

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21日

2023年第36期

总1820期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



庆丰收 促和美
2023年中国农民丰收节



南宁广播电视台报
微信公众号



10年了， 从一颗榴莲说起……

第20届中国—东盟博览会和中国—东盟商务与投资峰会9月16日至19日在广西南宁举办，高层论坛、商品展示、合作洽谈等活动红火热闹。

今年是建设更为紧密的中国—东盟命运共同体、



一颗榴莲：贸易合作之路越走越宽

“今年的榴莲价格可能是近5年来最低的”“多国榴莲进入中国市场”……如果你是一个“榴莲控”，一定会对这些消息深有感触。

10年前，作为“水果之王”的榴莲，在国内不仅价格“高高在上”，品种比较单一，新鲜度也并不令人满意。

近年来，更多来自东盟国家的榴莲进入中国市场。在品种增加、价格降低的同时，物流的速度也更快了。今年6月初，装有约500吨新鲜泰国榴莲的中老泰冷链直达跨境测试班列抵达重庆。相比传统运输方式，这批榴莲运输仅用了4天，节省约6天时间。



这是2022年11月12日在印度尼西亚巴厘岛G20峰会主会场拍摄的五菱新能源车。(新华社记者徐钦摄)

当柬埔寨语、印度尼西亚语等版本的《甄嬛传》《山海情》等中国电视剧在东南亚热播时，中国网民也被不少优质东南亚影视作品“圈粉”。

在中国工作生活多年的泰国籍教师金雅丽认为，电影和电视剧的跨国传播，有利于跨文化交流，增进对各方文化的理解。“很多中国人喜欢看泰剧《天生一对》，觉得泰国历史文化很有特点。像《你好，陌生人》《初恋这件小事》这类的现代影视作品，深受年轻人喜爱。”金雅

榴莲供给更加丰富，源于中国—东盟自贸区建设深入推进、《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)的深入实施。关税减免、原产地累积规则等政策，带动贸易的持续活跃与繁荣。西部陆海新通道、中老铁路、雅万高铁等一批互联互通项目的实施，加之跨境电商的兴起，中国—东盟物流运输网络持续“提速”，为双边经贸往来提供助力。

数据显示，2022年中国—东盟双方贸易额9753亿美元，同比增长11.2%，是2013年4436亿美元的2倍多。



在2022年举行的二十国集团巴厘岛峰会上，一款“萌萌哒”的五菱新能源汽车作为官方指定用车，吸睛无数。这款新能源汽车因体型小巧，被亲切地称为“宝宝巴士”，在印度尼西亚广受欢迎。它既属于中国的上汽通用五菱，又是印尼本土的“特产”。

从此前“漂洋过海”出口销售到在境外设厂生产，上汽通用五菱的海外拓展是中国与东盟国家不断深化投资和产能合作的生动缩影。

位于中国广西的中马钦州产业园建成集毛燕进口、检测、标准化加工、供应链金融服务等于一体的中国—东盟燕窝跨境产业链，而由中国企业投资建设的联合钢铁(大马)集团公司则成为马中关丹产业园区的重要标志性项目；在印尼养殖的对虾经过清洗、剥壳、冷冻包装等加工处理后，装船运往中国福州，在这里被加工成

一部剧：民心相通共赢美好未来

丽说。

人文交流进一步促进了中国与东盟国家民心相通。如今，中国与东盟国家院校、企业和行业协会等共同开展人才培养、技术服务及文化交流……越来越多东盟国家学生到中国学习技术知识，中国与东盟区域人才高质量建设初显成效。

在柳州铁道职业技术学院，来自老挝的王一经过一段时间学习，已经可以对照中文版《接发列车工作实务》

共建“一带一路”倡议提出10周年。10年来，中国—东盟合作发生了哪些新变化？让我们从一颗榴莲、一辆车和一部剧说开来……



9月14日，“榴山恋”品牌发布暨榴莲博物馆开业现场。(广西北部湾国际港务集团供图)

一辆车：投资和产业合作信心强劲

Q弹的虾滑……中马、中印尼“两国双园”开辟了共建“一带一路”合作新模式，正成为各方投资的“聚宝盆”。

如今，更多企业选择在中国和东盟国家跨境布局，促进资源优势互补和产业链深度融合，构建起更具活力与高效的跨境产业链。总部在珠三角的三诺集团在中越边境地区的中国凭祥和越南北宁分别建设一个产业园，两个产业园之间仅有两小时左右车程。公司董事长刘志雄说，跨境布局可以更好整合利用两个市场、两种资源。

如果用一句话来形容当前中国与东盟产业合作的态势，那就是“你中有我，我中有你”。而随着数字经济发展和“互联网+”技术在产业领域的多场景应用，可以预见，双方产业链供应链合作前景将更加广阔。

进行接发车模拟操作了。“中老铁路建成通车，老挝需要大量熟悉铁路的技术人才，我在中国学习的铁路知识和技术标准在老挝也适用，这对我来说是个很好的机会。”王一说。

从水果贸易到投资合作再到人文交流，回顾中国—东盟命运共同体建设走过的10年，我们可以深切地体会到“命运与共”的涵义。站在新的起点上，一幅共建的和平、安宁、繁荣、美丽、友好家园图景正徐徐展开。

来源：新华网

第20届中国—东盟博览会 签约项目总投资额超4800亿元

9月17日，第20届中国—东盟博览会(以下简称东博会)签约仪式在南宁举行，此次共筛选组织现场集中签约项目184个，其中投资合作项目170个、国际贸易和“走出去”国外投资项目14个。

此次签约项目主要来自爱尔兰、德国、马来西亚、泰国等多个国家和地区，以及我国的香港特区和广东、北京、江苏、福建等25个省区市企业。大会集中签约投资合作项目中，来自粤港澳大湾区企业投资项目65个、投资额占比22%，长江经济带企业投资项目55个、投资额占比43%，京津冀企业投资项目24个、投资额占比20%，三大片区签约项目个数和投资比重均超总量

的85%。绿色环保、机械装备制造等新兴产业项目占比达78%，其中海上风电、光伏储能、风光储氢等绿色低碳项目数量和投资总额占大会集中签约项目的近四成，充分体现了东博会平台贯彻落实国家“双碳”战略目标，加快布局绿色产业赛道的实际成效。

此外，大会集中签约投资合作项目平均投资额18亿元以上，比上届同比增加3亿元。其中，50亿元以上项目17个，投资额占比52%；20亿—50亿元项目26个，投资额占比23%；外资项目15个，总投资额105亿元。重大项目主要有金光纸业(中国)投资有限公司投资283亿元建设的年产300万吨林浆纸一体化项目，上海

榕新材料公司投资107亿元建设的氧化铝连续纤维制品项目，中建集团投资106亿元建设的高纯硅基新材料产业园项目等。

据悉，本届东博会期间，聚焦大会主题，突出“大单”要求，统筹举办70多场重大投资促进活动，着力推动签约一批标志性合作项目成果。在第20届东博会签约仪式和会期举办的高层论坛活动中，共组织签订投资合作项目470个，总投资额4873亿元，其中制造业投资占比超过65%，活动场次、项目数量、投资总额和制造业投资占比均创历史新高。

来源：《南宁晚报》2023年9月18日04版

中秋国庆假期 火车票开售就“秒光”？ 官方买票攻略来了！



据中国国家铁路集团有限公司消息,今年铁路中秋国庆黄金周运输自9月27日开始,至10月8日结束,为期12天,全国铁路预计发送旅客1.9亿人次。

9月13日,铁路12306开始发售中秋国庆黄金周火车票。9月14日,不少网友提前加入抢票大军,开始抢购9月28日的火车票。

抢购过程中,有网友表示系统显示余票充足,但是仍需排队购买,“前方排队711人”;还有网友质疑,第三方软件抢票是不是占了普通用户的“坑位”?

据央视网报道,对此,12306客服表示,“余票充足仍需排队”是由于同一时间点下订单的用户过多。12306开启售票时间固定,不会针对第三方软件提前售票。

对于没有买到票的用户,客服表示,今年抢票较往年确实更难些,建议立即加入候补,等待其他用户改签或退票。

此外,乘客人数较多的情况下,高铁动车也有可能出现由8节车厢改为12节车厢的情况,候补购票可以更快买到票。

候补购票有多大成功率?国铁集团表示,12306候补购票功能运行稳定,候补兑现成功率达到75%以上。旅客通过提报多个“日期、车次、席别”组合的候补订单,延长候补兑现时间,可增加候补成功率。

国铁集团表示,铁路12306从未授权任何第三方平台发售火车票。第三方平台在旅客购票过程中会保留用户信息,不仅有附加费、捆绑销售服务等“陷阱”,还可能存在个人信息泄露风险。请广大旅客一定要通过铁路官方渠道购票,认准12306官方网站(www.12306.cn)和“铁路12306”官方App。

热点问题释疑

今年中秋国庆热门目的地有哪些?

铁路部门预计,北京、上海、南京、苏州、天津、广州、深圳、成都、西安等城市都将会成为旅客出发和到达的热门地区。另外,杭州在黄金周期间举办亚运会,也将成为高铁出行的热门目的地。

为何部分热门车次车票会“秒光”?

黄金周期间旅客出行需求“扎堆”,造成局部地区和时段运能紧张,尤其在部分热门方向的线路上,一些始发、终到时

间更为适宜,全程旅行时间更短的列车,更是许多旅客的首选出行方案。

当这些列车车票起售时,由于其受广大旅客的关注度非常高,旅客朋友会选用12306官网、手机App、车站窗口等各种售票渠道快速“抢票”,可能会出现“秒光”现象。

为什么同一列车12306售票系统显示有全程票、长途票,却没有半程票、短途票?

铁路部门会把长途列车的票额,优先满足从始发站乘车到终点站的长途旅客,实现运力资源利用的最大化。当然,也会兼顾短途旅客需求,在长途票额充足时,会根据客流需求变化动态调整票额投放,自动分时段将部分票额转移到沿途各站,满足短途旅客购票出行需求。

铁路12306放票时间如何安排?

火车票预售期为15天(含当天),但每个车站的起售时间是有差异的,例如北京西站、南京南站为8:00,广州南站为10:00,上海虹桥站为13:30。旅客朋友使用“铁路12306”官方App中的“起售时间”查询功能,查询指定车站的起售时间。

在线选铺功能怎么样?如何保障老人优先分配下铺?

今年6月,12306开始试行在线选铺服务,目前已经覆盖230趟旅客列车,运行情况良好。在线选铺服务提供了普速列车软卧、硬卧和动车组软卧、一等卧、二等卧等铺型的选择,这些铺型涵盖了不同层次的需求。

同时,铁路12306仍然坚持对60岁以上老人等重点旅客优先分配下铺。

客流高峰时旅客买不到直达票该怎么办?

客流高峰期若无法买到直达车票,旅客朋友可采用购买联程票,通过分段乘车的方式满足出行需求,铁路12306将根据旅客出行需求和余票情况,智能推荐有余票的中转换乘方案,供旅客选择。

为方便旅客中转换乘,铁路部门目前已在100个主要车站设立了站内中转换乘便捷通道,安排车站工作人员做好引导服务,旅客无需出站即可进入候车室候车,有效缩短了中转换乘时间。

来源:京报网



在线选铺

今年6月10日起,铁路12306试行在线选铺

服务,目前已经覆盖230趟旅客列车,

运行情况良好。

在线试点卧铺列车	车票铺别		
	上铺	中铺	下铺
普速列车硬卧	✓	✓	✓
普速列车软卧	✓	-	✓
动车组软卧	✓	-	✓
动车组一等卧	✓	-	✓
动车组二等卧	✓	✓	✓

如剩余铺位无法满足选铺需求,
系统将随机分配铺位。

铁路12306实行对

60岁以上老人等重点旅客

优先分配下铺的服务



图源:人铁图强

南宁市出台提取公积金支付新建预售房首付款新政

9月18日,南宁住房公积金管理中心与南宁市住房和城乡建设局联合印发《关于购买新建商品住房提取住房公积金支付首付款有关事项的通知》(以下简称《通知》),明确在2023年8月30日至12月31日期间,符合条件的缴存人可申请提取住房公积金个人账户内余额,作为购买新建商品住房的购房首付款,并可委托南宁住房公积金管理中心将提取款转入售房企业预售资金监管账户。《通知》自印发之日起实施,有效期至2023年12月31日止。

以合同形式约定首付款的付款资金来源

《通知》的适用对象为2023年8月30日至12月31日在南宁市兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、南宁高新区和南宁经开区购买新建商品住房,且符合提取条件的公积金缴存人(包括购房人及购房人配偶)。

《通知》对合同签订及网签备案作了规定。购房人与售房企业在合同中约定购房人按贷款方式付款的,购房人可使用住房公积金作为购房首付款或使用住房公积金与自筹资金相结合合作为首付,售房企业应为购房人办理合同网签备案,南宁市住建局予以办理合同网签备案手续。

据介绍,以合同条款形式将首付款的付款资金来源约定下来,保障了购房人及售房企业的权利。

套取公积金上报个人和售房企业失信将受处理

《通知》明确了监督管理的内容。对可能出现合同被撤销、解除或者确认无效情形,要求售房企业在规定时限内足额退回购房人使用住房公积金支付的首付款;不按规定退回的,由南宁住房公积金管理中心会同市住建局责成其按原路径退回相应款项,在售房企业未退回住房公积金前,不得注销合同备案。

对可能出现的利用虚假购房行为套取住房公积金的情形,《通知》规定,一经查实,将依据《南宁住房公积金提取管理办法》的规定予以处理,并将个人和售房企业失信信息报送相关管理部门,由相关部门依法依规处理。

12月31日前到南宁住房公积金管理中心

办理预审锁定业务

根据《通知》,南宁住房公积金管理中心还制定《提取住房公积金支付购房首付款业务办理规程》(以下简称《规程》)作为《通知》的附件,对办理流程及材料、提取额度、办理要求、办理时限、解除锁定条件等内容进行具体规定。

为保证购房人及配偶能够足额使用住房公积金个

人账户内余额作为购房首付款,防止出现因购房人或配偶办理了其他提取业务影响按提取付首付方式办理购房提取,规定了办理预审锁定及提取额度的相关要求。

考虑到实际购房时,从合同签订到完成网签、取得合同备案证明仍需要一段时间,因此《规程》明确办理时限,缴存人应在2023年12月31日前到南宁住房公积金管理中心办理预审锁定业务;已办理预审锁定业务的,缴存人应最迟于2024年3月30日(不含)前办理购房提取转账申请。

办理锁定前应确认个人账户未办理“约定提取”和“按月对冲还贷业务”;已办理锁定的,解除锁定前不能办理住房公积金提取及住房公积金个人账户转出业务。“提取付首付”为住房公积金购房提取的一种提取方式,已办理提取付首付的缴存人不可对该房再次申请办理购房提取业务。

《规程》对提取的额度也进行了明确,个人账户锁定及申请办理提取转账的额度应为缴存人住房公积金个人账户最大可提取额度且不超过购房首付款。

购房人及其配偶均为南宁住房公积金管理中心缴存人的,应共同到南宁住房公积金管理中心共同办理预审锁定及提取转账。

来源:南宁新闻网

说法



非机动车交通事故,到底该谁担责?



电动自行车闯红灯致行人受伤,骑车人负全责

27岁的张先生骑电动自行车闯红灯,将正常通行的37岁刘女士撞倒。经交管部门认定,张先生存在不按照交通信号灯通行的交通违法行为,负此次事故的全部责任。刘女士被医院诊断为足部轻微骨折、软组织损伤。刘女士将张先生诉至北京朝阳区法院,要求赔偿医疗费、误工费、营养费等共计6.6万余元。

庭审中,张先生辩称,刘女士提供的病历显示,事故并没有造成其骨折。法院根据刘女士的损害结果和其对实际损失的举证情况,依法判决张先生

赔偿刘女士医疗费、交通费等损失共7000余元。

现实生活中,电动车(含电动两轮车、电动三轮车)闯红灯等交通违法行为时有发生,加之电动车启动速度快、制动反应不及时等原因,很容易造成交通事故。电动车驾驶人应以本案为鉴,在驾驶电动车出行时,严格依照交通信号灯和交通警察的指挥通行,在没有交通信号的道路上行驶时,应遵循右侧通行的规定,在确保安全、畅通的原则下通行,切不可违反道路交通安全法规。



行人违反交规引发事故,行人负全责

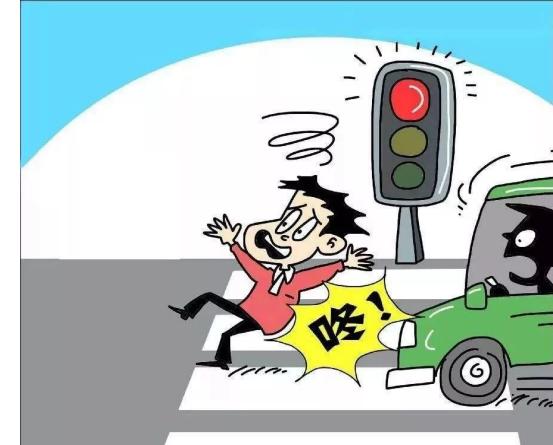
31岁的史女士下公交车后,未走人行横道,径直横穿马路,致正常骑行电动自行车的42岁的张女士躲避不及,发生交通事故。经交管部门认定,史女士负全责。此次事故造成张女士骨折,经鉴定构成十级伤残。张女士将史女士诉至朝阳区法院,要求赔偿医疗费、康复费、残疾赔偿金等损失共计29万余元。

庭审中,史女士表示对交通事故认定书认定的结果不认可,并称,事发时恰逢下公交车过路口,她被公交车挡住视线,而张女士骑电动自行车速度过快,故其认为张女士应承担事故的次要责任。

法院经审理认为,史女士对交通安全管理部门作出的事故认定不认可,但并未提交充分证据推翻事故认定书,故

其关于事故责任划分的抗辩意见不予采纳。史女士作为事故的全责方,应对张女士因本次事故产生的合理损失承担赔偿责任。据此,法院判决史女士赔偿张女士医疗费、住院伙食补助费、营养费、残疾赔偿金等损失共计26万余元。

行人作为道路交通事故的参与者,同样需要遵守交通规则。行人横过道路不走斑马线、地下通道、人行横道等过街设施,违法横穿道路或翻越隔离护栏造成交通事故的,应负相应的事故责任。广大车主和驾驶员,在遇有路口时一定要减速慢行,遵守交通法规,避免因车速较快或因视线遮挡而造成交通事故。另一方面,行人或其他道路交通事故参与者也要遵守交通规则,审慎通行,不要做马路上的“低头族”或“跨栏运动员”,避免发生事故。



配送员骑电动自行车出事故,责任谁承担?



外卖配送员马女士骑电动自行车与骑电动自行车的刘先生发生交通事故,造成车辆接触部位损坏,二人均受伤。经交管部门认定,马女士负此次事故的全部责任,刘先生无责任。事故发生当日,刘先生至北京积水潭医院治疗,经诊断为手外伤,指间关节韧带损伤。刘先生诉至

北京朝阳区法院后,法院依法追加相关公司作为被告参加诉讼。

互联网平台A公司向法院提交其关联公司B公司与C公司签订的配送服务合同及C公司出具的情况说明,证明C公司负责双方约定范围的外卖配送服务,马女士系C公司员工,其与A公司不存在劳动关系、劳务关系或劳务派遣关系,A公司不承担赔偿责任。

经查,C公司在保险公司投保雇主责任保险,附加第三者责任保险。保单特别约定:保险期间内雇员为某外卖平台上班的过程中发生意外事故(含交通事故),造成第三者人身伤亡或财产损失,对依照中华人民共和国法律(不含港澳台)应由被保险人承担的经济赔偿责任,保险公司按照本保险合同约定负责赔偿。

庭审中,C公司提交外卖配送信息单,证明本次交通事故发生在某外卖平台订单配送过程中。保险公司提交《保险经纪业务合作协议书》复印件、《某外卖平台外卖骑手责任险产品补充协议》复印件、电子保单及保险条款、

网站截图等,据此证明承保过程及保险赔偿范围。

法院经审理认为,马女士为C公司员工,其在配送某外卖平台订单过程中发生交通事故,符合雇主责任保险附加第三者责任保险的赔付条件,故刘先生的损失应先由保险公司按照保险合同约定赔偿,不足部分由用人单位C公司赔偿。A公司作为提供配送信息的服务平台,其与马女士之间不存在劳动或劳务雇佣关系,其在此次事故中对损害的发生亦不存在过错,故对刘先生的损失不承担赔偿责任。

据介绍,在涉及外卖骑手等互联网平台用工的案件中,互联网平台是否应当对外卖骑手造成的交通事故承担责任,首先应当考虑互联网服务平台与外卖骑手之间是否存在劳动或劳务关系,如存在,则应依据雇主责任相关法律规定承担赔偿责任。司法实践中,上述关系的查明较为复杂,要结合双方签订的合同内容、平台运营模式、派单接单流程、报酬支付情况以及平台对快递、外卖员的管理监督方式等因素进行认定。如双方不存在劳动或劳务关系,基于过错责任原则,则需考虑互联网服务平台对损害的发生是否存在过错,如存在过错,则根据其过错程度承担相应的赔偿责任。

上半年国产电视剧佳作频出 电视剧高质量发展步伐加快

2023年上半年,各电视台和网络视听平台播出了一批高质量的现实题材电视剧佳作,创造了近年来的收视新纪录,汇聚成声调昂扬、声浪澎湃的创作主流。类型剧创作也百花齐放、各擅胜场。上半年的电视剧创作呈现出勃勃生机,极大地满足了人民文化需求,增强了人民精神力量。

着眼时代变迁 镌刻集体记忆

今年上半年,电视剧领域最引人注目的是现实题材作品。《漫长的季节》《狂飙》《去有风的地方》等坚持浪漫主义与现实主义结合的创作手法,传递了积极奋进的精神力量,对现实生活的表现深度和呈现出的艺术质感都令人惊喜。

首先,这些剧的主创更注重坚持大历史观与大时代观,透过时代变迁描摹特定群体面貌的变化,突出对地域文化肌理的细密呈现,镌刻一代代人的集体记忆,描绘他们的心灵史,表现生活的力度、深度、广度都大大加强。《雪莲花盛开的地方》描绘了西藏近年来的发展变化,反映了雪域高原的儿女们创造美好生活的精神追求和不懈努力。《狂飙》讲述了以刑警安欣为代表的正义力量与以高启强为代表的黑恶势力长达20年的正邪较量,反映中国城市近20年的发展变迁。《漫长的季节》,用悬疑外壳包裹丰富的时代内涵和独特的人生感悟,让观众走进20世纪末东北小城富有烟火气的故事情境,代入式体验剧中人各具特色的人生。该剧豆瓣评分达9.4,成为5年来豆瓣评分最高的国产电视剧。

其次,这些剧的主创坚持以人民为中心的创作导向,从人民的生活中提取故事素材,把人民当作镜头的主角,深入人物的内心世界,用温暖的色调展现人民对美好生活的向往。《去有风的地方》的最大特色是以沉浸式的影像风格和恬逸的美学意蕴,展现当代都市人在云南田园牧歌式的生活中重新发掘生命意义与价值的过程,同时也勾勒了一群热爱家乡的年轻人扎根乡村、建设乡村的动人画卷。《平凡之路》将镜头对准3位初入职场的实习律师,勾勒出现实生活中职场人的生存状况。



再次,这些剧的主创更注重电视剧与文学作品的结合和对小说原著的改编。文学名著能够为影视作品提供丰厚的滋养,丰富电视剧的艺术意蕴与文化内涵,提升影视作品的整体水平。《平原上的摩西》虽然是仅有6集的短剧,但剧本花费了两年多时间进行修改调整,还原了原著的文学气质和悬疑风格,耐人寻味。

拓展题材边界 推动类型创新

在今年6月份召开的首届中国电视剧大会上,“无论内容还是手法,都需要不断创新”成为全行业发出的响亮声音。上半年电视剧创作精品竞涌、亮点频出,主要原因之一就是创作者们敢于创新,勇于开掘新题材,用电视剧艺术表现各行各业的发展与进步,进一步推动类型创作呈现新貌。

今年上半年,一些电视剧的题材创新甚至是开创性的。根据刘慈欣同名小说改编的科幻题材剧《三体》,被观众评价为“用现实主义手法拍摄科幻剧”,完成了对原著诸多名场面的高水准还原,树立了国产科幻剧的里程碑。相关数据显示,《三体》电视收视率历史峰值为1.987%,成绩骄人。非遗题材剧《正好遇见你》以单元剧“戏中戏”的形式展现了16项非遗,描绘了当下非遗传承的多彩画卷。

古装剧也加强了内容和形式的创新。《显微镜下的大明之丝绢案》采取“轻喜剧+悬疑”的巧妙搭配,以日常化的笔触、诙谐轻松的基调,对明代吏治腐败、捐税庞杂的现象进行了抽丝剥茧的解析,对明代风俗、人文、制度、礼仪等都有细腻的呈现。《长月烬明》《护心》《长风渡》《少年歌行》等从剧情、舞美等方面呈现出不同以往的新意。数据显示,《长月烬明》以15.9亿的播

放量位居4月云合全网剧集正片有效播放榜第一。

采用高新技术 强化青春表达

今年播出的许多电视剧都加强了对新技术的运用。影视行业坚持“技术+艺术”的创作理念,积极拥抱AIGC(人工智能生产内容)等新技术,努力提高生产创作质量,在剧本创作、AI(人工智能)换脸及换声、场景及分镜制作、数字人模拟虚拟角色、特效处理等方面,完成了原来很难完成的任务,也制造了炫酷的视觉特效,提升了观众的沉浸式体验。如《三体》选用全国顶尖的视效团队,采用动态捕捉技术进行360度扫描,在制作上综合参考写实特效风格、游戏动画风格、科教片风格,以“实景+特效”的方式展现红岸基地、“古筝行动”等内容,让人印象深刻。《长月烬明》特效时长超过1000分钟,9家视效公司联手,通过运用大量生物特效、三维渲染、虚幻引擎、合成技术,显著提升了古装剧的特效水平。

主创们普遍在作品中强化年轻化表达,更进一步触达年轻受众。不少作品通过塑造朝气蓬勃、青春向上的人物形象,汇成不停追梦的青春之歌与时代乐章的交响,展现豆蔻年华的生命活力和成长中的现代性精神能量。《长月烬明》大胆开拓,采用动画等形态表现中医,将中医与青春两个元素相结合,触及年轻人对自身健康的需求。

今年以来,国产电视剧紧跟时代步伐,创作结构更加优化,创作生态更加繁荣,呈现了良好的发展势头,取得了重要的创作成果。未来,期待广大电视剧工作者继续聚焦新时代新征程,立足中国式现代化道路,胸怀“国之大者”,以温暖的基调和底色反映火热的现实生活,推出更多优秀作品。

作者:胡祥 国家广播电视台总局研究中心

来源:人民网-人民日报海外版



这碗浪漫的郁面热腾腾



“老板，要一碗红汤面一串头的，汤宽一点喔……”金秋时节，江苏省苏州市姑苏区阊门遗址上爬满的爬山虎已由绿泛红。一大清早，三五成群的食客涌入阊门边南新路77号的裕面堂。

1995年出生的姚文擎迎来送往，谙熟老苏州客人们的“行话”。所谓“宽汤”在苏州话里就是面汤多一点的意思。而“一串头”则是煮面条时短暂汆烫，甚至夹生时就捞出，此时，面条的口感颇硬。

姚文擎说，许多老苏州人非常喜欢“一串头”。

苏州古城对于姚文擎来说别样亲切。他生于斯，长于斯。从小，姚文擎一家就居住在阊门附近。清晨，他总会随父母吃上一碗热气腾腾的面条。

姚文擎的父亲姚明杰今年52岁，经营了半辈子的中餐生意。他热衷于研究苏式饮食习惯。

2016年，姚文擎的太姥姥已有90岁高龄。在临终之际，她把几张破旧的照片和纸片交给父子俩。

阅读后，他们才发现，这是祖辈的一段历史。清光绪二年，吴县人郁根土在苏州阊门外的南濠创立了一家面馆，因诚实经营，童叟无欺，深受姑苏百姓喜爱，久而久之，其制作的汤面被姑苏人称为“郁面”。

这碗“郁面”到了姚文擎这里已历经5代人。“从前，太姥姥从来没有跟我们说过这个事情。”姚文擎回忆说，那时太姥姥年事已高，记忆力大不如前，但她在临终前，反复交代希望面馆重新开张。

此后两年间，姚文擎与父亲翻遍史料查找祖上经营面馆的蛛丝马迹。他们也联系了地方文史单位，从地方志中尽力将老字号的历史拼凑完整。

古时的阊门一带，盛极一时。曹雪芹在《红楼梦》中更是将其誉为“最是红尘中一等富贵风流之地”。翻阅史料后，姚文擎发现，郁根土的郁面“入口柔滑而劲道，其汤回味赛琼浆，辅以浇头丁香排，谓之一绝”，因而“虽面有多样，然弱水三千，客独喜郁面”。

由于郁面的口碑，当时的内阁中书尤先甲回归故里，慕名而至，品尝过后觉得回味无穷，名不虚传，欣然为其题下“裕面堂”的牌匾。

按照太姥姥记录的传统制作技艺，姚文擎尝试着制作一碗郁面，结果做出

来的面条口味却不理想。但父子二人并未放弃。2017年，他们注册了“裕面堂”的商标，并跑遍苏浙沪一带的面馆学习，改良祖传的老方子。

毕业于苏州大学人力资源管理专业的姚文擎在此之前从没接触过面条制作。“一切都是从零学起、从零开始。”在姚文擎看来，老苏州人讲究“时不食”，在挑选食材时十分讲究应季、时令、新鲜。

比如，三虾面就是指一碗面的浇头里分别有虾脑、虾籽与虾尾。如何制作弹滑的虾尾是保障一碗三虾面“出彩”的关键。挑选上好的太湖虾，姚文擎煮了几次，虾尾都达不到弹滑软嫩的感觉。

从精于苏式面的老师傅那里，姚文擎学习到一个重要的工序——浆虾仁。姚文擎经过反复“实验”，最终确定将虾仁、鸡蛋和生粉反复抓匀，并在冰箱里冷藏4—5个小时的做法最能保证虾仁“Q弹”。

经过两年多的准备，裕面堂正式开业。姚文擎希望面馆能够再现苏式生活独有的“粉墙黛瓦，小桥流水”的雅致。

食客品尝三虾面时，姚文擎也会为他们准备精致的苏式糕点、小嫩姜等。“品尝过小嫩姜，再吃一口三虾面，口腔间就充满了鲜香，有丰富的味觉层次。”一次一次地尝试，让姚文擎很有底气。

苏州的“老饕”大多喜欢赶一碗“头汤面”，这时的骨汤浓郁、面汤清亮，正应了那一句“苏州的早晨从一碗面开始”。这意味着裕面堂的师傅们凌晨3点就要守候在熬汤的锅炉旁，以保证食客们可以在早晨7点吃到“头汤面”。

每天清晨，只要没有额外的工作，姚文擎总会一大早来到店里。他十分重视顾客的意见。一次，一位“老苏州”对他说，苏式面条在不同的季节，面汤里猪油的比例是不一样的。冬天天气很冷，面汤里猪油的比例要增加，要让食客吃起来暖融融的，汤色呈深褐色。夏天猪油要少，在闷热的天气里，食客追求的是一碗清淡的面条，此时的汤色呈琥珀色。姚文擎将食客的意见详细记录了下来。

如今，越来越多的年轻人为古城注入新活力。姚文擎也开始在抖音、小红书等平台推广古城文化、苏式面食。短视频总播放量超3亿、点赞数超千万。

“我们会在店内增添众多古色古香的苏式元素，如苏州团扇、双面刺绣等非遗手工艺品，此外定期还会有苏州评弹表演，与现代都市风格互补相融。”姚文擎说。此外，他也加入了苏州姑苏区青商会，并与团姑苏区委等“互动频频”。

他希望更多的年轻人可以成为消费“主力军”，让苏式面食传下去。

如今，他的面馆一天要下700余斤面条、共计2000多碗。顾客中“四五十岁的老苏州人是‘主力’”，可喜的是苏州年轻人甚至外国人，也越来越多地出现在面馆里。

面条出锅时，姚文擎用观音斗将面置入碗中。手腕快速翻舞间，面条形成了平滑的“鲤鱼背”。

热气氤氲间，姚文擎听到店里悠扬的苏州评弹。乐声与美味交融，他说这就是独属于苏州古城的浪漫。

来源：央视网





神秘的 雪域圣境

位于云南省迪庆藏族自治州德钦县境内，有一座以巍峨壮丽、神秘莫测而闻名于世的雪山——梅里雪山。梅里雪山平均海拔在6000米以上的有十三座山峰，俗称“太子十三峰”。其主峰卡瓦格博

峰，海拔6740米，为云南第一峰。

“在一片无法接近的纯净的包围之中，雪山泛出熠熠的光芒；再转眼看向那幽深葱郁的山谷，整个就是一幅无与伦比的绮丽画卷。”这段关于梅里

雪山的描写，出自小说《消失的地平线》，借由作者之手，梅里雪山的圣洁与神秘被广为传颂，千百年来，成为无数人心驰神往的圣地。



无人可攀的神山

梅里雪山的最高峰卡瓦格博是云南省的最高峰，但比起青藏高原上连绵的雪山，它实在不能算是“高个子”。尽管如此，卡瓦格博依然傲视众生，至今无人能够登顶。1991年17名中日登山队员在攀登卡瓦格博峰时全部遇难，成为人类登山史上最为悲壮、惨痛的一页，也让梅里雪山蒙上了一层禁忌的面纱。

梅里雪山自古以来受藏民崇拜，在藏民心目中，它是当地的雪山之神，是藏传佛教徒一生朝拜的神山。每年秋末，无数藏民口念佛经，绕山焚香朝拜，场面令人叹为观止。他们坚信，可以通过转山的方式，表达对“神”的敬畏和朝拜。直到今天，在这条历经七百多年的活佛朝圣之路上，藏地信徒们仍来来往往，络绎不绝，他们的虔诚、淳朴与热情，也成为山中的别样风景。

2002年当地政府明令禁止攀登卡瓦格博，这不仅是对当地藏民信仰的保护，更是对之前攀登造成山难的反思，以及对登山者生命的保护。



日照金山

几乎所有来到梅里雪山的旅者，都想一睹传说中的“日照金山”。所谓“日照金山”，指的是特定时间、特定地点，阳光洒向卡瓦格博山峰，原本洁白的雪山会在瞬间变得金光万丈，极为壮观辉煌。

梅里雪山长在，而“日照金山”不常有。要想看到“日照金山”的盛景，对地理位置、气候和时间都有着极为苛刻的要求。因此，当地还有这样一个说法：如果你能看到“日照金山”，就能收获一整年的好运气。

“日照金山”一般只发生在大晴天的日出时分。雾浓顶观景台和飞来寺，是公认拍摄这番奇景的最好地方。清晨的太阳跨过群山，阳光从空中倾泻而下，整片雪山由粉红变橙红，最后变成金灿灿的一片，此刻的雪山宛如一座金色宫殿，蔚为壮观。若你想欣赏这番日照奇景，那便看好天气预报，选择一个晴好的天气，静静等待神圣的奇景降临。



雨崩：徒步天堂

雨崩村是深藏在梅里雪山深处的神秘藏族古村落，分为雨崩上村、雨崩下村，被誉为“世外桃源”“徒步者的天堂”“云南最后一处秘境”。雨崩村仅通过一条山道与外界相通，进入雨崩村只能步行或者是骑马，即使是骑马也要六、七个小时才能到达。雨崩徒步路线与阿纳果、哈巴雪山、玉龙雪山并称为“云南最受欢迎四大徒步地”。

雨崩境内有神瀑、冰湖、神湖等景点。雨崩神瀑相传是雪山之神卡瓦格博从天上取回的圣水，沿途可以看到古篆天书、五树同根等奇景。雨崩冰湖是梅里雪山的“圣湖”，由雪山融水汇集而成，湖水异常冰冷，呈深绿色，犹如翡翠一般，冰川则蔓延到湖边，到了冬季就变成了冰封世界。

据说，雨崩村之所以起名雨崩，正是因为它坐落于雪山之下，常年受到融雪飘洒而下的水滴滋润，如雨水崩落一般。雨崩被誉为太子雪山的后花园，与世隔绝的环境使这里保持了生态的原生性，进入雨崩的每一个人都能深切地感受到自然生态植被的完整性。这里的植被茂密又奇特，有不少老树干上满是寄生植物，还有许多叫不出名字的新奇植物。行走其间颇有旷世桃源之感，有人说这里是陶渊明笔下的“世外桃源”，也有人说这里就是香格里拉的缩影。

“重口味”正在毁了我们的饮食审美吗？

无辣不欢。不来点下饭酱吃不下饭，再没有比猪油拌饭更香的东西了，腊肠烟熏味重的才好吃，螺蛳粉好吃就要够臭……

这些在当今美食世界里习以为常的文案，都指向一个词：重口味。

根据国家统计局数据，2019—2021年中国食用盐消费总量分别为1168万吨、1251万吨和1300万吨；中国辣椒消费总量分别为2001万吨、2025万吨和2053万吨。口味变重，似乎已经成了中餐里的大趋势。

怎样才算重口味？

大多数情况下，所谓重口味，就是在食物中过分加入调味品和香料。古时候的中国并不盛产调味品和香料：中国最早有史记载、作坊化专业生产的醋，比巴比伦晚了上千年；桂皮原产于缅甸或斯里兰卡；香叶原产于小亚细亚；八角原产于越南红河三角洲；胡椒原产于印度；辣椒原产于美洲；大蒜原产于中亚……

除了花椒之外，几乎所有今天中国菜日常使用的香料，都并非是中国原产。紫苏和山葵虽然原产于中

国，但中餐里却长期弃之不用，真正让它们坐上庙堂的，是日本料理。

《周礼》记载，周天子平时吃的“醢(hǎi)用百有二十瓮”，根据《广雅》和《说文解字》的解释，酱的别称是醢，“醢也，从肉酉。”也就是说这一百二十瓮肉酱，都是发酵后的动物肉酱。多种多样的酱，需要盐，以及水果或粮食发酵而来的含酒精的汁水去腌制，口味绝对不轻。

盐和酒精的参与，有效控制杂菌、霉菌的繁殖，杀死寄生虫，让酵母菌尽情地对肉中的蛋白质进行分解。最终，诞生出鲜美、易于人体吸收、毒副作用低的食物。无独有偶，与之同时代的美索不达米亚人，掌握了利用茴香、莳萝、海盐与阳光加工甜晒海鲜的技术。

从今天的视角看来，东西方文明，都有着热爱重口味的往事。

东西方饮食口味不同

但在平民阶层，东西方的饮食口味，却在很早以前就分道扬镳。

古罗马的平民们，虽然吃不起肉干晒鱼，但依然可以以发酵的葡萄汁搭配奶酪。酸、涩、臭、烂，在漫长的时间里慢慢适应，逐渐甘之如饴。

农业基础雄厚的东方，百姓们则选择吃得更素——也就是以蔬菜和谷物作为主食。相比动物，植物的取材容易、保存期相对更久，也利于驯化选育。

孔子说的“食不厌精、脍不厌细”已是妇孺皆知，但原文后面还有另外两句不为人知的话：“食餧(yì)而餽(ài)，鱼馁而肉败，不食。”意思是说不新鲜的鱼肉不吃。

然而事实上，肉和鱼并非越新鲜越好吃。

肉类需要排酸才会变得软嫩鲜美，更易被人吸收；熟

成的鱼虾蟹则比新鲜捕获的有更明显的鲜甜味，这是一部分蛋白质降解为多肽、氨基酸的标志。但排酸、熟成或多或少，需要外部调味品和香料的参与，以抑制杂菌滋生、掩盖修饰不悦的气味。

直到今天，大部分中国人依然以“吃得新鲜”为正确，把现摘的蔬菜、现杀的家禽家畜、现捕的鱼虾，以及极少的调味品视作无上美味。

真有那么好吃么？未必。但这种饮食观，自古以来确实是上至贵族士大夫，下至黎民百姓，人人皆可呈现的，丰俭由人的餐桌文化。至于腌制、发酵的重口味的肉、酱，则在很长时间里，被视作不上台面的食物。

所有人都在潜意识里觉得，重口味，是不好的。

中式清淡饮食文化曾影响了周边国家

有趣的是，在中国文化昌明、经济发达的唐宋时代，中国式的，唯清淡、唯新鲜的餐桌审美，也作为一种文化溢出，影响了周边的国家和地区。比如日本清淡的鲷鱼寿司、豆腐汤，一点点酱油、一点点味醂(lǎn也做味淋)，就能呈现深邃的滋味；比如越南清淡的卷粉，新鲜的猪肉和蔬菜，卷入洁白的米粉皮里，爽滑……

文化从属于社会经济，味觉又从属于文化。

当一个社会站到文化高地的时候，它所崇尚的味觉生态，也会不自觉地传播向更远的地区，古今中外，莫不如此。

但当日本、越南等地区还在坚持清新淡雅的味觉时，中国人自身的餐桌审美却发生了变化。

哥伦布发现新大陆后的约一个世纪，辣椒传到了中国。

这种被中国文人描述为“色红，甚可观”的观赏植物，自东南沿海登陆之后，迅速向内陆传播，并在缺盐的贵州，完成了它“辣以代盐”的食材进化。而后，辣椒迅速拓展至川渝地区，并以一种“席卷山河”之势，在川、鲁、粤、淮扬几大菜系中找到了自己的位置。即便是文人气最浓、特别注重清淡饮食的淮扬菜，也把辣椒视为祛腥利器，以遮蔽水产、水禽中的气味。

重口味的本质，是人类自身对氨基酸、糖、盐的生理性需求，对辣椒素、葱素、蒜素和其他植物芳香物质的嗜好性需求。抛开健康问题不谈，人们的口味变重，就是人们开始正视味觉需求、自我需求的人性解放。

人们的口味在变重，世界也变得越来越宽广。

结语

1908年，日本东京帝国大学的化学家池田菊苗，从昆布中分离出了一种化学物质：谷氨酸。为了增加谷氨酸的溶解度和稳定性，它尝试加入了钠离子，最终合成出了一种带有强烈鲜味的化合物：谷氨酸钠。就是大家平时说的味精。池田菊苗把这种味道命名为Umami(日语口语“旨味—鲜美的味道”)。

上世纪60年代，国际社会开始以Umami描述鲜味，并最终证明了这是一种在酸、甜、苦、咸之外的，人类的第五种味觉。

从逻辑上来说，谷氨酸钠和再后来诞生的呈味核苷酸，让中国文人坚持的“清淡清鲜”理念彻底崩塌。如果食材本来的鲜甜味是清淡的话，那么谷氨酸溶液、呈味核苷酸溶液算不算清淡的“真味”呢？摄入高浓度的味精，又算不算重口味？

在此之后，中国人在重口味的道路上一发不可收拾。

重庆火锅、四川串串、贵州酸汤、广西螺蛳粉、广东沙茶、新疆烤肉……辣椒、盐、味精、香料被大量应用于烹饪，人们在红汤翻滚的香气里狂欢。

事实上，中国并非这种变化的孤例，哪怕是素来以清淡著称的日本，人们也越来越少食用江户时代最流行的宁静恬退的鲷鱼，而是倾向于油脂丰富、充满张力的金枪鱼、和牛，乃至更重口味的烧鸟。

相反，历来吃得高钠、高油的欧美，则在上世纪80年代初经济危机之后，开始转向关注健康、高纤饮食。“日本式”“东方式”的饮食养生出现了越来越大的市场。

这种趋势也反向影响了今天的中国，重口味饮食和低钠健康饮食，成为了很多人追求的矛盾而统一的整体。

世界正在变小、地球正被拉平。感慨滋味难再、清淡不来。



什么是“青蓝工程”？

“青蓝工程”中的“青蓝”取自《荀子·劝学》中的“青，取之于蓝而胜于蓝”，比喻学生胜过教师，或后人超过前人。对各中小学校而言，“青蓝工程”中的“青”指的是徒弟，多为教育教学等方面暂时处于一般甚至落后状态的青年教师，尤其是刚入职的教师；“蓝”指的是师傅，多为师德高尚、能够在教育教学等方面“挑大梁”的中老年教师。

嘉宾彭品嫣介绍，“青蓝工程”是

南宁市各学校为充分发挥名师骨干教师的示范引领作用，加快青年教师的成长步伐，而开展的一项校本级的青年教师培养工程。学校邀请教育教学等方面理念先进、经验丰富、技艺精湛、业绩显著的优秀中老年教师，通过“师徒结对”的形式，对青年教师进行“传帮带”，使青年教师在思想政治素质、教育教学以及研究能力等方面，得到进步和发展。

“青蓝工程”具体如何开展？

南宁市各中小学开展“青蓝工程”的方式可谓亮点纷呈。有的学校采用双师助力培养的模式，为每位青年教师配备一名学科导师和班主任导师；有的学校增设科研导师，青年教师可以跨学科，与科研经验更为丰富的老师结为师徒。总之，学校学科骨干教师、教科研团队和专家团队多方合力，精准聚焦青年教师的个人成长需求，做到分层分类、精准施训，帮助青年教师搭建起成长进步的阶梯。

恰逢南宁市第十四中学教育集团五象校区正在举行“青蓝工程”结对仪式，嘉宾和主持人一起现场向观众展示活动亮点。

副校长郭建荣介绍，学校一直坚守“唤醒生命、守望成长”的办学理念和“以学生发展促进教师发展，以教师发展来促进学校发展”的指导思想开展青年教师的培养工作。学校实施“青蓝工程”迄今已有18年，这期间学校特别制定了《南宁十四中青年教师专业化成长纲要》，目前已形成青年教师专业化发展的培养模式。“青年教师一年就要站稳讲台，三到五

年内快速成长，成为骨干教师。同时，学校通过建构共生的教研模式，加强对教师的课堂教学、课程设计、作业设计、学生学习方法的指导。下一步，学校将继续推进共生教研的规范化和标准化建设，强化集体教研的计划性、专题性、系统性和

实效性，力求做到各个年龄层的教师培养都能够突出重点、突破难点，形成教研合力，促进教师的专业发展。”

刚参加完师徒结对仪式的青年教师肖朋飒非常激动：“非常感谢学校给我们提供一个这么好的平台，以及这么多优秀的教学师傅和班级管理师傅，我会积极反思、认真总结，争取在老师的带领下成为一



名有扎实学识、有仁爱之心的好老师。”

老教师黄蓓评价徒弟肖朋飒：“他工作非常有热情，从接任班主任开始就不断地向我请教工作上的问题。青年教师们的热情感染了我们，也促使我们在指导徒弟的过程中，耐心地针对每位教师的特点和特长，因材施教。”



桂雅路小学校长陈一璐介绍说：“近年来，我们学校新入职的教师比较多，因此做好教师培训工作，开展好‘青蓝工程’是我们学校的工作重点。为开展好‘青蓝工程’，学校不仅对教师的培训计划进行顶层设计，还建立了集团发展中心。计划执行过程中，分工明确、责任到人，安排专人专门负责教师的培训工作。另外，

我们还构建了‘训行评一体化’的教师培训模式，以问题需求为导向，以培训模块为载体，以序列安排为保障，以评价为导向，以师徒双向成长为目。学校要求老师的培训率需达到100%，目前近98%的老师认为自己成功通过了培训，并对培训的效果感到满意。”

学校将教师的职业发展、教学能力、管理能力等七个模块融汇在一起，组建了一个独特的模式——“N+N青蓝工程同盟工作室”。根据教师的年龄、知识结构，学校邀请具有丰富教学经验的“N”位导师，与“N”位青年教师组成教学团队，共同成长。

记者来到学校时，“N+N青蓝工程同盟工作室”的活动恰好正在进行，陈校长带着嘉宾和主持人来到活

“青蓝工程”取得了怎样的成效？

动现场。教室里，老教师方老师和其他老师正在听新入职的郭老师讲课。陈校长介绍，接下来还会有评课、议课环节，即听课的老师给讲课的老师打分，同时，听课的老师还会写下自己听课过程中的心得体会。在评课、议课的过程中，听课的老师们除了会观察讲课老师的授课方法，还会注意课堂上孩子们的表现，了解讲课老师对课堂的调控能力。通过评课议课，青年老师也能对自己的课堂效果有一定的客观认知，明确教学改进的方向。

目前，南宁市正分层分类稳步推进教师培训“十四五”规划、南宁市国培计划、区培计划和市本级培训项目，各类培训项目已覆盖全市15个县（市、区）、开发区和全部直属学校。下一步，南宁市将继续贯彻落实教育部相关文件精神，努力打造高质量教师队伍，办好让人民满意的教育。

10 剧情介绍



去有风的地方 新闻综合频道 18-30 集 剧 情

第18集

宣传片拍摄如火如荼，极具当地特色的歌舞乐器和非遗都展现其中。笋子想让林娜上镜，可林娜不愿意，大麦急忙出面解围。宝瓶婶专门给几个小朋友打扮一番，一个个红红的脸蛋，额头上还涂着小红点，看起来搞笑又可爱。许红豆和谢之遥笑而不语，带着萌娃们拍照合影。在笋子的安排下，许红豆和谢之遥扮演一对情侣，牵着白马在海边散步。笋子让二人手牵着手，许红豆非常自然地牵起谢之遥，没想到谢之遥格外紧张。平日里谢之遥能说会道，可在这个时候居然结结巴巴，索性讲起马丘山的近况，现在他每天会帮忙做家务陪伴父母。

第19集

原本阿桂婶已经做好充足准备要去青岛，可儿子大洋突然打电话取消行程，原因是她要到外地出差。阿桂婶非常沮丧，但是她照样在老姐妹面前给儿子找理由开脱，凤姨不满阿桂婶出尔反尔，导致自己不能去有风小院帮忙，少赚了五十块钱。两人都是火爆脾气，没说几句就吵了起来，阿桂婶更是口不择言，提及凤姨坐牢的儿子谢强，气得凤姨当场嚎啕大哭。谢晓春能够理解凤姨生气，又觉得凤姨不该拒收阿桂婶的蘑菇，好歹人家是一片心意。谢之遥透露凤姨的女儿大云就是因为采摘野蘑菇失足坠崖身亡，只不过这件事情鲜少有人知晓，阿桂婶的行为等于往凤姨心口插刀。

第20集

等到约定团建的日子，大家浩浩荡荡出发前往果园，直至凤姨的到来大家才彻底明白这次活动的真正用意。大家都非常善良，同情凤姨的遭遇，纷纷动手帮忙采摘梅子。谢之遥看待问题特别通透，他觉得人和人之间不能互相比较，因为有些人的起点是其他人无法企及的终点，所以应该回看自己的过去，只要度过最艰难的时期，往后余生都会越来越好。阿桂婶早就想跟凤姨和好，可她又迟迟说不出口，趁着周围没人，阿桂婶主动拿出揣在兜里的红包交给凤姨，算是献上的一点心意。凤姨和阿桂婶相识三十多年，摸清彼此的脾气，平日里小吵小闹完全影响不了姐妹情，凤姨也知道自己脾气差，这些年得罪过不少街坊邻居。

第21集

看到谢之遥醉醺醺的样子，许红豆给他热好牛奶，以免他这个样子让谢阿奶担心。谢之遥对于民宿老板的遭遇感到难过，曾经他也见过老板的妻子，为人心地善良，

本版16页 2023年9月21日出版 版式/杨勇 编辑/戚丽丽/杨勇 责任编辑/冯美娟 热线电话:0771-5655815

好，谢之遥有时候会后悔为何当初在北京，多次路过许红豆的酒店没有进去，倘若在北京认识许红豆或许结局就会变得不同。

第27集

表妹可欣来找许红豆聊天，看到许红豆给自己准备的虎头鞋，瞬间联想到姥姥，忍不住落泪。许红豆得知老妈早已知道自己辞职的事情，想要跟她好好谈下今后的工作，但是许妈妈完全不在意，觉得女儿高兴就好。这天晚上，许红豆主动给谢之遥打电话，久违的声音忽然令她感到心安。谢之遥询问许红豆的近况，许红豆透露自己准备搬家，又解释下午没来得及回信的原因，谢之遥听到后露出笑容。同样谢之遥聊起韶华书屋团队要来云苗村考察，包括民宿转让的波折。虽然谢之遥面临的烦心事不少，可是许红豆的电话让他得到些许慰藉，仿佛回到从前的时光，蓝天白云，马蹄嘶鸣，彼此间互相倾诉。

第28集

许红豆和可欣聊起工作和生活，思考着人生的意义，又跟她分享云苗村的美好。在许红豆眼里，云苗村是个非常古朴的地方，有着原生态的绿水青山，时间过得非常慢，是与城市里截然相反的生活状态，小小的地方固定着一群人，每天打着交道，既不繁华也不奢华，却能让人身心向往。正说话间，高中同学李玉琳来给许爸许妈送东西，老两口做好包子让许红豆送过去，许红豆得知她有卖保险的业务，索性给父亲买了车险。因为李玉琳看到许红豆在云苗村拍摄的照片，利用自己的人气帮她拉了二十人的旅游团，谢之遥得知后很是感激，立刻通知谢晓春等人着手准备接待，阿奶和婶子们看到后笑着打趣谢之遥。

第29集

韶华书屋开会讨论通过云苗村的项目，谢之遥赶紧将这个好消息告诉许红豆。从当初引入书屋，再到亲自接待负责人，直至最后公开竞标，每一步都走得非常揪心。现在韶华书屋落实，谢之遥忍不住建议许红豆可以考虑书屋建成后重回大理，许红豆没有拒绝，暗示着谢之遥还有希望。也正因如此，冠军察觉到谢之遥这段时间明显多了笑容，谢之遥笃定自己奋斗两年，等书屋建成就能娶上媳妇。正当两人说话间，小琴穿着崭新的连衣裙跑来显摆，她跟男朋友已经复合，恋爱中的女孩充满着甜蜜，还不忘劝说谢之遥尽快解决终身大事。

第30集

经过慎重考虑之后，许红豆决定重新出发前往云苗村，爸妈还像以往般各种叮嘱，虽然许红米表面佯装不在意，实则心里非常关心妹妹。当许红豆离开后，许红米和妈妈站在阳台上看着她远去的背影，强忍着分别的悲伤。林娜收到消息，亲自来机场接许红豆，谢之遥带着小葫芦观看舞狮，还不知道许红豆已回云苗村。谢阿奶看见许红豆非常高兴，许红豆则是让坨坨把谢之遥喊到民宿，表示有人想要盘下民宿。谢之遥匆忙赶到民宿时，发现对方居然是许红豆，惊喜交加。许红豆和谢之遥商量要买下民宿，意味着她以后就要待在这里。等到谢之遥完全确定许红豆是要认真开民宿，整个人很是激动，忍不住拥抱对方。

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

都市生活频道 1—15集剧情

亲爱的爸妈



剧情梗概

1977年,京剧演员柳碧云和林业局长江天怀这对再婚夫妻分离十年先后回城,带着各自的儿女一起生活,面临事业的种种挑战和家庭矛盾的困扰。江梅和奶奶联手制造了很多家庭矛盾,柳碧云从来没有放在心上,一直感化着江梅;江林和李冰虽然是非亲生兄弟,但每当彼此遇到困难时,都能出手相助,让江天怀和柳碧云很是欣慰;江雪因为感情问题受到伤害,在家人们的呵护下渡过难关。

第1集

1977年春末,柳碧云结束在五七干校的工作,丈夫江天怀和儿子江林接她回家。没想到柳碧云被警察带走,对方声称,要柳碧云回去配合调查。江天怀本想陪妻子一起去,被柳碧云拒绝。这个协助调查,为期长达半个月。半个月后,警察查清柳碧云是被诬陷的,将她释放。柳碧云返城回家,江天怀的大女儿江梅对柳碧云怀恨在心,故意刁难她,不让她进家门。事情说来也不复杂,当年柳碧云和前夫李庆山离婚,与江天怀重组家庭,两人决定只带一个孩子在身边供养,江天怀选择了江林。

第2集

自从抢鸟蛋晕倒后,小伙伴们就一直嘲笑江林,江林为了找回面子,让李冰向自己道歉,李冰不肯,江林就和他的小伙伴们对李冰拳打脚踢,李庆山恰好路过,他阻止并打了江林一拳。江林回到家中,江梅发现他受伤,一问之下得知是柳碧云的前夫李庆山打的,她正愁没有找茬的由头,便带着她工厂里的同事去李家闹事,把李庆山打了个措手不及。柳碧云听闻此事,赶紧过去劝架,后来事情闹大,连江天怀也知道了,他随后赶到,和柳碧云一起阻止这场闹剧。

第3集

业务考核这天,柳碧云和秦红梅分别表演《锁麟囊》。秦红梅的功底没有柳碧云的深,稍逊色一些。秦红梅追上干爹询问,得知她没比过柳碧云,心存不满,便信口雌黄传柳碧云的八卦。第二天,江梅主动去找柳碧云,让她和江天怀离婚,柳碧云假意说要把这件事告诉江天怀,江梅又怂了,她想让柳碧云和江天怀离婚,但又不想让江天怀知道这是她让柳碧云做的。柳碧云就顺势提醒她以和为贵,毕竟她还是这个家里的成员之一。柳碧云知道流言是秦红梅传出来的,当着众人的面警告秦红梅,让秦红梅十分难堪。

第4集

有人打破路灯,碎片渣子砸了王主任的头,江林看到了罪魁祸首,主任让他好好交代,但江林却说自己什么都没看到。学校非要江林说出是谁打破路灯,导致碎片渣子砸了王主任的头,江林不愿意,学校就作势要打电话给江天怀。江林苦苦哀求,保证回家告诉父母,让他们来学校,学校这才没打电话。李冰无意中听到江林和他两个同学的对话,觉得这件事不简单。柳碧云特地和团里请了假,去学校帮助江林,她在全校同学面前讲话。她讲的话十分在理,话音刚落,同学们就纷纷鼓掌。那两个被包庇的学生面露愧色,知道自己害惨了江林。

第5集

江梅为演讲稿的事发愁,黄海军建议她求助柳碧云,江梅一口反对。看到江林回来了,她央求江林帮自己写演讲稿,但江林不会,他也建议江梅让柳碧云教她写,江梅依然不愿意。江天怀知道江林在学校的事情后,将柳碧云和江林都批评了一顿。江梅想让江天怀帮自己写演讲稿,但被拒绝了。江梅只好去找陈向东帮忙,陈向东是

个老实人,他不会拒绝江梅。最后,这稿子写是写出来了,但主题完全跑偏,王主任让江梅回去重写。无奈之下,江梅只好找柳碧云帮忙。

第6集

高峰和徐超得知李冰告密之后,找了个机会揍了李冰一顿,还将他的新衣服弄坏。李冰不敢说出实情,江林以为是李冰的父亲喝醉酒划破的。后来柳碧云特地去找李庆山,李庆山否认,李冰也不愿意说出实情,撒谎说是自己摔的。柳碧云又以为是江梅找人打的李冰,江梅不愿被冤枉,决定要查清楚究竟是谁打的李冰,这样才能证明她的清白。第二天,高峰和徐超带了几个小混混将李冰堵到角落,正要对他施暴,江梅及时出现阻止,安全将李冰带回到柳碧云和江天怀面前。

第7集

同学白晓萌看到江林这副样子,答应让他去自己家里吃东西,但前提是得把李冰一起带去,帮她垒鸡窝。江林劝说李冰,但李冰根本不愿意去。无奈之下,江林偷回了一只鸡。江梅也不知情,和柳碧云、江天怀说这只鸡是黄海军带来的。后来老母鸡的主人牛爷爷带着孙子来家里问责,柳碧云说要赔给他五块钱,牛爷爷狮子大开口要了三十块,而且还把鸡肉给端了回去。柳碧云说他们家现在没有这么多钱,于是先把梅花表抵押在牛爷爷那儿,等月底发了工资再去赎回。江林不满,说牛爷爷坑人,但很快被江天怀喝止。

第8集

李庆山用皮带抽打李冰,有人将这件事告诉柳碧云,柳碧云立刻跑去看李冰,看到他满身的伤,还发现他浑身发烫。柳碧云带李冰去医院,心疼得落泪。没人照看李冰,柳碧云就把李冰带回了家,江奶奶因此十分不满。之后不久,李庆山来江天怀家里闹,他要带回李冰,但柳碧云和江天怀说什么都不同意,李庆山索性就赖在这里不走。柳碧云很生气,她严肃地警告李庆山,他要再敢打李冰,就跟他拼命,而后又转身对江奶奶说,她不要什么事情都指手画脚,江奶奶指着她上来就要开骂,结果不慎崴伤了脚。

第9集

江林去找市委张秘书,给他和他的爱人带去柳碧云要登台演出的好消息,并送给他们两张演出票。演出当天,座无虚席,柳碧云的唱功扎实,座下频频响起热烈的掌声。演出临近尾声,所有观众都自发站起来鼓掌,为这场精彩的演出喝彩。之后几天,报纸上写的都是柳碧云复出后的第一场戏,极尽溢美之词,江天怀盯着报纸看了一个上午都还看不够。江天怀说这几天江雪也要回来了,他们一家就要团圆了。柳碧云说,如果江森没在乡下结婚,那他们一家才算是真的团圆了。

第10集

陈向东去车站接江雪,他天天看着江雪的照片,所以当江雪一出现,陈向东立刻认出了她。江雪上车后一直不说话,陈向东也在草原待过,他说江雪是想草原了。两人一番闲聊之下,意外发现彼此是草原老乡,待的都是同一片草原锡林郭勒,甚至都是同一个旗乌珠穆沁。江天怀下班回来看到江雪,十分欣喜,江雪要去北苑街,正好陈向东回去顺路,江天怀便让陈向东捎上江雪。江梅

关,恢复高考后,通过努力考上大学,用知识改变命运;江森早早在农村成家,媳妇王改凤在生活习惯上与柳碧云有着分歧,柳碧云用她的方式慢慢影响着他们。江天怀深爱着柳碧云,帮助她一起解决家里的各种矛盾,他们用爱感化着家里的每一个人,并引导儿女们健康、快乐地成长。步入老年,柳碧云和江天怀回首往事,一生无悔,儿女们更是庆幸有他们这样的爸妈。

下班回来看到陈向东,也很意外,她看到江雪上了陈向东的车,十分不满,跑去找江天怀理论。

第11集

柳碧云去学校查了江林的成绩,发现他成绩很差,于是说服江林去辅导班上课。江林不愿意,但柳碧云拿之前他偷钱的事相要挟,江林只得答应。到了辅导班一看,江林发现李冰也在那里,他以前还以为李冰的成绩很好呢。陈向东知道江雪不喜欢自己,所以不再打扰,但他总会远远地看着她,即便就是这样远远地看着,他也心满意足了。江天怀做了鱼汤,让江林送过去和李冰一起分享。可是江林拍了拍李冰,李冰转身,不小心将鱼汤给撞掉,保温杯也坏了。

第12集

江雪告诉家里人,她已经找到了环卫局的工作,虽然是临时工,但干得好的话,每个月都会有奖金。事后,柳碧云询问江雪是否真的打算去环卫局上班,江雪肯定地点头。柳碧云又说,最近有消息说要恢复高考,江雪可以一边工作一边复习。正说着话呢,江雪忽然跑到一旁干呕,柳碧云是过来人,便带江雪去医院检查。结果不出所料,江雪怀孕了。柳碧云和江雪从医院回来,江天怀走上前询问,柳碧云说江雪得的是肠胃炎。柳碧云让江天怀给自己倒杯水,结果被老太太一顿数落。

第13集

江雪和江天怀说了谢思彬的事情,但关于他的家庭,江雪什么都没说。江梅以为江雪在跟父亲哭诉,想拿到工作指标,可江雪保证说自己不会跟她抢这个工作指标,江梅这才放下心来。江雪未婚先孕,她想清楚了,要把这个孩子生下来。柳碧云有些生气,但还是理智地让江雪想清楚,未婚先孕是要遭受很多人的白眼和非议的。江雪不管不顾,一定要把孩子生下来。柳碧云终于按捺不住,指责江雪不顾自己和江天怀的脸面。江雪哭着说这是她的命,母女俩忍不住抱头痛哭。

第14集

江梅找黄海军出主意,黄海军随口说让她霸王硬上弓,没想到江梅当真了,当晚就和陈向东一起喝酒。黄海军很担心,拿了棍子去到陈向东的宿舍,不过他没看到陈向东对喝醉的江梅做些什么非礼之事。陈向东将喝醉的江梅扶上床,然后自己去外边睡了,黄海军也守在楼下,一晚没有离开。第二天,陈向东贸然跑到江雪家里,当着江梅、老太太以及柳碧云的面向江雪表白,他说自己从见到江雪的第一眼就喜欢上她了。陈向东拿出戒指,老太太见状,气得晕过去,江梅也非常愤恨。

第15集

黄海军对江梅一直都有好感,他和江梅说,自己想和她结婚。江梅随即将黄海军带回家,当着家人的面说要和黄海军结婚,而且不管江天怀同不同意,这个婚她是决定了。江天怀很生气,负气放下碗筷回了房,近期发生的事让柳碧云心神不宁,她因此穿错了戏服。江梅把自己要结婚的事情告诉了陈向东,陈向东只是祝福她。依旧无法介怀的江梅去江边喝酒,江林和黄海军去找她,黄海军看到江梅这么痛苦,于是找人将陈向东揍了一顿。第二天江梅去上班,发现给江天怀开车的人不是陈向东,一问才知道陈向东上厕所的时候被人给打了。

雨后蹚水要注意 小心惹“毒”上身

近期，雨水接连来袭，道路积水时有发生，拖鞋、凉鞋、卷裤脚是蹚水的“标配”。这种看似平常的蹚水行为，其实暗藏了很多安全隐患，因为道路积水中混杂了地面和地下管网中的各种污物，有大量致病细菌、病毒、真菌等，如果双脚皮肤有破溃，细菌从小的皮肤伤口进入皮下淋巴管，很容易导致感染丹毒、脚癣等疾病。所以蹚水一定要注意，切莫惹“毒”上身！

为防触电最好不要蹚水

雷雨天气出行，不要与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落地广告牌等金属部分接触。不要靠近或在架空线和变压器下避雨。避雨时最好将身上金属物摘下。最好不要蹚水，如果必须要趟水通过的话，一定要随时观察所通过的路段附近有没有电线断落在积水中。

蹚水后要及时清洗，外出尽量穿胶鞋

暴雨后地上的积水中有许多细菌、病菌，长时间浸泡在污浊的水中，可能会患上一些皮肤疾病，比如脚气（足癣）、浸渍性皮炎、皮肤外伤感染等，建议外出尽量穿上胶鞋。

蹚水后如皮肤有破损，要及时消毒

蹚水后回家立即用自来水清洗皮肤。脚部要用清水冲洗、晾干。如有皮肤破损，局部可用碘伏擦拭消毒，并保持皮肤和鞋子干爽。另外，淋雨后尽量不要穿浸水的衣物，注意保持衣物的干燥。如果皮肤原有破

口，要用消毒液对破口消毒，防止感染。

蹚水淋雨后护好人体

“三关卡”

脚部：蹚水后用热盐水泡脚

雨天里，脚接触雨水，湿寒之气会趁机侵入，所以脚是第一道关卡。脚底是人体所有身体器官的反射区，天热身体的毛孔处于开放状态，雨水会加重体内的湿气。同时雨水中的真菌等微生物较多，皮肤还会因此感染，出现脚气、湿疹等。所以蹚水后洗澡最好用热盐水泡脚，驱寒杀菌，之后用手搓搓脚底，直到皮肤微热，感觉寒气散出来就可以了。

腰部：艾灸保暖祛雨寒

下雨天，衣服湿漉漉地贴在身上，时间长了会造成女性宫寒，导致月经不调、手脚冰凉、痛经等，男性腰部受寒肾气受损，会感觉疲惫乏力。因此，雨季最好在办公室备一件衣服，或一条干毛巾。回家后，不妨做做艾灸，行气活血、祛湿驱寒，腰部艾灸盒能将艾草点燃后放入艾灸盒内固定在腰部，很方便。



颈部：湿气入侵重灾区

颈部本来就是受凉重灾区，雨天湿气入侵，无疑是雪上加霜。颈部包括颈椎、动脉、呼吸道、食道等，哪个受凉都会让人出现不适，因此别忘了淋湿后给自己围条小纱巾，也可以用电吹风吹脖子后的风府穴（位于后颈部颈顶窝处），此穴是治疗头颈部疾病的常用穴位。

来源：人民网 天津日报 今晚报

警惕心源性猝死，尤其是年轻人！

我国心源性猝死的发生率为每10万人41.84例，每年心源性猝死总人数高达54.4万，是全世界发生心源性猝死人数最多的国家。

心源性猝死又称心脏性猝死，是指由各种心脏原因引起的、急性症状发作后1小时内以意识突然丧失为特征的心脏骤停，从而引起人体自然死亡的一类疾病。

近年来，心脑血管疾病患者群体有越来越年轻化的趋势，年轻人心源性猝死的新闻也越来越多。

警惕“看起来健康”

很多猝死的中青年，只是“看起来健康”，实际上已经患有冠心病，但平时没有症状，也没有做针对性检查。加上过度劳累、应激刺激等，最终导致心源性猝死的悲剧。

整体来说，年轻人确实更健康，因心血管疾病而死亡的人数不算多，但分析各年龄段数据显示，近20

年来，年轻人的死亡占比出现较明显的增长。这样的变化，与我们各种主动或被动的不健康生活习惯密切相关。

要小心这些藏在身边的猝死诱因

- 不良生活习惯是猝死的危险诱因。例如吸烟、饮酒、肥胖、不健康饮食、久坐不动都会增加猝死的可能性。
- 代谢相关疾病是猝死的基础。很多常见慢性病，如高血压、高血糖等，都是冠心病和脑卒中的重要危险因素。而这些病的患者不仅越来越多，也越来越年轻。
- 过度疲劳让猝死更近一步。长期的睡眠不足，不仅会增加因心血管疾病而导致的猝死，还会提升因认知功能降低而发生事故的风险。

心源性猝死前有哪些表现

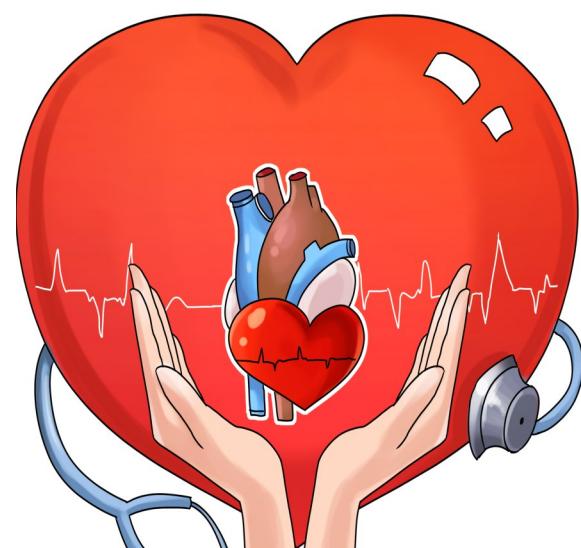
通常心源性猝死前没有任何征兆，但如果出现以下情况，需引起重视，并立即就诊。

- 曾有不明原因的晕厥：尤其在活动中或应激时出现，往往提示有心脏问题。
- 胸痛、胸闷、胸部不适：尤其是活动、劳累、用力时出现。
- 呼吸急促或窒息感：尤其发生在活动、劳累、用力时。
- 心悸：可能伴随出汗、头晕、恶心等，尤其与活动、劳累、用力等相关。
- 体检时有心脏杂音。
- 有遗传性心脏病家族史或猝死家族史。

怎样预防心源性猝死

培养健康生活方式

营养均衡、适量运动、控制体重、戒烟限酒、减轻压力均有



有助于预防心脏疾病的发生。

避免过度劳累和剧烈运动，尤其对于患有心脏疾病、存在心脏疾病高危因素或心脏疾病家族史的患者，过度劳累或剧烈运动会加重心脏负荷，增加心源性猝死的风险。

定期体检

定期体检可尽早发现心脏疾病或造成心脏疾病的高危因素，如高血压、高血脂、糖尿病等，从而能够早发现、早治疗。

如有心脏病家族史（家族中有人罹患遗传性心脏病如：肥厚型心肌病等、离子通道病、心源性或不明原因猝死等），需及早就诊。

遵循医嘱

配合使用药物或器械预防，如患有心脏疾病或存在心脏疾病高危因素，应在医生指导下使用相应药物治疗。

虽然年轻人的身体有更好的自我调节能力，但不注重健康习惯的培养，会加重器官的负担，因此要从生活习惯入手做好健康管理。

来源：健康时报



秋季皮肤「抗干燥攻略」

暑气逐渐褪去，空气中的湿度开始下降，天气逐渐变干，人体为了保存热量维持体温，皮肤的毛细血管就会收缩，血流量减少，导致汗液、皮脂的分泌随之减少，容易处于比较干燥、发痒的状态。在此，广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干燥攻略”，助您在干燥的秋季，也能让肌肤保持水嫩。

攻略一：好好喝水

首先，及时补水，别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候，其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善，建议少量多次地饮水，每人每天饮水量应与失水量达到平衡，并随活动量、环境和饮食的变化而变化。

其次，要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水，因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要用饮料或果汁来代替饮水，尽量饮用白开水。

最后，尽量做到每天晨起喝一杯温开水，因为它既可以排除身体代谢产物，也可补充身体水分。

攻略二：学会正确洗脸

洗脸时应使用温水，不仅可以使毛孔充分打开，还不会使肌肤的天然保湿油分过分丢失。若是油性皮肤者，建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫，否则不但达不到清洁效果，还可能会残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后将洁面乳泡沫涂在脸上，涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩，对于T区等油脂分泌较多的部位，可以多按摩几下。面部要从下向上打圈，鼻部从上至下，逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了，在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上，然后再用清水清洗几次就可以了。有些人担心太轻柔会洗不干净，就用毛巾拼命地擦洗，其实这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后，还有一个重要的步骤——要通过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳并去除。有

些人的发际周围总是喜欢长痘痘，很多时候就是因为忽略了这一步。

攻略三：科学护肤注意防晒

进入秋季，很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈，所以不需要防晒。但其实，在护肤流程中，防晒一直是较为关键的一步，特别是在炎热夏季被晒黑的人，在秋季更需要认真防晒，做好补救措施。

因此，应做好防晒措施，包括物理防晒，如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜遮阳帽等，以及化学防晒，如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意做好皮肤的保湿锁水工作，才能减少各种肌肤问题的出现。



来源：羊城晚报

焯水，一道做饭时的常见工序。但你真的会焯水吗？哪些食材需要焯水？需要用冷水还是热水？

焯水，做对了健康，做错了营养和口感都会大打折扣。本期，我们就来盘点一下需要焯水的食材，以及如何正确焯水。

这六类食材最好要焯水

草酸含量高

代表食材：菠菜、马齿苋、苋菜、竹笋、芹菜、茭白等。

很多蔬菜中都含有大量的草酸，草酸可以进入血液循环到达身体各部位，和钙结合后形成草酸钙，沉淀在身体中，造成肾结石等各种疾病，还会引起血钙偏低，造成缺钙。草酸可以溶于水，经过简单的焯水就可以去除大部分草酸。

焯水方法：放入沸水焯1~5分钟，如菠菜1分钟、马齿苋3分钟、没经过处理的大块竹笋需要10分钟或更久。

没有熟透时有毒

代表食材：鲜黄花菜、四季豆、豆角等。

有的食材如果没有充分做熟，其中一些有毒物质可能会引起食物中毒。通过焯水，可以加快食材的成熟速度，让食材熟得更透，更好地去除毒性。

①鲜黄花菜：新鲜的黄花菜中含有某种成分，食用后会导致恶心、呕吐、口干舌燥和腹泻，因此吃之前需要焯水。

焯水方法：煮沸3~5分钟。

②豆角、四季豆等：这些蔬菜中含有皂甙，皂甙含有能破坏红细胞的溶血素，会对胃肠道黏膜产生强烈的刺激，引起充血、肿胀及出血性炎症，可造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，所以吃前最好先焯水。

焯水方法：煮沸维持10分钟以上。

亚硝酸盐含量高

代表食材：香椿等。

叶菜类蔬菜中含有较多的亚硝酸盐，尤其是香椿，且含量还会随着放置时间延长而增加，常温放置3天或者在冰箱里放置5天时，亚硝酸盐含量达到最高。注意：亚硝酸盐进入人体，会在胃酸的环境下生成亚硝胺（致癌物），过量摄入会增加健康风险。

所以，香椿别再生吃蘸酱。此外，叶菜类蔬菜建议最好现买现吃，吃之前焯一下水。

焯水方法：放入沸水烫30秒，可减少亚硝

酸盐。

可能被寄生虫污染的蔬菜

代表食材：荸荠、莲藕等。

这些水生植物很可能被寄生虫污染，别直接用它们做凉拌菜，很可能感染姜片虫，轻则腹痛腹泻、恶心发热，严重者还会引发肠梗阻，甚至死亡。

焯水方法：煮沸烫2~3分钟。

不好清洗的蔬菜

代表食材：西兰花、菜花、木耳等。

有些蔬菜表面不平整，坑坑洼洼比较多，很容易藏污纳垢，也更容易存在农药残留问题。不太好清洗，缝隙中还可能有泥土和虫卵。

焯水方法：一般沸水煮1~2分钟即可。

有血污或异味

代表食材：羊肉、猪肠、猪肚、排骨等。

在正式熟处理前把这些不良气味去除，菜肴成品风味更佳。

焯水方法：与冷水同时下锅，加水量没过原料即可，加热过程中勤翻动，水沸后将浮沫撇出，1~2分钟捞出，防止过熟。

不同食材冷焯热烫有讲究

蔬菜、海鲜：沸水下锅

蔬菜沸水下锅，时间不要太长，颜色稍有变化便可捞出。

鱼虾建议沸水焯1~2分钟后捞出，既可以去腥味，还能保持鲜嫩的口感，也能让食材在炖煮时更完整。

豆腐：冷水下锅

建议将凉水和豆腐同时下锅，大火烧开后转小火，待豆腐浮到水面后捞出。

肉类：冷、热水看烹调目标

如果只想吃肉，热水下锅或烫久一点都可以，但如果兼要喝汤，建议冷水下锅，焯烫时间也要短，去掉血水即可。

焯水前必须要知道的事儿

水量要足够

水最好能淹没食材，这样能保证加入食材后，锅里的水可在短时间内再次沸腾，缩短烹调时间，减少营养流失。

保持色泽

蔬菜如果想要保持色泽，可以在焯水时滴几

滴食用油。

不要重复利用焯完菜的水

草酸溶于水，焯水时间越久，汤汁中草酸含量越高。

如果你不知道要吃的蔬菜是否需要焯水，那干脆就做水煮菜吧。蔬菜出锅之后沥干水分，加点蒸鱼豉油或生抽，淋上香油或亚麻籽油，一道健康又美味的佳肴就好啦！

来源：广东疾控 科普中国 生命时报



六类食材要焯水 科学食用保健康

14 节目预告

南宁广播电视台

http://www.nntv.cn/nntvdb/

本期16版 2023年9月21日出版 版次/黄嘉嘉 编辑/黄丽娟 审阅/冯美娟 热线电话:0771-5655815

南宁广播电视台 新闻综合频道

2023/9/25 星期一

- 00:30 人文纪录 (重播)
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 (17)
09:58 假日暖洋洋 (18)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 人文纪录 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (15)
14:55 我们的新时代 (16)
15:55 我们的新时代 (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 (重播)
21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 去有风的地方 (16)
22:20 去有风的地方 (17)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

- 13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (18)
14:55 我们的新时代 (19)
15:55 我们的新时代 (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
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班 (重播)
21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 去有风的地方 (18)
22:20 去有风的地方 (19)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2023/9/27 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 (21)
09:58 假日暖洋洋 (22)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 人文纪录 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (21)
14:55 我们的新时代 (22)
15:55 我们的新时代 (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 (重播)

2023/9/26 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 (19)
09:58 假日暖洋洋 (20)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 人文纪录

南宁广播电视台 都市生活频道

2023/9/25 星期一

- 00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喜生南宁 (重播)
00:15 喜南宁 (重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅纪录
01:52 全民健康学院
07:00 全民健康直通车 (重播)
07:30 文旅直通车 (重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
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 喜非遗文
09:00 非人非遗文
09:25 10:00 喜南宁 (重播)
11:00 喜南宁 (重播)
11:05 喜南宁 (重播)
11:10 壹城之活
11:20 壹城之活
11:32 壹城之活
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 亲爱的爸妈 (2)
18:08 亲爱的爸妈 (3)
18:57 喜南宁 (重播)
19:00 气象空间站
20:00 气象空间站
20:05 文旅直通车 (重播)
20:30 文旅直通车 (重播)
20:45 看南宁
21:00 看南宁
21:05 喜南宁 (重播)
21:10 壹城之活
21:15 壹城之活
21:20 壹城之活
21:32 壹城之活
21:35 文旅直通车 (重播)
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)

- 09:25 人文纪录
10:00 喜南宁 (重播)
11:00 喜南宁 (重播)
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之活
11:32 壹城之活
11:35 文旅直通车 (重播)
12:00 文旅直通车 (重播)
12:30 文旅直通车 (重播)
13:00 喜南宁 (重播)
13:56 喜南宁 (重播)
14:55 喜南宁 (重播)
15:55 喜南宁 (重播)
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 (重播)

2023/9/27 星期三

- 00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喜生南宁 (重播)
00:15 喜南宁 (重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅纪录
01:52 全民健康学院
07:00 全民健康直通车 (重播)
07:30 文旅直通车 (重播)
07:45 看南宁
08:00 文旅中国
08:25 南宁公园卡宣传
08:30 如果国宝会说话
08:35 壹城之活
08:45 壹城之活
08:57 壹城之活
09:00 人嗨文
09:25 人嗨文
10:00 喜南宁 (重播)
11:00 喜南宁 (重播)
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之活
11:32 壹城之活
11:35 文旅直通车 (重播)
12:00 文旅直通车 (重播)
12:30 文旅直通车 (重播)
13:00 喜南宁 (重播)
13:56 喜南宁 (重播)
14:55 喜南宁 (重播)
15:55 喜南宁 (重播)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 文旅直通车 (重播)
19:00 气象空间站
20:00 气象空间站
20:05 文旅直通车 (重播)
20:30 文旅直通车 (重播)
20:45 看南宁
21:00 看南宁
21:05 喜南宁 (重播)
21:10 壹城之活
21:15 壹城之活
21:20 壹城之活
21:32 壹城之活
21:35 文旅直通车 (重播)
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)

2023/9/26 星期二

- 00:05 南宁公园卡宣传
00:12 喜生南宁 (重播)
00:15 喜南宁 (重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅纪录
01:52 全民健康学院
07:00 全民健康直通车 (重播)
07:30 文旅直通车 (重播)
07:45 看南宁
08:00 文旅中国
08:25 南宁公园卡宣传
08:30 如果国宝会说话
08:35 壹城之萃
08:45 壹城之活
08:57 壹城之活
09:00 人嗨文
09:25 人嗨文
10:00 喜南宁 (重播)
11:00 喜南宁 (重播)
11:05 如果国宝会说话
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之活
11:32 壹城之活
11:35 文旅直通车 (重播)
12:00 文旅直通车 (重播)
12:30 文旅直通车 (重播)
13:00 喜南宁 (重播)
13:56 喜南宁 (重播)
14:55 喜南宁 (重播)
15:55 喜南宁 (重播)
16:53 人文纪录
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 文旅直通车 (重播)
19:00 气象空间站
20:00 气象空间站
20:05 文旅直通车 (重播)
20:30 文旅直通车 (重播)
20:45 看南宁
21:00 看南宁
21:05 喜南宁 (重播)
21:10 壹城之活
21:15 壹城之活
21:20 壹城之活
21:32 壹城之活
21:35 文旅直通车 (重播)
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)

- 21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 去有风的地方 (20)
22:20 去有风的地方 (21)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2023/9/28 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 (23)
09:58 假日暖洋洋 (24)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 人文纪录 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (24)
14:55 我们的新时代 (25)
15:55 我们的新时代 (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 (重播)
21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 去有风的地方 (18)
22:20 去有风的地方 (19)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2023/9/29 星期五

- 00:30 人文纪录
07:00 南宁新闻 (重播)
07:25 新闻夜班 (重播)

- 08:20 政法在线 (重播)
08:58 假日暖洋洋 (25)
09:58 假日暖洋洋 (26)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:32 人文纪录 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (27)
14:55 我们的新时代 (28)
15:55 我们的新时代 (29)
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 (重播)

2023/9/30 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 (27)
09:58 假日暖洋洋 (28)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:30 周末新闻 (重播)
13:00 新闻夜班 (重播)
13:56 我们的新时代 (30)
14:55 我们的新时代 (31)
15:55 人文纪录
17:30 中国城市报道

- 01:15 壹文全旅
01:27 壹文全旅
01:52 壹文全旅
02:45 看南宁
03:00 南宁果宝
03:15 天果宝
03:30 天果宝
03:45 天果宝
03:55 天果宝
04:10 天果宝
04:25 天果宝
04:40 天果宝
04:55 天果宝
05:10 天果宝
05:25 天果宝
05:40 天果宝
05:55 天果宝
06:10 天果宝
06:25 天果宝
06:40 天果宝
06:55 天果宝
07:10 天果宝
07:25 天果宝
07:40 天果宝
07:55 天果宝
08:10 天果宝
08:25 天果宝
08:40 天果宝
08:55 天果宝
09:10 天果宝
09:25 天果宝
09:40 天果宝
09:55 天果宝
10:10 天果宝
10:25 天果宝
10:40 天果宝
10:55 天果宝
11:10 天果宝
11:25 天果宝
11:40 天果宝
11:55 天果宝
12:10 天果宝
12:25 天果宝
12:40 天果宝
12:55 天果宝
13:10 天果宝
13:25 天果宝
13:40 天果宝
13:55 天果宝
14:10 天果宝
14:25 天果宝
14:40 天果宝
14:55 天果宝
15:10 天果宝
15:25 天果宝
15:40 天果宝
15:55 天果宝
16:10 天果宝
16:25 天果宝
16:40 天果宝
16:55 天果宝
17:10 天果宝
17:25 天果宝
17:40 天果宝
17:55 天果宝
18:10 天果宝
18:25 天果宝
18:40 天果宝
18:55 天果宝
19:10 天果宝
19:25 天果宝
19:40 天果宝
19:55 天果宝
20:10 天果宝
20:25 天果宝
20:40 天果宝
20:55 天果宝
21:10 天果宝
21:25 天果宝
21:40 天果宝
21:55 天果宝
22:10 天果宝
22:25 天果宝
22:40 天果宝
22:55 天果宝
23:10 天果宝
23:25 天果宝
23:40 天果宝
23:55 天果宝
24:10 天果宝
24:25 天果宝
24:40 天果宝
24:55 天果宝
25:10 天果宝
25:25 天果宝
25:40 天果宝
25:55 天果宝
26:10 天果宝
26:25 天果宝
26:40 天果宝
26:55 天果宝
27:10 天果宝
27:25 天果宝
27:40 天果宝
27:55 天果宝
28:10 天果宝
28:25 天果宝
28:40 天果宝
28:55 天果宝
29:10 天果宝
29:25 天果宝
30:40 天果宝
31:55 天果宝
32:10 天果宝
33:25 天果宝
34:40 天果宝
35:55 天果宝
36:10 天果宝
37:25 天果宝
38:40 天果宝
39:55 天果宝
40:10 天果宝
41:25 天果宝
42:40 天果宝
43:55 天果宝
44:10 天果宝
45:25 天果宝
46:40 天果宝
47:55 天果宝
48:10 天果宝
49:25 天果宝
50:40 天果宝
51:55 天果宝
52:10 天果宝
53:25 天果宝
54:40 天果宝
55:55 天果宝
56:10 天果宝
57:25 天果宝
58:40 天果宝
59:55 天果宝
60:10 天果宝
61:25 天果宝
62:40 天果宝
63:55 天果宝
64:10 天果宝
65:25 天果宝
66:40 天果宝
67:55 天果宝
68:10 天果宝
69:25 天果宝
70:40 天果宝
71:55 天果宝
72:10 天果宝
73:25 天果宝
74:40 天果宝
75:55 天果宝
76:10 天果宝
77:25 天果宝
78:40 天果宝
79:55 天果宝
80:10 天果宝
81:25 天果宝
82:40 天果宝
83:55 天果宝
84:10 天果宝
85:25 天果宝
86:40 天果宝
87:55 天果宝
88:10 天果宝
89:25 天果宝
90:40 天果宝
91:55 天果宝
92:10 天果宝
93:25 天果宝
94:40 天果宝
95:55 天果宝
96:10 天果宝
97:25 天果宝
98:40 天果宝
99:55 天果宝
100:10 天果宝
101:25 天果宝
102:40 天果宝
103:55 天果宝
104:10 天果宝
105:25 天果宝
106:40 天果宝
107:55 天果宝
108:10 天果宝
109:25 天果宝
110:40 天果宝
111:55 天果宝
112:10 天果宝
113:25 天果宝
114:40 天果宝
115:55 天果宝
116:10 天果宝
117:25 天果宝
118:40 天果宝
119:55 天果宝
120:10 天果宝
121:25 天果宝
122:40 天果宝
123:55 天果宝
124:10 天果宝
125:25 天果宝
126:40 天果宝
127:55 天果宝
128:10 天果宝
129:25 天果宝
130:40 天果宝
131:55 天果宝
132:10 天果宝
133:25 天果宝
134:40 天果宝
135:55 天果宝
136:10 天果宝
137:25 天果宝
138:40 天果宝
139:55 天果宝
140:10 天果宝
141:25 天果宝
142:40 天果宝
143:55 天果宝
144:10 天果宝
145:25 天果宝
146:40 天果宝
147:55 天果宝
148:10 天果宝
149:25 天果宝
150:40 天果宝
151:55 天果宝
152:10 天果宝
153:25 天果宝
154:40 天果宝
155:55 天果宝
156:10 天果宝
157:25 天果宝
158:40 天果宝
159:55 天果宝
160:10 天果宝
161:25 天果宝
162:40 天果宝
163:55 天果宝
164:10 天果宝
165:25 天果宝
166:40 天果宝
167:55 天果宝
168:10 天果宝
169:25 天果宝
170:40 天果宝
171:55 天果宝
172:10 天果宝
173:25 天果宝
174:40 天果宝
175:55 天果宝
176:10 天果宝
177:25 天果宝
178:40 天果宝
179:55 天果宝
180:10 天果宝
181:25 天果宝
182:40 天果宝
183:55 天果宝
184:10 天果宝
185:25 天果宝
186:40 天果宝
187:55 天果宝
188:10 天果宝
189:25 天果宝
190:40 天果宝
191:55 天果宝
192:10 天果宝
193:25 天果宝
194:40 天果宝
195:55 天果宝
196:10 天果宝
197:25 天果宝
198:40 天果宝
199:55 天果宝
200:10 天果宝
201:25 天果宝
202:40 天果宝
203:55 天果宝
204:10 天果宝
205:25 天果宝
206:40 天果宝
207:55 天果宝
208:10 天果宝
209:25 天果宝
210:40 天果宝
211:55 天果宝
212:10 天果宝
213:25 天果宝
214:40 天果宝
215:55 天果宝
216:10 天果宝
217:25 天果宝
218:40 天果宝
219:55 天果宝
220:10 天果宝
221:25 天果宝
222:40 天果宝
223:55 天果宝
224:10 天果宝
225:25 天果宝
226:40 天果宝
227:55 天果宝
228:10 天果宝
229:25 天果宝
230:40 天果宝
231:55 天果宝
232:10 天果宝
233:25 天果宝
234:40 天果宝
235:55 天果宝
236:10 天果宝
237:25 天果宝
238:40 天果宝
239:55 天果宝
240:10 天果

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/9/25 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 战火中的兄弟(28)
08:17 战火中的兄弟(29)
09:09 战火中的兄弟(30)
09:54 战火中的兄弟(31)
10:46 战火中的兄弟(32)
11:40 战火中的兄弟(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(1)
13:47 远征远征(2)
14:30 远征远征(3)
15:26 远征远征(4)
16:24 远征远征(5)
17:06 远征远征(6)
18:00 决胜(12)
18:55 决胜(13)
19:50 决胜(14)
20:47 决胜(15)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 决胜(16)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 绝密 1950(22)
23:33 绝密 1950(23)

2023/9/26 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 战火中的兄弟(33)
08:17 战火中的兄弟(34)
09:09 战火中的兄弟(35)
09:54 战火中的兄弟(36)
10:46 战火中的兄弟(37)
11:40 战火中的兄弟(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(6)
13:47 远征远征(7)
14:30 远征远征(8)
15:26 远征远征(9)
16:24 远征远征(10)
17:06 远征远征(11)
18:00 决胜(16)

18:55 决胜(17)
19:50 决胜(18)
20:47 决胜(19)
21:33 决胜(20)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 绝密 1950(24)
23:33 绝密 1950(25)

2023/9/27 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 战火中的兄弟(38)
08:17 战火中的兄弟(39)
09:09 战火中的兄弟(40)
09:54 战火中的兄弟(41)
10:46 战火中的兄弟(42)
11:40 战火中的兄弟(43)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(11)
13:47 远征远征(12)
14:30 远征远征(13)
15:26 远征远征(14)
16:24 远征远征(15)
17:06 远征远征(16)
18:00 决胜(20)
18:55 决胜(21)
19:50 决胜(22)
20:47 决胜(23)
21:33 决胜(24)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 绝密 1950(26)
23:33 绝密 1950(27)

2023/9/28 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 战火中的兄弟(43)
08:17 战火中的兄弟(44)
09:09 跨过鸭绿江(1)
09:54 跨过鸭绿江(2)
10:46 跨过鸭绿江(3)
11:40 跨过鸭绿江(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 远征远征(16)
13:47 远征远征(17)
14:30 远征远征(18)
15:26 远征远征(19)
16:24 远征远征(20)
17:06 远征远征(21)
18:00 决胜(24)
18:55 决胜(25)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府筑梦南宁
20:32 决胜(26)
21:25 决胜(27)
22:10 绝密 1950(28)
23:05 绝密 1950(29)
23:45 绝密 1950(30)

2023/9/29 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 跨过鸭绿江(4)
08:17 跨过鸭绿江(5)
09:09 跨过鸭绿江(6)
09:54 跨过鸭绿江(7)
10:46 跨过鸭绿江(8)
11:40 跨过鸭绿江(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(21)
13:47 远征远征(22)
14:30 远征远征(23)
15:26 远征远征(24)
16:24 远征远征(25)
17:06 远征远征(26)
18:00 决胜(27)
18:55 决胜(28)
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 决胜(29)
21:25 决胜(30)
22:10 孤战(1)
23:05 孤战(2)
23:45 孤战(3)

2023/9/30 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 跨过鸭绿江(9)
08:17 跨过鸭绿江(10)
09:09 跨过鸭绿江(11)
09:54 跨过鸭绿江(12)
10:46 跨过鸭绿江(13)
11:40 跨过鸭绿江(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(26)
13:47 远征远征(27)
14:30 远征远征(28)
15:26 远征远征(29)
16:24 远征远征(30)
17:06 远征远征(31)
18:00 决胜(30)
18:55 决胜(31)
19:50 决胜(32)
20:47 决胜(33)
21:33 决胜(34)
22:20 孤战(4)
23:15 孤战(5)
23:55 孤战(6)

2023/10/1 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 跨过鸭绿江(14)
08:17 跨过鸭绿江(15)
09:09 跨过鸭绿江(16)
09:54 跨过鸭绿江(17)
10:46 跨过鸭绿江(18)
11:40 跨过鸭绿江(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 远征远征(31)
13:47 远征远征(32)
14:30 远征远征(33)
15:26 远征远征(34)
16:24 远征远征(35)
17:06 远征远征(36)
18:00 决胜(34)
18:55 决胜(35)
19:50 决胜(36)
20:47 决胜(37)
21:33 决胜(38)
22:20 孤战(7)
23:15 孤战(8)
23:55 孤战(9)

南宁广播电视台 公共频道

2023/9/25 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
12:45 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
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 旗袍美探(25)
23:10 旗袍美探(26)
23:55 旗袍美探(27)

2023/9/27 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 下一站婚姻(17)
13:45 下一站婚姻(18)
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 旗袍美探(34)
23:10 流金岁月(1)
23:55 流金岁月(2)

2023/9/26 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 下一站婚姻(15)

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 旗袍美探(31)
23:10 旗袍美探(32)
23:55 旗袍美探(33)

2023/9/28 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 下一站婚姻(19)
13:45 下一站婚姻(20)
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 流金岁月(3)
23:10 流金岁月(4)
23:55 流金岁月(5)

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 下一站婚姻(21)

13:45 下一站婚姻(22)

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

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 流金岁月(6)

23:10 流金岁月(7)

23:55 流金岁月(8)

18:00 舞动剧场

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 流金岁月(6)

23:10 流金岁月(7)

23:55 流金岁月(8)

2023/10/1 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 下一站婚姻(25)
13:45 下一站婚姻(26)
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 流金岁月(9)
23:10 流金岁月(10)
23:55 流金岁月(11)

2023/9/29 星期五

00:44 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场

丹青何惧老 彩笔绘流霞

南宁广播电视台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。

久有凌雲志重
上井岡山千里
來尋故地舊貌
變新顏到處驚
歌燕舞更有潺
潺流水高路入
雲端過了黃洋
界險峻不須看
風雷動旌旗奮
是人寰三十八
年過去彈指一
揮間可上九天
攬月可下五洋
捉鱉談笑凱歌
還世上無難事
祇要肯登攀

何志伟(72岁)

山寺北寶亭
西水西初平雲
腳低紫空平
鶯爭暖柳誰
引到幽歌
去泥亂花漸孔
迷眼淺草才
能注馬蹄空愛
湖東行不足
綠楊陰裏山
少見

莫基新(68岁)

天高雲淡望斷南飛雁不
到長城非好漢屈指行程二
萬六盤山上高峯紅旗漫捲
西風今日長纓在手何時縛
住蒼龍清平樂六盤山

蒙晓(58岁)

紅雨隨心翻乍澁
青山着意化爲禡
天德工嶺銀鉤落
東皇三河鐵臂捲

王允权(79岁)

青山橫北郭白水繞東城此地一為別孤蓬万里浪浮
天鏡雲生結海樓仍憐故鄉水萬里送行舟吾愛孟夫
子風流天下聞紅顏棄軒冕白首卧松雲醉月頻中聖
迷花不事君高山安可仰徒此樹清芬江城入盡裏山
晚望晴空兩水夾明鏡雙橋架虹人煙寒橋抽秋色
老梧桐誰念北樓上臨風懷謝公蜀僧抱綠綺西下峩
眉峰為我一揮手如聽万壑松客心洗流水餘響入霜
鐘不覺碧山暮秋雲暗幾重錄唐李白五言律詩五首

其二送友人其二渡荆門送別其三贈孟浩然其四送徐宜城刺史其五贈高僧
杜甫并胡李杜有李太白集傳世其詩歌风格豪放雄奇清新警拔之句尤多如“君
不见高堂明月照我影，我欲擣衣向姑射。安能摧眉折腰事權貴，使我不得
開心顏”等句，皆為古今傳誦之名句。其詩歌藝術成就極高，實為盛唐之大
詩人。

江南(76岁)