

南宁广播电视报

2024年9月19日

2024年第36期

总第1869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

秋分

漏钟仍夜浅，时节欲秋分。
泉聒栖松鹤，风除翳月云。

二十四节气



2025年起我国启动延迟法定退休年龄 专家解读延迟退休改革七大要点

9月13日,全国人大常委会会议表决通过了关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定。根据决定,从2025年1月1日起,我国将用15年时间,逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁,将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁,分别延迟到55周岁、58周岁。

这是职工法定退休年龄自上世纪50年代确定后,70多年来首次进行调整。

退休年龄具体怎么延?何时开始实施?能不能自愿选择弹性提前退休?记者第一时间采访权威专家,梳理政策要点。

要点一 男职工、女干部、女工人分别延至63周岁、58周岁、55周岁

根据决定,从2025年1月1日起,用15年时间,逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁,将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁分别延迟到55周岁、58周岁。

“原来50周岁退休的是女工人,55周岁退休的是女干部。目前多数地方主要根据工作岗位确定女性退休年龄,一般生产操作岗位按照50周岁执行、管理技术岗位按照55周岁执行。”人力资源社会保障部中国劳动和社会保障科学研究院院长莫荣介绍,决定有一个小细节,就是将二者统一为女职工来表述,避免了身份争议,也顺应了当前社会环境变化。

从实施进度看,改革目标不是一步到位,而是渐进式、以较小幅度逐步推进。

男职工和原法定退休年龄55周岁的女职工,每4个月延迟1个月;原法定退休年龄50周岁的女职工,每2个月延迟1个月。为了让公众更清楚看到自己未来什么时间退休,决定后附了延迟法定退休年龄对照表,可以根据自己的出生年月对照查询。

“临近退休的人,只会延迟1个月或几个月,不会一下子晚退休好几年。”莫荣举例说,以男职工为例,1965年1月至4月出生的,法定退休年龄提高1个月,即60周岁零1个月;1965年5月至8月出生的,法定退休年龄提高2个月,即60周岁零2个月;以此类推,1976年9月至12月出生的,法定退休年龄均为63岁,对1976年12月以后出生的,表格上就不再列举。

要点二 可弹性提前或者延后退休,最长不超过3年

决定明确,职工达到养老保险最低缴费年限,可以自愿选择弹性提前退休,提前时间最长不超过3年,且退休年龄不低于原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄,所在单位与职工协商一致的,可以弹性延迟退休,延迟时间最长不超过3年。

中国社会保障学会副会长、浙江大学国家制度研究院副院长金维刚表示:“决定体现了对个人意愿的尊重,不强制要求每个人必须达到新的法定退休年龄才能退休,而是可以在前后3年的弹性区间选择,大家根据自身

情况安排何时退休。”

他举例说,1982年1月出生的女职工,改革后新的法定退休年龄为58周岁,她们未来可以选择在55周岁到61周岁之间退休。1976年2月出生的男职工,新的法定退休年龄为62周岁零10个月,如果他往前弹3年,就已经低于原来60周岁的法定退休年龄。按照政策规定,最早只能在60周岁退休。

决定强调,实施中不得违背职工意愿,违法强制或者变相强制职工选择退休年龄。

要点三 基本养老金最低缴费年限提升至20年

决定提出,从2030年1月1日起,将职工按月领取基本养老金最低缴费年限由15年逐步提高至20年,每年提高6个月。

“决定明确这一项调整从2030年才开始逐步实施。也就是说,在2025年到2029年期间退休的人员,最低缴费年限的要求不变,还是现在的15年。”中国人民大学教授董克用说,这样能让改革初期离原法定退休年龄较近、已经或快要缴费满15年的职工不受影响。

“大部分劳动者从进入职场到退休的时间都会比较长,养老金的缴费年限基本都会超过20年。”董克用分析,对照

附表能看到,2030年以后退休的职工,最低缴费年限也不是一步提高到20年,而是逐步过渡到位。

我国退休人员养老金由基础养老金和个人账户养老金两部分组成。决定也提出,国家健全养老保险激励机制。

“根据养老金计发办法,一般来说,多缴费1年,退休时基础养老金提高1个百分点;晚退休1年,个人账户养老金也会相应增多。粗略估算,缴费年限由15年增加到20年,退休后每月领取的养老金大概能增加三成。”董克用说。

要点四 为临近退休失业人员缴纳养老保险费

决定提出,对领取失业保险金且距法定退休年龄不足1年的人员,领取失业保险金年限延长至法定退休年龄,在实施渐进式延迟法定退休年龄期间,由失业保险基金按照规定为其缴纳养老保险费。

“大龄失业人员再就业的难度较大,缺乏稳定收入。”中国人民大学劳动

人事学院院长赵忠表示,决定也考虑到了他们的实际困难,免除其后顾之忧,使其平稳过渡到退休。

“一方面,政策安排了继续发放失业保险金,为其兜住基本生活的底线;另一方面,为他们缴纳基本养老保险,避免发生缴费中断从而影响领取待遇。”赵忠说。

要点五 特殊工种可以申请提前退休

决定提出,国家规范完善特殊工种等提前退休政策。从事井下、高空、高温、特别繁重体力劳动等国家规定的特殊工种,以及在高原地区工作的职工,符合条件的可以申请提前退休。

中国人口学会副会长、南开大学经济学院教授原新认为,国家以法定

退休年龄为基准,同时也考虑了不同行业、不同岗位劳动条件、就业环境的差异性,对部分特殊群体进行了有针对性的安排。

“对部分从事特殊工种岗位的职工适当降低退休年龄,也是对现有政策的延续。”原新说,相信随着政策不断完善,职工权益将得到更好维护。

要点六 加强对就业年龄歧视的防范和治理

针对公众普遍关注的大龄劳动者就业问题,决定明确要求,加强对就业年龄歧视的防范和治理,激励用人单位吸纳更多大龄劳动者就业。

“延迟退休是一项系统工程,涉及经济社会方方面面,与民生保障许多领域密切相关。其中,就业问题受到各方高度关注。”莫荣说,决定促就业和保权益并举,着力营造更为公平的就业环境。

决定有针对性地提出完善就业公共服务体系、健全终身职业技能培训制度、完善困难人员就业援助制度、加强

灵活就业和新就业形态劳动者权益保障等一系列举措。莫荣认为,随着相关政策落地,将有效减缓改革对劳动力市场的影响,助力青年等各类群体就业。

决定还提出,用人单位招用超过法定退休年龄的劳动者,应当保障劳动者获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保障等基本权益。

“这是我国首次明确对超龄劳动者劳动权益保障作出规定,将化解过去超龄劳动者权益保障无法落实等问题。”莫荣说。

要点七 健全养老托育服务

决定提出,国家建立居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,大力发展普惠托育服务体系。

当前不少家庭主要依靠父母帮着带孩子,同时还有年迈的长辈要照顾。实施延迟退休后,有必要不断完善配套举措,帮助解决“一老一小”问题。

中国宏观经济研究院社会战略规划研究室副主任关博建议,在养老方面构建和完善兜底性、普惠型和多样化养老服务体系,在托育方面形成普惠托育服务体系的长效运行保障机制,从而更好满足家庭育幼“刚需”。

来源:《南宁晚报》2024年9月14日第04版



扫一扫
看看延迟退休
年龄对照表



算一算
看看你延迟
多少年

南宁市自然资源局发布综合交通规划(2021—2035)(草案)公示

南宁将打造成“面向东盟的国际性综合交通枢纽”

日前,南宁市自然资源局发布《南宁市综合交通规划(2021—2035)》(草案)(以下简称《规划》)公示。新一轮综合交通规划重点聚焦对外交通辐射力和城市交通品质化,构筑“开放、高效、畅达、绿色”的现代化、立体化综合交通运输体系,打造“面向东盟的国际性综合交通枢纽”。

“强枢纽”战略

支撑南宁打造口岸型枢纽城市

《规划》指出,统筹水、陆、空,支撑南宁打造“三位一体、两廊交汇”的口岸型枢纽城市,加速融入“双循环”新格局。

对接东南亚市场,引进大型廉价航空公司共建低成本航空基地,快速加密航线提升国际中转服务,强化与周边国际机场的错位竞争。完善机场集疏运体系,利用空铁联运、支线中转、轨道交通和高快协同等方式打造面向区内的“一小时集散圈”。

争取打通泛亚铁路中线与东线连接线,规划新建防城港东兴—越南海防铁路,并与泛亚铁路东线直连。加快推进黄百线(黄桶—百色)和南河线(河池—南武康)建设,规划新建直连直通粤港澳的南广普铁线,支撑南宁国际铁路港打造面向中南半岛的铁路班列中心。

“优骨干”战略

形成多模式差异化骨干交通网络

《规划》明确,落实铁路枢纽总图建设,推进南衡高铁、云桂高铁、南合高铁等铁路建设。规划新增南衡高铁六景联络线,实现六景站与桂柳方向铁路通道的直连直通,强化六景站枢纽功能。超前谋划粤港澳—北部湾—成渝超高速磁悬浮。优化城市轨道网运营,建议将轨道环线由快线改为普线,并加密站点,兼顾本线出行和换乘服务,与射线



▲南宁市高/快速铁路规划布局图

预留多交路贯通运营条件。

完善多层次干线道路网,支撑新型城镇化发展。优化高速公路系统,至2035年,规划形成“集聚核心、辐射多区、覆盖广泛、高效便捷”的高速公路骨架网络。加快推进一般干线公路和四好农村公路等网络建设,互联互通促进全域“城乡融合”发展。

远景年凤岭南路提升为快速路,将白沙大道与凤岭南路、厢竹大道与青山路拉通,形成南北、东西向两条快速通道,相交节点预留枢纽互通规划条件。

“一体化”战略

加快一体化建设支撑大都市圈战略

《规划》指出,耦合“多中心”功能节

点布局,加快“多元方式”一体化和“交通土地”一体化建设,支撑大都市圈战略。

以铁路客运站为核心打造“4个一级、2个二级和7个三级”的综合客运枢纽体系,支撑市域城镇空间拓展。结合国家政策和南宁实际,采用保留现状和铁路客运站配建的规划思路,总体形成“13个现状、10个铁路配建客”的公路客运站布局方案,打造面向完善服务功能、加强综合开发、促进发展转型的多元化综合公路客运枢纽。

依托邕江水系,规划布设26个水上巴士码头,打造独具特色的水上客运交通体系,实现市民多样化、多元化的出行需求。结合市域镇乡生活圈布局规划16个综合运输枢纽,支撑城乡“公交网+物流网”构建。

近期建设计划(部分)

●区域对外交通系统

铁路方面,开展“两站六线”铁路建设及前期研究。“两站”为南宁站改扩建和五象站建设;“六线”为南玉高铁建设、钦州至吴圩机场联络线建设、邕宁至五象火车站联络线建设、货车东南环线建设、湘桂铁路南宁至凭祥段扩能改造、南衡高铁及联络线前期研究。

公路方面,续建隆安至硕龙高速公路、岑溪至大新公路(横县至南宁段)、龙胜至峒中口岸公路(南宁吴圩至上思段)、上林至横县公路一期工程、南宁至湛江公路(南宁至博白那卜段)等。

●城市内部交通系统

骨干路网方面,推动仁信路(绕城高速—那莲大道段)、相思湖北路、南北向快速路、柳象路—玉象路快速通道、玉洞大道西延线、定秋路(绕城高速—三津大道)、平云大道(绕城高速—凤岭北路)、凤岭北路(那安快速路—绕城高速)等快速路建设。

轨道、低运量方面,推进轨道交通S1机场线一期(吴圩机场—那丹)、6号线一期(三津大道—天池山)、1号线北延线(火车东站—金桥客运站)、2号线三期(坛泽—坛沙村)、3号线南延线(平良立交—国凯大道)、5号线南延线(那丹—国凯大道)、5号线北延线(金桥客运站—嘉和城)建设;开展低运量轨道交通D1、D2线前期研究。

来源:《南宁晚报》2024年9月13日第07版

诗画映古今 同心庆团圆

“一湾明月共潮生”第四届跨国中秋晚会举办

万里无云镜“邕”州,最团圆夜是中秋。9月13日晚,由南宁市人民政府新闻办公室、南宁市外事办公室、南宁国际传播中心共同主办的“一湾明月共潮生”第四届跨国中秋晚会在南宁浓情上演,来自驻邕高校的留学生、外国友人和中国青年演员,携手为观众奉献了一场精彩纷呈、令人难忘的跨国中秋文化盛宴。

一台诗画,古今交融谱华章

晚会由“邕江花月夜”“皓月照千秋”“山海月长明”三个篇章组成,每个篇章开头采用明代旅行家徐霞客“秋游广西”的概念,创新使用全息投影技术,将真实布景与虚拟影像相结合,营造出亦真亦幻、如诗如画的古邕州八景、今城市新貌等场景。演员与“徐霞客”跨越时空对话,徜徉诗画间“同游绿城”,带领观众感受南宁山水明月的同时,体会绿城发展的日新月异,体验中国和东盟国家合作共赢、文明互鉴的交流交往成果。

晚会以中秋明月为媒,通过音诗画、歌舞、杂技等一个个兼具中华文化特色和鲜明现代特色的节目,既传承了中秋佳节传统文化意蕴,又洋溢着青春时尚的新气象,谱写出一曲中华优秀文化古今交融的华美乐章。

其中:古曲新唱《金风玉露》浪漫演绎出相逢相知的动人情感;舞蹈《茉莉花》勾起共情共鸣;老歌新编《山歌牵出月亮来》《赶圩归来阿哩哩》唤醒共

同记忆的同时,赋予传统民歌新的活力;高空杂技《丝绸传情》尽展传统表演艺术的力与美;全新音乐创作《温柔月光下》以及歌曲《爱在绿城》,则唱出南宁的浪漫甜蜜与和谐友爱。

一湾风情,民心相通庆团圆

“但愿人长久,千里共婵娟”,月圆人亦圆是中国和东盟各国人民共通的“东方浪漫”,共同的深切期盼。

泰国中秋节吃柚子,柬埔寨中秋节春扁米,越南中秋节小朋友玩“鲤鱼灯”……晚会开场,短视频温馨生动地展现了我国和东盟各国华人欢庆中秋佳节的独特习俗。

晚会现场,来自东盟各国的留学生和外国友人也带来精彩表演,合唱《幸福同在》,娓娓诉说一湾相挽的深厚情谊;东南亚热榜歌曲串烧《Party? Party!》散发同样的青春动感、别样的热力风情。晚会最后,中外演员一同演唱跨国中秋晚会主题曲《明月共潮生》,用共同的歌声和深情传递着团圆的喜



跨国中秋晚会录制现场

悦与文化融合的魅力。此外,中外青年还在晚会上用“以月寄相思”、“潮玩”短视频送上中秋祝福。

晚会外场还别出心裁地打造了中秋氛围浓厚的古风市集,提供月饼、柠檬鸭、酸嘢、老友粉、油茶等广西、南宁特色美食品鉴,以及点米成画、茉莉花饰品DIY等非遗技艺和手工制作的的文化体验,让中外来宾沉浸式感受中华传统文化韵味,体验南宁独特人文魅力。

据悉,老挝驻南宁总领事、缅甸驻南宁总领事通过本届跨国中秋晚会为海外观众送上中秋祝福。24个国家的250多名外国友人到场共庆中秋、共享团圆。

“一湾明月共潮生”第四届跨国中秋晚会将在澳门和柬埔寨、印度尼西亚、老挝、马来西亚、泰国、越南、新西兰、尼泊尔等国家和地区合作电视机构和新媒体平台播出。

来源:《南宁晚报》2024年9月14日第06版



全国首例涉员工持股计划证券虚假陈述案落槌

在上海金融法院的法庭里,代表集合计划提起诉讼的某证券公司与一家因虚假陈述受到监管部门处罚的上市公司的代理人唇枪舌剑……最终经过法官历时近一年抽丝剥茧的审理,法院一审判决驳回原告的全部诉讼请求。原告不服,提起上诉。日前,经上海市高级人民法院二审后维持原判。此案系全国首例涉集合计划嵌套员工持股计划的证券虚假陈述责任纠纷案。

员工持股计划 致股价飙升

2015年4月,某上市公司设立员工持股计划,筹集资金总额上限为0.5亿元。员工持股计划设立后,委托原告成立集合计划进行管理,主要投资范围为购买和持有本公司股票。员工持股计划共15人,均为该上市公司子公司及其关联公司的高管或主要负责人,其中周某、吴某某、付某为员工持股计划管理委员会委员,代表全体持有人行使股东权利。周某、吴某某还是员工持股计划的主要出资人,两人分别系该上市公司全资子公司时任法定代表人和财务负责人。信息公布后,该上市公司股价飙升。

“作为企业鼓励其员工持有本公司股票的一种有效方式,员工持股计划在境外成熟市场相当普遍。2014年,中国证监会制定了《关于上市公司实施员工持股计划试点的指导意见》用来规范、引导上市公司实施员工持股计划。经过多年发展,上市公司员工通过员工持股计划形式持有本公司股票的情形已经普遍存在。员工持股计划持有劣后级集合计划份额加杠杆的行为亦不鲜见。”本案承办法官表示。

2015年5月,集合计划成立。集合计划由优先级A份额(2.25亿元)、中间级B份额(0.25亿元)、风险级C份额(0.5亿元)组成。A、B份额享有固定收益,C份额即员工持股计划享有扣除A份额和B份额的本金和预期收益及管理费、托管费等费用后的全部剩余资产和收益的分配。C份额及该上市公司的实际控制人对A、B份额的固定收益承担补偿责任。管理人根据集合计划和员工持股计划约定的方式、条件、要求及限制,全权负

责本集合计划的管理和运作。

2019年,该上市公司、周某、吴某某因2014年公告的重大资产重组文件中虚增置入资产评估值、虚增2013年度营业收入的行为受到中国证监会行政处罚。付某是该上市公司实施虚假陈述阶段的董事会秘书,因虚假陈述曾收到监管关注函。

打完违约官司 又打侵权官司

集合计划成立后,在员工持股计划约定的时间内买入了该上市公司股票。后集合计划多次出现低于预警线或止损线情况,上市公司实际控制人于2016年4月至2017年5月期间5次向集合计划补仓。2017年5月,因集合计划再次出现低于止损线的情形,第5次补仓未全额补足,原告遂代表集合计划向员工持股计划、上市公司实际控制人发出违约通知书,告知其强制平仓操作等具体处置措施,后卖出持有的该上市公司全部股票。

2017年,就该案所涉同一集合计划,原告曾至四川省高级人民法院起诉上市公司实际控制人要求承担集合计划A份额、B份额的本金及预期收益的补偿责任,并获生效判决支持。经过测算,集合计划通过差额补足、集合计划清算和以股抵债等程序共获偿2.7亿余元(含以股抵债作价金额)。

随后,原告代表的集合计划又以证券虚假陈述为由提起侵权诉讼,其认为集合计划于虚假陈述实施日之后在二级市场买入案涉上市公司股票,并在揭露日之后卖出,应当推定投资决定与虚假陈述行为之间的交易因果关系成立。该上市公司虚假陈述行为给集合计划造成了损失,应当承担赔偿责任。

推定的因果关系可推翻

“按照普通侵权规则来处理证券虚假陈述纠纷,将使大量投资者尤其是中小投资者面临举证难题,其很难举证投资决策与上市公司的虚假陈述行为之间存在因果关系。为破解投资者举证难题发展出的信赖推定原则,已为我国法律规范和司法实践广泛接受。”承办法官表示,根据《最高人民法院关于审理证券市场虚假陈述侵权民事赔偿案件的若干规定》(以下简称《若干规定》),原告投资者只需要证明信披义务人实施了虚假陈述、原告交易了相关证券且交易区间在实施日至揭露日或更正日之间即可推定交易因果关系成立,大大降低了原告投资者的举证难度。被告如果认为交易因果关系不成立,则需要举证证明。

本案原告作为机构投资者,同样适用信赖推定原则。即原告只需要提供基本的证据材料,即可推定其投资行为与证券虚假陈述存在交易因果关系。本案被告提供了充分的证据来证明以下事项:第一,集合计划成立并购买上市公司股票系为履行员工持股计划约定。各方共同签署的《资管合同》等文件约定及履行均表明,集合计划买入股票种类、买入时间、买入金额、买入方式等内容与员工持股计划约定相吻合。第二,员工持股计划对证券虚假陈述应当知情。上市公司子公司、周某、吴某某直接实施虚假陈述行为已受到行政处罚,参加员工持股计划的其余13人均均为上市公司子公司及其关联公司的高管或主要负责人,员工持股计划持有人对虚假陈述行为应当知情。第三,集合计划A、B份额持有人对股价不敏感。集合计划A、B份额持有人的投资行为系基于对C份额持有人和上市公司实际控制人连带补偿责任的信赖作出。A、B份额持有人的目标是获得固定收益,在案证据亦显示,2016年12月24日,虚假陈述行为被揭露时投资锁定期已届满,但原告并未终止集合计划;而当2017年5月,C份额持有人和上市公司实际控制人未按约按时足额履行补仓义务时,原告即迅速发出违约通

知书和集合资产管理计划到期终止的公告。

信赖是本案考量重点

本案中,集合计划的交易结构属于C份额员工持股计划希望通过加杠杆的方式投资本公司股票以获取超额收益,上市公司股价与员工持股计划的利益息息相关,而员工持股计划的核心人员对虚假陈述行为应当知情,不存在合理信赖。而集合计划的A、B份额持有人目标是获取固定收益,集合计划的成立及履行均显示其对差额补足更加关注。

一审合议庭综合被告相关证据和本案实际情形,认定集合计划投资决定与虚假陈述行为不存在交易因果关系。一审判决后,原告某证券公司不服,认为集合计划成立是基于对案涉虚假陈述的信赖,而根据员工持股计划买入该上市公司股票只是实施集合计划的具体行为,一审法院不应否定交易因果关系,遂上诉至上海高院。

上海高院详细梳理了员工持股计划和集合计划的成立经过,认为集合计划是为落实员工持股计划而成立,购买该上市公司股票是基于员工持股计划及之后各方签订的《资管合同》的既定安排。从集合计划内部各份额持有人来看,C份额持有人作为符合条件的员工经董事会确定、监事会核实而自愿参加员工持股计划投资于该上市公司股票,基于其特殊的身份和参与股票投资的方式,其在作出投资决策时的信息来源并非如普通二级市场投资者一般依赖于上市公司的相关信息披露,故不能认定上述人员决定参加员工持股计划投资于该上市公司股票系受上市公司公告中相关虚假陈述的诱导。就集合计划内部而言,该交易模式的实质相当于A、B份额持有人为C份额持有人提供融资杠杆,而股价波动的最终风险由C份额持有人承担。故连带补偿责任能否履行才是真正与A、B份额持有人利益攸关,也是A、B份额持有人关注的焦点所在,最终法院维持了原判。

来源:《人民法院报》2024年8月26日第03版



中国是陶瓷的母国,早在新石器时代初期,江西万年县仙人洞、湖南道县玉蟾岩等原始初民的聚集地就出现了原始陶器的烧造和使用,其特征是粗厚、烧造温度低。其后,中国大地上渐次出现灰陶、红陶、彩陶、黑陶、白陶等诸多陶器,大多是原始初民为生活、生产而制作的具有时代特征和设计智慧的产物。新石器时代晚期的江南一带,在印纹硬陶的基础上出现了瓷质陶,即所谓的“原始青瓷”,它为瓷器的烧造奠定了基础。进入东汉时期,瓷器即青瓷,随着烧造温度的提高和瓷质原料的使用在浙江的余姚、慈溪等地烧造成功,使中国最早进入“瓷”的时代。魏晋时期,北方的窑场因制瓷原料的诸多因素又烧造出区别于南方的“白瓷”。由此,“南青北白”开创了中国陶瓷发展史上一个新的时代,直至彩瓷的出现。



千峰翠色、如玉类冰,名窑争艳、瓷艺纷呈,造就宋代青瓷艺术的高峰。

从陶瓷发展史来看,青瓷是最早出现的陶瓷品类。“南青北白”之青瓷,首先是相对于白瓷而言。随着全国瓷器生产的发展、制瓷工艺的提高和制瓷新材料的运用,青瓷、白瓷不断形成具有地域特色的不同瓷系和著名窑口,如唐代著名的青瓷“秘色瓷”、宋代龙泉青瓷等等。这时的青瓷就不仅仅是相对于白瓷的一种瓷器,而是站在制瓷高峰上的代表性名瓷。

早在唐代,“秘色瓷”即被人们所重视。晚唐诗人陆龟蒙曾作《秘色越器》之诗。宋人叶真的《坦斋笔衡》谓:“末俗尚靡,不贵金玉,而贵铜瓷,遂有秘色瓷器。世言钱氏有国日,越州烧进者,不得臣庶用,故云‘秘’。陆龟蒙诗:‘九秋风露越窑开,夺得千峰翠色来。好向中宵盛沆瀣,共嵇中散斗遗杯。’乃知唐世已有,非始于钱氏。”这一记载,在1987年法门寺地宫出土并有地宫碑文记载的13件秘色瓷上得到印证,也印证了晚唐陆龟蒙《秘色越器》诗中所谓的“千峰翠色”并非虚词。陶瓷史学者叶喆民先生指出,“秘色瓷”之称始于中唐,盛烧于五代,其多用于越窑上等精品

的代称。陆羽在《茶经》中盛赞“千峰翠色”的越窑青瓷“如玉类冰”,与邢窑白瓷的类银、类雪不同。把青瓷与玉的色泽和品格联系起来,这与中华民族自古以来对玉的崇尚有关。品评玉的美词常用于品评青瓷,以

至于唐宋时期景德镇窑出产的影青瓷被称为“假玉器”“玉影青”。据《景德镇陶录》记载,“唐武德中,镇民陶玉者载瓷入关中,称为假玉器,且贡于朝。于世昌南镇瓷名天下”;另一唐窑为霍窑,“窑瓷色亦素,土塱膩,质薄,佳者莹缜如玉”。

在中国陶瓷史上,宋代有六大窑系五大名窑。六大窑系有北方地区的定窑系、耀州窑系、钧窑系、磁州窑系,南方地区的龙泉青瓷系和景德镇的青白瓷系;五大名窑为汝窑、官窑、哥窑、钧窑和定窑。汝窑也是青瓷窑,为五大名窑之首,窑址在今河南省宝丰县清凉寺,其为宫廷烧造的时间不长,但其釉色莹润如玉,尤以天青釉为最。明人张应文《清秘藏》:“论窑器必曰柴汝官哥定。柴不可得矣,闻其制云:青如天、明如镜、薄如纸、声如磬。此必亲见故,论之如是其真。”清高士奇《归田集》云:“谁见柴窑色,天青雨过时,汝窑瓷较似,官局造无私,粉翠胎金洁,华弹声嘎玉。”世宗柴窑不见传世品,仅就文献所记而言,柴、汝诸窑,其如玉之釉色是为所有者宝用和赏鉴的关键。

叶喆民先生在《中国陶瓷史》中认为,汝窑青瓷与越窑有密切关系。在浙江,承继越窑青瓷工艺并将其推向高峰的是宋代中期勃兴的龙泉窑和南宋官窑。龙泉窑位于浙江省龙泉市,是宋代以来青瓷的著名产地。从龙泉窑的烧造历史来看,早在五代、北宋时期,龙泉

窑就已经形成自己的制瓷特色,其青瓷造型浑厚端庄,纹饰洗练,装饰手法多样,如雕、贴、刻花、印花等多种技法,其纹饰如莲瓣纹、弦纹等简练大方,釉色偏青黄或呈青褐色。南宋时期是其发展的鼎盛期,其陶瓷品类繁多,造型丰富多样,不仅有盘、碗、碟、盏、炉、水盂、水注等文房日用器物,还有八仙、观音等佛教塑像。通过瓷土、釉的合理配置,炉窑的改进,烧窑技术等多方面的改进提升,烧制成功了粉青、梅子青、葱翠等代表性釉色,成为宋代陶瓷的名品佳作。

官窑作为宋代著名的青瓷窑,在艺术上具有很多独特性。一是陶瓷品类多样,适应宫廷生活的各种需要,如盘、碗、瓶、尊、炉、洗、碟、觚等,仿青铜器、玉器成为其造型样式的重要来源;二是造型雍容端庄,有皇家气势;三是釉色浑厚凝重,以青色为主,呈色丰富,尤其是薄胎厚釉形成的“紫口铁足”和“冰裂开片”,使官窑青瓷呈现出光泽内蕴、玉质如冰、文脉万千的惊人美感。

宋代值得重视的青瓷系还有景德镇独创的影青瓷。景德镇窑的烧造历史至少可以追溯至唐代。宋代青白瓷又称“影青”“映青”“隐青”,釉是青釉,而瓷胎比较白,呈色介于青白之间。装饰手法以划花、刻花为主,题材多采用莲花、水纹、牡丹、游鱼、婴戏等,可谓“胎薄且坚,釉青而润,晶莹透体,美如琢玉”。

一部陶瓷史即是一部文明史、一部文化史、一部艺术创造史。

就青瓷而言,宋代青瓷开创了中国陶瓷审美的新境界,亦为后代陶瓷确立了造型和釉色的高阶标尺,建构了陶瓷美学的新风范。整体来看,瓷在历代工匠艺人手中成为凝聚民族文化和艺术智慧与审

美情愫的载体。因此,可以说,一部陶瓷史即是一部文明史、一部文化史、一部艺术创造史。陶瓷作为中华传统文明的代表性名片和信物,是中华民族对人类文明作出的杰出贡献。它不仅作为世界各大

博物馆的镇馆之宝,也是人类陶瓷工艺、陶瓷艺术的最高典范,在长达千年的历史中独领风骚。这一段辉煌的历史,不仅值得我们记忆和歌颂,更需要我们去继承、发扬和深入研究。

文稿整理:黄理佳

玉瓷山青 中国的青瓷艺术与文化



它是湿气“最怕”食材

姜的性质温热,能够健脾温胃祛湿。天气闷热的时候,人体容易产生湿邪,尤其是脾胃,会被湿邪所困。想要去除体内湿邪,就需要借助温性的食材等,就像我们要把湿的衣服弄干,要么晒太阳,要么用火烘干,总之就是要借助热力。用性温热的姜祛湿是同样的道理。

接下来就介绍几道以姜为料的菜,感兴趣的读者可以在家试做一下,祛一下体内的湿气。

姜母鸭

姜母鸭起源于泉州,是福建一道地方传统名小吃。能气血双补,同时搭配的鸭肉有滋阴降火功效,使得这道药膳滋而不腻,温而不燥。

材料:

鸭子、姜、米酒、葱、麻油、八角、桂皮、香叶、生抽、老抽、开水。

做法:

- 1.鸭子先切成大块,用水清洗干净。
- 2.将鸭肉放入压力锅中,加入姜和葱,放入半锅水,煮5分钟左右关火。

- 3.把鸭肉倒入漏篮中,洗净血沫,沥水待用。
- 4.在压力锅中倒入麻油和姜片,小火煸至姜片周围微焦。
- 5.倒入鸭肉,翻炒至鸭皮变金黄色。
- 6.加米酒和开水,水量淹没鸭肉八分即可。
- 7.加入生抽、老抽、八角、桂皮、香叶提香。
- 8.盖上高压锅锅盖大火煮开后转小火,煮20分钟。
- 9.关火后,让压力锅自然排气。
- 10.打开压力锅盖,稍稍收干水分即可。



子姜烧鲫鱼

材料:

五花肉、鲫鱼、泡椒、野山椒、泡姜、豆瓣酱、大葱、小葱、香菜、青椒、小米辣、子姜、大蒜、老姜、料酒、盐、鸡精、糖、醋、花椒、油、开水。

做法:

- 1.五花肉去皮切成小丁。泡姜、泡椒切碎。大葱切段,子姜切丝。青椒、小米辣切段备用。
- 2.鲫鱼清洗干净,划花刀,加盐、料酒、老姜、大葱叶

抓匀,腌30分钟

- 3.锅加热,油温高的时候加入鱼,改中小火,煎至两面金黄,盛出备用。
- 4.热锅加油,油温高的时候下五花肉爆香,肉变色后加泡姜、泡椒翻炒,水汽炒干后加豆瓣酱继续翻炒。
- 5.炒香后加花椒,大蒜,大葱段,子姜丝,把香味炒出来。
- 6.加适量开水,盐、糖、醋、鸡精调味,放入鲫鱼闷煮5分钟,加小葱白、香菜杆、青椒、小米辣。
- 7.大火收汤,装盘即可。



子姜炒肉

材料:

子姜、猪肉、大葱、大蒜、食用油、淀粉、郫县豆瓣酱、生抽、食盐、鸡精、清水。

做法:

- 1.首先准备一些新鲜的子姜,切成细丝;再准备一块猪肉,同样也切成丝。
- 2.切一些蒜末,一点大葱,再准备一勺郫县豆瓣酱。

- 3.猪肉丝中加入一点生抽,再加入适量的淀粉,用清水搅拌均匀,腌制10分钟左右。
- 4.起锅热油,油温升高后下入肉丝炒到变色。加入大蒜、大葱和郫县豆瓣酱,翻炒均匀。
- 5.加入切好的姜丝,再加入一点生抽。
- 6.起锅之前,加入适量的食盐和鸡精调味,翻炒均匀即可装盘。



猪脚姜

猪脚姜,又称鸡蛋猪脚姜醋或姜醋,是一道广东地方传统名菜,是独具特色的女性滋补食品。在广东,很多坐月子的女士都喜欢吃猪脚姜,因为它可以活血暖身,同时猪脚含有不少的钙质。

材料:

猪脚、鸡蛋、姜、甜醋、红糖。

做法:

- 1.猪脚洗干净,切成块,焯水,取出,用清水冲去浮沫。
- 2.锅洗净,烧热,放入猪脚,干锅不停翻炒,直至猪脚呈很干爽状。
- 3.姜去皮,切成块,放进开水锅中煮5分钟。
- 4.取出后放进干锅,煸至两面有焦的感觉。
- 5.鸡蛋煮熟,去壳备用。

- 6.把甜醋倒进砂锅中,大火煮开后加入炒好的姜块。
- 7.加入猪脚、鸡蛋、红糖,大火煮开转中小火继续煮1小时,熄火。
- 8.在锅中静置一晚,第二天就可以吃了。

小贴士:

- 1.醋,一定要选择甜醋,但也有一些人习惯用黑醋,如果用黑醋,红糖的分量需按黑醋的酸度增加。
- 2.姜,如果是产妇吃,就必须选择老姜,并且越老越好,因为老姜可以驱祛风寒。
- 3.煮猪脚姜的锅一定要用砂锅或紫砂锅,不能用高压锅、电饭煲等。





漫步秋季诗意山水间

拙政园——曲径闲幽宁静雅,身居愉悦赛仙哉

东花园

秋意渐浓,南国的天空虽暑热未消,却也悄然换上了秋的霓裳。秋天的美,不仅仅在于色彩的斑斓,更在于那份由内而外散发出的宁静与深远。此时,正是引领大家步入一场关于秋日独特韵味的探索之旅,让身心在季节的更迭中找寻那份宁静与丰盈。

拙政园位于苏州市东北街178号,是苏州四大古名园之一,也是苏州园林中最大、最著名的一座。始建于明朝正德年间,借用西晋文人潘岳《闲居赋》中“筑室种树,逍遥自得……灌园鬻蔬,供朝夕之膳……此亦拙者之为政也”之句中“拙者之为政”作为园名。1961年被国务院列为第一批全国重点文物保护单位,与同时公布的北京颐和园、河北承德避暑山庄、苏州留园一起被誉为中国四大名园。

拙政园全园以水为中心,山水萦绕,亭榭精美,花木繁茂,具有浓郁的江南水乡特色。花园分为东、中、西三部分,东花园开阔疏朗,中花园是全国精华所在,西花园建筑精美,各具特色。

东花园原称“归田园居”,占地约31亩,布局以平冈远山、松林草坪、竹坞曲水为主。该园景区众多,据记载有放眼亭、夹耳岗、啸月台、紫藤坞、杏花涧、竹香廊等诸胜。

涵青池,池北为主要建筑兰雪堂,周围以桂、梅、竹屏之。池南及池左,有缀云峰、联壁峰,峰下有洞,曰“小桃源”。步游入洞,如渔郎入桃源,桑麻鸡犬,别成世界。兰雪堂之西,梧桐参差,茂林修竹,溪涧环绕,为流觞曲水之意。北部

系紫罗山、漾荡池。东部为荷花池,面积达四五亩,中有林香楼。家田种秫,皆在望中。

秫香,指稻谷飘香。此处以前墙外皆为农田,待到丰收季节,秋风送来一阵阵稻谷的清香,令人心醉,秫香馆因此得名。秫香馆为东部的主体建筑,面水隔山,室内宽敞明亮,长窗裙板上的黄杨木雕,共有48幅,雕镂精细,层次丰富,栩栩如生。落地长窗加上精致的裙板木雕,把秫香馆装点得古朴雅致,别有情趣。

中花园

中花园是拙政园的主景区,为精华所在。面积约18.5亩。其总体布局以水池为中心,亭台楼榭皆临水而建,有的亭榭则直出水中,颇有江南水乡的特色。池广树茂,景色自然,临水布置了高低错落的建筑,主次分明。总的格局仍保持明代园林浑厚、质朴、疏朗的艺术风格。

以荷香喻人品的“远香堂”为中部拙政园景区的主体建筑,位于水池南岸,隔池与东西两山岛相望,池水清澈广阔,遍植荷花,山岛上林荫匝地,水岸藤萝粉披,两山溪谷间架有小桥,山岛上

各建一亭,西为“雪香云蔚亭”,东为“待霜亭”,四季景色因时而异。远香堂之西的“倚玉轩”与其西船舫形的“香洲”(“香洲”名取以香草喻性情高傲之意)遥遥相对,两者与其北面的“荷风四面亭”成三足鼎立之势,都可随势赏荷。倚玉轩之西有一曲水湾深入南部居宅,这里有三间水阁“小沧浪”,它以北面的廊桥“小飞虹”分隔空间,构成一个幽静的水院。

中花园还有微观楼、玉兰堂、见山楼等建筑以及精巧的园中之园——枇杷园。

西花园

精美,回廊起伏,水波倒影,别有情趣。

西花园另一主要建筑“与谁同坐轩”乃为扇亭,扇面两侧实墙上开着两个扇形空窗,一个对着倒影楼,另一个对着三十六鸳鸯馆,而后面的窗中又正好映入山上的笠亭,而笠亭的顶盖又恰好配成一个完整的扇子。“与谁同坐”取自苏东坡的词句“与谁同坐,明月,清风,我”。故一见匾额,就会想起苏东坡,赏水中之月,受清风之爽。西部其他建筑还有留听阁、宜两亭、水廊等。

特色活动

每年夏季,拙政园都举办苏州园林的传统特色项目“荷花节”。“荷花节”依托拙政园宽阔的荷塘,以数百个品种的缸荷、碗莲及多种水生植物造景,渲染荷花香远益清的感官效果,营造夏日江南水乡的清凉意境。此时的拙政园内,到处是“青荷盖绿水,芙蓉披红鲜”的景象。河堤绿荫下,习习凉风中,在拙政园观赏荷花是

苏州市民和游客最喜欢的消暑方式。此外,这里不同的季节也会有不同的活动,例如春季的杜鹃花节以及秋季的菊花展等。

拙政园自明正德初年开建,历经多次易主。园林内的建筑,造园手法含不同年代的特点,整个园区如一位温婉的江南女子,需要慢慢品味。回廊起伏、清幽雅致、水榭楼台、花木丛生,四时美景皆不同……

文稿整理:黄理佳





我在他乡挺好的 新闻综合频道

4~18 集剧情

第4集

简亦繁公事公办，辞退了苏晴。纪南嘉去酒吧喝酒，一个男顾客坐到她身边，请求换个位置，因为自己带了两个朋友，三个人要坐在一起。安装在酒吧门外的婚恋广告吸引了纪南嘉的注意，纪南嘉按照地址去婚恋公司注册成会员。欧阳去纪南嘉工作的公司上班，正好遇到了公司总监简亦繁。欧阳向简亦繁自我介绍，透露自己是新来的总监助理，他以大哥身份自居。乔夕辰经常光顾一家餐厅，但她对餐厅的服务有些不满意，每次她用餐到一半时去洗手间，回来一看饭菜已经被服务员收走了。胡晶晶生前欠了很多债，纪南嘉查看胡晶晶生前使用的手机通信记录，有人隔三差五催胡晶晶还钱。

第5集

纪南嘉与乔夕辰以及许言分析个中原因，三人想不明白胡晶晶为何欠钱，至于胡晶晶是否是因为欠钱自杀，真相暂时查不出来。胡晶晶生前救助了一只小猫，寄养在一家宠物店里面，于是三个人去宠物店找到了小猫，店员不知道胡晶晶已经自杀了，以为纪南嘉三人是来接小猫回家的。乔夕辰在过道上打电话给许言，提起自己有可能被简亦繁辞退，她觉得自己正被简亦繁下套子。简亦繁凑巧在不远处呼吸新鲜空气，听到了乔夕辰的这通电话。纪南嘉与许言帮乔夕辰搬了家，乔夕辰觉得一个人住太孤独了，建议许言搬过来。沈子畅只想跟许言过二人世界，他当场反对乔夕辰的提议。

第6集

纪南嘉三人查看胡晶晶的手机通讯记录，备注为白凡的人引起注意。胡晶晶生前曾多次转账给白凡。三个人去到健身馆，找到了白凡，他是健身馆的教练。表明来意后，白凡声明自己不是骗子，是胡晶晶的理财顾问，原来他之前炒股赔了钱，当过胡晶晶的理财顾问。沈子畅带许言去餐厅吃饭，俩人聊起了以前的时光。许言曾经年少单纯，自从进入社会，有了工作后，开始爱慕虚荣，总是想买各种名牌包包。纪南嘉为了凑到钱买房子，发信息给几个欠钱的朋友要钱。她平时为人大方，借钱给朋友少则几万元，多则几十万元，算起来借出去的钱都可以买一套房子了。

第7集

欧阳遇到纪南嘉，于是驾车送她回家，进屋后，欧阳冷不丁亲吻了纪南嘉。次日，纪南嘉不太记得醉酒当晚发生的事，她紧张万分来公司上班，如做贼一样，怕撞见欧阳。纪南嘉躲不掉欧阳，只好提起自己醉酒，被欧阳送回家，然后俩人发生一夜情的事情。纪南嘉希望俩人把一夜情的事都忘记，当什么事都没发生。欧阳不同意，他主动提出要跟纪南嘉交往，纪南嘉自然也不同意，谈恋爱对她来说是一件可怕的事情。公司举办活动，欧阳跟纪南嘉讨论活动方案，俩人聊得非常投机，欧阳趁机强调自己和纪南嘉心有灵犀一点通。沈子畅刚发工资没多久，钱就花光了，沈母猜到他把钱花到许言身上了，没好气地数落了一顿。

第8集

乔夕辰参加会议，介绍项目时，她忽然产生无形的压力，说话紧张，无法表达构思好的项目内容，在众人的注视下，逃离会议室，蹲到公司外垂头丧气。简亦繁追过来，乔夕辰哭丧着脸吐苦水，她好不容易来易安工作，不料却在可以展示自己能力的时候搞砸了。简亦繁理解乔夕辰的心情，一脸关怀递上一张纸巾，让乔夕辰擦眼泪。胡晶晶生前服食不明药物，纪南嘉携带这些向帮助过自己治疗癌症的主治医生求助。主治医生检验出不明药物可以抗抑郁症，纪南嘉曾经患过癌症，主治医生因此担心纪南嘉也患上了抑郁症，于是劝说纪南嘉有心事可以说给医生听。

第9集

林睿在路上遇到乔夕辰，于是两个人一起去吃宵夜，乔夕辰看出林睿喝多酒，而且心事重重。纪南嘉回到家，跟许言和乔夕辰讨论胡晶晶患抑郁症的原因，药物在药店是没法买到的，必须去医院由医生开处方。许言认为只要去胡晶晶开药的医院，就能查出胡晶晶的病历。公司团建活动，许言带男友一起参加，俩人泡在屋外的水池里聊起林睿和胡晶晶的关系。胡晶晶生前爱慕林睿，对林睿有求必应，只要是林睿需要帮忙，胡晶晶义不容辞。纪南嘉悲愤交加指责林睿利用了胡晶晶的感情，林睿强调胡晶晶的死跟他无关，他认为不可能自己还没有向胡晶晶摊牌，就导致胡晶晶自杀。

第10集

简亦繁平时总帮助乔夕辰，这让乔夕辰百思不解。乔父乔母来北京，随行的还有乔夕辰的大伯和大娘。大伯患病来北京治疗，四人进入乔夕辰家，对环境还算满意。简亦繁开车带乔夕辰去医院挂号，乔夕辰在路上发牢骚，数落简亦繁平时总是对她说一些模棱两可的话，导致她工作分心。简亦繁被乔夕辰逼急了，承认自己喜欢乔夕辰，乔夕辰呆愣了半天，找了个借口下车。

第11集

乔夕辰与许言一起睡觉，在许言的追问下透露自己获得简亦繁表白。沈子畅花一万块买了一枚钻戒向许言求婚成功。胡晶晶自杀前曾接到母亲的电话，母亲在电话里面数落她在北京工资高，而且还是住在表姐纪南嘉家里，吃住都不用花钱，但是，却借了一大笔钱没有能力还清。纪南嘉上门看望胡母，提起胡晶晶生前患有抑郁症，一般来说，抑郁症不是因为某一件事情产生的，有可能因为多件事情积累在一起，渐渐导致患上抑郁症。简亦繁决定选用乔夕辰推荐的云南咖啡豆，他觉得林睿推荐的肯尼亚咖啡豆价格太高，而且品质并不比云南咖啡豆好。

第12集

卢以宁休完产假回公司上班，进入公司后跟简亦繁打招呼，简亦繁在卢以宁休假期间暂代卢以宁处理事务，卢以宁回归后地位尴尬。卢以宁去办公室见江总，俩人同穿一条裤子，卢以宁表示会想办法挤走简亦繁。卢以宁视简亦繁为眼中钉，林睿巴结卢以宁，帮卢以宁搬东西到办公室。卢以宁简单了解林睿的背景，安排林睿做市场部经理。简亦繁去地下停车场取车，乔夕辰找了过来，她相信简亦繁没有骚扰女同事。欧阳驾车搭简亦繁一程，他在路上提起简亦繁涉嫌性骚扰的事情，他刚好有朋友是从事音频分析行业的，可以帮到简亦繁。

第13集

沈子畅跟几个哥们聚餐，许言从餐馆外经过打电话给沈子畅。沈子畅谎称还在学校上课，其中一个朋友看到了站在餐馆外面的许言，沈子畅在朋友的提醒下往餐馆外面看去，顿时面色大变，追上许

言。简亦繁告诉乔夕辰真相，他在欧阳的帮助下查清录音内容，大部分内容都是他跟苗苗谈工作，有小部分出现林睿的声音。乔夕辰听完简亦繁透露的真相，猜到林睿也参与了此事。林睿此前一直在国外生活，回国后没有工作经验，简亦繁希望他脚踏实地一步步充实工作经验，但林睿在工作中总想投机取巧，抄袭国外创意方案，用肯尼亚咖啡豆冒充云南咖啡豆，机关算尽。

第14集

许言上班时接到一条刷单短信，她为了挣钱，下班后加了刷单群。由于刷单价格越来越高，许言找乔夕辰借了五千元钱，乔夕辰留了个心眼，没给许言，而是打电话向纪南嘉询问许言借钱的事。纪南嘉和乔夕辰觉得许言刷单不靠谱，但许言已走火入魔，向沈子畅要钱。不过，她钱没有要到，反倒跟沈子畅吵了架。纪南嘉带欧阳出门到路边摊买煎饼，卖煎饼的大妈认出了纪南嘉，纪南嘉几年前是大妈煎饼摊的常客，当时她经常在上上班前买煎饼当早餐，边走边吃，说着一口地道的东北话。

第15集

纪南嘉告诉欧阳，她只想要一个孩子，并不打算跟欧阳结婚。苗苗因被异地恋男友抛弃，心灰意冷想跳楼自杀，乔夕辰在公司天台上找到了苗苗，成功说服苗苗放弃自杀念头。许言心情失落去纪南嘉家里，乔夕辰也在。纪南嘉煮了饺子，许言透露自己刷单被骗八万元。纪南嘉不由分说打算转八万元给许言，但许言不肯收下。她提起了胡晶晶的死，跟乔夕辰吵了一架，俩人都认为对方对胡晶晶不厚道。沈子畅已经受够了许言，他提出跟许言分手。他认为自己和许言的追求不一样。

第16集

纪南嘉过年回老家，许言和乔夕辰也回老家，三人凑巧去洗浴中心洗澡，在一个包间里，气氛变得有些尴尬，纪南嘉忽然接到家里的电话，得知小姨失踪了。许言与乔夕辰顾不上想太多，分头寻找小姨。小姨精神有些恍惚，纪南嘉触景生情，搂住小姨痛哭。许言与乔夕辰赶了过来，俩人也搂住小姨，痛哭流涕。三人当晚回到了洗浴中心，洗完澡躺到沙发床上，姿态慵懒谈天说地。乔夕辰跟父母聊天，母亲再次催促她结婚。许母不知道许言跟沈子畅分手了，她语重心长提醒许言先跟男友领证，只要领了证，一切就万事大吉了。

第17集

简亦繁在云南出差，朋友在云南开了一家咖啡园，生意不错。乔夕辰跟简亦繁通话，简亦繁表示自己过几天才能回北京，其实简亦繁已经办了辞职手续。乔夕辰从同事口中得知此事，来到办公室找已经回到北京的简亦繁，指责简亦繁忽然辞职，简亦繁没有向乔夕辰过多解释，只是简单表明心里的想法。欧阳一本正经向纪南嘉表示，他的爱是真心的，希望纪南嘉能接受，纪南嘉放下顾虑，与欧阳拥抱着在一起。上级知道简亦繁和乔夕辰恋爱，因此两个人必须有一个辞职。乔夕辰弄清楚简亦繁辞职原因后，认为应该是自己辞职，简亦繁对公司更有价值。

第18集

许言和乔夕辰感情都遇到问题，纪南嘉想宣布正在跟欧阳交往，又担心许言和乔夕辰不开心。欧阳母亲吃饭的时候透露回国目的，她打算接欧阳的姥爷姥姥到国外住，把老房子卖掉，顺便让欧阳到国外发展，如果纪南嘉愿意跟欧阳去国外发展，自然再好不过。纪南嘉曾有一次寻找食材，找遍北京城都没有找到，但欧阳一天内就找到她想要的食材，说明欧阳热爱北京，此地有他的追求。纪南嘉希望欧阳母亲妥协让步，给欧阳在国内自主创业的机会。纪南嘉一行人游长城，登到高处，向着远方喊话，向已逝世的胡晶晶吐露现状，每人都有不同的生活，前路艰辛，每个人都觉得自己在异地他乡挺好的。（全剧终）



最好的时代

文旅生活频道

1~14 集剧情

剧 情 梗 概

一场竞标的败北,让年轻的中车机车厂设计师林真一感到前所未有的挫败。项目组组长的位置,被海归精英谭靖州取代。合作中,目睹谭靖州行事风格的林真一,明白了她失败的原因,这也让她在之后的竞标中一雪前耻。情感上,林真一与新邻居中铁科学家李延峰成了欢喜冤家,同时合作伙伴谭靖州也向她表明心意,两个男人的追求让她陷入两难抉择。动车项目要攻克的关键不止一个,技术上的革新,行业间的竞争,让中车机车厂进军海外之路磨难重重。在李延峰与谭靖州的帮助下,林真一不辱使命带领团队击败国际竞争对手,让“中国制造”驰骋五大洲。她和李延峰也收获属于他们的爱情。

第 1 集

近三十年,中国江车集团为追赶世界轨道交通现代化步伐,与轨道技术龙头门泽尔集团进行了长达两年的合资谈判。工程师们争分夺秒展开交车前的测试,尽量增加谈判筹码,怎料门泽尔集团一步一钻营,甚至向中国江车集团提出苛刻条件。第21届世界轨道技术研讨会在莱恩西正式召开,全世界顶级轨道专家齐聚于此。林真一随同中国江车集团携带新成果抵达会场,顶着巨大压力接受外媒采访,并且欢迎大家观看试车过程。

第 2 集

李延峰得知自己研究成果被窃取,气愤地打了郭博士,离开研讨会现场。富尔找到李延峰,把他的难题告诉李延峰,求李延峰去帮他试这个车,可李延峰不肯答应。机车开始运行,所有人都紧张地注视着这一刻,可就在一切顺利运行之时,机车突然出现系统故障紧急制动。李延峰发现机车下面的线路有问题,特意拍下照片去找正在开发布会的林真一,说明他的驾驶没有问题,而此时林真一正面对着记者们的追问,不知该如何答疑好,更不敢说明是线路的问题。小野栗子很生气亨利做的手脚,但亨利并不在乎,他为他自己的杰作洋洋自得。

第 3 集

林真一不想他们三个月的努力白费,去找富尔质问司机的事情,她认出司机并不是先前报备的阿布,怀疑司机是出问题的原因之一。林真一骂完了李延峰,心情低落地去倒腾那些机车零件,林安全为了让她心情好转,主动要求比试一场,林真一这才恢复了状态。李延峰被林真一骂完之后,便去向富尔告别,他决定回国去承担自己犯的错,他不想因为自己犯的错,让一万两千多人的饭碗保不住。亨利因为中国江车集团试车失败,让他有了谈判筹码,直接就提前了谈判时间,想要尽快完成谈判。林真一不管李建业同不同意,还是想要把变流器修好。

第 4 集

李延峰偷偷溜进林真一家里,帮她完善变流器的图纸,不知不觉就忙了一整天。林真一回到家,正要开门之时,发现自己的房间灯没关,心里特别疑惑,李延峰这才发现林真一回来了。谭靖州和李延峰一起打球,李延峰趁机把自己修改好的图纸交给谭靖州,请他帮忙转交给林真一。李延峰怕林真一知道真相,必然不会接受,于是将图纸署名为李博士。林真一很感激谭靖州的帮忙,特意买了一份礼物想要送给谭靖州,可又不知道怎么送好,于是尴尬地拿着礼物犹豫了一天

也没有送出去。

第 5 集

亨利因有把柄在谭靖州手上,在谈判桌上矮了一截,他只能被迫同意,按照先前谈好的初步协议继续洽谈。谭靖州以为,亨利做了退让,他们的谈判很快就会结束,可没想到小野栗子突然出现在会议室内,终止了谈判。谈判并不顺利,林真一心情有些失落,一时之间忘记了与李博士的约会,让李延峰白等了一天。林真一跟小野栗子谈判,可见到小野栗子如此轻视中国江车集团的技术,让她实在气愤,所以跟小野栗子吵了起来。刘经理对中国江车集团的技术没有信心,在小野栗子面前含糊其辞,让林真一更是生气,两个人差点当场吵起来。

第 6 集

李延峰发现林真一大半夜还没回家,特意打电话催林真一。林真一正跟李延峰吵嘴,被在一旁的谭靖州听到。中国江车集团修门泽尔集团的城轨让风波不断,谭靖州想借这次负面新闻,在谈判桌上扳回筹码,没想到小野栗子却利用李延峰打压中国江车集团。小野栗子把中国江车集团取得的成功,算是门泽尔集团员工李延峰的成功,还间接把李延峰未从莱恩西大学毕业的事情告诉了李建业,让李建业在谈判桌上很是尴尬。李建业不想因为合作,而对门泽尔集团处处退让,所以他想在谈判陷入僵局之时,寻找新的合作伙伴。李建业谈判两年,当年被他们舍弃的菲利克斯,现在成为他们的合作伙伴,他称病不见门泽尔集团的代表小野栗子,把谈判暂停了。

第 7 集

李延峰找小野栗子,推掉去门泽尔工作的事,并且向小野栗子透露李建业出国寻找新合作伙伴的消息。小野栗子有李延峰的提示,马上派人调查李建业的行踪,此时李建业正在菲利克斯谈合作,双方沟通非常顺利。李延峰热情地接东西回家的林真一,只为约林真一陪她一起去看画展,可林真一并不愿意去。李延峰告诉林真一,画展的主人是门泽尔集团总裁的夫人,林真一这才答应前去,可李延峰没有想到,前来的人还有谭靖州,让他有些失望。谭靖州在门泽尔集团妥协之后,开心地去找林真一分享这个好消息,而林真一则认为谭靖州有女朋友的事情,心情特别低落,一直趴在桌上发呆。

第 8 集

门泽尔集团妥协了,李建业马上回国,等着跟小野栗子的最后谈判,希望能有一个好的结果。谈判的时间到了,谭靖州很有信心地表示,绝不让不平等条约再出现在中国江车集团的合同之上,可没想到小野栗子却在利用消息让门泽尔集团股票回升之后,对他们失约了。李延峰被田馨打一耳光之后,心情特别的差,于是自己去买醉,倒在林真一的家门口。林真一回家看到李延峰在门口,她想将李延峰赶回去又不行,就只能将李延峰带回家去,照顾李延峰一晚上。李建业心情也很差,他一心扑在中国江车集团上,对于李延峰的指责,他一句反驳也没有,因为他确实疏忽了对家的照顾。

第 9 集

谭靖州晚上找林真一告诉她,要安排她带队去云莱考察,并让她做好准备。谭靖州说完就离开,李延峰还在门口等着,而且穿着林真一给的上衣,让他看了实在好笑。林真一准备好一切,带着团队出发去云莱,而李延峰则悄悄地跟在他们后面,也出发了。林真一出发之后,谭靖州便向李建业说明了自己的担忧,他怕云莱的项目不好做,万一做不好会影响到他们与门泽尔集团的谈判,可小野栗子一直称病不开始谈判,让他很是头疼。厂里

发现新进的零件出现了问题,大晚上找谭靖州到厂里看一下,谭靖州正在回家的路上碰到求救的年念。

第 10 集

林真一为不让李延峰妨碍她的工作,画个区域不让李延峰靠近,也不让其他同事帮忙。林真一跟谭靖州视频连线,李延峰见到马上在镜头前露脸,让谭靖州知道他来了,气得林真一把视频给挂断。田馨看到谭靖州身边有女孩子,于是借着采访之便,把年念的底细问了个遍,撮合年念和谭靖州。林真一为躲避李延峰,带着同事们一早出发上山考察,没想到李延峰比他们还早,拿了车钥匙,让她不得不带上李延峰。第一天的考察中,李延峰确实给林真一很有用的意见,让林真一终于改变了想法,答应让李延峰加入考察团队。

第 11 集

李延峰在山里找到了林真一,想要强行把她带回去,可林真一却不肯放弃无人机好不容易采集到的信息,更怕菲利克斯提前交出方案,所以怎么也不肯回去。李延峰看林真一如此固执,只能帮着林真一在山里找无人机,可没想到无人机没有找到,他们却在山里迷路了。李延峰发现迷路,手机又没有信号,靠自己的本事寻找离开山里的路,没想到遇上泥石流,幸好跑得快。在山里躲一夜,李延峰跟林真一聊了很多。在英达搜救队的努力下,林真一和李延峰在天亮后被救了回来,林真一虽然没有事,李延峰却淋了雨,发了烧,还崴脚了。

第 12 集

谭靖州去跟田馨吃饭,到的时候才发现,田馨安排美女莉莉跟他相亲,让他很尴尬。田馨把谭靖州交给莉莉后,找了个借口离开,偷偷看他们聊天。田馨看自己的安排失败,对谭靖州非常生气,于是马上打电话给年念,约晚上吃饭。年念跟踪假药厂老板,不想放弃这条新闻,假装进店消费,把藏有录音笔的包扔在假药厂老板的椅子下录音。小野栗子跟谭靖州谈判一直没结果,各不退让,让小野栗子没有了耐心,下了最后通牒,要求中国江车集团放弃自主研发。可这等于中国江车集团永远被门泽尔集团卡着脖子,掌握不了前沿技术。

第 13 集

李延峰的研究遇到了瓶颈,他觉得可能是自己的能力有限,难完成云莱的项目,所以陪着林真一在帐篷外看星星。李延峰向林真一道歉,变魔术看星星,突然想到望远镜的折射原理,可以用在他们的转向架设计上。小野栗子没在云莱项目完成之前拿下中国江车集团的订单,被总部指责她错失良机,要写检查报告。小野栗子不认为自己错过了良机,她决定最后一搏,用她的方法给中国江车集团极限施压,逼他们按照门泽尔集团的意思签约。中国江车集团为云莱项目开心之际,小野栗子的团队认真地研究他们的合同,开始做各种小动作,准备给中国江车集团极大的意外。

第 14 集

年念看到国外的新闻,外媒都在报道中国江车集团在云莱项目中使用非法核心技术的事,于是给谭靖州打电话。报道很快传入国内,让中国江车集团的技术被世界各国质疑,处境很艰难,李建业马上召开高层会议,共同商讨应对之策。富尔帮李延峰联系转向架技术买家,出价高达一千万也被买家接受了,而小野栗子此时也联系了李延峰面谈此事。小野栗子愿意给李延峰一千万买下转向架的技术,只要求李延峰必须去门泽尔集团当技术总监。李延峰故意吵着要把技术卖给门泽尔集团,就是想得到李建业的认可,可没想到田馨却不能理解,这让他很是生气。

术中知晓和苏醒延迟,麻醉中的两个极端

防城港市第一人民医院麻醉科 庞家东

谈及麻醉,多数人想象的是无忧睡眠至手术结束。但现实中还存在着清醒却无力地感知着医生用手术刀在自己皮肤划过,又或是手术结束后迟迟未从麻醉中清醒这两种情况。它们分别被称为“术中知晓”和“苏醒延迟”。

术中知晓

在关于术中知晓题材的电影《夺命手术》中,男主角克雷因心脏问题需要进行心脏移植手术。他接受了全身麻醉,然而,令他意外的是,在手术过程中,尽管他的身体无法动弹,眼睛也无法睁开,但他的大脑却异常清醒,能够清楚地感知到手术刀在胸口切开皮肤、电锯锯断肋骨的每一个细节。克雷不仅身体上的触感没有消失,还听到了医生和护士在手术过程中的对话。

通过这部电影,我们对术中知晓有更直观的理解。术中知晓指的是在全身麻醉期间患者意识仍保持清晰,包括在手术中的即时意识以及术后对手术过程中事件的明确回忆。这是一种严重的麻醉并发症,尽管发生率不高,但一旦发生,便会

给患者带来深刻且难以弥补的精神创伤,不仅妨碍了患者的术后恢复,还可能引发长期的心理问题,如创伤后应激障碍(PTSD)等。

术中知晓的根本原因在于麻醉深度不足,其原因多种多样,包括但不限于麻醉技术欠缺、对特殊患者麻醉剂量的评估不准确、麻醉给药失败却未能及时发现等。实际上,麻醉给药远比我们想象的要复杂,它受到多种因素的影响,如患者的年龄、性别、身体状况、既往疾病史、手术类型以及对药物的敏感性等,这些因素都可能对麻醉效果产生显著影响。

苏醒延迟

苏醒延迟与术中知晓相反,它是指患者在手术结束后,在预期清醒时间内没有苏醒的现象。苏醒延迟也是麻醉并发症之一,相较于术中知晓,苏醒延迟是麻醉中的另一个极端,且发生苏醒延迟的可能性比术中知晓更高。通常,经过全麻手术的患者在手术结束后30分钟内就能清醒,即使经历了长时间的手术和麻醉,也会在60~90分钟内对外界刺激作出

反应。如果超过这个时间,患者仍意识不清,对刺激没有任何反应,就说明患者存在苏醒延迟。

导致苏醒延迟的原因有很多,药物、手术、代谢以及患者自身因素等都有可能影响麻醉苏醒。在药物因素方面,麻醉药过量、阿片类麻醉药的积蓄残留以及其他药物的增强作用等,都可能导致术后苏醒延迟;在手术因素上,如果手术时间较长,麻醉清醒时间也可能相应延长;在代谢因素上,如果术中出现低/高血糖、电解质紊乱、酸碱平衡紊乱等也会增加苏醒延迟的风险;除此之外,患者自身因素也会影响苏醒效果,对于高龄患者而言,由于年龄增大,中枢神经系统功能下降,身体对麻醉药的耐受性也随之下降,常规浓度或剂量的麻醉药就有可能引起苏醒延迟。

如何预防术中知晓和苏醒延迟?

对于术中知晓,由于其产生的根本原因是麻醉深度不足,因此最佳的预防方法是避免术中麻醉药物使用量不足。在手术中,医生会通过各类监测手段密切关注麻醉情况,并对意外情况及时进行处理。

部分由于各种原因只能进行浅麻醉的患者,医生会事先告知术中可能的风险。

作为患者,需要在术前与医生、麻醉师进行充分的沟通,确保自己对手术过程、麻醉方式以及可能的风险有清晰的了解。同时,主动向医生告知自己真实的疾病史、用药过敏史等情况。根据手术类型和自身情况,与医生共同选择最适合的麻醉方式。确定麻醉方式后,严格按照医生的术前准备要求执行,如禁食禁水时间、停用某些药物等,以确保麻醉效果和手术安全。

为了预防苏醒延迟,医生会在术前充分了解患者身体情况与疾病史,并根据患者的体重、年龄、病情、手术类型等差异选择最合适的麻醉药物和麻醉剂量,在术中及术后密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,确保其在正常范围内。而作为患者,我们应当在术前充分了解自己的身体状况,包括是否有肝肾功能不全、心肺疾病等可能影响麻醉药物代谢的因素,并将其告知医生,以便医生能选择对肝肾影响小、代谢快的麻醉药物。

孕期的高血压警报,子痫前期的早期信号

广西医科大学第二附属医院产科 廖诗

高血压是一种在日常生活中比较常见的健康问题,当它与妊娠期相遇时,会引发一种特殊的并发症——子痫前期。

子痫前期:孕期健康的隐形威胁

子痫前期是孕产妇和围产儿病死率升高的主要原因之一,它是一种妊娠期特有的疾病,通常在孕20周后出现,以高血压和蛋白尿为主要临床表现。

1. 高血压:妊娠期高血压定义为同一手臂至少2次测量的收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg。高血压是子痫前期最早的临床表现,血压通常逐渐升高,在孕晚期某个时间达到高血压的范围。部分患者会在孕34周前、分娩时或产后突然发生高血压。

2. 蛋白尿:所有孕妇每次产前检查时都应检测尿蛋白或尿常规。可疑子痫前期孕妇应检测24小时尿蛋白定量,尿蛋白 ≥ 0.3 g/24 h或尿蛋白/肌酐比值 ≥ 0.3 ,或随机尿蛋白 $\geq (+)$ 定义为蛋白尿。蛋白尿是子痫前期的一个关键指标,提示肾脏可能受到疾病的影响。

除了高血压和蛋白尿,子痫前期还可能伴随其他症状,如剧烈头痛、视力变化

(例如暂时性视力丧失、视力模糊或对光敏感)、由肺部液体引起的气短、上腹部疼痛(通常在右侧肋骨下方)、恶心或呕吐。此外,体重突然增加或突然出现水肿(尤其是面部和手部)也可能是子痫前期的征兆。

子痫前期带来的影响

子痫前期不仅对孕妇的健康构成威胁,也可能影响胎儿的正常发育和健康。

1. 对孕妇健康的影响。子痫前期的高血压可能导致孕妇出现头痛、视力问题、上腹部疼痛等症状。严重时,可能会发展为子痫。子痫前期可能会影响孕妇的多个器官,包括肾脏、肝脏和大脑。肾脏功能受损可能表现为蛋白尿,而肝脏损害则可能引起肝酶水平升高。高血压可能导致脑血管受损,增加卒中的风险。严重的情况下,子痫前期可能导致多器官功能衰竭。

2. 对胎儿健康的影响。子痫前期可能导致胎盘血流减少,影响养分和氧气对胎儿的供应,导致胎儿生长受限。其次,孕期高血压可能增加早产的风险,使早产儿面临呼吸、消化和免疫系统的发育问题。此外,子痫前期还可能引起胎盘早剥,对母婴都构成生命危险。严重的子痫前期可能导

致胎儿宫内窘迫甚至死亡。

预防 and 治疗方法

早期识别子痫前期并及时防治十分关键。防治子痫前期需要定期产检、密切关注自身症状表现以及发现异常后及时就医。

1. 定期产检:产检可以及时发现孕妇的血压变化和尿蛋白异常。无妊娠合并症者通常从孕10周开始进行首次产检,并在孕期进行至少7次规范化产检。对于既往未生育过的孕妇,还应增加产检次数。

其次,孕妇在监测血压时应注意,测量血压前应至少安静休息5分钟,测量时取坐位或卧位,确保袖带大小合适并与心脏处于同一水平。

除了血压和尿蛋白检测,还应做血常规、尿常规、肝功能、肾功能、心电图和产科超声检查等辅助检查,以全面评估孕妇和胎儿的健康状况。

2. 关注症状,及时就医:孕妇可以在家中使用血压计定期自我监测血压,记录血压变化。注意尿液的颜色、密度和是否有泡沫,子痫前期可能导致多种并发症,包括脑血管意外、脑血栓、肾损害、心脏功

能受损等,严重时甚至危及生命。因此,一旦出现异常情况,如出现头痛、视力模糊、上腹部疼痛或下肢水肿等症状,应立即就医。

3. 健康生活方式:孕妇应保持健康的生活方式,如适度锻炼、合理安排休息、饮食营养均衡,有助于降低子痫前期的风险。对于钙摄入低的人群,推荐口服钙补充量至少为1 g/d,以预防子痫前期。

4. 早期识别和筛查:孕早期可以通过测量平均动脉压、使用子宫动脉搏动指数和检测胎盘生长因子等方法,进行子痫前期的风险评估。这些方法可以帮助临床更早地识别高风险孕妇,并指导预防性用药。阿司匹林作为一种抗血小板聚集药物,可以减少孕妇发生子痫前期的风险。对于有子痫前期史或存在其他高危因素的孕妇,医生可能会推荐在妊娠早中期开始服用低剂量阿司匹林(50~150mg),并根据个体因素决定用药时间,预防性应用可维持到妊娠26~28周。

通过定期产检和自我监测,可以及时发现并应对子痫前期,为孕期健康保驾护航。

紧急脑出血! 救护车到来前,这些急救措施或能救命

北海市中医医院急诊科 龙玲

脑出血是一种严重威胁生命的疾病。这种病发病突然,进展迅猛,若不及时处理,后果不堪设想。因此,了解一些基本的紧急措施至关重要。

脑出血概念和征兆

出血性脑卒中是脑卒中的一种,根据出血部位不同,又分为脑出血和蛛网膜下腔出血,脑出血是指原发性非外伤性脑实质内出血,脑动脉破裂而引起的周围组织局限性出血。是急性脑血管病中死亡率最高的。蛛网膜下腔出血通常为脑底部或脑表面病变血管破裂,血液流入蛛网膜下腔引起出血。脑出血往往因颅内压增高导致出现头痛、恶心、呕吐,一侧肢体不能活动,说不出话,意识障碍等症状。

情绪激动等突发因素,或是长期累积的过度疲劳、高血压状态、吸烟及过量饮酒等不良生活习惯,均显著增加该疾病的发病风险。值得注意的是,尽管少数个例在安静环境中也会发生,但此疾病更常见于中老年男性群体。脑出血的发作往往具有极高的突发性,可能前一刻还看似健康无恙,下一刻便骤然发病,令人猝不及防。

紧急处置与护理措施

一旦发生脑出血症状,首先要保持冷静,避免情绪波动导致出血加重。脑出血从发作到昏迷通常需要一段时间,因此,要第一时间拨打120急救电话,可以就地平躺,头部抬高15~30°,减轻脑水肿,解开领口,保持呼吸道通畅,如果佩戴有假牙则摘下,切勿再进行其他活动,静待救援人员到来。

如果发现患者出现脑出血症状,也应及时拨打120,迅速将患者调整为仰卧位,头偏向一侧,以防呕吐物或者舌根后坠阻塞呼吸道引起窒息。在调整体位时,就地调整即可,尽量减少不必要的搬动。同时,将患者的头部适当抬高,可以在头下垫上枕头,这样做有助于脑部静脉回流,避免脑充血,减轻脑水肿,如患者出现昏迷,躁动不安,要注意患者的安全。

其次,注意保持患者呼吸道通畅。若口腔内有异物,如食物、呕吐物、假牙等,需要及时清除。如果条件允许,可以用干毛巾或衣物包住冰块放在被救者额头上,进行头部降温,防止脑部温度升高加速大脑

细胞坏死。

若要自驾车前往医院,则需要格外注意搬运患者的方式,正确的做法是由三人互相配合:一人负责托起患者的头和肩部,另一人抬起腰部和臀部,第三人则抬起下肢,搬运过程中要确保患者的全身始终保持水平状态,即头和躯干始终保持在同一条直线上。

在驾车前往医院的过程中,要注意保持平稳,遇到不平坦的路段时要降低速度,以减少颠簸,并密切注意患者的病情变化。定时测量患者的血压、观察呼吸频率、意识和瞳孔反应的变化。观察患者的胸部或腹部,看是否有规律的起伏,以判断其是否在正常呼吸。如果起伏不明显,可以将脸颊靠近患者的口鼻,感觉是否有气流呼出,或者将一层薄纸巾放在其鼻孔前,观察是否有气流使其飘动。或者用耳朵贴近患者胸部听,有没有心跳声音。在没有专业设备的紧急情况下,普通人很难准确测量血压,但可以通过观察患者的皮肤颜色、温度和意识状态来初步判断,如果患者的皮肤显得苍白且湿冷,这可能表明其血压下降。家里有血氧夹的,

可以夹在患者任意一个手指上,观察有没有缺氧。家里有氧气瓶的,可以给患者低流量吸氧。建议使用备忘录或笔记本记录患者出现症状的时间,以及任何生命体征的变化,并及时将这些记录的情况告知救援人员。

在紧急情况下,普通人很难控制患者的血压,这时可以采取一些基本措施来帮助稳定患者的病情,直到专业医疗人员到达。首先,自己要保持冷静,因为紧张情绪可能会影响患者。减少环境噪声和强光,避免与患者进行激烈的对话,尽量让对方保持安静,进行深呼吸和肢体放轻松,保持稳定的情绪。假如患者处于昏迷状态,不能喂任何药物及水。必须在专业人员指导下才能给患者口服降压或升压药物,

在救护车到来之前,采取正确的急救措施可以显著提高患者的存活率和康复机会。要注意的是,以上步骤适用于非专业人士在紧急情况下的初步处理,并不能代替专业的医疗救治,还是应尽快联系专业医疗救援,让专业人员评估处理。

(版权所有,不得转载)

掌握重症肺炎征兆,守护生命安全

梧州市红十字会医院重症医学科 莫毅

重症肺炎,这种听起来就让人心生畏惧的疾病,能悄无声息地侵蚀着患者的肺部,如果不及时发现和治疗,可能会迅速恶化,甚至危及生命。在这场与时间赛跑的战斗中,了解重症肺炎的征兆,及时采取干预措施,是我们守护生命的关键。

重症肺炎是指肺部感染严重,导致肺组织炎症反应剧烈,可能伴有器官功能障碍的临床综合征。它通常由细菌、病毒或其他微生物引起。根据统计,重症肺炎的病死率高达30%至50%,尤其在老年人、免疫功能低下或有慢性基础疾病的患者中更为常见。

早期识别重症肺炎的重要性

早期识别重症肺炎对于提高治疗效果、降低病死率十分关键。一旦错过最佳治疗时机,病情可能会迅速恶化,导致治疗难度增加,甚至危及生命。因此,对于出现肺炎症状的患者,尤其是有高危因素的人群,应高度警惕。不过,值得庆幸的是,重症肺炎并非毫无预兆,掌握相关征兆可以帮助患者早发现、早治疗。

重症肺炎的征兆

重症肺炎的征兆是多方面的,它们可

能涉及身体的多个系统,从而为医生提供关于患者病情严重性的线索。首先,持续的高热不退是一个显著的信号,通常体温会持续在39℃以上,而且这种发热状态不易通过常规的退热措施得到缓解。其次,出现呼吸困难,如呼吸急促或喘息,尤其是在轻微活动后,表明肺部功能可能受到严重影响。此外,患者会有咳嗽和痰量增多等表现,尤其可能会咳出黄绿色痰或带血丝的痰,这也是肺部感染严重的迹象。

除了直接表现出来的症状外,重症肺炎还有可能引起一系列并发症,如果患者感到胸痛,尤其是在深呼吸或咳嗽时出现的剧烈疼痛,可能是由于肺炎炎症引起的胸膜炎。意识改变,如精神状态模糊或嗜睡,可能是由于缺氧或感染引起的全身性影响。如果患者在接受规范抗生素治疗后症状没有改善,甚至出现加重,这可能意味着感染较为严重或存在耐药性。心率加快,超过100次/分钟,可能是心脏在努力维持足够的血液循环,而持续的低血压可能是休克的征兆,需要立即医疗干预。最后,血氧饱和度的降低,通过脉搏血氧仪测量值低于90%,表明患者的氧气输送可能不

足,需要额外的氧疗支持。

早期干预策略

面对以上这些征兆,早期干预策略尤为重要。重症肺炎的早期干预策略应包括及时的医疗干预、广谱抗生素的使用、支持治疗、密切监测、调整治疗方案、多学科团队合作以及炎症反应的控制。通过这些综合性措施,可以显著提高重症肺炎患者的生存率和生活质量。

其中,及时的医疗干预是关键一环。重症肺炎的治疗是一种由多学科团队合作的治疗模式。呼吸科、感染科、重症医学科等多个学科的专家共同参与,形成综合治疗方案。同时,由医护人员向患者和家属科普疾病相关知识,帮助他们理解病情和治疗过程,增强患者治疗依从性。

重症肺炎患者通常需要住院观察,以便医护人员密切监测病情变化并及时调整治疗方案。在治疗初期,根据可能的病原体选择合适的抗生素或抗病毒药物。对于社区获得性肺炎,通常推荐使用广谱抗生素,如β-内酰胺类联合大环内酯类或喹诺酮类药物。对于医院获得性肺炎,可能需

化疗后居家护理是加速康复之旅

广西医科大学附属肿瘤医院日间病房 李桂丹

化疗,全称为化学药物治疗,是通过使用特定的化学药物,来抑制或杀灭体内快速生长的癌细胞,从而达到治疗癌症的目的。然而,正如双刃剑的两面,化疗在展现其疗效的同时,也伴随着一系列副作用,如恶心、呕吐、脱发、免疫力下降等。这些都对患者的身心造成了不小的挑战。因此,化疗后的居家护理显得尤为重要,它不仅是身体恢复的保障,更是心灵慰藉的港湾。

居家护理:化疗后的温柔港湾

化疗结束后,患者体内的癌细胞虽受到一定程度的抑制,但身体也遭受了不小的损伤。此时,患者往往身体虚弱,免疫力下降,极易受到外界病原体的侵袭。同时,化疗药物的残留也可能继续影响身体的正常功能,导致各种不适症状的出现。居家护理作为医院治疗的延伸,为患者提供了一个熟悉、舒适的环境,让患者可以在家中得到全面的照顾和支持,有助于减轻患者的心理负担,促进身体的自然恢复。

1.环境布置:营造温馨舒适的康复空间

化疗后患者需要一个安静、舒适的

环境来休养。房间的色彩应以淡雅为主,如淡蓝、淡绿等,这些颜色有助于营造宁静的氛围,让患者的心情得以放松。家具的选择也应实用、简洁为主,避免过多繁复的装饰,以免视觉上的压力。保持房间良好的通风和采光,每天定时开窗换气,让新鲜的空气和温暖的阳光成为患者康复的伙伴。同时,注意调节室内的温度和湿度,使之保持在最适宜的范围,为患者创造一个舒适的居住环境。

2.个人卫生:守护健康的第一道防线

化疗后,患者的免疫力较低,容易感染。因此,保持个人卫生尤为重要。患者应勤洗手,保持皮肤清洁,特别是注意口腔和会阴部的清洁,以防感染。同时,家属应定期为患者更换床单、被罩等床上用品。家属还应密切观察患者的身体状况,如出现发热、咳嗽、腹泻等感染症状,应及时就医处理。此外,对于化疗引起的皮肤反应,如皮疹、瘙痒等,也应及时咨询医生,采取相应措施进行缓解。

3.饮食调整:营养是康复的基石

化疗后,患者的身体需要更多的营

养来支持恢复。饮食应以均衡、多样化为原则,适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入。肉类以鱼、禽、蛋为主,同时搭配豆制品和奶制品;蔬菜和水果应保证新鲜、充足,以满足身体对膳食纤维和维生素的需求。由于化疗可能导致患者食欲不振、消化不良,因此建议少食多餐,每餐不宜过饱,细嚼慢咽有助于食物的消化吸收。此外,避免辛辣、油腻和刺激性食物

的摄入,以免加重胃肠道负担。

4.情绪指导:心灵的慰藉与力量

化疗后的患者往往面临巨大的心理压力 and 情绪波动,可以通过阅读、听音乐、与家人朋友交流等方式来转移注意力,缓解紧张情绪。同时,家属也应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。对于情绪波动较大的患者,建议寻求专业的心理咨询帮助。心理咨询师可以通过专业的技巧和方法,帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提高应对压力的能力。

5.适度运动:激活身体的康复引擎

化疗后,患者的身体较为虚弱,不宜进行剧烈运动。但适度的运动有助于促

进血液循环、增强免疫力、改善心情。患者可以根据自身状况,选择散步、瑜伽、太极等低强度的运动方式,并遵循量力而行、循序渐进的原则进行锻炼。此外,化疗后的患者应保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。在运动时,应注意观察自己的身体状况,如出现疲劳、头晕等不适症状时,应立即停止运动并休息。

6.定期复查:监测健康的必要环节

化疗后的患者应按照医生的安排定期进行复查,有助于及时发现和处理化疗的副作用和并发症,有效监测健康状况。在居家护理期间,患者应记录自己的病情变化,包括体温、体重、食欲、睡眠等方面的情况。如有异常变化或不适症状出现,应及时与医生联系并寻求指导。化疗之路虽充满挑战,但居家护理的细致关怀如同温柔的光芒,默默引领着康复的步伐。在这段并肩作战的旅程中,家人的不离不弃与专业医护的悉心指导是患者最坚实的后盾。让我们携手这份精心准备的护理指南,将居家护理转变为一场充满爱与希望的康复之旅。

进血液循环、增强免疫力、改善心情。患者可以根据自身状况,选择散步、瑜伽、太极等低强度的运动方式,并遵循量力而行、循序渐进的原则进行锻炼。此外,化疗后的患者应保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。在运动时,应注意观察自己的身体状况,如出现疲劳、头晕等不适症状时,应立即停止运动并休息。

6.定期复查:监测健康的必要环节

化疗后的患者应按照医生的安排定期进行复查,有助于及时发现和处理化疗的副作用和并发症,有效监测健康状况。在居家护理期间,患者应记录自己的病情变化,包括体温、体重、食欲、睡眠等方面的情况。如有异常变化或不适症状出现,应及时与医生联系并寻求指导。

化疗之路虽充满挑战,但居家护理的细致关怀如同温柔的光芒,默默引领着康复的步伐。在这段并肩作战的旅程中,家人的不离不弃与专业医护的悉心指导是患者最坚实的后盾。让我们携手这份精心准备的护理指南,将居家护理转变为一场充满爱与希望的康复之旅。

PRP疗法,为运动员伤痛治疗带来新选择

玉林市中医医院推拿科二区 王嘉嘉

在竞技场上,运动员挑战身体极限时易受伤。因此,寻找有效治疗伤痛的方法至关重要。近年来,富血小板血浆(PRP)疗法成为运动员伤痛治疗的新选择。

一、PRP疗法概述

富血小板血浆(PRP)疗法是一种创新治疗方法,通过离心技术从患者血液中提取富含生长因子和血小板的血浆。该疗法基于人体受伤后血小板释放生长因子促进组织修复的原理,将提取的PRP注射至受伤部位,加速组织修复和再生。相比传统药物治疗和物理疗法,PRP疗法优势显著:无免疫排斥和过敏反应风险,生长因子具高度生物活性和靶向性,能精确作用于受伤部位。此外,PRP疗法操作简单、治疗周期短、恢复快,且富含抗炎症、促生长成分,能促进细胞分化、增殖,加速疾病康复。

二、PRP在运动员伤痛治疗中的应用

运动员由于长期的高强度训练和比赛,身体各部位都容易受到伤害。以下是一些常见的运动员伤痛类型及其适用PRP治疗的情况。

1.肌腱炎:肌腱炎是运动员常见的伤

痛之一,主要表现为肌腱部位的疼痛、肿胀和功能障碍。PRP疗法通过刺激肌腱部位的细胞增殖和基质合成,加速肌腱的修复和再生过程,从而缓解运动员的疼痛和功能障碍。

2.关节炎:关节炎是关节部位的一种炎症性疾病,常见于膝关节、踝关节等承重关节。运动员由于长期的高强度训练和比赛,关节部位容易受到磨损和损伤。PRP疗法能够刺激关节软骨细胞的增殖和分化,促进关节软骨的修复和再生,从而缓解关节炎的症状并延缓疾病的进展。

3.肌肉拉伤:肌肉拉伤是运动员在训练和比赛中常见的急性伤痛之一。PRP疗法能够刺激肌肉纤维的再生和修复过程,加速肌肉组织的恢复和愈合。同时,PRP中的生长因子还能够减轻肌肉拉伤后的炎症反应和疼痛感觉。

在治疗方法上,PRP疗法通常包括以下几个步骤:首先,从患者身上抽取一定量的静脉血;其次,通过离心技术将血浆中的红细胞和血清分离出来,留下富含生长因子和血小板的血浆,一般而言,其浓度约是正常人血液浓度的3倍以上;最后,将富含生长因子和血小板的血浆注射到

受伤部位。在治疗过程中,需要严格遵循操作流程,确保操作的无菌和安全性。同时,医生需要根据患者的具体情况和病情,制定个性化的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

随机对照试验表明,相比药物治疗,PRP能显著改善膝关节骨关节炎患者的疼痛和功能障碍,提高生活质量。针对网球运动员肘部疼痛的研究也发现,PRP能减轻疼痛、促进组织修复,为运动员带来显著益处。

三、PRP疗法的优势与局限性

PRP疗法在运动员伤痛治疗中具有诸多优势。首先,由于PRP是从患者自身血液中提取的,因此不存在免疫排斥和过敏反应的风险。其次,PRP中的生长因子具有高度的生物活性和靶向性,能够精确地作用于受伤部位,加速组织的修复和再生过程。此外,PRP疗法还具有操作简单、治疗周期短、恢复快等优点。

然而,PRP疗法也存在一定的局限性。首先,PRP治疗需要专业的医疗设备和操作技术,因此治疗费用相对较高。其次,PRP治疗的效果受到多种因素的影

响,如患者的年龄、病情严重程度、治疗时机等。此外,对于一些严重的伤痛类型或慢性疾病,PRP治疗可能需要结合其他治疗方法才能获得最佳效果。

四、如何选择合适的PRP治疗

在选择是否接受PRP治疗时,运动员应综合考虑多种因素。首先,应咨询专业医生或运动医学专家的意见,了解自己的病情和治疗方案。其次,应了解PRP治疗的原理、方法、效果和风险等方面的信息,以便作出明智的决策。此外,还应考虑治疗费用、治疗周期、恢复时间等因素,选择最适合自己的治疗方案。

五、预防与康复建议

除了接受专业的治疗外,运动员还应注重预防和康复工作。在预防方面,应合理安排训练和比赛计划,避免过度训练和疲劳积累。同时,还应注意运动装备的选择和运动场地的安全性等因素。在康复方面,应根据医生的建议进行康复训练和功能锻炼,以促进受伤部位的恢复和再生。此外,还应保持良好的生活习惯和心理状态,提高身体的免疫力和抵抗力。

(版权所有,不得转载)

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来，高尿酸血症的患病率明显趋高，被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？

容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临，不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”。专家提醒，摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险。特别是原本尿酸就偏高的，更要注意均衡饮食，不能盲目“进补”。

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

从事销售工作的李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己的关节时不时有些疼痛，尤其是大脚趾关节，偶尔还会红肿和触痛。到医院一查，才发现血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升，超过了420微摩尔/升的正常范围，被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物。嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻化趋势；2018—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性和女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数

是中老年人，但现在，60%以上是20~40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说，刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子，十八九岁的居多，年龄最小的只有14岁。

“吃”出来的病？

周晓霜介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一谈起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康的生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示，一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平；男性比女性患病率更高；随着年龄增长，高尿酸血症的发生率可能会增加；肥胖会增加尿酸的生成，并且可能会减少尿酸的排泄；某些药物，如利尿剂、阿司匹林和某些降压药等，可能会影响尿酸的排泄，导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风画等号。事实上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会

沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此，长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时，保持健康规律的生活方式，适量运动，避免熬夜，做好体重管理。

殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而疏忽了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等状况，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗的意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃，不疼就不吃，这会影响治疗效果。高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

来源：新华网 2024年9月9日



警惕微短剧精准“围猎”老年人

“最近我无意间发现家中老人手机里有大量支付记录，少则几元，多则二三十元。近一个月来，老人在同一家商户的付费总额竟达644.8元。后来我才知道，大部分都是老人看微短剧扣的费。”近日，北京市民小江反映，一些微短剧设置自动解锁下一集，然后自动扣费，老人也不知道被扣了这么多钱。

在信息爆炸时代，善于抓住“碎片化”时间的微短剧，异军突起成为“新风口”。老年人时间较为充裕，剧情紧凑而且不断反转的短视频丰富了他们的生活。但由于老年消费者对网络不熟悉，部分微短剧借助算法对这一群体进行精准“围猎”，一些老年人由此陷入付费陷阱。

比如，一些小程序的充值页面上，会自动勾选“默认开启自动解锁下一集”选项，且能够自动扣款。很多老年人常常会忽略这一选项，甚至根本无法看清付费按钮下方的补充解释文字。因此，在受到“解锁一集只需0.9元”诱导下，很难注意到“默认下一集自动解锁”的选项。

每次9.9元、39.9元之类数额较小的订单，等到用户或者家人发现时，往往已经积累到较大的数额，动辄花费几百元至几千元。据媒体报道，成都一位老人最近半年保持着每个月6000元的微短剧付费

频率，累计充值金额竟高达4万元。微短剧的付费，简直成了“无底洞”。

一些微短剧的付费套路，已经涉嫌违反价格和消费者权益保护法。收费首先要明码标价，经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息，应当真实、全面，不得作虚假或者引人误解的宣传，不能使消费者产生误解，或者是故意误导消费者。一些微短剧在明码标价方面并没有做到足够清晰明确，尤其是商家将“自动续费”设置成系统默认选项，限制了消费者选择，即便有提示，字体也很小，老年人稍不注意就会忽略，直接掉进付费陷阱。

由于“被续费”的数额一般不是很高，且用户投诉时往往会因为申诉手续烦琐等原因，鲜有人较真。一些App、会员套餐正是瞅准消费者这种心理，大玩“自动续费”套路。此前，媒体曾报道过一个极端案例：南宁的陈先生在电视上开通了15元包月的VIP影视会员，开通时他没留意到该套餐有“自动续费”提示，莫名其妙多扣了一笔钱后经查询，才发现订单信息显示连续包月有效期竟然持续至2099年12月31日。

消费者要敢于挺身而出维护自身合法权益，监管部门更应该主动出击，力争



从源头上解决问题。值得一提的是，对于备受诟病的自动续费问题，近日公布的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》作出明确规范，规定经营者采取自动展期、自动续费等方式提供服务的，应当在消费者接受服务前和自动展期、自动续费等日期前，以显著方式提请消费者注意；对于不能遵守规定的经营者，将进行相应处罚。严格落实“显著提醒”规定，有助于消弭付费陷阱。

据统计，2023年我国网络视频用户规模超过10亿，市场规模为373.9亿元，同比增长267.65%。微短剧发展风生水起，但绝不能将商业模式建立在消费陷阱基础上。平台经营者应负起相应的监管责任，包括对微短剧的消费设置相关提醒，劝导消费者谨慎付费。同时，畅通申诉渠道，维护消费者特别是老年消费者的合法权益。

来源：《北京青年报》

多地延长课间时长 如何真正让孩子们放心“动起来”？

2023年10月，新华社“新华视点”栏目播发稿件《除了上厕所不能随意活动？——部分中小学生学习10分钟被约束现象调查》，引发各界对这一现象的广泛关注和热议。针对这一话题，教育部明确表示：中小学校要确保学生课间正常活动。

今秋新学期伊始，记者采访发现，不少地方已将“课间10分钟”延长至15分钟，甚至20分钟，孩子们有了更充裕的时间走出教室。同时，各地学校还采取各种措施，让孩子玩得开心、家长放心。

多地延长课间时长 孩子和教师均叫好

今年以来，多地出台新的课间管理规定。

今年4月，天津市教委印发新修订的《提升中小学生体质健康水平十条措施》，明确提出，义务教育阶段和高中阶段学校每天上、下午各安排不少于30分钟的大课间体育活动。除大课间外，确保小学生15分钟课间活动时间、中学生10分钟课间活动时间。

8月底，北京市教委明确，自新学期起，全市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化，原则上落实15分钟课间时长，引导学生利用课间走出教室，在室外进行放松休息、有益社交及适量活动。

在贵州省织金县，义务教育阶段学校新学期“小课间”也增加了5分钟；内蒙古准格尔旗教体局发文称，从今年秋季学期起，义务教育小学阶段的学校原则上落实“课间一刻钟”；江苏省无锡市新吴区教育局发布通知，今年秋季学期起，新吴区义务教育学校全面实行课间15分钟。

一些地方甚至将课间延长至20分钟。

“户外运动是解决肥胖、‘小眼镜’、心理问题的最好办法之一。”海南省海口寰岛实验小学校长金春花说，今年春季学期，该校开始尝试将课间延长至20分钟。这项改革很受学生欢迎，学校决定从秋季学期开始正式实施。

“教室到厕所、操场往往有一段距离，10分钟时间太短，可能上个厕所或者刚走到操场，就快没了。不少孩子反映，要是能多几分钟休息，玩儿就好了。”织金县教育局局长付国晖说。

海口寰岛实验小学体育组组长齐明说，课间延长后，孩子们有了更多时间走出教室活动，呼吸新鲜空气，放松大脑，有益于他们的身心健康，提高听课效率。

贵州省人民医院眼视光科副主任曹时燕指出，增加户外活动，可以有效帮助孩子们缓解眼疲劳，保护视力。

课间延长后，不少老师也叫好。北京市第161中学副校长刘裕说，教师有更充裕的时间喝水、准备教具、转换教室，包括给学生做个性化辅导、心理疏导。

如何让学生玩得开心？

为确保课间要求落实，北京市教委相关负责人表示，市区两级将强化监督检查。



9月2日，海南省海口寰岛实验小学的学生课间在操场上玩耍。新华社发

查，进一步规范教育教学秩序，严禁拖堂或提前上课，不得随意缩短学生课间活动时长，不得对学生课间活动设置不必要的约束，坚决杜绝课间禁止学生出教室的现象发生。

天津市教委新修订的《提升中小学生体质健康水平十条措施》要求，任课教师要按时下课、不得拖堂，班主任和任课教师要督促学生课间走出教室、适当活动。

贵阳市第二实验小学校长朱丹介绍，该校将拖堂和提前上课纳入教学事故认定范畴，以此来保障学生的课间时光不被挤占。

此外，一些学校还想方设法给学生拓展活动空间、增加游戏项目。

新学期，织金县八步街道各学校的班级公示栏上，多了一张“花样课间学生信息表”。每天早上，学生可以填写当天课间想玩的项目，每个项目每班限15个人。学校会将信息汇总，然后给学生准备器材。

“我们对学生做问卷调查，了解他们

想要玩哪些项目，然后召集各学校负责人开会，综合考虑报名人数、场地和器材等因素，来决定具体开设哪些项目。学生想玩但学校没有器材的项目，就由学校统一购买器材。”织金县八步街道教育服务中心主任张习梁说。

记者在贵阳市第二实验小学总校区看到，下课铃响起后，上千名学生拥出教学楼，到操场上玩耍。他们有的打乒乓球，有的做游戏，有的奔跑嬉戏，有的在图书角看书，欢笑声、嬉戏声在校园里回荡。

在北京市第161中学，长廊、绿地、体育场、树荫下的棋类区，凉亭内的书法区等，成为学生课余休闲的好去处。该校体育教师马少波说，学校配备了完善的体育设施，学生可以参与足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、棋类、投壶等项目。

北京市中关村第一小学充分利用学校空间，为学生创造活动条件。比如，开放学校楼顶公共空间，如笼式足球场、体育馆、图书馆等，为高楼层班级学生课间活动提供场地；在走廊的开阔空间摆放棋牌桌、放置书架；将操场划分成不同区域，设计不同类型的户外活动。

如何让家长放心？

“每次课间，我们都安排约30名老师，在教学楼的楼道、楼层拐角和操场值守。学校保安也调动起来了，保障学生活动安全。”贵阳市环西小学副校长王晓波说，虽然该校地处城中心，学生活动空间小，“但不能不让学生下楼活动。”

北京市中关村第一小学相关负责人介绍，学校严格落实班主任跟班制，副班主任协同教育。各年级根据本年级学生特点，开发设计本年级安全教育内容，形成年级课间活动安全规范。此外，还加强

每日值班班干部巡视，制止追跑等不安全行为，并在重点区域安装监控摄像头。

在北京市广渠门中学，学校要求各年级成立由班主任、任课教师和学生代表组成的“课间秩序管理小分队”，在重点交叉点位和人员密集区进行提醒和文明疏导；还通过组织团队小游戏等活动，来分流学生。

同时，各地学校努力排查整改校园安全隐患。9月10日，朱丹在校园巡查时发现，学校足球场旁的下水道盖板有断裂迹象，存在一定安全隐患，随即安排相关人员进行处理。

张习梁介绍，今年春季学期，八步街道第一小学曾发生过一起意外事件：一名学生在跑去捡滚下坡的篮球时，跑得太快，撞到了另一名学生。为避免类似情况再发生，他们便在篮球场旁增加了一处拦网，防止篮球滚下坡，解决了相关安全隐患。

此外，一些学校负责人介绍，为获得家长的理解和支持，他们通过家长会等形式，给家长介绍了学校的管理规定及工作思路。

同时，一些学校还鼓励家长购买学平险。“我们也购买了校方责任险，如果发生意外事件，学校和家长可以在有保障的情况下，通过友好沟通，解决可能会出现的一些矛盾。”朱丹说。

受访对象表示，校园安全事件的责任边界还需要进一步厘清。贵州省律师协会未成年人保护专业委员会副主任田冲表示，学校应做好安全预案，尽可能避免安全事故的发生；家长应充分理解、信任学校和老师，出现问题积极沟通，依法理性维权。

来源：新华社2024年9月12日



9月11日，贵州省织金县八步街道第二小学五年级(2)班学生在选择当天的玩耍项目。

新华社发

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/09/23 星期一

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 (39)
09:58 姐妹兄弟 (40)
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 (26)
15:13 天才基本法 (27)
16:21 天才基本法 (28)
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 我在他乡挺好的 (04)
22:20 我在他乡挺好的 (05)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/24 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 (41)
09:58 姐妹兄弟 (42)
11:00 南宁新闻（重播）
11:55 政法在线（重播）

2024/09/23 星期一

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
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(38)
18:08 最好的时代(01)
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)

2024/09/24 星期二

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
08:40 嗨生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国

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 (29)
15:13 天才基本法 (30)
16:21 天才基本法 (31)
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 我在他乡挺好的 (06)
22:20 我在他乡挺好的 (07)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/25 星期三

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 遥远的距离 (01)
09:58 遥远的距离 (02)
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 (32)
15:13 天才基本法 (33)
16:21 天才基本法 (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 我在他乡挺好的 (08)
22:20 我在他乡挺好的 (09)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/26 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 遥远的距离 (03)
09:58 遥远的距离 (04)
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 新居之约 (01)
15:13 新居之约 (02)
16:21 新居之约 (03)
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 我在他乡挺好的 (10)
22:20 我在他乡挺好的 (11)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/27 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 遥远的距离 (05)
09:58 遥远的距离 (06)
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 新居之约 (04)
15:13 新居之约 (05)
16:21 新居之约 (06)
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 我在他乡挺好的 (12)
22:20 我在他乡挺好的 (13)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/28 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 遥远的距离 (07)
09:58 遥远的距离 (08)
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 新居之约 (07)
15:13 新居之约 (08)
16:21 新居之约 (09)

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 我在他乡挺好的 (14)
22:20 我在他乡挺好的 (15)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/09/29 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 遥远的距离 (09)
09:58 遥远的距离 (10)
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 新居之约 (10)
15:13 新居之约 (11)
16:21 新居之约 (12)
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 问政观察室
22:00 故事
22:20 我在他乡挺好的 (16)
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

2024/09/23 星期一

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 最好的时代(02)
18:08 最好的时代(03)
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)

2024/09/25 星期三

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
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 最好的时代(04)
18:08 最好的时代(05)
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)

2024/09/26 星期四

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
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 最好的时代(06)
18:08 最好的时代(07)
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)

2024/09/27 星期五

00:05 南宁公园卡宣传片

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
08:35 南宁公园卡宣传片
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 最好的时代(08)
18:08 最好的时代(09)
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)

2024/09/28 星期六

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
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 最好的时代(10)
18:08 最好的时代(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 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

2024/09/29 星期日

00:05 南宁公园卡宣传片
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
08:35 南宁公园卡宣传片
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 最好的时代(12)
18:08 最好的时代(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 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

2024/09/23 星期一

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(06)
13:35 特种兵之深入敌后(07)
14:30 特种兵之深入敌后(08)
15:25 特种兵之深入敌后(09)
16:20 特种兵之深入敌后(10)
17:10 特种兵之深入敌后(11)
18:00 战火中的兄弟(16)
18:55 战火中的兄弟(17)
19:55 战火中的兄弟(18)
20:50 战火中的兄弟(19)
21:33 全过程人民民主南宁人大实践(重播)
21:50 战火中的兄弟(20)
22:34 大秧歌(18)
23:18 大秧歌(19)
24:00 大秧歌(20)

2024/09/24 星期二

07:00 我们的新时代(23)
07:45 我们的新时代(24)
08:40 我们的新时代(25)
09:35 我们的新时代(26)
10:30 我们的新时代(27)
11:25 我们的新时代(28)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(11)
13:35 特种兵之深入敌后(12)
14:30 特种兵之深入敌后(13)
15:25 特种兵之深入敌后(14)
16:20 特种兵之深入敌后(15)
17:10 特种兵之深入敌后(16)
18:00 战火中的兄弟(20)
18:55 战火中的兄弟(21)

19:55 战火中的兄弟(22)
20:50 战火中的兄弟(23)
21:50 战火中的兄弟(24)
22:34 大秧歌(21)
23:18 大秧歌(22)
24:00 大秧歌(23)

2024/09/25 星期三

07:00 我们的新时代(27)
07:45 我们的新时代(28)
08:40 我们的新时代(29)
09:35 我们的新时代(30)
10:30 我们的新时代(31)
11:25 我们的新时代(32)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(16)
13:35 特种兵之深入敌后(17)
14:30 特种兵之深入敌后(18)
15:25 特种兵之深入敌后(19)
16:20 特种兵之深入敌后(20)
17:10 特种兵之深入敌后(21)
18:00 战火中的兄弟(24)
18:55 战火中的兄弟(25)
19:55 战火中的兄弟(26)
20:50 战火中的兄弟(27)
21:50 战火中的兄弟(28)
22:34 大秧歌(24)
23:18 大秧歌(25)
24:00 大秧歌(26)

2024/09/26 星期四

07:00 我们的新时代(31)
07:45 我们的新时代(32)
08:40 我们的新时代(33)
09:35 我们的新时代(34)
10:30 我们的新时代(35)
11:25 我们的新时代(36)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(21)
13:35 特种兵之深入敌后(22)

14:30 特种兵之深入敌后(23)
15:25 特种兵之深入敌后(24)
16:20 特种兵之深入敌后(25)
17:10 特种兵之深入敌后(26)
18:00 战火中的兄弟(28)
18:55 战火中的兄弟(29)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 战火中的兄弟(30)
21:30 战火中的兄弟(31)
22:10 大秧歌(27)
23:00 大秧歌(28)
23:45 大秧歌(29)

2024/09/27 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 我们的新时代(35)
07:45 我们的新时代(36)
08:40 我们的新时代(37)
09:35 我们的新时代(38)
10:30 我们的新时代(39)
11:25 我们的新时代(40)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(26)
13:35 特种兵之深入敌后(27)
14:30 特种兵之深入敌后(28)
15:25 特种兵之深入敌后(29)
16:20 特种兵之深入敌后(30)
17:10 特种兵之深入敌后(31)
18:00 战火中的兄弟(31)
18:55 战火中的兄弟(32)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 战火中的兄弟(33)
21:30 战火中的兄弟(34)
22:10 大秧歌(30)
23:00 大秧歌(31)
23:45 大秧歌(32)

2024/09/28 星期六

00:48 丝路潮(重播)
07:00 我们的新时代(39)
07:45 我们的新时代(40)

08:40 我们的新时代(41)
09:35 我们的新时代(42)
10:30 我们的新时代(43)
11:25 我们的新时代(44)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(31)
13:35 特种兵之深入敌后(32)
14:30 特种兵之深入敌后(33)
15:25 特种兵之深入敌后(34)
16:20 特种兵之深入敌后(35)
17:10 特种兵之深入敌后(36)
18:00 战火中的兄弟(34)
18:55 战火中的兄弟(35)
19:55 战火中的兄弟(36)
20:50 战火中的兄弟(37)
21:50 战火中的兄弟(38)
22:34 大秧歌(33)
23:18 大秧歌(34)
24:00 大秧歌(35)

2024/09/29 星期日

07:00 我们的新时代(43)
07:45 我们的新时代(44)
08:40 我们的新时代(45)
09:35 我们的新时代(46)
10:30 我们的新时代(47)
11:25 我们的新时代(48)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(36)
13:35 特种兵之深入敌后(37)
14:30 特种兵之深入敌后(38)
15:25 特种兵之深入敌后(39)
16:20 特种兵之深入敌后(40)
17:10 特种兵之深入敌后(41)
18:00 战火中的兄弟(38)
18:55 战火中的兄弟(39)
19:55 战火中的兄弟(40)
20:50 战火中的兄弟(41)
21:50 战火中的兄弟(42)
22:34 大秧歌(36)
23:18 大秧歌(37)
24:00 大秧歌(38)

南宁广播电视台 公共频道

2024/09/23 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(24、25)
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(45)
22:55 我们的新时代(46)
23:40 我们的新时代(47)

2024/09/24 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 大浦东(26、27)
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(48)
22:55 激情的岁月(01)
23:40 激情的岁月(02)

2024/09/25 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(28、29)
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 激情的岁月(03)
22:55 激情的岁月(04)
23:40 激情的岁月(05)

2024/09/26 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(30、31)
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 激情的岁月(06)
22:55 激情的岁月(07)
23:40 激情的岁月(08)

2024/09/27 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(32、33)
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 激情的岁月(09)
22:55 激情的岁月(10)
23:40 激情的岁月(11)

2024/09/28 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(34、35)
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 激情的岁月(12)
22:55 激情的岁月(13)
23:40 激情的岁月(14)

2024/09/29 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(36、37)
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 激情的岁月(15)
22:55 激情的岁月(16)
23:40 激情的岁月(17)



“那头滋味”独好

一方水土，孕育一方特色。一方滋味，滋养一方人民。坐落于南宁市邕宁区东南部的那楼镇那头村，阳光充沛、水分充足，土层深厚、土地资源丰厚。凭借得天独厚的地理环境，小小的村庄里孕育出了众多品质优良的特色农产品。季节馈赠的成长轨迹，让这里一年四季美景皆有不同。近年来，在那头村村民的辛勤汗水浇灌下，这片广阔的土地上又有新的“那头滋味”——红米。

“那头”红米饭粒甜 打造品牌促增收

走进那楼镇那头村，郁郁葱葱的画卷映入眼帘。稻浪卷绿，长势喜人。那头村8月的风土带着时间的窖藏，倾注着村民劳动播洒的汗水。这一片红米稻田，正在孕育着一曲丰登的“赞歌”。

种植户李可划告诉记者，这里的生态红米跟普通大米的区别就在于营养价值——补血，身体不好的吃这个红米最好了。

李大哥说，那头村种植的红米，经过农科部门的检测，其含锌量高，营养丰富。红米是由红香稻采收后晾干，加工脱皮得到的糙米，属于特种稻米范畴中的有色稻

米，淀粉含量低，煮粥易糊化，又含有人体所需的矿物质、维生素等多种营养成分，所以深受市场喜爱。他种植的50亩红米，一季收成8万~10万元，一年可以收两季，能得16万~20万元。

现在，那头村的红米已经成为品牌，是那头村与众不同的待客佳品。一碗红米饭在手，香味扑鼻，颗粒呈暗红色，口感紧实，让人食指大动。

邕宁区那楼镇那头村驻村第一书记蒋海平说，2021年的时候发现村里有一部分撂荒的水田，就想着充分利用起来，但是一般水稻产量不高。经过筛选，就筛选出广西本土品牌红米。

2022年，为了搞好红米种植，村里成立农业农民专业合作社，带动6户群众种植红米。目前合作社种植面积达120余亩，预计年产红米7.7万斤，年产值达45万元左右。

红米不仅要“活起来”，还得“红起来”。在后盾单位、驻村工作队的支持帮助下，对红米进行加工包装，做成精装成品，推出“那头好嘢”商标品牌，设计“福韶红米”等商标并申请注册，让“那头”好物为村民带来更高的经济效益。

特色产业齐发展 甜蜜百香果销路广

南宁一年四季瓜果缤纷，那头村地属亚热带气候，光照、降水充足，具备了发展百香果的优越自然条件。眼下正是百香果成熟上市季节，那头村百香果种植基地陆续迎来丰收，一个个百香果成了那头村增收致富的“黄金果”，让村民的日子在小小果实中“甜蜜升温”。

在那头村百香果种植基地，一片绿意盎然、郁郁葱葱的藤蔓之

间，一个个百香果挂满枝头。它们个头均匀，泛着蜡质光泽，散发出阵阵清香。

邕宁区拓源生态农业农民专业合作社社长李文出说，百香果作为一种周期短、投资少、销路好的经济作物，种下后3个月即可挂果，再过2个月就开始成熟。一般上市时间集中在每年的5月至11月，市场价每公斤12元至20元。不仅如此，作为一年两季的水果，百香果可以及时填补市面上其他水果空当，价格持续看涨。目前基地种植的黄金百香果为钦蜜9号，以蕴含丰富维生素著称。

目前，那头村大约有100户农户种植百香果，全村种植面积达650亩，年产值可达1000多万元。

合作社通过对村民提供产前、产中、产后的全方位服务，促进农村经济转型，帮助合作社社员增收。不仅如此，那头村下一步还计划将百香果、红米等优势产业作为试点产业进行资源整合，打造特色品牌，进一步提高那头村农产品附加值，发挥产业集群效应，扩大产业知名度，增加当地群众收入，促进乡村振兴。

隐藏款“土特产” 变成畅销款“显眼包”

那楼镇淮山远近闻名，而那楼镇那头村在种植淮山的基础上积极发展红米、百香果的特色种植，所以那头村有“三宝”——红米、淮山、百香果。“那头滋味”也因高品质深受消费者青睐。

将黄金百香果、韶福红米、那楼淮山等产品进行“包装”、面貌提升，完成“华丽”变身，让农产品变得更加潮流销售更便捷。蒋海平

介绍，那头村通过打造品牌化包装，精准筛选打造“那头三宝”，挖掘地域文化符号，提炼出壮族“那”文化元素，融入全新设计理念，让这些乡村“土特产”能以更加年轻化的姿态融入市场，成为更多消费者的“座上宾”。比如包装设计，就比较符合现在年轻人的审美，色彩搭配也融入广西壮族元素，设计了身穿壮家服装的小姐姐的logo，市场反馈信息好评如潮。

那楼镇淮山在2016年荣获农业农村部“国家地理标志农产品”称号。那头村淮山种植传统历史悠久，以其口感香甜软糯深受消费者喜爱。不仅如此，村里还积极引导村民挑选优质淮山种植，合作社负责联系供应商销售淮山。目前那头村核心示范基地有土地1400亩，辐射带动周边村屯近4000亩，亩产值均在1400公斤。

近年来，那头村也在不断探索电商发展之路，通过电商平台、集体团购或与企业合作订单农业的方式将农产品销往全国各地，建立起生产无公害、绿色、有机的村产业品牌，进一步延伸产业链，提升产品附加值。

记者手记

以往一个村子能做好、做大一个产业已经很难得，在采访过程中，那头村一次又一次亮出“乡村好物”，着实让我惊喜。一粒红米、一个百香果、一根淮山，这些看似寻常的产品，不仅已经实现品牌化，还打通了消费渠道，成为那头村齐头并进的“致富宝”。驻村第一书记告诉我，未来，“那头三宝”将在电商发展的大路上不断地亮相，把家乡“隐藏款”土特产变成畅销的“显眼包”，而且还将引进农业休闲观光、农产品深加工、农村电商、特色种养等新业态，为那头村的乡村振兴不断赋能。

记者：吴宇 黎咏雯 周圆曦 蓝清峰



扫一扫，观看视频

