

南宁广播电视报

2024年9月5日

2024年第34期

总第1867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

白露

二十四节气之

白露暖秋色 月明清漏中
痕沾珠箔重 点落玉盘空



南宁市5条公交线路改为“站点响应式停靠”模式

8月29日,记者从相关部门了解到,南宁公交集团邕城公交公司从9月1日起优化调整805路等多条公交线路,其中5条线路调整为“站点响应式停靠”运营模式。此外,还将增添旅游1路、旅游2路、B48路公交线路副名,增设20路等8条线路停靠站点。

9月1日起,805路、809路、811路、K8路、K129路等5条线路调整为“站点响应式停靠”运营模式。

什么是“站点响应式停靠”运营模式?据悉,“站点响应式停靠”公交线路的驾驶员在提前观察确定前方站台没有乘客等候后,利用播报语音及LED滚动屏提示,在没有乘客按铃或口头示意下车的情况下,驾驶员可将车速减至

15公里/小时以下越站通过,不再停靠该站点。也就是说,如果前方站台没有乘客,车上也没有乘客表示要下车,司机会慢速驶出站台,不再停靠。

据了解,采用“站点响应式停靠”运营模式的公交车车厢内将粘贴“站点响应式停靠”的提醒字样,在后门立柱杆上安装“站点响应式停靠”按铃按钮,并在线路出站预报下一个站点时,通过语音播报及LED滚动屏提醒乘客如下车请提前告知。

9月1日起,D275路(旅游1路)增添副名为“古镇专线”,D333路(旅游2路)增添副名为“赏花专线”,B48路增添副名为“夜市专线”,3条公交线路车辆站牌维持

“站点响应式停靠”公交线路



7路、B48路、52路、89路、98路、109路、212路、301路、K5路、K87路、K90路、K209路、D16路、805路、809路、811路、K8路、K129路

增添公交线路副名

D275路(旅游1路):古镇专线
D333路(旅游2路):赏花专线
B48路:夜市专线

不变,仅在线路站牌处增添副名。

此外,9月1日起,20路、66路、202路、215路、802路、803路等6条线路在“降桥村路口”与“昆仑秀厢路口”之间增设“昆仑降桥路口”北面1个单边停靠站点。B57

路在“南站同德路口”与“南站留村路口”之间增设“南站那历路口(下行:南站沙井路口)”1对往返停靠站点。K8路增设“地铁金桥客运站”南面1个单边停靠站点。

来源:《南宁晚报》2024年8月30日第05版

广西首次以年会形式集中发布企业年度社会责任报告 半数以上发布企业集中在南宁市

8月28日,由自治区工业和信息化厅、广西企业与企业家联合会联合主办的2024广西企业社会责任年会在南宁举办。这是广西首次以年会形式集中发布企业年度社会责任报告,全区不同所有制的85家企业参加了集中发布,民营与国有发布企业数量基本持平,涵盖了12个主要行业。半数以上发布企业集中在南宁市。

会上发布了《2024广西企业社会责任发展报告》,展现了广西企业社会责任建设工作取得的主要成果,为下一步工作推进方向提出了建议。从发布企业情况来看,在南

宁市的发布企业有45家,占比达52.94%。从报告编制特点来看,发布的报告以企业自己编制的“社会责任报告”为主,编制参考标准呈现多元发展,报告编制模式呈多元化,履责主题突出,议题覆盖面广、认知深。从发布形式来看,本次活动聚焦企业履责案例,对企业社会责任发布形式作了创新,从38家发布企业中征集到51个履责案例,分为发展新质生产力、坚持绿色转型、推动开放合作、助力乡村振兴和保障体系建设等五个履责主题,选出了一批可复制可推广的经验做法,形成《2024广西企业履责典型案例》。

会上还为发布企业代表颁发了广西企业社会责任报告发布证书。

据了解,广西是国内最早开展企业社会责任建设工作的省区之一,经过11年的建设,取得了一定的成果,企业社会责任管理更加体系化和规范化,企业社会责任理念得到升华,初步形成定期发布社会

责任报告机制,连续发布次数在5次以上的企业数量达到44家。未来,广西企业将继续积极履行社会责任,把实现经济效益和社会效益统一起来,充分彰显企业时代担当,为建设新时代壮美广西贡献企业社会责任力量。

来源:《南宁日报》2024年8月29日第01版



广西山水风光和独特魅力 折服东盟客商

多个类别的入境旅游线路。

在为期4天的踩线之旅中,东盟国家旅行商代表走进南宁青秀山风景区、广西博物馆、邕州古城·三街两巷历史文化街区和夜游百里秀美邕江,前往巴马百鸟岩、长寿岛等景点景区,深度体验壮美广西的山水风光和独特魅力。

“广西风景奇特秀丽,文化开放包容,人民热情友善,给我和大家都留下了非常深刻的印象,开启了一段愉快而难忘的旅行时光。”马来西亚毓琉假期有限公司执行董事拿督威拉陈德泉代表东盟各国的旅行社表示,踩线活动结束后,东盟各国的旅行社将会和广西的旅游业同行们一起,积极开发和

设计优质的旅游产品,把广西的美好体验带给更多人,尽量组织更多的旅游团队来广西、来中国。

近年来,广西不断优化旅游基础设施建设、入境旅游支付便利化服务,逐步构建了以广西首府南宁为集散中心,串珠成链、连线全区、辐射全国、连接东南亚的旅游新场景。

数据显示,2023年广西接待东盟十国入境过夜游客12.21万人次,同比增长87.8倍。2024年1—7月全区东盟十国入境过夜游客18.86万人次,同比增长578.6%,占全部外国人过夜游客人数的51.7%,占入境过夜游客人数的31.6%。

来源:《南宁晚报》2024年8月29日第03版



8月28日,记者从广西壮族自治区文化和旅游厅了解到,广西入境旅游推介活动暨海外旅行商合作洽谈会近日举办。来自马来西亚、印度尼西亚、新加坡、越南、泰国等东盟国家的旅行商代表齐聚南宁,共话合作与发展。同时,为期4天的2024“你好!中国——发现广西”百家东盟旅行商广西踩线活动也正式启动。

在推介环节,主持人通过一幅幅秀美山水、人文历史画面从历史文化、山水风光、民族风情、边关雄奇、浪漫滨海、长寿康养等六个方面向东盟国家旅行商展示广西丰富的文化旅游资源,并介绍了广西便利的国际交通与良好的旅游环境。来自南宁的旅游企业代表还针对不同游客人群需求,推介商务短线、休闲度假、长线多省联游等

夜幕下的邕江两岸 南宁人的健身好去处

夜幕降临,华灯初上,邕江畔渐渐热闹起来:市民三五成群,或沿江散步、跑步骑行,或前往江边场馆、健身路径锻炼身体,还有不少孩童在家长陪同下到江边儿童乐园嬉戏玩耍。自2015年7月起南宁全面启动邕江综合整治和开发利用工程建设以来,随“百里秀美邕江”一同展现在市民面前的除了美丽的江景,还有日益完善的沿江休闲健身场地和体育运动场馆。近日,记者对邕江沿岸休闲公园、运动场馆进行走访,发现邕江综合整治和开发利用后,市民的“夜生活”也随着邕江变美而发生了新变化。

健身氛围火热 篮球场最抢手

近日夜晚,记者来到位于邕江畔凌铁大桥下的邕江两岸体育公园,一幅热火朝天的全民健身场景映入眼帘。此时公园里人头攒动,有的沿江步行,有的跑步健身,有的骑行运动。最热闹的当属安置有娱乐设施的儿童乐园,孩子们尽情奔跑玩耍,身旁的大人们则时刻关注孩子安全。

“这边这边,有空位。”“哎呀,可惜了,早点传就好了。”与健步道等休闲健身场地氛围不同,篮球场是另一番景象。场上正在开展篮球赛,不时传出市民呼唤队友传球的声音。每个篮球场上都有十几个人在打球,其中多为年轻人及青少年。

“晚上的场地基本都被预订

了。”球场工作人员黄捷章说,他们运营的这片运动场一共有6块篮球场、1块七人制足球场、3个可以提供给儿童和家长互动的亲子场地。场地使用率非常高,特别是篮球场,除去天气因素,晚上基本处于使用状态。为了让更多篮球爱好者可以使用场地健身,他们保留了2块散客场地,只要10元就可以进入场地打球,与其他爱好者自由组队。

在邕江两岸体育公园青环路球场、仙葫下洲江边球场、江北邕江运动公园球场等地,同样是热闹的运动场景,健步道上也不乏休闲健身的市民。

运动环境舒适 市民爱上健身

运动场火热的氛围,让黄捷章颇有感触。“我在这里工作差不多一年了,只要天气好,晚上都很热闹,入夏以后人更多。”黄捷章说,不只是老年人和带着孩子的家长来到公园健身、游玩,很多20多岁的年轻人也经常来打球,“一个月打20天球的大有人在。我觉得一方面是人们健身意识增强了,另一方面和沿江运动场环境好有关系。”

今年26岁的刘志明家住福建路,每天下班吃过晚饭后,只要时间允许他都会来到邕江两岸体育公园篮球场,和球友们一起打球。“主要是方便,骑电动车几分钟就到了。而且打球出汗对身



体也有好处。”刘志明说,以前下班他经常宅在家里刷手机或者打游戏,前不久在朋友的邀约下来打球。这里良好的运动氛围和优美环境吸引了他,让他更愿意走出家门参与健身活动。“旁边就是邕江,可以看到南宁的沿江夜景。这种户外场地打球最舒服了。”刘志明说。

家住英华路附近的周欣也表示,自从家附近的柳沙公园建好后,她和爱人吃过晚饭总会来到江边,沿健步道散步。“一边看美丽的邕江夜景一边散步,真的很惬意。”

新兴项目落户 休闲更多选择

邕江两岸体育公园里传统体育项目居多,如篮球、足球场,羽毛球、网球、气排球、乒乓球,以及配套的全民健身路径。近来,体育公园里也出现了一些新兴项

目,受年轻人欢迎。

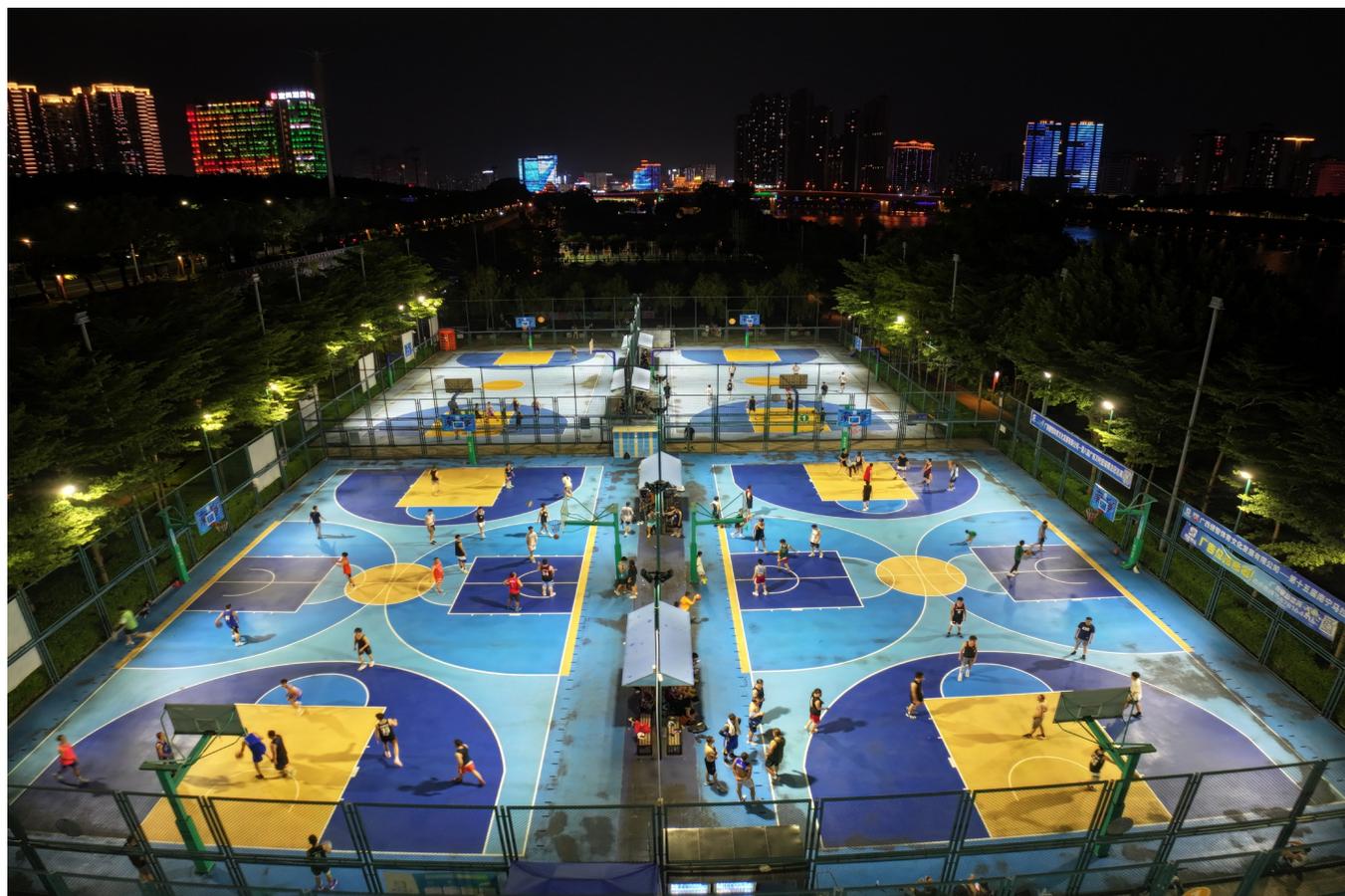
在邕江两岸体育公园福建园球场,十几名脸戴护具的市民正在场地里使用弓箭,利用场地内的充气障碍物躲避对手的攻击或寻找出手的机会。箭头装有海绵,人员被击中后并不会受伤,但会被判定为“阵亡”出局。据悉,这是目前在南宁兴起的“攻防箭”项目。该项目结合弓箭和真人CS(军事模拟类真人户外竞技运动),深受年轻人的欢迎。“今年7月起,我们在生活资讯公众号峰云28上开展这个项目,每期活动能吸引20多名市民参与。”项目运营方之一的南宁市融媒体中心经营中心产业发展部负责人王黎莉说,项目目前为每周六晚上进行,取得不错效果。

王黎莉表示,之所以将项目场地放在邕江两岸体育公园,不仅因为这里的场地条件较好、交通便利,更重要的是看中这里的人流量。“很多来到江边休闲娱乐的市民路过时会停下观赛,这对于我们的项目推广有很大帮助。相信依托邕江两岸体育公园良好的运动氛围,我们的项目会开展得越来越好,让市民有更新颖的健身项目可选择。”

运动设施完善 提升群众获得感

邕江两岸体育公园吸引越来越多市民前来休闲健身,作为运营方,广西健智体育文化发展有限公司相关负责人刘成杰深有体会。据悉,该公司负责运营、维护的运动场有10余个,有2块以上篮球场的有6个,福建园运动场是较大的一个点。“我们从2021年开始运营,场地使用率在75%以上。晚上时间段,是市民参与健身活动的高峰期。得益于邕江沿岸良好的生态环境和场地设施,相信参与健身活动的市民还会增多。这也为我们坚持做好运营和维护提供了信心。”刘成杰说。

来源:《南宁晚报》2024年8月30日第03版





新买安装的26套品牌空调全是二手机，如何维权？

KTV门店老板小曹发现自己新采购安装的空调在使用时频频出现故障，经查询得知竟是二手空调。日前，湖南省汉寿县人民法院依法审结该起买卖合同纠纷案，判决空调销售与安装的承包方收回全部空调和相关设备材料，退还KTV门店设备款和运输安装费用。



2022年5月，小曹为自己新开张的KTV门店购置空调，与安心机电公司签订设备销售与安装施工合同，约定由安心机电公司承包KTV空调、新风及空气能设备等主要设备的采购安装，包干价为29万元，并明确约定其中包含格力牌空调设备26套、对应的控制器26台。合同签订后，安心机电公司工作人员通过微信向小曹催款，表示若不及时付款，格力会取消订单，经协商，最终小曹分数次共支付28万元。

投入使用后，空调多次出现质量问题，KTV门店便委托格力品牌授权的公司查询设备的溯源信息，得知设备在格力系统中显示的安装时间和地址与实际安装时间和地址均不符，初步判定机器是正规格力空调，但所有设备购买及安装时间均在2021年及之前，为二手空调。

因多次协商索赔未果，KTV门店诉至法院，要求安心机电公司收回设备材料，退回货款并三倍赔偿，退回运输及施工费。安心机电

公司辩称，其安装的空调均是从长沙市专门销售旧空调的公司采购的二手空调，但在较长时间的安装过程中，其从未向小曹和KTV门店出具新空调合格证、保修书、使用说明书、全套包装等材料，对方也从未提出过异议，应视为默认约定的设备为二手设备。

法院审理后认为，小曹作为KTV门店的设立人，为设立公司与安心机电公司签约，合同成立且真实有效。合同的法律后果由注册成立的KTV门店承受，原告主体适格。签约后，安心机电公司在与小曹沟通时明确说明已向格力下单，要求尽快付款，且双方约定的空调价格与原装新机市场价相近，合同中亦未明确指出双方约定的设备为二手空调，可以认定双方约定的设备应为格力品牌的原装新机。小曹已付款，安心机电公司也应依约履行。现安心机电公司提供不符合合同约定的二手空调明显违反了合同约定及诚信经营的义务。

再者，品牌家电产品的价值还体现在后期保养、维护、维修等售后服务上，小曹选择购置在市场上知名度、认可度较高的品牌空

调，自然包含其预期可享受有保证的售后服务。安心机电公司明知所有设备均为二手采购，且部分可能已过保修期，但未提供任何证据证明其事先向小曹或KTV门店披露过案涉空调可能无法享受生产厂家统一售后服务的情况，可以认定安心机电公司交付的标的物不符合质量约定，致使合同目的无法实现。双方并未约定违约责任或就违约责任达成一致，KTV门店要求安心机电公司退货退款的请求合理。

小曹出于经营KTV的需要采购空调，在与安心机电公司签约过程中，交易双方可以通过协商、谈判等多种方式达成协议，在沟通地位、营利目的上双方处于对等状态，此时作为购买方的小曹不属于为生活消费购买商品的消费者范畴，故对KTV门店主张的三倍赔偿不予支持。

故法院判决安心机电公司收回26套空调设备、对应的控制器和主要材料，并退还货款176475元、运输费及施工费13600元。一审判决后，安心机电公司不服提起上诉，二审维持了原判。该判决目前已生效。



法官说法

《中华人民共和国消费者权益保护法》的立法目的是保护消费社会中的弱者、平衡交易双方当事人的利益，所以有必要对作为消费者的个人进行特别保护。社会组织和单位的人格是法律拟制的，虽然也可以因购买、使用商品或者接受服务与经营者签约，但主要是从事营业执照载明的生产经营活动，本身不具备生活消费需要，且在消费关系中，就交易经验、交易能力、信息获取、谈判地位等方面并不和自然人一样处于弱势地位，因而将其排除在消费者范围

之外。如果单位与经营者之间发生纠纷，虽然不能依据《中华人民共和国消费者权益保护法》要求三倍赔偿，但双方均可通过合同主张权利，其合法权益可受到民法典等相关法律的保护。

本案中，安心机电公司的行为明显违约，违背了民事活动基本的诚信原则，因双方未约定违约责任，法院根据民法典规定，支持了KTV门店要求安心机电公司退货退设备及运输安装费用的诉讼请求，有力维护了KTV门店的合法权益，同时警示经营者树立契约精神，守法诚信经营，有助于促进电器交易市场健康有序发展。

电器窜货、以次充好、以假充真、以旧充新的现象常有发生。法官提醒，在购置空调等家电时应提



高警惕，选择正规渠道购买技术成熟且有售后保障的品牌产品，注意查看条码信息、认证标志是否完整，机组铭牌出厂编号是否清晰，必要时拨打品牌官方电话查验确认。购物后，应保留好购物凭证和

售后服务卡，若有毁损或异常情况应保存证据，及时和商家沟通反馈，协商不成可合法维权。经营者亦应诚信守德，万不可虚假宣传、欺诈蒙骗消费者，否则将承担相应法律后果。

来源：《人民法院报》2024年8月19日第03版

要是从事营业执照载明的生产经营活动，本身不具备生活消费需要，且在消费关系中，就交易经验、交易能力、信息获取、谈判地位等方面并不和自然人一样处于弱势地位，因而将其排除在消费者范围

『南音』中国音乐史上的活化石

泉州人尚乐,传唱千年的南音,就是最好的例证。这一古老音乐穿越了历史长河,仿若“沧海遗珠”,今人仍能窥见它夺目耀眼的光辉。它的美如何延续至今,值得探究。

泉州南音原称为弦管,又称为南曲,发祥于福建省泉州市,流行于闽南、台湾、香港及澳门等地,并随着泉州人的足迹,远播到南洋群岛的华侨聚居地。其历史渊源可追溯至晋唐。

南音所用的主要乐器有洞箫、琵琶、二弦、三弦、拍板,唐代的琵琶弹奏普遍使用拨子,且是横抱姿势,福建南音至今保持这一遗制。南音中所用的“拍板”及其演奏方式,与敦煌壁画中的伎乐图一样,所以,福建南音也被1985年时任中央音乐学院院长的赵沨先生称为“中国音乐史的活化石”。泉州南音在2006年入选第一批国家级非物质文化遗产名录。

南音洞箫

洞箫是我国历史悠久的单管竖吹乐器,它源于汉代的“羌笛”。唐宋时期,人们将“横吹”的古笛称为“笛”,而将“竖吹”的古笛称为“箫”。因为箫管上开有发音孔,故又称为“洞箫”。

南音洞箫是泉州南音伴奏、合奏的主要乐器,属于泉州南音“上四管”之一,是一种构造独特、演奏风格别致的竹管乐器。它音色优美,演奏技法丰富,具有很强的音乐表现力。南音洞箫的形制继承了唐宋尺八精华,并保留了唐代六孔尺八的规制。尽管尺八这种古老的吹管乐器在宋代以后逐渐式微,但它却几乎完整地保留在泉州南音的乐队中。它与泉州南音一道伴随着泉州人的足迹流传到厦门、漳州和台湾等闽南语系区域及东南亚的华人聚居地。

南音洞箫是其他南音乐器的定音乐器,琵琶、三弦和二弦均要以洞箫的音高定弦。南音洞箫所演奏的旋律是在南音琵琶的骨干旋律的基础上,按一定的规律加以润饰形成的润饰旋律,因此,它属于南音的润饰性旋律的乐器。

南音二弦

二弦是泉州南音“上四管”乐器之一,它是南音乐队中唯一的拉弦乐器,是泉州南音各种形式演奏(演唱)不可或缺的乐器。二弦形制古朴,音色独特。它的演奏是在骨干音的基础上加花润饰形成旋律,所以它和洞箫一样属于润饰性旋律的乐器。

二弦的音量略小于洞箫,相对于洞箫来说,它处于从属的位置,民间称为“弦入箫”或“弦入箫腹”。二弦的装饰音少于洞箫,体现简洁清雅的乐器演奏风格。它发音不能抢于洞箫之前,在乐曲的某些特定位置,它的收音则应止于洞箫之后,民间称为“送箫尾”,这即是洞箫和二弦具有互补特性的参差之美,二者在演奏中具有相辅相成的关系。二弦的音色清丽逸雅,与洞箫委婉悠扬的音色极具融合性,由于它们这种特殊的相融关系,近几十年曾出现过“单箫独弦”的演奏形式。

南音演出形式

泉州南音最常见的舞台演出形式是五人组合,即琵琶、三弦在右,洞箫、二弦在左,演唱者执“拍板”居中。专家研究认为,这是汉代相和歌“丝竹更相和,执节者歌”的形式在泉州南音中的遗存。

泉州南音的演出形式有“嗳仔指”“箫指”“清唱”“煞谱”几种。“嗳仔指”是整场演出的开场节目,在南音的所有演出形式中,它的气氛最为热烈,也有吸引听众注意力以期座席安静的目的。

泉州南音还有一种户外舞台演出,称为“搭锦棚”,是南音的公开演出形式,一般在庆祝某些重要的传统节日或有重大庆典的日子才会举行,有时也会因不同社团之间切磋技艺而“搭锦棚”以艺会友。在泉州南音所有的演出形式中,“搭锦棚”可以说是最为隆重的,无论是演出场地的布置,抑或是对演出中所表演的曲目都有很高的要求,而且前后演唱者交接时的“接拍”、乐师交接乐器等都要严格按照一定的礼仪进行,颇具礼乐的遗风,这也是泉州南音自古以来备受文人雅士所推崇的原因之一。

南音千秋脉

南音千秋脉,春风吹又生。许多海内外人士担忧在经济大潮的冲击下,南音之花是否会凋萎泯灭。汉唐古乐南音,作为汉族古典音乐的瑰宝,历经千年世代相传,说明了它的顽强生命力,凤凰涅槃,百劫不灭。党的十四届三中全会以来,党中央强调要弘扬中华民族优秀传统文化,创建社会主义两个文明。骀荡东风,吹拂大地。南音面临着既要保持传统,又要普及发展的严峻任务。泉州正沿着改革开放、经济腾飞的大道前进,六百万人民所喜闻乐见的南音,也将薪火传承,继续发出艳丽非凡的光彩。

文稿整理:黄理佳



九月养生

秋天,天气开始渐渐转凉,这个时候正是“贴秋膘”的好时节。秋天“贴秋膘”养好身体,好迎接寒冷的冬天。民间也有“秋不进补,底气不足”的说法,秋天不进补养好身体,冬天就容易受冻,老一辈人留下来的养生饮食之说也是有其道理的。

那么,我们就从汤品开始吧。

● 鲫鱼豆腐汤

材料:

鲫鱼、豆腐、姜片、葱段、盐、料酒、食用油、红枣、枸杞。

做法:

- 1.将鲫鱼去鳞去内脏,洗净备用。
- 2.豆腐切成小块备用。
- 3.在锅中加入适量的食用油,油热后放入姜片和葱段爆香。
- 4.放入鲫鱼,煎至两面金黄。

5.加入适量的清水和料酒,煮沸后转小火煮约15分钟。

6.加入豆腐块、红枣、枸杞,继续煮5分钟,加盐调味即可。

小贴士:

红枣和枸杞都有一定的甜味,如果喜欢更甜的口感,可以适当加些冰糖。这道汤品适合老人和小孩食用,可以起到补气养血、安神的作用。



● 排骨芋头煲

材料:

排骨、芋头、胡萝卜、玉米、葱、姜、蒜、生抽、酱油、料酒、食用油。

做法:

- 1.芋头洗净削皮,切小块备用。
- 2.排骨不用提前焯水,用清水浸泡1小时就可以泡去血水。沥水后用生抽、酱油和料酒腌制10~15分钟。
- 3.胡萝卜和玉米切块,葱切段,姜蒜切丁。
- 4.热锅冷油,下入排骨翻炒至表皮变白或是焦黄。
- 5.接着下入芋头和胡萝卜、玉米一起翻炒,同时

倒入一些生抽和料酒上色、调味。

6.倒入开水,大火将水烧开,而后转中小火炖煮15分钟左右,加入葱段,再加点生抽调味,就可以出锅装盘了。

小贴士:

- 1.芋头的淀粉含量比较高,所以制作的时候要看着点,不要把汤水收得太干。
- 2.如果用的是形似丸子的小芋头,提前弄熟的话,比较好去皮。
- 3.加水的时候不能加冷水,要不然肉会变柴。



● 虾仁烧豆腐

材料:

豆腐、鲜虾、盐、生抽、料酒、老抽、蚝油、白糖、白胡椒粉、淀粉、植物油、葱花。

做法:

- 1.豆腐切成小方块。
- 2.虾去掉头部剥壳,虾头不要扔,虾开背取出虾线,加入少许白胡椒粉、料酒和少许淀粉,搅拌均匀,腌制一会。
- 3.炒锅烧热,加入适量植物油,下入虾头小火煸

炒,直至锅里的油颜色变深,虾头变色酥脆,将虾头盛出备用。

4.锅中下入葱花爆香,下入豆腐、生抽、老抽、蚝油煸炒均匀上色。

5.加入适量的清水、盐、白糖、料酒搅拌均匀,大火烧开后转中火煮几分钟。

6.最后加入腌制过的虾仁和炒好的虾头,煮至虾仁变色,用少许水淀粉勾个薄芡即可。



● 土豆烧鸡块

材料:

鸡腿、土豆、小米辣、蒜、姜、葱、盐、蚝油、生抽、料酒、白糖、胡椒粉、淀粉、食用油。

做法:

- 1.鸡腿清洗干净,剥掉骨头,切成小块,用清水冲洗一下沥干水分备用。
- 2.土豆清洗干净,去皮切成滚刀块。蒜和姜切片。小米辣切辣椒圈。

3.鸡腿块放入碗中,加蚝油、料酒、生抽、胡椒粉和白糖、淀粉抓匀腌制15分钟。

4.锅中倒油,油热后倒入腌制好的鸡腿块,翻炒均匀,炒至两面金黄,再下入土豆炒匀。

5.锅中加入清水,没过土豆,再加生抽、老抽、蚝油、盐调味,加入小米辣椒圈,大火煮开,转至小火焖煮15~20分钟,撒上葱花点缀即可出锅。





山水间的避暑之旅 十

在中国凉都六盘水享受清凉一夏

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。六盘水位于贵州省西部，地

处乌蒙山区。这里气候凉爽、舒适、滋润、清新，紫外线辐射适中，被中国气象学会授予“中国凉都”称号，是全国唯一以气候特征命名的城市。六盘水历史悠久，旅游资源丰富，风光秀美，气候宜人，连续多次入选国家十

大避暑旅游城市榜。有人说，行走在六盘水的奇山秀水之间，就如踏在人间仙境，瀑布、溶洞、森林、高山、峡谷、湖泊、温泉等比比皆是，山奇、水美、林茂、谷幽处处成景……

百车河温泉

百车河温泉度假酒店位于中国凉都六盘水市东南隅20公里处的百车河景区内，温泉周边装饰中加入汉文化元素，汉风古韵，成就诗画般的汉代温泉场景。

百车河温泉泉水来自地下

2188米，富含硅酸可使肌肉、关节松弛，消除疲劳，还可扩张血管，促进血液循环，能起到舒筋活络、强身健体、润肤养颜加速人体新陈代谢等保健作用。

明湖国家湿地公园

明湖国家湿地公园位于六盘水市中心城区西部城郊，是由河流、库塘、森林构成的复合湿地生态系统。公园内空气质量非常好，环境优美、植物茂盛，流水潺潺，是一个周末休闲放松的好地方。

明湖国家湿地公园内澄澈的湖水和西侧的自然山体相连，

1.13公里长的彩虹桥横跨在澄澈的湖面上，犹如一条飘舞的彩带。桥边的护栏用渐变的颜色装饰，蜿蜒曲折地架在湖水上，拍起照片来非常好看。走在桥上，看看两边的绿色植物，听听潺潺的流水，吹吹习习的凉风，非常惬意。公园里还有一个美术馆，想感受艺术氛围的游客可以去参观游览。

乌蒙大草原

乌蒙大草原也称为坡上草原，位于六盘水市盘州市乌蒙镇与坪地彝族乡境内，是西南地区面积最大、海拔最高的天然草场。景区拥有10万亩一望无际的独特高原草场，4万亩万紫千红的高原矮杜鹃林；还有绿镜一般的高原湖泊——天池，涓涓而流的备毛沟河溪，被当地人称“一跤滚两省”的清水河天生桥峡谷，银线挂壁的龙潭瀑布，桃花源记般的彝族古村寨崖角村等景区。

乌蒙大草原不仅有宏伟壮阔的草原风光，更有极其罕见的自然景观——草原佛光。乌蒙大草原原因特殊的地理环境和气候，一年四季中春、夏、秋三季皆会出现佛光，更因佛光观测点多、观测时间长、年出现次数较多而闻名遐迩。如今，草原佛光已成为一道吸引国内外游客慕名前来的经典景观。这里还有集雄、奇、险、峻、幽、古于一身的牛棚梁子大山等，这些奇特秀丽的自然风光和草原风情让游客目不暇接，流连忘返。

大洞竹海

大洞竹海位于六盘水市盘州市东南部，主要分布在盘州市的珠东、老厂、大山等四个乡镇，境内四季常青，竹林深幽，苍翠欲滴。大洞竹海景区由竹海景区和大洞古人类遗址两部分组成，其中竹海景区包括竹园溪风情酒店、竹海文化广场、竹海寺、狗跳岩和体验式木栈道、古法造纸体验馆、竹工艺体验馆等景观，是兼具有游赏审美、修养身心、养生保健功能的休闲度假风景名胜景区。

大洞古人类遗址于1990年被发现，经多次发掘整理，共获

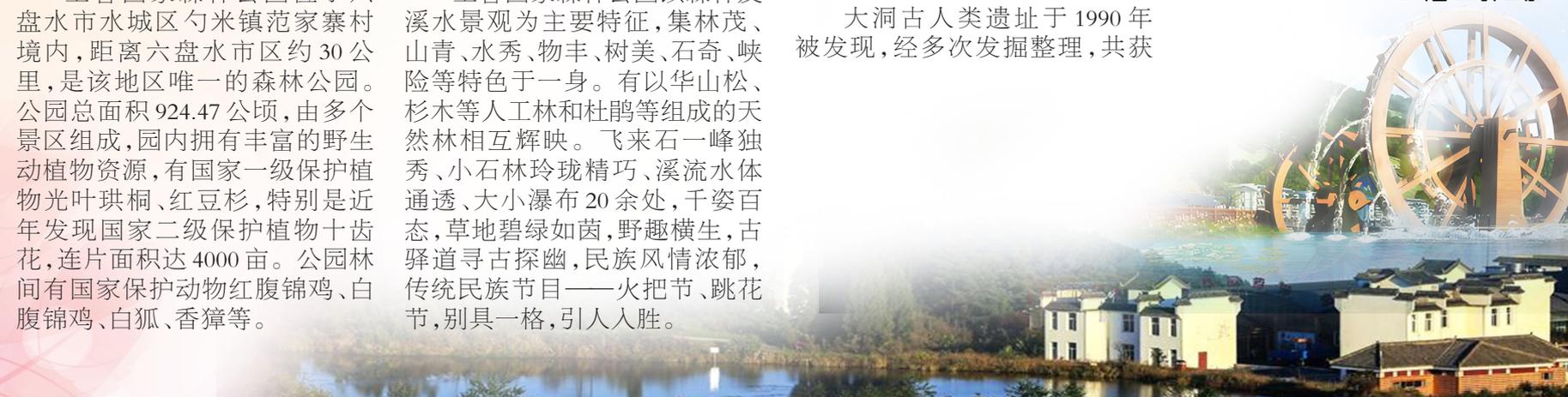
人牙化石5枚、石器制品3000多件、含43种哺乳动物的化石标本上万件，还有大量的烧骨、炭屑。在大洞出土的人牙门齿齿冠舌侧面呈铲形结构，齿结节、指状突及犬齿带等结构具有与北京猿人相似的某些特征，又呈现出早期智人的特征。这一遗址被评为1993年度全国十大考古新发现之一，被列入第四批全国重点文物保护单位。

玉舍国家森林公园

玉舍国家森林公园位于六盘水市水城区勺米镇范家寨村境内，距离六盘水市区约30公里，是该地区唯一的森林公园。公园总面积924.47公顷，由多个景区组成，园内拥有丰富的野生动植物资源，有国家一级保护植物光叶珙桐、红豆杉，特别是近年发现国家二级保护植物十齿花，连片面积达4000亩。公园林间有国家保护动物红腹锦鸡、白腹锦鸡、白狐、香獐等。

玉舍国家森林公园以森林及溪水景观为主要特征，集林茂、山青、水秀、物丰、树美、石奇、峡险等特色于一身。有以华山松、杉木等人工林和杜鹃等组成的天然林相互辉映。飞来石一峰独秀、小石林玲珑精巧、溪流水体通透、大小瀑布20余处，千姿百态，草地碧绿如茵，野趣横生，古驿道寻古探幽，民族风情浓郁，传统民族节目——火把节、跳花节，别具一格，引人入胜。

文稿整理：黄理佳





平凡的荣耀 新闻综合频道

19~31 集剧情

第19集

江南不在,吴恪之只好找高思聪做资料,还劝他想清楚,毕竟想走容易,但是想回来就很难。陆思秋迟到匆匆赶来,一来就看股票,吴恪之有些生气,问他到底不想认真工作。陆思秋提出让孙弈秋给他做助手,林宇明第一个不同意,俩人差点因为这件事吵起来。孙弈秋连忙答应给陆思秋做助手,林宇明的工作他也继续做,林宇明恨铁不成钢。兰芊翊在能源组被指使来指使去地擦桌子扫地做杂活,许太平和赵博千等人乐得自在,留下兰芊翊一个人处理碎玻璃,孙弈秋见状连忙来帮忙。高思聪和兰芊翊、孙弈秋惆怅地坐在窗边,郝帅本来想找他们倾诉,结果发现他们四个没有最衰,只有更衰。

第20集

高思聪定了后天上午10点面试,吴恪之帮高思聪修改了计划书。孙弈秋带着林宇明回了自己家,孙母得知林宇明是儿子的领导连忙招待。孙母帮林宇明倒了酒,不过越看他越觉得他长得像某人,林宇明便自我调侃地学起了冯巩,逗得孙母和孙弈秋一个劲地乐。陆思秋和殷盛超装作聊股票的样子,却是在八卦公司的女员工。女员工哭着跑去给余雯丽告状,余雯丽连忙叫吴恪之好好管管四组的人。陆思秋跑到王运东面前告状,说吴恪之心眼小,不肯让自己做出成绩,所以不愿意做这个项目。于是王运东愤怒地打来电话让吴恪之快把案子送出去。吴恪之只能妥协,亲自把合同送去了风控。

第21集

吴恪之接到潘总电话说案子还没审,让他们等一等,陆思秋有些按捺不住了,警告吴恪之最多等他三天。都要下班了,兰芊翊还没回来,赵博千便打电话给兰芊翊。兰芊翊说这批货有问题,很多箱子都是空的,她要检查完最后两排才能收工,结果赵博千却把兰芊翊骂了一顿,叫她赶快回来。孙弈秋无意中听到陆思秋鬼鬼祟祟地约了人见面,连忙也跟了过去,只见一个西装革履的人拿着文件和陆思秋见面,孙弈秋连忙拍下了照片。兰芊翊抹了把眼泪继续检查,结果发现自己被

锁在仓库里面了,工作人员压根没发现她在里面。与此同时,赵博千在等她回公司,打电话却又打不通,最后赶去仓库把兰芊翊救了出来。

第22集

林宇明和孙弈秋一直在等吴恪之回来,他们谁都知道这案子不能做,可现在已非做不可。孙弈秋很自责,现在这样被动的局面都是因为他的错误才导致的。孙弈秋走神,把复印的文件丢进了碎纸机,只能捡起来挨个拼。林宇明本想留下来帮忙被孙弈秋送走了。拼文件时孙弈秋无意中发现了些问题,马上拿给大家看,原来碎纸机里通知单显示陆思秋买房子前付了一笔违约金,吴恪之顿时察觉这笔钱是贿款。离投决会还有一天的时间,他们不能束手待毙。吴恪之让林宇明去房产中介调查,自己则去告诉吴总。吴总叹了口气,一旦这种丑闻公之于众,所有在文件上签过字的人怕是都难逃一劫。

第23集

王运东走后,克里斯直接去了办公区,曲忠辉连忙赶了过去。克里斯是金宸创始人的儿子,从英国读完研究生,回来直接成了合伙人,一身嘻哈装扮。孙弈秋无意中和他碰面,还被他说出了名字。下了电梯,孙弈秋在前面走,克里斯在后面跟,完全没意识到路过的人都站了起来。林宇明连忙把孙弈秋按了下来,克里斯表扬了两个人,还拿出红包奖励他们。孙弈秋和高思聪、兰芊翊三人见郝帅一直没回来便打算先离开,结果二人异口同声说要送兰芊翊,三人便一同走。孙弈秋主动给兰芊翊披上了外套,兰芊翊问他这么体贴是不是女朋友教的,孙弈秋有些害羞地说自己没有女朋友,现在对他而言工作才是最重要的。

第24集

吴恪之和林宇明、孙弈秋、丁利波一起来吃饭,为缓和气氛林宇明说起当年和丁利波的小事。丁利波举起酒杯表示今天起就是四组的人了,大家一起努力。四组人整整熬了三个通宵,孙弈秋突然想到了小时候老师教下棋时说的话,如果不打

破常规,就永远无法成为一个真正的高手。于是,孙弈秋提出继续做微影院的项目,吴恪之和林宇明、丁利波都以为他脑子坏了,孙弈秋却觉得微影院这个项目是没有问题的,只是投资人有污点而已。郝帅一直闷闷不乐,高思聪告诉他和兰芊翊,他听到孙弈秋提出要重做微影院的项目,觉得他这是雪上加霜。兰芊翊觉得未必,而且很佩服他这种敢于打破常规的勇气。

第25集

吴恪之让孙弈秋做财务预测,孙弈秋并不会做,因为之前都是林宇明做的。周庆余告诉吴恪之,曲忠辉要把这个事情搞大,进行集体投决会。吴恪之正在准备阐述,这次压力前所未有,因为他连自己都说服不了。林宇明也觉得内容有所欠缺,孙弈秋却突然提出让方案换一种方式来阐述。余雯丽很惊喜他们的阐述方式,但是能不能被其他人接受就不一定了。接下来的阐述,吴恪之使用的依然是丁利波的演讲稿,但因为增加了前面这个环节,所有人对待这个项目的看法都不一样了,连吴恪之自己也有了底气。克里斯表示赞同这个项目,并且欣赏他们的勇气。

第26集

兰芊翊给大家端来咖啡,众人因工作很劳累。马建国因为四组出了风头心里很不爽,故下令让他们明天提前把方案交上来。李慎思来了,所有人都很紧张,曲忠辉更是亲自下楼迎接。李慎思在业界有个如雷贯耳的名字“独角兽之王”。曲忠辉带着李慎思来到新业态部,见过吴恪之后认出孙弈秋,原来他早就听说过孙弈秋。余雯丽和马建国来找李慎思,因刚才的通知,余雯丽觉得这样做不太合适,三大部门一起休假马建国很难沟通,李慎思说自己会亲自去沟通的。马建国正在和丁利波发牢骚,当初克里斯要请李慎思来的时候他就劝过,可克里斯依旧坚持,现在一个吴恪之加上克里斯,新业态部足够让他头疼了。

第27集

郝帅对周末的团建很期待,孙弈秋和高思聪、兰芊翊则提不起兴趣,满心只有

工作。吴恪之叫孙弈秋上他的车,高思聪和兰芊翊、郝帅很羡慕。马建国找能源组说客户电话都打到他这里了,兰芊翊连忙上来拿起了笔记本工作。江南和高思聪正在修改文件,高思聪满脑子都是和兰芊翊一起游泳的画面。高思聪收到郝帅发来的短信,邀请他一起去玩真人CS,高思聪却只能看一眼江南,又看着满桌的文件郁闷。晚上,孙弈秋和高思聪、兰芊翊、郝帅都被各组人叫去吃饭,其间孙弈秋被大家叫着喝酒很受欢迎。高思聪见状很羡慕,他想知道自己到底输在了哪儿,江南却告诉他并没有输,只是别人跑得更快而已。

第28集

林宇明拉着孙弈秋上了凳子,要他在众人面前干了这瓶酒,孙弈秋硬生生把一瓶酒都喝了下去,吴恪之也没想到他这么实在。丁利波拉着吴恪之一起去打牌,老总手里拿牌的数字就是员工明年休假的天数。吴恪之往年都是第一个出局的,曲忠辉则是高手之一,果不其然曲忠辉第一局就赢了。五个月后,孙弈秋开始准备上台发言,吴恪之和林宇明、丁利波帮他模拟现场。三人不敢相信孙弈秋三个月之前还是那个唯唯诺诺的人,之前他缺乏自信,看来那个微影院的项目帮他解决了最关键的问题,郝帅在会议室外看着孙弈秋意气风发的样子都惊呆了。

第29集

兰芊翊在楼梯间里发呆,赵博千和崔经理来找她,说帮她去劝马建国,可兰芊翊却觉得自己还是不要参加这个项目比较好。郝帅因加薪的事来找孙弈秋道歉,孙弈秋知道他并不是故意的,如果不是今天这次误会,他可能都不太清楚自己的处境。孙弈秋回家看到孙母正和亲戚吃饭,孙母说起孙弈秋的工作,原来这份工作是她收垃圾收来的。听到这些话,孙弈秋心里越发不是滋味,也彻底叫醒了他,尽管他依旧一无所有,但是在金宸的这段时间至少让他明白了一个道理,无论什么时候都可以靠自己走到最后。通讯组的霍总来找孙弈秋,看样子是来挖人的。吴恪之因为宿醉正趴在桌上睡觉,孙弈秋只能去给他倒杯咖啡。

第30集

孙弈秋来找周庆余谈合作却被反问你有什么资格和我谈合作?周庆余没再理会孙弈秋,直接把他请走了。吴恪之和林宇明、丁利波下班正好遇见孙弈秋回来了,看他的脸色也知道进展并不顺利。孙弈秋开始没完没了地跑业务,整天忙得连饭都吃不上却依旧碰壁不断,吴恪之和林宇明见状心里都很不是滋味。林宇明想联系自己认识的创始人帮帮孙弈秋,可是这些年四组也没什么优质资源。丁利波告诉他,孙弈秋需要的是那种必胜的项目,但那些项目不属于他,也不属于四组,现在能帮忙的只有高层。孙弈秋把叶弄舟推荐给了江南,高思聪觉得完全是在浪费时间,然而江南听到叶弄舟的话,却让高思聪做一份报告出来。

第31集

叶弄舟给高思聪送来方案,想把名片留下来,高思聪委婉地拒绝后把他送上车。兰芊翊找马建国道歉并提出要退出谈判,马建国却要她留下来,因她和陈占之前是情侣关系,兰芊翊在,他们还能有更大的利润。马建国劝兰芊翊和陈占复合,兰芊翊很生气地表示他在侮辱自己,这样的暗示已构成职场骚扰。马建国把兰芊翊赶出了办公室。郝帅一夜没合眼总算把报表搞定,殷盛超挑三拣四的,叫他重新做一次下班前交。殷盛超显然是在鸡蛋里挑骨头,嚣张跋扈,郝帅气得质问他是不是在公报私仇,可殷盛超却记恨之前他当着苏民的面搞自己一事,完全不把他放在心上。郝帅受了气跑回办公室休息,结果又接到殷盛超电话,叫他一分钟内回来。



两个人的世界 文旅生活频道

10~23 集剧情

第10集

许东阳没帮孔先生清仓，因为他觉得现在涨势越来越好。孔先生带着许东阳和李奇去套现，越多人投进去，就会有越多的钱赔进去。许东阳和李奇还是不肯听，孔先生自己套现离开。李文嘉匆忙赶回家发现李宝英非要房产证去做抵押炒股，好婆拿着房产证不肯给，二人撕扯起来。李文嘉连忙去拦，李宝英口口声声说许东阳告诉她跌了可以涨，现在是最重要的时刻。李文嘉一气之下把房产证撕了，打电话给陈嘉亮让他回家一趟，李宝英气得浑身发抖。李文嘉劝杰西卡早点回头去自首，也许公司还会网开一面，不然走出公司，她真的没办法在行业里混了。杰西卡被警察带走，李文嘉跑到洗手间洗了好几把脸才让自己冷静下来。

第11集

陈嘉亮很担心李文嘉，也没想到李宝英还没让她搬回去。李宝英听说李文嘉走了又骂骂咧咧的，陈嘉亮把李文嘉刚才的钱拿给她，李宝英恢复气色要去翻盘。特装公司把公司告了，瑞恩给李文嘉一周时间找到新的公司，不然就卷铺盖走人。李文嘉的项目让许东阳挣了钱，他和李奇成立一家公司叫阳奇装饰，李文嘉升职成为总监，她把杰西卡的贷款也通过自己努力还完了。陈嘉亮和李宝英吵了一架后，李宝英对李文嘉的态度好了很多，李文嘉也要搬回去住了。许东阳带着李文嘉去预订好的餐厅帮她过生日，但是预约时间已经过了，位置也没了。恰好这个时候又遇见了安总，安总让服务员帮他们安排了包厢。

第12集

李奇通宵做了个规划，说要贷款500万元招聘团队，梦想着做完这个项目就上市。不过有了股票事件，许东阳警惕了很多，他觉得脚踏实地才最重要。孔先生给许东阳上高尔夫课，许东阳听了半天也没明白，当场放弃了。周末这天，许东阳租了辆车去了高尔夫球场，李文嘉匆匆赶来，二人换上了高尔夫球服。因为接下了世博会的项目，不少人都追着许东阳和李奇要和他们合作，李奇更坚定了要抱着安总大腿的想法，还定了晚上的餐厅和许东阳、李文嘉、陈小鹏一起吃饭。样板墙还需要钱，李奇和许东阳就打电话给陈小鹏借钱，并借机说安总出尔反尔，没想到陈小鹏和李文嘉在一起，全都听到了。

第13集

李文嘉听到这些话立刻去见安总，安总认为许东阳不值这个价值，直言许东阳就是一个骗子，虽然商场尔虞我诈很正常，但是许东阳那天和他说的项目他都没做过，安总不接受。李文嘉难堪，只能起身离开。招标会这天，许东阳以一种奇葩又张扬的方式出现，让在场众人都大吃一惊。李奇在家中准备了惊喜庆祝招标成功，没想到等来的却是失败的消息。孔先生倒是很通情达理，让他帮自己把房子粉刷一次就算房租了，还劝许东阳不要想不开。自从上次吵架后许东阳和李文嘉就一直在闹别扭冷战，好婆绕着圈子劝和。

第14集

火灾现场不断有人被抬出来，李文嘉撕心裂肺地喊着许东阳的名字。许东阳刚把人救出来，灰头土脸很狼狈，李文嘉扑进他怀里，失而复得，一场患难正式打破了二人冷战的情况。李文嘉到家时好婆还没睡着，神秘地给她看了家里的户口本，好婆帮她转了户口，李文嘉是真正的上海人了，完成了父亲生前的心愿。李宝英看到这一幕却勃然大怒，指责李文嘉想趁着拆迁抢房子，李文嘉连忙解释拆迁办有规定，她的户口不会影响李宝英和陈嘉亮的。李文嘉签了协议，李宝英和陈嘉亮选了大房，好婆选了小房子，李文嘉就选了拆迁款。文嘉妈知道后很不开心，可李文嘉不愿意再惹得大家都不高兴。

第15集

好婆和李文嘉说，她父亲是大好人，当初上山下乡每家每户都要有一个人去，他担心李宝英去会受欺负，所以就自己去了，一去就回不来了，所以李文嘉回到上海，是他一辈子的的心愿。李宝英最近可能觉得有钱了，花钱也开始大手大脚，李文嘉让好婆从侧面提醒她一下。李宝英最近的确飘了，整天忙着打麻将，不想做饭就叫外卖，还想把钱借给别人。好婆把拆迁协议书和拆迁款、装修费都交给了李文嘉，说李宝英自从拿到拆迁款整个人都变了，她不敢心把这些给她，不然早晚晚会败光的。李宝英听到这话十分生气，这么多年都是她在照顾好婆，可她心里只有李文嘉。

第16集

好婆摔伤了脚，李文嘉回到家照顾

第17集

许东阳是外人去洗手间避嫌，李文嘉把卡塞到李宝英手上，但有条件，李宝英必须和自己一起照顾好婆，房子是好婆的，谁都不能打房子主意。李宝英感激不已，把车卖了把李文嘉的钱还给她。李宝英和好婆解开了心结。李妮和戴诗萍的孩子已出生，但李总不同意戴诗萍进公司，李妮只好气地安慰。许东阳约李文嘉去了一个小区，房子虽然有点旧但是户型不错，许东阳却说这家主人有问题，故意让李文嘉去了洗手间。洗手间装修得很好，浴缸也很大，李文嘉特别喜欢，许东阳神秘半天拿出了钥匙，原来这套房子是他买给李文嘉的。李文嘉呆滞地接过钥匙，许东阳接着拿出了早就准备好的戒指向她求婚。

第18集

许东阳要带李文嘉去东北见父母，可李文嘉一想到文嘉妈就担心，二人正在被子里亲昵，许东阳的父母悄悄进了屋，打开卧室门看到这一幕一声惨叫。许东阳父母走后，李文嘉紧张地追着他问，生怕对自己的第一印象不好。许东阳表示他们对李文嘉很满意。她提出要见文嘉妈一事，李文嘉的笑容僵了一下，虽有些怕文嘉妈，早见晚见都得见。文嘉妈答应得很干脆，看似顺利，李文嘉的心却越来越慌了。许东阳精打细算，买了个饼一边吃一边回公司，结果正巧碰见文嘉妈。文嘉妈见到许东阳这个样子和老总八竿子打不着，脸顿时就垮了。文嘉妈让许东阳明天陪自己给他父母挑礼物，然后就气冲冲地走了。

第19集

许父的病后续需要的治疗费用更

多，李奇劝许东阳和李文嘉商量，许东阳不想让她跟自己一起承担。但李文嘉不希望许东阳一个人扛，李奇拿去的钱都是她的积蓄，她不希望许东阳对自己的爱夹杂着亏欠。为帮许东阳筹手术费，李文嘉把他自己的求婚戒指卖了。李文嘉身体突然不舒服，打电话给文嘉妈，原来李文嘉怀孕了。怀孕分明是好事，但文嘉妈不同意李文嘉和许东阳结婚。李文嘉和李奇、陈小鹏都在帮忙，许父却准备卧轨自杀，好在铁路工作人员救了他，警察联系许东阳把情况告诉了他。得知许父想自杀，许东阳又气又急。

第20集

许东阳需要这个孩子，需要和李文嘉结婚，但无法摆脱人生的漩涡。在产科外，李文嘉心情复杂，文嘉妈提醒她长痛不如短痛。李文嘉毅然走了进去，躺在手术室里流下眼泪。许东阳在房产中介签合同突然反悔，给陈小鹏打了电话，陈小鹏瞒着文嘉妈告诉他李文嘉在医院的消息。李文嘉走出手术室那一刻许东阳风尘仆仆地赶来，径直拉着李文嘉离开。许东阳拿出许母给的祖传戒指，父亲现在躺在床上，如他做不好儿子也没办法做好一个爹，许东阳只能作出承诺，等一切过去后，给李文嘉更好的生活，给她更大的房子，孩子也会再有的。许东阳重新为李文嘉戴上戒指，幸运的是她并没把孩子打掉，他们重新在一起了。

第21集

许父进手术室，李文嘉想留下来一起等消息，许母让许东阳给李文嘉买些吃的，帮李文嘉按摩发肿的腿。李文嘉嫁给许东阳没过上好日子，婚礼办不成，房子又卖了，现在怀孕还要照顾生病的公公。文嘉妈在看到这一幕，一个人跑到楼梯间里哭，她心疼自己的傻女儿。李文嘉在许东阳和文嘉妈等人的簇拥下进了产房，女儿呱呱落地，众人围着孩子乐个不停，但就在这一刻，许父因心力衰竭死亡，生命轮回。转眼到了2015年，许东阳的生意越做越好，已经成了个还算体面的老总。许东阳匆匆忙忙赶到婚纱店，今天他约了李文嘉一起拍婚纱照。女儿许一诺也长大了，在幼儿园表演了东北儿歌，许母在台下看得很开心。

第22集

胡老师来了。文嘉妈和许母带着许一诺在旁边，不知道胡老师要和她们谈什么。不过胡老师来不是因为许一诺，而是因为装修的事情，许东阳给他们免了10万元装修款，这次她把钱拿过来了，毕竟无功不受禄，而且作为老师，她会公平公正地对待每一个孩子。许东阳没想到胡老师会这样，李文嘉却很生气，许一诺打同学，许东阳打家长，许一诺贿赂同学，许东阳贿赂老师，孩子该怎么做教育。许东阳和李文嘉决定给许一诺转学。胡老师误会他们担心自己会记恨他们十分生气，何况许一诺现在刚刚适应环境，这个时候转学并不合适。

第23集

今天是搬家的日子，文嘉妈和许母都有些失落，毕竟搬过去的家是老破小，李文嘉和许东阳告诉他们新家有花园，还有菜市场，送许一诺也方便，想尽办法让两位母亲和许一诺开心起来。文嘉妈似乎没有什么认同感，没有参与感，一个人在厨房吃瓜抹眼泪，李文嘉见状心里很不好受，连忙上前安慰。文嘉妈哭着说要回老家，可她从老家出来的时候大摆了十八桌宴席，回去脸上挂不住。李文嘉撒娇说女儿需要她，现在一家人在一起了，房子虽然小但日子总会好的。许东阳和许母带着许一诺也出来安慰文嘉妈，许一诺很懂事，文嘉妈的心情这才好了许多。

跑跳无忧,从运动中养护关节开始

梧州市红十字会医院骨科二区 何锦威



当我们让身体在运动中释放活力与激情的时候,可曾想过在这份畅快淋漓的背后,是关节无声的支撑与付出。身体关节如同精密的机械零件,默默承载着我们每一步奔跑与跳跃。为了确保这份自由与快乐能长久延续,不妨在享受运动乐趣的同时,也给予关节一份贴心的关怀。毕竟,想在今后跑跳无忧,先得学会在运动中养护好这些宝贵的“零件”。

运动与关节:微妙的平衡艺术

关节,由骨、关节面、关节囊、关节腔以及周围的韧带、肌肉等组织共同构成,形成了一个既稳定又灵活的连接系统。在日常生活中,无论是行走、奔跑还是跳跃,关节都在默默地工作,确保我们的动作流畅无阻。然而,长期的磨损、不当的运动方式以及年龄的增长等因素,都可能

对关节造成损伤,影响其正常功能。

运动,是保持身体健康、增强体质的重要途径。对于关节而言,运动却是一把双刃剑。一方面,适量运动可以促进关节液的分泌,为关节提供润滑和营养,增强关节周围肌肉的力量和稳定性,从而保护关节免受损伤。另一方面,过度运动或不当的运动方式则可能加剧关节的磨损,引发关节炎、关节脱位等问题。因此,如何在运动中科学养护关节,成为我们追求健康的关键。

运动与关节养护:寻找平衡点

面对运动量与关节健康之间的微妙关系,我们如何在享受运动乐趣的同时,又能确保关节的健康与长寿呢?关键在于找到运动与关节养护的平衡点。

1.适度原则:量力而行,循序渐进。每

个人的身体状况和运动能力都是不同的,因此在选择运动项目和强度时,应充分考虑自己的实际情况。初学者应从低强度、低冲击力的运动开始,如散步、慢跑、瑜伽等,逐渐适应后再增加运动量和难度。避免一开始就进行高强度的运动,以免对关节造成过大的冲击。

2.姿势正确:细节决定成败。正确的运动姿势对于保护关节至关重要。以跑步为例,正确的跑步姿势应该是身体前倾、重心前移、脚掌着地时膝盖微屈以缓冲冲击力。同时,手臂应自然摆动以维持身体平衡。错误的姿势不仅会降低运动效果,还可能对关节造成不必要的损伤。因此,在运动中应时刻注意自己的姿势是否正确,并及时调整。

3.热身与拉伸:不可或缺的准备活动。热身和拉伸是运动前必不可少的准备活动。热身可以提高身体的温度和血液循环速度,使关节更加灵活;拉伸则可以缓解肌肉紧张、预防运动损伤。因此,在每次运动前都应进行充分的热身和拉伸活动,确保身体各部位都处于最佳状态。

4.均衡营养:为关节提供充足能量。关节的健康离不开充足的营养支持。在日常饮食中应多摄入富含钙、维生素D、蛋白质等营养素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆类等。这些食物有助于增强骨骼和关节的强度和稳定性。避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物,以免加重身体负担影响关节健康。此外,在专业人士的指导下合理补充氨糖等营养物质,可以有效缓

解关节疼痛,提高关节健康水平。

5.休息与恢复:给关节足够的休息时间。运动后的休息与恢复同样重要。适当的休息可以促进身体的恢复和修复受损的组织细胞;而合理的恢复训练则可以帮助肌肉和关节更好地适应运动强度。因此,在运动中应合理安排休息时间和恢复训练计划,避免过度训练导致关节损伤。

特殊人群的关节养护策略

1.中老年人:注重预防与康复。中老年人由于身体机能的下降和关节的退化性变更容易出现关节问题。因此,他们更应注重关节的预防和康复工作。除了保持适量的运动外,还应定期体检,及时发现并治疗关节疾病。同时热敷、按摩等方式是缓解关节疼痛和僵硬感的好办法。

2.运动员与健身爱好者:强化训练与保护。运动员和健身爱好者由于长期进行高强度的运动训练更容易对关节造成损伤,因此应更加关注关节的强化训练和保护工作。通过专业的训练方法和装备来提高关节的稳定性和抗冲击能力,同时密切关注自己的身体反应,及时调整训练计划避免过度训练导致关节损伤。

在运动的征途中,养护关节不仅是对身体的尊重,更是对未来无限可能的投资。当每一次跳跃都轻盈如初,每一步奔跑都充满力量,你便会明白,这份对关节的细心呵护,正是通往健康与自由的最佳路径。

暴露前后预防,冷静应对艾滋接触

广西医科大学第一附属医院感染性疾病科 何丽霞



有这样两位默默无闻却英勇无畏的守护者,它们悄无声息地矗立于我们与艾滋病威胁之间,构筑起一座坚不可摧的健康堡垒。这便是暴露前后的双重预防策略——暴露前预防(PrEP)与暴露后预防(PEP),它们携手并进,为我们带来安心与希望。

艾滋病的迷雾初散:认识与接纳

艾滋病,全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染而引发的一种全身性疾病。HIV以其狡猾的侵袭力,悄无声息地潜入人体,主要攻击并破坏免疫系统中的关键细胞——CD4+ T淋巴细胞,导致机体免疫功能逐渐丧失。未经有效治疗的感染者,在疾病晚期将面临多种机会性感染和恶性肿瘤的侵袭,严重影响健康甚至威胁生命。

艾滋病的危害不仅限于个体健康,它更像一张无形的网,笼罩在社会的各个角落。高病死率、传染性强、难以治愈,这些标签让艾滋病成为人类健康史

上的重大挑战。同时,也促使我们不断探索更加有效的预防和治疗手段。

暴露前预防(PrEP):未雨绸缪的守护者

暴露前预防(PrEP)是针对尚未感染HIV但存在感染风险的人群所采取的一种预防措施。它就像是一道盾牌,提前为可能遭遇的病毒侵袭做好准备。PrEP通过定期服用特定的抗病毒药物(如舒发泰,即恩曲他滨替诺福韦片),同时结合有效的安全性行为措施,可显著降低HIV感染的风险。

PrEP的科学原理在于,药物能够在病毒进入人体细胞之前阻断其复制过程,从而预防感染的发生。对于高风险人群,如男男性行为者、静脉注射毒品者、多性伴人群等,PrEP提供了一种主动预防的新途径。值得注意的是,PrEP并非万能的保护伞,它需要与正确的安全套使用、减少高风险行为等相结合,才能发挥最佳效果。以下是PrEP的使用注意事项。

适合人群:男男性行为者(MSM)、静脉吸毒者、性工作、性活跃人群(青壮年及青少年)、性伴侣为HIV感染者等HIV感染高风险者。

定期检查:定期进行HIV及性传播感染疾病的检测,同时监测肝肾肾功能等指标。

每日服药:对于高风险人群推荐每24小时服用1片药物,推荐FTC/TDF(或FTC/TAF),直至最后1次风险暴露后7天停用。

按需服药:对于高危性行为不太频繁的人群,可采用“2+1+1”的按需服药方案,即在预期性行为前2至24小时服用2片药物,性行为后距上次服药24小时和48小时各服用1片。

持续监测:即使开始PrEP治疗,也需保持警惕,定期随访,及时调整用药方案。

暴露后预防(PEP):亡羊补牢的补救措施

与PrEP不同,暴露后预防(PEP)是在已经发生可能感染HIV的高危行为后,采取的一种紧急补救措施。PEP的目标是在病毒大量复制之前,通过抗病毒药物抑制其活性,从而避免感染的发生。PEP的实施需要争分夺秒,尽可能在暴露后2小时内启动,最好在24小时内,最晚不超过72小时。

PEP的关键在于“快”,因为HIV从进入人体到大量复制有一个窗口期,大约72小时。在这个时间内,如果及时服用阻断药物,就能有效阻断病毒的复制过程,减少感染的风险。PEP的成功率与服药时间密切相关,越早服药,阻断效果越好。以下是PEP的正确使用指南。

立即行动:一旦发生可能感染HIV的高危行为,立即联系医疗机构或疾控中心,获取PEP药物。

规律服药:按照医嘱,连续服用PEP药物28天,其间不可中断或减量。

定期复查:服药结束后定期行HIV检测,确认是否成功阻断感染。同时,根据需要进行其他性传播感染的检查。

心理调适:PEP期间可能伴随一定的心理压力和焦虑情绪,及时寻求心理支持非常重要。专业的心理咨询师或心理医生可以提供个性化的心理辅导,帮助缓解负面情绪。

高风险情况下的应对策略

在高风险情境下,除了依赖PrEP和PEP等科学手段外,我们还需要具备一系列自我保护的智慧与勇气。

增强意识:提高对艾滋病的认识和警惕性,了解传播途径和预防措施。

安全行为:在性接触中全程正确使用安全套,避免无保护的性行为。同时,减少静脉注射毒品等高风险行为。

紧急应对:一旦发生可能感染HIV的高危行为,立即启动PEP流程,争取时间,减少感染风险。

社区支持:积极参与艾滋病防治宣传教育活动,关注和支持艾滋病患者群体,共同营造一个无歧视、有爱心的社会环境。

艾滋病虽然可怕,但并非不可防控。通过科学的预防手段以及正确的应对措施,我们完全有能力将HIV感染的风险降到最低。

(版权所有,不得转载)

守护甲状腺健康： 日常预防的黄金法则

右江民族医学院附属医院病理科 黄丽芬

甲状腺，这个位于颈部前下方、形似蝴蝶的微小腺体，虽不起眼，却拥有着调控生命节奏的非凡力量。它通过分泌甲状腺激素，精准调控我们的新陈代谢、心跳速率、体温调节乃至情绪状态，是维系生命活力的关键所在。然而，当甲状腺出现功能异常时，一系列健康问题便可能悄然降临。

了解甲状腺：生命的微妙调控者

甲状腺，通过合成并释放甲状腺素（T4）和三碘甲状腺原氨酸（T3）这两种关键激素，控制着心跳、体温、能量消耗、蛋白质合成、脂肪分解等关键生理过程。此外，甲状腺还参与调节神经系统兴奋性，对维持情绪稳定、促进骨骼生长和发育具有不可替代的作用。

当甲状腺的调控机制失衡，便可能引发一系列甲状腺疾病。其中，最为人熟知的莫过于甲状腺功能亢进（甲亢）与甲状腺功能减退（甲减）。甲亢是由于甲状腺激素分泌过多导致的疾病。患者常表现为心悸、多汗、体重下降、烦躁易怒、眼球突出、手颤等症状。长期甲亢还可能引起心律失常、心力衰竭等严重并发症。与甲亢相反，甲减则是由于甲状腺激素分泌不足引起的。患者常感到乏力、怕冷、体重增加、记忆力减退、反应迟钝、皮肤干燥等。严重者可能出现心包积液、胸腔积液、黏液性水肿等危及生命的并发症。此外，甲状腺结节、甲状腺癌等也是不容忽视的甲状腺问题。甲状腺结节是甲状腺内出现的异常增生组织，大多为良性，但少数可能为恶性。甲状

腺癌早期症状不明显，但随着病情发展，可能出现颈部肿块、声音嘶哑、吞咽困难等症状。

预防胜于治疗： 守护甲状腺的黄金法则

1. 均衡膳食，碘的智慧摄取

碘，作为合成甲状腺激素的必需元素，其摄入量需恰到好处。过多或过少，都可能扰乱甲状腺的正常运作。在日常饮食中，适量增加富含碘的食物，如海带、紫菜、海鱼等海产品，是维护甲状腺健康的基础。同时，注意避免长期过量摄入含碘的保健品或药物，以防“过犹不及”。此外，对于特定地区（如碘缺乏地区），遵循医嘱使用加碘盐，也是保障碘摄入量均衡的有效手段。

2. 情绪管理，心灵的温柔呵护

情绪，作为影响内分泌系统的重要因素，与甲状腺健康息息相关。长期处于高压、焦虑、抑郁等负面情绪下，会干扰下丘脑-垂体-甲状腺轴的平衡，进而影响甲状腺激素的分泌。因此，学会管理情绪，通过冥想、瑜伽、阅读、散步等方式缓解压力，维护甲状腺功能的正常运作。



3. 规律作息，生物钟的和谐共鸣

在自然界中，万物皆遵循着日出而作、日落而息的规律。人体亦是如此，规律的作息习惯，有助于维持生物钟的稳定，促进内分泌系统的正常运转。睡眠不足或熬夜，会干扰褪黑素的分泌，进而影响甲状腺激素的昼夜节律，增加甲状腺疾病的风险。因此，将睡眠视为生命的充电站，每晚保证充足的睡眠时间，是守护甲状腺不可或缺的一环。

4. 适量运动，激活身体的活力源泉

运动是释放压力的有效途径，通过运动产生的内啡肽等快乐激素，可以有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪，维护甲状腺功能的平衡。同时，定期参与有氧运动，如慢跑、游泳、瑜伽等，不仅有助于控制体重，还能促进血液循环，提高身体对甲状腺激素的利用率。

5. 定期体检，健康的早期预警

定期进行甲状腺功能检查，包括血

清TSH、T4、T3水平测定，以及甲状腺超声检查，是早期发现甲状腺疾病的关键。记住，预防永远胜于治疗。将甲状腺检查纳入每年的体检计划，是对自己的健康负责。

6. 远离污染，守护纯净环境

随着工业化进程的加快，环境污染已成为不容忽视的问题。空气中的有害物质、重金属污染等，都可能对甲状腺造成损害。因此，在日常生活中，我们应尽量选择绿色出行方式，减少汽车尾气等有害物质的吸入，保持室内空气清新，定期开窗通风，减少使用塑料制品，避免环境中的激素干扰物对甲状腺的影响。

甲状腺虽小，却关乎全身健康。通过遵循上述黄金法则，我们可以有效预防甲状腺疾病的发生。然而，预防并非一蹴而就，需要我们持之以恒地关注自身健康，从生活的点滴做起。

无创指标揭秘肾脏健康

钦州市第一人民医院肾内科 黄乙江

肾脏，这对体内默默奉献的“净化卫士”，肩负着排除代谢废物、精细调控体液平衡与电解质浓度的关键使命。然而，面对肾脏健康的潜在威胁，如何敏锐捕捉异常信号并实现精准诊断，已成为医学界持续攻克的难题。近年来，无创评估指标的兴起，为肾脏疾病的早期筛查与动态监测开辟了一条创新之路。

揭秘无创指标的奥秘

无创指标是指通过非侵入性手段获取，能够反映人体生理或病理状态的一系列参数或标志物。在肾脏疾病的治疗领域，无创指标主要依赖于对血液、尿液等体液的检测，无需进行疼痛的组织采集或手术，从而大大减轻了患者的痛苦与不便。这一技术的出现，不仅提高了诊断的便捷性，也为疾病的早期发现与持续监测提供了可能。无创指标在肾脏疾病中有以下优势：

1. 无侵入性，减轻患者负担

无创检测的最大亮点在于其无侵入性。相比传统的肾活检，无创检测避免了穿刺或手术带来的疼痛与风险，让患者在更加舒适的状态下完成检查，无疑是对患者身心健康的极大关怀。

2. 动态监测，捕捉细微变化

无创指标可以频繁多次地进行检测，实现了对肾脏疾病进展的动态监测。这对于需要长期跟踪病情的患者而言，无疑是一个巨大的福音。通过定期检测，医生能够及时发现病情的变化趋势，从而调整治疗方案，确保治疗效果的

最大化。

3. 广泛适用，覆盖多种疾病

无创指标在肾脏疾病中的应用范围广泛，几乎涵盖了所有类型的肾脏疾病。无论是急性肾损伤、慢性肾病，还是肾移植后的排斥反应，无创指标都能提供有价值的诊断信息，为医生制定个性化治疗方案提供有力支持。

4. 指导治疗，优化决策

无创指标不仅能够反映肾脏的当前状态，还能为治疗方案的制定提供重要参考。通过监测生物标志物的变化，医生可以评估治疗效果，及时调整治疗策略，确保患者获得最佳的治疗效果。

无创指标的临床用途： 精准诊断，科学监测

无创指标在肾脏疾病的临床应用中发挥着举足轻重的作用，不仅能够帮助医生实现疾病的早期诊断，还能在治疗过程中提供持续的监测与评估，为患者的康复之路保驾护航。

1. 尿常规检查：肾脏健康的“晴雨表”

尿常规检查是无创检测中最基础也是最重要的一环。通过检测尿液中的颜色、透明度、酸碱度以及蛋白质、葡萄糖、红细胞、白细胞等成分，可以初步判断肾脏健康与否。例如：尿蛋白的阳性结果往往提示肾小球滤过功能受损，是肾脏疾病的重要预警信号。

2. 肾功能测试：精准评估肾脏功能

肾功能测试主要通过血液取样检测一系列指标，如肌酐、尿素氮和尿酸



等。这些指标能够反映肾脏的过滤功能、代谢能力以及排泄废物的能力。通过对比正常参考值范围，医生可以评估肾脏功能的受损程度，为治疗方案的制定提供依据。

3. 尿液生物标志物：肾脏疾病的“侦探”

近年来，随着生物技术的飞速发展，越来越多的尿液生物标志物被发现并应用于肾脏疾病的诊断与监测中。这些标志物包括但不限于TIMP2、IGFBP7、IL-18、KIM-1、NGAL等。它们能够在肾脏疾病早期发挥预警作用，提前预测肾损伤的风险。例如，TIMP2和IGFBP7联合检测已被证实能够准确预测急性肾损伤的发生风险。而IL-18、KIM-1等标志物则与慢性肾脏病的进展密切相关。

4. 核酸与外泌体：探索肾脏疾病的“新大陆”

除了传统的蛋白质标志物外，核酸（如cfDNA、miRNA等）和外泌体等新型生物标志物也逐渐进入人们的视野。这

些标志物在肾脏疾病的研究中展现出巨大的潜力。例如，cfDNA在感染、炎症、肿瘤等疾病中显著增加，已应用于肾脏疾病的诊断。而外泌体则因其含有DNA、RNA和蛋白质等多种成分，成为监测肾脏损伤程度的新途径。

需要注意的是，无创指标并非万能。它们虽然能够反映肾脏的某些病理变化，但并不能完全替代传统的诊断方法。因此，在实际应用中，我们需要结合患者的临床表现、病史以及其他检查结果进行综合判断，才能确保诊断的准确性和治疗的有效性。无创指标在肾脏疾病的诊断与监测中展现出了其独特的优势和价值。它们以其无侵入性、动态监测、广泛适用等特点，为肾脏健康的守护提供了有力的支持。我们有理由相信，未来随着技术的不断进步和研究的深入，无创指标将在肾脏疾病的诊疗中发挥更加重要的作用，为更多的患者带来健康和希望。

早产儿听力筛查 守护孩子的有声世界

桂林医学院附属医院新生儿科 刘曼

在生命的初章,每一个早到的小天使都承载着家庭无尽的关爱。然而,由于早产带来的发育不完全和潜在风险,早产儿的每一步成长更需要细心呵护。其中,早产儿听力筛查,是守护他们连接世界的重要途径之一。

为何早产儿需特别关注听力筛查?

相较于足月儿,早产儿的器官发育尚未成熟,特别是听觉系统,更容易受到外界因素的影响。据统计,我国每年有3万~4万新生儿会出现听力障碍,其中不乏早产儿。这些宝宝的听力一旦受损且未能及时发现,将错过最佳的治疗时机,对日后的语言、学习乃至社交能力造成不可逆转的影响。

对于婴幼儿,3岁以内是语言发展的关键期。在这个阶段,宝宝通过大量的听觉输入来构建语言系统。若听力受损,将直接导致言语和语言发育障碍,甚至引发性格孤僻、注意力不集中等问题。因此,早产儿听力筛查不仅是医学上的必要,更是对宝宝未来人生负责的重要举措。

早产儿听力筛查的流程:

细致入微,步步为营

初筛通常在早产儿出生后不久进行,这是他们人生中的第一次听力检测。流程分为三步:

1.耳道清洁:医生会用生理盐水轻轻清洗外耳道,去除可能存在的羊水、耳垢等杂质,确保检测结果的准确性。

2.环境准备:宝宝需要处于一个相对

安静的环境中,避免嘈杂和哭闹。必要时,医生会使用镇静剂帮助宝宝进入安静状态。

3.测试执行:医生会在宝宝的双侧耳朵分别放置探头,仪器会自动显示测试结果。如果一次未通过,会多次重复测试以确保准确性。

初筛未通过的宝宝,需在出生后42天内进行复筛。复筛的流程与初筛相似,但更为严谨,旨在进一步确认宝宝的听力状况。若复筛仍未通过,则需转入专业听力诊断机构进行更深入的检查。

听力筛查结果的解读: 科学与关怀并重

1.双耳通过筛查:喜讯的传递

当筛查结果显示“双耳通过”时,这意味着宝宝的听力目前处于正常状态,外周听觉器官功能良好。家长应继续保持关注,确保宝宝在日常生活中远离噪声污染,定期进行听力检查,为宝宝的健康成长保驾护航。

2.单耳或双耳未通过筛查:冷静应对,科学分析

面对首次未通过的结果,家长首先要保持冷静,因为筛查未通过并不等同于宝宝一定有听力问题。可能是由于外耳道残留物、测试环境噪声等外部因素所致。医生会根据具体情况建议初筛未通过的宝宝要在42天内复筛。如果仍未通过,在宝宝3个月、6个月时再次进行听力筛查。

若多次(复筛)筛查均未通过,则需进



行听力诊断,包括脑干诱发电位、耳声发射等更为专业的检查。如果复筛仍未通过,要去专业听力诊疗中心做进一步检查。进行耳鼻喉科检查及声导抗、耳声发射、听性脑干诱发电位检测、行为测听及其他相关检查,并进行医学和影像学评估,一般在6月龄做出诊断。有高危因素的新生儿在随访过程中发现听力障碍应进行进一步诊断。

不同结果的后续干预措施 为听力护航

针对听力筛查的不同结果,医护人员会制定相应的干预措施,确保宝宝的听力健康。

复查与诊断:对于未通过筛查的宝宝,医护人员会安排复查,并在必要时进行更全面的听力诊断。这些诊断包括脑干诱发电位、耳声发射等,可以更准确地评估宝宝的听力状况。

早期干预:一旦确诊宝宝存在听力问

题,家长应在专业人员的指导下进行早期干预。这包括使用助听器、人工耳蜗等听觉辅助设备,以及进行语言康复训练等。早期干预可以最大限度开发宝宝的听力潜能,帮助他们更好地适应环境,享受有声世界的精彩。

寻找病因与预防措施:在干预的同时,家长还需与医生共同寻找听力障碍的病因,如遗传、感染、药物等。通过预防措施,降低类似问题再次发生的风险,为宝宝的健康成长筑起一道坚实的防线。

心理支持与关爱:面对宝宝的听力问题,家长难免会感到焦虑和不安。此时,医护人员和家庭成员应给予家长更多的心理支持和关爱,帮助他们保持积极的心态,共同为宝宝的听力健康努力。

通过早产儿听力筛查这一重要的医学检查,我们可以及时发现并干预听力问题,为早产儿的健康成长奠定坚实的基础。愿每一个宝宝都能健康、快乐地聆听世界的声音,感受生活的无限美好。



慢性阻塞性肺疾病(COPD),这个看似遥远的医学名词,实则与我们的日常生活息息相关。提及COPD,常被简单归结于吸烟。然而,随着医学研究的深入,我们逐渐认识到这一疾病的成因远比想象中复杂而多元,如同一张错综复杂的网,将众多生活习惯与环境因素紧紧交织在一起。今天,我们深入探索,揭示那些易被忽视的“健康隐患”。

COPD:肺部的隐形杀手

慢性阻塞性肺疾病(以下简称COPD),是一种破坏性的肺部疾病,以其不完全可逆的气流受限为显著特征。这意味着患者的肺部功能逐渐减退,呼吸变得日益困难。COPD通常由慢性支气管炎和肺气肿两种病变构成,前者以持续的咳嗽、咳痰为主,后者则表现为肺部的永久性膨胀和气体交换功能的下降。随着病情的发展,患者的生活质量急剧下降,日常活动甚至休息时都会感到气短、呼吸困难。

谈及COPD,人们的第一反应往往是吸烟。的确,吸烟在COPD的发病诱因

中占据首位,其危害不容忽视。烟草中的有害物质,如焦油、尼古丁等,会损伤气道上皮细胞,降低纤毛运动功能,使气道净化能力下降,进而引发慢性炎症和肺气肿。然而,尽管吸烟是COPD的重要推手,但它并非唯一的罪魁祸首。

COPD致病的隐性因素

1.空气污染:无形的健康杀手

随着工业化进程的加速,空气污染已成为现代社会不可忽视的问题。空气中的粉尘、颗粒物、有害气体(如二氧化硫、二氧化氮等)等污染物,通过呼吸作用进入人体,对肺部造成持续性的刺激和损伤。长期暴露于污染环境的人群,其呼吸道黏膜容易受到损害,引发慢性炎症,进而增加COPD的发病风险。特别是在雾霾天气下,空气中的污染物浓度急剧上升,对肺部健康的威胁更为严重。

2.职业暴露:工作中的隐形威胁

除了吸烟和空气污染,职业暴露也是COPD不可忽视的诱因之一。在特定

COPD元凶不止吸烟 了解更多你未曾察觉的诱因

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)
呼吸与危重症医学科 陆榴万

的职业环境中,如矿山、化工、纺织等行业,工人长期接触有害粉尘、化学物质和刺激性气体,对呼吸系统的损害同样不容忽视。职业性肺病,如尘肺病、职业性哮喘等,均与职业暴露密切相关。而长期的职业暴露,也可能诱发或加重COPD的症状。因此,对于从事高风险职业的人群来说,加强个人防护和定期体检显得尤为重要。

3.其他因素:多重因素交织的复杂网络

除了上述因素外,COPD的发病还受到多种因素的影响。遗传因素中,a1抗胰蛋白酶缺乏是常见的易感因素之一。反复的呼吸道感染,尤其是肺炎链球菌和流感嗜血杆菌的感染,也是COPD发生发展的重要推手。此外,气道高反应性、自身免疫功能紊乱以及年龄增长等因素,也可能对COPD的发病产生一定的影响。这些因素的交织作用,使得COPD的成因变得复杂而多元。

COPD的预防与早期诊断

面对COPD的多重威胁,我们并非无计可施。预防与早期诊断是守护肺部健康的重要防线。

1.戒烟:无论是主动吸烟还是被动吸烟,都应尽量避免。戒烟是预防COPD最有效的方法之一。

2.减少空气污染:在空气质量不佳的日子里,尽量减少户外活动。在室内使用空气净化器。避免长时间在污染严重的环境中工作或生活。

3.加强个人防护:对于从事高风险职业的人群来说,应佩戴正规的防护用品,如防尘口罩等以减少有害物质的吸入。

4.提高免疫力:通过均衡饮食、适量运动等方式提高身体免疫力减少呼吸道感染的风险。

5.早期诊断:COPD的早期症状往往较为隐匿且易被忽视。因此,定期进行肺功能检查对于早期发现COPD具有重要意义。肺功能测试是COPD诊断的关键步骤之一。通过测量肺活量、最大呼气流速等指标可以判断气流受限的程度和疾病的严重程度。此外,胸部X射线、CT扫描以及动脉血气分析等检查手段也有助于医生对COPD进行准确的诊断和评估。

在探索COPD复杂成因的征途中,我们不难发现,吸烟虽是重要的触发因素,但绝非唯一的推手。空气污染、职业暴露以及遗传、感染等多方面原因交织在一起,共同织就了这张影响呼吸健康的网。因此,了解并防范这些潜在威胁,对每个人而言都至关重要。

(版权所有,不得转载)

腹部超声如何成为检测内脏疾病的“第一哨兵”？

玉林市第二人民医院超声科 唐李玲

李先生常感腹部不适,但因为工作繁忙,一直没有重视。直到腹部剧痛难忍,已经完全无法继续坚持工作,李先生最终决定寻求专业医生的帮助。医生询问李先生的症状后,建议他进行腹部超声检查。什么是腹部超声?它又是如何帮助医生发现病情的呢?

腹部超声是一种医学影像学检查方法,用超声波在不同组织之间的界面反射回来的回声形成腹部内脏器官的实时图像,我们可以把超声比作山谷回音,当我们在山谷中呼喊,会听到回声,这是因为声音撞到山壁上反弹回来。腹部超声的工作原理与此类似,但它使用的不是声音,而是一种更高频率的声波——超声波。

在医学超声检查中,超声波由探头产生,它能发出人耳听不到的高频声波。这些声波以一种非常快的速度传播,穿过人体的皮肤和组织。当超声波遇到不同的组织,如肌肉、脂肪或内脏器官时,就会反射回来。不同的组织会以不同的方式反射超声波。例如,当超声波遇到一个坚硬的物体,比如胆结石,它会反射回一个强烈的信号;而当它穿过柔软的组织,如肝脏,反射的信号则较弱。

探头不仅是超声波的发射器,还是接收器。它接收反射回来的超声波,并将其转换成电信号。这些电信号随后被送到一个特殊的计算机系统,计算机会根据信号的强度和时间来计算出超声波遇到的物质的性质和位置,并将这些数据转换成图像,这个过程叫作成像。屏

幕上会呈现出一幅黑白或彩色的图像,不同的颜色或灰度代表了不同的组织类型。通过这种方式,腹部超声不仅能够显示内脏器官的大小、形状和位置,还能帮助医生发现可能存在的异常,如肿瘤、囊肿或器官肿大等。腹部超声具有操作简单、无创、重复性高、无辐射、价格低廉等优势,当之无愧地成为检测内脏疾病的“第一哨兵”。

检测内脏器官病变

腹部超声能够迅速检查出肝、胆囊、胆管、脾、胰、肾、肾上腺、膀胱、前列腺等脏器的大小、形状变化,是否处于正常位置,脏器内有无占位,占位是实质性还是液性如囊肿、血肿及脓肿等,并能在一定程度上鉴别出占位是良性还是恶性的。

1. 肝脏病变检测:腹部超声可以评估肝脏的大小、形态、结构,检测肿瘤、脂肪变性、肝囊肿等疾病。超声图像可以显示肝脏的回声模式,帮助医生识别肝脏的病变。在一项研究中,超声造影技术用于指导肝脏穿刺活检术,以诊断肝脏占位性病变的临床应用价值。研究结果显示,与常规灰阶超声检查相比,超声造影检查能够显著提高病灶内部坏死区的



显示率,提高取材成功率,并且诊断的灵敏度、特异度和准确率均显著高于灰阶超声组。

2. 胆囊病变检测:腹部超声检查胆囊与胆道,可以检查胆囊结石、胆囊炎、胆道梗阻等情况。超声能够清晰显示胆囊内是否有结石存在,以及结石的大小和位置。结石在超声图像上通常表现为胆囊腔内的强回声区域,并伴有声影。

3. 胰腺病变检测:胰腺的检查可以通过腹部超声来评估其大小、形态,检测囊肿、炎症、胰腺癌等。急性胰腺炎在超声图像上表现为胰腺弥漫性肿大,边界不清,有时可见胰周液体聚集。超声图像有助于识别胰腺的异常结构和病变。所有急性胰腺炎患者在入院24小时内必须检查肝功能和腹部超声来评估是否有胆囊结石,这是急性胰腺炎的常见病因之一。

腹部超声检查需要做哪些准备?

进行肝脏、胆囊、胰腺等上腹部器官

的超声检查时,通常需要患者空腹至少8小时,以减少胃肠道内容物和气体的干扰。对于下腹部器官,如膀胱、前列腺、子宫和附件等的超声检查,需要患者膀胱适度充盈,以提供良好的声窗检查前应避免食用容易产气的食物,如豆制品、奶制品,以防止肠管胀气影响超声波的穿透。在某些情况下,如检查结肠,可能需要患者在检查前排空大便,必要时可在医生指导下使用缓泻剂。腹部超声检查通常建议在上午进行,因为此时患者的空腹状态更容易维持,且腹腔内气体较少,有利于提高检查的准确性。检查前,患者可能需要根据医生的指示使用缓泻剂或进行其他准备工作,以确保检查结果的准确性。为了方便检查,患者应穿着宽松的衣物,以便于露出腹部进行检查。患者应遵循医生的具体指导,如果有任何疑问或特殊情况,应及时与医生沟通。



谈及乳腺增生,总会伴随着或多或少的焦虑与不安。许多女性一旦发现乳房肿块,第一时间往往会想到“肿瘤”这个词,但实际上并非如此。乳腺增生既不是炎症,更不是肿瘤,而是一种常见的良性病变,其普遍性远超我们的想象。而且,也并不是所有的乳腺增生都需要通过手术来治疗。正确认识并科学对待乳腺增生,是每一位女性维护乳房健康的重要一课。

乳腺增生,医学上全称为乳腺小叶增生症,是指部分乳腺组织和乳小叶增生过度及复旧不全,导致乳腺结构紊乱,其发病通常和内分泌失调有关,如雌激素分泌过多或黄体素减少。

乳腺增生其实很普遍

据统计,我国的乳腺类疾病中,乳腺增生的发病率约52.4%,人数更是高达3.5亿人,尤其以青春期后至绝经前的女性最为常见。许多女性在发现乳房内有“肿块”后都会误认为自己长了肿瘤,事实上,这很大概率只是乳腺增生在作祟,而非恶性肿瘤。乳腺增生的“肿块”严格来说也并非医学意义上的

肿块,而是增厚的腺体,常呈条索状、片块状或者颗粒状,且这些增厚的腺体通常不会持续性增大。乳腺癌的肿块则为实质性的肿块,可呈圆形、卵圆形或不规则形,触摸乳腺癌肿块通常不会感到疼痛,且多为单侧肿块。所以,当出现乳房内有异物或感到不适感时,不必过分焦虑,保持冷静,前往医院进行进一步确诊。

乳腺增生的自我检查与医学诊断

面对乳腺增生,及时且准确的诊断是缓解焦虑的第一步。诊断乳腺增生可以从自我检查和医学检查两个方面入手。

自我检查是为了方便自己及早发现疑似症状,为后续的诊断和治疗提供更多的时间。最佳自我检查时间应在月经来潮后的第7~14天,因为此时雌激素对乳腺的影响最小,更容易发现异常。

正确的检查方法可以遵循“一看、二摸、三挤”的诀窍。一看:面对镜子,双手叉腰,观察乳房形状、皮肤颜色及有无凹陷、橘皮样改变。二摸:五指并拢触摸

教你正确认识乳腺增生

贺州市人民医院甲状腺乳腺外科 王光连

乳房,掌面平放在乳房上,左手检查右侧,右手检查左侧。检查时,可以将同侧的手臂抬起。触摸有无肿块、压痛及乳头溢液等情况。三挤:拇指和食指轻捏乳头根部,观察有无乳头溢液。检查时切忌用力挤压,以免将正常乳腺组织误认为肿块。每次检查后可以拍照记录下乳房的状态,以便下次检查对比观察是否有异常变化。

当自我检查发现异常或感到明显不适时,应及时就医。医学检查主要包括乳腺超声检查、钼靶X线检查、MRI以及病理活检等。乳腺超声检查最大的特点是无创、便捷,它是乳腺疾病的首选筛查手段,能清晰显示乳腺内各层软组织及其中肿块的形态、大小、回声等特征。乳腺钼靶比较适用于40岁以上女性,特别是乳房脂肪较多的女性,能发现微小钙化灶,对乳腺癌的筛查有重要意义。乳腺MRI虽然不常用于常规筛查,但在某些特定情况下,如乳腺癌家族史、高度怀疑恶性肿瘤时,可作为辅助诊断手段。对于可疑肿块,最终确诊还需依赖病理活检,即通过手术切除部分或全部肿块进行组织学检查。

发现肿块后必须去医院吗?

对于大多数乳腺增生引起的肿块,尤其是那些质地柔软、边界清晰、活动

度好、无压痛或仅有轻微胀痛的肿块,且经医学检查确认为良性者,可以选择定期观察,不需要前往医院治疗。在家进行自我检查,并每半年至一年前往医院进行乳腺超声检查,以监测肿块的变化情况。同时,保持良好的生活习惯和心态,减少压力,均衡饮食,适当运动,这些都有助于维持乳腺健康。

尽管乳腺增生大多数情况下是良性的,但也不是所有肿块都可以置之不理。如果自我检查时发现肿块在短时间内明显增大,或形态变得不规则、边缘模糊,应及时就医进一步检查。乳腺增生虽可伴有轻微胀痛,但若疼痛剧烈且难以忍受,或伴有乳头溢液(尤其是血性溢液),应警惕恶变可能。对于那些有乳腺癌家族史的女性,或长期接受激素替代治疗、有乳腺良性疾病史等高危因素者,发现肿块时应更加重视。此外,若已经进行乳腺超声、钼靶X线摄影等医学检查,且显示肿块性质可疑,如边界不清、内部回声不均、血流丰富等,需进一步病理活检以明确诊断并在医生的指导下及时治疗。

我们应当知道,乳腺增生是一种常见问题,不需要过分焦虑。通过科学的自我检查和医学诊断,能够及时发现并妥善处理乳腺问题。

(版权所有,不得转载)

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/09/09 星期一

00:15 乡见南宁(重播)
00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(11)
09:58 姐妹兄弟(12)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:35 乡见南宁(重播)
14:05 我们的新时代(32)
15:13 我们的新时代(33)
16:21 我们的新时代(34)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(19)
22:20 平凡的荣耀(20)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 我们的新时代(35)
15:13 我们的新时代(36)
16:21 我们的新时代(37)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(21)
22:20 平凡的荣耀(22)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/09/11 星期三

2024/09/10 星期二

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(13)
09:58 姐妹兄弟(14)
11:00 南宁新闻(重播)

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(15)
09:58 姐妹兄弟(16)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 我们的新时代(38)
15:13 我们的新时代(39)
16:21 我们的新时代(40)
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

2024/09/11 星期三

2024/09/10 星期二

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录

10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(12)
18:08 两个人的世界(13)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 嗨生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(23)
22:20 平凡的荣耀(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/09/12 星期四

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(17)
09:58 姐妹兄弟(18)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:40 南宁警方
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 我们的新时代(41)
15:13 我们的新时代(42)
16:21 我们的新时代(43)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(25)
22:20 平凡的荣耀(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/09/13 星期五

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(19)
09:58 姐妹兄弟(20)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:40 南宁警方(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 我们的新时代(44)
15:13 我们的新时代(45)
16:21 我们的新时代(46)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(27)
22:20 平凡的荣耀(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/09/14 星期六

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(21)
09:58 姐妹兄弟(22)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:35 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 我们的新时代(47)
15:13 我们的新时代(48)
16:21 天才基本法(1)
17:30 中国城市报道

18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 平凡的荣耀(29)
22:20 平凡的荣耀(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/09/15 星期日

00:30 政法在线(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)
08:55 姐妹兄弟(23)
09:58 姐妹兄弟(24)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 天才基本法(2)
15:13 天才基本法(3)
16:21 天才基本法(4)
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
20:35 乡见南宁
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 平凡的荣耀(31)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/09/09 星期一

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(10)
18:08 两个人的世界(11)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 嗨生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(12)
18:08 两个人的世界(13)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 嗨生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/09/11 星期三

2024/09/10 星期二

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录

10:00 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(14)
18:08 两个人的世界(15)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁

21:00 南宁文旅
21:10 嗨生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/09/12 星期四

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(16)
18:08 两个人的世界(17)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 嗨生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/09/13 星期五

00:12 嗨南宁(重播)

01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(18)
18:08 两个人的世界(19)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/09/14 星期六

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)

12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(20)
18:08 两个人的世界(21)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 老友会客厅
21:10 文旅中国
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/09/15 星期日

00:12 嗨南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 奇趣大自然
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 两个人的世界(22)
18:08 两个人的世界(23)
18:57 宣传
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 文旅中国
21:10 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
23:00 人文纪录
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/09/09 星期一

07:00 特种兵之深入敌后(07)
07:45 特种兵之深入敌后(08)
08:40 特种兵之深入敌后(09)
09:35 特种兵之深入敌后(10)
10:30 特种兵之深入敌后(11)
11:25 特种兵之深入敌后(12)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(14)
13:35 火线三兄弟(15)
14:30 火线三兄弟(16)
15:25 火线三兄弟(17)
16:20 火线三兄弟(18)
17:10 火线三兄弟(19)
18:00 绝密 1950(26)
18:55 绝密 1950(27)
19:55 绝密 1950(28)
20:50 绝密 1950(29)
21:50 绝密 1950(30)
22:34 热血军旗(08)
23:18 热血军旗(09)
24:00 热血军旗(10)

20:50 错伏(03)
21:50 错伏(04)
22:34 热血军旗(11)
23:18 热血军旗(12)
24:00 热血军旗(13)

2024/09/11 星期三

07:00 特种兵之深入敌后(15)
07:45 特种兵之深入敌后(16)
08:40 特种兵之深入敌后(17)
09:35 特种兵之深入敌后(18)
10:30 特种兵之深入敌后(19)
11:25 特种兵之深入敌后(20)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(24)
13:35 火线三兄弟(25)
14:30 火线三兄弟(26)
15:25 火线三兄弟(27)
16:20 火线三兄弟(28)
17:10 火线三兄弟(29)
18:00 错伏(04)
18:55 错伏(05)
19:55 错伏(06)
20:50 错伏(07)
21:50 错伏(08)
22:34 热血军旗(14)
23:18 热血军旗(15)
24:00 热血军旗(16)

2024/09/10 星期二

07:00 特种兵之深入敌后(11)
07:45 特种兵之深入敌后(12)
08:40 特种兵之深入敌后(13)
09:35 特种兵之深入敌后(14)
10:30 特种兵之深入敌后(15)
11:25 特种兵之深入敌后(16)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(19)
13:35 火线三兄弟(20)
14:30 火线三兄弟(21)
15:25 火线三兄弟(22)
16:20 火线三兄弟(23)
17:10 火线三兄弟(24)
18:00 绝密 1950(30)
18:55 错伏(01)
19:55 错伏(02)

2024/09/12 星期四

07:00 特种兵之深入敌后(19)
07:45 特种兵之深入敌后(20)
08:40 特种兵之深入敌后(21)
09:35 特种兵之深入敌后(22)
10:30 特种兵之深入敌后(23)
11:25 特种兵之深入敌后(24)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(29)
13:35 火线三兄弟(30)
14:30 火线三兄弟(31)

15:25 火线三兄弟(32)
16:20 火线三兄弟(33)
17:10 火线三兄弟(34)
18:00 错伏(08)
18:55 错伏(09)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 错伏(10)
21:30 错伏(11)
22:25 热血军旗(17)
23:18 热血军旗(18)
24:00 热血军旗(19)

2024/09/13 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 特种兵之深入敌后(23)
07:45 特种兵之深入敌后(24)
08:40 特种兵之深入敌后(25)
09:35 特种兵之深入敌后(26)
10:30 特种兵之深入敌后(27)
11:25 特种兵之深入敌后(28)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(34)
13:35 火线三兄弟(35)
14:30 火线三兄弟(36)
15:25 火线三兄弟(37)
16:20 火线三兄弟(38)
17:10 火线三兄弟(39)
18:00 错伏(11)
18:55 错伏(12)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 错伏(13)
21:30 错伏(14)
22:25 热血军旗(20)
23:18 热血军旗(21)
24:00 热血军旗(22)

2024/09/14 星期六

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 特种兵之深入敌后(27)
07:45 特种兵之深入敌后(28)
08:40 特种兵之深入敌后(29)

09:35 特种兵之深入敌后(30)
10:30 特种兵之深入敌后(31)
11:25 特种兵之深入敌后(32)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 火线三兄弟(39)
13:35 火线三兄弟(40)
14:30 猎杀(01)
15:25 猎杀(02)
16:20 猎杀(03)
17:10 猎杀(04)
18:00 错伏(14)
18:55 错伏(15)
19:55 错伏(16)
20:50 错伏(17)
21:50 错伏(18)
22:34 热血军旗(23)
23:18 热血军旗(24)
24:00 热血军旗(25)

2024/09/15 星期日

07:00 特种兵之深入敌后(31)
07:45 特种兵之深入敌后(32)
08:40 特种兵之深入敌后(33)
09:35 特种兵之深入敌后(34)
10:30 特种兵之深入敌后(35)
11:25 特种兵之深入敌后(36)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 猎杀(04)
13:35 猎杀(05)
14:30 猎杀(06)
15:25 猎杀(07)
16:20 猎杀(08)
17:10 猎杀(09)
18:00 错伏(18)
18:55 错伏(19)
19:55 错伏(20)
20:50 错伏(21)
21:50 错伏(22)
22:34 热血军旗(26)
23:18 热血军旗(27)
24:00 热血军旗(28)

南宁广播电视台 公共频道

2024/09/09 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(39,40)
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 我们的新时代(06)
22:55 我们的新时代(07)
23:40 我们的新时代(08)

12:25 科技苑
13:00 亲爱的爸妈(41,42)
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 我们的新时代(06)
22:55 我们的新时代(07)
23:40 我们的新时代(08)

2024/09/11 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 舞动剧场
(1)亲爱的爸妈(43)
(2)大浦东(01)
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 我们的新时代(09)
22:55 我们的新时代(10)
23:40 我们的新时代(11)

2024/09/12 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(02、03)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 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 我们的新时代(12)
22:55 我们的新时代(13)
23:40 我们的新时代(14)

2024/09/13 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 大浦东(04、05)
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 我们的新时代(15)
22:55 我们的新时代(16)
23:40 我们的新时代(17)

2024/09/14 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(06、07)
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场

2024/09/15 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(08、09)
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 我们的新时代(21)
22:55 我们的新时代(22)
23:40 我们的新时代(23)

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

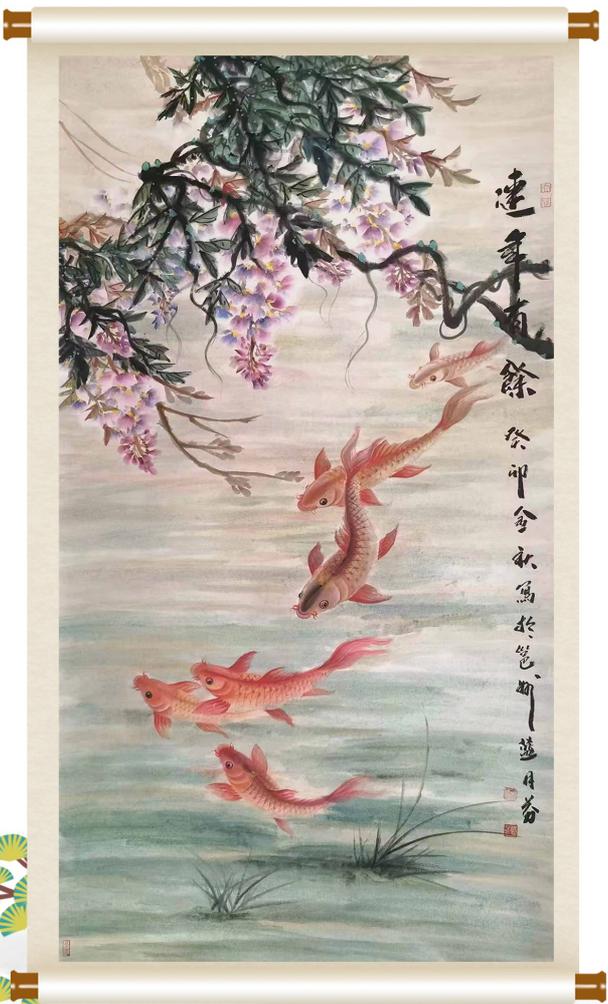
南宁广播电视报向社会征集展现老年人精神风貌的作品活动开展以来,得到了不少老年朋友的热情回应。我们挑选部分优秀书画作品陆续刊登,供大家欣赏。



覃慧梅《何人不爱牡丹》



吕智盛《清泉》



蓝月芬《连年有余》



廖辛桂《玉羽翩然》

