

# 南宁广播电视报

2024年9月12日

2024年第35期

总第1868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

## 花好月圆

中秋节

传统节日

农历八月十五



# 9月起广西职工医保个人账户共济范围扩大至近亲属

记者从自治区医疗保障局获悉,今年9月1日起,职工医保个人账户共济范围由参保人员的配偶、子女、父母、配偶父母扩大至其本人兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。

职工医保个人账户共济(以下简称个账共济)概括为“家庭共济能参保,帮助老人帮助小”。个账共济政策可以增强个人账户资金的共济保障能力,减轻家庭成员医疗费用负担。

个账共济能给谁用?根据自治区医保局最新印发《关于进一步扩大职工医保个人账户共济范围的通知》,明确从9月1日起,广西扩大职工医保个人账户共济范围。即今后个账共济的使用对象可以用于本人近亲属缴纳居民医保参保费用。其中,近亲属是指《民法典》中规定的

配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。如果这些近亲属是参保人,在报销合法医疗费用时,可使用共济人的个人账户结算。

如何使用个账共济?参保人员(以下称为授权人)与近亲属(以下称为使用人)建立医保授权绑定关系后,使用人在定点医药机构结算医疗费用时,向收费员出示本人和授权人的医保电子凭证或社会保障卡。如本人为居民医保参保人员,也可以出示本人身份证件代替医保电子凭证和社会保障卡。

此外,个账共济支持本地和区内异地使用。比如:贵港参保职工可授权给参加南宁市居民医保的父母,父母在贵港、南宁或区内任何定点医药机构就医发生费用,均可使用贵港参保职工的医保个人



账户资金支付。

同时,个账共济支持双向授权,如配偶之间可以互相授权绑定;参保职工作为授权人可与多名近亲属同时建立授权绑定关系,如参保职工可同时授权绑定给孩子、父母使用;使用人也可以同时绑定多名授权人,如孩子可以同时与父

母双方建立授权绑定关系,老人也可以同时与多名子女建立授权绑定关系。

值得一提的是,家庭共济主要是共济职工个人账户里的钱,不包括统筹基金部分。使用人不能享受授权人的医保报销政策。

来源:《南宁晚报》2024年9月5日第04版

## 2025年度城乡居民基本医疗保险开始缴费

2025年度南宁市城乡居民基本医疗保险已经开始缴费,集中缴费期原则上为2024年9月至12月底,个人缴费标准为400元/人·年。

城乡居民基本医疗保险的保费由个人缴纳和财政补助两个部分组成。在2024年9月至2025年6月期间缴费的,只需缴纳个人缴费部分金额;在2025年6月30日后缴费的,除新生儿外,需要个人负担“个人缴费+财政补助”全部金额。2025年度城乡居民基本医疗保险个人缴费标准为400元/人·年,财政补助金额待定。参保人员在集中

缴费期内缴纳2025年度城乡居民基本医疗保险费的,待遇享受期为2025年1月1日至12月31日。除新生儿等特殊群体外,对在居民医保集中缴费期参保或未连续参保的人员,设置参保后待遇等待期。

针对特殊困难群体,个人缴费部分将给予一定金额的资助。其中,对城乡特困人员、城乡低保对象、孤儿、事实无人抚养儿童、城乡低保边缘对象中年满60周岁的老年人和未满18周岁的未成年人、城镇重度(一、二级)残疾人、农村残疾人(不分残疾类别和等级)、农村独

生子女户和双女结扎户或者计划生育特殊家庭父母及其子女给予100%全额资助;对防止返贫监测对象(含已消除风险的监测对象)给予60%资助(240元/人·年);对城镇三、四级残疾人,给予50%资助(200元/人·年);对2014年、2015年退出户,2016年至2020年稳定脱贫人口给予30%资助(120元/人·年)。同时具备上述两类及以上身份的,按就高不就低的原则予以资助,且不重复资助。

据了解,南宁市城乡居民基本医疗保险缴费有线上、线下两种方

式。缴费人可通过“南宁医保”微信公众号、“广西税务”微信公众号、微信城市服务、支付宝市民中心等渠道缴费。其中,“南宁医保”微信公众号、“广西税务”微信公众号可使用职工医保个账进行代缴。另外,缴费人可凭身份证等有效证件到办税服务厅、与税务部门合作的银行柜面、桂林银行和农信社农村金融服务点、部署在村委的移动智能终端(POS机)办理缴费业务。

来源:《南宁日报》2024年9月3日第03版

## 广西加力支持消费品以旧换新

### 洗碗机智能门锁等7类产品列入补贴范围

汽车补贴再“加码”,家电家居补贴再“扩围”,电动自行车补贴“首发”……广西将进一步扩大补贴范围,提升补贴标准,加力支持消费品以旧换新,为消费者带来实实在在的优惠。

#### 汽车补贴“升级” “报废+置换”并行

在汽车补贴方面,以更高标准进行补贴,“报废+置换”并行,满足购车需求。提高报废更新补贴标准,通过支付宝、抖音、微信、云闪付等平台“汽车以旧换新”小程序,对个人消费者按条件报废汽车并购买新车的,补贴标准从1万元、7000元分别提高至购买新能源乘用车补贴2万元、购买2.0升及以下排量燃油乘用车补贴1.5万元。此外,推出汽车置换更新补贴,对个人消费者在2024年7月25日(含,

下同)以后转让本人名下的乘用车,并在2024年9月1日至12月31日期间置换旧车并购买新能源乘用车8万元(含)以下、8万元(不含)~20万元(含)、20万元(不含)以上的,分别补贴8000元、1.6万元、1.8万元;对置换旧车并购买燃油乘用车8万元(含)以下、8万元(不含)~20万元(含)、20万元(不含)以上的,分别补贴7000元、1.3万元、1.5万元。

汽车置换更新补贴系统已经在云闪付平台上线,消费者可通过云闪付App活动界面了解规则并申请补贴。

#### 家电家居再“扩围” 补贴产品增至15类

在家电家居补贴方面,不仅补贴的种类范围扩大了,还可通过“换新+收旧”自选参与补贴活动。

在国家政策补贴的冰箱、洗衣机、电视机、空调、电脑、热水器、家用灶具、吸油烟机8类家电产品基础上,增加洗碗机、蒸烤一体机、扫地机器人、净水器、微波炉、智能门锁、智能马桶7类广西加力支持产品列入补贴范围,补贴家电产品增至15类。

对个人消费者购买二级及以上能效或水效的上述产品,按照产品销售价格的15%享受一次性立减补贴;对购买一级及以上能效或水效的产品,额外再给予产品销售价格5%的补贴;对购买无能效或水效标识的产品统一按照15%一次性立减补贴。每位消费者每类产品可补贴1件,每件补贴不超过2000元。

同样,家电以旧换新系统也已在云闪付平台上线,消费者可通过云闪付App活动界面了解规则并申请补贴。

#### 电单车补贴“首发” 最高补贴500元

在电动自行车补贴方面,首次推出政府补贴。对个人消费者交售本人名下老旧电动自行车,并到参与活动的电动自行车销售企业购买符合国家标准的电动自行车新车,在各市公安交通管理部门完善上牌手续的,按新车购置发票价格给予一次性定额补贴。其中,新车购置发票价格2500元(不含)以下的,补贴300元;发票价格2500元(含)~3000元(不含)的,补贴400元;发票价格3000元(含)以上的,补贴500元。此外,充分发挥南宁、北海、贵港、贺州等市和电动自行车行业协会作用,积极引导电动自行车生产和销售企业推出以旧换新促销优惠,推出最高20%补贴让利。

来源:《南宁晚报》2024年9月4日第05版

# 南宁市实施非城市低收入家庭和个人申请公租房资格审核新政

为有效缓解城市低收入家庭、新市民及外来务工人员的住房困难,南宁市住房和城乡建设局发布《南宁市非城市低收入家庭和个人申请公共租赁住房保障资格审核实施细则》(以下简称《新细则》),为城镇非低收入家庭和个人、农村家庭和个人、外来务工人员、外来务工人员等3类群体的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的1.5倍;新就业大中专毕业生的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的2.5倍(注:据市统计部门数据,2023年南宁市城镇居民人均可支配收入为44469元)。

具有便捷性。按照“尽力而为、量力而行”的原则,《新细则》对非城市低收入家庭和个人申请公租房保障资格明确了收入要求。其中,城镇非低收入家庭和个人、农村家庭和个人、外来务工人员、外来务工人员等3类群体的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的1.5倍;新就业大中专毕业生的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的2.5倍(注:据市统计部门数据,2023年南宁市城镇居民人均可支配收入为44469元)。

## 租金与物业费优惠 减轻承租家庭负担

在落实应保尽保的基础上,《新细则》将更好地帮助来邕留邕就业的群体解决住房困难问题。其中,将外来务工人员申请公租房保障资格须连续缴纳12个月城镇职工基本养老保险调整为须连续缴纳6个月城镇职工基本养老保险,并规定新就业大中专毕业生申请公租房保障资格须缴纳1个月城镇职工基本养老保险。

为方便快捷,提高工作效率,《新细则》明确申请公租房保障资格采取线上或线下方式申请。

符合条件的承租家庭可向公租房运营管理部门申请租金核减或物业费补贴。具体优惠条件包括孤寡老人、低保家庭、重大疾病



患者等特殊情况可申请核减50%~99%的租金;民政部门认定的低收入家庭和个人可享受减免40%~60%的物业费补贴。

## 优先配租与合同签订 保障特殊群体权益

目前,南宁市本级公租房推行“24小时不打烊”即空即配、周周选房的模式,在不变更小区及户型的前提下,只需报名一次。取得资格的申请人可通过南宁市住房和城乡建设局官网或相关微信公众号,在有空房源时随时参与选房。

新政还特别规定了对孤寡老人、低保家庭、重大疾病患者等特殊群体的优先配租政策。选房成功后,申请人需在规定时间内与运营管理部门签订租赁合同并完成入住手续。未按时履行者将视为自动放弃租赁权。

### 特别提醒

为了加强对公租房使用情况的监督和管理,新政建立了严格的违规行为监督举报机制。市民如发现公租房转租转借等违规行为可直接向市住房保障部门或运营管理部门举报并提供相关证据材料。一经查实将依法依规严肃处理违规行为并追究相关责任人的法律责任。

### 温馨提示

为了方便市民,申请方式有线上和线下两种:线上申请的,可以通过市住建局微信公众号等网络平台提出申请;线下申请的,可以到户口所在地或者居住地乡镇街道办提出申请,由乡镇街道办指导办理。

来源:《南宁晚报》2024年9月4日第06版

# 朋友发链接让帮投票? 当心落陷阱!

民警提醒,遇到此类事情应迅速向发送人核实,并提高警惕

原以为是举手之劳,结果落入诈骗分子设下的陷阱。近日,市民黄女士在社交软件上收到了熟人账号发来的投票活动链接,希望黄女士点击链接帮其侄女投票。黄女士不假思索点击后,被随后发生的事情惊出一身冷汗,她急忙报警求助。

近日,黄女士的QQ上收到一条信息,内容为:“某某某(黄女士的名字),2号是我侄女,麻烦帮投一下2号,你打开了再多等一下就可以投了。”文字的后面还附一个链接。黄女士一看是高中班主任的QQ号发来的信息,而且对方也知道自己的名字,没有多想就点击链接进入投票页面并按照提示填写个人信息。

奇怪的是,投票页面需要她填写的内容比较多,包括QQ号码和密码,以及手机号码,还要完成短信验证。黄女士认为只是随手帮忙,于是一一照做。当她完成一系

列操作后,投票页面却没有显示投票成功,反而弹出一个刷单返利的广告,内容为希望黄女士根据信息加群做任务返利。察觉不对劲的黄女士马上退出该页面,却发现自己的QQ号被盗了。

突如其来的变化,让黄女士瞬间慌了。随后,黄女士在网络上搜索投票页面附有的女孩照片,结果发现这些照片是某电商平台童装模特的照片。发现被骗后,黄女士迅速联系南宁市公安局南湖分局反诈中心,在民警帮助下修改密码找回QQ号。同时,由于QQ号在被盗期间向黄女士的好友发送了同样的“投票”信息,黄女士一一联系好友进行解释。

南宁市公安局南湖分局反诈中心民警介绍,黄女士遇到的是典型的刷单诈骗。不法分子通过私信、邮件等方式向受害人发送“投票”等链接,诱导其点击,再以



“做任务秒到账”“日赚百元”等广告吸引受害人做任务参与刷单。前期,不法分子会让完成任务的受害人得到小额佣金,骗取其信任后,再以高额返利诱导其进行大额垫资。待受害人成功垫资后,不法分子会以“操作失误”“信用修复”等理由诱导其继续转账。这时,受害人为了拿回自己的本金,往往会按照对方要求继续转账,直到发现被骗。

另外,在这一过程中,不法分

子还通过盗取的QQ号,向受害人的好友发送相关链接。“从我们了解的情况看,黄女士班主任的QQ号是在被盗后发送诈骗信息,不法分子利用‘师生’这类熟人关系诱导受害人点击。”民警表示,防止此类事情最好的方式是迅速向发送人核实链接的真实性,特别是遇到需要填写账号信息以及手机号码并要求短信验证的,更需要提高警惕。

来源:《南宁晚报》2024年9月6日第06版



## 占道设障晒粮致人死亡，如何担责？

占路晒粮，之于粮食，有损品质；之于交通，留下隐患，有违法规。家住河南省焦作市温县的陆某将自家玉米粒晾晒在非机动车道上，并设置了拦截物防止粮食被碾压，王某驾驶电动自行车途经时，被拦截物绊倒致其死亡，由此引发一起刑事案件。最终，该案经法院审理，陆某被依法判处有期徒刑四年。本案的判决，体现了宪法和法律对生命权的尊重和保障，也再次提醒社会大众共同关注农村晒粮问题，引导群众文明晾晒。同时，还要强化道路环境治理，确保群众出行安全。

### 公共道路成晒场 骑车人被绊身亡

河南省焦作市温县，地处黄河、沁河冲积平原，属暖温带大陆性季风气候，地势平坦、土地肥沃，尤其适合粮食作物生长。所以，这里成了黄河以北第一个吨粮县，有全国首个小麦博物馆，是“四大怀药”的原产地。

温县农民陆某，依靠承包黄河滩土地种粮为生。2022年麦收过后，陆某在承包的滩地上种了十七八亩玉米。同年9月24日晚上至25日上午，陆某用车运输了大约1.5万公斤玉米粒，倒在了温县某道路北侧的非机动车道上晾晒，占据了非机动车道一半的面积，长度约200米。

陆某为避免行人和车辆进入非机动车道内碾压其晾晒的玉米粒，就在晾晒玉米粒的东边将一根帆布水带一端绑在非机动车道北边的树上，另一端绑在非机动车道南边绿化带的小树上。绑的帆布

水带离地约1.5米，两头高，中间低，中间最低处离地约1米高。

2022年9月26日14时20分左右，被害人王某驾驶电动自行车上班，途经陆某晾晒玉米粒的路段时发生了事故。王某的脖子被陆某在非机动车道内设置的帆布水带绊住，随后摔倒导致头部撞击地面造成颅内严重损伤，后经抢救无效死亡。经鉴定，王某符合颅脑损伤死亡。

### 定罪量刑起争议 三方意见难统一

案发后，陆某因涉嫌过失以危险方法危害公共安全罪被温县人民检察院批准逮捕，并向一审法院提起公诉。案件审理期间，公诉机关及被告人的辩护人均认为陆某占用公共道路晒粮并设置拦截物致人死亡的行为应认定为过失以危险方法危害公共安全罪，而被害人家属则认为案件定性错误，应以过失致人死亡罪定罪处罚。

辩护人辩称，被告人陆某为初中毕业文化程度，不善言辞，作为一个憨厚、老实、认知能力较低、法律意识淡薄、长期在自己承包的土地上辛勤劳动的农民，加上家里有两个未成年的儿子，陆某只想着把辛辛苦苦打来的粮食尽快晒干、出售，来补贴家庭生活。再加上农村大部分的粮食晾晒场地在村庄内基本上都被占为他用，因此，很多农民都把自己夏季打的小麦或秋季收获的玉米粒晾晒在城乡接合部道路的非机动车道上。这种现象在农村普遍存在，不仅是陆某，其他村民也都以类似方式来晾晒粮食。所以，陆某并没有完全意识到其行为的危险性，其不会认为该行为可能会造成人员伤亡的后果，在他的思想意识中，就是想尽快把玉米粒晒干、出售，别无他意。但是，陆某用帆布水带拦路的危险行为却无意中造成了王某撞到水带摔倒后死亡的结果。

辩护人认为，在非机动车道拴绑帆布水带的行为侵犯的客体是

不特定多数人的生命、健康或重大公私财产安全，主观上因过失造成被害人王某死亡的结果，危害了公共安全，应当按过失以危险方法危害公共安全罪定罪量刑。

被害人家属则主张，被告人陆某主观上因疏忽大意应该预见而未能预见到自己的行为可能造成他人死亡的危害结果，客观上发生了在非机动车道两侧用帆布水带拦路致被害人死亡的事实，侵犯了他人的生命权，其行为符合过失致人死亡罪的构成要件。

### 案件事实渐明晰 晒粮者领刑四年

那么，陆某占用公共道路晒粮并设置拦截物致人死亡的行为，究竟应如何定性？

公诉机关认为，被告人陆某过失以危险方法危害公共安全，造成他人死亡，其行为触犯了《中华人民共和国刑法》第一百一十五条第二款之规定，犯罪事实清楚，证据确实、充分，应当以过失以危险方法危害公共安全罪追究其刑事责任。被告人陆某认罪认罚，依法可以从宽处理。

一审法院审理后认为，被告人陆某因疏忽大意，未意识到用帆布水带在非机动车道拦路带来的后果，致驾驶电动自行车经过的被害人王某被绊倒死亡，其行为已构成过失致人死亡罪。陆某主观上因疏忽大意应该预见而未能预见到自己的行为可能造成他人死亡的危害结果，客观上发生了在非机动车道两侧用帆布水带拦路致被害人死亡的事实，侵犯了他人的生命权，陆某的行为符合过失致人死亡罪的构成要件。公诉机关指控罪名不当，不予采纳。辩护人辩解应定性为过失以危险方法危害公共安全罪的意见，不予采纳。

最终，一审法院判决被告人陆某犯过失致人死亡罪，判处有期徒刑四年。被告人不服提出上诉。二审法院审理后，裁定驳回上诉，维持原判。



# 壮锦织出霞满天 如花灿烂缀人间

忻城，别称“芝州”，隶属广西壮族自治区来宾市，古之庆南要地、粤西边隅，是一座以壮锦而闻名的古城。

壮锦又称“绒花被”，被誉为中国四大名锦之一，是广西民族文化瑰宝。这种利用棉线或丝线

编织而成的精美工艺品，图案生动、结构严谨、色彩斑斓，充满热烈、开朗的民族特色，体现了壮族人民对美好生活的追求与向往。广西的壮族织锦技艺是第一批列入国家级非物质文化遗产保护名录的项目。

## 忻城竹枝词

清·莫震

十月山城灯火明，家家织锦到三更。  
临鸡乍唱停梭后，又听砧声杂白声。

## 历史渊源

壮族织锦技艺历史十分悠久。早在唐代，就已经出现了工艺较好的织锦，那时候壮族的蕉布、竹子布、吉贝布、斑布、丝布等已成为宫廷贡品。但据古籍文献记载，真正能够称为“壮锦”的纺织品则出现于宋代，距今已有1000多年。宋代壮族的纺织业进一步发展。除普通的布帛以外，还出现了丝、麻、丝棉交织的锦。宋代“白质方纹，佳丽厚重”的布，就是早期的壮锦。

北宋元丰年间，四川设置蜀锦院，织锦的品种之中就有广西锦（即壮锦），为上贡的锦帛之一。可见壮锦之名贵。

明清时期，壮锦已发展到用多种色彩的绒线编织，使其呈现出繁复绚丽的色彩，虽仍为皇室贡品，但平民百姓亦可享用。壮锦不仅成了壮族人民日常生活中的用品和装饰品，编织壮锦更是壮族妇女必不可少的“女红”。

清末民初，壮锦逐渐开始衰落。新中国成立后，国家提倡保护发掘民间民族工艺品，靖西县（今靖西市）于1956年组成纺织社，1960年改称壮锦厂，从事壮锦生产和招工培训。厂里的壮锦产品多次参加全国、全区举办的民族工艺品展览，产品远销香港、澳门和新加坡、日本、美国、加拿大等国家和地区。

## 壮锦图案

壮锦的传统图案有数十种之多，大都选取生活中的可见之物和象征吉祥幸福的花纹，尤以几何纹为多。常见的有方格纹、水波纹、云纹、回字纹、编织纹、同心圆纹以及各种花草和动物图像，如蝶恋花、牡丹、双龙戏珠、狮子滚球、鲤鱼跳龙门等。凤的图案在壮锦中独占鳌头。“十件壮锦九件凤，活似凤从锦中出”。这是由于壮族喜爱凤凰，视之为吉祥的象征。

丰富而精彩的纹样，充分反映了壮族人民淳朴乐观的审美情趣，是他们对生活、对大自然和对民族文化的热爱和崇敬。这种利用棉线或丝线编织而成的精美工艺品，图案生动，近几十年来又增添了桂林山水、粮食丰收、葵花向阳、民族团结等反映壮族人民新生活、新风貌的图案，使其文化寓意更加丰富多彩。

## 古老技艺

### 千年薪火相承

李村灵，靖西壮锦厂厂长，靖西壮族传统织锦技艺第六代传承人。从初学织锦到现在的传承人，她整整用了32年的时间。“作为传承人，我有义务和责任，让这门技艺立得住、靠得牢、传得下，让更多的人来认同、喜欢上壮锦。”这是李村灵发自内心的想法。

几十年来，靖西壮锦厂几经沉浮，李村灵依然初心不改，秉承匠心，用自己的微薄之力，撑起靖西壮族织锦技艺传承的“诺亚方舟”。

2011年靖西壮锦厂成为国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地；2014年李村灵被授予“广西工艺美术大师”荣誉称号；2018年李村灵入选第五批国家级非遗传承人；2019年李村灵荣获全国民族团结进步模范个人。

另一位织锦技艺传承人谭湘光，16岁时与壮锦结缘，后拜师于中国工艺美术大师梁树英女士。起初，她学习壮锦技艺是为谋生，但学习一段时间后，渐渐对织锦产生了浓厚兴趣。

凭借勤奋好学、敢于吃苦的精神，谭湘光很快全面掌握了壮锦纺纱、设计图样、织锦生产一条龙工艺。从学徒到成长为中国工艺美术大师、广西壮族织锦技艺传承人，怀揣着对壮锦的热爱与眷恋，她这一坚持就是50余年。

在扎根传统的同时，谭湘光还不忘着眼时代。在多年的实践中，她通过与设计团队合作，将壮锦元素融入时装、生活用品中，开发兼具实用与艺术价值的新产品。

## 传承意义

历经千余年的发展，以壮锦艺术为典型代表的广西民族织锦艺术已成为我国传统民间艺术的重要组成部分。壮锦在广西各族人民长期的劳动实践中，产生了丰富而精美的纹样，反映了人们对生活、大自然和民族文化的热爱和崇敬，渗透着民族文化的乐观精神，凝聚着人们的美好向往，表达出真诚的情感，满足生活基本需要的同时，把物质的实用功能与精神需求紧密结合，成为承载民族文化记忆的“活化石”。

壮锦是壮族的优秀文化遗产之一，它不仅为我国少数民族纺织技艺的研究提供生动的实物材料，更为中国乃至世界的纺织史增添活态的例证，对继承和弘扬民族文化、增强民族自尊心起到积极的作用。

文稿整理：黄理佳



# 自己下厨

吃顿饭，这就是幸福。  
餐四季，孩子放学，爱人下班，回家好好生活要有仪式感，一屋一家人，三

## 酸菜鱼



- 材料：**  
草鱼、酸菜、鸡蛋、菜籽油、盐、料酒、胡椒粉、花椒粉、味精、饮用水。
- 做法：**
1. 洗鱼时一定要洗净腹腔中的黑膜。剪去鱼鳍，将鱼切段。
  2. 一只手压住鱼段，另一只手拿刀贴住鱼脊骨上沿推进，感觉着鱼骨的位置，及时调整行刀的方向，将鱼肉切下来。
  3. 鱼头对切，分成两半。鱼骨备用。
  4. 把切下来的鱼肉平放，沿着鱼尾至鱼头方向用刀逐一斜刀切片，每片厚度5~7毫米。此处注意！方向不要搞反了，不然煮出来的鱼片会碎。
  5. 取一个鸡蛋，分离出蛋清备用。
  6. 鱼骨切成段，和鱼片、鱼头一起放入盆中，加盐及料酒搅拌，再放入蛋清抓拌均匀，静置20分钟。
  7. 酸菜洗净切成段。如果喜欢可以多准备一点。

8. 锅中放入菜籽油烧热，倒入切好的酸菜翻炒均匀，然后加入饮用水烧开。
9. 先放入鱼头和鱼骨，小火炖煮5~7分钟，煮出鱼的鲜味，更是确保鱼头熟透。
10. 放入鱼片，大火炖煮2~3分钟。
11. 最后放入盐、胡椒粉、花椒粉、味精等调味，一锅美味的酸菜鱼就大功告成了。



## 茯苓姬松茸排骨汤

- 材料：**  
姬松茸、排骨、茯苓、莲子、百合、生姜、盐、纯净水、料酒。
- 做法：**
1. 姬松茸提前泡发30分钟。
  2. 排骨用淘米水浸泡15分钟。
  3. 把排骨冲洗干净。起锅烧水，放入排骨，加料酒、生姜煮开。
  4. 将排骨捞出，洗净备用。

5. 另取生姜切片。莲子、百合洗净备用。
6. 砂锅中倒入纯净水，放入生姜片、莲子、百合和排骨，大火煮开，转文火煲一个半小时。
7. 最后加入盐，即可关火出锅。

### 养生小知识：

莲子：止泻；百合：安神；茯苓：健脾。茯苓姬松茸排骨汤富含营养，具有滋阴养血、健脾开胃的功效。适合秋冬季节食用，让你温暖又滋补。

## 蟹粉狮子头

在古代，下馆子也是人们社交和享受生活的常见方式。那么，古代人在饭馆中都能品尝到哪些美味佳肴呢？蟹粉狮子头就是流传至今的一道美味，其历史可追溯至隋炀帝南巡扬州时。当时御厨创制出包括“葵花献肉”在内的系列佳肴，这“葵花献肉”就是蟹粉狮子头的雏形。

- 材料：**  
五花肉、蟹肉、虾籽、蟹黄、生菜、料酒、小葱、姜、炼制猪油、盐、干淀粉、猪肉汤。
- 做法：**
1. 葱、姜洗净，用纱布包好挤出汁水备用。
  2. 生菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。
  3. 将五花肉细切粗斩成石榴籽状，放入钵

- 内，加葱姜水、蟹肉、虾籽少许、盐、料酒、干淀粉搅拌上劲。
4. 将锅置旺火上烧热，舀入炼制猪油少许，放入生菜心焯至翠绿色，加虾籽少量、盐，倒入猪肉汤，烧沸离火。
5. 在砂锅底擦抹少量炼制猪油，再将菜心排入，倒入猪肉汤。
6. 将拌好的肉分成几份，逐份放在手掌中，用双手来回翻动4~5下，形成光滑的肉圆，逐个排放在菜心上。
7. 再将蟹黄嵌在每个肉圆上，上盖生菜叶，盖上锅盖，同烧。
8. 烧沸后转微火焖约2小时，上桌时揭去生菜叶即可。



## 酸辣土豆丝



- 材料：**  
土豆、小辣椒、花椒粒、蒜、食用油、白醋、食盐、青红椒。
- 做法：**
1. 土豆去皮切丝，越细越好。
  2. 将切好的土豆丝过冷水去除淀粉，沥干水分备用。
  3. 青红椒洗净切丝，蒜切片，备用。
  4. 开火热锅，加入食用油。
  5. 油温升起后，把花椒粒放进去，炸出香味。再迅速将炸熟的花椒粒捞出。
  6. 借着油温，把青红椒丝和蒜粒放入爆出香味。
  7. 倒入准备好的土豆丝，颠锅翻炒几下。
  8. 放白醋和盐。此时动作要快。

9. 再翻炒几下，使调味均匀。
10. 菜熟装盘，一盘酸酸辣辣、脆爽可口的酸辣土豆丝就可以上桌了。

### 小技巧：

炒土豆丝看似简单，实则技巧多多。很多人面对的最大问题就是糊锅。有三个小技巧大家不妨一试：首先，土豆应该切成均匀的细丝，立即浸泡在淡盐水中，以去除表面多余的淀粉；其次，使用适量的油，并将其加热至适宜温度至关重要，同时保持中火可以确保土豆丝炒制均匀，避免外焦里生；最后，一旦下锅，应迅速且均匀地翻炒，防止土豆丝在锅底粘连或者烧焦。

文稿整理：许术



# 山水间的避暑之旅

## 神农归来不看山

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。

神农架位于湖北省西北部一片群峰耸立的高大山地,横亘于长江、汉水之间,方圆3253平方公里。神农架不仅有丰富的自然景观,还具有深厚的文化历

史背景。它因上古的神农氏在此搭架上山采药而得名。2016年7月17日,神农架被列入世界自然遗产名录。有着“清凉王国”别称的神农架,是避暑度假天堂。

### 第一景:千姿百态的板壁岩石林

板壁岩位于神农架自然保护区内,海拔2590米。板壁岩西邻猴子石,东距瞭望塔5公里。它之所以出名,是因为这里被称为“石林”和“野人出没地”。板壁岩上下箭竹林漫山遍野,丛丛簇簇,密不通风,是天然的屏障。箭竹林间,怪石

嶙峋,姿态迥异,最引人入胜的是北坡的一堵巨石,远看似骆驼饮于绿洲,近看如玉树上群猴蹦跳。据说这一带经常有神农架野人出没,箭竹林中经常发现野人踪迹,如毛发、粪便和竹窝等。

### 第四景:如诗似画的沟谷

神农架不仅以群山巍峨著称,更以沟谷纵横见美。千条峡谷犹如彩屏高挂,碧水中流,如诗如画;长达15公里的神农天梯将三瀑四桥、五潭六洞、七塔八寨和三十六峰融为一体;

九曲十八弯的岩河像一根银线,把九个湖泊连接一起,从东南方潺潺流到北端的山脚下,顿时消失无踪;九条银河环抱着一个大盆地,形成有名的“高山平原”大九湖高山湿地。

### 第二景:风力、温差最大的风景垭

风景垭又名“巴东垭”,在神农架主峰西侧,最高处海拔2950米,有“神农第一顶”之誉,为神农架主要风景区之一。该处的景观峰奇谷秀,站在垭口极目四眺,只见山峦起伏,气象万千,景色十分壮丽。景区内峰奇谷秀,怪石累累,曲峰丛丛。有的盘结曲扭,有的亭亭玉立,有的傲骨嶙峋,有的遮崖

蔽天,或若袅娜少女,或若龙钟老人,或若铁塔昂举,或若冷剑劈空,光怪陆离,不可名状。

这里既有绿茵茵的草甸、高耸挺立的冷杉林带、万紫千红绽放的杜鹃花,更有云烟滚滚、波澜壮阔的时云时雨时雾,变化莫测,自然形成了壮丽无比、一望无垠的“石林云雨”景观。

### 第五景:令人着迷的岩洞和瀑布

景区内洞穴密布,叠转迂回,千姿百态,千奇百怪,令人惊叹不已。有吞云吐雾的雾云洞,有常年刮风的风洞,有酷夏冰封的冰洞,有搂双结对的鸳鸯洞,有绝壁生花的水帘洞,有抑扬悦耳的音乐洞,还有常年水漫漫的水牛洞、温泉洞……景色离奇古怪,绝无仅有。

神农架山高谷深,沟壑纵横,难以胜数的暗流置于其间。潺潺的泉水穿过石缝一泻而出,从高山石壁的裂缝中射出的瀑布一泻千丈,“飞流直下三千

尺”;又见扇子形的瀑布漫天散开,洁白如棉、红艳如霞。穿山而出的瀑布似是一条小溪,汨汨直流;如虎啸狮吼的瀑布,流势汹涌澎湃;惊涛骇浪的瀑布,像千军出战,万马奔腾;还有仙女散花的瀑布,悠柔飘飘。

神农架原始自然的生态环境,以绿林、净水、负氧离子滋养万物,成就一方净土。在城市久居的人,对山居野趣总有一种向往。这里远离喧嚣,与满目的澄澈湖山相拥,把对生活的热爱续写进神农架的风景里。

### 第三景:古木参天的金猴岭

金猴岭位于保存完好的原始森林群中,是神农架数十万亩原始森林的缩影。金猴岭海拔3019米,岭内生长着巴山松与华山松等植物,同时栖息着金丝猴等动物。此处山势平

缓,雨量充沛,土地肥沃,瀑布飞泻,因为原始森林保护良好,所以国家一级保护动物金丝猴在此处安家。人们在观赏风景的同时,也有机会目睹金丝猴的风采。

文稿整理:黄理佳





## 平凡的荣耀 新闻综合频道

### 32~41 集剧情

#### 第32集

郝帅去曲忠辉办公室投诉殷盛超,像受了委屈的孩子般求曲忠辉帮想办法,未承想曲忠辉把会议室门打开,余雯丽、马建国等老总从里面走了出来。原来他刚才在开会。孙弈秋在公司深思熟虑很久,猛地起身去了雷火工作室,结果发现工作室只剩下叶弄舟一个人,因为他决定答应高思聪的要求。郝帅因为大闹了一场,在公司里整天抬不起头来,只能选择向殷盛超低头。“逆水寒”项目总算要完成了,高思聪知道孙弈秋同情叶弄舟,劝他想开点,毕竟市场就是这样。

#### 第33集

叶弄舟撕毁和邱爽的协议,高思聪接到电话后问孙弈秋怎么看,无意中发现了孙弈秋去找叶弄舟的员工,他知道叶弄舟不愿意卖出“逆水寒”项目,这个项目在他手里才能发挥最大的价值。高思聪很生气,说明天就要和公司摊牌,终止这个项目。次日,高思聪的报告却被驳回,因雷火工作室跟公司联系要更换负责人,他们希望和孙弈秋合作。孙弈秋找到了高思聪,告诉他“逆水寒”项目的测试版上线了,第一天就有二十万的下载量,是个好兆头。

#### 第34集

投决会上,曲忠辉表示“逆水寒”项目网络上的风评不怎么样,高思聪解答这是他和孙弈秋及雷火工作室所有员工一篇篇筛选出来的。“逆水寒”项目通过投决会,雷火工作室、高思聪和孙弈秋都很开心,吴恪之和林宇明、丁利波也由衷地替孙弈秋开心。孙弈秋再一次开始了奋斗,不过这一次他不再是孤军奋战。许太平让兰芊羽开始学着做自己的项目,趁着马建国最近心情不错尽快把案子递上去。苏民告诉殷盛超,他手上的“摩凡服饰”项目似乎出了些问题,殷盛超让他别听别人瞎说。郝帅有些心不在焉,其实他早发现“摩凡服饰”项目的漏洞。

#### 第35集

吴恪之颓废地回到四组,看着干劲十足的孙弈秋更加难过。孙弈秋说要请假约创始人谈项目。创始人对孙弈秋的印象非常好,更是期待和他合作,孙弈秋受宠若惊。林宇明接到风控打来的电话说孙弈秋的项目审完,林宇明还琢磨着今晚聚餐吃饭,可孙弈秋刚回公司吴恪之就猛地站起来把车钥匙扔到他手里,让他把油箱加满。孙弈秋纳闷地离开了,林宇明和丁利波一脸蒙。得知孙弈秋的项目没过林宇明

情绪很是激动,恨不得立刻就去风控那里大闹一场。李慎思告诉孙弈秋,他的项目被风控驳回了,孙弈秋的眼神顿时暗了下来,如同行尸走肉一般回到四组,吴恪之和林宇明、丁利波三人见状也都沉默了。

#### 第36集

林宇明的相亲很尴尬,相亲对象以一句不合适拒绝了他。林宇明问相亲对象,自己到底哪里让她觉得不合适。姑娘说他太好了,两人聊天的时候他都是在说自己的同事。姑娘说她能看出林宇明把同事看得很重要,这样的人对家人也会很好的。被发了一张“好人卡”的林宇明不断与孙弈秋和李诗妍吐苦水,李诗妍笑着安慰他,孙弈秋却在旁边出神。苏民接完曲忠辉的电话就对着殷盛超发了一通脾气,要他立刻解决“摩凡服饰”项目的问题。吴恪之突然叫林宇明来天台,给了他一份调换部门申请书,李慎思已经签好字了,只要林宇明签字他就能调去科技部。

#### 第37集

殷盛超请郝帅吃饭,郝帅忐忑不安。果然殷盛超叫他去和“摩凡服饰”项目沟通,郝帅很想拒绝,殷盛超承诺只要摆平这件事,就给他项目做。能源组的新项目被风控驳回,许太平提出让“千城光能”项目来弥补空缺。余雯丽和丈夫因工作问题差点吵起来,丈夫出差了,余雯丽工作忙,笑笑需要人照顾。余雯丽和吴恪之准备去开会,结果两眼一花晕倒了。余雯丽病倒住院,却心念着项目,吴恪之来看望她说她的身体没什么大事。余雯丽开始考虑辞职的事情,她以为自己可以把所有事情做得很好,实际上所有人都觉得她做得不够好,就连下属来看她也是想让她把项目让出来。

#### 第38集

今天是孙弈秋在金宸的最后一天,如同往常一样上班,心态却大不相同。兰芊羽很想让他留下来,高思聪则跟他讲了很多关于离职的注意事项。孙弈秋接到了人事部电话,郑重地起身,郝帅很担心,想和他再商量商量,孙弈秋却深知已经没办法了。林宇明见孙弈秋去了人事部急得团团转,吴恪之却告诉他,孙弈秋走不了。果然,高悦告诉孙弈秋,公司打算续约他的合同,孙弈秋当时就愣了。回到四组时孙弈秋依然很恍惚,林宇明和丁利波都很为他开心,说要一起出去吃饭庆功,唯独吴恪之有些不自在。郝帅和兰芊羽、高思聪得知孙弈秋被留下来也很开心。

#### 第39集

吴恪之和朋友打听了不少关于匿名信的消息,但是一无所获。林宇明听到吴恪之在打电话心中郁闷极了。孙弈秋见他闷闷不乐便问了一句,林宇明叫他赶紧下班。林宇明吞吞吐吐地向吴恪之是不是遇上什么麻烦了,吴恪之不承认,说自己能和丁利波可以搞定,叫他和孙弈秋把项目做好就好了。吴恪之和丁利波决定去“日环生物”实地调查,这个项目做好了皆大欢喜,要是有什么闪失,他们不想把林宇明和孙弈秋牵扯进来。许太平和赵博千等人在琢磨着怎么帮兰芊羽庆功,看样子是彻底接受了兰芊羽。高思聪路过听到后也为她开心。于是,高思聪跑去商店给兰芊羽买了一双高跟鞋作为礼物。

#### 第40集

吴恪之来见李博士,他在被辞退前“日环生物”开了七次会,吴恪之认为“日环生物”和李博士发生了很大分歧所以才辞退他。孙弈秋和林宇明在调查“日环生物”的营销情况,但相关产品在市场上无人问津。孙弈秋和林宇明下班时遇见了丁利波从楼上下来,说是去天台抽烟,如果这个项目有问题吴恪之一定会踢回给公司。林宇明感叹,这次四组又得罪人了。吴恪之陷入极度纠结中,接了一个电话后就离开了。郝帅觉得殷盛超一定有问题,虽然他很讨厌殷盛超,但这次和他没关系,他想为那些工人讨回公道。郝帅不是在逞英雄,只是觉得如果装作糊涂,那和殷盛超又有什么区别,高思聪只好答应了他的要求。

#### 第41集

次日一大早孙弈秋去了公司,吴恪之在桌上留下一封辞职信。吴恪之去“日环生物”,危机解除了,但吴恪之良心却过不去。高思聪送兰芊羽一双高跟鞋,约她下班后一起吃饭,可兰芊羽忙于项目没时间。回到组里,马建国让兰芊羽暂停手上的项目,兰芊羽以为自己哪里做错了,未承想许太平告诉她组里有一个去法国进修一年的名额,决定让她去参加,兰芊羽听后开心不已。丁利波接替吴恪之的位置,但四组却不复从前。吴恪之的40岁重新创业,开了家调研咨询事务所,不用再做什么违背自己原则的事情。林宇明抱着东西来到吴恪之的事务所并且如愿入职,孙弈秋也早早地被吴恪之招聘到自己的事务所。

(全剧终)



## 我在他乡挺好的

### 1~3 集剧情

#### 剧情梗概

从小聪明上进的乔夕辰(周雨彤饰)从小镇考到北京上学、工作。好友胡晶晶突然离世,打破了她平静的生活。乔夕辰公司来了新领导简亦繁(白宇帆饰)并宣布裁员,同时她负责的项目突发状况。在自己的努力和同事们的帮助下,她顺利渡过难关,并与简亦繁走在一起。纪南嘉的公司因市场需求变化产生运营危机,她从生活中挖掘新商机,走向事业新高峰,同时收获真挚爱情。许言为了本地男友留在北京,却因消费观念差异与男友分手。她最终醒悟,摒弃对浮华的追逐,寻找真正的人生价值。三人都明白了乐观拼搏、勤恳踏实的意义,走向了新生活。

#### 第1集

简亦繁从来没有想过,自己有一天会跟死亡距离很近。一个年轻女孩,从桥上跳下来,正好碰到他驾驶的汽车引擎盖上。跳桥自杀的年轻女孩叫胡晶晶。时间回到胡晶晶过生日当天,胡晶晶还精神抖擞去公司上班,人事部主管却通知她被辞退了。许言不知道闺蜜胡晶晶面临失业,一大早发语音信息,祝福她生日快乐,而且出门挑选手提包当生日礼物。乔夕辰下班回到家里,发现房东带了人来搬

东西,原来乔夕辰之前付了半年租金给中介,但房东没收到钱。

#### 第2集

警察了解完事情经过后,让房东给乔夕辰三天搬家时间。简亦繁驾车从天桥下面经过,停车给行人先从斑马线经过。胡晶晶站在天桥上接电话,她接完一个电话后,一失手手机掉落。也许手机掉落是压倒胡晶晶最后一棵稻草,她站在桥边往下看,忽然笑了起来,爬到桥上往下纵身一跳,凑巧碰到简亦繁驾驶的汽车引擎盖上。纪南嘉患了宫颈癌,她知道她患癌的除了主治医师,另一人就是胡晶晶了。

#### 第3集

简亦繁要带乔夕辰和苏晴去见客户,但乔夕辰接到客户电话,得知客户跟另一家公司合作了。苏晴赶紧拿出自己保存的报价单,证明自己没有弄丢报价单。乔夕辰翻找手提包,发现报价单不见了。胡晶晶逝世后,租住的房子还没有清理干净。在胡晶晶的房间出现了一些男性用品,许言找到了一把剃须刀,这还不算,房里好像还有血渍,阳台上还挂了一件男士花格衬衣。简亦繁将苏晴叫到办公室,苏晴见隐瞒不下去了,只能承认自己陷害乔夕辰自保。



## 两个人的世界 文旅生活频道

24~38 集剧情

### 第24集

李文嘉失魂落魄在外面走着,想到今天发生的事情感觉十分无助,晚上睡觉一直在做噩梦,睡得很不安稳。许东阳应酬喝了很多酒,李文嘉开着车回家,意外发现因为占车位和别人吵起来的文嘉妈。结果文嘉妈看见他们扭头就走,李文嘉急忙给许母打了电话又追过去。文嘉妈带李文嘉去了自己住的地方,是个小仓库改的房子,又小又破。李文嘉牵起她的手让她跟自己回家。文嘉妈没有回老家,毕竟好不容易等到李文嘉在上海站稳脚跟。更重要的是,文嘉妈放心不下女儿。

### 第25集

许东阳一见到李文嘉就嚷嚷着难受,李文嘉连忙安慰。次日早,李文嘉熬了醒酒汤,许东阳收拾行李说公司事情多要去公司住两天。李文嘉打电话给许东阳,说老师叫他们8点去幼儿园,许东阳一甩衣服,烦闷地赶去幼儿园。这三个月,许一诺迟到、放学没有人接、作业不合格很多次,老师说两口子就算吵架也不能忽视孩子的教育。许东阳和李文嘉一脸羞愧。结果刚离开老师办公室,许东阳和李文嘉又吵起来了,闹得不欢而散。孔先生生病,许东阳和李文嘉充当家属的角色,但二人依然互相僵持冷战,谁也不愿意先开口、先做什么。

### 第26集

许一诺玩累睡着后,许东阳想起孔先生的良苦用心还是犹豫着上了楼,踌躇半天也没有敲门。李文嘉听到离开的脚步声,十分失落地关灯入睡,但孔先生的话还在耳边萦绕。李文嘉还在忙工作,许一诺在旁边自娱自乐声音有些吵。李文嘉努力让她安静下来,许一诺却吵着说要爸爸。许一诺一个人玩得没意思,又闹着要李文嘉陪自己玩。许东阳和李奇打了一架,一回到家就看见了这一幕,许一诺连忙和许东阳告状。许东阳不满意李文嘉跟孩子发火,可他根本没资格数落李文嘉,反而一甩手走了。

### 第27集

许东阳和李奇找了李文嘉一晚上,第二天李文嘉见许一诺被陈小鹏带着吃饭,于是走上前向许一诺道了歉。陈小鹏熬了一晚上,李文嘉十分自责,可陈小鹏反过来劝她和许东阳和好,毕竟现在上有老下有小,还有孔先生要照顾,挺不容易的。下午要去

见魏总,许东阳打算中午去医院给孔先生办出院手续,顺便拜托他带许一诺去上舞蹈课。他们都知道孔先生是装病,反正检查报告就要出来了,到时候孔先生也没办法辩解。拿到检查报告,看到孔先生生龙活虎的样子,许东阳还扬言要把检查报告拍在他身上,但万万没想到孔先生的检查报告显示是胃癌晚期。

### 第28集

许东阳糊弄着说萨瑞快到了,孔先生一脸不相信,拿起手中的相机帮许东阳和李文嘉拍了一张合照。许东阳又伪造了萨瑞的机票给孔先生看,勉强哄着他喝完了药。许东阳刚下楼要打电话去,就见好婆和李宝英、陈嘉亮带着许一诺一起来了。当年她们也算是承受过孔先生的情,看看是应该的。孔先生整理了一下着装,顿时容光焕发,一改往日病状,就像从前那个绅士一样。见孔先生站起来了,许东阳也十分激动。大家相聚在楼下,陈嘉亮刚要帮大家拍照,孔先生却打断说萨瑞还没来。许东阳连忙哄他,说要先试拍一张。最终孔先生还是走了。李文嘉和许东阳帮他操办了后事,律师说孔先生把这套房子赠送给了许东阳。

### 第29集

家人聚餐,李文嘉带许一诺去李宝英家,陈嘉亮指着楼下熙熙攘攘的人群一脸不屑。许东阳摆了一番排场,花了几千元钱。陈嘉亮一直拉着脸,显然看不惯他这副样子,提出要辞职。许东阳不高兴了,说陈嘉亮在公司里待着什么活不干还背后说坏话,弄得军心涣散。陈嘉亮反驳,他进公司是要搞研发的,可两个礼拜下来都没消息,自己像个吉祥物似的。二人在饭桌上吵了起来,好婆没胃口了,李宝英自然是护着儿子也不愿意吃了。李文嘉努力劝和,无奈还是造成了这副局面。

### 第30集

李文嘉旁敲侧击提醒陈小鹏,注意李奇的异常,陈小鹏却不往自己身上想,以为许东阳在外面有人,反过来替她着急。李奇和王总在车里你依我依之后,又拎着生日蛋糕来为陈小鹏庆生。陈小鹏收拾衣服时发现了两张项链的发票才发觉不对劲,李文嘉的那些话醍醐灌顶一般涌入脑海。李奇昨晚的异常,让陈小鹏更加确信了

内心的想法。哭过之后,陈小鹏擦干眼泪把两张发票摆在李奇面前。陈小鹏立刻告诉李文嘉自己要结婚了,李文嘉却并不高兴,她选的那个人并不是正确的。陈小鹏替李奇解释说那是误会,只要今天和王总签完合同就和自己结婚,那条项链是公关手段逢场作戏。

### 第31集

李奇找陈小鹏道歉求原谅,陈小鹏已心寒,她陪了这么多年爱人没想到要娶她,她最大的愿望就是和李奇结婚,哪怕知道他在骗自己也愿意被骗一辈子。李文嘉因为许东阳昨晚没回来也没睡好,许东阳回家后隐瞒了自己在白如莱家过夜的事情,说和李奇喝醉后去了酒店。许东阳磕磕巴巴地解释,直觉告诉李文嘉里面一定不简单。公司收到法律传票,资金流最多撑三个月,李奇到处求人也没用。许一诺正因游学没报上名的事情发脾气,许东阳说因公司出了问题自己把卡里的钱花了,许一诺才安静下来。李文嘉这时候才知道公司出事了,她深知许东阳压力大。

### 第32集

许东阳和李奇还是去了陆总的私人宴会,并且在这里遇到了一个熟悉的人安总。李文嘉去了白如莱家,意外发现她家里干洗袋和许东阳一夜未归那天的一模一样,连白总身上的香水味都和许东阳那天身上的香味一模一样。李文嘉委婉拒绝了她的投资,白如莱猜到这是许东阳的意思,便帮他解释了那晚发生的事情,解释了许东阳那天的衣服和香水味。白如莱是因为看中了陈嘉亮的项目,不希望因这事影响。许东阳没和李文嘉商量就和李奇筹钱准备投资陆总的项目,为此李奇把房子抵押进去。

### 第33集

白如莱正要出门就见许一诺一人在小区玩,许一诺说许东阳总是骗李文嘉。白如莱本来还在投资许东阳还是陈嘉亮之间犹豫,听过许一诺的话后她决定投资陈嘉亮。许东阳不解她为什么突然这样,白如莱告诉他,当一个投资人之前要先学会当一个家人。投资黄了,许东阳和李奇说了一些掏心窝子的话。他们一起十五年一起犯傻做梦,创业成功,现在大难临头只能各自飞。李文嘉联系不到许东阳,打算把许一诺送去好婆

那,打开门有不少人站在门口,都是来找许东阳讨债的。

### 第34集

银行查封了老洋房,李文嘉才知道许东阳把房子抵押了。李文嘉大发雷霆,房子是对孔先生的承诺,李文嘉觉得许东阳越发陌生,绝望地提出离婚。许东阳找陆总,却只见到安总。许东阳回到东北老家,在父亲墓前道歉认错。李文嘉随后也带着许一诺来,许母一万个高兴,她还不知道上海发生的事情。李文嘉不想瞒着许一诺父母要离婚的事情,未承想许一诺的心思比她想象得更细腻。大年三十文嘉妈乘飞机飞到东北,把公司破产和两个人要离婚的事情告诉许母,她心心念念孩子抚养权的事情,许母一听就急了,连忙抱起许一诺,双方谁也不让步。

### 第35集

李文嘉已预约好时间,约许东阳领离婚证,夫妻二人从此没有半点关系,并肩沉默着走出民政局。许东阳把车给了李文嘉,孩子半年先跟着许东阳,周末可以随时探望。离婚后李文嘉找陈小鹏吃饭,陈小鹏很担心她的情况,李文嘉却像没事一样,还兴致勃勃地说离婚证原来是红色的。许东阳蹲在便利店门口数高楼大厦,回想起以前的日子多少有些感慨,转头被老板叫过去干活。许东阳一人带着许一诺,总是手忙脚乱,许一诺不断提起李文嘉,让许东阳本就不好的情绪彻底爆发,摔东西发脾气,吓得许一诺哭了起来。

### 第36集

许一诺闹着要洗澡,还给李文嘉讲了许东阳的事,李文嘉被弄得哭笑不得。许一诺很好奇地发问:许东阳为什么要去超市工作呢?许东阳挺身而出的视频在网上火了,总部派车来接许东阳,说领导要见他。但许东阳怎么也没想到连锁便利店是安总占股的,因为昨晚许东阳是穿着工装被媒体大肆炒作,对公司股票产生了很好的影响,安总想给他一个机会。白如莱、李文嘉看了许东阳的视频,那个爱管闲事的许东阳回来了,他们的感情什么时候回来呢?李文嘉笑了笑,他们已经回不去了。

### 第37集

许东阳在弥补过去做的错事,安总想追李文嘉他没有干涉,李文嘉未来会和谁组建家庭他更没有资格管,他会默默地祝福。许东阳今天带李文嘉来这里,只是想自己在承担做下的错事,希望在她的回忆里自己不那么糟糕。许东阳不希望李文嘉那么讨厌他。2020年,新冠疫情暴发后,大街小巷的人们都戴上口罩,整个城市都被灰蒙蒙的雾笼罩着,便利店老板也关门了,许东阳失业了。因为疫情原因,发布会时间不得不延后,客户罗伯特却根本不听解释要走法律程序起诉,白如莱和李文嘉、陈嘉亮陷入困境。

### 第38集

李文嘉独自在隔离酒店生活,因为最近忙于奔波胃病犯了,只能打电话给服务台,拜托志愿者帮忙买胃药。服务台志愿者急着去厕所,随手拉住许东阳拜托他去买,许东阳便把买好的药放到房间门口,二人错过了相见。隔离这段时间,陈嘉亮与白如莱一刻也没有停下过,工厂进入正常生产。抗击疫情,街头到处是中国红。不久后,白如莱接受采访,表示转行做口罩是每一位有良知的中国人应该做的。熟悉的路边小店,李文嘉又一次听到了熟悉的东北口音,原来是许东阳也来吃馄饨。许东阳发出邀请,吃完馄饨就去扯证。

(全剧终)

## VA-ECMO与VV-ECMO:生命支持的双重奏章

贺州市人民医院重症医学科 陈琳

近年来,静脉-动脉体外膜肺氧合(VA-ECMO)作为一项新兴的体外生命支持技术,在心脏衰竭的治疗中发挥着越来越重要的作用。与此同时,静脉-静脉体外膜肺氧合(VV-ECMO)作为经典技术,也一直在临床应用中占有重要地位。两者各有优势,共同为医疗救治提供多元选择。

## 一字之差 差别很大

VA-ECMO的主要作用是辅助或替代人体的心肺功能。当患者的心脏或肺部功能严重受损时,VA-ECMO可作为临时的生命支持系统,帮助身体维持正常的血液循环和氧气供应。通过从静脉引出血液,经过氧合器氧合后输送到动脉。VA-ECMO可以替代心脏的泵血功能,为身体各个部位提供充足的氧气。这种技术在心源性休克和急性呼吸衰竭等严重疾病中作用凸显。

相比之下,VV-ECMO主要针对的是人体的呼吸功能。当患者的肺部功能严重受损时,例如在急性呼吸窘迫综合征或重症肺炎等肺部疾病中,VV-ECMO可以帮助患者维持正常的呼吸功能。通过从静脉引出血液,经过氧合器氧合后输送到另一条静脉,VV-ECMO可以为肺部提供充足的氧气,帮助呼吸,特别适用于无法

通过自身肺部进行足够氧气交换的患者。

## 各有千秋又能强强联合

VA-ECMO更像是一个全能的“心肺助手”,可以同时帮助心脏和肺的功能;而VV-ECMO则更专注于做肺的“专职助手”,主要帮助呼吸系统正常工作。在临床实践中,两种技术的联合应用能够为患者带来更好治疗效果。

当同时存在心肺和呼吸衰竭的情况下,单一的治疗方法可能无法满足患者全面的生命支持需求,此时,联合应用VA-ECMO和VV-ECMO可以成为一个有力的治疗选择。

首先,我们要明白心肺衰竭和呼吸衰竭意味着什么。心肺衰竭意味着心脏和肺部无法有效地进行氧气和二氧化碳的交换,而呼吸衰竭则意味着肺部无法为身体提供足够的氧气或排出过多的二氧化碳。这两种情况都会导致生命体征的严重不稳定,如果不及时干预,我们可能会因多器官功能衰竭甚至死亡。

联合应用VA-ECMO和VV-ECMO的优势在于它们可以相互补充,同时满足心肺和呼吸支持需求。VA-ECMO可以辅助或替代心脏的功能,维持血液循环和氧气供应,从而改善心肺功能。而

VV-ECMO则可以为肺部提供充足的氧气,帮助呼吸。这样,心脏和肺部都能得到有效的支持,患者的生命体征也能得到显著改善。

事实上,已有研究显示联合应用VA-ECMO和VV-ECMO在某些特定情况下能够显著提高患者生存率。例如,在一项针对重症肺炎合并呼吸衰竭的研究中,联合应用VA-ECMO和VV-ECMO,患者在30天的生存率达到了75%,而仅使用常规治疗的生存率仅为40%。这一结果表明,对于同时存在心肺和呼吸衰竭的病友来说,单一的VA-ECMO或VV-ECMO可能无法满足其全面的生命支持需求,联合应用VA-ECMO和VV-ECMO能够更好地改善生命体征和预后。

然而,联合应用这两种技术也需要注意一些问题。

(1)血管通路的建立和管理。对于同时需要使用VA-ECMO和VV-ECMO的情况下,血管通路的建立和管理可能会更加复杂。这是因为两种技术需要不同的血管通路,VA-ECMO通常需要从股静脉或颈静脉插管,而VV-ECMO则需要两根静脉作为入口。这增加了血管通路的

选择和管理的难度,可能会增加手术时间和风险。

(2)设备和操作要求。VA-ECMO和VV-ECMO需要的设备、操作和维护也有所不同。这两种技术的操作和维护都需要特定的技能和经验,因此对医疗团队的要求较高。此外,设备的维护和管理也可能增加医疗成本。

(3)医疗费用和并发症风险。联合应用这两种技术可能会增加患者的医疗费用和并发症风险,这是因为两种技术都需要额外的设备和操作,可能会导致更多的并发症和感染风险。此外,由于这是一种侵入性的治疗方法,可能会出现其他相关的并发症,如出血、血栓形成等。

在普遍认知中,功能更强的新技术往往会取代旧的技术,就如功能更全的VA-ECMO在崛起后,VV-ECMO会有黯然退场的危机,但事实上,这两种技术都有其独特的优势和应用范围。在临床实践中医生会根据患者的具体情况选择合适的技术,并制定联合应用策略,以更好地满足患者心肺和呼吸支持需求。同时,这两种技术也有待进一步研究和改进,以降低并发症风险、提高治疗效果、减少医疗费用,为患者提供更好的治疗效果。

## 孩子情绪如过山车,警惕双相情感障碍隐忧

梧州市第二人民医院一病区 苏敏

在孩子的情绪世界里,有时候仿佛乘坐着一辆过山车,时而冲上云霄,兴奋不已;时而坠入谷底,悲伤难抑。当孩子的情绪波动如同过山车般剧烈且难以预测时,也有可能是双相情感障碍的危险信号。此时家长不仅要成为孩子最坚实的后盾,更要学会以科学的眼光,了解并警惕这一心理障碍的隐形影响,共同守护孩子的心理健康。

## 情绪的双面人生

## 认识双相情感障碍

双相情感障碍,也被称为躁郁症,是一种复杂的心境障碍,患者的心境在躁狂与抑郁之间剧烈波动。在躁狂期,孩子可能变得异常兴奋、精力充沛、思维奔逸,仿佛拥有无尽的能量和创造力;而在抑郁期,他们则可能陷入深深的悲伤,对周围的一切失去兴趣,甚至产生自杀的念头。这种情绪的快速转换,让孩子的内心世界如同坐上过山车,充满了不确定性和痛苦。双相情感障碍不仅是一场情绪的狂欢与沉沦,更是对孩子心理健康的严重威胁。

## 1.情绪失控的漩涡

患者常常经历情绪的不稳定与过度反应,如同置身于一场无法预知的情绪风暴中。这种情绪的失控,不仅让他们难以应

对日常生活,还可能引发一系列问题,如冲动消费、人际关系紧张等。在学业上,孩子可能因注意力不集中、思考能力减退而成绩下滑。

## 2.自我认同的迷失

长期的情感波动,使得双相情感障碍患者难以建立稳定的自我认同。他们可能在不同环境下展现出截然不同的自我,导致自我认知的混乱与模糊,让他们时常感到迷茫与不安,进而影响自信心的建立与提升。

## 3.人际关系的裂痕

双相情感障碍还可能使患者在人际关系中遭遇困境。他们可能因情绪不稳而过度依赖他人,也可能因敏感多疑而过度警惕他人的动机与意图。这种人际关系的紧张与疏离,不仅让他们感到孤独与无助,还可能进一步加剧病情的发展。

## 识别双相情感障碍的蛛丝马迹

双相情感障碍在儿童和青少年中的诊断尤为复杂。由于孩子的情绪本身就不稳定,加之表达能力的限制,很多症状往往被忽视或误解。此外,该疾病的症状与一些常见的青少年行为问题(如叛逆、情绪波动)相似,导致误诊率较高。因此,家长和老师需要具备高度的敏感性和专业知识,

以便及时识别并干预。

躁狂期的信号:情绪高涨。孩子整天兴高采烈,但情绪不稳定,时而愉悦,时而暴怒。思维奔逸:讲话内容多且快,但往往肤浅不切实际,自我感觉思维敏捷。行为异常:精力旺盛,爱管闲事,举止轻浮,自我控制能力下降。

抑郁期的阴霾:情绪低落。持续感到闷闷不乐,对任何事情都失去兴趣。社交退缩,容易感到被孤立,减少与他人的交流。严重时可能产生自杀的想法或行为。

警惕混合状态:值得注意的是,有些孩子可能同时体验到躁狂和抑郁的症状,即所谓的混合状态。这种状态下,孩子可能既感到兴奋又极度悲伤,情绪极为复杂和混乱。

## 照亮前行之路

## 应对策略与关爱之道

面对双相情感障碍的挑战,我们并非无计可施。通过科学的治疗与细致的关爱,可以帮助孩子们走出心灵的迷宫,重新找回生活的色彩。

## 1.专业治疗的护航

双相情感障碍的治疗需要专业精神科医生的参与。通过药物治疗、心理治疗(包括家庭治疗)以及必要的物理治疗等综合

手段,可以有效控制症状、减少复发并改善患者的生活质量。遵医嘱、按时服药是治疗过程中的关键步骤。

## 2.心理健康的教育

加强心理健康教育,提高青少年对双相情感障碍的认识与理解至关重要。让他们知道这并不是他们的错而是一种需要治疗的疾病,可以帮助他们减轻心理负担并增强治疗的信心。

## 3.情感波动的缓解

鼓励孩子们参与放松的活动,如瑜伽、冥想等可以有效缓解情感波动,能够帮助他们平静情绪、放松身心并提升自我调控能力。同时教会他们一些应对情感波动的方法,如深呼吸、放松训练等也是非常实用的。

## 4.家庭与社会的支持

家庭与社会的支持是孩子们战胜疾病的重要力量源泉。家人应给予足够的理解与关心,陪伴他们度过难关。学校与社区也应营造健康和谐的环境减轻他们的压力与负担。

及时发现、科学干预,是对患病孩子最好的治疗。未来路上,愿每一个孩子都能平稳驾驶自己的情绪之车,享受成长的每一个美好瞬间。

## 牙套护理全攻略与突发状况处理

广西医科大学附属口腔医院口腔正畸科 覃青莲

当下,随着人们对口腔健康与美观的日益重视,越来越多的人加入了牙齿矫正的行列。然而,作为矫正旅程的新手,大家往往会遇到诸多挑战与疑问,比如弓丝不慎扎嘴该如何应对?佩戴牙套后,如何有效进行口腔清洁以保持卫生?若不幸遇到弓丝折断的情况,又该如何妥善处理?接下来,我们将一一解答这些疑问。

牙套,也称正畸矫治器,是现代口腔医学中的一项重要技术。它通过给牙齿施加轻微而持续的力量,引导牙齿移动到预定位置,从而改善牙齿排列不齐、龅牙、咬合不佳等问题,甚至还有调整颌面部结构的功效。随着材料科学与口腔医学的进步,牙套已经从传统的金属材料发展到陶瓷材质,从开发式托槽到自锁托槽等多样化选择,满足不同患者的审美与舒适度需求。但无论形式如何变化,其核心机制都是利用弓丝与托槽之间的相互作用实现牙齿的移动。

牙套护理贯穿整个矫治过程,其重要性不言而喻。正确的护理不仅能够延长牙套的使用寿命,减少因磨损或损坏导致的经济成本与时间成本,更重要的是,它能有效预

防口腔疾病,如龋齿、牙周病等,同时促进矫正效果的最大化。如果牙套上积累了食物残渣、细菌滋生,不仅会影响口腔健康,还可能引起弓丝松动、托槽脱落从而延误矫正进度,甚至导致矫正失败。因此,掌握正确的牙套护理方法十分重要。

## 弓丝调整的技术

弓丝是指卡在托槽沟里或通过带环细管的金属丝。弓丝通过托槽向牙齿传递压力,使牙齿移动,从而达到矫正的目的。当弓丝末端处理不当或是力量施加过大,又或是咀嚼导致弓丝扎嘴的情况发生。且随着矫正进程的推进,弓丝可能会因力量释放而逐渐失去原有形态,或出现微小移位。要想解决这类弓丝问题,应及时复诊,由专业牙医进行弓丝调整。不要自己使用硬物调整弓丝,以免损坏牙套或伤害口腔组织。

除此之外,戴牙套期间,还应避免食用过硬或过黏的食物,以免弓丝松动或脱落。保持口腔卫生,定期刷牙、漱口,并配合使用间隙刷与牙线来清洁牙套和弓丝之间的空隙,避免食物残渣滞留在牙套和牙齿之间。

## 托槽清洁的精致

托槽是牙齿矫正过程中不可或缺的重要附件。可以把托槽想象成连接弓丝与牙齿的桥梁,它的主要作用就是固定弓丝,从而使弓丝更好地发挥作用,传递矫治力,以控制牙齿的移动,达到牙齿矫正的目的。托槽通常由不锈钢、生物陶瓷或复合树脂等材料制成,并通过黏接剂直接黏接于牙冠表面。

由于托槽及其周围的区域容易积聚食物残渣和牙菌斑,如果不及时清洁,这些残留物会成为细菌滋生的温床,导致龋齿、牙周病等口腔疾病的发生,同时影响矫正效果。因此,保持托槽及周围清洁,是预防口腔问题和确保矫正效果的关键。

建议所有正在戴牙套的朋友,养成在每次进食后刷牙的习惯。一般选择与平常的普通牙刷相比刷头更小、刷毛更软的牙刷,能够深入托槽与牙齿之间的缝隙进行清洁,避免使用硬毛牙刷以免损伤牙齿和牙龈。同时,选择含氟牙膏,有助于增强牙齿抗龋能力。

正确的刷牙方式是将牙刷倾斜45度

角,从牙龈方向向牙齿方向轻轻刷动,以清除托槽和弓丝上的食物残留和菌斑。注意在每个牙面停留几秒钟后再移到下一个位置,确保每个区域都得到充分清洁。除此之外,还可以在家中常备牙线、冲牙器等清洁工具,便于在饭后及时清理牙齿。

## 突发状况的应对

在牙套的使用过程中,偶尔会遇到一些突发状况,如弓丝折断、托槽脱落等。出现这些情况不必紧张,解决方法很简单。弓丝折断时,可先用干净的小钳子(如指甲剪的圆头部分)轻轻将折断部分移至不刺激口腔组织的位置,然后尽快联系牙医进行修复。托槽脱落时,可用棉签轻轻清理脱落部位的残渣,并将脱落的托槽妥善保存,以便复诊时重新安装。记住,任何自行处理的措施都应在不伤害自己为前提,寻求专业的判断与帮助才是解决问题的根本。

牙套护理,不仅仅是口腔健康的维护,更是一种优雅生活态度的体现。当我们以一颗细腻的心去呵护牙套,实际上也是在为自己的健康与美丽添砖加瓦。

(版权所有,不得转载)

## 甲亢真的难发现吗？

河池市人民医院内分泌科 陈秋景

### 甲亢常见症状与体征

#### 1.心跳的变奏曲：心悸与心律不齐

夜深人静，本该是心灵与身体休憩的时刻，但有些人感受到心脏仿佛在进行一场不合时宜的独奏——心悸。这种感觉，就像是胸口突然涌起一股难以名状的悸动，伴随着心跳加速，让人难以入眠。甲亢时，过多的甲状腺激素刺激心脏，使其收缩加强、频率加快，导致心悸与心律不齐成为最常见的症状之一。

#### 2.食欲与体重的悖论：多食消瘦

在大多数人的认知里，吃得越多自然会胖。然而，在甲亢患者身上，这一规律似乎被改写，患者常常食欲大增，仿佛怎么也吃不饱，但体重非但没增反而逐渐下降，甚至消瘦到令人担忧。这是因为甲亢导致的基础代谢率异常升高，身体消耗的能量远超过摄入量，即便是大量进食，也难以满足这种“无底洞”般的消耗。

#### 3.情绪变化无常：易怒与焦虑

甲亢，不仅是一场身体上的“革命”，更是心灵的“暴风雨”。甲状腺激素的异常波

动，如同搅动情绪海洋的巨手，让患者的情绪变得难以捉摸。易怒、焦虑、烦躁不安，这些负面情绪如同潮水般涌来，让人难以自持。即便是平日里温和的人，也可能因为一点小事就大发雷霆，或是陷入无端的忧虑之中。如果你的情绪突然变得像6月的天气一样说变就变，不妨考虑一下，是否是甲亢在背后悄悄施加了影响。

#### 4.汗液的秘密：多汗与不耐热

夏天，对于甲亢患者来说，或许是一场永无止境的煎熬。即便是在凉爽的室内，他们也可能汗流浹背。这是因为甲亢导致的新陈代谢加速，使得身体产生更多的热量，需要通过出汗来散热。因此，多汗与不耐热成为甲亢患者的又一显著特征。如果你发现自己即使在轻微活动或静止状态下也频繁出汗，且对温度变化异常敏感，那么，这可能是甲亢在向你发出信号。

#### 5.睡眠的逃离：失眠与多梦

当夜幕降临，万籁俱寂之时，许多人正沉浸在梦乡之中，但对于甲亢患者而言，睡眠却成了一种奢侈。失眠、多梦、易醒，这

些睡眠障碍如同夜色中的幽灵，悄悄侵扰着他们的睡眠世界。甲亢导致的神经系统兴奋性增高，使得患者难以入眠，即便入睡也往往伴随着纷繁复杂的梦境，睡眠质量大打折扣。如果你发现自己长期遭受睡眠问题的困扰，不妨从甲亢的角度寻找答案。

#### 6.眼部的异变：突眼与视力模糊

甲亢，有时也会在患者的眼部留下深刻的印记。眼球向前突出，是甲亢患者常见的眼部症状之一。它让患者的双眼看起来失去了往日的平静与和谐，增添了几分异样。此外，甲亢还可能引起眼部肌肉水肿、充血等变化，导致视力模糊、复视等视觉问题。当你发现自己的眼睛似乎“变大了”，或是视力出现异常，请务必重视起来，因为这可能是甲亢在眼部的一种表现。

甲亢，通过一系列不易察觉的现象向我们发出信号，但只要保持警觉，细心观察身体的每一个细微变化，就能在甲亢的初期发现一些端倪，从而赢得宝贵的治疗时间。记住，健康无小事，每一个身体的异常都是值得我们重视的宝贵线索。

## 内镜检查：胃癌早期筛查的有效利器

南宁市第二人民医院消化内科 张秀霞

胃癌，往往在其早期不易被察觉。然而，内镜检查不仅成为医生发现胃癌的得力助手，更是守护我们胃部健康的神器。

### 初探胃癌的起因

胃癌，是起源于胃黏膜上皮和腺体的恶性肿瘤。它可发生于胃的任何部位，但多见于胃窦部，尤其是胃小弯侧。胃癌的进展往往悄无声息，从最初的胃黏膜异常增生，到最终形成恶性肿瘤，这一过程可能历经数年甚至更久。

胃癌的早期症状往往不典型，甚至可能毫无察觉，这也是其高致死率的原因之一。然而，癌细胞在体内生长，它们仍然会不经意透露出一些“隐匿信息”。早期胃癌可能仅表现为轻微的上腹不适、食欲减退、恶心等，随着病情发展，逐渐出现腹痛、消瘦、呕血、黑便等典型症状。这些症状时隐时现，易被忽视。

胃癌的发生并非偶然，而是多种因素交织的结果。不健康的饮食习惯，如长期摄入高盐、腌制、烟熏食品，是胃癌的重要诱因。此外，幽门螺杆菌感染、吸烟、家族遗传因素以及患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡等胃部疾病的人群，其患胃癌的风险也

会显著增加。

### 内镜检查有助及早发现胃癌

在胃癌防控体系中，早期发现至关重要。由于早期胃癌症状不明显，许多患者在确诊时已处于中晚期，治疗难度大，预后不佳。因此，通过定期内镜检查，及时发现并处理胃癌前病变和早期胃癌，成为提高患者生存率和生活质量的关键。

内镜检查，尤其是胃镜检查，是诊断胃癌最重要、最可靠的方法。它利用一根直径约1厘米的柔软管状设备，前端装有摄像头和光源，能够深入消化道内部，实时传输图像至显示器，让医生可以直接观察胃黏膜的情况，如有无炎症、溃疡、肿瘤等病变。更重要的是，内镜检查还可以进行活检，以确诊病变的性质。这一过程不仅直观、准确，还能在病变早期就发现异常情况，为治疗赢得宝贵时间。

### 高风险人群的“五年之约”

#### 1.哪些人需要定期内镜检查？

并非所有人都需要频繁进行内镜检查，但对于以下高风险人群而言，每五年一次的内镜检查是必不可少的：

年龄大于40岁：随着年龄的增长，人体各项机能逐渐衰退，胃癌的发病率也随之上升。

幽门螺杆菌阳性：幽门螺杆菌是胃癌的重要致病因素之一，感染者需定期监测胃部状况。

有胃病及手术史：包括萎缩性胃炎、慢性贫血、胃部手术史等，这些疾病和手术可能增加胃癌的风险。

有胃癌家族史：遗传因素在胃癌的发病中占据重要地位，家族中有胃癌患者的人群需格外警惕。

长期不良生活习惯：如抽烟、喝酒、高盐饮食等，这些不良习惯会损伤胃黏膜，增加胃癌的风险。

#### 2.为何需要五年一次？

五年一次的频率是基于胃癌的发展规律和内镜检查的敏感性而设定的。胃癌的发展是一个多阶段、多因素作用的过程，从慢性胃炎到胃癌往往需要数年甚至数十年的时间。因此，每五年进行一次内镜检查，可以及时发现并处理胃癌前病变，有效阻断胃癌的发生发展。

## 注意！别总拽着孩子走

南宁市第六人民医院骨科 吴智旺

在日常的亲子互动中，不经意间地大力牵拉孩子手腕或胳膊，就可能造成儿童桡骨小头半脱位这一常见健康问题，也就是我们俗称的“脱臼”。这种现象多发于2至5岁的幼儿期，因其症状隐匿且孩子表达能力有限，往往易被忽视而延误处理。

### 认识习惯性脱臼

习惯性脱臼，医学上称为复发性脱臼，是指关节在轻微外力作用下即可反复脱离正常位置的现象。在儿童中，这一现象尤其常见于肘关节，特别是桡骨小头半脱位（又称“牵拉肘”），这是由于儿童的关节囊、韧带等软组织尚未发育完全，相对松弛，加之关节窝较浅，使得关节稳定性较差。

为何拽着孩子走易发生这种情况呢？孩子的骨骼和关节正处于快速发育阶段，特别是肘关节，其结构尚未成熟，关节囊和韧带相对松弛且薄弱。在这个阶段，如果家长在牵手时用力不当，比如拽着孩子走，尤其是突然用力或方向改变时，会对孩子的上肢造成突然的牵拉力，这种力量若直接作用于肘关节，尤其是当孩子的上肢处于伸直或旋转状态时，极易

导致桡骨小头从环状韧带中滑出，发生半脱位。此外，孩子因害怕或疼痛而突然挣扎，也可能加剧这一过程的发生。

### 症状显现

疼痛与抗拒：孩子会立即感到肘关节疼痛，并拒绝使用或触碰受伤的手臂，常以健侧手托患侧肘部。

活动受限：肘关节活动受限，尤其是旋转和伸展功能受限明显，孩子可能因此无法完成某些日常动作，如举高、抓取等。

情绪反应：由于疼痛和不适，孩子可能出现哭闹、烦躁等情绪反应，家长应细心观察，及时察觉异常。

值得注意的是，部分孩子由于年龄尚小，表达能力有限，可能无法准确描述疼痛部位和性质，仅表现为持续性的哭闹或抗拒触碰。家长需细心观察孩子的行为变化，尤其是当孩子在被拽拉后出现上述症状时，应高度警惕。

对于孩子来说，频繁的脱臼不仅会引起关节周围软组织的损伤和炎症，还可能影响关节的正常发育，导致关节囊松弛、韧带松弛等长期问题。这些变化将降低关节的稳定性，使孩子在未来更容易受到

伤害。同时，疼痛与不适的经历可能还会给孩子留下心理阴影，导致他们对某些活动产生恐惧或抵触情绪，长此以往，可能会影响孩子的性格发展，限制其探索世界的勇气和兴趣。习惯性脱臼的孩子在参与日常游戏、体育活动时也可能受到诸多限制，影响与同龄人的互动与交流，进而影响其社交能力和生活质量提升。

### 预防为主

为了预防孩子发生脱臼，家长应从日常生活中的点滴做起。

家长在带孩子时应尽量避免直接用力牵拉孩子的手腕或手臂，尤其是在孩子突然跌倒或奔跑时。抱起孩子时，应双手环绕孩子的腰部和臀部，或一手托住孩子的臀部，一手扶住孩子的背部，以减少对上肢的牵拉。

家长还可以教育孩子在日常生活中注意保护自己的关节，避免过度使用或突然受力。此外，家长还应加强对孩子的看护和教育，提醒他们在玩耍时注意安全，避免跌倒和碰撞等意外发生。为了增强孩子的肌肉力量，还可以适当引导孩子进行一些增强上肢肌肉力量的活动，如投掷

游戏、攀爬等，以提高关节的稳定性。

### 应对脱臼的正确方法

#### 1.及时送医，避免自行处理

当孩子发生脱臼时，家长应立即停止一切活动，尽快将孩子送往医院接受治疗。在送医前，切勿尝试自行复位或活动孩子的手臂，以免加重损伤或造成二次伤害。同时，家长可以在孩子的肘部敷上冰袋以缓解疼痛和肿胀。

#### 2.专业治疗，科学康复

在医院，医生会根据孩子的症状和体征进行综合评估，确认是否发生脱臼以及是否伴随其他损伤。对于单纯脱臼，医生通常会采用手法复位进行治疗。复位后，孩子需遵循医生指导进行康复锻炼和日常护理，以促进关节功能恢复和预防习惯性脱臼再发生。

在孩子成长过程中，每一次牵手都应是温柔与安全的保障。家长应学会正确抱持与引导孩子，避免粗暴牵拉，预防习惯性脱臼发生。一旦发现孩子有疑似脱臼症状，应及时就医，确保孩子关节健康。守护孩子的每一步成长，从细心呵护开始。

(版权所有，不得转载)

## 缓解空调病 你只需一种叶子

白露已至，但南方暑气未消。吹空调、吃冰饮、啃西瓜仍然是大多数人的日常。特别是吹着空调刷视频，一不留神就睡着了，醒来后就感觉不对劲，身体发沉，不想吃饭，紧接着就打了一个喷嚏，肠胃也开始闹脾气……“空调病”找上门。该是藏在厨房里的常用食材——紫苏叶大显身手的时候了，快来跟医生学学如何用一片叶子快速缓解吹空调后引起的不适。

### 不止是海鲜陪衬 紫苏叶更是中药材

提起紫苏叶，相信不少人第一反应是吃海鲜时去腥提味的好帮手。其实，紫苏叶还是我们生活中常用的中药材。其应用历史悠久，《雷公炮制药性解》就记载：“叶能发汗散表，温胃和中，除头痛肢节痛。”

紫苏叶在临床应用广泛，疗效显著。中医认为紫苏叶味辛性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效，临床主要用于风寒感冒、妊娠呕

吐、咳嗽等。

现代研究表明，紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性，用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

### 轻度“空调病”试试紫苏叶

夏季暑热湿盛，人们毛孔打开，腠理疏松、中气内虚，长时间在空调房里、冷水浇头冲身等，过于贪凉饮冷，就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适，如我们俗称的“空调病”。

主要症状为头痛恶寒、无汗、身重疼痛，或伴有吐泻腹痛等消化道症状。这时治疗宜辛温解表，对于轻而初起者用紫苏叶泡水即可祛除在体表的邪气，缓解“空调病”引起的不适症状。紫苏叶是治疗感冒咳嗽和调理肠胃的中成药的重要组成部分，如藿香正气水、感冒清热颗粒、午时茶颗粒、通宣理肺丸等都含有紫苏叶。



### 紫苏叶常用的两种方法

紫苏叶泡水。紫苏叶3~5片，开水冲泡即可。

紫苏叶葱白生姜汤。紫苏叶20克、葱白3根、生姜5片，煎煮20分钟即可。

夏天“空调病”初起，或是贪凉饮冷后出现不适，紫苏叶就可以帮上大忙，

快速缓解症状。不过需要注意的是，症状明显者宜选用藿香正气水或及时去医院就诊。

还要提醒大家，紫苏叶虽有诸多好处，因其性温，风热感冒、胃热呕吐等人群不适宜使用。

来源：《北京青年报》2024年8月20日

## “秋老虎”来了 如何顺时养生

处暑是秋季第二个节气。处暑后，白天暑热盛行，昼夜温差逐渐增大，人们容易出现皮肤、口鼻干燥等不适。公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力？

“面对秋燥，润燥养阴是最基本的方法和原则，在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜所做的菜和饮品，缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议，应注意少辛多酸，多吃应季食品，尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”，应根据每个人的体质调整饮食。对于阴虚内热的人群，应多吃养阴清肺的食品；对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群，可以选择健脾且不伤津的食品，比如百合、山药等；对于容易上火的人群，宜少食辛辣，可以食用苦瓜，降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康，易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医院主任医师王全桂提示，干燥空气长期刺激鼻腔黏膜，此外，一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯，也会对鼻腔黏膜造成损

伤。特别是处暑后，花粉浓度高，过敏性鼻炎患者增多，搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管破裂出血。

“鼻出血后，首先体位摆正，身体稍微前倾，千万不要后仰。”王全桂说，“后仰时，鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部，吞咽以后会刺激消化道，引起恶心、呕吐症状。对儿童来说，还有误吸的风险。”她建议，应使用指压法，用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼，一次持续5~10分钟；也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔，再按压5~10分钟，基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎，王全桂建议，在花粉季节尽量避免接触花粉，花粉播散期减少外出；如需外出，要佩戴防护口罩、眼罩，减少花粉吸入和接触。外出回家要及时更换衣物，洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服，减少花粉黏附。同时，最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风，还可进行预防性用药。

秋冬季节，咽炎发病率比较高。预防咽炎，一要改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物，多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水果。二是改善空气环境，保持湿

度。三是控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化，中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示，对于慢性病人人群，要养成合理的膳食习惯，要食物多样、合理搭配。要科学规律进餐，定时定量、清淡饮食、戒烟限酒，预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡，作息规律。

要加强自我管理，定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群，根据气温适时增减衣服的同时，要积极接种流感、肺炎等疫苗，有效减少呼吸道传染病发病和重症发生的风险。”王志宏说。

来源：《光明日报》2024年8月22日



## 儿童肥胖不可轻视

儿童超重和肥胖已成为不容忽视的全球性公共卫生问题。那么，超重、肥胖究竟有哪些危害？怎样帮助孩子管理体重？

肥胖是一种慢性代谢性疾病，是多种疾病的重要危险因素。肥胖不仅影响儿童的运动能力、骨骼肌发育和认知发展，也会对他们的心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统及心理健康等产生不良影响。同时，儿童肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及经济负担。

儿童肥胖以原发性肥胖为主，主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关，其中膳食营养是关键因素。儿童膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当，是造成肥胖的重要原因。

儿童肥胖是许多家长忧心的问题，可以通过科学干预，降低其发生率。

餐食小份多样，保持合理膳食结构。儿童正处于生长发育的重要阶段，应保证平衡膳食，达到能量和营养素摄入量及比

例适宜。在肥胖儿童减重过程中，控制食物总量，选择小份食物以实现食物多样，增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重，有利于减轻饥饿感。

养成良好饮食行为，促进长期健康。要教导孩子做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽，一日三餐应定时定量。肥胖儿童进餐时建议先吃高纤维低热量的蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。食物多样、合理搭配，保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入，控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。

积极参加运动，保持身心健康。科学运动是预防肥胖的重要手段，同时还能促进儿童健康成长。学龄前儿童每天活动总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动，保证每天至少1小时以有氧运动为主的中高强度身体活动，如快走、骑车、游泳、球类运动等；保证每周至少3天高强度抗阻运动，如跳绳、跳远、单杠、双杠、攀爬器械、

弹力带运动等。肥胖儿童应遵循循序渐进的运动原则，选择合适的活动方式，增加运动的趣味性和多样性。

定期监测，科学指导体重管理。家长和学校应该监测儿童身高、体重和腰围等指标，有助于尽早发现异常趋势并采取有效措施。肥胖儿童应在医生或专业人员的指导下科学减重。

儿童肥胖问题不仅影响孩子的身体健康，还可能对其心理和社交产生负面影响。为了有效应对这一问题，家庭、学校和社会要共同努力，采取积极措施以降低儿童肥胖的发生率。对于疾病导致的肥胖，家长和教师应保持高度警觉，一旦发现孩子出现异常的体重增加，应及时就诊。

来源：《人民日报》2024年9月6日



# 不小心摄入塑料 后果很严重?

塑料虽然给生活带来便利,但微塑料和纳米塑料已经入侵人体,对健康的危害不容忽视。最近有传言,每一口外卖都吃进了塑料,这是危言耸听,还是真有其事呢?遗憾的是,这是真的,如果每天都摄入一点塑料,10年下来,你可能已经吃掉了一个标准的救生圈。

## 塑料是如何侵入身体的?

不可否认的是,塑料的发明为生活带来了极大的便利。不仅是一次性的外卖餐盒,您正拿着的手机、购买物品的外包装、儿童玩具、医疗用品(如静脉输液管、人工瓣膜等),就连航空航天设备,都有塑料的身影。塑料随处可见,甚至已经入侵我们的身体。

在这里,您需要了解两个概念:一是微塑料,它是指直径小于5毫米的塑料碎片和颗粒;二是纳米塑料,这是目前已知最小的微塑料,尺寸在1微米(0.001毫米)以下,体积小可以穿过细胞膜。

因此,我们根本避无可避。当我们使用塑料,塑料颗粒就会被释放到环境中,通过呼吸、饮食等方式进入人体。另外,微塑料还可能被动物误食,比如海洋动物,动物体内的微塑料会顺着食物链,最终进入人体。

## 吃进去的塑料都去了哪?

您可能猜不到。根据世界自然基金会的数据,如果我们平均每周摄入5克微塑料,按这个数据计算,10年将会吃进5斤微塑料,相当于啃掉一个标准的救生圈。

猜一猜,塑料能到达人体哪些器官组织呢?是肺部、肝脏?难道血液里也有?

以上器官组织都有!研究人员不仅从人体的肺部、肝脏和血液中检测到微塑料,就连肠黏膜、粪便、脾脏、胎盘,甚至大脑,都能检测出微塑料。

人体里的塑料颗粒会成为健康的一大隐患。既往研究发现,塑料可影响内分泌功能,增加早产、神经发育障碍、男性生殖缺陷、肥胖、心血管病、肾病、癌症等疾病发生风险。近期研究还发现,纳米塑料可损害大脑神经元中的蛋白纤维,从而增加帕金森病的发生风险。



维,从而增加帕金森病的发生风险。

## 减塑,我们能做些什么?

塑料不仅会影响人体健康,还会严重破坏生态环境。数据显示,每年有800万~1000万吨塑料进入海洋,而塑料的寿命比人类长多了,它们可能要在大海漂浮500年甚至上千年才能降解。因此,我们必须采取措施,减少塑料的使用和废弃,来保护健康和环境。对个人来说,我们可以从以下四点做起:

**尽量少用一次性塑料制品** 用玻璃或者不锈钢制品来代替塑料制品,平时出门准备好购物袋、便携水杯,少吃外卖,

不用塑料吸管等。

**选择可降解塑料** 虽然有“限塑令”,但也不能完全杜绝塑料使用,如果可以选择可降解塑料,就能减少对环境的污染。

**支持环保** 如果您住在河边或者海边,可以参与志愿者工作清理河道或者沙滩的塑料垃圾,为环保事业出一份力。

**减少塑料对人体的危害** 不用塑料袋盛熟食,尤其是热的熟食;不加热塑料容器;不用塑料瓶来装食用油;避免选择合成纤维的衣物;定期进行室内吸尘,减少室内塑料颗粒水平。

来源:《北京青年报》

# 来杯秋季限定款养生茶

虽然秋季已经到来,但中国大部分地区白天气温仍然较高,且天气多变,一时阴雨连绵一时秋高气爽天气干燥。今天,我们就来聊一聊秋季适宜的代茶饮,助您防秋燥,化湿浊。

## 首避风燥 贴秋膘因人而异

秋季应首避风燥。精神调养切忌悲忧伤感,秋季早晚相对凉爽,适宜多户外活动。秋季起居应早睡早起。饮食养生宜“滋阴润肺防秋燥,健脾和胃慎贴膘”。

滋阴润肺,可多吃有养阴生津润肺作用的滋润多汁的食品,如百合、山药、莲藕、芝麻、蜂蜜、枇杷、牛奶等。多吃蔬菜、水果可补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清热解毒的作用。少吃辛辣、煎炸食品。

贴秋膘应因人而异,体格健壮、肥胖者应慎贴秋膘,以防过于进补,滋生痰湿。秋季多燥,是健脾的好时候,应

注意饮食清淡,适量食用具有健脾化湿作用的食材或药物,如山药、芡实、薏米、茯苓、陈皮、大枣等。

## 三款代茶饮 润肺健脾防秋燥

秋季代茶饮宜“滋阴润肺防秋燥,健脾和胃化湿浊”。

**百合桑叶菊花茶** 百合3克、桑叶3克、菊花3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3~5杯。

百合性微寒味甘,入心肺胃经,可养阴润肺、清心安神、补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热;桑叶性寒味甘苦,入肺肝经,可疏散风热、清肺润燥、平抑肝阳、清肝明目、凉血止血;菊花性微寒味辛甘苦,入肺肝经,可疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒。三药合用,可滋阴润肺,清热利咽,是秋季养阴清燥、润肺生津,预防秋燥的保健饮品。尤适宜秋燥明显、口干鼻燥、咽干咽痒的人群饮用。

**百合茯苓陈皮茶** 百合5克、茯苓5



克、陈皮5克,开水冲泡,代茶饮用。每日3~5杯。

百合补肺阴清肺热、养心阴清心热、养胃阴清胃热。茯苓性平味甘淡,入心脾肺经,可利水渗湿、健脾和胃、宁心安神。陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰。尤适宜初秋肺燥上火、脾胃虚弱者,兼有痰湿。此茶性味平和,脾肺同调,温化而不热,祛湿而不燥,立秋时节饮用为佳。

**桑叶麦冬陈皮茶** 桑叶3克、麦冬5克、陈皮3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3~5杯。

桑叶疏散风热、清肺润燥;陈皮理气健脾、燥湿化痰。麦冬性微寒味微苦甘,可养阴清热、生津止渴、清心除烦安神。三药合用,清宣温燥,润肺止咳,口渴、咽干、鼻燥者可饮用,以祛立秋之温燥袭肺。

来源:《北京青年报》

# 多吃蔬菜水果 有助改善睡眠

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联,例如,足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么,营养对睡眠有何影响?一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行,发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人

(55.9%为女性;平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷,内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率,同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间睡觉的倾向)和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中,研究人员得出了3种睡眠类别:睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7~9小时)和睡眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中,研究人员注意到,睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而,摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

来源:《科技日报》





南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/09/16 星期一

07:00 特种兵之深入敌后(35)
07:45 特种兵之深入敌后(36)
08:40 特种兵之深入敌后(37)
09:35 特种兵之深入敌后(38)
10:30 特种兵之深入敌后(39)
11:25 特种兵之深入敌后(40)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(09)
13:35 猎杀(10)
14:30 猎杀(11)
15:25 猎杀(12)
16:20 猎杀(13)
17:10 猎杀(14)
18:00 错伏(22)
18:55 错伏(23)
19:55 错伏(24)
20:50 错伏(25)
21:50 错伏(26)
22:34 热血军旗(29)
23:18 热血军旗(30)
24:00 大秧歌(01)

2024/09/17 星期二

07:00 特种兵之深入敌后(39)
07:45 特种兵之深入敌后(40)
08:40 我们的新时代(01)
09:35 我们的新时代(02)
10:30 我们的新时代(03)
11:25 我们的新时代(04)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(14)
13:35 猎杀(15)
14:30 猎杀(16)
15:25 猎杀(17)
16:20 猎杀(18)
17:10 猎杀(19)
18:00 错伏(26)
18:55 错伏(27)
19:55 错伏(28)

2024/09/16 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 大浦东(10、11)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(24)
22:55 我们的新时代(25)
23:40 我们的新时代(26)

2024/09/17 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

20:50 错伏(29)
21:50 错伏(30)
22:34 大秧歌(02)
23:18 大秧歌(03)
24:00 大秧歌(04)

2024/09/18 星期三

07:00 我们的新时代(03)
07:45 我们的新时代(04)
08:40 我们的新时代(05)
09:35 我们的新时代(06)
10:30 我们的新时代(07)
11:25 我们的新时代(08)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(19)
13:35 猎杀(20)
14:30 猎杀(21)
15:25 猎杀(22)
16:20 猎杀(23)
17:10 猎杀(24)
18:00 错伏(30)
18:55 战火中的兄弟(01)
19:55 战火中的兄弟(02)
20:50 战火中的兄弟(03)
21:50 战火中的兄弟(04)
22:34 大秧歌(05)
23:18 大秧歌(06)
24:00 大秧歌(07)

2024/09/19 星期四

07:00 我们的新时代(07)
07:45 我们的新时代(08)
08:40 我们的新时代(09)
09:35 我们的新时代(10)
10:30 我们的新时代(11)
11:25 我们的新时代(12)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(24)
13:35 猎杀(25)
14:30 猎杀(26)

12:25 科技苑
13:00 大浦东(12、13)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(27)
22:55 我们的新时代(28)
23:40 我们的新时代(29)

2024/09/18 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 大浦东(14、15)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(30)
22:55 我们的新时代(31)
23:40 我们的新时代(32)

2024/09/19 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 大浦东(16、17)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(33)
22:55 我们的新时代(34)
23:40 我们的新时代(35)

2024/09/20 星期五

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场

15:25 猎杀(27)
16:20 猎杀(28)
17:10 猎杀(29)
18:00 战火中的兄弟(04)
18:55 战火中的兄弟(05)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 战火中的兄弟(06)
21:30 战火中的兄弟(07)
22:10 大秧歌(08)
23:00 大秧歌(09)
23:45 大秧歌(10)

2024/09/20 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 我们的新时代(11)
07:45 我们的新时代(12)
08:40 我们的新时代(13)
09:35 我们的新时代(14)
10:30 我们的新时代(15)
11:25 我们的新时代(16)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(29)
13:35 猎杀(30)
14:30 猎杀(31)
15:25 猎杀(32)
16:20 特种兵之深入敌后(01)
17:10 特种兵之深入敌后(02)
18:00 战火中的兄弟(07)
18:55 战火中的兄弟(08)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 战火中的兄弟(09)
21:30 战火中的兄弟(10)
22:10 大秧歌(11)
23:00 大秧歌(12)
23:45 大秧歌(13)

2024/09/21 星期六

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 我们的新时代(15)
07:45 我们的新时代(16)
08:40 我们的新时代(17)

09:35 我们的新时代(18)
10:30 我们的新时代(19)
11:25 我们的新时代(20)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(02)
13:35 特种兵之深入敌后(03)
14:30 特种兵之深入敌后(04)
15:25 特种兵之深入敌后(05)
16:20 特种兵之深入敌后(06)
17:10 特种兵之深入敌后(07)
18:00 战火中的兄弟(10)
18:55 战火中的兄弟(11)
19:55 战火中的兄弟(12)
20:50 战火中的兄弟(13)
21:50 战火中的兄弟(14)
22:34 大秧歌(14)
23:18 大秧歌(15)
24:00 大秧歌(16)

2024/09/22 星期日

07:00 我们的新时代(19)
07:45 我们的新时代(20)
08:40 我们的新时代(21)
09:35 我们的新时代(22)
10:30 我们的新时代(23)
11:25 我们的新时代(24)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(07)
13:35 特种兵之深入敌后(08)
14:30 特种兵之深入敌后(09)
15:25 特种兵之深入敌后(10)
16:20 特种兵之深入敌后(11)
17:10 特种兵之深入敌后(12)
18:00 战火中的兄弟(14)
18:55 战火中的兄弟(15)
19:55 战火中的兄弟(16)
20:50 战火中的兄弟(17)
21:50 战火中的兄弟(18)
22:34 大秧歌(17)
23:18 大秧歌(18)
24:00 大秧歌(19)

南宁广播电视台 公共频道

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 大浦东(18、19)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(36)
22:55 我们的新时代(37)
23:40 我们的新时代(38)

2024/09/21 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 大浦东(20、21)
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
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的新时代(39)
22:55 我们的新时代(40)
23:40 我们的新时代(41)

2024/09/22 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 大浦东(22、23)
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
21:45 影像南宁
21:55 故事
22:10 我们的新时代(42)
22:55 我们的新时代(43)
23:40 我们的新时代(44)

# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

南宁广播电视报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。

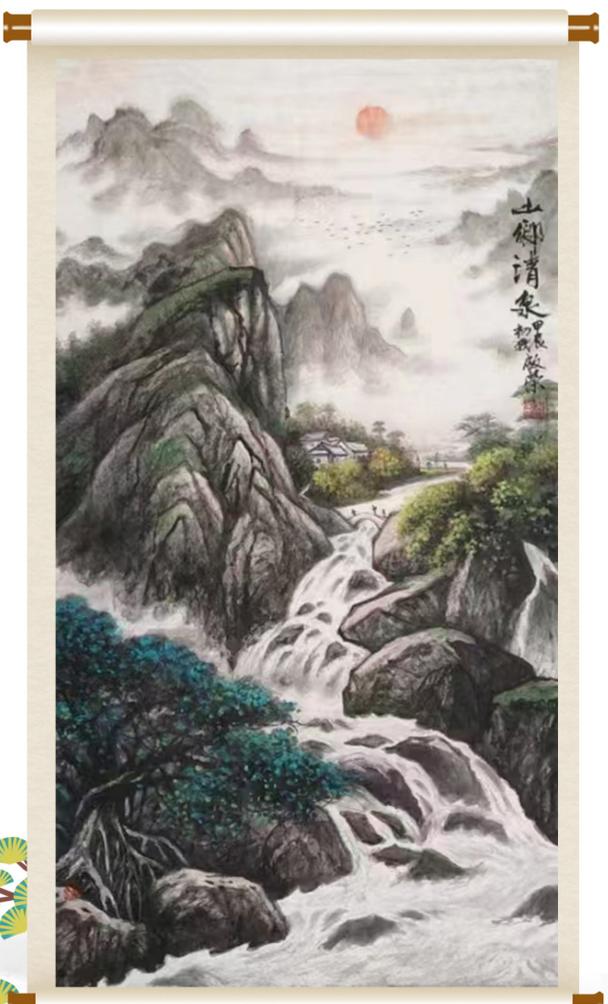
李建洪《觅》



祁俊远《金秋笙歌》



黄启荣《山乡清泉》



甘武炎《国色天香》

