

南宁广播电视报

2024 年 8 月 29 日

2024 年第 33 期

总第 1866 期

每周四出版

本期 16 版 定价：2 元

征订电话：0771-2189585

热线电话：0771-5655815

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：南宁市云景路 28 号 邮编：530029 印刷：南宁日报社印刷厂

秋
风
起

蟹
脚
肥





南宁配售型保障房 今年计划开建5000套

配售型保障性住房 重点保障两类群体

2024年是配售型保障性住房政策实施的第一年。作为一个新的保障性住房类型,配售型保障性住房按基本覆盖划拨土地成本和建安成本,加上不超过5%的合理利润来确定配售价格,其价格将明显低于同地段、同类型的商品房。收购存量商品房用于保障性住房的价格,也以同地段配售型保障性住房新建价格作为参考上限。

从保障对象看,配售型保障性住房面向所有符合条件的工薪收入群体供应,当前重点保障好两类群体:一类是住房有困难且收入不高的工薪收入群体,另一类是城市需要的引进人才等群体。待有条件后将逐步覆盖到所有的工薪收入群体。同时,保障对象是以家庭为单位,每个家庭只能购买一套。已享受过房改房等政策性住房的家庭如果需要申请配售型保障性住房,需按规定腾退原有的政策性住房。

从户型面积看,按照保基本的原则,配售型保障性住房以120平方米以下的刚需户型为主,并合理确定不同群体的保障面积标准。

从房源管理看,配售型保障性住房实施严格的封闭管理,可继承但不可交易,房源禁止以任何形式变更为商品住房流入市场;同时也不得长期闲置,如长期闲置、确需退出或者转让的,由城市人民政府按规定予以回购。

南宁市已开工3个 配售型保障房项目

南宁市被列为全国首批35个规划建设配售型保障性住房的城市之一,也是广西唯一入选城市。对此,南宁市采取三项措施,加快推进配售型保障性住房建设。

一是选好地,建好房。按照“职住平衡”的原则,南宁市选取成熟度高的地块作为配售型保障性住房项目,2024年计划开工5个项目共计住房5000套,项目均衡分布在中心城区,周边教育医疗资源丰富,交通便利。目前已开工3个项目,涉及住房2958套;剩余2个项目将按照计划于年内全部开工。

二是建体系,明标准。南宁市结合实际,建立“1+4”政策体系,加强对配售型保障性住房建设、分配、运营等各环节的管理。《南宁市规划建设保障性住房实施方案》已印发实施;《南宁市配售型保障性住房管理办法》正在加快研究制定,计划将城镇户籍、公共服务人员、机关事业单位人员、企业引进人才等工薪收入群体纳入保障范围,惠及更多工薪收入群体。

三是强保障,推项目。目前已筹集配售型保障性住房各类资金7.06亿元。其中,中央财政补助资金1.4亿元,地方财政统筹资金6600万元,银行授信5亿元,同时申报2024年度专项债资金需求6.4亿元,有力推动项目建设。

来源:《南宁晚报》2024年8月23日第03版

2023年9月,国家启动配售型保障性住房建设,将南宁市列为全国首批规划建设配售型保障性住房的35个城市之一。

按照“职住平衡”的原则,南宁市选取成熟度高的地块作为配售型保障性住房项目,2024年计划开工5个项目共计住房5000套,项目均衡分布在中心城区,周边教育医疗资源丰富,交通便利。目前已开工3个项目,涉及住房2958套;剩余2个项目将按照计划于年内全部开工。

南宁市城中村改造 聚焦民生关切

目前,广西南宁、柳州、桂林3市已纳入国家城中村改造政策支持范围,2024年计划实施城中村改造项目19个。

其中,南宁市今年共实施8个项目,涉及5个城区(开发区),共征拆房屋建筑面积1760万平方米,征收土地1.88万亩,改造总户数3.74万户,惠及人口10.6万人。截至目前,8个城中村改造

项目累计完成投资46.79亿元,完成签约房屋6976户222.54万平方米,征地4440.88亩,安置房开工建设5938套,提取专项借款114亿元。

开展城中村改造的最终目的是从根本上改善人民群众的居住生活条件,提升城市经济社会发展质量。南宁市城中村改造全面融入以人为本的理念,聚焦和回应民生关切。在改造过程中注重优化和提升产业结构,扶持发展壮大村集体经济,提升居民收入,增加就业岗位,实现城中村的高质量发展和城市整体的可持续发展。优化安置房和周转过渡房的选址和设计。聚焦就业、教育、医疗、养老、托幼等民生关切攻坚发力,就近解决“租住平衡”、“职住平衡”和子女入学需求等问题,让城市发展成果惠及更多群众。围绕群众的所需所盼,补足公共服务配套设施的缺口,打造完整社区和15分钟生活圈,加强基础设施建设,优化教育资源布局,建设宜居社区。

“舌尖”带动脚尖 感受美妙“邕味”

具有南宁地方特色的酸嘢、粉虫、生榨米粉……日前,央视播出《非遗里的中国》广西篇,丰富的南宁非遗美食惊艳亮相。许多外地游客慕名前来南宁,跟着非遗打卡南宁美食,感受“邕味”。

南宁一年四季瓜果飘香,是名副其实的“果都”,南宁人将丰富的新鲜蔬果腌成了酸嘢。《非遗里的中国》广西篇节目中让人想起来就要流口水的神奇美食——南宁酸嘢,让嘉宾们赞不绝口。

萝卜酸、芒果酸……万物皆可酸。走进琅西夜市、西关夜市、平西夜市等夜市街,水果、蔬菜等做成的酸嘢盛在玻璃缸里,操着各地口音的食客边吃边聊,市井

气息扑面而来。“酸酸甜甜的,很好吃。”来自东北的游客李女士对南宁特色酸嘢赞不绝口,未承想水果还可以这样吃。

“一碗地道的生榨米粉,酸爽开胃。”来自北海的游客欧先生说,他专程开车来南宁,就为品尝那一口地道的“邕味”。

“舌尖”带动脚步,不少游客为追寻“邕味”奔赴南宁。“不吃一碗生榨米粉怎么能算到过南宁?南宁的美食太多了,根本吃不过来!”来自广州的游客莫先生说,他看了《非遗里的中国》广西篇,特地前来感受“邕味”。除了生榨米粉,他还吃了老友粉、粉饺等等,品尝了许多南宁特色美食。

粉饺、槐花粉、斑斓糕……作为老南宁地标之一的水街,藏着不少美食。南宁市民郑女士说,水街承载着“老南宁”记忆深处的

味道,她就是喜欢水街美食,其中有晶莹剔透的粉饺、黝黑诱人的芝麻糊、百吃不厌的老友粉……每一种都让人回味无穷。

来源:《南宁晚报》2024年8月20日第04版





近年来，南宁不断完善公共体育设施，促进全民健身多元化发展，越来越多的健身器材被投放到小区、公园、休闲广场等区域，深受市民欢迎。不过，这些体育设施在使用过程中，会不同程度地出现损耗、故障等情况，严重的会存在安全隐患。

健身器材投放小区
方便居民锻炼身体

转腰训练器前动动腰，单杠下练练手臂力量，健骑机上出出汗……专业的健身器材，正从体育场馆不断走向户外，走到居民家门口，有效解决了居民“去哪儿健身”的难题，让居民的体育锻炼更便利，更有幸福感。

无论是工作日还是周末，邕宁区江湾山语城小区旁的小广场总是很热闹，早在2019年南宁市体育部门就在这里建设了全民健身路径，投放了一批公共体育健身器材，方便居民体育锻炼。在这里各种器材应有尽有，如蹬力器、仰卧起坐平台、压腿训练器、

转体训练器、上肢牵引器、三人转腰器等，不少居民来此锻炼，享受健身带来的乐趣。“每天都要过来这边锻炼半个小时，很方便也很实用，在家门口就能健身。”今年刚退休的梁老伯感慨道。

在青秀区保利凤翔花园小区，各式各样的健身器材错落有致地排列着，有基础的拉伸器械，还有多功能的综合训练器械，居民可以在这里进行体育锻炼，健身的同时还能增进邻里关系。

为了让更多居民有健身的好去处，小区还在旁边楼房的一楼公共场所设置“国学馆”，增设了崭新的健身器材、乒乓球桌以及儿童滑梯，满足不同年龄居民的健身需求。锻炼累了，大家就坐在旁边的凳子上聊家常，这里也成为邻里间情感交流的温馨角落。

部分器材老化损坏
谁来维护引发担忧

不过，部分区域的运动设施因为各种因素，出现了老化和故障。如凤翔路上多个小区的健身

公共健身器材老化损耗
谁来维护？

器材前段时间曾发现有被损坏的现象，但如今已被修复或者更换。

在仙葫盘古路上的某小区，小区出入口安装了多台健身器材，这些设施的成色看上去已有些年头。牵引器的链条已经生锈，手握的把柄处已脱色，锈迹斑斑。一台可以坐着蹬踩的健身车，一侧脚踏已不翼而飞。

不仅是小区，个别公共场所的健身器材也存在类似情况，如直立健身车没有看到脚踏，无法正常使用。健身路径旁停放了许多电动自行车，一定程度上影响了锻炼空间。

据了解，投放安装的这些公共体育健身器材主要来自三个途径，有小区开发商配建安装的，有市体育部门投放的，还有社区安装的。对于小区和公共场所投放安装的健身器材，后期是否有专人检查和维护？一些居民对此表示疑惑，同时担忧后期维护不及时会影响正常使用。

设有专人定时检修
发现异常及时报备

针对居民的疑惑和担忧，南宁仙葫经济开发区龙祥社区居委委员廖海浪称，如果是由惠民资金购买的健身器材，会交付物业管理。平常，社区网格员也会定期检查，如果发现健身器材坏了，在质保期内，会联系厂商维修。如果过了保修期，损坏很严重导致无法使用的器材只能拆除，解除安全隐患。“惠民资金购

买的健身器材是一次性购买安装好的，厂商在保质期内可以帮维修。之前小区内的滑梯因刮台风被吹倒了，也是社区联系厂商来重新安装好的。”廖海浪说。

相思湖社区党总支书记、相思湖社区居民委员会主任侯少葆介绍，政府惠民资金投入的小区健身器材，每年定期需要巡检，一旦发现损坏，必须上报到城区进行修复。

青秀区南湖街道凤翔社区在每次排查中，社区工作人员、巡查员都会仔细查看健身器材使用年限、安装日期等基本信息，重点对器材的牢固程度、零部件螺钉螺母固定情况进行检查。工作人员还需对存在安全隐患的器材逐一拍照登记，并在第一时间报修。

南宁市灵龟山公园管理部门工作人员朱先生表示，所辖的沿江区域近年来陆续安装投放了公共体育健身器材，主要分布在江湾路沿线的江滨公园，市民锻炼积极，对各种健身器材的使用频率较高，“为此，我们安排工作人员每隔一段时间就进行巡查，并在显眼位置张贴有联系电话，以便器材出现故障或损耗时能及时维护”。

对于小区开发商配建的健身器材，相关人员也回应表示，每个月都会安排工作人员检查，如果能维修的会尽快修复，而存在安全隐患的也会及时处理，也欢迎小区居民发现异常后及时报给物业。

来源：《南宁晚报》2024年8月23日第05版

拇指西瓜 120元一斤是否是智商税？



最近，拇指西瓜在社交媒体上火了，在浙江省杭州市一超市，一盒125克的拇指西瓜售价19.9元，而同款在其他超市卖29.9元一盒，算下来约120元一斤。有专家表示，其营养价值远不如西瓜。网友提醒：小心“水果刺客”！

百八十元一斤
吃起来像黄瓜

某超市工作人员介绍，他们

店里的拇指西瓜已经卖完，每天会拿两三件货，一件12盒，一盒29.9元，每盒125克，差不多每天都能卖完，因为它个头小，看起来又比较可爱。难怪有网友说，29.9元125克，一斤120元，算是至尊水果了。

拇指西瓜外表和普通西瓜很像，个头只有拇指盖大小。商超工作人员介绍，虽然这个水果叫拇指西瓜，但其实里面没有西瓜瓤，口感更类似于黄瓜，购买的人主要是猎奇心态。

其实，拇指西瓜也不算新事物了，前几年就陆续出现在市面上，只是没流行起来。浙江省农科院蔬菜所研究员、博士范敏介绍，拇指西瓜既不是西瓜，也不是黄瓜，而是属于葫芦科。从保健的角度来说，西瓜主要是吃里面的那个番茄红素，用于治疗或者辅助治疗心血管疾病，而拇指西瓜的番茄红素可能很少。物以稀为贵，并不是说它价格高，营养价值就更高，实际上拇指西瓜的营养价值远不如西瓜。

消费者为尝鲜买单
感觉交了智商税

搜索网络平台可以发现，销售拇指西瓜的商家并不多，但销量都还不错。

有消费者表示：这个水果很少见，偶尔尝一下鲜也是可以的。也有人认为：拇指西瓜价格不便宜，咬开来感觉是黄瓜，皮

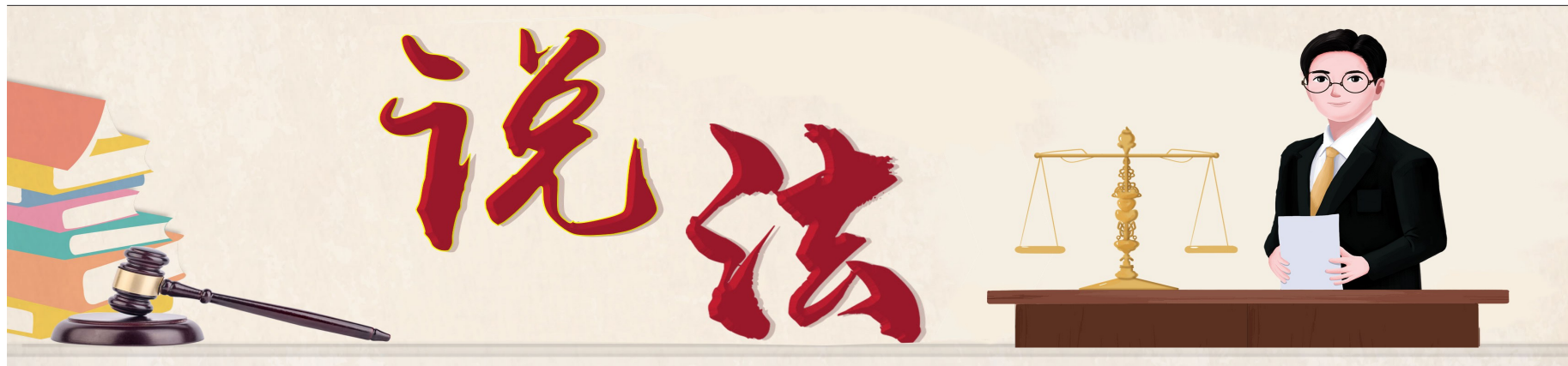
又酸又硬，想满足一下好奇心，结果买了个教训，是今年上过最大的当。

科普中国曾讲过几种个头小价格却翻好几倍的迷你蔬菜，其中就有拇指西瓜。这种“西瓜”又称糙毛马瓠(bá o)儿，但它又不是迷你黄瓜、西瓜，而是有它自己的属种：番马瓠儿属拇指西瓜种。

从属类中的“番”字就能看出，它不是本地作物，而是外来的。早在几个世纪前，拇指西瓜就已经在中美洲等地区被人们享用了，大多放在蔬菜沙拉里食用。不过在他们那里，拇指西瓜有个相对贴切的名字：墨西哥酸黄瓜。

社交平台上，这个可爱的家伙引来的也都是“差评”。强烈建议超市把此物放在蔬菜区，并附上食用方法，不要充当“水果刺客”！

来源：《南宁晚报》2024年8月21日第10版



享有房屋所有权的女儿能让母亲腾房吗？

近日，北京市第二中级人民法院审理了一起发生在母女之间的返还原物纠纷案，女儿以房屋所有权人的身份提起诉讼，要求年近九旬的母亲搬家腾房。法院判决驳回诉讼请求，并认定父母居住使用子女的房屋不构成无权占有，同时倡导家庭成员之间应彼此关心、互相包容，积极践行社会主义核心价值观，共同创建和谐家庭。



因家庭长期积怨 母女产生房产纠纷

王某是张某的女儿，因工作需要，王某常年与配偶共同侨居海外，其母亲张某自老伴去世后，一直独居于北京的一套房屋中。母女二人的矛盾，正是由张某居住的这套房子引发的。

原来，2002年初的时候，王某曾于北京市内购买一套三居室，当时王某的女儿刚刚就读小学，为方便外祖母接送外孙女上下学，王某将张某老两口接到该房屋中共同居住。2008年，因工作调动，王某一家三口前往国外居住生活，张某老两口则继续居住在王某购买的房屋中。2010年，张某在老伴去世后开始独自居住，随着年龄的增长，日常生活主要由保姆照顾。

张某的老伴去世后，王某认为母亲张某在处理父亲遗留的存款等财产时有失公允，不顾及自己多年来对家庭的贡献，而将较多的遗产分配给其他子女，母女二人由此心生嫌隙。加之王某多年侨居海外，双方沟通交流不足，嫌隙渐成积怨。2023年，王某提出因自己即将到达退休年龄，退休后将要回国生活，希望张某腾出房屋搬到其他地点居住，而张某则认为自己已年近九旬，且在该房屋独居十余年，需要继续生活在熟悉的环境中，不具备搬家条件。王某遂就此提起诉讼。

“我是房屋产权人 有权要求腾房”

诉讼中，王某认为其腾房主

张有以下三个理由，其腾房请求应当获得支持：首先，诉争房屋由其出资购买并办理了房屋产权登记，其作为房屋产权人有权居住使用该房屋，有权要求其他占有人腾退并向其返还房屋；其次，张某并非无其他房屋可供居住，张某退休前所在工作单位在20世纪70年代已为张某分配了住房，且张某在2002年之前未搬来与王某同住时，一直居住在单位分配的住房内，现该处房屋仍然空置，张某可搬回其自有住房中居住；最后，王某已近法定退休年龄，亦属老年人，其子女亦已成年，为回国后生活便利，王某家庭确有居住使用诉争三居室房屋的客观需要。

对此，张某表示，自己年近九旬，行动不便，出入需要依靠轮椅，日常生活就医等均依赖熟悉的环境，其名下的自有房屋空置已超过二十年，面积狭小且位于老旧小区，缺乏无障碍设施，位置偏远不便于就医。因此张某认为，自己不具备腾房条件，无法同意王某的诉讼请求。

在法庭调解过程中，双方均表示鉴于家庭成员之间的客观情况，目前无法共同居住使用诉争房屋。

老人居住女儿房 不构成无权占有

法院经审理认为，案件的基本争议虽然属于普通的腾房纠纷，但因矛盾发生于家庭内部、母女之间，该案的判决实际上涉及对所有权人的物权保护与子女对父母履行法定赡养义务之间的价值判断。

一方面，法律规定不动产的所有权人有权请求实际占有人返还原物、腾退房屋，但该请求应以占有人构成无权占有为前提条件。司法实践中，当事人可能基于抚养、赡养、扶养、租赁、借用等法律关系而享有在他人所有的房屋中居住的权利。本案中，王某作为诉争房屋的所有权人，对该房屋享有占有、使用等相关权利，但张某与王某系母女关系，女儿王某在母亲张某年老时对其负有法定赡养义务，故张某基于赡养关系在王某所有的房屋中居住，不构成无权占有。

另一方面，张某名下虽另有一套房屋，但该房屋无论面积、位置抑或基础设施情况均不适合高龄老人独自居住，同时考虑到张某已经在诉争房屋中独自居住十余年，就医等日常生活均较为依赖熟悉的环境，骤然改变居住地点及环境，会对张某生活造成严重影响，据此不应认定张某具备腾房条件。

综合以上因素，北京二中院驳回了王某腾房的诉讼请求。

裁判解析

首先，从法律规定来看，《中华人民共和国民法典》第二百三十五条规定，无权占有不动产或者动产的，权利人可以请求返还原物。据此应当认定，不动产的权利人请求实际占有人返还原物、腾退房屋，应以占有人构成无权占有为前提条件。《中华人民共和国老年人权益保障法》第十六条规定，赡养人应当妥善安排老年人的住房，不得强迫老年人居住或者迁居条件低劣的房屋。具体到本案中，张某作为年近九旬的母亲，符合法定的被赡养人条件，王某作为女儿对张某负有法定的赡养义务，而该项义务的具体内容本身就包含为被赡养人妥善安排住房，故张某基于王某应履行的法定赡养义务而居住在王某所有的房屋中，不构成无权占有。故此种情形下，女儿以房屋产权人身份起诉母亲要求腾房，

依法不应予以支持。

其次，从客观情况出发，所有权人以返还原物纠纷为案由起诉实际使用人要求腾退房屋的，案件审理过程中应对实际使用人是否具备腾房的客观条件进行审查。法理上，物权具有绝对权属性，即权利人可以要求不特定的任何人排除对其权利的干扰。但实践中，不动产的实际使用状况与权属登记状况不一致的情况时有发生，尤其在父母与子女或家庭近亲属之间，该类情况并不鲜见。发生在家庭内部的腾房纠纷，往往有着与共居、继承等家庭生活背景相关联的复杂原因，如果仅凭借物权人的身份即可要求他人无条件腾退房屋，行权方式则未免过于任性。为追求判决的社会公平效果，彰显司法的人文关怀，对实际使用人是否具备腾房条件的审查，不应过于机械。本案中，年近九旬的母亲独居国内，熟悉、便捷的居住环境对安度晚年至关重要，张某在诉争房屋中居住已十余年，骤然改变居住地点及环境，无疑将对其生活造成严重影响。通过仔细对比涉案两处房屋的客观条件，法院最终认为不能仅以老人尚有其他房屋可供居住即简单认定符合腾房的客观条件。

最后，从公序良俗角度考虑，家庭成员之间应互谅互让、团结友爱，妥善处理家庭矛盾。所有权人的物权主张与其赡养老人的法定义务发生冲突时，如果将财产权利置于法定赡养义务之上，显然与公序良俗相悖。《中华人民共和国民法典》将“弘扬社会主义核心价值观”作为立法宗旨和目的，民事司法裁判更应引导当事人积极践行社会主义核心价值观，构建和谐友善家庭氛围。家庭琐事繁多偶有矛盾在所难免，但敬老孝亲系中华民族传统美德，任性行权实不可取。铭记百善孝为先，家庭生活方得美满。

来源：《人民法院报》2024年8月19日第03版

剪纸如画 纤毫毕现

俊美的小姑娘坐在一捆柴火上托腮沉思，一缕头发从围巾中逸出，垂在额上；苍老的妇人，手脸上的皱纹如树皮，白发苍苍，银丝如缕；长白山上，飞瀑流泉，参天大树，风吹叶摆……这是民间艺术家李宝凤的剪纸作品，第一次看到的人往往会发出这样的感慨：“以为是油画，原来是剪纸，叹为观止！”

李宝凤是吉林省宝凤艺术博物馆馆长、吉林省工艺美术大师，潜心研究创作剪纸几十年，作品多次在全国、国际比赛中获奖。她的艺术创新，改变了很多人对剪纸的印象。

西汉时代，人们运用薄片材料，通过镂空雕刻的技法制成工艺品，这便是剪纸艺术的前身。中国最早的剪纸作品是北朝时期（公元386—581年）出土的五幅团花剪纸。一说到剪纸，人们脑海里往往会出现红色的、喜气洋洋的窗花，而李宝凤剪出的剪纸像画一样。她的油画风格剪纸，纤毫毕现，细致精美；国画风格剪纸，山水之间飘逸有致，得其形，更得其意。

“这种艺术效果，源于我在技法上采用了多层套色剪纸法。”李宝凤说，“多层套色中的每一层，都是一幅完整的单层剪纸作品，必须‘千剪不断’。单层剪纸做出来后，再一层层地贴在一起，有多少种颜色就有多少层，为了保证效果，大部分画都有几十层。”

十六七年前，李宝凤试着用不同颜色剪纸穿插创作，一遍一遍地试。从剪出三四层，一直到二十多层，最后能达到七八十层。终于，自然风光、器物人物，都变得栩栩如生。

层层叠叠的套色技术，让剪纸焕发新机。纤毫毕现到少女头上的银饰，都仿佛在阳光下闪耀光泽，光影交错间技艺尽显。有一次，一位知名油画家的作品，被李宝凤用剪纸呈现出来。画家本人看了又看，惊讶地说：剪得比画得都好，剪纸让油画焕发新生命。

高台起于垒土，成功的作品背后要有深厚的积淀。“剪纸从一层到几十层首先要有素描基础，要学习构图。还要研发剪纸的纸张。”李宝凤说。这些年，她不断学习，吸收借鉴各种美术形式，有一年去敦煌看壁画，如痴如醉，非常受启发。

“我小时候就喜欢剪纸，有天赋。”

李宝凤笑着说。1966年，她出生于吉林省长春市双阳区一个普通农民家庭。小宝凤看着老太太、小媳妇手里拿把剪刀剪啊剪，一幅漂亮的画就出来了。六七岁时，她终于忍不住也拿起剪刀，有样学样地剪了起来。“大人们都不禁惊叹，这小丫头，怎么剪得这么好呀！”时至今日，李宝凤说起这事，眼里还忍不住都是笑。

最让李宝凤遗憾的是，因为家庭原因她早早辍学。但她坚持自学，到处找书看、借书看。没事的时候，她就趴在炕上画啊画；找不到纸，她就捡起树叶，不断地剪啊剪。

后来，自学不辍的李宝凤终于走出乡间，考入职高。1986年毕业后，因为出类拔萃的绘画特长，她当上了民办教师。

1996年，李宝凤开始创作剪纸红楼梦。人物众多，如何拿捏？“我一遍遍看原文，找资料，甚至连环画都看，主要是为了揣摩人物性格，思索如何表现人物细节。每个人都一遍遍地剪，直到满意为止。”作品完成后，得到中国红学泰斗周汝昌的连声赞叹。老先生赠李宝凤一首诗：“红笺一文现红楼，满眼群芳百态收。也似娲皇铺彩石，神工巧剪世无俦。”

李宝凤不仅在国内受到认可，近年来，她还到韩国、印度尼西亚、新加坡、俄罗斯举办剪纸艺术展和现场表演，推动中国剪纸走向世界。“在俄罗斯，观众特别喜欢用剪纸的形式作画。”李宝凤说，“无论在哪，我都是用作品说话，努力用剪纸讲好中国故事。”

如今，李宝凤最大的心愿是传承。这些年，她开设师徒工作间，培养各地学生近万人。她的学生也在带学生。“前几天，有学生发来在小学课堂上传授剪纸技艺的照片，我特别高兴。更多的小孩子开始学，让这门古老技艺后继有人。”李宝凤说。

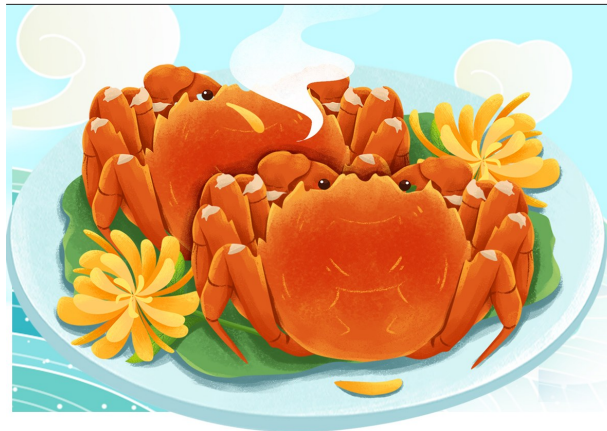
她还花费很大心血开办了吉林省

宝凤艺术博物馆。这座集收藏、整理、展览、保护、传承、抢救、研究为一体的民间工艺和剪纸艺术博物馆，位于长春市双阳区，2014年建成后常年免费开放。

“我一直在想，手艺不能流失，要培养更多年轻人，特别是让孩子喜欢上这门艺术。”李宝凤说，“通过孩子们的小手，把周围的美再现出来，多么美好！”

文稿整理：黄理佳





秋风起 蟹脚肥

蟹,自古就有“四味”之说。“大腿肉”,肉质丝短纤细;“小腿肉”,丝长细嫩;“蟹身肉”,洁白晶莹;“蟹黄”,含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素,营养丰富。

蟹的生长与季节有很大的关系。俗话说:“秋风起,蟹脚痒;菊花开,闻蟹来。”每年秋天的时候,螃蟹黄多油满,壳薄,肉质细腻而有香味。这个时候的螃蟹是最好吃的。

清蒸螃蟹

说起螃蟹的做法,最美味的莫过于清蒸了。清蒸不仅做法简单,而且最能品出螃蟹的鲜美。

材料:

螃蟹、姜、黄酒、香醋、水。

做法:

- 1.在流水下将螃蟹用牙刷刷洗干净。
- 2.蒸锅中放入水,加入少许姜片,滴入适量黄酒去腥。
- 3.将螃蟹肚子朝上放入蒸锅。
- 4.加盖后开火蒸15分钟。
- 5.其间用适量的姜末和香醋拌匀做成调味小碟。
- 6.时间到,取出蒸好的螃蟹,搭配上调味小碟,上桌开吃。

小贴士:

- 1.蒸螃蟹最忌讳的就是热水上锅,要冷水上锅,且在加入清水的时候,要一次性加够,因为蒸螃蟹途中是不能打开锅盖的。
- 2.蒸之前一定要绑好螃蟹腿脚,这样在蒸的过程中,螃蟹就不会到处乱跑,导致断腿断脚。
- 3.上锅蒸的时候要把螃蟹腹部朝上,防止蟹黄、蟹汁因为高温流出体外。
- 4.先用大火蒸5~8分钟,等锅中清水完全烧开后,再转小火,蒸15分钟。最后关火焖上5分钟,就可以出锅了。

姜葱炒花蟹

姜葱炒花蟹是一道色香味俱佳的粤菜系菜品,以其鲜美的味道和独特的烹饪技巧深受喜爱。制作过程中,关键步骤包括处理螃蟹、腌制螃蟹、炒制调料和最后翻炒收汁。

材料:

花蟹、生姜、大葱、蒜瓣、辣椒、干淀粉、料酒、生抽、蚝油、白糖、食用油、清水。

做法:

- 1.先将花蟹清洗干净,去除蟹鳃和内脏,然后将其切成两半,加适量料酒腌制一下。
- 2.在花蟹切口处沾上干淀粉,这样可以

锁紧蟹肉水分,防止炒时蟹肉散开,使炒出的蟹更鲜美。

3.锅中倒入适量食用油,待油热后加入葱、姜、蒜和辣椒翻炒出香味。

4.将腌制好的花蟹放入锅中翻炒,加入料酒、生抽、蚝油和白糖调味,再加入适量清水焖煮3分钟,让花蟹充分吸收汤汁的精华。

5.出锅前加入葱段翻炒均匀,收汁后即可出锅装盘。

小贴士:

中医认为螃蟹性凉,有活血化瘀功效,孕妇食用后可能会导致子宫兴奋,增加出现流产、早产概率。因此,不建议孕妇吃。

螃蟹粥

螃蟹粥,具有滋养气血、接骨续筋的作用。有助于骨折康复等。

材料:

螃蟹、糯米和粳米、姜、食盐、胡椒粉、葱、清水、料酒。

做法:

- 1.将糯米和粳米混合,洗净,多加点水,开大火煮开,再转为小火慢煮。
- 2.螃蟹用刷子在流水下清洗干净,揭开螃蟹后壳的盖,清除内脏和鳃。
- 3.将蟹黄取出,螃蟹斩块,用料酒腌制去腥。
- 4.当粥熬煮到八成熟时加入姜片,再放入处置好的螃蟹,加盖小火慢煮5分钟。
- 5.煮好后加盐和胡椒粉调味,倒入小葱末搅拌均匀即可。

小贴士:

吃蟹要“四除”:一除鳃,在蟹体两侧,形如眉毛,呈条状排列;二除胃,藏在蟹黄中,形如三角形小包;三除心,位于蟹黄或蟹肉中间,紧连胃,呈六角形,不易识别;四除肠,位于蟹脐中间,呈条状。这四样东西多带有大量细菌、病毒、污物,必须剔除干净。

面拖蟹

面拖蟹是一道具有江南特色的菜肴,主要食材包括螃蟹和面糊,通过油炸和调味的方式制作而成。其特点是外酥里嫩,味道鲜美。

材料:

螃蟹、姜、大蒜、酱油、老抽、食用油、小葱、盐、糖、鸡蛋、低筋蛋糕粉、料酒。

做法:

- 1.小葱切粒,姜蒜切末。
- 2.将鸡蛋敲在低筋蛋糕粉里,加水调成糊,不要太稀。
- 3.螃蟹去除鳃和内脏后洗干净,一切为二,用料酒腌制一下。
- 4.开锅,小火热油,将螃蟹在面糊里滚一下,然后放入锅内煎。
- 5.煎至略呈金黄色,夹出待用。
- 6.锅底留油,放入姜蒜末煸香,加一小碗水、酱油、老抽、糖、盐烧开。
- 7.倒入煎好的螃蟹炒匀,盖上锅盖继续烧一会。
- 8.螃蟹烧熟时放入小葱炒匀。
- 9.汤汁收干时关火,起锅,装盘。

小贴士:

- 1.面糊不要调得太稀,要能裹得住螃蟹。
- 2.所放调味料依据个人口味调整。
- 3.水不能太少,因为裹面粉煎的螃蟹容易吸水。
- 4.葱姜蒜略多些比较好吃。
- 5.煎螃蟹时用小火,大火容易煎糊。
- 6.煎螃蟹时食用油略多一些,以煎至螃蟹两面略显金黄色为佳。

文稿整理:许术





山水间的避暑之旅 九

一座皇家园林 半部浩渺清史

当夏日的阳光如烈火般炙烤着大地，人们纷纷寻找那一抹清凉的避暑胜地，以逃离酷暑的侵袭。夏日的旅游，不仅仅是一场简单的旅行，更是一次心灵的洗礼和身体的放松。让我们一同探寻那些隐藏在山水间的清凉秘境，无论是远离尘嚣的山间古镇，还是碧波荡漾的优美湖畔，抑或是深邃幽静的森林氧吧，每一处避暑胜地都以其独特的魅力，让心灵在清凉中得到荡涤，让身体在舒适中得到放松。

余秋雨在《一个王朝的身影》书中这样写道：“北京的故宫将几个不同的朝代混杂在一起，谁的形象也看不真切，而在这里，远远的，静静的，纯纯的，悄悄的，躲开了中原王气，藏下了一个不杂的清代。”他指的就是承德避暑山庄。

承德避暑山庄始建于清康熙四十二年（1703年），经康熙、雍正、乾隆三朝，历时89年于1792年建成，占地564万平方米，是世界现存最大皇家园林。1961年被国务院公布为全国重点文物保护单位。山庄造园取法自然，不假雕琢，120余组建筑掩映于山水草木之间，构南秀北雄于一体，集全国名胜于一园。

避暑山庄及周围寺庙于1994年被联合国教科文组织列入《世界文化遗产名录》。

绿毯试云何处最 最唯避暑此山庄

丽正门是避暑山庄的第一道门槛，城门左侧立着石碑，上刻：官员人等至此下马。在清代，正是这块石碑将市井小民与皇亲贵族区隔开来，避暑山庄由此成为严防百姓涉足的禁区，现在我们却能够走进这座宫殿，惬意地感受皇家独享的美景。打开古朴的宫门，门轴发出的吱呀声传至很远，一股清凉之风迎面扑来，避暑山庄便敞开了它的清凉、沉静和神秘。一次穿越到清代的旅行就从这里开始了。

避暑山庄主要由宫殿区和苑景区组成，宫殿区是当年皇帝处理朝政、生活起居的场所。在宫殿区内务门上方悬有一块康熙皇帝御笔书写的“避暑山庄”四字镏金匾额，字体浑厚有力，匾额厚重、精美，分外醒目。穿过宫殿区，便到了苑景区——皇帝的“后花园”。这里一改宫殿区的古朴庄重，清幽碧翠让人赏心悦目，每逢春夏，繁花似锦，更是“满园春色关不住”。苑景区又由湖区、平原区和山区组成。康熙和乾隆两位皇帝追求“移天缩地在君怀”的园林意境，利用避暑山庄内丰富的自然景物和复杂多变的地形特点，形成了东南湖区、西北山区和东北平原区的布局，俨然构成了一幅中国版图的缩影。

四柱池婷绕绿荷 冷香雨后袭人多

避暑山庄湖区位于园内东南地势较低处，由大小10余个水面组成。按自然地势建一堤三岛。按照3个岛屿的形状分别命名为：云朵、芝英和如意。由三岛为主体，组成若干个面积大小不一的水面。水面上岛屿星罗棋布，堤岸小桥曲径相通，造就了北方塞外罕见的江南水乡风光。在这些水面的堤岸上，点缀着众多的植物，遮天蔽日，人们行走其间只觉水汽拂面，凉风习习，碧波荡漾。

碧宇云无一迹留 爽风林下暑全收

从避暑山庄的湖区一路往北，就来到了一望无际的平原景区，在清代历史上，它以广阔秀丽的草原风姿与清王朝频繁的政治活动著称于世。康熙、乾隆、嘉庆时期，该区域占地近千亩，康熙皇帝将这里打造成为习武练兵的跑马场。因为这里地势坦荡，绿草如茵，古树参天，凉风习习，乾隆年间正式命名“万树园”。这里麋鹿成群，极富山野情趣，清帝常在这里举行野宴，是举行政治活动的重要场所。

山中无物能解愠 独有清凉免脱衫

从避暑山庄平原区一路向西就来到了山峦区。山谷凉爽宜人，山上一片碧绿，谷底小溪潺潺，登临远眺，山庄内外层峦叠嶂，在徐徐的凉风吹拂中，使人神清气爽。由于植被的覆盖，保存了大量水土，沟谷内小溪流水潺潺常年不断，形成局部小气候。经测量，春夏季山庄内的气温低于市区5~10℃。避暑山庄以“避暑”命名，实不为过。山区内形成朝向湖区和平原区的顺风向山谷，谷内不仅清凉，而且谷风又把山林清凉新鲜的空气输送到湖区，驱走了热空气，加上山林植被和湖区水面的降温作用，山区确实成为名副其实的“避暑胜地”。

文稿整理：黄理佳





平凡的荣耀 新闻综合频道

6~18 集剧情

第6集

大家都不明白孙弈秋为什么会选郝帅做搭档。现在就剩兰芊翊和李小贤没有作出选择了,但兰芊翊很是嫌弃李小贤,她宁愿不要搭档。高思聪告诉大家本周的实习内容很重要,决定大家的去留,各自要和搭档找到项目,并在周五进行模拟投决会。会议结束后,兰芊翊看了一眼孙弈秋和郝帅就离开了,孙弈秋一脸纳闷。孙弈秋问郝帅对于项目怎么看,郝帅让孙弈秋自己做。按他的说法孙弈秋已被公司认可,孙弈秋心里无语。吴恪之否定共享电动车的项目,林宇明心不在焉,吴恪之告诉他升职的事还有机会不要灰心。

第7集

郝帅对孙弈秋电话不接、微信不回的态度有些生气,孙弈秋说不能把主动权拱手让人,但表示之后的项目书由他来主导。吴恪之接到电话,材料被风控中心驳回,吴恪之对着林宇明大发脾气。郝帅来找孙弈秋说他的项目书很好,可以上交。吴恪之看到林宇明离开公司去见客户,心里有些难过。等电梯时,吴恪之看到郝帅在教孙弈秋如何演讲,于是连忙叫住孙弈秋,让他把会议记录交上来。回到办公室,孙弈秋连忙把会议记录放在吴恪之的办公桌上,吴恪之其实是觉得孙弈秋被郝帅牵着鼻子走才会这样做,郝帅下的是跳棋,不管哪一步他都会踩在孙弈秋头上跳过去!

第8集

孙弈秋吃完饭就去公司,他已想好就算考试不过关,他也会试着去创业,而且已经做好最坏打算。郝帅被父亲叮嘱好好考试,毕竟为了让郝帅做实习生,动用了不少钱和关系。林宇明看到吴恪之求曲忠辉,心里很难受。在曾浩演讲的时候,孙弈秋看到郝帅满头是汗,很是担心。上场时郝帅差点摔倒,孙弈秋赶紧上前扶了他一把。孙弈秋缺乏演讲能力,郝帅看见他解释不清却还在继续坚持,顿时被打动,但是照这么下去项目就完了。郝帅决定上台,这一次他的心态显然好了很多,阐述直击人心,在不多的

时间里把项目清晰表达出来,不亚于兰芊翊。孙弈秋知道不管郝帅想向谁证明自己,他都做到了。

第9集

孙弈秋的选择是不投资,这让大家都很惊讶。郝帅问他理由,孙弈秋说他不是觉得这个项目不好,而是自己还不够好,对大牌设计、女装这些一无所知,如果贸然选择去做投资人,只会把项目毁了,如果郝帅想要实现梦想,最合适的人选应该是他自己。这样的理由确实无法辩驳,吴恪之略表欣慰。等待结果这段时间孙弈秋没闲着,开始做起了各种兼职,送外卖、发传单,甚至去帮妈妈打扫酒店。兰芊翊和郝帅、高思聪都不约而同收到了信息,他们的考核通过了。孙弈秋此时正在帮邻居解释融资的问题,突然收到信息,连煎饼都没拿起身就跑。

第10集

马建国带着许太平来找王运东算账,王运东替吴恪之向他道歉,但马建国坚持要严肃处理吴恪之,还要当着全公司的面向许太平道歉。郝帅为之前说过的话找孙弈秋道歉,还提起殷盛超说过的话,5年前吴恪之的女下属心甘情愿地替他背锅,结果闹出人命。孙弈秋不肯相信,郝帅反而提醒他不要像那个女下属一样。吴恪之不肯向许太平道歉,王运东很难做。孙弈秋和高思聪、郝帅连忙来找兰芊翊。孙弈秋觉得整个冲突的根源都是因为那份补充协议,可是这份补充协议去哪里找呢。电梯里孙弈秋遇见了郝帅。郝帅问他去哪里,孙弈秋尴尬说道他去了幼儿园,替吴恪之帮余雯丽接孩子。

第11集

孙弈秋收到兰芊翊的短信说有事找他。兰芊翊低声把能源组资料柜的密码告诉了他,孙弈秋顿时反应过来,补充协议真的在组里,他们居然还理直气壮。孙弈秋摸黑去了能源组,打开了资料柜,还没拿到补充协议却被许太平撞个正着。许太平诬陷孙弈秋是来栽赃嫁祸的,说是吴恪之指使他把补充协议偷偷放进去。

这时,吴恪之出现了,手上还拿着那份补充协议。兰芊翊和高思聪正在喝酒。其实把补充协议交到吴恪之手上的就是高思聪,这是兰芊翊没有想到的。高思聪说他这么做的原因是怕兰芊翊把事情闹大,还叮嘱她明天就说什么都不知道。兰芊翊表示自己的事情自己扛。

第12集

赵博干和孙弈秋之间的气氛很紧张,吴恪之连忙来解围,劝走了赵博干。吴恪之和孙弈秋经过能源组时,孙弈秋总是忍不住去看兰芊翊。吴恪之告诉他如果真的是为兰芊翊好就要学会避嫌。焦耀华带着吴恪之和孙弈秋去了豪华会所,其间焦耀华用吴恪之的外号蝌蚪侮辱他,吴恪之却只能陪着笑喝着酒,孙弈秋也只能陪着。吴恪之接到了“繁华文化”的电话,他们拒绝了他的投资。吴恪之去天台上给焦耀华打电话,孙弈秋连忙请求王运东给他们一些时间。焦耀华说自己从一开始就没打算和吴恪之合作,他只是想看看吴恪之的难堪的样子。

第13集

李超约江南一起喝酒,他有些怀疑自己到底适不适合干这一行,毕竟做投资一定要杀伐果断,可他又没办法改变自己。第二天,李超带着孙弈秋、高思聪去见投资人。李超说投资时一定要不要强势,不然容易有压迫感,维护良好的创投关系是一份不能懈怠的工作。高思聪却觉得未必,强势也代表着自信。高思聪来找孙弈秋,觉得他确实是在不择手段向公司证明自己,如果李超因为这件事情引咎辞职,别的公司恐怕也不会再要他了。孙弈秋的见习报告写得跟小说似的,吴恪之有些嫌弃。这时,李超却特意来向孙弈秋道谢,表示自己给了他很大的帮助。李超走后,吴恪之告诉孙弈秋这次没惹出大祸纯粹是侥幸。

第14集

兰芊翊找潘总,潘总要她在三秒钟内说出留在这儿的理由,兰芊翊还没反应过来时间就过去了。高思聪不明白兰芊翊为什么会犯这种低级错误,郝帅觉

得是潘总不太喜欢兰芊翊。吴恪之找关于农业项目的成功案例,结果成功案例一个没有,失败案例倒是不少。吴恪之从兰芊翊身上受到启发,想把农业项目做成生态度假村,孙弈秋觉得这是个好主意。潘总看到兰芊翊这么快完成任务很欣慰,这个项目目前还没有通过的希望,但她可以等兰芊翊交出一份可靠的项目书。许太平和赵博干正在讽刺兰芊翊,马建国过来通知他们,潘总说但凡凡是风控中心要的文件,送过去之前先让兰芊翊检查一遍。兰芊翊十分开心,许太平和赵博干郁闷极了。

第15集

去往乡下的车上,郝帅搞网络直播,逼着高思聪和林宇明、兰芊翊打招呼。高思聪和兰芊翊一起参观果园,这里的果子很好吃,但销量却上不去。高思聪要看看近三年的财务报表,果农拿出一本厚厚的账本。猪场的创始人万里涛是从美国回来的社会学博士,他不顾一切养猪,却根本没有考虑到实际问题。而农户的账本记得跟天书一样,高思聪完全看不懂。回到公司后,林宇明力劝吴恪之放弃这个项目,孙弈秋反而觉得可以继续下去。孙弈秋带着高思聪、兰芊翊、万里涛和郝帅又去了乡下,孙弈秋和万里涛做网络直播,高思聪和郝帅、兰芊翊在养猪场用直播做实验,高思聪觉得这种事情完全不可靠,但郝帅和兰芊翊却很有兴趣,结果不到一上午居然卖出20多头猪。

第16集

孙弈秋和吴恪之、林宇明进行模拟投决会,林宇明扮演曲忠辉,孙弈秋扮演余雯丽。林宇明和孙弈秋对项目提出质疑。面对种种问题,吴恪之皱紧眉头。他们又看到农产品基地因为自然灾害损失惨重的新闻,再一次陷入迷惘。吴恪之表示,农产品永远不会被市场淘汰。曲忠辉表示支持他,但是散会后却把“千里寻鲜”这个项目交由余雯丽接管。余雯丽连忙拒绝,这个项目毕竟是吴恪之一手策划的,如更换投资人,农业基地创始人也不会同意。由曲忠辉没有理会,让吴恪之去说服农业基地创始人。高思聪在电影院遇到了兰芊翊,兰芊翊穿得很休闲,让他有些认不出来。很快,孙弈秋和李诗妍也来了,四人相见有些意外。

第17集

王运东追着吴恪之说闫总点名让他去陪吃饭喝酒,投资数额多少就看他了。吴恪之一脸为难,就是不肯去。林宇明调侃吴恪之从少女杀手变成师奶杀手。这时,闫总的秘书又送来了一份礼物,说约他明晚在私人会所见面。吴恪之让孙弈秋和林宇明叫上郝帅马上去会议室开会讨论,毕竟在这方面,郝帅的经验比他们都丰富。郝帅分析发现,和闫总签约成功的投资人都长得很帅,失败的则是颜值一言难尽,说明她是个十足的颜控,而且闫总酒量惊人,目前还没人能够在酒桌上把合同签订下来。不过这也不代表不可能。为了不让他们比闫总先醉,郝帅给他们想了各种办法吐掉嘴里的酒。

第18集

吴恪之昨晚被闫总赶下车了,合同也没签成,心情不太好,说要出去透透气。拖着疲惫的身体走在街头,吴恪之感觉整个人都被掏空了。在医院长椅上睡着的吴恪之被电话吵醒,看着这么多未接来电连忙给王运东回过去。王运东知道四组缺人,表示会安排人手,嘱咐他工作再重要也不值得搭上命。王运东问吴恪之到底跟闫总说了什么,闫总刚才把续约合同签了,派人送过来还特地表扬了吴恪之。四组来了新同事,但吴恪之没想到,来的人是之前的老同事,也是王运东的老部下陆思秋,他一来就对四组态度鄙夷,言语之间充满了对四组的蔑视。



我们的日子

文旅生活频道

34~38 集剧情

第34集

王雪花送东方宏去车站。临走时东方宏叮嘱她要往前看，杨思宇并不合适。同时送给王雪花一部手机，让她今后有事打电话联系。杨大山一直想着法子给杨思宇改善伙食，方惠看到他在炖鸡汤，感慨结婚时杨大山发誓会照顾好她和孩子，现在没有食言。家里只有父子两个人的时候，杨大山告诉杨思宇，当年林俊生和方惠是相爱的，只是自己第一眼见到方惠就彻底喜欢上了她，为了追求方惠，他用尽手段，将林俊生打跑，杨思宇要恨的不

是林俊生，而是他杨大山。听了这些，杨思宇终于答应去日本治病。

第35集

王雪花要去北京，刘淑霞来到女儿房间跟她谈心，鼓励她不要害怕，青春就是要奋斗，就是要尝试。当初知道女儿选择了杨思宇，她在心里是支持的。到了北京，王雪花没联系东方宏，而是直接找了间地下室租住，跟其他北漂族一样，每天买招聘报纸，不停穿梭在各个公司面试求职，但面试始终

没有成功。马上又要交房租了，王雪花捏着傅莹的电话号码，想着要不要给她打个电话。王雪花在网上连载的小说被一家网站注意到了，对方很快向她抛出橄榄枝，王雪花成为这家网站的签约作者，也获得一大笔稿费，她也终于可以搬到有阳光的地方，再也不用住潮湿的地下室了。

第36集

王雪花经常收到东方宏发来的短信，过生日那天她又收到了东方宏特意发来的生日祝福。无论王雪花有没有回复，东方宏依然每天一个录音，将自己所见所闻分享给她。王雪花来到很多年前东方宏参加唱歌比赛失败时的地下停车场，回想起那天为了鼓励东方宏在这里唱歌时的情景，又看到弹唱的人是个陌生面孔，她有些失望。就在她转身的一瞬间，看到了一个熟悉的面庞，是东方宏。东方宏和王雪花一起吃饭时被人拍照，经纪人看到后很生气，叮嘱东方宏在明天的发布会上要极力澄清和王雪花的关系。东方宏不答应和王雪花撇清关系，宁可毁约。

第37集

严大夫经过诊断，觉得那人和的病情极不乐观，她已经疼痛很长时间了，从放射片来看应该是骨癌，而且已经到了晚期。刘淑霞听说后不停掉眼泪，妈妈

此生都在为全家人默默操持，甚至到傅莹的店里兼职端盘子，从没片刻停歇。王雪花和东方宏时常来照顾姥姥，如今孩子们都长大，看到王雪花和东方宏在一起，那人和也格外舒心。那人和还不知道自己的病情，去卫生间的时候听到两个护士的谈话，才知道自己病得这么厉害。那人和找王雪花聊天，问王明中在美国读的是什么学位，在美国是不是总是用英语交谈，还让王雪花教她用英语说“我想念你”。那人和想王明中了！

第38集

王明中是那人和最牵挂的孩子，从小生病受到同学欺负，很坚强很争气，考上省状元，还到美国留学。那人和决定出院。刘淑霞拗不过妈妈，将她接回家。她还问王雪花怎么写英文，然后给王明中写了一封信，让东方宏把信寄出去，并且叮嘱千万不要告诉王雪花，这是他们两人之间的秘密。那人和将自己毕生积蓄的存折交给王雪花，让她自己留一半，剩下一半给王明中结婚用。王雪花心里很难过，她马上就要和东方宏结婚了，多希望姥姥能见证她的婚礼，可是最亲爱的姥姥就要永远离开了。孩子们长大，父母逐渐老去，记忆存在的每一天都流淌着浓浓的烟火气，小红花组的成员依然在灯塔下相聚。

(全剧终)



两个人的世界

文旅生活频道

1~9 集剧情

剧情梗概

初来乍到的许东阳(郭京飞饰)在工作中屡受挫，但凭借正直坦诚获得上司的赏识，从装修队员提拔到材料监理。李文嘉(王珞丹饰)为摆脱寄人篱下的生活，在职场竞争中越战越勇。两人因“非典”结缘，在合租的小屋里相互扶持，感情升温。婚后许东阳遭人陷害被迫辞职，自主创业成立公司；李文嘉怀孕生子，但幸福正当时却深陷家族纠纷。最后关头，她选择成全他人。几年后，李文嘉开始在工作中独当一面。在上海发展的巨变中，作为城市的建设者，他们随着城市一起成长。

第1集

2003年4月的上海，“非典”肆虐，来自东北的沪漂青年许东阳刚到上海就遇到记者街头采访，他抓紧机会在镜头前跟父母打招呼。上了公交车后，他注意到身旁戴着口罩和耳机的女孩李文嘉，有个小偷想对她下手，于是许东阳用咳嗽作提醒，还打喷嚏，吓跑了不少乘客，而这一举动还引来身穿防护服的医护人员要带他去隔离，李文嘉也同样被带走隔离。在隔离点华宜宾馆，许东阳和李文嘉在大厅相遇，他想解释公交车上发生的事情，结果李文嘉转头就走。跟许东阳同房间隔离的人咳嗽不止还发高烧，很快被救护车带走。

第2集

3个月后，隔离结束，李文嘉修剪了头发并成功找到工作。这天李文嘉巧遇一名戴着笑脸口罩的男人，令人

失望的是，那个人并不是许东阳。皮特和吉娜带着李文嘉向安总为昨天的事道歉敬酒，吉娜撞翻皮特的酒杯，红酒泼到李文嘉身上。皮特把酒店套房卡交给安总，又让李文嘉代自己参加座谈会，也住在这家酒店，结果李文嘉毫无戒心地进了房间。戴诗萍听到皮特和吉娜的计划后赶紧给李文嘉打电话，却没人接听。此时李文嘉正在洗澡，而安总则拿着房卡打开了房门，见到这一幕很是惊讶。李文嘉裹着浴袍解释说这里面有误会，但在安总眼里，李文嘉是皮特安排好的。

第3集

戴诗萍找不到李文嘉，情急之下只好报警。安总十分无奈，李文嘉又解释不清楚。李文嘉怒气冲冲地回到公司质问皮特，自己踏踏实实为公司卖命，为什么要算计她！皮特说这是个误会，自己拿错了房卡，让她别想那么

多。李文嘉这时看到在窗外擦玻璃的许东阳心里十分激动，推开吉娜下楼去找他。许东阳做完工作，转头看见李文嘉朝自己走来有些蒙圈。3个月后再次相见，两人终于知道了彼此的姓名。许东阳在上海没门路，就在工地做工。李文嘉要去看他，许东阳说白领是天之骄子，没必要来。

第4集

许东阳讨回了被拖欠的工资，来到医院放在老刘的病床上，没有吭声就离开了。老刘醒来看见那些钱心里明白。四处找工作时，许东阳偶然遇到李奇。他做生意亏本，此时也是一筹莫展。结果二人去讨债被打了一顿，许东阳一气之下要报警。公司很久接不到单子，大家都说是因为李文嘉影响了公司的名声。李文嘉下午请了假，吉娜让陈小娟跟着她，看看她要去干啥。许东阳回到工地宿舍收拾行李，未承想白如荣看到监控录像后查清楚了事实真相，老刘是因为漏电才摔下来的。她答应不开除老刘，医药费全包，但许东阳要留下跟着自己做事。

第5集

李文嘉的妈妈中午12点来，她请了假准备去接妈妈，可吉娜却突然发难要开会。唐娜开会把吉娜骂了一顿，皮特也帮着一起骂。李文嘉把资料拿给吉娜提醒她照着念，可吉娜却不愿意，这反而让唐娜注意到了李文嘉。许东阳换上一身名牌西装，准备和白如荣一起去见客户，这时候母亲突然打来电话，说他父亲病情又重了，医生说必须尽快手术，前期费用就要10万块钱。许东阳说先尽快住院，钱的事情他会想办法。白如荣听到了许东阳的电话内容，表示如果有需要帮忙的尽管说，但许东阳委婉拒绝了。

第6集

吉娜为了逼李文嘉离开，对她各种打压报复。李文嘉想帮公司追债，既然吉娜追不回来，那只好自己担起责任。李文嘉帮公司追债，几经周折才知道对方老板在哪里，于是发挥“狗皮膏药”的能耐，硬是跟了对方一下午。可老板也是走投无路，全部家当只有500多元钱，但他欠的款可是40多万元呀。李文嘉听到老板饿得肚子咕咕叫，于是拿了100元钱说算是她私人借给他的。老板无奈极了，只能带着她去了仓库，这一仓库的凉茶就是最后的资产了。他见李文嘉这么执着，就抵押给她。李文嘉看着满仓库

凉茶郁闷，可是要不到钱，也只能暂时先这样了。

第7集

养老院项目很快开工了，许东阳发现原本定的A级材料换成了B级，于是跑去找白如荣。白如荣承认是她换的，这件事换成别的公司也会这么做。许东阳劝她不要这么做。戴诗萍和李妮加班时，李妮不小心烫到了手，戴诗萍连忙小心翼翼地帮她吹，这一幕恰好被李文嘉看见，心里很不是滋味。李文嘉想听戴诗萍的解释，戴诗萍却沉默不语，反问她和许东阳的关系。李文嘉对戴诗萍的话感到心寒，她一直想让妈妈认可戴诗萍，只要戴诗萍和自己站在一起，她什么困难都能扛过去，但看到刚才戴诗萍和李妮那一幕，她的心彻底碎了。面对戴诗萍这样的态度，李文嘉提出了分手。

第8集

姑妈李宝英把李文嘉和陈嘉亮房间的隔板拆掉，还让她去外面租房，说每个月补贴她300元钱。李文嘉心里很不是滋味，她不想搬出去住，她只是想要一个容身的地方，每天勤勤恳恳工作，用心对待每个人，到头来工作没了，男朋友也没了，最后连一个容身的地方都没了。许东阳向白如荣提出辞职，昧良心的钱他拿着不踏实。2007年股票成热门趋势，许东阳在地铁站到处发小卡片推销股票。李文嘉入职了新公司，工作环境很好，不过上司杰西卡是个很厉害的角色。李文嘉主动提出参与“梦六”的招标会，杰西卡很欣赏她的冲劲和干劲，但正是因为如此，她才不能答应，因为李文嘉此时已是创意组长。

第9集

李宝英把陈嘉亮落榜原因归结于李文嘉早出晚归，影响他休息。李文嘉决定离开，搬出去住。好婆和陈嘉亮不希望李文嘉搬出去，但李宝英都说到这分上，李文嘉不搬也得搬。李奇负气从宾馆辞职，陈小鹃打来电话说房东违约把她赶出来了，现在无处可去。李奇连忙赶去英雄救美，帮她找到了新的房子。李奇看好一只股票想借高利贷购买，许东阳和孔先生都劝他不要投机。李奇说以小博大，不拼这辈子别想在上海结婚。特装公司负责人来质问李文嘉预付款为什么还没到，杰西卡说费用还在客户那边扣着，让李文嘉去拖住那些人。

尿酸异常增加冠心病风险,并非危言耸听

灵山县人民医院心血管内科 梁月烨



尿酸,这个常被与“痛风”并提的词汇,其背后暗藏的健康奥秘远不止于此。它如同一个“沉默的侵略者”,悄然间可能已将危险触角伸向您的心脏健康。那么,尿酸水平的异常究竟是如何与冠心病这一严重心脏疾病紧密相连的呢?接下来,让我们携手揭开这一健康谜题,一探究竟。

尿酸“闹脾气” 冠心病悄悄来

尿酸是人体内嘌呤代谢的终产物,主要由肝脏产生,并通过肾脏排泄。正常情况下,人体内的尿酸水平保持在一个相对稳定的范围内。然而,当尿酸生成过多或排泄减少时,就会导致尿酸水平升高,出现尿酸异常,并形成高尿酸血症。

近年来,越来越多的研究表明,高尿酸血症与冠心病之间存在着密切的

联系。一方面,高尿酸血症可以促进低密度脂蛋白胆固醇的氧化和脂质的过氧化,这些氧化的脂质会影响血管内皮功能,导致动脉粥样硬化的发展。另一方面,尿酸本身具有两重性,既有致动脉粥样硬化的作用,又有抗氧化作用。当尿酸水平过高时,其致动脉粥样硬化的作用会占据主导地位,从而增加冠心病的风险。

尿酸异常导致冠心病的机制主要有以下几个方面:

- 1.氧化应激:高尿酸血症可以促进低密度脂蛋白胆固醇的氧化和脂质的过氧化,产生大量的氧化应激产物,损伤血管内皮细胞,导致血管壁炎症反应和动脉粥样硬化的发生。
- 2.内皮功能失调:尿酸水平升高会损害血管内皮细胞的功能,使其失去对血管张力的调节作用。这会导致血管

收缩和舒张功能失调,增加血管阻力和心脏负担,从而引发冠心病。

3.血栓形成:高尿酸血症还可以促进血小板聚集和凝血系统的激活,导致血栓形成。血栓一旦形成,有可能阻塞冠状动脉,引起心肌缺血和坏死,导致冠心病的发生。

此外,尿酸异常往往与其他心血管危险因素,如高血压、糖尿病、高脂血症等同时存在。这些危险因素相互作用,共同促进冠心病的发生和发展。因此,对于存在尿酸异常的人群,应积极采取措施控制尿酸水平,以降低冠心病风险。同时,对于已经患有冠心病的患者,也应注意监测和控制尿酸水平,以改善病情和降低死亡率。

尿酸管理有妙招

冠心病风险悄悄降!

为了降低尿酸异常对心血管健康的影响,我们需要采取一系列预防和治疗策略。以下是一些具体的建议:

- 1.调整饮食习惯:尽量避免高嘌呤食物的摄入,如动物内脏、海鲜、肉类等,这些食物富含嘌呤,会转化为尿酸。增加新鲜蔬菜和水果的摄入,这些食物富含维生素和矿物质,有助于尿酸的排泄。同时,减少饮酒量,酒精会干扰嘌呤代谢,导致尿酸水平升高。因此,应避免饮酒或限制酒精摄入。
- 2.适当增加运动量:适当的体育锻炼可以促进体内新陈代谢和尿酸的排泄,从而降低尿酸水平。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如

快走、慢跑、游泳等。

3.控制体重:肥胖是尿酸异常和冠心病的重要危险因素之一。通过合理饮食和适量运动,保持健康的体重,有助于降低尿酸水平和冠心病风险。

4.多喝水:多喝水可以促进血液循环,增强机体代谢,有利于加快尿液排出,增加尿酸的排泄量。建议每天保持喝水量。

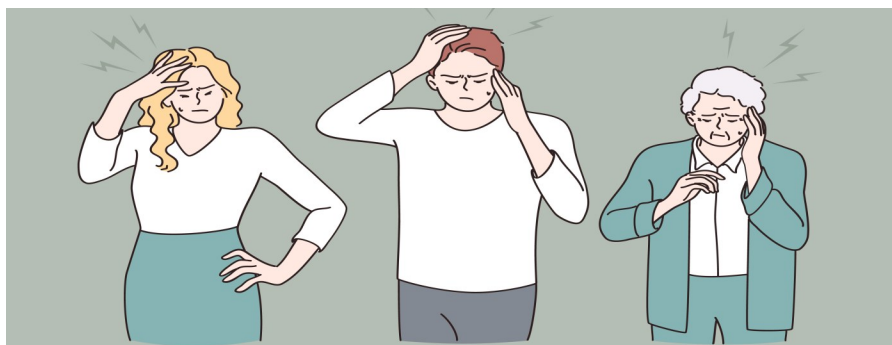
5.药物治疗:对于已经存在尿酸异常或痛风的患者,应在医生的指导下进行药物治疗。常用的降尿酸药物包括苯溴马隆、非布司他等。此外,对于合并高血压、糖尿病等其他心血管危险因素的患者,还需要积极控制这些危险因素,以降低冠心病的风险。

6.定期体检:对于存在尿酸异常或冠心病家族史的人群,建议定期进行体检和心血管系统检查。如果患者同时存在其他心血管危险因素,如高血压、糖尿病、高脂血症等,应同时进行综合干预和治疗,以降低冠心病的风险。

总之,当谈到尿酸异常与冠心病的关系时,我们不应将其视为“危言耸听”。尿酸异常确实可能增加冠心病的风险,幸运的是,通过采取一系列简单而有效的预防和治疗策略,可以让这一风险悄然降低。无论是调整饮食习惯、增加运动量,还是定期检查和控制尿酸水平,这些举措都是我们在日常生活中可以轻松实施的。因此,让我们以积极的态度面对尿酸异常,通过科学的方法降低冠心病的风险,让健康成为生活的常态。

偏头痛背后的脑血管病隐患

武宣县人民医院内一科 黄雨



在日常生活中,很多人常会被突如其来偏头痛所困扰,那种头痛欲裂的感觉,就像脑袋上有个“小恶魔”在作祟。然而,这看似寻常的偏头痛背后,可能隐藏着更为狡猾的“大BOSS”——脑血管病?千万别小看这头痛的警示,它或许是身体在悄悄地提醒你:你的脑血管健康正需要你的关注与呵护!

偏头痛与脑血管病的联系

偏头痛,作为一种常见的神经血管性疾病,通常表现为一侧头部的反复发作性搏动性疼痛,常常伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。脑血管病,则是指由于脑部血管病变导致的一系列疾病,包括脑梗死、脑出血等,严重威胁着人们的生命健康。

然而,偏头痛与脑血管病之间的关系却鲜为人知。事实上,偏头痛与脑血管病之间存在着密切的联系。一方面,偏头痛可能是脑血管病的早期症状之

一。许多脑血管疾病,如脑梗塞、脑出血等,在发病前往往会出现头痛、头晕等前驱症状。这些症状虽然轻微,但却可能是疾病即将发作的预警信号。如果我们能够及时识别并就医,就有可能避免疾病的进一步发展。

另一方面,偏头痛患者本身就容易患上脑血管病。研究表明,偏头痛患者发生脑血管疾病的风险要高于普通人群。这是因为偏头痛与脑血管病之间存在着一些共同的发病机制,如血管舒缩功能障碍、炎症反应等。这些机制不仅会导致偏头痛的发生,还会增加脑血管疾病的风险。

偏头痛“预警”脑血管病

当偏头痛频繁出现,这或许是脑血管在悄悄发出警告。下面就让我们了解偏头痛背后的脑血管病隐患,以及它们共享的危险因素。

(一)偏头痛背后的脑血管病隐患

1.增加脑血管病风险:偏头痛可能增加患脑血管病的风险。据研究,偏头痛患者患脑卒中的风险较无偏头痛者高。偏头痛的反复发作可能对脑血管造成打击,增加脑血栓形成和脑卒中的风险。

2.加重脑血管病症状:偏头痛在发作时可能加重脑血管病的症状,如头痛、恶心、呕吐等,从而增加患者的痛苦,并可能延误病情的发现和治疗。

3.长期并发症风险高:长期反复发作的偏头痛可能会引起一系列潜在的风险因素,如心血管疾病、中风等,这些疾病在后期可能进一步加重病情。

(二)偏头痛与脑血管病之间共享的危险因素

1.遗传因素:偏头痛具有显著的遗传倾向,约60%的偏头痛患者有家族史。而一些遗传性脑血管病,如遗传性血管内皮细胞病等,也可能与偏头痛有关联。

2.不良生活习惯:经常熬夜、饮食不当、缺乏运动等不良生活习惯可能同时增加偏头痛和脑血管病的风险。这些不良习惯可能导致出现免疫力下降、新陈代谢减缓、血液循环不畅等问题,从而增加患病风险。

3.高血压和糖尿病:高血压和糖尿病是脑血管病的主要危险因素,同时也可能增加偏头痛的发作频率和严重程度。过高的血压可能导致颅内压升高,引发头痛、头晕等症状,并增加脑血管病的风险;而血糖严重偏高并未得到及时

治疗时,会加速动脉硬化的进展,增加脑血管病的风险。

守护健康

让偏头痛与脑血管病说“拜拜”

如何预防偏头痛及脑血管病?一些预防措施可有效降低这两种疾病的风险:

1.保持良好的生活习惯:戒烟限酒、适量运动、保持健康的饮食习惯和作息规律等,都有助于维护脑血管健康并减少偏头痛的发作。

2.控制危险因素:积极控制高血压、高血脂、糖尿病等代谢性疾病,降低脑血管病的风险。同时,避免长期使用可能增加偏头痛风险的药物。

3.定期体检:定期进行体检和神经系统检查,及时发现并处理潜在的脑血管病变和偏头痛问题。

4.减轻精神压力:学会调节情绪、减轻精神压力、保持良好的心态,有助于减少偏头痛的发作并维护脑血管健康。

偏头痛并非小事一桩,其背后可能隐藏着严重的脑血管病隐患。我们应该重视偏头痛的预防和治疗工作,通过保持良好的生活习惯、控制危险因素、定期体检等方式来降低脑血管病的风险。同时,对于已经患有偏头痛的患者,更应该及时就医并接受专业治疗,以免延误病情并导致更严重的后果。让我们共同关注偏头痛背后的脑血管病隐患,为自己和家人的健康保驾护航。

(版权所有,不得转载)



老年人用药特殊性

老年人的肝脏与肾脏功能随着年龄的增长会逐渐减退,直接影响到药物在体内的代谢与排泄过程,使得药物容易在体内蓄积,增加不良反应的风险。同时,老年人常患有多种慢性疾病,需服用多种药物,多重用药增加了药物相互作用和不良反应的风险。此外,老年人的记忆力减退和生活自理能力的下降,也可能导致他们在用药过程中出现不规范行为,如忘记服药、错误服药等。

常见药物副作用

1. 抗栓药物:华法林、阿司匹林、氯吡格雷等都是常见的抗栓药物,但同时可能增加出血风险,尤其是颅内出血。华法林的抗凝安全范围较窄,受饮食改变和合并用药等因素影响,可能会发生出血或血栓复发事件。当阿司匹林与布洛芬联用时,可能会降低阿司匹林的心

血管保护作用,增加胃肠道出血风险。鉴于此,老年人在使用这些抗栓药物时,需格外留意身体的变化,如牙龈出血、排黑便或皮肤出现不明原因的瘀斑等,这些都可能是潜在出血的信号。若有相关症状,则应立即就医。

2. 非甾体抗炎药:常见的非甾体类抗炎药非布洛芬莫属。这类药物通过抑制环加氧酶活性,阻断花生四烯酸转化为前列腺素,发挥解热、镇痛和抗炎作用。然而,值得注意的是,布洛芬等非甾体类抗炎药也可能带来一系列不良反应,如出血和溃疡、心血管风险、电解质异常以及肾功能不全等。

3. 降糖药物:常见的降糖药物有二甲双胍、阿卡波糖、格列美脲等,这些药物虽能帮助老人降血糖,但也可能引发一定的副作用。低血糖是降糖药物的主要副作用,尤其是使用磺脲类药物时。老年人肾功能降低可能增加药物在体内的积蓄,增加低血糖的风险。且降糖药物与某些

老年人用药
安全合理最重要

南宁市第六人民医院老年病科 黄彬彬

步入老年阶段后,人体的各个器官逐渐步入生理功能的自然衰退期,身体更易受到各类疾病的影响。因此,老年人常常需要依赖药物来维持或改善健康状况,确保用药安全便成了老年人日常生活中一个不容忽视的重要问题。

药物联用时,还可能产生一些不良的相互作用。如二甲双胍与西咪替丁合用时可能造成血药浓度升高,阿卡波糖与地高辛联用时可能会降低疗效,格列美脲与利福平联用时易导致低血糖。

4. 降压药物:在使用利尿剂或β受体阻滞剂等降压药物时,可能会引起体位性低血压,此外,降压药物可能掩盖低血糖症状,使得低血糖的诊断更为困难。当ACE抑制剂、钙通道阻滞剂等其他降压药物联用,可能导致血压过低,引起头晕、乏力、呕吐、恶心等症状。出现这些情况时,可先尝试通过调整饮食结构,增加富含营养的食物摄入,并保持充足的水分补充,以自然缓解。若症状持续不减或有所加剧,则应立即就医。

如何合理用药

在日常用药中,应确定药物治疗是否必需。一次服药建议不超过5种。首剂量通常小于标准剂量,维持剂量需谨慎确定。考虑使用液体制剂,避免大的片剂或胶囊。

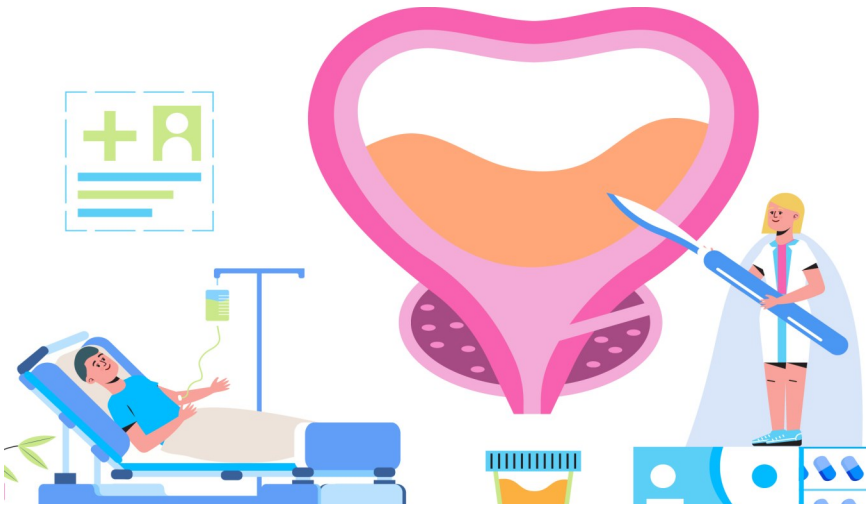
为了避免用错药或多用药,可以将不同种类的药物分类存放,并用不同颜色的贴纸贴在药物包装上,并在贴纸上注明药物使用方法与疗程。例如,用红

色贴纸标记外用用药,用蓝色贴纸标记口服药。对于记忆力不好的老年人,照料者可以准备一周药物分装盒,按照周一到周日,三餐前后的顺序正确摆放。有些药物可能每次只需要吃半粒,对于这类需要精准把控剂量的药物,可以使用分药器、研磨器等工具控制用量,研磨器还可以帮助吞咽功能差的老年人降低呛咳误吸风险。

不应凭“久病成医”的经验自行购药或点名用药。不应凭自测指标自行调药,应咨询医生或药师调整用药方案。不应轻信保健品、秘方、偏方,应去正规医院检查、治疗。

由于老年人使用某些药物可能引起不良反应,或是对药物中的某些成分过敏,因此,需要特别注意,用药前仔细阅读药物说明书,包括药物成分、药物副作用、药物使用方法、药物禁忌证等。每次需要增加新药物种类或剂量前都应在医生的指导下进行。

此外,可以在每次用药时记录自己的用药情况,例如是否按时用药,用药后是否出现嗜睡、头晕、乏力等异常反应,并在复诊时及时将用药记录反馈给医生,以监测病情和药物反应,及时采取相应的措施。



在男性身体健康中有一个不容忽视的器官——前列腺,其健康与否直接关系到男性生活的质量与幸福。然而,随着年龄的增长,前列腺这道闸门有时会遭遇“堵塞”——前列腺增生。男性朋友应该如何保护自己的身体健康呢?

了解前列腺增生

前列腺增生,又称前列腺肥大,是男性中老年常见疾病之一。是由于前列腺细胞异常增生,导致前列腺体积增大,压迫尿道,进而引发一系列排尿问题的疾病。

前列腺增生的症状多种多样,早期可能仅有轻微的尿频、尿急,但随着病情的进展,可能会出现夜尿增多、排尿困难、尿不尽感等。这些症状不仅影响生活质量,还可能引发一系列并发症,如尿路感染、膀胱结石等。

前列腺增生引发的危害

前列腺增生不仅会给男性朋友带来诸多不便,还可能引发一系列严重的健康问题,主要体现在以下几个方面:

尿路梗阻:前列腺增生导致尿道狭窄,尿液流动受阻,容易引发尿潴留、肾积水等严重问题。

感染风险增加:尿路梗阻使得尿液在膀胱内停留时间过长,容易滋生细菌,引发尿路感染。

生活质量下降:尿频、尿急、夜尿增多等症状会严重影响患者的睡眠质量和生活质量。

心理负担加重:长期受到前列腺增生的困扰,患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题。

健康生活守护前列腺

我们该如何预防前列腺增生呢?以

健康生活,预防前列腺增生

贺州市人民医院泌尿外科 胡锐

下是一些实用的健康生活小建议:

1. 健康饮食。蔬菜和水果富含维生素和矿物质,有助于保持前列腺的健康状态。建议每天摄入足够的蔬菜和水果,尤其是富含抗氧化物质的番茄、西蓝花等。蛋白质是身体的重要组成部分,但过量摄入会增加肾脏负担。建议适量摄入瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质食物。高盐饮食会增加高血压和肾脏疾病的风险,进而影响前列腺的健康。因此,建议减少食盐的摄入量,尽量避免食用腌制食品等高盐食物。吸烟和过量饮酒都会对前列腺造成损害。因此,建议戒烟限酒,保护前列腺健康。

2. 适量运动。除了健康饮食外,适量运动也是预防前列腺增生的重要手段之一。运动不仅能够促进血液循环和新陈代谢,减少前列腺细胞的氧化损伤,还能够增强盆底肌肉的收缩力,改善排尿功能。快走、慢跑、游泳等有氧运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于缓解前列腺增生引起的尿路症状。建议每周进行3~5次有氧运动,每次持续30分钟以上。局部运动:如提肛运动、深蹲等局部运动可以锻炼前列腺周围的肌肉组织,增强盆底肌肉的收缩能力,有助于改善尿路症状。建议每天进行适量的局部运动。此外,还要避免久坐。长时间久坐会导致前列腺受到压迫,影响血液循环和新陈代谢。因此,建议尽量避免长时间久坐,每隔一段时间起身活动一下身体。

3. 定期体检,及早发现隐患。预防前列腺增生的最后一道防线就是定期体检。通过直肠指检或超声检查等方式可以及时发现前列腺增生的迹象。建议男性朋友们每年进行一次前列腺检查,以便及时发现并治疗前列腺增生。同时,关注身体变化。如果出现尿频、尿急、夜尿增多等尿路症状时,应及时就医检查,以免延误治疗时机。此外,如高血压、糖尿病等慢性疾病都会对前列腺造成损害。因此,应积极治疗相关疾病,保持身体健康状态。

4. 心态平和,化解堵塞。情绪波动过大可能会影响前列腺的健康。长期的精神紧张、焦虑等不良情绪可能导致前列腺充血、肿胀。因此,我们应该学会纾解压力,保持情绪平稳。可以通过听音乐、做运动、与朋友交流等方式来放松心情,缓解压力。

5. 科学治疗,解除堵塞之困。对于已经患上前列腺增生的患者,科学治疗是解除堵塞之困的关键。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,包括药物治疗、手术治疗等。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗建议,按时服药、定期复查等。

前列腺增生作为男性中老年常见疾病之一,给患者的生活带来了诸多不便和危害。通过健康生活,我们可以有效守护前列腺健康,远离堵塞的困扰。

(版权所有,不得转载)

别误会 “绑”住真的是为了他们好

贺州市人民医院急诊重症监护病房 吴玉芳

赵先生的哥哥因车祸头部受伤入住ICU,母亲每天都会前往医院探望。有一天,赵先生陪同母亲一同前往探视,看到哥哥双手被束缚在病床上的情景,为此怒不可遏,指责医院“虐待”患者。母亲察觉气氛紧张,连忙安抚赵先生,解释说这是医院为保护哥哥,防止他无意中伤害自己而采取的措施。

实际上,这种“绑”在医学上称为“保护性约束”,且医护人员在实施前须详细向患者家属说明“绑”的必要性、目的及具体细节。因此,才有了上述母亲向赵先生解释的一幕。

帮你理解“保护性约束”

《成人ICU患者身体约束临床实践指南》中详细地解释了成年ICU患者身体约束的目的、实施标准,并基于多学科专家共识和高质量研究证据,结合中国实际情况,制定了实用的指导原则。

指南中提到,身体约束的目的是预防患者因意识障碍、躁动不安或其他原因导致的自我伤害或干扰医疗行为,避免伤害他人或自伤。同时预防各类意外事件发生,确保患者安全及护理诊疗工作的正常进行。常见的保护性约束包括肢体约束带、约束手套、肩部约束带等。

“保护性约束”的原则

然而,并不是所有被送往ICU的患者都需要实施约束。在实施身体约束

之前,医护人员会对患者进行全面评估,包括意识状态、行为表现、治疗需求等,以判断是否需要使用约束。此外,为了实施约束措施,医护人员必须与患者或其家属沟通,告知约束的必要性、方法、预期及可能的风险,并获取知情同意。紧急情况下,可以先实施约束,随后再向患者或其家属详细说明情况。根据评估结果和医嘱,选择最合适的约束方式和用具。同时,考虑使用约束替代措施,如环境调整、增加监护频率、使用镇静剂等。

哪些人群需要实施“保护性约束”

●有自伤倾向的患者。ICU内的患者,多为经历大手术或急诊收治的危重症患者,他们经历着剧烈的疼痛、深度不适及沉重的身体压力,这些感受极易诱使他们采取自伤行为,以图短暂缓解痛苦。加之病情危急,生死未卜,患者内心往往充斥着强烈的焦虑与抑郁情绪,若这些情绪未能得到及时有效疏导,极易演变为自伤冲动。

部分ICU患者可能遭遇认知障碍,这些问题容易导致患者对自己的行为及后果判断失误,进而引发无意识的自伤行为。同时,受限于病情或身体状况,患者可能难以通过言语或其他途径有效表达内心感受与需求,这种沟通的障碍也可能促使他们采取自伤的方式寻求关注或宣泄不满。



即便是意识清醒的患者,也可能因初入ICU的陌生环境,以及各种医疗设备的声音、医护人员忙碌的脚步声和交谈声等环境压力,感受到强烈的无助、恐惧与不安,这些因素均会增加自伤行为的风险。

●有坠床风险的患者。ICU患者往往病情严重,身体状况不佳,出现肌肉松弛、意识模糊、体力不支等状况,这些因素容易导致患者的平衡和控制能力下降,从而增加坠床的风险。尤其对于老年患者、酒精中毒者及精神病患者等特殊群体,其坠床风险因年龄、酒精的负面影响或精神状态的不稳定而进一步加剧。此外,部分患者可能因对疾病和治疗过程的恐惧与焦虑,导致情绪剧烈波动,这也成为增加坠床风险的一个重要因素。

●有拔管风险的患者。许多ICU患

者身上插有多种管道,包括引流管、气管导管及其他各类导管,这些管道不仅限制了患者的活动,还带来了明显的不适感。且气管插管还会导致患者口干口渴、口鼻分泌物增多,进一步加剧了患者的不适,从而触发患者自行拔管的行为。

此外,部分患者可能因意识模糊、情绪烦躁或认知障碍,无法充分认识到这些管道对于治疗的重要性,从而可能无意识中或故意拔除它们。针对这一情况,医护人员会仔细评估患者的状况,判断其是否存在拔管风险,并据此决定是否采取保护性约束措施,以确保患者的安全和治疗的有效性。

由此可见,身体约束作为一种保护性措施,其初衷是为了更好地保障患者的安全。因此,我们应理解并尊重医护人员这一做法,切勿轻易误会。

别让“小石头”成为大问题

钦州市第二人民医院泌尿外科 魏波

摄入。保持充足的饮水量,能够稀释尿液中的矿物质和盐类,减少结晶形成。建议每日饮水量至少达到2~3升,尤其是在炎热的夏季或运动后,更应及时补充水分。让清水成为身体的最佳伴侣,让每一次排尿都成为对肾脏的温柔呵护。

●膳食的艺术:均衡之美

减少高草酸食物的摄入,如菠菜、甜菜根等,同时避免过量摄入高蛋白食物,如肉类、鱼类和豆制品,以减少尿液中钙、草酸等结晶成分的浓度。增加富含纤维素的蔬果摄入,如苹果、胡萝卜等,有助于促进肠道蠕动,减少肠道对钙的吸收,从而降低尿液钙含量。此外,适量摄入富含枸橼酸盐的食物,如柠檬、柑橘类水果,有助于抑制结石的形成。

●体重与运动的和谐:活力之源

控制体重,避免肥胖,也是预防肾结石的重要一环。肥胖者往往伴有代谢异常,如高尿酸血症、高钙血症等,这些都是促进结石形成的危险因素。通过合理的饮食控制和适量的运动锻炼,维持健康的体重范围,有助于改善体内代谢环境,减少结石的发生。同时,运动还能促进体内血液循环和新陈代谢,加速尿液中结石成分的排出。

药物预防:科学干预的精准施策

●因石而异,精准施策

药物预防肾结石,需根据结石的具体成分及患者的代谢异常类型,制定个性化的治疗方案。例如:对于草酸钙结

石患者,可服用枸橼酸钾等药物,以增加尿液中枸橼酸盐的含量,从而抑制草酸钙结晶的形成;对于尿酸结石患者,则可使用别嘌醇等药物,降低尿液尿酸浓度,减少尿酸结石的生成。

●代谢调控,源头防控

除了针对结石成分的药物治,还应注意患者体内代谢异常的调节。如:对于高钙血症患者,需查明病因,积极治疗原发病,同时可辅以利尿剂等药物,促进钙的排出,降低尿液钙浓度;对于高尿酸血症患者,则需通过饮食控制和药物治疗,降低血尿酸水平,减少尿酸结石风险。

●定期监测,动态调整

药物预防肾结石并非一劳永逸,患者需定期到医院进行尿液、B超等检查,以监测结石的变化情况和药物的作用效果。根据检查结果,医生会对治疗方案进行动态调整,确保预防措施的有效性和安全性。

肾结石,虽为身体中的“小石头”,不注意就成问题。通过科学预防和干预,完全可以将其扼杀于萌芽之中。调整饮水习惯、优化膳食结构、控制体重、增加运动量,这些看似简单的日常行为,实则蕴含着预防肾结石的大智慧。而药物预防,则是为存在高风险因素的人群提供了更加精准的防护。预防胜于治疗,让科学的防护成为我们生活的一部分,共同守护我们的肾脏健康。

(版权所有,不得转载)



作为不可或缺的器官,肾脏默默地过滤着人体血液中的杂质,维持着体内环境的平衡。然而,当这颗“净化器”内不慎滋生出一颗颗“小石头”——肾结石,平静的生活便可能被这突如其来的疼痛打破。肾结石,虽名为“小石头”,却可能引发肾绞痛、肾积水,甚至肾功能不全等大问题。

肾结石从何而来?

肾结石,是尿液中的某些成分在肾脏内异常沉积形成的固体物质,成分主要包括草酸钙、磷酸钙、尿酸等。当尿液中的这些物质浓度过高,超过其溶解度时,便会析出结晶,并在肾脏内逐渐聚集成石。肾结石的形成是一个复杂的过程,其中,水分摄入不足导致尿液浓缩,饮食中高草酸、高蛋白食物过多,体内代

谢异常(如高尿酸血症、高钙血症)等,都是促进结石形成的“幕后推手”。此外,某些药物的使用、尿路感染以及尿路梗阻等,也可能为结石的滋生提供温床。

肾结石虽“小”,但危害不容小觑。轻者,可引起腰部或腹部的阵发性疼痛,如同被利刃切割,令人难以忍受;重者,结石可能堵塞尿路,导致尿液无法排出,引发肾积水,进而损害肾功能,甚至威胁生命。此外,肾结石还常伴随血尿、尿频、尿急等症状,严重影响患者的生活质量。鉴于肾结石的复杂成因及其带来的诸多危害,采取科学的预防策略显得尤为重要。

基础预防:生活方式的微妙调整

●饮水的智慧:润泽之源

预防肾结石的第一步就是增加水分

心理治疗和心理咨询的区别

钦州市第三人民医院精神(心理)科 凌洁

在快节奏、高压力的现代社会,心理健康问题日益受到人们关注。心理治疗和心理咨询作为两种常见的心理服务方式,常常被人们提及。但是你真的分得清楚他们到底是什么吗?

治疗和咨询 大相径庭

首先,我们需要明确心理治疗和心理咨询的基本概念。

心理治疗,又称为精神治疗,是一种应用心理学原理和方法,通过治疗者与
 被治疗者的相互作用,医治患者心理、情
 绪、认知、行为等方面问题的过程。

心理咨询则是指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。心理咨询的对象主要是那些在日常生活
 中遇到困惑、压力或冲突等问题的正常人,通过咨询师的帮助,他们可以更好地理解自己、调整心态、解决问题。

简单来说,心理治疗主要针对存在心理障碍或疾病的患者,目的是通过专业手段解决深层次的心理问题;心理咨询则针对有心理适应问题或日常困惑的
 正常人,帮助他们更好地理解自己、调整心态。

细说区别,治疗和咨询别选错

很多人都说看心理医生是“浪费
 钱”,其实很可能是你选错了。如果一个
 需要心理治疗的患者选择了心理咨询,
 可能会因为咨询的深度和强度不够,而
 未能得到及时有效的治疗,导致症状持
 续或加重。反之,如果一个心理适应正

常的人选择了心理治疗,可能会因为治
 疗过程复杂、耗时,而造成医疗资源浪
 费。那么治疗和咨询怎么选? 区别究竟
 在哪儿?

●服务对象不同

心理治疗的对象主要是那些已经确
 诊,存在心理障碍、心理疾病或精神疾
 病的患者,这些患者可能由于各种原因
 导致心理功能受损,需要专业的心理治
 疗师干预和治疗。心理治疗的过程通常
 较长,需要多次咨询和治疗才能取得明
 显的效果。

心理咨询的对象则更为广泛,包括
 那些在日常生活中遇到困惑、压力或冲
 突等问题的正常人。他们可能由于工
 作、学习、人际关系等方面的原因而产
 生心理问题,但并不一定达到心理障碍
 或心理疾病的程度,心理咨询的目的是
 更好地了解自己、调整心态、解决问
 题,从而恢复心理平衡和提高生活质量。

●目标和重点不同

心理治疗的目标是帮助患者解决深
 层次的心理问题,改善其心理健康状
 况。心理治疗师会运用各种心理治疗技
 术和方法,深入了解患者的内心世界,
 找到问题的根源,并帮助患者建立正确
 的认知、情感和行为模式。心理治疗的



点在于解决患者的心理问题,帮助他们
 恢复心理健康。

心理咨询的目标则更侧重于提供心
 理支持和建议,帮助来访者更好地应对
 生活中的问题 and 挑战。咨询师会运用
 各种咨询技术和方法,与来访者建立良
 好的关系,了解他们的需求和问题,并
 提供相应的建议和指导。心理咨询的重
 点在于提供心理支持和建议,帮助来访
 者更好地应对生活中的问题 and 挑战。

●内容和时间不同

心理治疗通常需要制定具体的治疗
 计划和方案,并根据患者的具体情况调
 整和修改。治疗过程可能包括多个阶
 段和步骤,需要多次咨询和治疗才能取
 得明显的作。时间通常较长,可能需要
 几个月甚至更长时间才能完成整个治
 疗过程。

心理咨询则相对灵活和短暂。咨询
 师会根据来访者的具体问题和需求,提
 供相应的咨询和支持,可能包括一次或

多次的咨询会话,每次会话的时间也较
 短,通常在一小时以内,最后提供有效
 的心理支持和建议。

●专业背景和技能要求不同

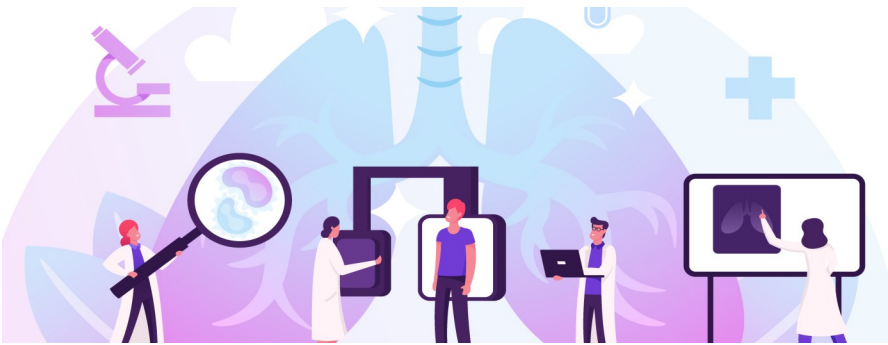
心理治疗师通常需要具备深厚的心
 理学背景和专业的心里治疗技能,需
 要了解各种心理治疗技术和方法,并
 能够根据患者的具体情况灵活运用。这
 要求心理治疗师具备丰富的临床经验
 和敏锐的洞察力,能够深入了解患者
 的内心世界,找到问题的根源,并制定
 相应的治疗计划。

而咨询师则需要在具备良好沟通能
 力和同理心前提下,有广泛的心理学
 知识和技能,包括咨询技术、沟通技
 巧、问题解决能力等。能够与来访者
 建立良好的关系,了解他们的需求和
 问题,并提供相应的建议和指导。

了解这些区别,有助于我们更好地
 选择适合自己的心理健康服务方式,
 实现心理健康的维护和提升。

中医药助力血瘀型慢阻肺患者肺功能改善

广西壮族自治区职业病防治研究院(广西壮族自治区工人医院)呼吸内科 韦静



黎先生患慢阻肺多年。近年来,
 他的病情逐渐加重,经过中医医师的
 诊断,被确诊为血瘀型慢阻肺。针对
 他的病情,中医医师为他开具了以活
 血化瘀为主的中药汤剂,并结合针灸、
 推拿按摩等方法进行治疗。经过一个
 疗程的治疗,李先生的症状明显缓解,
 他自我感觉身体状况得到了很大改
 善,生活质量也得到了提高。

中医治病有科学道理

慢性阻塞性肺疾病(COPD)俗称
 慢阻肺,是一种影响呼吸系统的慢性
 疾病,主要表现为持续的气流受限。
 血瘀型慢阻肺,顾名思义,是指在慢
 阻肺患者中存在血瘀的病理状态。

在中医理论中,血瘀是指血液运
 行不畅或瘀滞不通的病理状态,为病
 机学概念。对于慢阻肺患者而言,由
 于长期的气道炎症、黏液分泌过多等
 原因,导致气道阻塞,进而影响肺部的
 血液循环,使得肺部血液循环不畅,
 形成血瘀。而血瘀的形成与多种因素
 有关,如气虚、气滞、寒凝、热结等。血

状态的存在,会影响气血的正常运行,
 导致脏腑功能失调,从而引发各种疾
 病。最终,血瘀状态的存在,不仅会加
 重患者的呼吸困难症状,还可能引发
 一系列并发症。所以活血化瘀就成了
 治疗的关键。服用活血化瘀药物的目
 的就是改善血液循环,加速血液流动,
 使得肺部血液循环更加畅通。其次是
 消散瘀血,减少瘀血对肺部组织的压
 迫和损伤,缓解因血瘀引起的疼痛症
 状,改善患者的生活质量。最后是调
 节机体的免疫功能,增强机体的抵抗
 力,减少疾病的复发。

中医用药方法多样

在药材上,桃仁、红花、当归和川
 芎等中药,作为活血化瘀的代表药物,
 在慢阻肺治疗中发挥着重要作用。

桃仁具有活血祛瘀、润肠通便的
 作用。在慢阻肺治疗中,桃仁能够促
 进肺部血液循环,帮助消散瘀血,从
 而缓解呼吸困难的状况。桃仁含有的
 活性成分,通过改善血液流变学特性,
 降低血液黏稠度,进而促进血液循

红花以其活血通经、散瘀止痛的
 特性著称。红花中的有效成分能够加
 速血液流动,减少瘀血形成,对于缓
 解慢阻肺患者的疼痛症状具有积极作
 用。红花还可通过抗炎和抗氧化机
 制,减轻气道炎症和肺组织损伤。

当归具有补血活血、调经止痛的
 作用。在慢阻肺治疗中,当归能够补
 充患者体内的血液,增强血液循环能
 力。当归中的挥发油、有机酸等成分,
 可通过促进血红蛋白的合成和红细胞
 的生成,提高血液的携氧能力,改善
 患者的整体健康状况。

川芎则以其活血行气、祛风止痛
 的作用而知名。川芎中的活性成分能
 够促进气血流通,缓解气道阻塞症
 状。川芎还可通过调节血管舒张和收
 缩,改善肺部的微循环,从而改善患
 者的呼吸功能。

这些多样的成分给中医药治疗血
 瘀型慢阻肺提供了多种可能性,常见
 的就是中药汤剂治疗。比如人参胡
 桃汤合人参养肺丸加减,适用于痰(热)
 瘀互阻型的慢阻肺患者,通过调整方
 剂可以缓解痰热、痰浊等症状;小
 青龙汤合半夏厚朴汤加减,适用于外
 寒内饮证,通过加减方药可以改善咳

嗽、痰多、气喘等症状;半夏厚朴汤合三子养
 亲汤加减,适用于痰湿阻肺证,通过燥
 湿化痰法可以提高患者的肺通气功
 能,改善缺氧状况;配合西药治疗血
 瘀型慢阻肺急性加重期,血府逐瘀汤
 可以改善患者的临床症状和血浆D-二
 聚体水平。

而这些中药在慢阻肺治疗中的应
 用,通常需要有经验的中医医师进行
 辨证施治,通过合理配伍和个性化的
 治疗方案,才能够发挥最大效果。例
 如,对于气虚型患者,可能需要使用补
 气药人参、黄芪;而对于阴虚型患者,
 则可能需要滋阴药麦冬、玉竹。配伍
 则需要考虑药物间的相互作用。例
 如,桃仁和红花常配伍使用以增强活
 血化瘀的效果,而当归和川芎的配伍
 则可以同时补血和活血。

目前,中药在慢阻肺治疗中的应
 用潜力不断被发掘,如苏子降气丸、
 补肺丸和参苓白术散等古方已被证实
 对缓解慢阻肺症状有良好作用。同
 时,现代药理学研究也在不断揭示这
 些传统中药的分子机制和临床应用潜
 力,为慢阻肺的综合治疗提供更多选
 择和可能性

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/09/02 星期一

07:00 热血军旗(09)
07:45 热血军旗(10)
08:40 热血军旗(11)
09:35 热血军旗(12)
10:30 热血军旗(13)
11:25 热血军旗(14)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(29)
13:35 爱国者(30)
14:30 爱国者(31)
15:25 爱国者(32)
16:20 爱国者(33)
17:10 爱国者(34)
18:00 丁大命(40)
18:55 绝密 1950(01)
19:55 绝密 1950(02)
20:50 绝密 1950(03)
21:50 绝密 1950(04)
22:34 猎杀(19)
23:18 猎杀(20)
24:00 猎杀(21)

20:50 绝密 1950(07)
21:50 绝密 1950(08)
22:34 猎杀(22)
23:18 猎杀(23)
24:00 猎杀(24)

2024/09/04 星期三

07:00 热血军旗(17)
07:45 热血军旗(18)
08:40 热血军旗(19)
09:35 热血军旗(20)
10:30 热血军旗(21)
11:25 热血军旗(22)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(39)
13:35 爱国者(40)
14:30 爱国者(41)
15:25 爱国者(42)
16:20 爱国者(43)
17:10 爱国者(44)
18:00 绝密 1950(08)
18:55 绝密 1950(09)
19:55 绝密 1950(10)
20:50 绝密 1950(11)
21:50 绝密 1950(12)
22:34 猎杀(25)
23:18 猎杀(26)
24:00 猎杀(27)

2024/09/03 星期二

07:00 热血军旗(13)
07:45 热血军旗(14)
08:40 热血军旗(15)
09:35 热血军旗(16)
10:30 热血军旗(17)
11:25 热血军旗(18)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(34)
13:35 爱国者(35)
14:30 爱国者(36)
15:25 爱国者(37)
16:20 爱国者(38)
17:10 爱国者(39)
18:00 绝密 1950(04)
18:55 绝密 1950(05)
19:55 绝密 1950(06)

2024/09/05 星期四

07:00 热血军旗(21)
07:45 热血军旗(22)
08:40 热血军旗(23)
09:35 热血军旗(24)
10:30 热血军旗(25)
11:25 热血军旗(26)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(44)
13:35 爱国者(45)
14:30 爱国者(46)

15:25 爱国者(47)
16:20 爱国者(48)
17:10 爱国者(49)
18:00 绝密 1950(12)
18:55 绝密 1950(13)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 绝密 1950(14)
21:30 绝密 1950(15)
22:25 猎杀(28)
23:18 猎杀(29)
24:00 猎杀(30)

2024/09/06 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 热血军旗(25)
07:45 热血军旗(26)
08:40 热血军旗(27)
09:35 热血军旗(28)
10:30 热血军旗(29)
11:25 热血军旗(30)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(49)
13:35 爱国者(50)
14:30 火线三兄弟(01)
15:25 火线三兄弟(02)
16:20 火线三兄弟(03)
17:10 火线三兄弟(04)
18:00 绝密 1950(15)
18:55 绝密 1950(16)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 绝密 1950(17)
21:30 绝密 1950(18)
22:25 猎杀(31)
23:18 猎杀(32)
24:00 热血军旗(01)

2024/09/07 星期六

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 热血军旗(29)
07:45 热血军旗(30)
08:40 特种兵之深入敌后(01)

09:35 特种兵之深入敌后(02)
10:30 特种兵之深入敌后(03)
11:25 特种兵之深入敌后(04)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(04)
13:35 火线三兄弟(05)
14:30 火线三兄弟(06)
15:25 火线三兄弟(07)
16:20 火线三兄弟(08)
17:10 火线三兄弟(09)
18:00 绝密 1950(18)
18:55 绝密 1950(19)
19:55 绝密 1950(20)
20:50 绝密 1950(21)
21:50 绝密 1950(22)
22:34 热血军旗(02)
23:18 热血军旗(03)
24:00 热血军旗(04)

2024/09/08 星期日

07:00 特种兵之深入敌后(03)
07:45 特种兵之深入敌后(04)
08:40 特种兵之深入敌后(05)
09:35 特种兵之深入敌后(06)
10:30 特种兵之深入敌后(07)
11:25 特种兵之深入敌后(08)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(09)
13:35 火线三兄弟(10)
14:30 火线三兄弟(11)
15:25 火线三兄弟(12)
16:20 火线三兄弟(13)
17:10 火线三兄弟(14)
18:00 绝密 1950(22)
18:55 绝密 1950(23)
19:55 绝密 1950(24)
20:50 绝密 1950(25)
21:50 绝密 1950(26)
22:34 热血军旗(05)
23:18 热血军旗(06)
24:00 热血军旗(07)

南宁广播电视台 公共频道

2024/09/02 星期一

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 教育我来说(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 教育我来说(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(25,26)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(31)
22:55 小欢喜(32)
23:40 小欢喜(33)

2024/09/03 星期二

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁

12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(27,28)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(34)
22:55 小欢喜(35)
23:40 小欢喜(36)

2024/09/04 星期三

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(29,30)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(37)
22:55 小欢喜(38)
23:40 小欢喜(39)

2024/09/05 星期四

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(31,32)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(40)
22:55 小欢喜(41)
23:40 小欢喜(42)

2024/09/06 星期五

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然

07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(33,34)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(43)
22:55 小欢喜(44)
23:40 小欢喜(45)

2024/09/07 星期六

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(35,36)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场

16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(46)
22:55 小欢喜(47)
23:40 小欢喜(48)

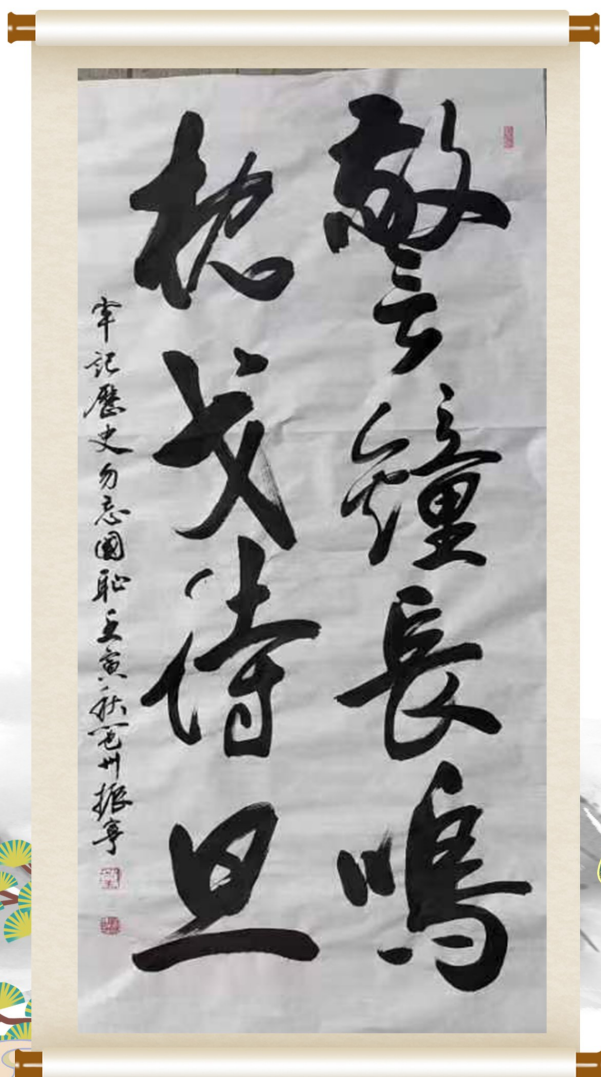
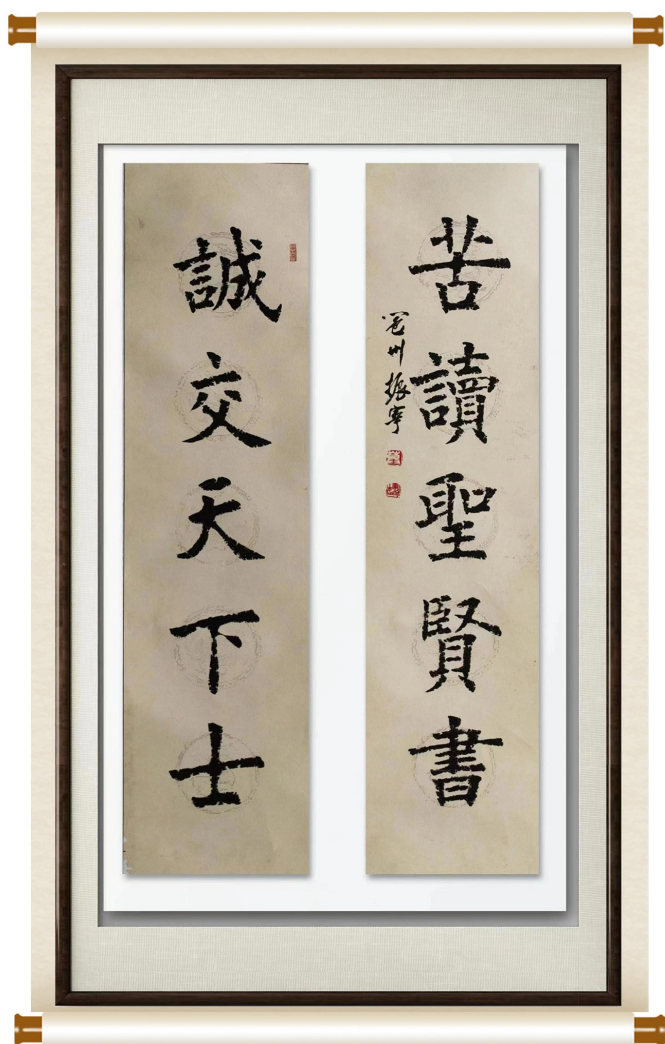
2024/09/08 星期日

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(37,38)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 故事
22:10 小欢喜(49)
22:55 我们的新时代(01)
23:40 我们的新时代(02)

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

南宁广播电视台向社会征集展现老年人精神风貌的作品活动开展以来,得到了不少老年朋友的热情回应。我们挑选部分优秀书画作品陆续刊登,供大家欣赏。

莫振宁作品



作者简介

莫振宁,南宁市人,曾任广西书法家协会理事、评委,广西北部湾书画院副院长。现任广西区直机关书法家协会副主席,中国硬笔书法协会主席团常务委员。

莫振宁自幼热爱书法艺术,五十余年笔耕不辍。他的书法造诣深厚,功力不俗。作品笔法流畅,意境深远,洋溢着灵动之美。历年来,莫振宁在全国各地多次举办个人书展,参加全国、省、部各级书展,硕果累累,获奖不断。他被授予“中国书坛二百家”称号。他编辑出版有《广西硬笔书法精粹》《楷书书法教程》等。其作品入选《当代书画名家》《国珍品鉴:中国书画名家作品集》《中华书画家》等书籍刊物。

