

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9月7日
2023年第34期
总1818期
每周四出版
本期16版 定价:2元
征订电话:0771-2189585



南宁广播电视台报
微信公众号

事关个税！国务院重磅发文

2023年8月的最后一天，国务院重磅发文，发布《提高个人所得税有关专项附加扣除标准的通知》。

调整后的扣除标准自2023年1月1日起实施。

新政将减轻纳税人负担

针对这项人人关心的好政策，财政部、国家税务总局就“一老一小”扣除标准提高有关问题进行了回应。

有关负责人表示，自2023年1月1日起，提高3岁以下婴幼儿照护、子女教育和赡养老人3项专项附加扣除标准。其中，3岁以下婴幼儿照护、子女教育专项附加扣除标准由现行每孩每月1000元提高到2000元，也就是说，每个孩子从出生到完成学历教育，其父母每个月可以在税前扣除2000元，每年2.4万元，这些扣除可以由父母双方分别享受，也可以由其中一方享受；赡养老人专项附加扣除标准由每月2000元提高到3000元，独生子女按照每月3000元的标准定额扣除，非独生子女与兄弟姐妹分摊每月3000元的扣除额度，每人分摊的额度不超过每月1500元。

北京国家会计学院学术委员会主任李旭红表示，这三项的专项附加扣除，对于每个家庭来说都是很重要的一个支出，在个人所得税的专项附加扣除上予以扣除，加大了扣除的金额，显然就会使很多纳税人个人所得税的金额降低，税后的收入就会增加。一方面减轻了广大纳税人的



家庭负担，改善民生，另一方面，增加的额度这么大，未来的可支配收入税后就会增大，这对于现在我们经济恢复性增长的过程来讲，是很重要的。

新扣除标准自2023年1月1日起实施

通知里明确“调整后的扣除标准自2023年1月1日起实施”，那么这个时间节点应该如何理解呢？

专家表示，今年以来，纳税人已经按照原标准填报享受2023年度3岁以下婴幼儿照护、子女教育、赡养老人专项附加扣除的，自9月份起，信息系统将自动按照提高后的专项附加扣除标准计算应缴纳的个人所得税，此前多缴的税款可以自动抵减本年度后续月份应纳税款，抵减不完的，可以在办理2023年度综合所得汇算清缴时继续享受。

对此李旭红说：“明年（2024年）的3月到6月，汇算2023年全年个人所得税的综合所得，我们这三项的扣除加大的比例非常大，同时全年都可以享受，并不是在政策发布的这一天，而是从今年1月1日开始就可以享受，到2024年3—6月汇算的时候，可能有些同志还可以得到退税。”

针对一些还没来得及填报的纳税人，专家提示，还没有填报享受2023年度3岁以下婴幼儿照护、子女教育、赡养老人专项附加扣除的，可以在个人所得税App或者通过任职受雇单位填报专项附加扣除信息后享受。纳税人自9月份纳税申报期起，就可以由任职受雇单位按照提高后的标准扣除，也可以在办理2023年度个人所得税汇算清缴时按照新标准申报扣除。

来源：央视新闻客户端

南宁出台购房政策新措施



为贯彻落实近期中央政治局会议提出的“适应我国房地产市场供求关系发生重大变化的新形势，适时调整优化房地产政策，因城施策用好政策工具箱，更好满足居民刚性和改善性住房需求，促进房地产市场平稳健康发展”精神，市住建局结合我市实际，在广泛征求市直各有关单位、各城区政府、开发区管委会意见的基础上，牵头制定了《关于进一步促进南宁市房地产市场平稳健康发展的通知》(以下简称《通知》)。

一、实施购房补贴政策。从《通知》发布之日起至2023年12月31日，在南宁市中心城区(不含各县、市及武鸣区，下同)购买新建商品住房，并完成商品房合同登记备案及契税缴纳的个人，按照其已缴纳契税金额的100%给予财政补贴。

二、支持提取住房公积金支付新建预售商品住房首付款。从《通知》发布之日起至2023年12月31日，南宁市住房公积金缴存人及配偶在南宁市兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、高新区和经开区购买新建预售商品住房且符合住房公积金购房提取条件的，可申请提取住房公积金账户内余额，并委托南宁住房公积金管理中心将提取款项转入售房企业预售资金监管账户用于支付首付款。

三、优化个人住房贷款中住房套数认定标准。居民家庭(包括借款人、配偶及未成年子女)申请贷款购买商品住房时，家庭成员在南宁市中心城区名下无成

套住房的，不论是否已利用贷款购买过住房，在邕商业银行均按首套住房执行住房信贷政策。

四、鼓励存量个人住房贷款利率有序调整。支持和鼓励在邕商业银行按照市场化、法治化原则，与借款人自主协商变更合同约定，或者是新发放贷款置换原来的存量贷款。

五、居民换购住房个人所得税予以退税优惠。自2022年10月1日至2025年12月31日，对出售自有住房并在现住房出售后1年内在同一城市重新购买住房的纳税人，对其出售现住房已缴纳的个人所得税予以退税优惠。其中新购住房金额大于或等于现住房转让金额的，全部退还已缴纳的个人所得税；新购住

房金额小于现住房转让金额的，按新购住房金额占现住房转让金额的比例退还出售现住房已缴纳的个人所得税。

六、优化二手房带押过户流程。推进在邕商业银行实现带押过户，加快研发二手房带押过户线上办理业务系统，加大带押过户业务宣传力度。

七、支持去化车位库存。从《通知》发布之日起至2023年12月31日，在南宁市中心城区购买新建车位，并完成商品房合同登记备案及契税缴纳的个人，按照其已缴纳契税金额的50%给予财政补贴。

八、完善公共配套和基础设施。加快新出让地块配套设施规划建设，明确新出让地块周边道路建设计划。加大学校、医院等公共设施建设力度，鼓励公共配套和基础设施与房地产开发项目同步规划、同步建设、同步交付。

九、优化购房入学模式。从《通知》发布之日起至2024年6月30日，购买新建商业、办公(公寓)类物业和购买新建商品住房，并完成商品房合同登记备案及契税缴纳后，购房者在2024年有义务教育阶段起始年级新生入学需求的可以排队入学。

十、阶段性调整城市基础设施配套费缴纳时间。从《通知》发布之日起至2024年12月31日，针对市场化商品房项目，房地产开发企业使用可销售房屋作为担保，可申请在项目首栋单体办理规划条件核实前缴纳城市基础设施配套费。

十一、阶段性缓交物业专项维修资金。从《通知》发布之日起至2024年12月31日，房地产开发企业使

用可销售房屋作为担保，可以申请延期缴纳物业专项维修资金6个月。

十二、落实土地款缴纳优惠政策。优化住宅用地供应结构和布局，增加供应优质地块。继续推行用地预申请制度，竞买土地保证金缴纳比例最低为起始价的20%，土地成交款可延长至一年内缴清。

十三、引导金融机构继续对房地产企业存量融资展期。在保证债权安全的前提下，引导驻邕金融机构与房地产企业基于商业性原则自主协商，积极通过存量贷款展期、调整还款安排等方式予以支持，促进项目完工交付。在2024年12月31日前到期的存量融资，可以允许超出原规定多展期1年。

十四、稳妥推进城中村改造和城市更新。城中村改造、城市更新中涉及的房屋征收，可以通过以购代建、发放房票等方式实施安置。

来源：南宁市住建局



说 法



出纳遇到网络诈骗 公司百万损失谁担



2021年2月1日，沈某入职常州市某安装工程有限公司（以下简称工程公司），双方签订劳动合同书一份，约定：沈某为工程公司提供劳动，从事出纳工作，试用期自2021年2月1日至2021年4月30日，试用期内每月工资4000元。

2021年4月1日，某诈骗分子通过工程公司法定代表人陈某某邮箱向沈某发送如下信息：“人员变动较大，整理一份在职人员花名册发到我这个邮箱，备注好部门名字。”沈某以为对方就是公司老总陈某某，遂按其要求将公司在职人员花名册发到对方邮箱，并留言请对方查收。随后，沈某通过微信向陈某某发送信息：“陈总，在职人员花名册已发邮件，请查收。”但陈某某未作回复。

第二天，该诈骗分子又通过陈某某邮箱向沈某回复：“好的，你现在加公司高层QQ工作群52××××××××，我有工作安排。”沈某遂按其指令加入该QQ群。

2021年4月6日，沈某按QQ群中“陈某某”要求，向其提供了工程公司各银行账户余额明细，后又按其要求分别将五笔总共107万元的款项汇入其指定的周某银行账户。



出纳被骗致公司损失百万

事后经核实，上述周某银行账户系诈骗账户。沈某联想到之前向陈某某发微信没有回复，这才如梦方醒，知道被骗了，于是打电话报警。后常州警方将该案作为刑事诈骗案立案侦查。

同日，工程公司与沈某协商处理该被骗款项赔偿事宜，双方签订协议一份，载明如下内容：2021年4月6日，沈某未经工程公司法定代表人陈某某同意，擅自将公司建行账户107万元，分五笔转入周某农业银行账户，后经核实，该账户是诈骗账户，由于沈某的重大过错造成公司107万元资金损失，现已无法追回。双方在协议中约定：沈某在3个月内赔偿公司全部损失107万元及利息等。4月24日，沈某向工程公司支付2万元赔偿款后，不同意继续支付，双方遂发生争议。

工程公司就该案申请劳动仲裁后，常州市某区劳动人事争议仲裁委员会出具不予受理通知书。工程公司遂向法院提起民事诉讼，要求沈某支付拖欠的赔偿款105万元及利息。



公司的损失该由谁承担

大额的转账，只是通过QQ信息传达，明显超出常人认知范围。因此，案涉款项被骗完全是因沈某重大过失造成。

工程公司还认为，当事人自愿签订的协议是合法有效的，赔偿协议是双方自愿签订，沈某未提供证据证明该协议无效或者可撤销，且其已履行部分义务，应依约继续履行。

沈某辩称，本案涉及刑事案件，刑事案件能否追回损失或者追加损失的多少，对于公司起诉标的额是否合理，存在法律事实及因果逻辑上的关系。沈某是否存在过错、应当承担的责任比例，应通过刑事案件综合考虑及评价。

沈某指出，其在履职过程中受到他人欺骗造成公司损失，本身不具有主观故意，不应将公司风险转嫁由劳动者

承担。即使认定其有过错，也只能在每月工资范围内扣减，即便公司解雇自己，也应当按其实际工资及生活水平合理扣减。

沈某认为，因劳动者的履约行为是为了用人单位利益，履约所带来的利益和风险均应由用人单位享有或承担。公司疏于对员工监管和培训，自身管理混乱，对案涉骗局负有重大责任，赔偿协议系因公司将自身法定责任全部转移给劳动者，违反公平原则。

『讲文明 树新风』公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

构建文明和谐社会 提升文明法治观念



员工履职风险应归于单位

公司领导确认就直接转账，并造成公司损失，故其对本案的发生存在重大过失。

再次，我国劳动合同法第二十六条规定，用人单位免除自己的法定责任，排除劳动者权利的劳动合同无效。本案中，案涉赔偿协议将公司损失全部转移给沈某，明显排除劳动者权利，也缺乏公平合理性，应属无效。

最后，本案中工程公司在沈某入职时未进行相关业务培训，也未提供证据证明将公司资金管理办法告知沈某；工程公司未严格执行相关财务制度，将公司资金账户密码交由尚处于试用期的沈某保管并赋予其转账权限，日常财务管理流程不规范、存在漏洞，对公司产生的损失负有责任。沈某微信告知陈某某已通过邮箱向其发送在职人员花名册，且公司银行账户变动有银行短信通知，案涉被骗资金分五笔转出，陈某某作为公司负责人和银行短信接收人，未保持警惕、未及时回应，也间接促成了骗局的发生。

据此，常州中院二审驳回上诉，维持原判。



南宁市精神文明建设委员会办公室

来源：《人民法院报》2023年2月27日第3版

敦煌小程，序打开敦煌藏经洞，万余数字高度以游信
前敦煌藏经洞，一览百字度以游信
史家文物的珍藏，进入就可云微
博物馆由敦煌研究院与腾讯打造的「讯联研究」，通过「线上」公众级在手只式字合完指国历卷洞年世度以游信
与魅力。感受敦煌价值，历经触身临敦煌，感受敦煌艺术观，了解敦煌历史，通过敦煌壁画，感受敦煌文化的魅力。

普及敦煌文化 让大众听懂看懂

作为世界文化遗产，敦煌莫高窟保存完整，延续时间长，规模宏大，内容丰富。莫高窟共有735个洞窟，其中492个洞窟有彩塑和壁画。在这492个洞窟之中，第17窟就是藏经洞所在的洞窟。

敦煌藏经洞又名鸣沙石室，建于唐代，原为晚唐僧人领袖洪辩的影窟，也就是纪念堂。公元11世纪初，不知出于何种原因，有人将洪辩塑像移走，将大量的佛教典籍、传统经典、社会文书、绢画和其他艺术品等存于此窟，还砌墙封闭窟门，并在外面绘上壁画。1900年，一个名叫王圆箓的道士在清理积沙时意外发现了堆满写卷、印本、画幅、铜佛等大量文物的藏经洞，由此揭开了敦煌历史的新篇章。

敦煌藏经洞是20世纪最重要的考古发现之一，其中出土了数万件公元4世纪至11世纪的古代文献和艺术品。敦煌遗书与殷商甲骨文、居延汉简、明清内阁大库档案一起被称为中国古文献的“四大发现”。有“国际显学”之称的敦煌学，就是以藏经洞出土文物为重要研究资料。

目前，藏经洞出土文物分别收藏于中、英、法、俄、日等国数十家收藏机构。一直以来，敦煌研究院致力于联动社会力量，利用现代数字技术，对藏经洞出土文献文物进行全面整理与收录，并通过不断创新数字产品，探索向大众普及敦煌文化的多元路径。

还原历史场景 开创数字新体验

为了给大众打开一扇了解藏经洞及其主要文物的“大门”，2022年6月，敦煌研究院和腾讯投入顶级专家团队和技术团队，共同成立联合实验室。双方基于敦煌学的百年研究成果、“数字敦煌”的多年积淀以及数字科技的技术优势，以全新理念打造“数字藏经洞”项目，率先开创了“超时空参与式博物馆”这一全新模式。

据腾讯互娱副总裁崔晓春介绍，“数字藏经洞”利用数字孪生等技术，将洞窟实体与所藏文物进行了复原，包括首次在数字世界呈现莫高窟1600米外崖面原貌，毫米级高精度复刻莫高窟三层楼和第16、17窟。大众只要打开微信小程序，即可进入高清还原的藏经洞，近距离观赏洞窟里的壁画、彩塑和碑文等细节；通过人物角色扮演，“穿越”至不同历史时期，还可与洪辩法师等8位历史人物互动，感受洞窟营造、经书放置等不同场景。

基于腾讯自主研发的云游戏技术，“数字藏经洞”通过数字照扫、三维建模技术，渲染了超过3万张图像，生成9亿面的超拟真数字模型，营造了极具真实感的环

境氛围。基于全局动态光照技术，“数字藏经洞”不仅还原了早晨10点的太阳光照射效果，还在窟内加上了“开灯”的观赏模式，将甬道、壁画、告身碑逐一照亮，让人们获得不同于实地游览的全新体验。

尤为值得一提的是，伴随琵琶、筚篥、鼓等传统乐器的旋律，大众还可以在趣味互动中收集、学习敦煌学知识，逐步揭开藏经洞出土文献的面纱，并最终进入数字展厅参观更多文物。数字展厅展出了现藏于敦煌研究院和法国国家图书馆、大英图书馆等海外机构的藏经洞出土文物。

据赵晓星介绍，敦煌研究院的专家团队覆盖文献、艺术、考古、建筑、音乐、数字化等各个领域，整个研发过程中，他们对每一个场景和细节都进行了细致考证。比如“数字藏经洞”场景中的三界寺，是历史上莫高窟附近的著名寺院，但至今没有找到遗址的所在。学者们通过敦煌文献P.T.993《吐蕃寺院图》、莫高窟周边现存古建遗址，结合敦煌壁画中的建筑图像，最终构建出一座符合历史特征的“三界寺”。



高新科技助力 推动文物活化利用

从高清复刻到虚拟展厅，再到动画互动；从简单浏览到趣味游戏，再到学习知识，数字科技与敦煌学的互相碰撞和激发，让“数字藏经洞”成为一次可随时随地开启的超时空沉浸式文博之旅。

敦煌研究院院长苏伯民表示，“数字藏经洞”通过“文物+科技”的融合，让海内外的藏经洞出土文物以新的方式重聚、重塑、重现、重生，触达世界更多人。

腾讯自2017年开始与敦煌研究院达成战略合作以来，先后推出了“数字供养人”、QQ音乐“古乐重声”音乐会、“敦煌诗巾”、敦

煌动画剧等数字文创精品内容，其中仅“遇见飞天”就有超过4000万人领取。2020年双方共同推出“云游敦煌”小程序，超过2亿人次参与线上互动，累计访问量超过6000万次，有效推动了敦煌文化资源的活化利用，释放了文化的深沉力量。

观察近些年文博数字化演进历程，腾讯集团市场与公关副总裁李航认为，从以图片、视频和网站为主的平面数字化形态，到具有3D、立体展示效果的三维数字化形态，再到如今以沉浸式、参与式交互体验为特点的全新数字化形态，新技术一直在驱动文博事业的发展，他相信此次“数字藏经洞”的探索，将为文博数字化乃至更多领域提供新的解决方案。

据了解，在“一带一路”倡议提出10周年之际，“数字藏经洞”计划推出多语言版本。

“让世界各地的人足不出户，坐在电脑前或者拿起手机就可以欣赏到无限接近真实版的文物，了解文物各方面的价值，是我们努力的一个方向。”苏伯民表示，未来将继续探索开创文物展示和体验的新范式，促进敦煌文化资源的创造性转化、创新性发展，不断提升中华优秀传统文化的传播力、吸引力、感染力，面向国内外讲好敦煌故事，传播好敦煌文化。

秒「穿」百年时空
相约敦煌藏经洞



黔桂一线牵 寻味在贵阳

8月31日，贵南高铁实现全线开通运营，这条线路全长482公里，设计时速350公里，南宁至贵阳东的旅行时间，由原来的5个多小时缩短至最快2小时53分。如此快速便捷的旅程，想必南宁老友们到贵阳的旅行计划也会加速提上日程。今天，我们就来领略“舌尖上的贵阳”。

花溪牛肉粉

花溪牛肉粉发源于贵阳花溪地区，如今已经成为贵州的一道特色名小吃。制作原料主要有米粉、牛肉、酸莲花白、香菜等。

花溪牛肉粉的味道，十分贴合贵州人喜酸嗜辣的饮食习惯。贵州制酸，类似于发酵泡菜。云贵高原独特的恒温湿热气候，让当地的发酵蔬菜制作有着迥异于外地的浓厚酸味。为了防虫防坏，还要在莲花白里加入大量辣椒。这种带着酸辣味

的汤汁，赋予了牛肉汤独一无二的口感。米粉的滑、牛肉的韧、莲花白的脆，相得益彰。米粉汤酸辣，带着让人欲罢不能的微臭，可以媲美广西的螺蛳粉。

一碗花溪牛肉粉，用雪白的米粉打底，在碗间盘根错节；黄白的酸莲花白、碧绿的小葱芫荽浮在油汤上；酱红的牛肉片肌肉紧密，显出老墩板那样的纹理。早晨，喝上一碗香气诱人、鲜味浓郁的牛肉原汤，不失为一大享受。



肠旺面

肠旺面是贵阳市的一道特色小吃，以色、香、味“三绝”而著称。所谓“肠旺面”，“肠”即猪大肠，“旺”则是猪血，贵阳人叫“血子”。大肠和血旺，两者相得益彰，缺一不可。肠旺面具有血嫩、面脆、辣香、汤鲜的风味，以及红而不辣、油而不腻、脆而不生的特点。

肠旺面产于贵阳，始于清光绪年间，距今已有一百多年的历史。民间传言，当时贵阳北门桥的猪肉铺生意十分好，唯独血旺、肥肠这类的“猪下水”无人问

津。于是，一个聪明的面店老板便把猪大肠及新鲜血旺加工制作成哨子，再加上红油红汤，一碗肠旺面便由此产生。

吃一碗热气腾腾的肠旺面，要先用筷子将面条、猪肠和猪血拌匀，让它们充分吸收汤料的味道。然后再大大地吃上一口，感受味蕾上酸辣碰撞的刺激和唇齿间血嫩面脆的口感。



丝娃娃

丝娃娃，别名素春卷，发源于贵阳，是最常见的地方传统小吃之一。在贵阳的每一条街上，几乎都能看见丝娃娃的踪影。只需几盘菜，一碟蘸水，一份面皮，就能释放出贵阳人的热情与乡愁。

丝娃娃产生于上个世纪70年代，是贵州最常见的一种小吃。在手心大小、薄薄如纸的大米薄饼里，裹着各种各样的蔬菜，其形状颇似被裹在“襁褓”中的初生婴儿，因此而得名“丝娃娃”。

制作“丝娃娃”的过程很精细，除了要将米面粉制作

做成薄纸状小圆饼外，最重要的是蘸料的调制，每个卖丝娃娃的商家都有自己的独门蘸水，大致的原料都是酱油、醋、辣椒、花椒、葱、蒜和香油等常规的调味料，但是勾兑的比例不同，风味自然不同。蔬菜脆嫩，蘸水酸辣爽口，一口咬下去，嘴里爆出各种味道，回味无穷。

吃“丝娃娃”必须要掌握一个字：快！不管你的嘴是大是小，一定要赶在“蘸水”渗出面皮前塞进嘴里大快朵颐，此时会不会包丝娃娃已经不再重要，只要能一口汤一口菜地吃下的就是美味。



脆哨

简单来说，脆哨就是“猪油炸猪肉”。关于“哨”的得名，有个通用的解释：贵州话不分平翘舌音，将“臊子”传成了“哨子”。

在贵阳人的食谱里，哨永远是最百搭的食材，无论以怎样的身份出现，都能成就餐桌上的惊艳瞬间。在粉、面、炒饭里加上一些脆哨，绝对能让人多吃一大碗。把脆哨称为碳水食物的黄金配角丝毫不为过，贵阳肠旺面、丝娃娃、老素粉、辣鸡面及糯米饭等各种小吃中，都能发现它的身影。

脆哨虽然出自烈火烹油，但冷吃也丝毫不减风味。彻底冷却后，

脆哨看不出一丝烟熏火燎的痕迹，如果肉质肥瘦适中、炸制得当，油脂就能被恰到好处地锁在内里，不会因为降温凝固而变“齁”。直到与素食一同入口，被收敛的丰腴才能为人所知。

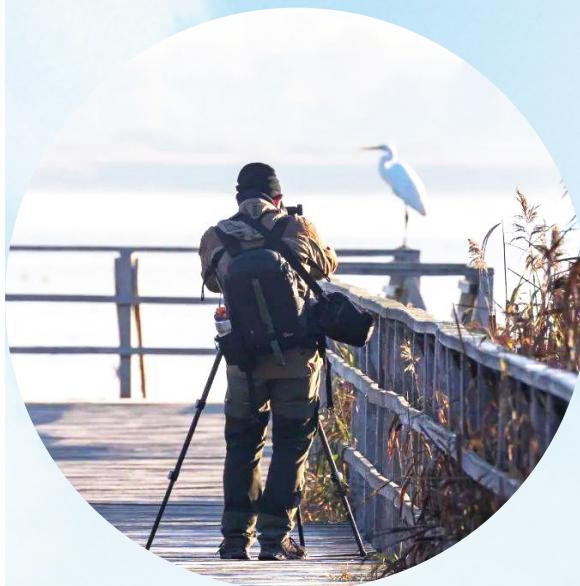
脆哨的口感，用三个字来概括就是香、酥、脆，第一次看到脆哨或许会被它的外观吓到，误以为会非常的油腻，实际上经过高温油炸和醪糟的浸润，它的油脂感已大大降低。如果作为零食直接吃，一次吃个十几粒，也不会觉得油腻。

生态旅游

畅游绿水青山 邂逅奇妙生灵(下)

今年8月15日是首个全国生态日。党的十八大以来,随着我国生态文明建设持续推进,以自然生灵为主要欣赏对象、以保护生态环境为重要前提、旨在实现保护与发展双赢的生态旅游正

由“小众”走向“大众”。这一期,我们继续邀请生态旅游领域的推动者、从业者和体验者,请他们讲述在自然山川中的精彩故事。



我毕业后去了北京,在朋友的邀请下偶然接触了观鸟活动,从此就迷上了。每逢周末,我便拿起望远镜和相机,开始探索城市里的飞羽之美。2014年底,我决定

从城市到深山 我把观鸟做成职业

讲述人:云南盈江观鸟协会理事长 曾祥乐

来云南,来中国鸟类最丰富的地方体验一番。在原始森林中,壮观的“鸟浪”让我大呼过瘾,有了一种“久在樊笼里,复得返自然”的奇妙感应。我开始思考,能否留在云南,寻找人生的全新可能呢?

当时,我从西双版纳沿着边境线一路来到盈江县,当地正准备举办观鸟节,我就报名成了一名志愿者。在盈江观鸟的日子里,我发现了大灰啄木鸟、棕腹林鸽、栗鸮等珍稀鸟类,并把这些影像发布在社交媒体上。之后就有人来问:这些鸟在哪儿,能不能带我去看?我想,凭借我对鸟类的热情和寻找物种的天赋,领人观鸟,和鸟兽虫木打交道,这不正是与自然相伴的理想职业吗?于是,我决定留下来。

我或许是盈江第一位带领游客寻找物种的职业向导。当我带领自然爱好者们走进村寨,和当地村民聊起观鸟时,他们都一脸疑惑,“观鸟?鸟有什么好观的?”

令人欣慰的是,随着越来越多观鸟爱好者走进盈江,当地政府开始意识到,鸟类也是一张独特的名片。后来几年,盈江政府投入了不少力量,开始发展观鸟旅

游。以石梯村为代表,不少村民开始建设鸟类观测点,吸引了很多珍稀鸟类现身,也吸引了众多观鸟者的到来。

在这样的背景下,我和当地鸟友成立了盈江观鸟协会。我们为当地村寨提供从鸟类识别到旅游服务等多方面的指导,帮助不少村民转型成了“鸟导”,增加了收入。当生态旅游能够带来不菲收益时,保护生态也就成了村民们自发的选择。2018年,有位外地男子在村寨附近捕鸟,被当地村民当场擒获交给派出所。过去的“打鸟人”,今天俨然成了“护鸟人”。

扎根西南的这些年,我拍摄了大量生物影像。2021年,我的作品《风雪飞舞》获得了中国野生生物影像大赛鸟类组冠军。画面中,不畏严寒的大紫胸鹦鹉们在世界屋脊翩然起舞,令人心生敬佩。我相信,自然影像可以让公众更加直观地了解这些美丽生灵,激发全社会共同的保护意识。



在旷野中与自然生灵不期而遇

讲述人:自然摄影师 于海童

“雪豹,是雪豹啊!”今年四月的青海昂赛乡,当我和两位队友顺着向导指引,把镜头对准遥远山脊上的小点时,大家都难掩激动之情惊呼起来。

过去十几年,我一直在一线城市求学工作,这让我亲近自然的渴望无比强烈。在清华大学读书时,我与同学利用课余时光自驾远离城市,在没有光污染的野外欣赏星空,拍摄的作品屡获国际星空摄影大奖。出门旅行时,我也会特意拍摄当地有代表性的生物。

在诸多摄影门类中,动物摄影是变数最多、最不可预料的题材之一。我有过千里迢迢前往高原蹲守雪豹数日却一无所获的失望,也有过在城市公园偶然发现深圳鸟类新纪录的惊喜。拍摄对象的难以预测,让我对每次旅途都充满期待。即使是观察过很多次的常见动物,也经常能发现新的有趣行为,更何况有太多自己不熟悉的动物、植物、菌类,存在无数美妙邂逅的可能性。我曾在广西涠洲岛的春季等候布氏鲸露出水面,在盛夏的热带雨林看蝶舞翩跹,在呼伦贝尔的秋雪中寻找乌林鸮,在深圳湾的冬天等待水鸟归来……行程清单里总有数不完的“种草”目的地,等待着去解锁。

近年来,我国对生态旅行重视度大幅提升,我们的拍

摄更加便利了。几年前,我还经常苦恼各式“旅游小镇”晚上的灯光遮蔽了纯净的夜空。就在今年4月,我得知一个可喜的消息,深圳“西涌国际暗夜社区”正式授牌。在每晚十点后,该区域内的非必要照明都将关闭,居民和游客能欣赏到更灿烂的夜空。

如今,许多旅行项目都融入了与生态相关的内容,这些旅行项目常常依赖熟悉环境的本地居民完成,这不仅增加了当地收入,也让游客与本地居民共同建立起生态保护意识。

我的第一次生态旅游是在中国科学院西双版纳热带植物园进行夜间物种观察,由当地村寨受过培训的傣族向导带领。在夜色中,向导像变魔术一样从树叶里找出拟态极好的竹节虫,各式神奇物种层出不穷,把我们惊得合不拢嘴。行程的最后,我们看到了夏夜里千万只萤火虫的光点舞蹈。在这次经历前,我也曾全家在云南跟团游,对西双版纳的印象停留在潮湿高温的气候与人流熙攘的夜市。这次夜观刷新了我对西双版纳的印象。

生态旅行让我感受到与自然融为一体和谐放



松。即使是寻雪豹不遇,也是值得回忆的美妙经历:我们跟着当地牧民徒步在三江源山间,高原上的野花正在盛放,鲜艳的高海拔雀类在灌木丛中啼鸣……就如《雪豹》作者彼得·麦特森被问及他在某次穿越喜马拉雅的旅途中是否见到了雪豹,他的回答是:“没有,但不也很棒吗?”

来源:光明日报

两块钱的维生素C和上百元的维生素C 哪个更好?

说起维生素C,很多人都会认为它是个好东西。身边含有维生素C的食品可真不少,维生素C饮料、糖果、果汁……很多商家都会强调维生素C的作用,大到对抗心血管疾病,小到治疗感冒、口腔溃疡,甚至美容护肤,维生素C都能发挥重要作用。

我们需要补充维生素C吗?

从我国的调查数据来看,中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克,中位水平为59.5毫克/天;18~35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克。而我们的健康推荐量是100毫克/天。

可以看出,很多人存在维生素C摄入不足的问题,主要原因还是水果蔬菜吃得不够。之前《柳叶刀》一篇研究文章表明,我们的饮食问题之一就是水果吃得不够。

所以,大家每天适量地补充些维生素C是没有坏处的,甚至益大于弊。毕竟维生素C是水溶性的,安全性比较高,而且也便宜。

天然VS合成,有多大不同?

市场上的维生素C产品有很多,有的两三块钱一瓶,有的两三百元一瓶,贵的通常说自己是天然的,更好!

那么,天然维生素C和人工合成维生素C真的有区别吗?天然维生素C真的更好吗?

其实,从人体补充维生素C的角度,天然维生素C和人工合成维生素C根本没有区别。

首先,从结构上说,天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样,二者只不过是来源方式不同。天然维生素就是从食物中提取的维生素,合成维生

素是利用人工合成的方法制造出的具有相同成分的维生素。

不少人认为人工合成维生素会用到各种化学试剂,其实,从植物提取的维生素C也要用到各种化学试剂,而且维生素C也是化学物质,我们人体也是由各种化学物质组成的,水、氧气、二氧化碳等等所有物质都是化学物质。所以大家不用对化学物质过度恐慌,它无处不在。

其次,从作用上看,天然维生素C与人工合成维生素C的作用也是完全相同。维生素C本身就是一种化学物质,无论是化学合成、发酵生产还是从天然食物中提取的,只要结构一样,作用就完全一样。

有研究对天然维生素C和人工合成维生素C的作用进行了分析对比,它对动物研究模型和人体研究模型都进行了汇总分析,结果是,天然维生素C和人工合成维生素C对人体的营养作用没有区别。

实际上,天然维生素C和人工合成维生素C最大的区别是价格。天然维生素C一般卖得贵一些。不过,还是想提醒大家,两块钱一瓶的维生素C就足够好,千万不要花冤枉钱。

如何补充维生素C?

1. 多吃新鲜的蔬菜水果

蔬菜水果中的维生素C最多,按照膳食指南的建

近些年,各种维生素C产品也成了市场上的宠儿,然而问题来了!市面上很多商家竭力推崇的天然维生素C小小一瓶就上百元,跟不起眼的几块钱一瓶的维生素C到底有什么区别?与合成维生素C相比,天然维生素C真的更好吗?今天就来把这些问题一一说清楚!

议,每天吃500克蔬菜、250克水果就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜,酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果,维生素C的含量都很丰富,平时不妨注意多吃一些。

而且蔬菜和水果不仅含有维生素C,还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质和膳食纤维等有益健康的营养元素,很多营养学研究都发现,多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等很多慢性病的患病风险。

2. 适当吃维生素C补充剂

如果担心吃果蔬补充的维生素C不够,可以适当买点维生素C补充剂吃,两三块钱一瓶的维生素C就足矣。

如果你平时确实没有条件吃蔬菜水果,或者吃得不够,每天吃100~200毫克维生素C补充剂很有好处。

3. 适度补充,不要过量

值得注意的是,无论是天然维生素C还是合成维生素C,都不是补充得越多越好,过量也不利于身体健康。成年人每天最高摄入2000毫克维生素C都是可以耐受的,但如果你长期吃这么大量的维生素C会增加泌尿系统结石的风险,所以我建议大家,补充维生素C千万别超过这个量。

作者:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

来源:科普中国



新学期 新阅读 与孩子共品书香

新学期伊始，制定一份学习计划很有必要。阅读是学习的关键一环，升入新的年级，孩子们该如何科学地制定学习计划？如何有针对性地选择书籍？怎样的阅读方法更适合自己？本期，南宁广播电视台公共频

道《校园大视界》栏目组邀请南宁市图书馆综合业务部主任、南宁市图书馆学会秘书长杨粒彬作客演播室，与主持人雅欣就儿童和青少年培养阅读习惯过程中产生的问题展开深入探讨。



主持人：儿童和青少年如何科学地制定阅读计划？

杨粒彬：首先，应该确定自己的阅读目标。可以参考《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录》或其他书单，来确定适合自己的书籍。在阅读的文字形式上，除了图书外，还可以尝试阅读报纸、杂志、网页文章。

其次，要养成良好的阅读习惯。可以尝试每天或每周留出一定的时间专门用于阅读。每次阅读后，建立读书记录，记录下阅读的书名、作者、阅读时间等信息，这样有助于孩子了解自己的阅读习惯。此外，家长还可以鼓励孩子与他人分享自己的阅读心得和观点。

最后，在制定阅读计划时，还要综合考虑儿童与青少年的年龄差异、能力差异、性别差异等。年龄差异包括人格年龄、生理年龄、阅读年龄的差异，不同年龄的孩子的阅读经验、读者成熟度均存在明显不同。能力差异数体现在能力较差的儿童与青少年阅读速度较慢，能力较强的孩子能快速学习阅读技能。性别差异指不同性别的孩子思维、生活方式、言行举止的差异导致其对不同作品的情感倾向及领悟程度不同，年龄越大，阅读性别差异越明显。针对不同的差异，制定不同进度、不同方式的阅读计划，逐步过渡、循序渐进，才能让孩子真正爱上阅读，培养终身阅读的好习惯。

主持人：在阅读的过程中有哪些需要注意的地方？

杨粒彬：在阅读之前，要确定阅读的目的，明白自己阅读究竟是为了获取知识、放松心情还是提升阅读技巧等。在阅读过程中，要主动思考书中的内容，提出问题，可以避免分心和走神；还要注意做好阅读笔记，有利于加深理解。但在遇到复杂艰深的内容时，不必追求完全理解。此外，长时间阅读时，还要注意身体的姿势，适当放松眼睛、伸展身体等，防止过度用眼、肌肉疲劳和其他不适。总之，在阅读过程中要保持专注、积极思考，并根据自己的实际情况合理安排阅读时间。

主持人：家长如何真正理解并进行亲子阅读？

杨粒彬：亲子阅读不是简单的陪读，而是共读。高质量的亲子阅读可以加深亲子间的情感联

系。但是亲子阅读的最终目的并不是让大人和孩子来共同读一本书，而是培养孩子独立阅读的能力。关于亲子阅读，有几点建议：

1. 固定阅读时间。在固定的时间做固定的事情，对于孩子来说会有一种阅读的仪式感，也是一种秩序的培养。一般可以选择晚上睡前、休闲时间或者早上起床后，这些比较有利于阅读和记忆的时间。阅读的时长因人而异，孩子的年龄越小，专注时长就越有限，通常三岁以内的宝宝持续专注的时间不会超过十分钟。随着孩子的长大，可以慢慢延长阅读时间。

2. 将主动权交给孩子。在亲子阅读的过程中把阅读的主动权交给孩子，选择适合孩子年龄的书籍，比如可以从绘本起步，逐渐引导孩子接触更加丰富的内容，效果会好很多。

3. 加强学习互动。尽量让孩子参与阅读的过程，可以让孩子自己翻页、解读图画，或者一起讨论故事情节和人物。刚开始时孩子可能只能和你读几分钟，但是随着时间的推移持续的时间也会越来越长，孩子的互动会越来越多。

4. 以身作则，给孩子树立喜欢读书的榜样。孩子容易养成喜欢读书的习惯，也会主动与家长分享阅读的乐趣和感受。

5. 适当参加适合亲子阅读的活动。如亲子阅读会、图书馆活动等，多参与到阅读社群中。

6. 鼓励孩子做阅读笔记或读后感，这么做可以帮助孩子更好地理解和消化所读的内容。

- 7.

给孩子提供多样化的阅读材料，包括故事书、百科知识书、科普读物等，丰富孩子的阅读经验。

主持人：新学期，有没有适合儿童和青少年阅读的书籍可以推荐？

杨粒彬：曾经有位老师跟我说过这样一句话：“小学到中学，读有趣的书；大学到初入社会，读有用的书；中老年，读有突破价值的书。”这句话我至今记忆犹新。中小学是向下扎根、积累知识的阶段，应该广泛阅读。推荐适合孩子阅读的书籍是一项重要的任务，以下是一些建议：

1. 绘本故事书：绘本适合年龄较小的孩子，图文结合的形式能够吸引他们的注意力，并

培养阅读兴趣。可以选择一些优秀的绘本故事书，如《彩虹色的花》《来抓我呀，大怪兽！》等。《彩虹色的花》这本书色彩丰富，讲述的故事温暖细腻，《来抓我呀，大怪兽！》的故事则是一个很好的亲子互动游戏范本。

2. 科普读物：对于喜欢探索科学的孩子，推荐一些有趣的科普图书，如《世界地图》《中国地图》（百科知识版），可以帮助孩子了解自然，学习科学知识，并激发他们的好奇心。

3. 儿童文学类：既有故事情节，又有教育意义的经典儿童文学是中小学生阅读的首选。针对有一定自主阅读能力的同学们，推荐两套比较好的桥梁书，第一套是百万级畅销书《吃书的狐狸》，这套书的故事妙趣横生，语言俏皮幽默，能让孩子对阅读和写作产生天然的好感。第二套《疯狂学校》系列，这套书非常贴近孩子的学校生活，相信孩子们读起来会很有共鸣。

4. 传统文化经典：为了让孩子了解中华传统文化，传承中华文明，提高文化自信，推荐一些富有教育意义的传统文化故事书籍，比如《了不起的中华文明》《这里是中国》，以及青少年版本的四大名著等等。

文：黄理佳 奉拓利（实习）



第37集

陈山给刘芬芳几人分了些钱,将自己营救钱时英的计划告诉了他们,陈山决定明天想办法把钱时英带出尚公馆,再引日本人去码头,造成钱时英已经出逃的假象。陈山希望大家能配合自己救出钱时英,并叮嘱道:如果明天有危险,只管弃车弃船,保命要紧。第二天,唐曼晴主动来到尚公馆,荒木惟希望唐曼晴置身事外,唐曼晴却直接了当地表示自己想救钱时英,并示意荒木惟只要让自己见到钱时英,她就能想办法让钱时英开口招供。千田英子带着唐曼晴去审讯室的路上,遇到了陈山。

第38集

陈山来到陈金旺家里探望,陈夏正在给陈金旺梳头,她看见陈山情绪激动地哭着怪陈山没能救出大哥,又怪自己害得大哥被捕,陈山将哭泣的陈夏抱在怀里,而陈金旺意识不清,把陈山认成了钱时英。陈山坐上刘芬芳的车,大家一起安慰着陈山,陈山没有说话,只是默默痛哭起来。陈山回到家,把钱时英临终前说的话告诉了张离,并告诉张离,自己也愿意加入张离的阵营,愿意加入中国共产党,和自己的大哥一样,为共产主义奉献终生。

第39集

陈山乔装打扮来到宏文书店找费正鹏,把余小晚最近的情况和现在仍然没有黄志忠的下落告诉了他。费正鹏听完,动手给陈山包起辣椒面,打算让他带回去,陈山看着费正鹏折纸的方式和那个背叛党组织的骆驼的折纸方式如出一辙,便怀疑费正鹏就是叛徒骆驼。费正鹏让陈山不惜一切代价救出余小晚,只要救出余小晚,自己就可以带着陈山和余小晚离开中国。陈山说会拼尽全力救出余小晚,但是自己不会跟费正鹏离开,费正鹏让陈山好好考虑。陈山刚走,千田英子就带队赶到,陈山看着荒木惟走进了宏文书店。

第40集

费正鹏和徐勤一行人在医院里和尚公馆的人打了起来,费正鹏的手臂不幸中弹,但他顾不上别的,拼命保护余小晚,并带着余小晚离开了医院。刘芬芳也来到荒木惟

的别院,在院子里放了火,待大多数人都去救火后,陈夏想带着陈金旺离开,陈金旺却突然犯病,神志不清地想要冲出别院,被日军击伤。张离在树林里和大吉一边攀谈一边等待着陈山,另一边,陈山带着荒木惟来到海半仙茶楼,当时日军已经包围了茶楼,陈山下车只身前往,他刚刚推门进去,海半仙茶楼就发生了爆炸,荒木惟赶紧下车查看。

第41集

张离和陈山在日本追兵搏斗时,荒木惟趁机开枪击伤了张离,张离没有停下,继续和敌人搏斗着,陈山也赶来帮忙,两人摆脱追兵后,逃到一个楼顶上,张离让陈山一定要活下去,找到黄志忠,拿到重庆兵工厂的图纸,张离叮嘱陈山去猛将堂找麻雀。陈山想带着张离一起走,张离看到荒木惟出现,转身替陈山挡了一枪,把陈山推下了楼顶,陈山刚好落在一辆货车上,这时共产党的支援也赶来了,陈山看着他们,晕了过去,张离也倒在血泊中。费正鹏知道徐勤要带着自己和余小晚去延安后,拿着剪刀以徐勤做人质。

第42集

陈山来到李肖雅家门口,见李肖雅进门便偷偷地从旁边的围墙翻了进去。他藏在床底,听到黄志忠今晚要来。陈山不知道的是,飓风队也查到李肖雅家里,陶大春准备今晚动手抓捕黄志忠。入夜,陈山从床下钻出,让李肖雅将黄志忠绑起来,陈山告诉黄志忠,只有把图纸交给自己,黄志忠才能活下去,而如果让飓风队找到黄志忠,那他只有死路一条。这时,陶大春已经带人潜进李肖雅家里,陈山守在楼梯口打了几枪,就带着黄志忠逃跑了。飓风队紧追不舍,正好刘芬芳赶到,接应上陈山和黄志忠二人。

第43集

千田英子正在向荒木惟汇报麻田被刺

**谍战深海之惊蛰****新闻综合频道****37-45集剧情**

杀的情况时,陈山只身来到尚公馆,在楼下大喊荒木惟的名字。陈山将黄志忠给自己的八分之一分布图交给荒木惟,千田英子确认了图纸的真实性。陈山将黄志忠的情况告诉荒木惟,并希望用这张分布图将功折罪,他还带来了黄志忠,黄志忠向荒木惟提出了自己的条件,荒木惟毫不犹豫地答应了,黄志忠见荒木惟这么爽快,便也立刻带着荒木惟去拿分布图,荒木惟却派千田英子去,并嘱咐千田英子,一旦拿到分布图并确认图纸的真实性后,就立刻杀了陈山和黄志忠。

第44集

入夜,荒木惟没有停止搜捕陈山,一时间,弄堂里枪声大作。此时,唐曼晴已经悄悄接应了陈山,把他送出了城。荒木惟得知唐曼晴在一个小时前通过日军设立的关卡后,立刻来到唐曼晴家里搜查,唐曼晴面对荒木惟,气定神闲,没有恐惧之色,日军一番搜查无果。千田英子让唐曼晴解释她

车后座上的血迹,唐曼晴没有说话,荒木惟向她询问陈山的下落,唐曼晴也没有回答,荒木惟见唐曼晴不配合,便将她带回了尚公馆严刑拷打。唐曼晴在酷刑之下,依旧没有出卖陈山,荒木惟见唐曼晴仍旧一言不发,气得发疯。

第45集

猛将堂里,麻雀让陈山离开上海,去往延安,陈山很高兴,自己终于可以实现张离和自己大哥的愿望。陈山到达延安后,胡大利来接应他,两人在路上攀谈时,陈山得知胡大利就是大吉和大庆的弟弟,有些唏嘘,陈山没有告诉胡大利他的两个哥哥已经牺牲的事情,他拿出大吉留下的木偶,让胡大利回家时带回去。陈山来到延安革命根据地,发现余小晚正在台上朗诵,陈山惊喜万分。下台后,余小晚叫住了陈山,陈山回头一笑,拎起手里给余小晚买的一袋青苹果,两人并肩而坐,开心极了。(全剧终)

**去有风的地方****新闻综合频道****1-4集剧情**

剧情梗概:许红豆因为闺蜜去世,生活和工作陷入低谷,她独自前往大理云苗村的“有风小院”休息调整。在那里,她认识了辞去高薪工作回乡创业的当地人谢之遥,还有一群从大城市过来的同龄人。在日常相处中,谢之遥感受到了许红豆的善良和认真,便邀请许红豆用她多年的酒店从业经验,帮助当地提升员工服务意识,为发展云苗村的文化旅游事业助力。同时,许红豆也被谢之遥相邀建设家乡,被乡亲们可以壮有所用、老有所依的理想打动,两人互生情愫,最终走到了一起。在大理,许红豆和小院里的其他人被当地村民的勤劳与坚韧的品格,和他们苦辣酸甜的人生感动了,她们重新审视过往,互相帮助、互相启示,在有风的地方整理好心情,获得力量重新出发。

第1集

诊断报告犹如晴天霹雳,彻底击碎了闺蜜陈南星对于未来的憧憬,许红豆回到家里食不下咽,坐在桌前崩溃痛哭。接下来的日子里,许红豆依旧像是摆钟里的齿轮,从家里到酒店再到医院,从两点一线变成三点一线,第一次近距离感受生死无常。虽然陈南星总会在许红豆面前故作轻松,但是她知道对方是怕自己难过,越这么想越无法控制悲伤蔓延。终于在某一天,陈南星走向生命的终点。许红豆参加完葬礼,安抚好家属后,如同报复性地投身工作,度过一段时间的身心麻木,直至因为过度劳累昏倒进了医院。

第2集

幸好谢家人并非蛮不讲理,谢之遥听闻弟弟闯祸,先是将弟弟教训一顿,紧接着向许红豆赔礼道

歉,商量赔偿事宜。许红豆只想要把手机屏幕修好,可是附近没有手机店,还得去古城修理,所以她表示先修完手机再拿收据报销。谢阿奶听闻许红豆没有全价要求赔偿,觉得这姑娘是个好人。许红豆回到客栈重新布置好房间,然后背着包到附近逛逛,每到一处都感到无比新奇,她还尝到原汁原味的特色美食。临结账的时候,许红豆无法用手机付款,老板娘索性没有要钱,算是请她这顿饭。

第3集

许红豆外出寻找谢晓春的咖啡馆,正巧看到谢阿奶在路边摆摊,上面全都是她亲手制作的工艺品。谢之遥也要去咖啡馆,索性给许红豆带路,两人途经洱海时停下聊天。许红豆从未看过如此美丽的景色,听着谢之遥说起童年的故事,内心感到无比宁静。但是现在洱海已经提倡环保,不准许渔民随意捕捞,谢之遥感慨时间过得很快,偶尔会怀念过去。来到谢晓春的咖啡馆,许红豆发现林娜在咖啡馆里工作,亲自为她制作一份牛肝菌薄饼。谢晓春的孩子们被薄饼香味吸引,许红豆慷慨地送给他们两块,看着他们吃得一脸满足。

第4集

谢和顺的徒弟陆续背井离乡,同样谢晓夏也来向谢和顺辞别,本以为他会大发雷霆,但是谢和顺难得没有发火,却又不免感到失望。谢和顺为徒弟们的事情犯愁,遥想自己当年是村里最为优秀的木雕师傅,可短短十几年的时间,木雕生意一落千丈,机雕已经彻底取代人工。谢之遥带着美酒佳酿来安慰谢和顺,认为机雕永远代替不了人,同样好的作品需要有人欣赏,懂得宣传,他希望谢和顺能够明白自己与别人的不同,有时候怀才确实难遇,可是性格也会决定一个人成功与否。

都市生活频道 18 | 31 集剧情



淦天雷和车厘子来到喜乐山庄找牛博士，牛博士是当年凯撒制毒师牛师傅的儿子，一向心狠手辣。车厘子一进来就因为失血过多晕了过去，牛博士连忙找来医生。尚秃子被救了过来，但暂时无法审问，熊国良只好让人盯着他。老白没杀掉淦天雷还被警察截了，陈思动骂他是废物。谭老三觉得他们被设计了，谭小四出了个主意说开个轮胎厂，用轮胎运毒。

第21集

牛博士知道和车厘子在一起的人就是淦天雷，他连忙把他们放了出来。淦天雷问车厘子图是什么情况，车厘子说这事他不该知道，让他别问。花城某地下仓库，托尼带人在车厘子图上标记的地点找到了东西，确认了真假。陈思动三百万到账，老白却让人退回去，不过他没有放弃盯着淦天雷，他和淦天雷之间不是你死就是我亡。车厘子说淦天雷是余三姐父亲的生死相交，有他在就不会出问题。车厘子要牛博士和托尼先出去，说有事情和淦天雷说。淦天雷记不起牛家和余家的事情，车厘子解释牛家是他的故交，楚州有他想要寻找的记忆。

第22集

淦天雷刚走进斗鸡店的洗手间，老白的人转头就来了店里，淦天雷在洗手间里找到了和马队的联络图标。在包厢里淦天雷、车厘子和老白的人互相拿枪指着对方，牛博士身上没带枪连忙躲了起来。斗鸡店老板黄叔突然出现，他给了在场的人两个选择，要么回去吃饭，要么进场子用拳头一决高下，要是执意犯浑他们会死得很难看。车厘子连忙和黄叔打招呼，黄叔也记得他们，可老白不肯轻易放过淦天雷，决定和他下场子一决生死。淦天雷和车厘子、牛博士、托尼四人对付老白等人，淦天雷获胜。

第23集

谭家的人引诱洪武上了一辆车，还拿枪指着他，洪武连连求饶。对方要洪武杀了尚秃子，翻三倍价钱给他。洪武拿着果篮来探望尚秃子，说自己是尚秃子的员工，警察赶他他不走，就守在病房门口。熊国良来医院遇到了洪武，洪武说尚秃子欠他钱不还，自己是来要账的。尚秃子还是什么都不肯说，熊国良等人问了番话也只得离开。熊国

良一直在监控洪武，给他下了套，洪武进了病房刚要给尚秃子下药，就被警察抓了，尚秃子很生气，决定把知道的都交代出来。

第24集

熊国良审问洪武，洪武一言不发保持沉默，说自己没想真杀尚秃子，只是想吓唬吓唬他，可监控视频拍得清清楚楚，洪武再怎么狡辩也没用。熊国良让洪武套上家的话约他出来，洪武告诉陈思动说尚秃子死了，要他给自己钱，陈思动说自己要确定尚秃子死了才能把钱给洪武。陈思动猜测洪武可能被警察抓了，他约洪武两天后见面。陈晓峰和淦小暖来CR集团面试，陆明松要亲自面试淦小暖，淦小暖兴冲冲地上了楼。陆明松已经看过了淦小暖的简历，他问起了她的戒毒史。

第25集

车厘子说他知道淦天雷和警察有协议，但他不会管的，只要不耽误正事就行。车厘子问淦天雷有没有想起些什么，比如财神爷。淦天雷说听着耳熟让他提示一下，车厘子反而不说话了。邵勇峰给淦天雷发来消息问他身体怎么样，淦天雷说自己很好，之前的事情也想起来得差不多了，车厘子想要他脑子里那组密码，而且在不同地点藏了很多货，从牛博士和余三姐的反应来看图是真的。南海很复杂，不过淦天雷明白在车厘子没拿到密码前他都是安全的。杨晓蕾去了约定地点，淦天雷没来，来的却是车厘子。

第26集

余三姐约了车厘子和淦天雷见面，一下楼二人就被枪指着脑门，余三姐问他们老余到底是怎么死的，据她所知并不是病死的，而是有人出卖了他，害死了他。车厘子说淦天雷和熊国良之前是同学，后来成了警方的线人。淦天雷被出卖后反客为主，两把枪瞬间抵在了车厘子和余三姐的脑门上。杨晓蕾已经准备开始行动，小胡子歇斯底里，里面正僵持着外面便传来了枪声，老白来了，淦天雷告诉余三姐老余就是被老白杀的，要是她信自己，就跟自己出去报仇。

第27集

去往洱城的路上车厘子中暑了，他有这毛病，淦天雷还记得。这一切都在刀玉罕和杨晓蕾的监控之内，他们也立刻赶去

了洱城。洱城酒店，车厘子躺在床上冷得瑟瑟发抖，淦天雷却回想起了在这里和邵勇峰的秘密地点，那是淦天雷第一次帮他。邵勇峰拿出了他和杨晓蕾、熊国良的合照，说他们天天念叨他，还说可以帮淦天雷回到他们身边并肩战斗。这张合照让淦天雷陷入回忆，车厘子叫他明天去拿货，淦天雷思虑良久还是联系了邵勇峰把消息告诉了他。淦天雷烧掉了自己在警校的信息表，这是他永远的回忆。

第28集

车厘子与淦天雷还在和谭家人打架，托尼为了保护牛博士受了伤。谭彪劫持了余三姐要和淦天雷算账，车厘子知道他是谭婆和老白的私生子。托尼死了，牛博士为了给他报仇挟持了谭彪，最后自己也死了。车厘子带着谭彪离开，警察赶到时只发现牛博士和托尼的尸体。车厘子说要去洱湖，在边境线上进退方便，他们是在那里闯出来的，车厘子要重振凯撒，余三姐显然不愿意。谭氏集团管家吴毅雄来给谭婆送茶杯，谭婆说谭彪比她更有兴趣，过几天就是他的生日，她想送给他做生日礼物。就在这时谭婆得到消息，谭彪被绑了。

第29集

陈思动逃跑时胳膊受了伤，这个点暴露了，陈思动打算和谭老三一起换个地方。汽修厂已经被警察发现了，里面只有四五个人，没有枪只有刀棍。赵队叫司机慢慢把车开进汽修厂拿货，警察藏在车

里借机出手，一举把他们给抓了。汽修厂里有一个人发觉不对劲，连忙叫陈思动收拾东西离开，赵队和李克、晓怡听到有枪声连忙通知熊国良情况有变。谭老三让陈思动带着谭小四先走，谭老三垫后遇上了晓怡，直接用刀把她杀了，李克急

忙击毙谭老三并叫了救护车。医院抢救室外，熊国良和李克等人焦急等待，可是等来的是晓怡的死讯。

第30集

邵勇峰告诉熊国良谭家和凯撒在洱湖集结了，要他立刻出发去找杨晓蕾，监听小组发现车厘子掌握了三组密码连忙汇报。阿豹对车厘子很不满意，车厘子大动干戈地装修别墅也让刀玉罕和杨晓蕾二人觉得奇怪，他们决定想办法弄张别墅装修图看看。刀玉罕和杨晓蕾忙了一天打扫米线店，杨晓蕾说要给刀玉罕和熊国良保媒，刀玉罕自然是愿意的。有人光顾米线店，并打听别墅的消息，刀玉罕、杨晓蕾意识到这是谭家派来打探消息的人。

第31集

吴总接到电话，说车厘子这几天都在忙装修，显然他是谭家的人。邵勇峰问马队，车厘子手上是不是真的有三组密码，马队认为是真的，她更担心的是淦天雷，他恢复记忆却没有和他们汇报。邵勇峰表示自己相信淦天雷，马队把熊国良那边的情况也告诉了邵勇峰，邵勇峰让他们继续监视。熊国良和杨晓蕾、马烈装作空调安装工人混入别墅，与此同时，淦天雷也在地下室寻找着什么。车厘子等人都在楼上，熊国良让杨晓蕾盯紧一楼继续勘察。杨晓蕾趁别人不注意上了二楼，淦天雷在地下室摸索着，熊国良也进入了地下室。

欢迎订阅2024年

《南宁广播电视台报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元



前50名读者将获得精美礼品

详情请拨打编辑部电话

0771-5655815



火爆全网的“酱香拿铁”，这些人不能喝！

这两天，贵州茅台与咖啡连锁品牌推出的联名咖啡“酱香拿铁”正式上架开卖，#茅台瑞幸酱香拿铁#的话题也冲上了微博热搜。同时冲上热搜的还有网友的灵魂发问：喝了这个“酱香拿铁”以后，能开车吗？

这些人不能喝！

据了解，“酱香拿铁”使用的白酒风味厚奶含53度贵州茅台酒，酒精含量低于0.5度。作为一款含酒精的饮品，一经推出各地网友纷纷测试：在喝完一杯酱香拿铁后，立即使用酒精检测仪检测，有的显示指标为零，有的显示超过零。

对此，该咖啡官方小程序客服回应称，酱香拿铁酒

精含量低于0.5度，但未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用。据上游新闻报道，对于网友关心的“酒驾”问题，记者拨打了重庆市交巡警法律咨询电话，交巡警提醒市民：饮用含酒精饮料后，不可以开车！

喝咖啡的好处有这么多？

有助于减肥

配合肌肉运动，咖啡因可以加速脂肪的分解，将多余脂肪酸转变成热能消耗掉。咖啡本身的热量并不多，主要的热量是在于你在喝咖啡时所加入的奶精和糖，反而一杯热气腾腾的咖啡能够促进血液循环，加速消耗体内的热量，有效分解脂肪。

抗氧化

咖啡所含的抗氧化物质比茶多4倍，更能对抗心血管疾病，且咖啡本身也符合抗氧化物的原则，色深又具有苦味。咖啡所含的抗氧化物质因咖啡种类和冲泡方式有所不同，如美式咖啡含抗氧化物质最少，而浓咖啡所含的抗氧化物质最多。

可解疼痛

一夜没有睡好所带来的头痛或是太阳穴侧因血管收缩引起的疼痛，这些非器质性因素所引起的疼痛，都可以用咖啡来缓解。

来源：健康传播 健康八桂 上游新闻



你绝对想不到的4种错误饮食搭配

许多人可能都有类似的困扰：明明粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么我的血糖还是降不下来？告诉你，这很可能是你吃东西的时候食物搭配出错了！

这一期就来跟大家分析生活中经常出现的4种错误的食物搭配，这些你可能一直都没有意识到。

4种错误的食物搭配

◆土豆丝配米饭：“碳水炸弹”

土豆富含淀粉，本身就可以当作主食，被称为“第二面包”。如果你拿来配米饭，相当于吃了两份主食，餐后血糖就会失控，不仅不利于营养均衡，还会长胖。

除了土豆，莲藕、山药、红薯、芋头都富含淀粉。如果配米饭、馒头一起吃，堪称“碳水炸弹”。

◆豆浆配油条：升糖指数蹭蹭涨

豆浆是个好东西，升糖指数低，而且含有大豆异黄酮、优质蛋白质和一些维生素、矿物质，同时胆固醇不高，脂肪含量低，进入身体后既补充营养，又不至于带来一些健康风险。

但如果用油条来配，升糖速度非常快。而且油条在高温下持续加热，还会产生反式脂肪酸。反式脂肪酸与大脑提前衰老有关，是心血管健康的大敌。



◆方便面配火腿肠：咸上加咸

方便面和火腿肠都是高盐高钠食物，两者搭配在一起吃，咸上加咸，不利于血压控制，间接影响血糖的控制。

比如：某品牌方便面，一包面饼120克，含钠2388毫克；料包20克，含钠1052毫克。某品牌火腿肠，一根30克，含钠约370毫克。

这样的1碗泡面+1根火腿肠绝配，相当于一次性吃了2658毫克钠(1克盐≈393毫克钠)，即6.7克盐。而《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》建议糖尿病病友的食盐摄入量限制在每天5g以内，合并高血压的病友还要进一步限制摄入量。

另外，方便面通常是低温油炸熟透的，即使不泡水也能吃，糊化速度快，升糖速度高，不利于餐后血糖控制。

◆馒头配稀饭：和吃糖没两样

馒头本身升糖速度就快，稀饭也属于主食，升血糖的速度堪比喝糖水，而且煮得越久，糊化程度越高，越容易消化，升血糖的速度越快。

尤其是早上8、9点，恰好处于升糖激素活跃高峰期，这时候吃馒头配稀饭，更容易导致血糖飙升。

除此之外，还有葱油饼+玉米粥，凉皮+肉夹馍等都是主食+主食，升糖速度都很快，要少吃。

4种控糖的搭配

血糖升高，导致患者出现糖尿病，使患者全身无力，总是要休息。视力也会受到影响，出现视力下降，还时常会有眼睛疲劳的情况发生。血管的负担也会增大，造成血管动脉粥样硬化甚至阻塞。严重时还会影响到肾脏，出现肾损害。

我国还有相当一部分的感染者因没有接受检测并不知晓自己的感染状况。

二、检测对个人的好处

通过检测可以尽早发现自己是否感染艾滋病，早发现才可以早治疗，延长生命，提高生活质量。

早检测早发现，才可以更好地采取措施，如使用安全套和开展抗病毒治疗，既保护自己免受病毒的进一步侵害，也保护性伴侣，避免艾滋病进一步传播。



所以日常的合理饮食搭配非常重要：

◆主食的粗细搭配

一天的主食中，有大约1/4~1/3的粗粮为好，也可以每周吃两次粗粮。粗粮含有较多膳食纤维素，对肥胖、高血压、心脏病等慢性病有一定的预防作用。薯类如红薯、土豆，可以适量代替部分粮食。

◆副食的荤素搭配

建议全天菜品注意荤素比，大致为1:3或1:4。比如，一顿饭4道菜，安排1个肉菜，1个豆腐和2个素菜。

◆干稀的搭配

每餐搭配一些蔬菜汤、蘑菇汤，增加液体的摄入，每天喝水不少于1500毫升~1700毫升。

◆做法的搭配

建议蒸煮和爆炒的比例控制在2:1。煎炸则应尽量避免，如果吃的话，每周别超过3次，且最好在中午吃。

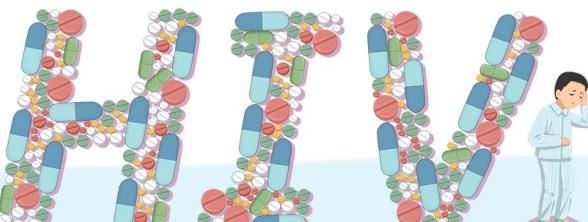
每顿饭最好做一个凉拌菜，因为凉拌菜能在很大程度上保留蔬菜中的维生素和矿物质。

(本文作者：李新刚 首都医科大学附属北京地坛医院内分泌科副主任医师)

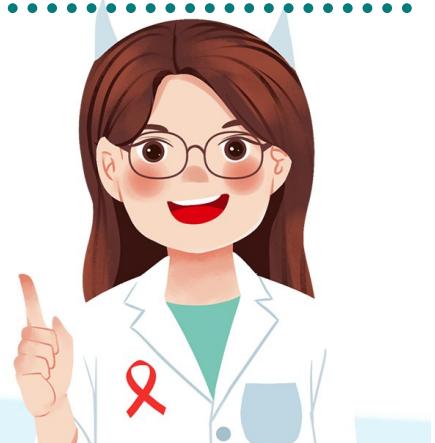
来源：CCTV生活圈

一、艾滋病离我们并不远

艾滋病检查，是疑似患有艾滋病病人，通过血液检测进行确诊的一种方式。近年来，通过检测并诊断报告的感染者中，每100个就有90个以上是经性途径感染。发生不安全性行为，就有可能感染艾滋病。



小科普 艾滋病预防



喜欢冷、还怕光,菜籽油开封后该如何保存?

菜籽油风味浓郁、脂肪酸组成较为均衡,深受广大消费者喜爱。厨房里的菜籽油开封后如何保存?中国食品科学技术学会提醒消费者,市售预包装菜籽油保质期大多为18个月,开封后冷藏避光保存更安全。

菜籽油俗称菜油,是我国自产第一大食用油,主产于长江流域及西南、西北等地。我国是世界最大的菜籽油生产国、进口国和消费国。据统计,我国菜籽油年消费量约占全球消费总量近30%,占我国食用油消费总量近20%。依据菜籽油相关国家标准,按加工程度不同,菜籽油可分为菜籽原油(毛油)和成品菜籽油,前者不能直接供人们食用,需要再加工后方可食用;后者可直接供人们食用。按油菜籽中油的芥酸含量,菜籽油又可分为普通菜籽油(芥酸含量为3%—60%)和低芥酸菜籽油(芥酸不超过3%)。

菜籽油是以油菜籽为原料,主要采用压榨法和浸出

法两种工艺来制取。总体来看,压榨法的菜籽油风味浓郁独特且种类丰富,而浸出法的出油率更高。近年来,市场上不断涌现的“古榨”“现榨”和“土榨”等新词汇,目前尚缺乏明确的定义和相关标准。

如何科学选购菜籽油,中国食品科学技术学会提醒消费者注意以下三个要点:

一是选择正规渠道购买。建议消费者在商场、超市等正规销售场所或者电商平台,购买正规企业生产的预包装菜籽油。不建议选择流动摊点或非正规渠道售卖的散装菜籽油,以避免可能存在的食品安全风险。

二是仔细阅读产品标签和标识。选购预包装菜籽油时,要注意包装完整、标签信息齐全、产品置于标签标明的贮存条件下且处于保质期内,还可查看标签上的质量等级和制取工艺等内容。

三是观察菜籽油颜色。一级菜籽油精炼程度较高,色泽澄清、透明,低温下不易凝固;二级、三级菜籽油只经过简单的脱胶、脱酸等工艺,色泽较深。

菜籽油适合煎、炒、烹、炸等多种烹饪方式,食用时应尽量避免同一锅油反复加热。食用菜籽油时,要注意合理控制摄入量,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每天烹调油摄入量以25克到30克为宜。

合理储存有助于安全食用,中国食品科学技术学会提醒消费者,市售预包装菜籽油的保质期大多为



18个月,开封后受多种因素影响,保质期会相应缩短。建议消费者按照家庭人数合理选购适宜包装规格的菜籽油,尽量做到开封后3个月内吃完。

开封后的菜籽油尽量选用密闭、深色的玻璃瓶盛装,不要用敞口容器;应放在避光、阴凉处,不宜放在灶台边;避免新、旧菜籽油混合存放和食用。此外,开封后的菜籽油可直接放入冰箱冷藏保存,以延缓氧化过程。没有开封的菜籽油尽量在低温、避光、干燥处保存,避免油脂氧化、品质劣变。如暂时不吃,尽量放置于冰箱内冷藏、密封保存。

来源:中国消费者报



原来白糖这么厉害

说起糖,很多人的第一反应都是“甜”,其实糖除了能治愈身心以外,在生活上还可以解决不少小烦恼。

白糖生活篇

一、清洁不干胶

家里的墙壁、家具上有残留的不干胶,是不是很难清除干净呢?

不要紧!只需要将白糖加白醋的溶液涂抹在不干胶上面,静置1分钟左右就可以用一个百洁布很轻松地擦掉了。

另外手指上沾上502胶水,也可以在白醋加白糖溶液中浸泡一会,再轻轻揉搓几下就可以去除干净了。

二、洗手

清洗油烟机或者洗肉类食品后,满手的油污很难用洗手液一次洗干净。

不用急!可在手心倒些糖轻搓半分钟,再用洗手液搓洗一会儿,最后用清水洗净即可。

三、给衣服“抛光”

丝绸类的衣服穿起来舒服,质感好,但是保养工作却很不好做。

没关系!按照正常的步骤清洗一遍后,往温水里加入足量的白糖,浸泡5—10分钟,用糖水洗丝绸类的衣服就能一直保持它的光泽了。

四、巧洗污渍

衣服上的酱油渍也

可以用白糖去除。洗衣服时,把衣服浸湿,在污渍处撒上少许白糖和苏打粉,用力搓洗,就可以洗掉污渍。

五、延长花期

在家里养花可以增加生活情趣,但是花瓶中养的花始终活不久。

只需要往花瓶里倒入一些白糖,再加入一些白醋。白糖可以为植物提供一些营养物质,白醋可以杀菌,防止细菌滋生。

白糖厨房篇

一、快速发面

发面常常要苦等两小时,你难道只能在一旁干着急吗?

你可以这样做。和面的时候,加入酵母,再添一小勺白糖,就可以提高酵母的活性,快速发酵。这样不但缩短了发面的时间,还能使蒸出来的馒头包子更加松软可口。

二、快速泡发干蘑菇

处理干蘑菇的时候,怎么样才能迅速泡发,又洗得干干净净呢?

先用冷水把干蘑菇清洗一遍,在温水中倒入一点糖,溶解。这样干蘑菇就能很快吸水膨胀,吐出褶皱里的脏东西,煮熟后的味道也会更加鲜美。

三、巧剥栗子皮

煮好的板栗皮一剥开,里面常常还沾着一层内皮,吃起来实在麻烦。

要想美美地吃一颗栗子,那就在煮它之前的一晚,将它放入白糖水浸泡一夜。这样煮好的板栗不但能完整地去皮,而且颜色漂亮。

四、煎鱼不粘锅

煎鱼,也是一件令很多人苦恼的事情,因为鱼皮很容易粘锅,一旦鱼皮被粘在锅上,不光是卖相不好看,而且



还会产生一股焦糊味,严重影响食欲。

这个时候可以请白糖来帮忙。先将油烧热,然后放入一些白糖,等油变成金黄色,再将蘸干水的鱼放进去煎,这样煎出来的鱼不仅色泽漂亮,而且味道也更加鲜美。

五、炒菜放白糖

1. 调味

盐放多了,加入糖就可以减少咸味。食物太酸了,加糖能缓解酸味。如果辣椒放多了,加点糖也能减淡辣味。

腌肉的时候加点糖,能让肉中的蛋白膨胀,使肉的口感变得嫩滑。

2. 上色

烹饪放糖能起到上色的作用。在原料煮熟后立刻抹上糖水,再经过烤、炸、炒,颜色就发生变化。因为经水煮烫后,原料皮层组织的毛孔扩散,糖色能很快地渗透到皮层中去,使成品色泽红润,鲜艳美观。

不过一定要注意的是,炒糖色时必须要用小火慢炒,且在糖色由淡黄变成枣红或深红时即可停止,如果时间过长炒出的糖色会有苦味。

六、猪油保鲜

从白花花的肥肉里炼出来的猪油怎么样才能长期保存呢?

在猪油还没起锅的时候,趁热撒上些许白糖,搅拌均匀。放到阴凉处保存,这样猪油就能长期保鲜了。

来源:北青网



14 节目预告

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/9/11 星期一

00:15 “乡”见南宁(重播)
00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 “乡”见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 假日暖洋洋(2)
09:58 假日暖洋洋(3)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:35 “乡”见南宁(重播)
13:56 家常菜(12)
14:55 家常菜(13)
15:55 家常菜(14)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 谍战深海之惊蛰(37)
22:20 谍战深海之惊蛰(38)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

11:55 政法在线(重播)
12:32 人文纪录
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(15)
14:55 家常菜(16)
15:55 家常菜(17)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 谍战深海之惊蛰(39)
22:20 谍战深海之惊蛰(40)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班(重播)
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 谍战深海之惊蛰(41)
22:20 谍战深海之惊蛰(42)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/9/13 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)
08:58 假日暖洋洋(6)
09:58 假日暖洋洋(7)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(18)
14:55 家常菜(19)
15:55 家常菜(20)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/9/12 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)
08:58 假日暖洋洋(4)
09:58 假日暖洋洋(5)
11:10 南宁新闻(重播)

09:25 人文纪录
10:00 晒南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 晒生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
17:20 黑白禁区(18)
18:08 黑白禁区(19)
18:57 晒生活
19:00 晒南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 晒生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/13 星期三

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 晒生活
00:15 晒南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:30 如果国宝会说话
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 晒生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 晒南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 晒生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 黑白禁区(24)
18:08 黑白禁区(25)
18:57 晒生活
19:00 晒南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 晒生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2023/9/12 星期二

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 晒生活
00:15 晒南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:30 如果国宝会说话
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 晒生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 晒南宁
11:00 南宁文旅
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 晒生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 黑白禁区(22)
18:08 黑白禁区(23)
18:57 晒生活
19:00 晒南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 新闻夜班(重播)
08:58 假日暖洋洋(10)
09:58 假日暖洋洋(11)
11:10 假日暖洋洋(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 政法在线(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(24)
14:55 家常菜(25)
15:55 家常菜(26)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 谍战深海之惊蛰(41)
22:20 谍战深海之惊蛰(42)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/9/14 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)
08:58 假日暖洋洋(8)
09:58 假日暖洋洋(9)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线
12:32 政法在线
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(21)
14:55 家常菜(22)
15:55 家常菜(23)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 谍战深海之惊蛰(45)
22:20 谍战深海之惊蛰(46)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/9/15 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 新闻夜班(重播)
08:58 假日暖洋洋(11)
11:10 假日暖洋洋(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 政法在线(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(24)
14:55 家常菜(25)
15:55 家常菜(26)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻
21:30 谍战深海之惊蛰(45)
22:20 谍战深海之惊蛰(46)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/9/16 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)
08:58 假日暖洋洋(12)
09:58 假日暖洋洋(13)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 政法在线
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(27)
14:55 家常菜(28)
15:55 家常菜(29)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道

2023/9/17 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)
08:58 假日暖洋洋(14)
09:58 假日暖洋洋(15)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 政法在线
13:00 新闻夜班(重播)
13:56 家常菜(30)
14:55 家常菜(31)
15:55 家常菜(32)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 全过程人民民主
19:00 新闻夜班
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
20:35 “乡”见南宁(重播)
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事重播
22:20 去有风的地方(4)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2023/9/17 星期日

01:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 黑白禁区(28)
18:08 黑白禁区(29)
18:57 晒生活
19:00 晒南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 留住手艺——非遗传承人
21:00 南宁文旅
21:05 如果国宝会说话
21:10 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 晒生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 留住手艺——非遗传承人

2023/9/16 星期六

00:05 南宁公园卡宣传

00:12 晒生活

00:15 晒南宁(重播)

01:15 壹城之萃

01:27 文旅中国

01:52 人文纪录

07:00 全民健康学院

07:30 文旅直通车(重播)

07:45 看南宁(重播)

08:00 文旅中国

08:25 南宁文旅

08:30 如果国宝会说话

08:45 壹城之萃

08:57 晒生活

09:00 非遗中国行

09:25 人文纪录

10:00 晒南宁

11:00 南宁文旅

11:05 如果国宝会说话

11:10 南宁公园卡宣传

11:20 壹城之萃

11:32 晒生活

11:35 文旅中国

12:00 文旅直通车(重播)

12:15 看南宁(重播)

12:30 电视购物

17:20 黑白禁区(26)

18:08 黑白禁区(27)

18:57 晒生活

19:00 晒南宁(重播)

20:00 气象空间站

20:05 文旅中国

20:30 文旅直通车

20:45 留住手艺——非遗传承人

21:00 南宁文旅

21:05 如果国宝会说话

21:10 南宁公园卡宣传

21:20 壹城之萃

21:32 晒生活

21:35 文旅中国

22:00 文旅直通车(重播)

22:15 留住手艺——非遗传承人

23:00 人文纪录

23:35 文旅直通车(重播)

23:50 留住手艺——非遗传承人

00:05 南宁公园卡宣传

00:12 晒生活

00:15 晒南宁(重播)

01:15 壹城之萃

01:27 文旅中国

01:52 人文纪录

07:00 全民健康学院

07:30 文旅直通车(重播)

07:45 看南宁(重播)

08:00 文旅中国

08:25 南宁文旅

08:30 如果国宝会说话

08:45 壹城之萃

08:57 晒生活

09:00 非遗中国行

09:25 人文纪录

10:00 晒南宁

11:00 南宁文旅

11:05 如果国宝会说话

11:10 南宁公园卡宣传

11:20 壹城之萃

11:32 晒生活

11:35 文旅中国

12:00 文旅直通车(重播)

12:15 留住手艺——非遗传承人

13:00 人文纪录

23:35 文旅直通车(重播)

23:50 留住手艺——非遗传承人

00:05 南宁公园卡宣传

00:12 晒生活

00:15 晒南宁(重播)

01:15 壹城之萃

01:27 文旅中国

01:52 人文纪录

07:00 全民健康学院

07:30 文旅直通车(重播)

07:45 看南宁(重播)

08:00 文旅中国

08:25 南宁文旅

08:30 如果国宝会说话

08:45 壹城之萃

08:57 晒生活

09:00 非遗中国行

09:25 人文纪录

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/9/11 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 热血勇士(30)
08:17 热血勇士(31)
09:09 热血勇士(32)
09:54 热血勇士(33)
10:46 热血勇士(34)
11:40 热血勇士(35)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国远征军(16)
13:47 中国远征军(17)
14:30 中国远征军(18)
15:26 中国远征军(19)
16:24 中国远征军(20)
17:06 中国远征军(21)
18:00 北平无战事(45)
18:55 北平无战事(46)
19:50 北平无战事(47)
20:47 北平无战事(48)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 北平无战事(49)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 风影(19)
23:33 风影(20)

2023/9/12 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 热血勇士(35)
08:17 热血勇士(36)
09:09 热血勇士(37)
09:54 热血勇士(38)
10:46 热血勇士(39)
11:40 盾神(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国远征军(21)
13:47 中国远征军(22)
14:30 中国远征军(23)
15:26 中国远征军(24)
16:24 中国远征军(25)
17:06 中国远征军(26)
18:00 北平无战事(49)

- 18:55 北平无战事(50)
19:50 北平无战事(51)
20:47 北平无战事(52)
21:33 北平无战事(53)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 风影(21)
23:33 风影(22)

2023/9/13 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 盾神(1)
08:17 盾神(2)
09:09 盾神(3)
09:54 盾神(4)
10:46 盾神(5)
11:40 盾神(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国远征军(26)
13:47 中国远征军(27)
14:30 中国远征军(28)
15:26 中国远征军(29)
16:24 中国远征军(30)
17:06 中国远征军(31)
18:00 北平无战事(53)
18:55 枪神传奇(1)
19:50 枪神传奇(2)
20:47 枪神传奇(3)
21:33 枪神传奇(4)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 风影(23)
23:33 风影(24)

2023/9/14 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 盾神(6)
08:17 盾神(7)
09:09 盾神(8)
09:54 盾神(9)
10:46 盾神(10)
11:40 盾神(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 中国远征军(31)
13:47 中国远征军(32)
14:30 中国远征军(33)
15:26 中国远征军(34)
16:24 中国远征军(35)
17:06 中国远征军(36)
18:00 枪神传奇(4)
18:55 枪神传奇(5)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 枪神传奇(6)
21:25 枪神传奇(7)
22:10 风影(25)
23:05 风影(26)
23:45 风影(27)

2023/9/15 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 盾神(11)
08:17 盾神(12)
09:09 盾神(13)
09:54 盾神(14)
10:46 盾神(15)
11:40 盾神(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 中国远征军(36)
13:47 中国远征军(37)
14:30 中国远征军(38)
15:26 中国远征军(39)
16:24 中国远征军(40)
17:06 中国远征军(41)
18:00 枪神传奇(7)
18:55 枪神传奇(8)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:08 宜居首府筑梦南宁(重播)
20:32 枪神传奇(9)
21:25 枪神传奇(10)
22:10 风影(28)
23:05 风影(29)
23:45 风影(30)

2023/9/16 星期六

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 盾神(16)

08:10 如果国宝会说话

08:15 影像南宁

08:20 校园大视界(重播)

08:41 舞动剧场

10:23 创赢未来

10:55 舞动剧场

12:40 校园大视界(重播)

13:00 我的二哥二嫂(33)

13:45 我的二哥二嫂(34)

14:32 创赢未来

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 校园大视界

20:05 如果国宝会说话

20:10 留住手艺—非遗传承人

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 校园大视界(重播)

22:25 养父的花样年华(28)

23:10 养父的花样年华(29)

23:55 养父的花样年华(30)

19:45 校园大视界(重播)

20:05 如果国宝会说话

20:10 乐客听

20:25 如果国宝会说话

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 校园大视界(重播)

22:25 养父的花样年华(31)

23:10 养父的花样年华(32)

23:55 养父的花样年华(33)

2023/9/17 星期日

00:44 奇趣大自然

07:00 奇趣大自然

07:30 乐客听(重播)

07:45 人文纪录

08:15 影像南宁

08:20 校园大视界(重播)

08:41 舞动剧场

10:23 创赢未来

10:55 舞动剧场

12:40 校园大视界(重播)

13:00 我的二哥二嫂(37)

13:45 我的二哥二嫂(38)

14:35 乐客听(重播)

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 教育我来说

20:05 如果国宝会说话

20:10 乐客听(重播)

20:25 如果国宝会说话

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 故事

22:25 旗袍美探(1)

23:10 旗袍美探(2)

23:55 旗袍美探(3)

南宁广播电视台 公共频道

2023/9/11 星期一

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 教育我来说(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 我的二哥二嫂(25)
13:45 我的二哥二嫂(26)
14:32 创赢未来
15:02 教育我来说(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:44 影像南宁
21:49 如果国宝会说话
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 养父的花样年华(16)
23:10 养父的花样年华(17)
23:55 养父的花样年华(18)

2023/9/13 星期三

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 我的二哥二嫂(29)
13:45 我的二哥二嫂(30)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:44 影像南宁
21:49 如果国宝会说话
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 养父的花样年华(19)
23:10 养父的花样年华(20)
23:55 养父的花样年华(21)

2023/9/12 星期二

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 我的二哥二嫂(27)
13:45 我的二哥二嫂(28)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录

2023/9/14 星期四

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:00 我的二哥二嫂(31)
13:45 我的二哥二嫂(32)
14:32 创赢未来
15:02 校园大视界(重播)
15:17 奇趣大自然
15:47 如果国宝会说话
15:53 人文纪录
16:20 舞动剧场
18:00 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 如果国宝会说话
20:10 留住手艺—非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:44 影像南宁
21:49 如果国宝会说话
21:55 梅卿快车道
22:10 校园大视界(重播)
22:25 养父的花样年华(25)
23:10 养父的花样年华(26)
23:55 养父的花样年华(27)

2023/9/15 星期五

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场

08:10 如果国宝会说话

08:15 影像南宁

08:20 校园大视界(重播)

08:41 舞动剧场

10:23 创赢未来

10:55 舞动剧场

12:40 校园大视界(重播)

13:00 我的二哥二嫂(33)

13:45 我的二哥二嫂(34)

14:32 创赢未来

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 校园大视界

20:05 如果国宝会说话

20:10 乐客听

20:25 如果国宝会说话

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 故事

22:25 旗袍美探(1)

23:10 旗袍美探(2)

23:55 旗袍美探(3)

2023/9/16 星期六

- 00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:10 如果国宝会说话
08:15 影像南宁
08:20 校园大视界(重播)
08:41 舞动剧场
10:23 创赢未来
10:55 舞动剧场
12:40 校园大视界(重播)
13:0

丹青何惧老 彩笔绘流霞

南宁广播电视台报社开展向社会征集展现老年人精神风貌的文学、书画、摄影作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,活动也得到了广西老年书画研究会的大力支持,今天我们来欣赏部分广西老年书法家的作品。

