

南宁广播电视报

2024年9月26日

2024年第37期

总第1870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

欢度国庆

庆祝中华人民共和国成立75周年



记者实地探访车管所五象分所,感受现场便捷服务 市民花不到15分钟自助换领新驾驶证

本月初,受南宁轨道交通6号线施工影响,为确保车驾管服务正常有序开展,南宁市公安局交警支队车管所所部业务大厅正式搬迁至车管所五象分所。记者实地探访看到,新址更宽敞,服务更便

民。相对于旧址,五象分所增加了小型客车各类登记业务,可享一站式服务。

车管所五象分所位于南宁市良庆区东风路50号五象汽车生活广场东门D区,从该区3号门进入乘坐扶梯上3楼即

可到达。那里场地宽敞明亮,设置有驾驶人自助体检换证区和业务大厅,还为“机动车六年免检业务”“驾驶证变更方式业务”“取消考试预约”“70周岁以上驾驶人提交身体条件证明业务”专门开设

“一分钟业务窗口”,市民无需到柜台即可办理此类业务。

在新的业务大厅,前来办理业务的市民络绎不绝,刚刚办好“期满换证”业务的杨先生说,他通过自助操作,只用了不到15分钟,就拿到了崭新的驾驶证。

南宁市公安局交警支队车管所民警介绍,车管所原来的基础上升级服务,最大限度帮助群众节约时间。如驾驶人办理驾驶证期满换证业务,体检合格后,可直接到业务自助办理区自助办理和打证。“五象分所还增加了小型客车各类登记业务,如注册登记、转让登记、补换领牌证等。”

据悉,市民可通过线上预约办理机动车业务或驾驶证业务,具体途径除了通过“南宁微交警”微信小程序预约,还可从“爱南宁”手机App端进入按步骤操作。

来源:《南宁晚报》2024年9月20日第06版



《电动自行车安全技术规范(征求意见稿)》公布 电动自行车最高设计时速不应超25公里

新华社北京9月19日电 工业和信息化部19日公布《电动自行车安全技术规范(征求意见稿)》。与现行标准相比,征求意见稿在提高防火阻燃性能、更好保障消费者骑行安全、满足消费者日常出行需求、防范非法改装行为等方面进行了改进和提升,进一步提升产品安全水平。

我国是电动自行车生产、销售大国,

社会保有量超3.5亿辆。电动自行车已成为群众日常出行的重要交通工具,但在生产和使用中也会出现一些问题。

按照全国电动自行车安全隐患全链条整治行动部署,工业和信息化部会同相关部门开展强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》修订。

工业和信息化部消费品工业司有关负责人说,工业和信息化部会同有关部门组织电动自行车相关科研机构、检测

机构、生产企业、高等院校、行业组织、消费者组织、基层管理部门等方面的代表成立标准修订专家组,在大量试验验证、现场调研和统计分析基础上,形成了《电动自行车安全技术规范(征求意见稿)》。

征求意见稿在提高防火阻燃性能方面,加严了与电池直接接触的非金属材料等关键部件的阻燃性能要求;在更好保障消费者骑行安全方面,从技术上确保最高设计车速无法超过25km/h,加严

制动距离要求;将铅蓄电池车型的整车重量限值由55kg放宽至63kg,提升实用性;要求车辆具备北斗定位和动态安全监测功能,提高产品信息化水平和安全风险防范能力等。

据悉,本次公开征求意见结束后,工业和信息化部将根据收到的意见对标准文本进行修改完善,并按程序加快推动审查、报批等工作。

来源:《南宁晚报》2024年9月20日第09版

电动自行车怎样走好“安全路”? ——工信部有关负责人解读《电动自行车安全技术规范(征求意见稿)》

新华社北京9月19日电 工业和信息化部19日公布《电动自行车安全技术规范(征求意见稿)》。和现行标准相比,此次修订主要作了哪些改动?如何推动电动自行车产业健康发展?工业和信息化部消费品工业司有关负责人进行解读。

我国是电动自行车生产和销售大国,经过多年发展,电动自行车已逐渐成为消费者日常短途出行的重要基础性交通工具。但伴随着市场规模不断扩大,行业也暴露出一些问题,如违规篡改现象普遍、存在安全风险等。

工业和信息化部消费品工业司有关负责人说,工业和信息化部会同相关部门开展强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》修订工作,推动提升电动自行车产品本质安全水平,促进行业的规范化发展。

这位负责人介绍,本次标准修订工作将有利于防范火灾事故、减少交通安

全隐患、满足消费者日常出行需求、推动行业高质量发展作为基本原则。与现行标准相比,主要有以下几方面的改进和提升:

一是提高防火阻燃性能。完善了电动自行车所用非金属材料阻燃要求和试验方法,限制塑料件使用比例,从而降低火灾风险、提高消防安全性能;同时,要求整车编码应采用耐高温永久性标识,便于加强全链条监管和火灾事故溯源调查处理。

二是更好保障消费者骑行安全。优化了电动机额定功率和最高转速的测试方法,有效防范车辆超速行驶现象;同时,加严制动距离要求,减少碰撞事故发生。

三是满足消费者日常出行需求。将铅蓄电池车型的整车重量限值由55kg放宽至63kg,提升实用性;允许生产企业根据车型设计需要,自行决定是否安装脚踏骑行装置,有利于节约生产成

本,也为消费者提供更多车型选择。

四是防范非法改装行为。从电池组、控制器、限速器三个方面完善防篡改要求,确保实现充电器、蓄电池、控制器之间的互认协同,大力推行“一车一池一充一码”,不给非法篡改留空间。

五是推动行业高质量发展。推动企业提升质量保证能力和产品一致性,同时增加北斗定位及通信功能要求,方便消费者实时了解电动自行车所在位置、电池状态等安全信息。

值得一提的是,在强化安全管理的同时,征求意见稿对一些指标适度放宽,便利消费者选择和使用。比如,铅蓄电池价格实惠但重量偏重,在续航里程等方面与消费者需求有差距,征求意见稿适当放宽铅蓄电池车型的重量限值,有助于满足广大消费者增加续航里程、减少充电频次的需求,为百姓提供更加实用的产品。

在技术标准优化的同时,征求意见

稿也对整车及关键部件的生产能力、检测能力等提出要求。这位负责人表示,这将有助于推动企业改进生产工艺和装备,提升自动化和智能化水平,完善生产过程质量监控手段,提高生产效率和产品合格率,促进行业规范发展和集中度提升。

来源:《南宁晚报》2024年9月20日第09版

公告

根据《国务院办公厅关于2024年部分节假日安排的通知》结合南宁广播电视台出版周期的实际情况,2024年国庆假期期间决定休刊一期,10月10日恢复出版。

南宁广播电视台社
2024年9月26日

广西持续推进药品和医用耗材集中带量采购 今年预计减轻群众医药负担200亿元

全区持续推进药品和医用耗材集中带量采购,截至8月底,共有782种药品和79类医用耗材带量采购品种在广西落地。2024年预计减轻群众医药负担200亿元。

近年来,广西以深化医药卫生体制改革为动力,扎实推进公立医院改革与高质量发展,取得积极成效。以“三医”协同发展和治理为保障,提升改革与发展动力。2024年动态调整1001项医疗

服务项目价格,涉及具体项目4380项,重点向医护人员技术劳务价值倾斜。持续推进药品和医用耗材集中带量采购,有效维护公立医院公益性。截至8月底,共有782种药品和79类医用耗材带量采购品种在广西落地,2024年预计减轻群众医药负担200亿元。

以扩充优质医疗资源为核心,建设高水平公立医院网络。高标准高质量建设3家国家区域医疗中心、4家自治区区域医疗中心等单位,累计引进新技术新项目超300项,带动提升区域整体水平,减少跨区域就医。“十四五”以来,全区新增三级甲等医院10家,14个设区市实现三级甲等综合医院全覆盖。

同时,以满足人民群众就医需求为导向,提升医疗服务可及性。累计遴选并建设51个国家临床重点专科建设项目、330个自治区临床重点专科建设项

目,以专科发展带动公立医院诊疗能力和水平提升。

实施患者体验提升活动,优化就医流程,提高就医体验。全区446家二级及以上医疗机构共开展便民服务措施6290项,受益人数2780万人次,减免患者费用达2662万元。全面推进检查检验结果互认共享,全区医疗机构累计互认检查检验结果1690万例次,涉及费用6300万元,有效防止重复检查、过度检查,减轻群众看病负担。

组织实施自治区财政支持公立医院高质量发展和深化医药卫生体制改革示范项目。2023—2024年,遴选10家区直公立医院、4个设区市和10个县(区)作为项目单位,自治区财政共投入资金6.26亿元支持项目建设,形成一批可复制、可推广、可借鉴的改革经验。

来源:《南宁晚报》2024年9月20日第07版



南宁市2024年流感疫苗开始接种

秋冬季节是流感的高发季,提前接种流感疫苗可起到保护作用,也是预防流感最经济有效的手段。目前,南宁市多家社区卫生服务中心已开始为市民提供自费流感疫苗接种服务。

近日,记者在南宁市妇幼保健院区友爱南社区卫生服务中心预防接种门诊处看到,不少市民正在接种流感疫苗。市民曹女士表示,每年这个时候,她都会带家人来接种流感疫苗,全家人坚持接种多年,效果挺好。

流感是由流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病,流感病毒易发生变异且传播迅速,每年可引起季节性流行,所有人群普遍易感。友爱南社区卫生服务中心主管护师王立婷建议,6月龄以上且无接种禁忌的人群可接种流感疫苗,尤其是老

年人、儿童、学生、医务人员、教育工作者等人群应积极接种流感疫苗。

“目前流感疫苗有两种:一种是流感病毒裂解疫苗,费用90至120元,比较经济划算。另一种是流感病毒亚单位疫苗,运用最新的生产技术,其安全性更高,费用超过300元。”王立婷表示,目前疫苗供应比较充足,但由于流感疫苗接种后需要2至4周才能产生保护性水平的抗体,因此建议在流感流行前完成接种。

据介绍,个别人员在接种后可能会出现接种部位红肿热痛、轻微发烧、精神不振等不良反应,通常会在短时间内自行缓解;如若接种后持续高烧两天以上并伴有疾病症状,大部分为偶合有其他疾病,这种情况就要去医院就医。



来源:《南宁日报》2024年9月20日第04版

我国将完善县域三级养老服务网络建设

我国将加快完善养老服务网络,以县域为重点,着力构建县(区)、乡镇(街道)、村(社区)上下贯通、有机衔接、功能完善、分工科学的养老服务网络。

县级层面,要加强县级综合养老服务平台建设,发挥县(区)层面养老服务平台中心龙头作用,在履行兜底保障、失能集中照护基础上,拓展服务示范、行业指导、应急救援、资源协调等功能。

在乡镇(街道)一级,要加强乡镇(街道)区域养老服务中心建设,发挥乡镇(街道)层面区域枢纽作用,围绕老年人多元需求链接汇聚资源,打造功能多元的养老服务综合体,把乡镇(街道)区域养老服务中心建设成养老服务“一站式”窗口。

加强村(社区)养老服务站点建设,突出村(社区)层面就近就便优势,按需灵活设置短期托养、日间照料、老年助餐、上门服务等功能,形成资源合理配置、功能衔接互补的服务支撑网络。要加强不同层级养老服务平台设施的互联互通、统筹协调,增强县域养

老服务的整体效能,有力实现县域养老服务资源共享、供需衔接。

贯通居家、社区、机构养老服务供给。持续优化养老服务供给格局,以老年人需求为导向,以失能照护为重点,深化供给侧结构性改革,构建居家社区机构协调贯通的养老服务供给格局。

巩固居家养老服务基础作用。顺应绝大多数老年人居家养老的习惯和意愿,大力发展助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急等上门服务,开展居家适老化改造,建设家庭养老床位,为特殊困难老年人提供探访关爱服务,为家庭照护者提供照护技能培训、“喘息服务”等支持。

发挥社区养老服务依托作用。聚焦高龄、失能、残障等老年群体需求,培育社区养老服务机构,积极发展老年认知障碍社区支持网络,发挥社区资源整合作用,强化对居家养老的支持,加强对机构养老的衔接。

强化机构养老专业支撑作用。推进养老机构分类改革,夯实公办养老机构特殊困难老年人集中照护主阵地



作用;规范公建民营、公建国营等委托运营方式,加大普惠养老机构和护理型床位建设力度;鼓励企业等社会力量参与兜底性、普惠性养老服务,发展市场型养老机构。

完善衔接共享的医养结合机制。着力打通医、康、养结合的堵点与障碍,加强养老服务与医疗服务、健康服务的结合,强化整合照护,协同满足老年人医疗健康和养老服务需求。

加快补齐农村养老服务短板。以县域养老服务体系创新试点“银龄家园行动”为抓手,支持农村养老服务设施网络建设,推动农村公共服务资源向发展养老服务倾斜,探索城乡结对帮扶、相邻村镇资源共享等机制,推广“党建+农村养老”、邻里互助等模式,推动城乡养老服务均衡发展。

来源:央视(2024年9月18日)



拨开“祖母遗赠房子”背后的迷雾

遗赠协议作为自然人生前对其死亡后遗产的一种处分方式,也是一种常见的遗产转移方式。但实践中,由于被继承人的年龄、身体状况、文化水平、经济能力、社会关系等情况不尽相同,所立遗赠协议形式多样,存在并不完全符合法定类型的情形。对于遗赠协议形式要件、被继承人真实意思的审查是该类案件审理的关键。家住四川的卿某是黄某的孙子,黄某过世后,卿某称黄某生前通过签订《遗赠协议》将房产赠与自己,但黄某的其他法定继承人对此提出了异议。四川省什邡市人民法院通过走访询问、调查取证,拨开了事件背后的层层迷雾,判决认定该《遗赠协议》无效,并对当事人开展释法说理,实质性化解了当事人家庭的内部矛盾。

老人走后留下房产 孙儿拿出《遗赠协议》

黄某出生于1928年7月,于2023年12月因病离世,享年95岁。黄某生前育有三个儿子,其中就包含卿某的父亲。

黄某的丈夫早年去世,黄某生前居住在自己所有的、位于四川省什邡市方亭街道的一处房屋

中。因年事已高且患有疾病,黄某晚年由三个儿子轮流照顾。

黄某所有的房产一楼为铺面,二楼为住宅,三楼为单间房屋。黄某去世后,三个儿子就该处房产归属进行商议。

此时,黄某的孙子卿某持黄

某生前留下的《遗赠协议》,将自己父亲与两位叔叔诉至法院,请求确认黄某生前签订的《遗赠协议》合法有效,并判决将黄某遗留的房产归其个人所有。

为了继承遗留房产 父子叔侄争上法庭

卿某起诉称,自己一直对黄某较为孝顺,得到了祖母的疼爱与认可。2021年6月4日,黄某作为甲方,在卿某和另两名见证人的陪同下前往代书人处,由代书人根据黄某的意思表示代笔写下《遗赠协议》。

卿某持有的《遗赠协议》上有黄某、卿某、代书人、两名见证人的签字捺印。主要内容为:甲方遗赠人为黄某,乙方受赠人为卿某,遗赠

人黄某今年92岁,在签订遗赠协议时头脑清醒,能够明确表达自己意思。立此遗赠,表示遗赠人对自己财产在遗赠人去世后赠送给孙儿卿某的处理意愿。遗赠财产含位于四川省什邡市房产中属于遗赠人的全部份额和生前全部财产。

该《遗赠协议》还约定:甲方遗赠人黄某对其生前全部财产(包括但不限于房产等财产)做了处

理,其他法定继承人在其去世后均无权继承上述遗赠人的财产。

黄某的三个儿子在法庭上对该《遗赠协议》提出异议,认为该《遗赠协议》是原告卿某打印好后由代书人抄写,上面黄某的签字捺印不是真实的,该协议不能体现黄某的真正意思,应该认定为无效。且黄某生前是由三个儿子轮流照料,案涉房屋应由三个儿子继承。

抽丝剥茧解开谜团 判后释法弥合亲情

黄某离世后,由《遗赠协议》引发的纷争在亲人间持续升级。该《遗赠协议》背后牵涉多方利益,关乎家庭和谐。该《遗赠协议》是否具有效力,是本案审理需查明的关键。

有效的《遗赠协议》必须满足法定形式要件,且是被继承人处分其财产的真实意思表示。审理此类案件不仅要严格依照法律规定,充分保障被继承人处分自己财产的自由,同时也要遵循公序良俗,依法维护有继承权的当事人的合法权益。

为查明案件事实,承办法官通过走访、询问等方式,依法对各方当事人进行询问,向代书人、见证人等了解情况,并就该《遗赠协

议》签订时的现场录像进行审查。

经审理查明,该《遗赠协议》签署当日,黄某与卿某及两名见证人一起来到代书人经营的店铺,卿某拿出一张事先打印好的《遗赠协议》让代书人帮忙誊抄,并进行现场录像。签署过程中,黄某并没有意思表示,均是卿某与代书人沟通。《遗赠协议》誊抄完成后,卿某、代书人、两名见证人现场签字捺印,代书人拍照保存。而黄某本人并未在现场签字捺印。现有证据无法证明该协议是黄某的真正意思表示。

承办法官根据现有证据和案件事实,在充分参考专业法官会议讨论意见后,依照《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉时

间效力的若干规定》第十五条,《中华人民共和国民事诉讼法》第六十七条第一款、第一百四十五条的规定,判决驳回原告卿某的全部诉讼请求。

裁判遗产纠纷易,弥补亲情裂痕难。如果简单地一判了之,无疑会加重各方当事人间的隔阂,不利于矛盾的彻底解决。

为了更好地化解父子、叔侄间因遗产产生的矛盾,该案审理结束后,承办法官通过“背靠背”调解方式,分别做父子、叔侄之间的思想工作,对遗产继承的法定顺序和比例向各方当事人进行释明,晓之以理、动之以情,最终促成当事人服判息诉,亲人之间握手言和。

裁判解析

遗赠是自然人通过遗嘱的方式,将其遗产的一部分或全部赠与国家、社会或者法定继承人以外的自然人的一种民事法律行为。继承开始后,依照法定继承办理;有遗嘱的,按照遗嘱继承办理。遗赠一般通过遗嘱的方式体现,“合格”的遗赠必须满足有效遗嘱应当具备的形式和实质两方面要件。

本案争议的焦点在于案涉《遗赠协议》是否具有法律效力。由于当事人已去世,其立遗嘱的意思表示是否真实已无法自证。为了充分保障各方当事人的合法权益,确保遗嘱体现立遗嘱人处分自己死后遗产的真实意思,对于违反或不符合法定形式要件与实质要件的遗嘱,不应认定为有效。

首先,本案不符合代书遗嘱的法定形式构成要件。依照《中华人民共和国民法典》第一千一百三十五条“代书遗嘱应当有两个以上见证人在场见证,由其中一人代书,并由遗嘱人、代书人和其他见证人签名,注明年、月、日”,第一千一百四十三条第二款“遗嘱必须表示遗嘱人的真实意思,受欺诈、胁迫所立的遗嘱无效”的规定,代书遗嘱应由遗嘱人口述遗嘱内容,代书人书写好的遗嘱必须经过遗嘱人认可,有立遗嘱人及见证人在场见证,且立遗嘱人和见证人应在遗嘱每一页签字确认遗嘱内容无误。另外,立遗嘱人和见证人签字确认遗嘱的时间应为同一时间。本案中,遗赠人黄某的三个儿子均陈述黄某不识字,也不会写字。代书人、两名见证人在陈述《遗赠协议》签署当天均未见黄某在《遗赠协议》上签字捺印。由此,本案《遗赠协议》的签署并不符合法定的形式要件。

其次,本案中的代书遗嘱并未体现遗嘱人的真实意思表示。法院经审查了解到,尽管遗赠协议订立时,在场人员陈述细节有所不同,但均陈述遗赠人黄某未当场明确作出遗赠的意思表示,且未当场签字捺印。代书人陈述在誊抄《遗赠协议》时全程均是原告卿某与其交涉,黄某并没有意思表示,且在原告、代书人及见证人签字时,该协议的生效时间并未形成。原告提交的视频光盘也只记录了《遗赠协议》签署过程中的部分内容,其中黄某既没有作出相关的意思表示,也没有在《遗赠协议》上签字捺印的行为。且遗嘱的订立行为本身系主动行为,不存在默认或推定。案涉《遗赠协议》的形成过程,并未体现遗嘱订立人的真实意思表示。

综上,案涉《遗赠协议》应当被认定无效。

来源:《人民法院报》2024年9月9日第03版



石刻精品彰显宋韵匠心

一块石刻，背后就有一个耐人寻味的故事，宋代的工匠们以石作画，将一个时代的缩影与写照镌刻在永恒的天地之间，描绘出石刻版“清明上河图”。穿梭千年岁月，这些石刻开启了通往宋朝历史的大门，让我们可以了解到宋代民间的真实生活。

在商周时期，中国就已经形成了严格的墓葬制度，从选址布局到建筑规格等方面都有详细的规定，墓葬石刻文化也随着时代而发展。到了宋代，这种文化已开始具备规模化、制度化、等级化和艺术化的特点。

宋代石刻的艺术风格体现了宋人的精致和精雕细琢的审美。宋代石刻以其高超的雕刻技艺著称，工匠们运用线刻、浮雕、圆雕等多种技法，将人物形象、动植物纹饰以及山水景致刻画得栩栩如生，细腻入微。在人物造像上，宋人尤其注重情感的细腻表达，无论是宗教造像的庄严慈祥，还是世俗

人物的日常生活场景，都透露出一种

温婉内敛、含蓄雅致的气质。这种对

细节的极致追求，体现了宋人对于“工”与“艺”完美

结合的执着。宋代文人士大夫崇尚自然，追求“天人合一”的哲学境界，这一思想深刻影响了石刻艺术的创作。宋代石刻作品中，常见山水、花鸟、鱼虫等自然元素的融入，它们或作为背景衬托，或独立成景，皆以简练而富有生机的线条勾勒出自然界的宁静与和谐。

位于四川南部的泸县，长江穿行，山川秀美。玉蟾山风景区深处，一座宋代石刻博物馆，充满历史文化魅力，吸引八方来客。

泸县古称江阳，距今有2000多年历史。泸县宋墓是全国重点文物保护单位，出土了大量精美的石刻文物。2014年，泸县开始建设宋代石刻博物馆，2018年投入使用。泸县宋代石刻博物馆是我国唯一的宋代石刻专题博物馆，现藏文物1.4万余件，其中国家一级文物多达120件。

泸县宋代石刻博物馆馆长梁杨介绍，博物馆总建筑面积1.2万平方米，展陈面积5000平方米，以展出南宋石刻为主，石刻数量众多、内容丰富，反映了南宋时期的经济、政治、文化、社会生活以及丧葬习俗等。

博物馆展出的石刻作品，分为四神、建筑、侍仆、武士、花卉五大类别。

其中，高浮雕青龙石刻，造型别致，栩栩如生，充分表现了龙的灵性与力量。龙头向龙尾弯曲，双眼圆睁，炯炯有神，望向后足旁的一枚火焰宝珠。龙角及龙头上的长鬣向后，纹路均匀。龙嘴张开，龙舌撩起，细长的龙身上刻满鳞甲。龙尾向后扬起，尾尖向上内卷。四足粗壮有力，踏于祥云之上。整件作品造型自然流畅，充满动感。

高浮雕朱雀石刻吸引了众多参观者驻足。朱雀头部略呈圆形，尖喙，双目正视前方，双足细长，踏于云纹座上。雀冠分别向左右弯曲，两耳下有一排呈叶片状的羽毛，胸前有鹿角状羽毛。双翅羽毛呈鱼鳞状，尾部左右各有上

下三排云状羽毛。双翅向左右展开，有如振翅待飞。

走进建筑类展厅，人物、瑞兽、门扇石刻引人注目。门扇上部线刻呈圆形画面，象征圆月，内有蟾，喻为“蟾宫”。圆月内有一男一女。男子左手持笏，官帽朝服，寓意“蟾宫折桂”，得中高官。女子头绾高髻，手持元宝，表情甜美。下部浮雕为奔跑的灵鹿与展翅的飞鹰。这件石刻雕刻细腻，技艺精湛，反映了宋人向往富贵美好生活的愿望。

四子折桂高浮雕门饰也由上下两部分组成。上部方形框内线刻圆形画面，其中4名男童正在攀枝嬉戏。下部长方框内雕刻一朵牡丹，花下有2只小鹿。浮雕表现了欢乐祥和的生活图景，与自然美景相映成趣。

博物馆内数量最多的是人物类石刻，生动反映了南宋时期西南地区的世俗生活和社会文化风貌。持注子女侍石刻是其中的精品。侍女头戴软脚花冠，面部丰满，右手上抬握注柄，左手托注碗，立于桌旁。铺巾长方桌上摆有果盘和温碗，桌后有一宽大的椅子。注子即酒壶，它和注碗都是宋代流行的盛酒用具。石刻中的注子器身直口，盖钮为双层莲花形，造型美观。注碗为莲花口，似仰莲绽开。

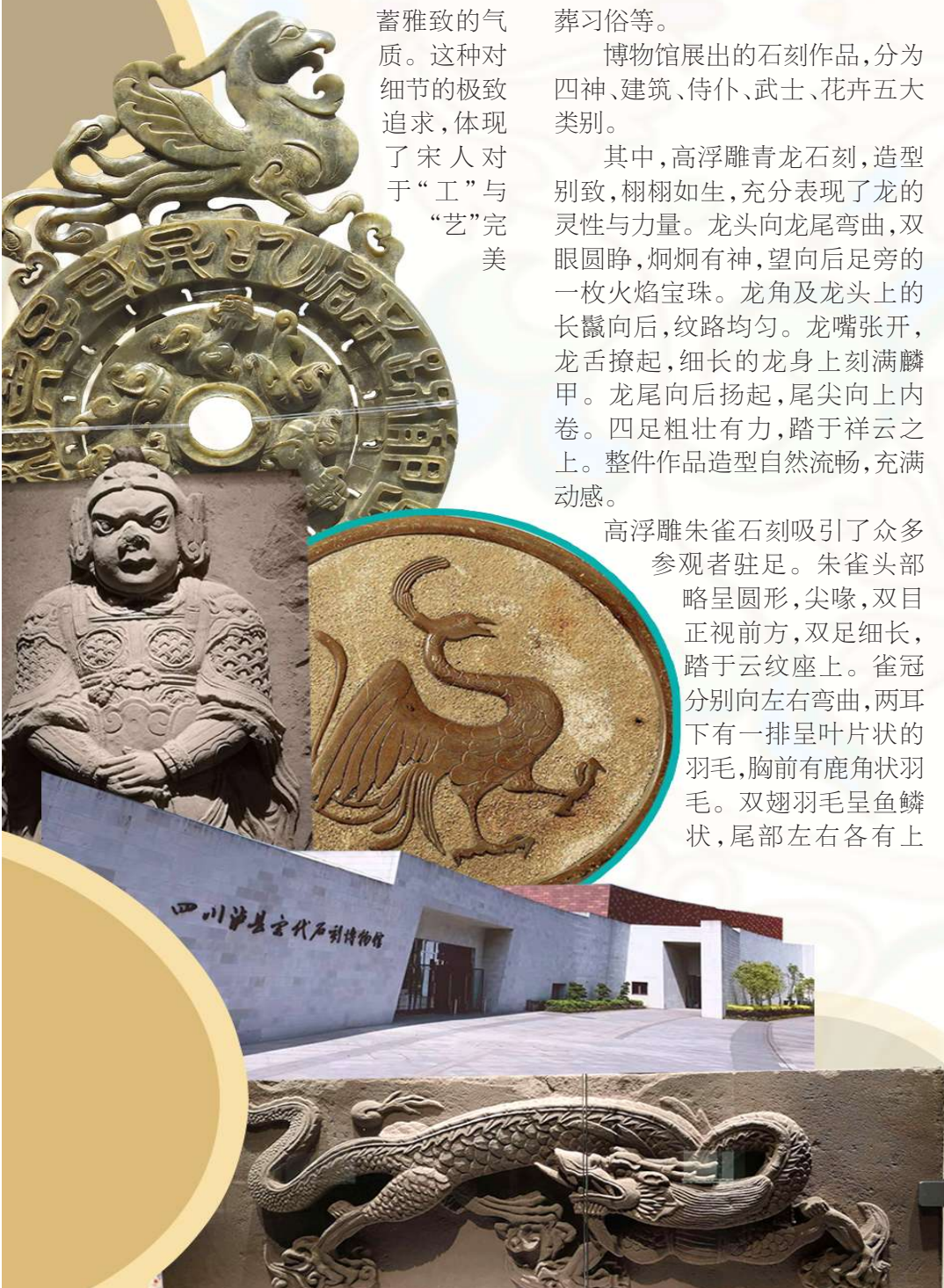
身穿铠甲，肩披长巾，手握剑柄，表情严肃——执剑男武士石刻英姿勃发，其盔甲雕刻十分细致逼真。

一旁的女武士石刻气势凛然，巾帼不让须眉。女武士柳眉杏眼，脸庞丰腴，身穿铠甲，外罩战袍。双手执骨朵，骨朵头部呈花朵形。头戴窄下宽兜鍪，顶缀缨饰，下着甲裙，站立于云纹基座之上。“我馆收藏的4件女武士石刻，是国内迄今发掘出土的唯一女武士造像群雕，非常珍贵。它们出自泸县牛滩镇滩上村一座同穴异室墓，其中3件具有蒙古族特征，体现了宋元时期四川地区民族交融的情况。”梁杨说。

展厅里的花卉类石刻争奇斗艳，美不胜收。浅浮雕折枝花卉石刻，正面有6片宽大的叶，叶脉清晰可见，叶间雕刻2朵盛开的花，给人一种清新自然的感觉。

一只仙鹤体态轻盈，脖颈向后回首俯望，3朵饱满的牡丹花朝天盛放，寓意富贵荣华。剔地高浮雕彩绘花鸟石刻构图饱满、布局严谨，采用剔地起突的雕刻技法，尽显灵动。

文稿整理：黄理佳



秋意浓

秋分过后,白昼将会减少,夜晚的时间会越来越长。因此,这个时候的气候相比之前变化较大。白天不似初秋时那般燥热难耐,甚至还会有一阵阵的凉意,晚上气温则更凉。因此,秋分时节,是秋意更浓的时候,此时建议大家顺应季节变化,注意防凉保暖。同时需要调整日常饮食,少吃寒性、凉性食物,多吃热气腾腾的温补菜。温补健康增免疫,健康身心过秋天。

不一定要大鱼大肉,家常小菜也可以做到营养又美味,而且好吃不贵。

韭菜花炒肉片

韭菜花,简称韭花,也叫韭苔,是秋天里韭白上生出的白色花簇。韭菜花食之能生津开胃,增强食欲,促进消化。其富含钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等有益健康的成分。

材料:

瘦肉、韭菜花、红椒、大蒜、淀粉、酱油、花生油、食盐、白糖。

做法:

1.瘦肉清洗干净,然后切成薄片,放入大碗中,加入适量的淀粉、酱油和花生油,抓拌均匀,腌制10分钟备用。

2.清洗干净韭菜花和红椒,韭菜花切小段,红椒切丝备用。

3.热锅烧油,油热以后,放入腌制好的瘦肉煸炒,至变色后盛出备用。

4.大蒜切末。另热锅烧油,油热后放入蒜末爆香,接着加入红椒丝和韭菜花一起翻炒均匀。加入适量食盐调味,继续翻炒至断生。

5.再加入炒好的瘦肉,一起翻炒均匀,加入适量白糖提鲜。

6.炒匀入味后,即可出锅装盘。



豆角炒鸡丁

材料:

鸡胸肉、豆角、蒜末、小米辣、淀粉、生抽、料酒、食盐、花生油、白糖、蚝油。

做法:

1.鸡胸肉清洗干净,然后切成鸡丁,放入大碗中。
2.加入适量淀粉、生抽、料酒、食盐和花生油,抓拌均匀,腌制20分钟备用。
3.豆角清洗干净,切丁备用。

4.热锅烧油,油热以后,倒入腌制好的鸡丁翻炒,至变色熟透后,盛出备用。

5.另热锅烧油,油热以后,放入蒜末和小米辣爆香,接着倒入豆角丁翻炒3分钟左右。

6.豆角断生后,加入炒好的鸡丁一起翻炒,同时加入适量白糖和蚝油提鲜。

7.继续翻炒均匀入味后,即可出锅装盘。



莲藕炒肉

材料:

莲藕、瘦肉、青红椒、大蒜、淀粉、生抽、花生油、食盐、白糖、蚝油。

做法:

1.瘦肉清洗干净,然后切成薄片,放入大碗中。
2.加入适量的淀粉、生抽和花生油,抓拌均匀,腌制10分钟备用。
3.莲藕去皮,切成薄片,然后清洗干净备用。
4.热锅烧油,油热以后,倒入腌制好的瘦肉煸炒,至瘦

肉变色后,盛出备用。

5.切好蒜末和青红椒。另热锅烧油,油热以后,放入蒜末爆香。

6.放入莲藕片大火翻炒,同时加入适量的食盐调味,翻炒至莲藕断生。

7.加入炒好的瘦肉和青红椒一起翻炒,用适量白糖和蚝油提鲜。

8.炒至青红椒断生,即可出锅装盘。



花菜青椒炒虾仁

材料:

大虾、花菜、青椒、蒜末、白胡椒粉、料酒、食盐、生抽。

做法:

1.大虾开背去除虾线,然后取出虾仁清洗干净,放入大碗中。
2.加入适量料酒、食盐和白胡椒粉抓拌均匀,腌制20分钟备用。
3.花菜切成小朵,清洗干净,焯煮3分钟左右,捞出沥干水分备用。
4.青椒洗净切成小块备用。
5.热锅烧油,放入腌制好的虾仁煸炒,至虾仁变色后盛出备用。
6.另热锅烧油,油热后,放入蒜末爆香,接着倒

入青椒和焯好的花菜一起翻炒,炒出香味。

7.再放入炒好的虾仁一起翻炒,同时加入适量的食盐和生抽调味提鲜,炒匀入味后,即可出锅装盘。

小贴士:

清水洗花菜是洗不干净的!这里教大家2个清洗花菜的小妙招。

1.将小苏打、淀粉放入清水中,然后将掰好的花菜放到清水中浸泡10分钟,再用流水冲洗2遍,花菜就彻底洗干净了。

2.将花菜放入热盐水中浸泡5分钟,然后再用流水冲洗2遍即可。



漫步秋季诗意山水间

水随山转 山因水活——浙江绮园

秋意渐浓,南国的天空虽偶有暑热余韵,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。

中国古典园林幽雅清静,以自然为师,借助亭台楼阁、泉石花木,移景于庭,聚景于园,于繁华闹市之中建构出“仙境别红尘”的意境,达到宛若天成的景观效果。中国的园林艺术历史悠久,源远流长,承载着丰富的中国传统精神文化,可谓“独领风骚数千年”。1997年,中国苏州古典园林被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。随着中国园林走向世界,中式园林之美也已成为中国的一张世界名片。

浙江绮园同拙政园一样,位列中国十大名园之一。绮园,位于浙江省嘉兴市海盐县武原镇,是浙江现存私家花园中规模最大、保存最完好的古典园林,30年前的经典影视作品,87版《红楼梦》中的经典场景——宝钗扑蝶、小红私语等,就是在绮园取景拍摄的。

绮园占地10000平方米,水面约2000平方米,树木遮盖面积达7000平方米,百年古树名木40余株,在造园风格上兼收苏州、扬州、杭州园林三种风格之长,整个园林妙用了“水随山转,山因水活”的叠山理水园论,以树木山池为主,建筑仅略作点缀。绮园自成一区,不附属于住宅区;且用大面积水域形成了以聚为主、散为辅,山水相随的布局。绮园在其造园艺术及其古树名木上均有重大价值。

布局疏朗,古意盎然

绮园以山水景色为主,从现存的园林格局来看,基本以假山作为空间的分割,分为北区、中区、南区三个部分。其中南北两区较为幽奥,中区较为开阔。同时,全园可分为东山线、西水线两条游线,其中以堤作为连接水线和山线的过渡。

绮园的自然野趣主要体现在山水结合之美,水体蜿蜒曲折,从南到北呈现池、溪、湖、潭不同的形态,贯穿全园,充满了自然的韵律之美。全园假土层峦叠嶂,洞壑幽深。两条游线凭借各自不同的空间,使人在高低俯仰之间获得“山重水

复”的游戏感受,在有限的空间里最大限度地营造山林野趣。这也难怪我国著名古建筑园林艺术学家陈从周先生说此园“水随山转,山因水活”,并称之为“浙中此园数第一”。

绮园在造园之初就重视绿化,现存不到15亩的绮园,植物覆盖面积将近五分之四,有紫藤、朴树、榆树、榉树、黄杨、皂荚、雀梅、香樟、梧桐、银杏等150余种千余株。其中,有一株400多年树龄的皂荚、一株300多年树龄的银杏,可见这两株古树在造园之时就存在园中。

山水相依,园桥增色

绮园中山水相依的格局使得全园充满自然生趣。绮园在叠石上土石结合,既有明代中期的石峰叠石,又兼具晚明以张南垣平冈小坂为代表的叠石。这些峰石多是园主人从明代故园拙宜园、砚园中移来的旧物。南部假山峰峦叠嶂,形成高崖与深潭夹道的自然效果。中部假山涧道结合,空间交错丰富,布置立体的游览路径,趣味无穷。北部假山别具匠心地开挖出深谷,四周悬崖绝壁,极大地丰富了假山的空间层次。

除此之外,绮园在理水上匠心独运。其中,以堤、桥分割水面的做法在浙北明清私家园林中可谓首创。园主人汲取了杭州西湖的理水经验,将其格局仿在园中。湖中造了三桥二堤,使得水面有了空间对比,层次丰富。三座桥形式各不相

同。其中鼉画桥为圆拱桥,像是浙北东部水网交织地区用于航船的高拱桥,同时其体量看似较大,在其功能上起到与月洞门相似的作用,既是障景分隔空间,使东侧单独成为一处狭长的水池,又通过圆拱框景,同时倒影借水中之景,其体量与位置之合宜,使得鼉画桥成为全园的神来之笔。四剑桥跨过东边狭长的水池,与东面的假山步道相接。在设计上用扁状的菱形石作为桥墩,桥面凌驾于水面很高,整体上让人感觉空灵轻巧,像是四把剑入水。如此奇特的外形,在全国园林中也称得上是孤本,成为全园一处很好的点景。全园还有一处方池结合置石的景观,在浙北园林中也实属少见。

景题点睛,山水意境

明清时期,由于园主的失意,暂停了园林建设,所以绮园在当时并无建筑。到民国时期,绮园修筑潭影轩、凌波水榭、滴翠亭、依云亭四处风景建筑。绮园在民国时期得名十景:别有洞天、潭影九曲、美人照镜、四剑探水、晨曦鼉画、蝶来滴翠、海月小隐、古藤盘云、幽谷听琴、风荷揽

榭。大多数景点皆以山水植物等自然要素命名,更显古韵。浙北以西湖十景为核心的景题文化已渗透到私家园林的造园之中,可见民国时期造园者对于文学的追求,也可以看出景题文化已经成为时人审美的一部分。

文稿整理:黄理佳



理想照耀中国

新闻综合频道

1~37 集剧情

第1集 真理的味道

浙江义乌。两名孩童在放风筝，一名叫陈望道，一名叫江流。多年后，陈望道长大成人，投身革命事业。时值国家内忧外患，陈望道并没有因江流遭遇不平事而改变革命信念，坚定拥护共产主义，终于在1920年4月下旬将俄文版《共产党宣言》翻译成中文。

第2集 青春之歌

共产主义之火在各地燃起，李达、王会悟夫妻俩不甘落后，积极跟具有共同理念的朋友交流，参加共产主义小组代表会议。鉴于反动当局严密封锁，王会悟建议将党的会议地点转移到嘉兴南湖的船上。

第3集 劳工万岁

1919年，女工梁佩英将工厂老板张保罗告上法庭，控诉张保罗赚黑心钱，虐待工厂员工。施洋虽然是张保罗的辩护律师，但他更同情女工们的遭遇。在他带领下，掀起一股反强权浪潮。

第4集 抉择

1926年3月20日，蒋介石制造“中山舰事件”，驱逐黄埔军校的共产党员。蒋先云和许之舟是黄埔军校优秀学员，但许之舟拥护国民党，以蒋介石马首是瞻，而蒋先云作为共产党员，他坚信只有共产主义才能救中国。

第5集 守护

1927年4月12日，蒋介石在上海发动震惊中外的“四一二”反革命政变。7月15日，汪精卫在武汉宣布与共产党分裂。危急时刻，共产党员张人亚把一包重要文件交给父亲张爵谦保管。时间飞逝，张人亚迟迟没有音信，张爵谦在信念的支持下，苦守文件并为不归家的儿子立衣冠冢。

第6集 同行

1931年1月16日，上海。地下党员蔡博真走到书架下，找到约定好的书拿到了情报。反动当局派出警察镇压青年学生爱国运动，伍仲文用掉警察追捕，终于跟蔡博真会合。这对有情人同生死共患难，最终死在国民党的枪口下。

第7集 第五十五封信

照相馆内，老大爷拿着沾有鲜血的相片希望帮忙修复，这是其父母年轻时唯一的合影。老大爷的父亲是共产党员陈毅安，母亲是李志强。父亲跟母亲约定，如牺牲回不来，寄回家的信就是无字白纸。

第8集 雪国的篝火

1935年，红军部队翻越雪山，发现大雪中有火光，生火的是炊事班的战士。老钱再也撑不住了，慢慢地倒了下去。红军翻越雪山时，有各年龄段的生命跟大雪山永远一起封存。正是这敢于牺牲的共产主义精神，才有了如今的新中国。

第9集 烈性

1937年7月7日，抗日战争全面爆发，各界爱国人士纷纷投身抗日洪流中。八路军

缺少军工人才，熊大缜向老师提出取消出国的计划，决定教八路军造炸药。

第10集 我是小方

1936年，绥远战场，方记者初到战场，他身边的士兵中枪倒地后就一动不动，生死在一瞬间。1937年9月，方记者从战场上寄回战报后再无音信。

第11集 叛逆者

1948年，重庆渣滓洞监狱。国民党虽穷途末路，但依然关押着许多拥护共产党的进步青年。1949年10月1日，中华人民共和国成立。监狱长接到电话指示，杀死所有在押人员。

第12集 我送亲人过大江

1949年4月，离渡江战役发起时间已不远，雷排长带领战士们抓紧时间演练，渔民颜红英负责撑船。正是因为有了颜红英这样奋不顾身的船工，以及胸怀祖国解放大业的战士们，渡江战役顺利完成。

第13集 歌唱祖国

1950年，王莘跟随乐团参加新中国成立一周年庆祝活动，想到新中国朝气蓬勃、蒸蒸日上，他心中充满了创作激情，于是便开始酝酿创作。不久，一曲气势雄壮、热情豪放的歌曲《歌唱祖国》诞生了。

第14集 我们的阵地

朝鲜。1951年2月24日深夜，美军向614高地发起进攻，关崇贵和战友顽强抵抗。这时，地上的一具“尸体”突然坐了起来，向着美军猛烈扫射。这具“尸体”正是关崇贵，他用假死骗过美军，然后发动突然袭击。

第15集 秀才遇到兵

1952年，西南军区某部。祁建华用识字速成法帮助苗石在一个月内快速识字。10年后，祁建华带着女儿散步，路边民房里传出识字声，他来到门外一看，发现教人识字的老师是苗石。

第16集 播音员

1951年，北京，王静蓉和同学们坐在收音机前，津津有味听广播内容。广播电台第一届播音员齐越正在念稿子，他手拿稿子，一边走动一边念读内容，那富有穿透力的声音深深吸引了王静蓉。

第17集 我们的乌兰牧骑

1965年，内蒙古草原。一支演出队正往目的地赶去，路上天气恶劣，北风呼啸，但依然无法阻止演出队员们火热的表演激情。朝鲁队长了解到萨仁下肢无法行走，于是安排3名队员专门上门给萨仁表演。

第18集 白骏马

1997年，吴登云院长在女儿吴燕陪同下爬天门梯。吴登云虽一把年纪，但他惦记着乌恰县的医院。一次外出救治工作中，吴燕在护送患者的路上出车祸，最终抢救无效死亡。吴燕虽然已经走了，但吴登云依然坚守在岗位上，从来没有想过退休。

第19集 冰糖

1962年，国家困难，很多人患上低血糖，原子弹研究专家邓稼先也不例外。当他低血糖发作时，就放一颗冰糖在嘴里。就这样，经过多次数值的反复计算，邓稼先准确算出了正确的数值。原子弹研究取得了突破。

第20集 远方，不远

1968年傍晚，少年林鸣买糖回家。10年后，高考恢复，厂长有意重点栽培林鸣。林鸣在老师的感染下对造桥产生浓厚兴趣。毕业多年后，林鸣走上实现梦想的道路，历时9年完成建造珠港澳大桥的光荣任务。

第21集 纽扣

1980年，温州市解放北路，个体纽扣小贩章华妹出摊，市场管理部的人忽然出现，章华妹跟其他商贩赶紧收拾摊子，一溜烟跑得不见踪影。现实问题引起了政府部门的深思。经过商量，决定向无证的商贩们发放合法经商许可证。章华妹第一个赶到市场管理部。

第22集 家是玉麦 国是中国

1968年，中国玉麦。央宗姐妹眼见母亲突发疾病心急如焚，她们的父亲连夜翻山越岭赶到医院的时候母亲已经病逝。央宗姐妹的父亲认为只有留守玉麦，才能守护着祖国数千平方公里的国土。他带领两个女儿和当地数十户百姓扎根玉麦，放牧守边。

第23集 破冰

寿光县山塘树村支书汪大海召开村民大会，技术员韩永山号召村民种黄瓜，村民们纷纷抗议，担心冬天黄瓜被冻死。韩永山强调盖冬暖式大棚的好处，村民们不信。王伯祥一心带着村民们致富，坚信只要3年就可以让又穷又苦的寿光大变样，杨斌答应陪他同甘共苦。最终，九巷村蔬菜基地建起来了，紧接着就创建了全国闻名、江北最大的蔬菜批发市场。

第24集 重头再来

1994年，河南郑州某餐馆。老板娘薛荣跟几名共事多年的女下属在吃散伙饭，多次创业的失败让她对未来充满了迷茫。抱着不服输的精神，薛荣凭着过硬的保洁专业技术，成功获得苏科长信任，包下整个单位的保洁工作。经过多年打拼，她已事业有成，每次提到当年创业路上磕磕碰碰，她便眼眶湿润，感慨万分。

第25集 磊磊的勋章

2001年，刘磊磊进入国家女子柔道队做陪练员。陪练员就是要模拟外国选手跟中国队员对抗。刘磊磊在教练开导下意识到陪练员极其重要，渐渐改变消极思想。辛苦没白费，中国女子柔道队终于在国际赛事上斩获大奖。刘磊磊陪练10余年，功成身退。

第26集 你的眼神

于永胜的儿子突发疾病，为救儿子，他听信偏方进山杀滇金丝猴做药引。为了阻止于永胜伤害国家保护动物滇金丝猴，龙勇诚与钟林穿山越岭最终夺下于永胜手里的猎枪。此时电话响起，于永胜的儿子经过医院救治已经康复。儿子平安无事，于永胜悔不当初，决定痛改前非，跟着龙勇诚一起守护大山。

第27集 信号

2016年，记者采访北斗导航系统发明者黄中耀时问，是什么原因让他决定研究北斗导航系统。黄中耀陷入深思中，思绪渐渐回到1997年。当年黄中耀和两名同伴坐出租车去长城实地考察，因为司机对路不熟，导致晚上才将黄中耀3人送到长城下，耽误了考察工作。经过不懈努力，如今，中国自主研发的北斗导航卫星正在太空运转，中国人有了属于自己的卫星导航系统。

第28集 下一个一百年

2013年，在文物馆上班的高飞开始了

新一天的工作。文物馆的辽代青铜面具引起他的注意。看到这个面具破损不全，于是他向师傅王有亮提起要进行修复。王有亮神色变得复杂，一言不发，他深知辽代青铜面具修复难度如同登天。

第29集 望星空

仰望星空，小女孩眼里流露出向往。陆向宇告诉女儿，月球上没有月兔、神仙，那都是神话故事。陆向宇是一名备飞航天员，其女儿从小就期盼他飞天，但他始终没能实现女儿的梦想。

第30集 时光列车

何念念的妈妈何秀英因工作需要，在条件恶劣的戈壁滩做高铁实验，她拍下视频给念念看，讲解自己的工作情况。当山区的老师和学生们得知何念念的母亲就是高铁设计师，无不向何念念投去敬佩的目光。

第31集 绿皮车

上世纪80年代，女列车员赵新华招呼买好车票的乘客上车。这时，她发现一个叫小树的孩子没家长陪同。经过询问得知小树的妈妈已经不在人世。时间飞快，小树已是大学研究生，赵新华依然还是列车员坚守在岗位上，她一直如大姐一样给予小树亲情般的关怀。临别，小树含笑手行军礼，以示对赵新华敬重。

第32集 173米

2013年，定西胡麻岭。开挖隧道过程中，工人们被涌出的泥浆难住。如不为胡麻岭修出一条隧道，会影响大山内外的交通，而最后这173米极其关键。夏荔听完老工程师讲述胡麻岭隧道建设的艰辛过程之后，再次投入工程建设中，带领工人们与各种困难作斗争。

第33集 女兵突击

2014年，北大。宋玺对当兵入了魔，无视室友劝说，填好了入伍申请表。但天公不作美，宋玺在一次跑步的时候摔伤了腿。半年后，宋玺康复了，如愿报名入了伍。训练何其艰苦，宋玺咬紧牙关跟着队伍训练。最终，宋玺通过了训练，成为侦察兵队伍的一员。

第34集 生命有诗

1988年，8岁的雷海为救蚕宝宝，结果从墙上掉了下来。父亲没有责怪他，而是给他念了一首关于养蚕的诗，从此在雷海为的心里种下了诗词的种子。大学毕业后，雷海为从事过快递工作，也做过外卖员，但一回到宿舍他就看古诗词。在诗词大赛上雷海为脱颖而出，一举夺得当届诗词大赛冠军。

第35集 冰与火

2010年，炼钢车间。孙文海在炼钢炉前心情极其复杂，这是他最后炼的一批钢，炼完后就要转去冰球场工作。从下岗转业，孙文海不愿看到跟炼钢有关的事物，这会让他怀念逝去的炼钢时光。关键时刻，他及时解决了安吉鲁的难题，保证在冰球比赛到来前撒完了冰，比赛顺利举行。

第36集 希望的田野

2015年，福建后门坪村。雷金玉召集村民提议种甘蔗，说花半年时间就能见效。但半年后收成惨淡，村民埋怨声四起。雷金玉没灰心，而是带领村民继续努力奋斗。在她的感染下，村民们齐心协力创业，终于迎来幸福生活。

第37集 一家人

2020年春季，武汉疫情严重，急需各方援助。护士杜富佳跟同事们踏上前往武汉的道路。在武汉，杜富佳感觉到身上的压力越来越大，在哥哥杜富国的鼓励下，杜富佳重拾斗志。在全国各地医务人员努力下，武汉疫情得以缓解。

(全剧终)



最好的时代

文旅生活频道

15~36 集剧情

第 15 集

李延峰告诉林真一，他恨中国江车集团，抢走了他的爸爸。林真一告诉李延峰，她小时候也看着爸爸为中国江车集团忙碌，能理解李延峰的心情，可李延峰似乎并不想多谈这些往事。李延峰直接给林真一开了条件，只要李建业跟他道歉，他就把技术卖给中国江车集团。李延峰很高兴成为林真一的助理，非常开心地跟着王建森去研发部报到。

第 16 集

李延峰去拿资料，碰到对他不友好的叶大新，从叶大新那里拿到的全是不重要的基础零件文件，这让李延峰很生气。年念去找谭靖州，谭靖州对她并不友好。年念不管这些，直接当自己是主人跟谭靖州聊了起来。李延峰回家后，怕出门被未婚妻找到的富尔缠着他玩游戏。李延峰觉得这不是办法，劝说富尔找份工作。

第 17 集

李延峰把富尔带到林安全的修车厂，让富尔在那工作。四月天说明她是来跟富尔告别的，让李延峰转告富尔，并说了很多关于她跟富尔之间的事，说她很喜欢富尔。阳志刚跟李建业讨论云莱项目负责人的事，他觉得李延峰和叶大新冲突太大，两人都当不了项目组长，他跟李建业建议让王建森负责。

第 18 集

谭靖州怕李延峰听不进，请林真一去找李延峰。李延峰知道叶大新为出差的事加班，带着小孩去公司找叶大新，想帮叶大新完成工作。富尔想要开公司跟林安全一起大干一场，未承想他开出去的支票，全部都兑现不了，债主纷纷找上门来。

第 19 集

李延峰认为林真一把谭靖州当大哥一样喜欢，以为陪着林真一去云莱，

跟她一起并肩作战就可以得到林真一的爱，没想到林真一喜欢的人是谭靖州。富尔被林安全问得没有办法，坦白说林真一喜欢的人是谭靖州，而李延峰喜欢林真一的事。

第 20 集

林真一天天让李延峰整理资料，李延峰认为林真一在找茬，跟林真一吵了起来。李建业找谭靖州谈工作的事，趁机跟谭靖州谈婚姻大事，并说林真一是不错的女孩，可以选择林真一，早点把婚姻大事解决，让李延峰死心。谭靖州跟3名被人选毕业生签约，唐果却迟迟不肯签这份合同，因为她对于进入中国江车集团还犹豫。

第 21 集

谭靖州看唐果的简历，对她很感兴趣，发现她没来报到，就亲自去找她。谭靖州跟唐果聊天时，正好有位大妈在卖包子，谭靖州借大妈的事聊满足感，让唐果对中国江车集团有了兴趣，这才去报到。莱恩西机车脱轨，李建业得到消息后马上召集工程师开会。

第 22 集

李延峰知道林真一找茬，一人到莱恩西大学散心。林真一去足球场找李延峰，听到李延峰说了这么多感觉挺开心，感激李延峰在云莱项目的帮忙。他们聊了很多往事，相处气氛好了很多，不再像之前那样。李延峰单手和谭靖州打球，谭靖州想问李延峰在莱恩西的情况，没想到林真一出现了，李延峰便把场地交给他们两人，自己则离开了。

第 23 集

林真一想跟谭靖州谈一谈，于是鼓起勇气跟谭靖州说清楚。谭靖州听到林真一放下了，虽替林真一感到高兴，但也感觉有些失落，让他有种被林真一甩掉的感觉。林真一听到谭靖州说这话，心里更加轻松了，而谭靖州则更好奇，究竟在莱恩西发生了什么，让林真一有如此大的改变。同时他很想知道，林

真一对李延峰的感情是否发生了变化。

第 24 集

富尔跟李延峰喝酒谈心，他不开心老富尔给他安排的政治婚姻。四月天把富尔集团因机车脱轨事件的影响列举出来，借此跟中国江车集团谈赔偿的事，富尔则觉得她是故意哭穷，借上次他逃婚之事向富尔集团报复。四月天因富尔的捣乱，暂停和中国江车集团的谈判。王建森找李建业谈，言语间极力袒护谭靖州。

第 25 集

富尔给李延峰留了一句话，说在私交上他们永远是兄弟朋友，但在公事上他不会替中国江车集团说话，让李延峰理解他。谭靖州和王建森都抢着承担责任，给李建业提交辞职信想要保住对方，被李建业臭骂一顿，责怪谭靖州和王建森都用辞职威胁他。年念请张宏吃饭，张宏这才将机车事故的事跟年念说了一遍。

第 26 集

王建森怕耽误云莱项目，于是带着小墩去火车站维修。李延峰和林真一知道后赶去帮忙。谭靖州把火车起火的照片发给年念，希望年念正面报道，维持中国江车集团的形象。年念收到照片和资料正起草新闻稿时，张宏已在贴吧开始诬蔑中国江车集团。

第 27 集

经抢救，李建业手术成功。谭靖州带阳志刚找王建森，跟他商量中国江车集团目前的困境。开会结果是四对四票，阳志刚和谭靖州无法决定是否进口电机，于是去医院征询李建业的意见。李延峰终于等到李建业醒来，田馨来接班，他马上赶回研究所继续实验。李延峰找叶大新进行实验，得知谭靖州要进口电机，冲去谭靖州办公室把他臭骂一顿。

第 28 集

叶大新青光眼非常严重，没法留在国内，医生建议他尽快手术，否则会彻底失明。罗飞工作忙加上工资低，小琴决定跟他分手。叶大新带病工作，导致他的眼睛越来越差。为了不让大家担心，叶大新只能暂时隐瞒眼睛的问题，结果他亲自去接待王晴时突然晕倒。

第 29 集

李延峰在中国江车集团进步迅速，从助理工程师升为工程师。林真一负责安排技术人员的组队工作，首先去找唐果，从罗飞和吴江河之间选搭档。但唐果觉得他们太差，如果不能选择李延峰，便一个人干。经李延峰的反复对比和激将法，唐果最终愿意和罗飞搭档。结果，罗飞和唐果搭档常发生争执。

第 30 集

唐果最终选择接受吴江河为新搭

剧情介绍 09

档。罗飞到医院探望叶大新，想起先前与他相处的点滴，既难过又愧疚，对躺在病床上的叶大新鞠躬。谭靖州得知处分已下达，有些疑惑自己不是技术人员，为何被派去试车场做检修工。李建业知道谭靖州心思，将谭靖州父母试车事故的事又跟他聊了一遍，借此让他明白，事故并非一个人的错。

第 31 集

谭靖州送年念离开，心里全是对年念的不舍。“神州之星”即将上马，谭靖州忙完受电弓的事情后要去看试车场，王建森也打算退居二线，眼下能够担此大任的人很少，所以提议林真一和李延峰联合负责。只不过两人都是新手，需要技术过硬的工艺师把关。李建业想到了林安全，于是决定外聘他来中国江车集团。

第 32 集

谭靖州和李建业在江州站等“神州之星”驶回，所有媒体记者也等着采访，未承想“神州之星”出现状况。中国江车集团因失败成为行业内笑话。李建业去找黎嘉树院长，跟他谈试车失败的事情，讨论接下来该怎么办。

第 33 集

陶瓷谷主人陶谷亲自迎接来自研究所的工程师，他发觉大家没兴趣看陶瓷的历史，于是带大家去看用陶瓷做的各种成功成品，大家这才觉得不可思议，因为连他们知道的轴承也可以用陶瓷做。在陶谷看来，就算是只有一点点瑕疵的产品也是不能出厂的，不好的产品就该被淘汰、被砸烂。

第 34 集

田馨和林安全负责大家的后勤保障，给加班的李延峰和林真一送来夜宵，同时关心为“神州之星”辛苦的研究人员。提供面料的负责人贾经理带着研究员小吕来找谭靖州谈面料的事，因为他新研发的面料可有效防止静电，但要多一些预算。试车前夜李建业心里很不平静，田馨担心明天登车试车时他的身体受不了。

第 35 集

李建业登车试车“神州之星”，田馨在站内等试车结果。王建森安排提速达到360公里时速，“神州之星”通过考验，试车圆满成功。非洲项目中国江车集团中标，林真一被派去非洲考察，晚上就要走，这让李延峰心情低落。

第 36 集

李延峰问林真一是否还在生气，并开心地把戒指拿了出来。谭靖州在部长面前信心满满表示，中国江车集团有实力研发出属于中国人自己的中低速磁浮列车。李延峰带着研发团队在零基础的条件下进行磁浮列车的研发，所有人进入忙碌而有干劲的工作状态中。林真一和李延峰婚礼在“神州之星”列车上进行，中国江车集团相关人员都到车上参加婚礼。

(全剧终)



幸福院

文旅生活频道

1~4 集剧情

剧 情 梗 概

于老乐为减轻儿子负担，与老同事崔里田、赵精神决定“抱团养老”，外出考察老人院，由此发生一系列故事。于老乐说服儿子住进幸福里养老公寓，跟好朋友成立年轻时组建的乐队。乐队不仅给养老院老人带来欢乐，也为老有所为找到途径。在养老院跟老人们相处中，于老乐给幸福里的老人带来快乐，同时也帮他们解决不少麻烦。不仅实现老有所乐、老有所为，也做到老有所爱。

第 1 集

赵精神将表姨介绍给崔里田，未承想被崔里田逝老伴的照片吓得进了医院。黄小娟得知表姨住院后迁怒赵精神，和睦的家庭走向婚姻终点。于老乐为了每人拿到50个鸡蛋，带一众老人被传销组织骗到乡下，亏得儿子于大乐及时报警才被解救。这些事情之后，老哥仁觉得自己现在就像空巢老人，决定找点事情做。

第 2 集

于老乐做着为邻居们解决纠纷的断案工作。之外，他还心系个秘密，为了找个人他不惜一切代价，借演出做评委机会在全国找。赵精神离婚后搬去乡下住，朋友和家人劝他，虽心有所动却依然倔强不肯低头。公园里一名自称老教授的人向老人推销一种保健品，但大家却无人购买，崔里田从中看到商机，他劝说老伙计和邻居们购买想以此从中获利，但被赵精神看穿。

第 3 集

于老乐从火车站出来，警察追着小偷向他这个方向跑来，于老乐一个扫堂腿将小偷制服，回到家却发现自己的钱被偷了。于老乐提着帮邻居们买的東西正在赶路，被赵精神拉到一旁，说找他打听的老宅子找到买家了，但被告知没有房本不能交易。于老乐秘密地找房本，但还是被于大乐看破。于大乐要给父亲介绍老伴，被于老乐拒绝后得知父亲一直在寻找一个人。

第 4 集

崔里田让于老乐帮介绍老伴，结果遇到骗婚的，不过听说老崔儿子是警察被吓跑了。第二个因生活习惯被老崔装病吓跑。赵精神和黄小娟离婚被老伙计嘲笑，接到女儿电话说黄小娟生病了，情急下扭了腰。老哥几个做体检验血，未承想崔里田和李长江的血样被孙梦楠给换了。

急性脑病,儿童重症流感下的可怕敌人

钦州市第二人民医院重症医学科 陈欢海

在日常生活中,流感病毒仿佛无形的幽灵,悄无声息地潜伏在我们周围,而儿童是这场健康保卫战中尤为需要呵护的群体。在重症流感的阴霾之下,急性脑病犹如一名狡猾的刺客,潜伏其中,时刻对孩子的生命安全构成严峻挑战。

流感与急性脑病的隐秘联系

流感,全称流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,影响着全球无数人的健康。其中,中小学生和低龄儿童,因免疫系统尚未发育成熟,成为流感的高发人群。学校内人员密集接触,更是让流感病毒如鱼得水,迅速传播。流感病毒不仅会引起上呼吸道感染,还可能引发全身性症状,如高热、肌肉酸痛、乏力,甚至累及消化道,导致呕吐和腹泻。然而,在这些看似普通的流感症状背后,隐藏着更为凶险的并发症——流感相关性脑病(IAE)。

IAE,是流感病毒感染后出现的中枢神经系统并发症。它如同一名潜伏的刺客,在流感症状的掩护下,悄无声息地侵袭着儿童的大脑。IAE的发病机制复杂,但普遍认为与流感病毒感染后引发的炎症反应和细胞因子风暴密切相关。这种

炎症反应能穿透受损的血脑屏障,直接攻击中枢神经系统,导致严重的脑部损伤。

IAE:儿童健康的沉重打击

IAE的临床表现多样,但高热、惊厥、意识障碍最为常见。患儿在感染流感后,体温迅速攀升至39℃甚至40℃以上,随后可能出现惊厥,表现为全身抽搐、眼球上翻、口吐白沫等症状。这些症状往往在短时间内迅速恶化,患儿可能陷入昏迷状态,甚至危及生命。此外,IAE还可能伴随运动或感觉功能障碍、癫痫持续状态等严重神经系统症状,给患儿带来极大的痛苦和伤害。

IAE的病情进展极为迅速,从发病到恶化往往只需数小时至数天。这种快速进展的特性使得IAE的治疗难度大大增加。一旦错过最佳治疗时机,患儿很可能面临不可逆转的神经系统损伤甚至死亡。因此,对于流感患儿来说,密切关注其病情变化,及时识别IAE的早期症状,是挽救生命、减少后遗症的关键。

诊断与治疗:与时间赛跑的较量

IAE的诊断并非易事。由于其临床表现多样且易与其他神经系统疾病混淆,加

之流感病毒在脑脊液或脑组织中的检出率不高,使得IAE的确诊变得尤为困难。医生需要通过详细的病史询问、体格检查以及一系列辅助检查(如脑脊液检查、脑电图、脑部影像学等)来综合判断。然而,即使如此,仍有可能出现漏诊或误诊的情况。因此,对于流感患儿来说,一旦出现神经系统症状,应立即就医并接受全面检查以排除IAE的可能。

IAE的治疗是一场与时间赛跑的较量。目前尚无特异性治疗手段能够彻底治愈IAE,但积极的对症支持治疗和早期抗病毒治疗可以显著改善患儿的预后。治疗策略主要包括以下几个方面:

抗病毒治疗:尽早给予抗流感病毒药物以抑制病毒复制和减轻炎症反应。

激素冲击治疗:大剂量糖皮质激素冲击治疗有助于减轻脑部炎症反应和减轻脑水肿。

免疫支持治疗:静脉注射免疫球蛋白(IVIG)等免疫支持治疗可以增强患儿的免疫功能并促进康复。

对症治疗:针对患儿出现的各种症状进行对症治疗,如降颅压、镇静止惊等。

多学科协作:IAE的治疗需要神经

科、儿科、重症医学科等多学科协作共同制定治疗方案以提高治疗效果。

早期识别与预防:守护儿童健康的防线

早期识别IAE的症状是降低病死率和减少后遗症的关键。家长和医生应密切关注流感患儿的病情变化特别是神经系统症状的出现。一旦发现患儿出现高热、惊厥、意识障碍等症状应立即就医,接受全面检查以排除IAE的可能。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段之一。此外,家长还应注意保持室内空气流通、勤洗手、避免前往人群密集场所等预防措施以减少感染风险。对于已经出现流感症状的患儿应及时就医并接受规范治疗以防止并发症的发生。

在这场与急性脑病的较量中,我们深知知识的力量与预防的重要性。每多一分了解,都是对孩子们健康防线的一次加固。希望这篇科普文章能让家长们心中多一份警觉,共同守护孩子们远离这名“可怕敌人”,用科学的力量为孩子们成长之路保驾护航。

鞘膜积液全解析

中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院泌尿外科男科 贵晶华

生活中,你或许听说过关节积液、胸腔积液,除此之外还有一种鞘膜积液。鞘膜是覆盖在睾丸、附睾等男性生殖器官外的一层薄膜,正常情况下,鞘膜腔内含有少量液体,起到润滑和保护作用。然而,当鞘膜本身或睾丸、附睾等发生病变时,液体的分泌与吸收失去平衡,就会导致鞘膜积液的形成。

鞘膜积液的分类

鞘膜积液是指鞘膜腔内积聚的液体超过正常量而形成的囊肿。这种疾病常见于幼龄儿童,但少数成年人也可能患上。因此,了解鞘膜积液的相关知识很必要。

鞘膜积液可以分为四类,分别为睾丸鞘膜积液、精索鞘膜积液、睾丸精索鞘膜积液以及交通性鞘膜积液。

睾丸鞘膜积液是所有鞘膜积液中最常见的一种类型,鞘状突闭合正常,但睾丸鞘膜腔内有较多浆液积聚,形成梨形或卵圆形的囊肿,睾丸位于积液中央,不易被触及。随着积液量的增加,可出现阴囊增大、下坠感或牵拉感,严重时还可能影响排尿和性生活。

精索鞘膜积液是由精索段的鞘状突

未闭合而形成的,肿块位于睾丸以上至腹股沟部,呈卵圆形或梭形,有时可呈多囊哑铃形,随着精索移动。虽然精索鞘膜积液一般无明显疼痛,但积液增多时也会给患者带来不适,影响日常活动。

睾丸精索鞘膜积液的鞘状突仅在内环处闭合,精索段未闭合且与睾丸鞘膜腔相通,形成同时包含睾丸和精索的鞘膜积液。此类鞘膜积液可能导致睾丸与附睾触摸不清,且易并发腹股沟疝等并发症。

交通性鞘膜积液的鞘状突未完全闭合,腹腔体液随体位流动进入鞘膜腔,形成积液。积液量随体位变化而变化,平卧位时减少或消失,站立位时增多。交通性鞘膜积液不仅影响患者的日常生活,还可能因积液量的突然增多而引发紧急情况。

鞘膜积液的症状

鞘膜积液的症状因人而异,其中最直观的表现就是阴囊或睾丸肿大,有时肿大到正常的几倍,且多为单侧发生,十分影响日常生活。再加上鞘膜积液还可能引起阴囊或睾丸部位产生疼痛或不适感,尤其是活动或性生活时更为明

显。由于鞘膜积液使得睾丸周围的鞘膜积聚过多液体,导致睾丸的质地变硬,与周围组织的界限变得模糊。鞘膜积液还会使阴囊的皮肤变得紧张,失去正常的弹性,有时甚至会出现皮肤发亮或发红的现象。

如果出现上述情况,应当警惕鞘膜积液的发生,并及时就医诊治。

诊断鞘膜积液并不困难,医生会用手电筒照射阴囊,观察是否透光,同时通过视诊触诊来判断是否存在鞘膜积液。此外,还可以通过B超、CT等检查,更加清晰地观察鞘膜积液的情况,包括积液量、位置以及与睾丸的关系等。

治疗选项

如果是轻度鞘膜积液,可以通过休息、避免剧烈运动和局部热敷等保守治疗方法来缓解症状,但往往难以根治。

对于中度鞘膜积液,可使用抗生素、消炎药和激素等药物治疗。但需要遵医嘱,不能个人盲目使用。

如果是重度鞘膜积液,则需要考虑手术治疗。目前,鞘膜积液的手术主要包括鞘膜切除术、鞘膜翻转术和鞘膜修补术等。手术治疗可以彻底清除鞘膜积

液,恢复正常生理功能。当出现无法手术的情况时,可采用鞘膜积液引流的方法缓解症状。但此方法需要定期更换引流管,且易引发感染,需谨慎选择。

预防措施

睾丸鞘膜积液通常因大肠杆菌、葡萄球菌、链球菌等感染导致,因此日常生活中需要注意个人卫生,尤其是生殖器官的清洁,避免使用不洁的公共设施。如果身体其他部位出现感染,也应积极治疗,防止感染蔓延至鞘膜。

此外,摩擦也可能增加患鞘膜积液的风险,因此在衣物选择上,尽量穿着宽松舒适的衣物,不要穿过紧的裤子或内裤;减少剧烈运动和长时间骑行、驾驶等活动,以减少对鞘膜的压迫和摩擦。

此外,保持规律的作息,避免熬夜和劳累;合理饮食,多吃新鲜蔬菜和水果;戒烟限酒,避免不良习惯对生殖系统的损害。鞘膜积液是一种不可忽视的男科疾病,严重时甚至会影响生育能力。定期做生殖系统检查,特别是有鞘膜积液家族史的男性更应重视。一旦发现鞘膜积液或其他相关症状,应及时就医治疗。

膝盖总弹响,有可能是半月板出了问题

南宁市第六人民医院骨科神经外科 吴智旺

相信热爱运动的人大多对“半月板”这一人体结构不陌生,尤其是在篮球、足球等运动中,经常能听到“半月板损伤”的术语。但鲜为人知的是,膝盖偶尔出现的弹响现象,也可能与半月板的状况息息相关。

半月板:膝盖的“减震器”

半月板是位于人体膝关节内的一种纤维软骨,形似新月。一个膝关节里有两片半月板,分别称为内侧半月板 and 外侧半月板。内侧的半月板呈“C”形,外侧的半月板呈“O”形。别看半月板只是我们膝盖里两块小小的垫片,它却是人体中不可或缺的重要结构,它处在大腿与小腿连接的关节中,由纤维软骨组成。当大腿受到来自上半身的压力再传到小腿时,半月板便可以分散传下来的压力,让相对薄弱的小腿不至于集中承载粗壮的腿骨的所有压力,同时也吸收了冲击,稳定住了膝关节。

相关研究表明,人体负重时,半月板可以承受70%的纵向负荷,可见半月板的承重能力有多强。而且,当关节活动时,如果没有半月板的存在,大腿和小腿的骨头就容易相互摩擦,而半月板这个纤维软骨结构,可以在关节活动时起到润滑和减

少摩擦的作用,并增加关节的吻合度,使膝关节更加稳定。

那么,膝关节弹响又和半月板损伤有什么关系呢?这仍与膝关节和半月板的结构位置有关。首先。在运动过程中突然急转、急停或跳跃落地不当时,半月板就会受到外力冲击,一侧半月板来不及跟着膝关节一起移动,膝关节的骨头就会摩擦损伤,又或是长期不正确的姿势造成的关节磨损,都有可能使半月板发生撕裂或退变,导致关节面不平整,从而在活动产生异常声响。这种弹响往往伴随着疼痛、肿胀和关节交锁(即膝关节在某个位置突然卡住,无法活动)等症状。

其次,随着年龄的增长,膝关节会发生退行性改变,包括软骨磨损、骨质增生等。这些变化会导致关节间隙变窄、关节面不平整,使活动时膝关节产生摩擦声和弹响声。此外,重体力劳动者由于需要经常蹲下负重,半月板也会因为长期过度承重而出现损伤,从而产生弹响。

半月板问题怎么诊治?

当怀疑半月板损伤时,可以先进行初步的特殊查体。较为常用的检查半月板损

伤方法为麦氏征试验。麦氏征试验的正确做法是:平躺,屈起膝关节,检查者一手拖住膝关节,一手握住脚踝,将小腿向内旋转并伸膝,这个动作下,如果出现弹响、疼痛,则应及时前往医院做进一步检查。

到达医院后,配合医生真实地回答相关病史,包括受伤经过、症状出现时间、疼痛性质等,并配合进行体格检查、影像学检查等。MRI是诊断半月板损伤的首选方法,它能清晰显示半月板的形态、信号改变及撕裂情况。此外,还可以做X光片检查。虽然X光片不能直接显示半月板,但可以帮助医生了解骨骼结构,排除骨折等其他骨骼问题。

对于轻度的半月板损伤或退行性改变,通常会采取保守治疗。通过减少膝关节负重,避免剧烈运动,给受损组织足够的修复时间。同时,还需要通过热敷、冷敷、理疗等手段,减轻疼痛、肿胀,促进血液循环。如果疼痛难忍,可以在医生的建议下使用非甾体抗炎药缓解疼痛和炎症,最常见的布洛芬就属于非甾体抗炎药的一种。此外,康复训练对于半月板损伤的恢复也十分关键,应当在康复治疗师的专业指导

下进行股四头肌等周围肌肉的康复锻炼,增强膝关节稳定性。

对于严重的半月板损伤,如完全撕裂或影响关节功能的情况,则需要考虑做手术治疗。近年来,随着关节镜技术的飞速进步,针对半月板损伤的微创手术已经达到了相当成熟的水平。此类手术不仅创伤微小,而且术后恢复速度也显著加快。

日常学会爱护膝关节

日常生活中,我们要避免过度运动和长时间保持同一姿势,尤其是避免突然的高强度运动,如急转、急停等。运动前做好热身,运动后充分拉伸放松。养成健身的习惯,加强大腿前后侧肌肉的锻炼,提高膝关节的稳定性,减少损伤风险。对于肥胖人群,还应控制好体重,因为过重会增加膝关节的负担,加速关节磨损。

膝盖弹响看似是小毛病,但也可能会引发大问题。当弹响伴随疼痛、肿胀等症状时,应及时就医。日常生活中,要养成良好的生活习惯,保护好自己的膝关节。

中医传统疗法在妇科疾病护理中的应用与探索

来宾市人民医院妇科 权柳华

中医护理是中国传统医学的精华,在现代护理中有着重要的地位。中医护理在妇科疾病中的应用,对提高患者的生活质量和治愈率起到了良好的作用。妇科疾病治疗在现代医学中是一个复杂且多样化的领域,中医护理作为其中的重要组成部分,其传统疗法在现代护理中的应用具有显著的优势和独特的价值。

中药的使用

中药作为中医护理的主要治疗方法之一,具有疗效好、副作用小等特点,在妇科疾病治疗中有着重要地位。中药的应用不但能提高患者的免疫功能,还可以对一些妇科疾病起到抑制作用,如月经不调、痛经等。中药能增强患者自身的免疫功能,对很多妇科疾病都有治疗作用。因此,在护理过程中要合理应用中药。对病情较轻者,可采用内服药物的方法治疗,而病情较重者,则应采用针灸、拔罐等方式治疗。

针灸的应用

针灸是中医治疗妇科疾病的一种重

要方法,其可以提高患者机体免疫力,减轻疼痛。现代护理中,针灸常用来治疗痛经、慢性盆腔炎、月经不调等妇科疾病。患者在应用针灸时要注意选择合适的穴位,并在医生的指导下操作,防止操作不当造成不良影响。中医护理技术包括针灸、艾灸、刮痧、拔罐、穴位按摩、中药热敷等多种方法,这些疗法不仅疗效确切,而且普及率高。例如,针灸和艾灸通过刺激特定的穴位,可以调节人体的气血运行,缓解痛经、月经不调等症状。此外,中药热敷包和草药熏蒸等方法也被广泛应用于妇科疾病的治疗中,能够有效杀菌消炎,促进血液循环。在临床上,对患者进行针灸治疗时要注意做好皮肤消毒,避免感染。对于有出血倾向的患者,要注意根据病情选择合适的穴位和针刺深度。对于有高热、晕针等不良反应的患者应及时通知医生,并采取必要的急救措施。在治疗结束后要让患者适当护理和休养。

中药内服

中药内服是治疗妇科疾病的重要手段之一,中医中药在临床上有“以方测证”

“以药测证”的特点,通过辨证论治,对某些妇科疾病在药物治疗的同时还结合心理护理、饮食护理、生活护理等,可以有效减轻患者的心理负担和治疗的痛苦,同时还能起到预防和治疗妇科疾病的作用。

按摩手法

在妇科疾病的护理中,按摩手法的作用主要体现在两方面:一方面是促进患者的血液循环,促进炎症的消散;另一方面则是缓解患者的疼痛,促进睡眠。因此,在护理中应根据病情及患者自身情况采用适当的按摩手法,以达到缓解疼痛、促进血液循环、治疗疾病的目的。同时,按摩还可以调节内分泌,促进机体新陈代谢,预防和缓解妇科疾病。但是对于一些严重的妇科疾病如宫颈癌、卵巢癌等,应尽量采用手术治疗,以免延误病情。

饮食护理

饮食护理是指根据患者的身体状况和病情,给予不同的饮食调理,以增强患者的抵抗力。如脾虚泄泻的患者,在治疗期间要禁食油腻、过甜等易致泻的食物,

以免加重腹泻。如果患者脾胃虚弱,食欲不振,可给予易于消化的食物。但在治疗期间也应避免吃生冷、辛辣、刺激及过甜、过咸等食物。在用药期间还应多吃富含维生素、蛋白质、钙质及微量元素的食物,如新鲜蔬菜、水果等。在日常饮食中,还可适当进食一些温补的食物,以增强患者体质。

中医护理强调“以人为本”,注重整体观念和辨证施护,尊重患者的个体差异,采用个性化的治疗方案。这种以病人为中心的护理模式,在临床效果上表现尤为突出。研究表明,采用中医护理的患者恢复速度更快,护理质量显著高于常规护理。中医护理在妇科疾病中的应用,通过多种传统疗法与现代护理技术的结合,为女性提供了全面而有效的治疗方案。从中药治疗到针灸按摩,再到整体护理理念的贯彻,中医护理在现代妇科疾病治疗中展现了其独特的魅力和广阔的应用前景。这种综合性的护理模式不仅提高了患者的康复速度,还促进了护患关系的和谐发展,值得在更广泛的领域推广使用。

卒中后康复助患者回归生活

梧州市红十字会医院神经内科 赵海林

脑卒中,俗称中风,当各种原因导致脑部血管突然破裂,又或是因血管阻塞导致血液不能流入大脑,引起脑组织损伤,从而发生脑卒中。脑卒中虽突发,其后遗症却持久难愈,需长时间康复。

脑卒中后遗症之一便是偏瘫。偏瘫表现为一侧肢体无力、麻木甚至使活动能力和日常生活自理能力完全丧失。不仅如此,偏瘫还可能让患者因身体上的不便出现不同程度的情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题。

幸运的是,尽管治疗偏瘫是一个漫长的过程,但同时也是一个坚持便能看到希望的过程。目前,治疗偏瘫主要依靠物理疗法、作业疗法、语言疗法以及心理治疗等康复治疗手段。

物理疗法:重建身体的力量与平衡

物理疗法主要是通过一系列有针对性的运动训练,来恢复肌肉力量、改善关节活动度、提高平衡能力。偏瘫的物理治疗讲究循序渐进。在偏瘫恢复初期,如果偏瘫侧肢体没有知觉,可以在他人帮助下,通过被动运动来唤醒肌肉力量。照料者应在医生或康复治疗师的指导下,学习如何朝各个运动方向活动患

肢。同时可以通过拍打刺激患肢的本体感觉,促进感觉恢复。

当患者的肌肉力量开始恢复,就可以开始自己进行等长肌肉收缩训练。为后续的动态运动打下基础。以右下肢偏瘫为例,可以在膝下垫一块毛巾,随后绷紧腿部肌肉,感受腿部在挤压毛巾,循环进行放松、绷紧再放松的动作,以达到训练的目的。

其次,患者还需要在康复治疗师的指导下,从简单的床上翻身、坐位平衡开始,逐步过渡到站立、行走训练。初期可能需要借助支具、平行杠等辅助设备,但随着力量增强,可以逐渐减少辅助。当肌肉力量进一步恢复后,则应进行抗阻训练。可以利用弹力带、哑铃等工具进行抗阻练习,进一步提升肌肉力量和耐力。

如果是下肢出现偏瘫,需要进行平衡练习。从扶物站立开始,逐渐过渡到闭眼单脚站立,提高身体的稳定性。在平坦地面、斜坡、不同材质的地面行走练习,增强腿部肌肉和核心肌群的协调与控制能力。

作业疗法:重拾生活的技能与乐趣

作业疗法可以帮助患者提高日常生

活自理能力,能够独立完成或参与各种日常活动,从而重新融入社会。

如果是上肢偏瘫,需要进行穿衣、进食、个人卫生等日常生活技能训练。刚开始可以使用穿衣棒、弹性鞋带等辅助工具进行穿衣训练,然后再独立完成穿衣脱衣。穿衣时,应先穿患侧,再穿健侧;脱衣时,先脱健侧,再脱患侧。穿、脱衣的顺序不能打乱。

每次进食时,有意识地练习使用餐具,控制手部力量以防食物撒落,逐步达到自主进食的效果。除此之外,还应学习刷牙、洗脸、梳头、如厕等个人卫生的技巧和方法。

下一步可以开始进行家务与职业技能的训练,如整理房间、烹饪简单餐食等,恢复在家中的角色与责任。如果有职业需求,还可以进行职业技能训练,例如使用电脑、操作工具等,为重返工作岗位做准备。

语言疗法:重建沟通的桥梁

脑卒中中还可能会引起失语或构音障碍,影响语言表达能力。因此需要进行语言治疗。

失语症与构音障碍不同,前者是语言

警惕脑血管破裂前的预警信号

桂平市中医医院脑病科 周辉

时,常会出现突发性剧烈头痛,尤其是高血压患者更应警惕。这种头痛可能伴有恶心、呕吐等症状,且呈阵发性或持续性加重。

眩晕 当脑部出现出血或缺血症状时,可能会压迫脑神经,导致严重的头晕现象。患者会感觉外界事物在旋转或晃动,甚至伴有恶心、耳鸣等附加症状。这种眩晕往往突然发生,持续时间不一,但都应引起高度重视。

麻木 脑血管崩溃前,脑部供血不足可能导致小脑或脑干受损,进而影响肢体功能。常导致一侧肢体、面部出现麻木、无力等症状,下肢麻木还会影响平衡力,导致行动不便。

发黑 脑部供血不足或出血时,眼部的压力也会增大,导致视力模糊、重影或突然眼前发黑。这些症状可能是暂时的,但也可能是脑血管崩溃的前兆。

失语 脑部的功能对思考和行动至关重要,当脑部受损时,患者可能会出现言语不清、说话困难或突然失语等症状,同时伴随舌根的僵硬、疼痛。

嗜睡 许多患者在脑溢血前会出现明显的嗜睡症状,即使在白天也会感到疲倦

不堪、睡意明显。此外,大脑缺氧时,人体会不自觉地通过打哈欠来尝试增加氧气摄入。如果频繁出现打哈欠的症状,且伴随其他不适,应警惕脑血管崩溃的风险。

呛咳 在喝水或进食时,突然出现莫名其妙地呛咳或是吞咽困难等问题。

脑血管崩溃的严重后果要求我们必须做到早期识别和及时就医。一旦发现上述任何症状,尤其是突然出现且持续不缓解的症状,应立即拨打急救电话,并告知医生患者的具体情况和发病时间。在等待救援的过程中,应保持患者安静平卧,避免搬动头部和身体,以免加重病情。

预防措施与健康生活方式

俗话说“合理膳食,健康加倍”。预防脑卒中也一样需要注意饮食。如果从前习惯重油、重盐等重口味的饮食,应当为了预防脑卒中而及时将其改正,尤其是本身就有高血压的人群。日常,应保持低盐、低脂、低热量的饮食习惯,多摄入蔬菜、水果、全谷类食物和富含不饱和脂肪酸的食物。避免过多摄入高盐、高脂肪和高热量的食物。

如果有吸烟、过量饮酒的习惯,也应当尽早戒烟并限制酒精的摄入。因为吸

烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险。此外,在寒冷季节还需要注意保暖以防血管收缩导致血压升高。

合理的运动习惯有助于降低血压,改善心肺健康、降低血液黏稠度和血小板的聚集性,从而减少血栓形成的风险。因此,建议养成定期运动的习惯。身体状况允许的情况下,每周至少运动3天,每次运动至少半小时。无论是慢跑、游泳、跳绳,还是各种球类运动,只要能坚持,都对身体健康有益。

此外,保持良好的心态和规律的作息习惯有助于降低脑卒中的风险。应避免过度劳累和情绪波动,学会自我调节和放松。患有高血压、糖尿病、高胆固醇等慢性疾病的人群,除了需要改变生活方式外,还需要定期进行健康检查,监测血压、血糖、血脂等指标的变化情况。一旦出现前文提到的脑卒中的相关症状,应及时就医并遵医嘱治疗。

脑卒中虽严重,但并非不可预防。重要的是改变不良的生活方式,控制那些可以控制的相关危险因素,只有这样,才能降低脑卒中的风险,更好地保护自己和家人的健康。

(版权所有,不得转载)

炒菜喜欢冒烟爆炒？别小看厨房油烟的危害

看到一条热搜“一个不起眼的炒菜习惯惹癌上身”，说的是炒菜时把油烧到冒烟的事儿。其实这条热搜说对了一半，“炒菜时把油烧到冒烟不利于健康”。这是正确的建议。但是热搜中所说的“高温会让菜中的不饱和脂肪酸发生氧化裂解和异构化，催生具有反式构型的反式脂肪酸”，则是“先开枪后画靶”的逻辑，没有什么道理。

炒菜把油烧到冒烟形成的反式脂肪酸微乎其微

首先，不饱和脂肪酸要转变为反式脂肪，需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂，只是高温，并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中，温度比炒菜要高得多，持续时间也要更长，形成的反式脂肪一般也就2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟，形成的反式脂肪也微乎其微，完全可以忽略。

炒菜冒油烟是家中PM2.5的重要来源

不过，“把油烧到冒烟”确实有相当大的危害，但跟反式脂肪无关。油中有一些杂质，比如游离脂肪酸、卵磷脂等等。当油温高到一定程度，这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小，是家中PM2.5的重要来源。如果在厨房里放一台空气净化器或者PM2.5检测仪，可以看到：把油烧到冒烟爆炒一道菜，PM2.5会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟，相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

油烟中有许多有害成分对人体有不同的不良影响

1. 油烟中的有害成分丙烯醛。它对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用，在第一次世界大战中甚至被用作化学武器使用。

2. 油烟中还有多环芳烃类物质，通过呼吸进入肺，跟吸烟一样增加肺癌风险。有调查显示，经常接触油烟的厨师以及中老年妇女，血液中的致癌物比不接触的人群明显要高。即使不吸烟，他们的肺癌发生率也要明显高于不接触的人群。

3. 油烟中还有各种各样的自由基。油烟中含有大量自由基，长期且经常接触会加速皮肤衰老。

4. 厨房油烟对孕妇的危害尤其明显，会影响婴儿的发育。

所以，孕妇和哺乳妇女更需要远离油烟。

“自榨油”“笨榨油”烟点低很容易产生油烟

油开始冒烟的温度叫做“烟点”。烟点跟油中的杂质密切相关。没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”，在食品行业中被称为“毛油”。毛油中的杂质很多，所以烟点比较低。比如土榨葵花籽油的烟点不到110℃，土榨大豆油和花生油的烟点在160℃左右，相对而言比较好的土榨芝麻油烟点接近180℃。

经过精炼，植物油中的游离脂肪酸和卵磷脂等各种杂质几乎去除干净，烟点就大大提高了。一般而言，精炼植物油的烟点在230℃以上。

炒菜时，通常要把油烧到“七成热”“八成热”，所对应的油温大致在210℃、240℃。也就是说，那些没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”，基本上达不到爆炒所需要的温度就会冒烟，而精炼油则基本不会。

避免油烟的危害可以考虑以下3条

爆炒冒烟危害健康，这个危害主要是

针对做饭的人。要避免油烟的危害，可以考虑以下3条：

1. 减少煎炸爆炒的烹饪方式，多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。

2. 如果要煎炸爆炒，选用烟点的高精炼植物油，不用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。

3. 安装强力的抽油烟机，开始烧油前就打开，烹饪结束后继续开一段时间以充分排掉油烟。

来源：《北京青年报》2024年3月8日



秋季更易过敏？专家教你科学应对

皮肤瘙痒、涕泪横流、呼吸不畅……季节交替时节，过敏体质人士备受困扰，甚至有部分人感到秋季过敏比春季来得更猛烈一些。

成都市中西医结合医院过敏反应科主治医师何弦在接受采访时介绍，秋天的过敏原主要是尘螨、霉菌，以及蒿草、葎草、豚草等杂草花粉。具体来说，夏末秋初的湿度和温度为尘螨创造了适宜的生存环境，也非常适合霉菌的生长。同时，秋季干燥的空气，更有助于致敏花粉在空气中肆意飘散。

何弦指出，春季花粉浓度虽然高于秋季，但秋季花粉的致敏性更强。蒿草花粉就是重要的致敏原之一，部分人群只接触

少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。此外，秋季空气干燥且紫外线较强，皮肤易流失水分、屏障功能减弱，一旦接触到细小颗粒的过敏原，就更易产生皮肤过敏反应，让瘙痒、红肿、丘疹等症状接踵而至。

“对于季节性过敏，尤其是花粉过敏，及时用药非常重要，可以控制症状，避免影响生活质量和出现更严重的并发症。”何弦表示，一般来说，过敏季来临前的1周至2周就要服用抗过敏药。即使已出现症状，立即规范用药仍可减轻过敏症状。即使无症状，对花粉过敏的患者也可服用抗过敏药，以免病情加重。

除遵医嘱用药外，还有什么方法可以

预防秋季过敏？何弦建议，定期清洁家居环境，常打扫尘螨、霉菌和花粉聚集的地方。关注室内空气质量和湿度，必要时可以使用加湿器。定期开窗通风，可选择花

粉浓度低、风小的时段。出门时戴好口罩或护目镜，归家后及时洗手洗脸并冲洗鼻腔。此外，健康饮食，合理运动，保证充足的睡眠也有利于减轻过敏症状。

来源：人民网 2024年9月3日



一入秋就掉发 撤退的发际线还有救吗？

入秋后，不少人发现自己的头发掉得更厉害。这是怎么回事呢？脱发也挑季节吗？什么情况才算真正意义上的脱发？每天掉多少头发尚属于正常范围？今天，皮肤科医生教大家如何“头顶焦虑”。

秋季掉头发是正常的

从日常皮肤科门诊就诊的脱发患者数量来看，脱发没有特别明确的季节性。

不过，曾经有一项对健康人群的头皮毛囊的研究，结果表明在健康人群中，处于休止期毛发的比例在7月份会达到全年中一个小高峰。这部分处于休止期的毛发在休止期结束（2~3个月）后会脱落，按时间推算，正好是到了秋季。

所以，一部分人秋季脱发加重，可能是一个正常的生理现象。

每天掉发100根不算啥

脱发是指头发脱落的过程和症状，头

皮毛囊存在正常周期，包括生长期（2~8年）、退行期（2~8周）、休止期（2~3个月）和脱落期。所以，一定程度的脱发是正常生理过程。

我们日常所关注的脱发通常指的是异常性的脱发。异常性的脱发有不同类型，例如斑秃、雄激素性脱发或者休止期脱发等。

每天脱发100根，算多吗？脱发临床分级量表将脱发的数量分为6个等级，1级为10根毛发/日，2级为50根毛发/日，3级为100根毛发/日，4级为200根毛发/日，5级为400根毛发/日，6级为750根毛发/日。1~3级的脱发是正常程度，如果达到4级以上，甚至到了5级、6级，这时会认为是脱发过多。

所以，每日脱发量平均100根以内为正常程度，不用过度担忧。如果每日脱发量平均超过200根，需要注意可能存在脱发过多。

这才是脱发的主要原因

不同类型的脱发病因不同。其中，雄激素性脱发的发病率最高。

雄激素性脱发。其表现为缓慢进展的模式性脱发，男性表现为额颞部和顶部脱发；女性为头顶中线附近头发明显稀疏。雄激素性脱发的病因是多方面的，目前的研究表明：遗传因素和雄激素在发病中占有决定性因素。毛囊周围炎症、生活压力增大、紧张、焦虑、不良生活和饮食习惯等因素，均可加重雄激素性脱发的症状。

休止期脱发。主要特征是急性或慢性头发脱落增加。受影响的因素较多，包括生理因素、发热、应激、药物、内分泌、器官功能障碍、毛发周期紊乱、营养及局部因素等。

新冠感染也是休止期脱发的一个重要诱因。原因可能为缺氧、炎症、代谢异常及药物等。新冠后的脱发一般发生在

感染后的1~2个月，脱发一般会持续2~3个月，通常是自限性的。诱因消除之后，头发将会恢复生长。如果脱发量比较大，大约需要半年至一年的时间恢复外观。

规避诱因防脱有方

出现脱发应该怎么办？在健康人群中，从医疗角度来说，没有推荐的生发方法，更多地还是尽量避免脱发的诱因。

正常的作息、良好的生活及饮食习惯，纾解情绪压力等，对于防脱发是有帮助的。

如果出现异常脱发的情况，应及时就医，经过医生综合评估，有针对性地制订合理的治疗方案，如解除诱因、等待自愈，在医生的指导下进一步应用外用药物进行局部或系统治疗等。

来源：《北京青年报》2023年10月24日

文旅消费升温 市场活力释放

——2024年中秋假期盘点

今年中秋假期,车站机场熙熙攘攘,热门景点人头攒动,影院剧场座无虚席……据统计,中秋假期国内1.07亿人次出游、出游总花费510.47亿元,“人潮”带动“人气”,汇成一幅流动中国的优美长卷,折射中国经济稳中有进的发展态势。

传统民俗活动推陈出新

9月15日晚6时,北京园博园三号门广场,以“月映雅乐中秋情”为主题的民俗演出在现场观众热烈的掌声中开场。民乐打击乐《龙腾虎跃》鼓点铿锵,一曲奏罢,观众仍沉浸在旋律之中。

投壶下棋、国风表演……同日晚,正在重庆市梁平区举行的“双桂揽月·只此中秋”游园会,吸引不少市民参加。“我和朋友专门穿着汉服来体验游园会,还亲手制作了漆扇。”市民陈女士说。

中秋佳节,全国多地立足传统民俗、创新文化场景,推出了丰富多样的文化活动,更好满足消费者需求。

在浙江永康方岩风景名胜区内举行的方岩庙会上,村民们身着传统服装,手举大旗,交叉跳阵,长棍独练、短棍对拆等武技表演精彩纷呈;

在黑龙江哈尔滨冰雪大世界,游客与化身“嫦娥”的巡游演员对诗,成功者可免费获得一盏古风灯笼;

在江苏扬州,夜色中,瘦西湖上的古桥、古建筑被灯光点亮。岸边,古风游戏、诗词互动等沉浸式体验活动,让市民与中式美学来一场月下邂逅……

出行数据显示,灯会游园需求旺盛。根据滴滴出行数据,中秋假期,北京园博园、昆明大观公园、广州文化公园举办了中秋灯会,打车需求相比端午假期分别上涨340%、155%和82%。河南开封万岁山武侠城景区举办中秋专场音乐会,打车需求上涨152%。

中国人民大学公共管理学院教授许光建说,各地以共度中秋佳节为契机,深入挖掘诗词歌赋、礼仪风俗中的文化内

涵,积极打造文化新产品、新业态,推动了中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。

消费更趋理性和个性化

今年中秋假期,国内消费市场继续彰显活力。

商务部有关监测数据显示,假期3天,全国重点监测餐饮企业销售额同比增长6.5%,重点监测企业绿色有机食品、通信器材销售额同比分别增长18.1%和5.7%;全国实物商品网上零售额同比增长8.9%。

中秋寻古,吃月饼是必不可少的一环。今年月饼市场兴起了“简约风”,不少礼盒包装层数不超过三层。月饼在分量上也进行了“瘦身”,小包装、迷你月饼成为市场新宠。

“散装的小月饼很实惠,口味和数量可以自由搭配,价格也合适。”在安徽滁州一家大型超市,前来购买月饼的李先生说。

商务部研究院副研究员庞超然说,消费者逐渐从过去的盲目追求奢华,转变为

更加注重品质和口味,月饼这一传统节日食品正回归其文化内涵和本质意义。

消费市场更趋理性和个性化。美团数据显示,中秋假期,“中秋”“团圆”主题餐饮团购订单量较去年同期增长超5倍,餐饮堂食增长近20%;休闲露营订单量同比增长312%,DIY手工坊订单量同比增长136.8%。京东数据显示,低糖月饼备受青睐,比如低糖五仁月饼成交额同比增长45%;性价比较高的白酒受到消费者追捧,在调研中更多消费者选择单价在100至300元的白酒。

“节假日消费是观察经济活力的一扇窗口。中秋假期,理性和个性化消费趋势明显,表明我国经济结构持续优化,逐渐形成需求牵引供给、供给创造需求的更高水平动态平衡。”庞超然说。



中秋夜,青秀山风景区举行祭月活动 南宁市融媒体中心记者 黄敬敏 摄

文旅融合趋势明显、短途游成主流

中秋节期间,在位于宁夏中卫的沙坡头旅游景区,连绵的沙丘、壮美的黄河吸引众多游客纷至沓来。来自四川成都的崔路陪同父母在沙坡头体验了骑骆驼、大漠飞天等项目,“和家人在这里感受大漠风情,体验中国传统文化,很是难忘”。

旅游市场持续火热。据文化和旅游部数据中心测算,中秋节假期,全国国内出游1.07亿人次,按可比口径较2019年同期增长6.3%;国内游客出游总花费510.47亿元,较2019年同期增长8.0%。

文旅融合是突出亮点。飞猪数据显示,中秋假期,赏月游、赏灯游的搜索热度同比分别增长61%、267%,北京园博园“京彩灯会”、成都武侯祠拜月祈福仪式等主

题活动成为中秋假期赏月游、赏灯游热门景点。

“微度假”短途游成假日主流。记者梳理发现,今年中秋假期呈现以中短距离游为主的特点,在市内及周边的“微度假”备受欢迎。携程数据显示,中秋假期,同省酒店预订占比超50%。

出境游延续较高增长态势。飞猪数据显示,中秋假期出境游预订量在端午基础上继续增长,境外门票、境外当地玩乐、国际邮轮预订量环比端午假期均保持两位数增速。

“重视文化体验和个性化服务是今年中秋旅游市场的突出特点。欣欣向荣的假日旅游市场,彰显着中国经济发展的新活力。”许光建说。

文化市场火热向好

中秋假期,电影市场供给丰富。根据国家电影局统计,中秋档(9月15日至17日)全国电影票房为3.89亿元,观影人次为957万,国产影片票房为3.32亿元,占比为85.35%。《流浪地球2(3D版)》《野孩子》《出走的决心》等影片类型多样。

“文博游”热度持续升温。中秋佳节,全国各地博物馆纷纷“上新”各自展陈:重庆巴渝民俗博物馆举办“梦回古今——博物馆中秋之夜”主题游园活动,通过古今交融的陈列展览、非遗展演和民俗消费体验,让市民和游客沉浸式体验古人夜游场景;在长沙简牍博物馆,孩子们身穿汉服,在“古代书房”沉浸式感受古人读书氛围;杭州

博物馆邀请游客在中秋之夜亲手制作莲花灯。

携程数据显示,中秋假期,各地博物馆门票订单量较端午假期增长15%。美团数据显示,湖北省博物馆、陕西历史博物馆秦汉馆等成为假期热门打卡地。

以深度体验传统文化为主的“新中式”消费火热。美团数据显示,中秋假期,茶馆“新中式”主题套餐订单量同比增长550%，“非遗手工”搜索量同比增长373%，“国宾馆”搜索量环比上涨11%。

“总体来看,这个中秋假期,文化活动多样、民俗体验丰富,消费市场活力足、人气旺,假日经济正焕发新的活力。”庞超然说。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/09/30 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 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 (13)
15:13 新居之约 (14)
16:21 新居之约 (15)
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 (17)
22:20 我在他乡挺好的 (18)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/01 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 遥远的距离 (11)
09:58 遥远的距离 (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）
14:05 新居之约 (16)
15:13 新居之约 (17)
16:21 新居之约 (18)
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 理想照耀中国 (01)
22:20 理想照耀中国 (02)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/02 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 (13)
09:58 遥远的距离 (14)
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 (19)
15:13 新居之约 (20)
16:21 新居之约 (21)
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 理想照耀中国 (03)
22:20 理想照耀中国 (04)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/03 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 (15)
09:58 遥远的距离 (16)
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 (22)
15:13 新居之约 (23)
16:21 新居之约 (24)
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 理想照耀中国 (05)
22:20 理想照耀中国 (06)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/04 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 (17)
09:58 遥远的距离 (18)
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 (25)
15:13 新居之约 (26)
16:21 新居之约 (27)
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 理想照耀中国 (07)
22:20 理想照耀中国 (08)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/05 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 (19)
09:58 遥远的距离 (20)
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 (28)
15:13 新居之约 (29)
16:21 新居之约 (30)
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 理想照耀中国 (09)
22:20 理想照耀中国 (10)
23:15 政法在线（重播）
23:40 新闻夜班（重播）

2024/10/06 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 (21)
09:58 遥远的距离 (22)
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 (31)
15:13 新居之约 (32)
16:21 新居之约 (33)
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 理想照耀中国 (11)
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

2024/09/30 星期一

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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
08:40 南宁文旅
08:45 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(14)
18:08 最好的时代(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 嗨南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/10/01 星期二

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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 奇趣大自然

09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(16)
18:08 最好的时代(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 嗨南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/10/02 星期三

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(18)
18:08 最好的时代(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 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 嗨南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/10/03 星期四

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(20)
18:08 最好的时代(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 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 嗨南宁(重播)
23:30 嗨生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/10/04 星期五

00:05 南宁公园卡宣传片

00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(22)
18:08 最好的时代(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 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 嗨南宁(重播)
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/10/05 星期六

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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 南宁文旅
08:45 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(24)
18:08 最好的时代(25)
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 嗨南宁(重播)
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/10/06 星期日

00:05 南宁公园卡宣传片
00:12 奇趣大自然
00:42 嗨南宁(重播)
01:42 非遗影像志
01:57 文旅中国
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
08:40 南宁文旅
08:45 奇趣大自然
09:15 非遗影像志
09:30 文旅中国
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(26)
18:08 最好的时代(27)
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 嗨南宁(重播)
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

2024/09/30 星期一

07:00 我们的新时代(47)
07:45 我们的新时代(48)
08:40 数风流人物(01)
09:35 数风流人物(02)
10:30 数风流人物(03)
11:25 数风流人物(04)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 特种兵之深入敌后(41)
13:35 特种兵之深入敌后(42)
14:30 特种兵之深入敌后(43)
15:25 特种兵之深入敌后(44)
16:20 英雄戟(01)
17:10 英雄戟(02)
18:00 战火中的兄弟(42)
18:55 战火中的兄弟(43)
19:55 战火中的兄弟(44)
20:50 百炼成钢(01)
21:33 全过程人民民主南宁人大实践(重播)
21:50 百炼成钢(02)
22:34 大秧歌(39)
23:18 大秧歌(40)
24:00 大秧歌(41)

2024/10/01 星期二

07:00 数风流人物(03)
07:45 数风流人物(04)
08:40 数风流人物(05)
09:35 数风流人物(06)
10:30 数风流人物(07)
11:25 数风流人物(08)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(02)
13:35 英雄戟(03)
14:30 英雄戟(04)
15:25 英雄戟(05)
16:20 英雄戟(06)
17:10 英雄戟(07)
18:00 百炼成钢(02)
18:55 百炼成钢(03)

19:55 百炼成钢(04)
20:50 百炼成钢(05)
21:50 百炼成钢(06)
22:34 大秧歌(42)
23:18 大秧歌(43)
24:00 大秧歌(44)

2024/10/02 星期三

07:00 数风流人物(07)
07:45 数风流人物(08)
08:40 数风流人物(09)
09:35 数风流人物(10)
10:30 数风流人物(11)
11:25 数风流人物(12)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(07)
13:35 英雄戟(08)
14:30 英雄戟(09)
15:25 英雄戟(10)
16:20 英雄戟(11)
17:10 英雄戟(12)
18:00 百炼成钢(06)
18:55 百炼成钢(07)
19:55 百炼成钢(08)
20:50 百炼成钢(09)
21:50 百炼成钢(10)
22:34 大秧歌(45)
23:18 大秧歌(46)
24:00 大秧歌(47)

2024/10/03 星期四

07:00 数风流人物(11)
07:45 数风流人物(12)
08:40 数风流人物(13)
09:35 数风流人物(14)
10:30 数风流人物(15)
11:25 数风流人物(16)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(12)
13:35 英雄戟(13)

14:30 英雄戟(14)
15:25 英雄戟(15)
16:20 英雄戟(16)
17:10 英雄戟(17)
18:00 百炼成钢(10)
18:55 百炼成钢(11)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 百炼成钢(12)
21:30 百炼成钢(13)
22:10 大秧歌(48)
23:00 大秧歌(49)
23:45 大秧歌(50)

2024/10/04 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 数风流人物(15)
07:45 数风流人物(16)
08:40 数风流人物(17)
09:35 数风流人物(18)
10:30 数风流人物(19)
11:25 数风流人物(20)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(17)
13:35 英雄戟(18)
14:30 英雄戟(19)
15:25 英雄戟(20)
16:20 英雄戟(21)
17:10 英雄戟(22)
18:00 百炼成钢(13)
18:55 百炼成钢(14)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 百炼成钢(15)
21:30 百炼成钢(16)
22:10 大秧歌(51)
23:00 大秧歌(52)
23:45 大秧歌(53)

2024/10/05 星期六

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 数风流人物(19)
07:45 数风流人物(20)

08:40 数风流人物(21)
09:35 数风流人物(22)
10:30 数风流人物(23)
11:25 数风流人物(24)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(22)
13:35 英雄戟(23)
14:30 英雄戟(24)
15:25 英雄戟(25)
16:20 英雄戟(26)
17:10 英雄戟(27)
18:00 百炼成钢(16)
18:55 百炼成钢(17)
19:55 百炼成钢(18)
20:50 百炼成钢(19)
21:50 百炼成钢(20)
22:34 大秧歌(54)
23:18 大秧歌(55)
24:00 大秧歌(56)

2024/10/06 星期日

07:00 数风流人物(23)
07:45 数风流人物(24)
08:40 数风流人物(25)
09:35 数风流人物(26)
10:30 数风流人物(27)
11:25 数风流人物(28)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 英雄戟(27)
13:35 英雄戟(28)
14:30 英雄戟(29)
15:25 英雄戟(30)
16:20 英雄戟(31)
17:10 英雄戟(32)
18:00 百炼成钢(20)
18:55 百炼成钢(21)
19:55 百炼成钢(22)
20:50 百炼成钢(23)
21:50 百炼成钢(24)
22:34 大秧歌(57)
23:18 大秧歌(58)
24:00 大秧歌(59)

南宁广播电视台 公共频道

2024/09/30 星期一

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 教育我来说(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 教育我来说(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 大浦东(38、39)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(18)
23:00 激情的岁月(19)
23:45 激情的岁月(20)

2024/10/01 星期二

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)

11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 大浦东(40)
13:05 良辰好景知几何(01)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 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)
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(21)
23:00 激情的岁月(22)
23:45 激情的岁月(23)

2024/10/02 星期三

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 良辰好景知几何(02、03)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界

20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(24)
23:00 激情的岁月(25)
23:45 激情的岁月(26)

2024/10/03 星期四

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 良辰好景知几何(04、05)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 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)
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(27)
23:00 激情的岁月(28)
23:45 激情的岁月(29)

2024/10/04 星期五

00:30 奇趣大自然

07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 良辰好景知几何(06、07)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(30)
23:00 激情的岁月(31)
23:45 激情的岁月(32)

2024/10/05 星期六

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 良辰好景知几何(08、09)
14:40 科技苑

15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 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)
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 校园大视界(重播)
22:15 激情的岁月(33)
23:00 激情的岁月(34)
23:45 激情的岁月(35)

2024/10/06 星期日

00:30 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 科技苑
08:00 舞动剧场
09:00 舞动剧场
10:00 舞动剧场
10:35 科普10分
10:45 校园大视界(重播)
11:05 《幸福日记本》抒情版(频道主题曲)
11:09 舞动剧场
12:10 校园大视界(重播)
12:30 舞动剧场
13:05 良辰好景知几何(10、11)
14:40 科技苑
15:10 奇趣大自然
15:40 舞动剧场
16:40 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:05 舞动剧场
20:35 科普10分
20:50 奇趣大自然
21:22 科技苑
21:55 教育我来说(重播)
22:15 激情的岁月(36)
23:00 去有风的地方(01)
23:45 去有风的地方(02)



丰收的“千里香”花田，浪漫的紫薇花，各式精美园艺小盆栽，还有花香包围、有着“中国美丽休闲乡村”之称的特色村寨。这里就是兴宁区三塘镇的“十里花卉长廊”。接下来，我们开启一趟美妙的“寻香之旅”。

“千里香”激活乡村产业

从南宁市区出发，大概40分钟车程，就到了三塘镇那陀村那夏坡特色蔬菜种植基地。当下正是“千里香”采摘期，一山千行绿，阡陌花飘香。一排排含苞待放的“千里香”在微风中摇曳。

基地负责人李延宁是一名“90后”，他曾是互联网企业的上班族。通过一次偶然的机会接触到“三农”电商后，他萌发了对种植业的兴趣。

“千里香”是两广人餐桌上常见的美味。2019年李延宁跟合伙人瞄准了这个市场需求量大、产量稳定、价值高的特性。在广东尝试种植成功后，李延宁将项目复制到广西。2024年3月，他在三塘镇建设特色蔬菜基地一期项目，流转那陀村那夏坡305户村民的85.5亩土地用于“千里香”种植。据李延宁介绍，每亩产量达到峰值的话，产值超过3万元。

“千里香”是一种多年生藤状缠绕草本植物，枝条细长，夏秋开花，黄绿色花朵傍晚开放，飘出阵阵扑鼻浓香。“夜香花”的名字也由此得来。每年夏秋季迎来丰产期。

目前，在特色蔬菜基地里，每天都有工人顶着烈日忙着采花。为

了完成订单任务，基地专门聘请24名脱贫户参与管理、施肥、采摘、包装运输等全链条环节，让村民在家门口就能实现就业。

新鲜的“千里香”，配上瘦肉和滚烫的开水，就可以做出一道美味的汤，吃的就是一个“鲜”。在过去，这可是两广地区人们餐桌上的“限定美食”。但现在，已经可以实现“千里香自由”啦。兴宁区三塘镇有大型的农产品批发中心，交通便捷，新鲜采摘下来的“千里香”直接送往农产品批发中心，通过冷链运输，第二天就能“走”上各地食客的餐桌。

十里花卉十里香

兴宁区三塘镇作为南宁市大型花卉苗木种植基地，以花艺苗木为媒，把“花”这条产业链贯穿三塘镇现代农业。同时，融合农文旅，持续完善“吃住行游购娱”等旅游配套要素，形成了“文化+旅游+农业”产业深度融合旅游特色发展品牌。

在千叶花园里，姿态各异的盆景作品，其方寸之间尽显自然美韵，或苍劲有力，或柔美飘逸，每一个小盆栽都有其独特的韵味和魅力。欣赏着这匠心创作的盆景，心情也慢慢变得放松起来。

在千叶花园，年轻的电商团队正在直播销售小微盆景，他们通过整合线下原产地供应链，利用新媒体及电商平台资源，有效破解传统花卉苗木行业中销路不畅的困境，小微盆景花艺产业也将通过网络“香”飘万里。

在“十里花卉长廊”中心区域，有一片总面积约860亩，经过10多年精心打造的南国紫薇园，其目前是广西最大的紫薇盆景种植基地，培育有2.8万盆各种规格、已嫁接多种花色、树形优美的老树紫薇园艺精品盆景。

近年来，兴宁区抓住“微度假”农旅融合模式，依托当地花卉苗木产业优势资源，大力发展休闲农业、乡土特色产业、乡村服务业等新业态。“十里花卉长廊”中心区的南国紫薇园，以紫薇花及源远流长的“紫薇文化”为特色，成为不少城市上班族周末到乡村生活的打卡地。走进园区，湖光山色，一树一景，在淡淡的花木香中尽享悠闲的假日时光。

弘扬传承美德 文明之“香”飘万里

在“十里花卉长廊”逛了一圈，不仅可收获美丽的风景，还能感受到远离城市喧嚣的惬意。既然到了“十里花卉长廊”，那有一个地方

一定要去，它就是有着“中国美丽休闲乡村”“广西民族特色村寨”“广西特色生态旅游示范村”称号的围村村那井坡。那里有金不换的生态之美，更有难寻的一抹乡风文明之“香”。

来到三塘镇那井坡乡风家训展示馆，一走进这里，就能感觉到新农村乡风建设的文化“香”气。

那井坡家风家训馆，文化墙上展示着时代楷模家风家训故事、南宁古代清官故事等内容。围村村委委员农锦亮告诉我们，家风家训馆的建立得到了村民的支持，村委收集整理了各村屯的优秀家规、家训，以身边人、身边事引导村民涵养优良家风。小小的场馆成为那井坡热门打卡点，让来往村里的客人都能感受到崇尚家庭美德、修身齐家的良好氛围。

他还说，建设这个家风家训展示馆之后，村民的精神面貌有了很大变化，大家更加关爱老人，小孩更加有礼貌，家庭之间更加和睦。这些都是整个乡风建设看得见的成果，比什么都更有说服力。

记者手记

一草一木成一景，十里花卉香飘万里。这次“寻香之旅”，让我感受最深的是，在乡村振兴的道路上，特色产业的发展从来都不只是喊喊口号。乡村除了瓜果蔬菜，还可以将精致的花卉、绿植盆栽打造成特色产业，把“花”这条产业链贯穿三塘镇现代农业高质量发展始终，通过引入人才，政企通力协作，进一步擦亮“花”的品牌，持续发展新业态。这不就是乡村做好“土特产”文章、以产业振兴促进乡村振兴的最佳成绩单吗。

记者：吴宇 陈书钦 周圆曦 覃历
通讯员：马阳斌



扫一扫，观看视频

