合。喝粥容易消化吸收，但其升糖指数也远高于一般主食，喝后血糖升得快，降得也快，容易造成血糖剧烈波动。

健脾祛湿粥方

初夏多雨脾胃不舒，喝粥可助开胃祛湿。药粥不宜长期服食，建议一周煲两三次为宜。

陈皮砂仁粥

材料：陈皮5克，砂仁5克，生姜3-4片，瘦肉50克，大米50克。

做法：将陈皮、砂仁、大米洗净，瘦肉洗净切丝。将陈皮、生姜、大米一同放入锅中，加清水1升，煮到粥熟后，加入瘦肉再煮10分钟，最后加入食盐调味，再煮一、二沸即可服食。

功效：醒脾开胃

适宜人群：有肢体困重、怕冷、口淡、小便清长、舌体胖大、有齿痕，舌苔白腻等症状者。

冬瓜土茯苓瘦肉粥

材料：带皮冬瓜100克，土茯苓20克，薏苡仁20克，瘦肉50克，大米50克。

做法：薏苡仁先泡发1小时；瘦肉洗净切丝；将冬瓜、土茯苓、薏苡仁、大米一同放锅中，加清水1升，煮到粥熟后，加入瘦肉、食盐等调味，再煮10分钟即可。

功效：清热解毒利湿

适宜人群：口干口苦、口中有异味、周身困重、大便烂、里急后重、舌红、苔黄腻者。脾胃虚寒、阴虚火旺者忌服。

鸡骨草土茯苓薏苡粥

材料：鸡骨草30克、土茯苓20克、薏苡仁20克、母鸡1只。

做法：鸡骨草30克加适量清水煎，去渣留汁。把土茯苓、薏苡仁、大米洗净后加入药汁，武火煲沸后改文火煲1个小时，加入少许盐、姜丝即可。

功效：清热祛湿

适宜人群：身热、口干口苦、尿短而黄、舌红、苔黄腻者。

党参白扁豆淮山药粥

材料：党参20克、炒白扁豆20克、新鲜山药100克、生姜3片，红枣5个、大米50克。

做法：把大米洗净放入砂锅里，将新鲜山药去皮洗干净切成块状，洗净党参、炒白扁豆和红枣后一起放入锅内，加入适量清水，先用大火烧沸，再用小火煮30分钟，最后加盐调味即可。

功效：健脾祛湿

适宜人群：平素脾胃虚弱的人更易困湿，常表现为大便稀溏、食欲不佳、上腹胀闷、嗳反、肢体乏力、口淡无味、舌质淡、苔薄白等。

名医提醒：

煲养生粥的工序比煲汤稍为麻烦些。如果要用草类或者根类的药材煮粥，比如鸡骨草、棉茵陈等，建议把这些药先煮一下，煮完把渣隔干净，再用药汁加米一起煮。如果是像薏仁、茯苓这类可以跟米混合同食的药材，就可以省掉取汁的环节，直接和米一起煮食。养生粥的煲煮时间一般不宜太长，做法跟煲药相似，一般先用大火熬15分钟，煮开后再用小火熬20分钟即可。煲粥一般不建议超过1小时，熬40分钟左右就差不多了。

来源：广州日报网

健康喝粥，关键做到这5点！

说到养生，喝粥一直占有重要地位。白粥、百合粥、八宝粥……各种粥为很多人所喜爱。不论在家里吃还是在外面吃，想要健康喝粥，做到以下几点很关键：

2. 尽量不放盐、糖和碱

盐和糖都不利于健康，而碱会破坏粥里的B族维生素。所以，煮粥的时候尽量不要放糖、盐和碱。

3. 煮营养价值高的粥，不要只煮白粥

建议大家在熬粥的时候，不妨多多尝试花样百出的食材搭配，不要总是受传统思想局限地煮白粥，这样才能将粥吃得更美味，更健康。

4. 吃粥注意合理搭配，营养均衡

粥只是一种主食。吃粥千万别只搭配咸菜、馒头、油饼、油条，不仅营养单一（几乎只提供能量），还容易造成钠的摄入过高。

吃粥一定要注意搭配一些蔬菜，比如凉拌菠菜、白灼芥蓝等；再来一点含优质蛋白质的食物，比如牛奶、

豆腐丝、素什锦、酱牛肉、白灼虾之类，再来一些水果，这样就健康很多。

5. 喝粥时要注意“枣核穿孔”

老人和小孩在喝粥的时候，还要额外注意的一点，就是粥里的豆子、枣核之类比较坚硬的东西。特别是枣核，一般都是又细又长，质地坚硬，两端非常尖锐，如果不小心吞下，非常容易扎伤胃肠道，引起穿孔、化脓、大出血，甚至危及生命。

来源：科普中国



关于葡萄酒你知道多少呢?

葡萄不仅可以作为水果食用,还能酿造出美味的葡萄酒。

虽然现在市面上销售的葡萄酒也很多,但仍有一部分人坚持自酿葡萄酒,认为自己做的葡萄酒才是最安全、最美味的。有的人喝葡萄酒单纯喜欢它口感香醇,还有人是因为听说喝葡萄酒对身体好,有的人则是喜欢喝葡萄酒时的那种感觉和氛围……

生活充满烟火气,关于葡萄酒的那些事,你应该知道一些。

关于自酿葡萄酒

我国民间自酿葡萄酒已经有3000多年的历史了,现在仍然有人在坚持自酿葡萄酒。但是,自酿葡萄酒可能会存在健康风险,比如常见的甲醇超标问题,常喝会危害健康。

我国《GB/T 15037—2006葡萄酒》中明确规定了红葡萄酒的甲醇含量要≤400 mg/L,白、桃红葡萄酒含量则要求≤250 mg/L。正规厂家在葡萄酒出厂之前都会进行相关指标的检测,但家庭自酿葡萄酒不具备检测条件,甲醇含量可能超标。

2015年有研究人员收集了民间6种自酿葡萄酒,采用气相色谱法对甲醇的含量进行检测分析,结果显示:6种自酿葡萄酒中的甲醇含量均有超标,含量最高的超标了1.6倍。

另外,自酿葡萄酒还可能存在原料农残多、环境卫生不干净、杂菌多、容器消毒不彻底等问题,很多人还会用塑料桶装葡萄酒,这会导致塑料中的有毒化合物邻苯二甲酸酯渗入酒中,危害健康。

所以,自酿葡萄酒对身体可能有潜在的健康风险,如果要喝还是建议从正规厂家购买。

关于喝葡萄酒软化血管

有一种说法:喝葡萄酒对血管好。因为有研究称:适当喝葡萄酒能升高高密度脂蛋白胆固醇。

高密度脂蛋白胆固醇属于“好胆固醇”,对血管的健康有益,有利于降低血管中的低密度脂蛋白胆固醇,也就是“坏胆固醇”,从而降低冠心病的发病风险。

但《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》中明确提到:虽然中等量饮酒可以升高高密度脂蛋白胆固醇,但即使少量饮酒也会使高甘油三酯血症患者的甘油三酯水平进一步升高,不利于心血管健康。

指望靠喝葡萄酒来养好血管,您还是权衡一下吧。

关于喝葡萄酒可以降血压

关于喝葡萄酒对血压影响的研究很多,虽然动物实验发现红酒多酚能改善血管内皮细胞功能、降低血压,而人体临床试验中红酒多酚对血压的作用结果并不一致。

在一项61人参与的双盲实验中,研究者让61名受试者饮用两种不同剂量的红酒多酚饮料和安慰剂,经历了

4周的观察。结果显示:不同剂量的红酒多酚并没有明显降低血压。

还有一篇研究中显示:红酒和啤酒都会升高健康男性的血压,只有去酒精的脱醇红酒不会升高血压。

另外,我国《高血压基层诊疗指南(2019年)》中提到:高血压患者应当不饮酒或限制饮酒,其中包括葡萄酒。如果实在要喝,每天饮用量应当不超过100毫升。

关于喝葡萄酒能补白藜芦醇

白藜芦醇属于多酚类化合物,具有保护细胞免受损伤、预防糖尿病、降低癌症风险、保护心脏等作用。关于白藜芦醇的研究大多都局限于动物实验,在人体实验中的数据较少,白藜芦醇的最佳剂量尚未在人体研究中得到确定。

某些研究中提到根据白藜芦醇对动物的有效剂量推算到人类,对于人的有效剂量为1克/天。

而在葡萄酒的生产过程中,白藜芦醇的含量会受到各种因素的影响,包括温度、pH值等因素。有数据显示:红葡萄酒的白藜芦醇浓度为0.361—1.972毫克/升。从这个数据来看,要想通过喝红酒满足每天摄入1克白藜芦醇,那需要喝掉几百瓶红葡萄酒。可以很明确地说:这个量非常不健康,也没人喝得下去!

再说了白藜芦醇不只在葡萄酒中含有,葡萄、苹果、蓝莓、李子、花生中也都有!

关于喝葡萄酒可以减肥

曾经有一篇发表在美国期刊《营养生物化学杂志》上的研究称:葡萄酒中的鞣花酸可能有利于抑制脂肪代谢,起到帮助减肥的作用。

体外细胞实验和动物实验中显示:鞣花酸可以在脂肪组织和肝脏中发挥独特的降脂作用。但这并不能直接以此类推到人体,更不代表直接喝葡萄酒也能对人起到抑制脂肪代谢的作用。

再说了,是否减肥也要看总热量的摄入情况,1克酒精含有7千卡的热量,大部分的葡萄酒中不仅有酒精还有添加糖,热量并不低,喝太多也会长胖。

不过,如果能坚持地中海饮食则对减肥会很有帮助。饮食上要以植物性食物为主,常吃全谷类、豆类、蔬菜、水果、坚果等;适量摄入鱼禽蛋和乳制品,少吃红肉;食用油主要以橄榄油为主,适量喝红葡萄酒。

关于葡萄酒是不是一定要平倒着放

很多人发现,珍藏葡萄酒的人通常会将葡萄酒平倒存放在架子上,而不是直立放置。



这是因为葡萄酒都是用软木塞密封,平倒着储存能让葡萄酒浸润软木塞,避免软木塞干裂、收缩,以防进入空气,导致葡萄酒氧化。

不过,现在葡萄酒的封口除了有软木塞以外,最外层还会有螺旋盖,密封性很好,不用担心有氧气进入。所以,现在买到的有螺旋盖的葡萄酒无论是平倒着放还是直立存放都是可以的。

关键是在储存葡萄酒的时候需要注意避免阳光照射,而且低温保存,从而避免产生含硫异味。

葡萄酒味道浓香醇厚,口感回味悠长,虽然好喝却不能贪杯。根据《中国居民膳食指南》中的建议,无论男性和女性每天都别超过15克酒精的量,这相当于150毫升酒精度为12% VOL的葡萄酒。

来源:中国科协科学辟谣平台



南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/6/26 星期一

| | | | | | |
|-------|----|------|-------|---|------|
| 00:30 | 人 | 录 | 13:56 | 切 | (21) |
| 07:00 | 南 | 闻 | 14:58 | 切 | (22) |
| 07:25 | 新政 | 法 | 15:58 | 的 | (23) |
| 08:20 | 家 | 产 | 16:58 | 的 | 报 |
| 08:58 | 家 | 产 | 17:30 | 道 | |
| 09:58 | 南 | 在 | 18:00 | | |
| 11:10 | 政 | (16) | 18:30 | | |
| 11:55 | 人 | (17) | 19:00 | | |
| 12:30 | 政 | 闻 | 19:35 | | |
| 13:00 | 人 | 线 | 20:00 | | |
| 13:56 | 关 | 录 | 21:00 | | |
| 14:58 | 关 | 班 | 21:30 | | |
| 15:58 | 关 | 生 | 22:20 | | |
| 16:58 | 人 | 的 | 23:15 | | |
| 17:20 | 中 | 切 | 23:40 | | |

2023/6/27 星期二

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-------|---|---|---|------|
| 00:30 | 人 | 录 | 13:56 | 医 | 全 | 切 | (24) |
| 07:00 | 南 | 闻 | 14:58 | 医 | 生 | 切 | (25) |
| 07:25 | 新 | 闻 | 15:58 | 医 | 生 | 切 | (26) |
| 08:20 | 政 | 法 | 16:58 | 纪 | 录 | 市 | 道 |
| 08:58 | 家 | 产 | 17:30 | 城 | 线 | 闻 | 报 |
| 09:58 | 家 | 产 | 18:00 | 在 | 闻 | 播 | |
| 11:10 | 南 | 新 | 18:30 | 新 | 闻 | 闻 | |
| 11:55 | 政 | 法 | 19:00 | 广 | 宁 | 闻 | |
| | | 在 | 19:35 | 新 | 线 | 闻 | |

2023/6/26 星期一 11:00 南宁文旅 11:06 今民健康学院 21:21 21:21

2023/6/26 星期一

0:05 0:30 文文 旅旅 直直 通通车 2023/6/28 星期三

| | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------|-------|----|----|----|-------|----|----|---|---|-------|
| 21:00 | 皇南如南天壹晦南全南文看晦南 | 旅宝园彩萃 | 会卡 | 说宣 | 话传 | 00:38 | 国萃 | 院 | 学 | 车 | 院(重播) |
| 21:05 | | | | | | 01:03 | 康通 | (重 | | | |
| 21:10 | | | | | | 07:00 | 国旅 | | | | |
| 21:15 | | | | | | 07:30 | 园萃 | | | | |
| 21:40 | | | | | | 07:45 | 旅园 | | | | |
| 21:52 | | | | | | 08:00 | 宁 | | | | |
| 22:00 | | | | | | 08:30 | 生 | | | | |
| 22:30 | | | | | | 08:35 | 宁 | | | | |
| 22:55 | | | | | | 09:00 | 宁 | | | | |
| 23:00 | | | | | | 09:12 | 遭 | | | | |
| 23:15 | | | | | | 09:20 | | | | | |
| 23:30 | | | | | | 09:25 | | | | | |
| 23:42 | | | | | | 09:35 | | | | | |

2023/6/27 星期一

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|----|------|---|
| 道 | | | | | | |
| 20:00 | 新 | 闻 | 班 | (重 | 播 |) |
| 21:00 | 南 | 闻 | 夜 | 江 | (18) | |
| 21:30 | 跨 | 闻 | 新 | 江 | (19) | |
| 22:20 | 跨 | 闻 | 鸭 | | | |
| 23:15 | 政 | 闻 | 在 | | | |
| 23:40 | 新 | 闻 | 夜 | | | |
| | | | | | | |
| 07:00 | | | | | | |
| 07:25 | | | | | | |
| 08:20 | | | | | | |
| 08:58 | | | | | | |
| 09:58 | | | | | | |
| 11:10 | | | | | | |
| 11:55 | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |

2023/6/29 星期四

| | | | | | |
|-------|---|-----|---|---|----|
| 00:30 | 人 | 录闻班 | 录 | 重 | 播 |
| 07:00 | 南 | 新 | 闻 | 重 | 播 |
| 07:25 | 政 | 政 | 法 | 重 | 播 |
| 08:20 | 家 | 家 | 产 | 重 | 播 |
| 08:58 | 南 | 新 | 产 | 重 | 播 |
| 09:58 | 政 | 政 | 宁 | 重 | 播 |
| 11:10 | 南 | 新 | 法 | 重 | 播 |
| 11:55 | 政 | 政 | 宁 | 重 | 播 |
| 12:30 | 南 | 新 | 宁 | 重 | 播 |
| 13:00 | 政 | 新 | 闻 | 重 | 播 |
| 13:56 | 南 | 南 | 警 | 的 | 一切 |
| 14:58 | 政 | 政 | 夜 | 的 | 一切 |
| 15:58 | 南 | 新 | 医 | 的 | 一切 |
| 16:58 | 政 | 新 | 医 | 的 | 一切 |
| 17:30 | 南 | 新 | 生 | 的 | 一切 |
| 18:00 | 政 | 政 | 生 | 的 | 一切 |
| 18:30 | 广 | 广 | 录 | 的 | 一切 |
| 19:00 | 新 | 新 | 市 | 的 | 一切 |
| 19:35 | 南 | 南 | 线 | 的 | 一切 |
| 20:00 | 新 | 新 | 闻 | 的 | 一切 |
| 21:00 | 南 | 南 | 闻 | 的 | 一切 |
| 21:30 | 跨 | 跨 | 闻 | 的 | 一切 |
| 22:20 | 政 | 政 | 闻 | 的 | 一切 |
| 23:15 | 新 | 新 | 闻 | 的 | 一切 |
| 23:40 | | | | | |

2023/6/30 星期五

00:30 人文纪录

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|------|---|---|---|---|-------|-------|---|---|---|------|
| 07:00 | 南 | 宁 | 闻 | 新 | 闻 | 班 | （ | 重 | 播 | ） | 18:00 | 政 | 广 | 在 | 线 |
| 07:25 | 新 | 闻 | 班 | 在 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 18:30 | 新 | 闻 | 新 | 闻 | 播 |
| 08:20 | 政 | 家 | 法 | 产 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 19:00 | 南 | 闻 | 南 | 闻 | 闻 |
| 08:58 | 家 | 家 | 产 | 产 | （24) | | | | ） | 19:35 | 跨 | 宁 | 跨 | 宁 | 播 |
| 09:58 | 政 | 南 | 法 | 南 | （25) | | | | ） | 20:00 | 政 | 广 | 过 | 广 | （24) |
| 11:10 | 南 | 闻 | 闻 | 在 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 21:00 | 广 | 广 | 南 | 广 | （25) |
| 11:55 | 政 | 闻 | 闻 | 警 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 21:30 | 广 | 广 | 跨 | 广 | （重) |
| 12:30 | 南 | 闻 | 闻 | 夜 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 22:20 | 政 | 广 | 过 | 广 | （播) |
| 13:00 | 新 | 闻 | 闻 | 夜 | （ | 重 | 播 | 播 | ） | 23:15 | 广 | 广 | 过 | 广 | （播) |

2023/7/2 星期日

| 报 道 | |
|-------|------|
| 市线 | 新闻播间 |
| 中政广 | 新闻班 |
| 国法西 | 新闻绿 |
| 新南闻 | 新闻绿 |
| 新南跨 | 新闻线 |
| 跨政新 | 新闻班 |
| 00:30 | 人南 |
| 07:00 | 人南 |
| 07:25 | 新政 |
| 08:20 | 文家 |
| 08:58 | 文家 |
| 09:58 | 文家 |
| 11:10 | 南政 |
| 11:55 | 周未 |
| 12:30 | 新闻 |
| 13:00 | 关于 |
| 13:56 | 关于 |
| 14:58 | 关于 |
| 15:58 | 关于 |
| 16:58 | 人中 |
| 17:30 | 文国 |
| | 市道 |

2023/7/1 星期六

| | | | |
|-------|---|---|------|
| 00:30 | 人 | 录 | 播 |
| 07:00 | 南 | 闻 | 播 |
| 07:25 | 新 | 班 | 播 |
| 08:20 | 政 | 线 | 重 |
| 08:58 | 家 | 台 | 重 |
| 09:58 | 产 | 班 | 重 |
| 11:10 | 家 | 生 | 播 |
| 11:55 | 南 | 生 | 播 |
| 12:30 | 政 | 录 | 切 |
| 13:00 | 周 | 录 | (33) |
| 13:56 | 新 | 医 | 切 |
| 14:58 | 医 | 医 | (34) |
| 15:58 | 关 | 录 | 切 |
| 16:58 | 人 | 市 | (35) |
| 17:30 | 文 | 城 | 道 |

| | | | | | |
|-------|----|------|----|-------|------|
| 17:20 | 良 | 知 | 几 | 何 | (29) |
| 18:08 | 良 | 知 | 几 | 何 | (30) |
| 18:57 | | | | | |
| 19:00 | 晦 | (重播) | | | |
| 20:00 | 气 | (间播) | 站 | | |
| 20:05 | 文 | 国 | 通 | | |
| 20:30 | 文 | 直 | 车 | | |
| 20:45 | 留住 | 艺 | —— | 非遗传承人 | |
| 21:00 | 南 | 文 | 旅 | | |
| 21:05 | 如 | 国 | 国 | | |
| 21:10 | 非 | 中 | 之 | | |
| 21:40 | 壹 | 活 | | | |
| 21:52 | 晦 | 新 | | | |
| 22:00 | 海南 | 健 | | | |
| 22:30 | 全南 | 公 | | | |
| 22:55 | 南 | 直 | | | |
| 23:00 | 文 | 艺 | | | |
| 23:15 | 留住 | 活 | | | |
| 23:30 | 晦 | 宁 | | | |
| 23:33 | 晦 | (重播) | | | |

2023/7/2 星期日

2023/7/1 星期六

| | | | | |
|-------|---|---|------|---------|
| 12:15 | 留 | 物 | —— | 非遗传承人 |
| 12:30 | 电 | 购 | 知 | 几何 (31) |
| 17:20 | 良 | 好 | 知 | 几何 (32) |
| 18:08 | 良 | 活 | | |
| 18:57 | 晦 | 宁 | (重播) | |
| 19:00 | 晦 | 宁 | (重播) | |
| 20:00 | 气 | 空 | 站 | |
| 20:05 | 文 | 中 | | |
| 20:30 | 文 | 直 | | |
| 20:45 | 留 | 艺 | 车 | 非遗传承人 |
| 21:00 | 住 | 文 | | |
| 21:10 | 南 | 公 | | |
| 21:15 | 南 | 福 | | |
| 21:40 | 天 | 之 | | |
| 21:52 | 壹 | 活 | | |
| 22:00 | 晦 | 新 | (重播) | |
| 22:30 | 南 | 健 | 播 | |
| 22:55 | 全 | 公 | 传 | |
| 23:00 | 全 | 直 | | |
| 23:15 | 文 | 艺 | | |
| 23:30 | 留 | 活 | | |
| | 晦 | 生 | | |

泄漏、故障、火灾…… 太空遇险怎么办？

2023年的第一个月，国际空间站上的2名俄罗斯航天员郁闷了：他们先是因为舱外航天服出故障，被迫推迟舱外行走，后来又遭遇了联盟MS-22飞船异常泄漏，不仅出舱任务继续推迟，就连2024年3月能否乘坐这艘飞船安全回家都不能确定。

回顾载人航天史，航天员在太空中经历过哪些险情？科研人员和航天员为此制定了哪些防范措施和应对预案？

航天器泄漏很危险

航天器在近地轨道上高速运行，必须采取符合相关标准的密封措施，毕竟宇宙真空环境的温湿度、压力、辐射状况等都不允许人体直接暴露。载人飞船返回地面时，需要高速穿越地球大气层，严酷恶劣的外部环境也要求航天器保持良好的密闭性。因此，任何涉及航天器泄漏的迹象都会引发高度关注和迅速处置，避免酿成惨剧。

最近这次联盟飞船泄漏事件能够被及时察觉，是因为航天员在即将出舱前发现冷却回路中的压力传感器读数异常偏低。不久，机械臂上的摄像头拍摄到，大量冷却液通过小孔飞洒向太空。

事实上，在过去的半个多世纪里，国外载人航天器遭遇过多次泄漏险情，曾危及航天员生命。

1971年苏联联盟11号飞船返回地球过程中，3名航天员不幸牺牲。调查显示，当时飞船返回舱的压力阀发生故障，导致空间较小的返回舱内空气快速泄漏。在航天员还来不及反应时，舱内严重失压，引发航天员急性缺氧窒息。苏联航天单位迅速提高了联盟飞船的安全性指标，增加了1套生命保障系统，并规定航天员在上升、返回阶段必须穿上特殊航天服，一度将乘员从3人减为2人，直到各项改进措施把飞船的安全性提升到新水平。

2003年哥伦比亚号航天飞机外部燃料箱上的绝缘泡沫掉落，击中了左侧机翼前缘，埋下隐患。当航天飞机再入大气层时，已失去密封性，高温气体窜入机翼内部并引发液压、控制系统等故障，导致解体。惨剧发生后，美国国家航空航天局加大了对隔热瓦的检查力度，以至于航天飞机在返回前需要绕着国际空间站飞一圈，以便驻站航天员仔细检查其外部隔热瓦是否受损。

航天服修补盼换新

在太空中，任何微小的异常都有可能引发重大事故，航天员出舱必穿的舱外航天服也是如此。2016年1月，美国航天员科佩拉执行舱外任务期间，遭遇头盔漏水危机，被美国国家航空航天局定性为“潜在生命威胁事件”。

意大利航天员帕米塔诺同样曾遭遇头盔漏水，而且漏水量是科佩拉的4倍。水在失重环境下一度全面包裹帕米塔诺的五官，让他难以呼吸，也无法听清无线电紧急沟通信息。如果不是同事们受过应急抢救培训，协助他及时返回了气闸舱，那么很可能造成严重后果。

事故调查表明，水分离器中的无机材料导致滚筒孔堵塞，水滴被迫溢出，进入通风口回路中，大量悬浮在头盔内部。针对有关缺陷，美国国家航空航天局对舱外航天服的水分离器进行改进，尽量避免堵塞情况，又在头盔内部增加了吸收垫，插入备用呼吸管。

除了漏水外，舱外航天服还发生过更危险的被刺破事故。

1991年4月，美国航天员阿普特在舱外活动中不慎刺破了舱外航天服，引发异常减压，幸无大碍。

更早之前的1965年，苏联航天员列昂诺夫进行了人类第一次太空行走，不料早期舱外航天服设计不合理，发生了异常膨胀，列昂诺夫无法返回飞船。不过，列昂诺夫艺高人胆大，主动打开阀门，冒险让舱外航天服泄压，最终安全返回。

纵观多次事故，不难发现：舱外航天服名为衣服，其实是缩小版宇宙飞船，内部结构复杂，工作环境恶劣，出毛病在所难免。随着时间流逝，美俄早年研发的经典型号舱外航天服逐渐“老态龙钟”，时常修补也只能勉强维持使用，有必要利用新技术、新材料、新工艺推出新一代“太空战袍”。

太空遇火灾别慌张

国外载人航天事业因火灾付出了重大牺牲。1967年美国阿波罗1号乘组在地面



测试时遭遇火灾，3名航天员丧生。如今普通人已经很难想象太空中也曾发生过危险的火灾，以至于前一段时间俄罗斯航天员在国际空间站开展消防演练，成了不大不小的新闻。

其实，1997年俄罗斯和平号空间站曾遭遇高危火情。当时，用于产生氧气的高氯酸锂存储装置发生泄漏，汹涌的大火导致舱壁和缆线的金属熔化，高温液滴像被点燃的烟花一样喷溅到舱壁上，航天员一度担心舱壁穿孔失压。最终，航天员们戴上呼吸面罩，强忍着高温和烟雾，取下灭火器，扑灭明火，又克服狭小空间内氧气不足，努力联络地面团队，最终在专家指导下转危为安。

这起事故也给空间站安全运营提出了更高的标准，比如需要使用高温绝缘性更好的材料取代廉价却易燃的铝合金，而且不能杂乱堆放物件，保留消防安全通道。国际空间站独立设置了俄罗斯水泡沫灭火系统和美国二氧化碳灭火系统，航天员定期进行安全演习，以便在火灾发生时能够近似条件反射般快速、正确处置。此外，各国新设计的载人航天器尽量确保内部整洁，除了有助于维护航天员的身心健康，也是控制火情的必然要求。在内部空间更小的飞船或航天飞机上，火灾更不能忽视。

总之，载人航天是充满风险的复杂工程，科研人员与航天员付出了巨大心血，甚至冒着生命危险，不断排除隐患。相信继任者会不断汲取前辈传承、遗留的宝贵经验，取得更大成就。



国际空间站航天员回舱『除水』



俄罗斯和平号空间站曾遭遇火灾险情