

南宁广播电视报

2024年1月4日

2024年第1期

总1834期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

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:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

小寒

《咏廿四气诗·小寒十二月节》

唐·元稹

小寒连大吕，欢鹊垒新巢。
拾食寻河曲，衔紫绕树梢。
霜鹰近北首，雉雉隐聚茅。
莫怪严凝切，春冬正月交。



南宁广播电视报
微信公众号

烟花爆竹的“禁”与“放”争议不断

专家:地方燃放规定应细化标准因地制宜



临近2024年春节,烟花爆竹是“禁”还是“放”成为了公众讨论的热门话题。2023年12月26日,全国人大常委会法工委主任沈春耀向十四届全国人大常委会第七次会议报告2023年备案审查工作情况。备案审查报告公布多起典型案例,其中涉及“全面禁燃烟花爆竹不合法”这一案例。报告在谈及该案例时称:“有的地方性法规规定,全面禁止销售、燃放烟花爆竹。有公民和企业对全面禁止性规定提出审查建议。”

该案例发布后引发网友关注与热议。如何看待全国人大法工委对地方性法规关于全面禁止销售、燃放烟花爆竹的规定提出修改?如何在“禁燃”和“放开”之间找到平衡点?就此,记者采访了相关专家。

全国人大法工委:

全面禁售禁燃烟花爆竹规定应予修改

全国人大常委会法工委经审查认为,大气污染防治法、国务院制定的烟花爆竹安全管理条例等法律、行政法规对于销售、燃放符合质量标准的烟花爆竹未作全面禁止性规定。关于全面禁售、禁燃的问题,认识上有分歧,实践中也较难执行,应当按照上位法规定的精神予以修改。经沟通,制定机关已同意对相关规定尽快作出修改。

中国政法大学法学院副院长张力介绍,全国人大法工委对全面禁燃令提出修改,是法工委履行自己备案审查职能的体现。需要注意的

是,全国人大常委会法工委所说的“不合法”,指的是“全面禁燃烟花爆竹”不合法,而非“全面放开”,不加任何限制。因为根据现有法律,在一些情况下是允许地方政府在烟花燃放的区域、时间、种类上作出限制性规定的。

根据《烟花爆竹安全管理条例》,“县级以上地方人民政府可以根据本行政区域的实际情况,确定限制或者禁止燃放烟花爆竹的时间、地点和种类”。

他表示,我国现有法律法规中没有哪条规定对烟花爆竹的燃放采取全面禁止的条款,因此一些地方性立法或地方性行政规范文件中,如果提出本地区全面、全时段禁止燃放烟花爆竹的话,除非有明确必要的理由和本地区的现实需要,否则与上位法是存在冲突的。根据我国立法法规定,下位法必须服从上位法,要与上位法的规定保持一致。另外,全国人大常委会法工委提出修改的意见、建议,实际上是更好遵循大气污染防治法、烟花爆竹安全管理条例。

专家:烟花燃放规定需细化标准、因地制宜

公安部数据显示,2017年,全国共有444个城市禁止燃放烟花爆竹,764个城市限制燃放;2018年,全国803个县级以上城市禁止燃放烟花爆竹。

2023年初,多地对“全面禁燃、禁售烟花爆竹”政策作出调整、松绑。河南、广东、山东、辽宁等多地将“禁止”改为“限制”,规定民众在特

定时段和区域内可以燃放烟花。

记者注意到,一些城市在划定“禁燃区”时充分考虑到人员安全、消防安全等实际情况。北京民俗学会会长、北京市非物质文化遗产保护专家委员会委员高巍表示,各地禁燃烟花爆竹也是从现实角度考虑。一方面大量燃放烟花爆竹会对空气造成污染,另外也容易产生安全事故。但是,过春节燃放烟花爆竹是我们中华民族重要的一项民俗,蕴含着驱走厄运、疾病的美好含义。放鞭炮不仅增加了节日的喜庆气氛,也寄托着人们的美好希望,凝结着人们的文化情怀和民族情感。

张力表示,对于烟花爆竹的“禁”和“放”争议已久,而法律规范重要的功能之一就是要平衡不同群体的诉求和利益。因此,在对该问题法律法规的制定和修改上,要听取不同群体的意见,让政策的制定更加专业和科学,避免“一刀切”。此外,要根据公众的诉求和担忧,细化新的标准和规则。对环保、噪音、火灾隐患等大众关心的问题在生产、销售、配套设施建设等方面作出规范。对燃放的区域范围和时间作出限定,因地制宜,让烟花燃放既满足过年的“年味”,又可以安全环保。

高巍认为,各地政府可以通过“分级管控、因地制宜”,制定更为合理的燃放规定。另外,生产企业也可以通过加强把关,运用新技术、新材料降低安全隐患,减轻污染。

来源:央广网

新版国家医保药品目录正式实施 总数增至3088种



2024年1月1日,新版国家医保药品目录正式落地实施,这意味着,从那天起,各地参保群众在看病购药的时候,将按照新版目录的药品范围和价格进行报销。

新版医保药品目录内药品总数增至

3088种,其中西药1698种、中成药1390种,和此前相比,此次调整共新增126种药品,其中包括肿瘤用药21种,新冠、抗感染用药17种,糖尿病、精神病、风湿免疫等慢性病用药15种,罕见病用药15种(其中阿伐替尼片同为肿瘤用药),其他领域用药59种。

这是国家医保局连续第6年进行药品目录调整,已经累计将744个药品新增进入国家医保药品目录,临床用药合理性得到积极改善。国家医保局表示,今年通过谈判竞价新纳入医保的药品,平均降价61.7%,叠加谈判降价和医保报销因素,预计未来两年将为患者减负超400亿元。

新版国家医保药品目录以及国家医保谈判药品配备情况,可以在国家医保局官方网站和相关平台查询。

来源:央视新闻

「讲文明 树新风」公益广告



践行《南宁市文明行为促进办法》

说文明话以“诚”为尺 做文明事以“法”为度



南宁市精神文明建设委员会办公室

醉驾新规这些调整需要注意

醉驾案件办理全国性新规《关于办理醉酒危险驾驶机动车刑事案件的意见》(以下简称2023年版《意见》)已于2023年12月28日起施行,《最高人民法院 最高人民检察院 公安部关于办理醉酒驾驶机动车刑事案件适用法律若干问题的意见》(法发〔2013〕15号)(以下简称2013年版《意见》)同时废止。

2023年版《意见》中,80毫克/100毫升、150毫克/100毫升两组数字引发关注。

近日,中国醉驾入刑提案者,第十一、十二届全国政协委员,四川鼎立律师事务所律师施杰,对此作出专业解读。

科学调整而非放宽管理

施杰回应,2013年版《意见》规定,在道路上驾驶机动车,血液酒精含量达到80毫克/100毫升以上的,属于醉酒驾驶机动车,依照刑法第一百三十三条之一第一款的规定,以危险驾驶罪定罪处罚。

2023年版《意见》第四条规定,在道路上驾驶机动车,经呼气酒精含量检测,显示血液酒精含量达到80毫克/100毫升以上的,公安机关应当依照刑事诉讼法和本意见的规定决定是否立案。对情节显著轻微、危害不大,不认为是犯罪的,不予立案。

第十二条规定,醉驾具有下列情形之一,且不具有本意见第十条规定情形(从重情节)的,可以认定为情节显著轻微、危害不大,依照刑法第十三条、刑事诉讼

法第十六条的规定处理,其中包括血液酒精含量不满150毫克/100毫升的。

第十四条规定,对符合刑法第七十二条规定的醉驾被告人,依法宣告缓刑。具有下列情形之一的,一般不适用缓刑,其中包括血液酒精含量超过180毫克/100毫升的。

施杰表示,对于醉驾型危险驾驶罪的两次司法解释,最核心的一点就在于入刑标准从“80”调整到了“150”,他认为,除15种从重情节外,醉驾入刑标准发生了实质性地调整,但这并不意味着对醉驾管理的放宽,“这一调整应该是根据十几年的司法实践和科学认定作出的,从当下来看是较为合理的。”

进一步统一执法司法标准

除科学调整醉驾入刑基准线外,2023年版《意见》更加明晰了量刑标准。

2017年5月起试行的《最高人民法院关于常见犯罪的量刑指导意见(二)(试行)》对醉驾型危险驾驶罪的量刑作出规定:“对于醉酒驾驶机动车的被告人,应当综合考虑被告人的醉酒程度、机动车类型、车辆行驶道路、行车速度、是否造成实际损害以及认罪悔罪等情况,准确定罪量刑。对于情节显著轻微危害不大的,不予定罪处罚;犯罪情节轻微不需要判处刑罚的,可以免予刑事处罚。”

施杰认为,危险驾驶罪是“行为犯”,只要符合法律规定的条件就构成犯罪。因此,对于醉驾,应强调的不是造成了何种后果才追究责任,而是要将这种行为制止在危害发生前,即只要血液酒精含量达到一定程度,



就判定若放任这一行为极有可能对他人造成伤害,并进行法律制裁,从而形成一条不能碰的高压线。

施杰指出,“然而,各地标准不一,在司法实践当中开始不断松绑,实际上根据醉驾的危害后果来量刑,出现了司法乱象。新规的施行,意味着‘两高两部’承担了统一醉驾量刑标准的责任。”

醉驾入刑以来,“浪费司法资源”的观点不绝于耳。施杰依然认为,简单谈司法成本就会出现一个个新问题,不能以降低司法成本为由牺牲生命安全,关键在于,应在严格执法司法、尽可能避免伤亡事故发生的同时,跟进司法解释,科学界定人们对血液酒精含量的承受能力,并统一醉驾管理标准。

来源:中国新闻网

艾滋病的检测方法

● 艾滋病检测首先进行的是抗体初筛检测。如果初筛检测结果为“阳性”,一定要进一步做确证试验,才能确诊。

● 常用筛查试验方法包括酶联免疫吸附实验、化学发光实验、免疫荧光实验、快速检测实验。也可以使用抗原抗体筛查实验,即在抗体检测基础上加入抗原检测,窗口期比仅用抗体检测提前1周。

● 筛查试验阳性不是最终结果,需要进一步确证,常用方法包括抗体免疫印迹实验、条带或线性免疫试验,也可用核酸试验进行确证(包括定量和定性试验)。

南宁市兴宁区防艾办供稿



老友说



扫码了解更多

基层社会治理要坚持以人为本

南宁广播电视台2023年第七期《向人民承诺—电视问政》节目重点关注了南宁市部分老旧小区改造效果不佳的问题。

选题反映了部分老旧小区改造工程在改造前与群众沟通不到位,导致改造内容与群众需求不一致;改造过程中监管不到位,导致部分小区改造后出现漏水等问题。事情虽小,反映出的却是相关部门存在调查研究走过场,漠视群众诉求等形式主义问题。

最近,习近平总书记在南宁考察的第二站是良庆区蟠龙社区,在这里,总书记的关注点之一正是健全基层治理体系,足见党中央对基层治理的高度重视。

老旧小区改造提升是健全基层治理体系的一个有力抓手。近年来,南宁市坚持将改造与基层治理相融合,改造前先成立“老友议事会”,引导居民自主协商讨论小区改造、后续管理等事宜。2020年4月,南宁市“老友议事会”经验被国家住建部列入《城镇老旧小区改造试点成果

汇编》予以推广。

成绩虽然亮眼,但其中的一些问题和漏洞也应引起重视。

正如习近平总书记所说,创新社会治理,要以最广大人民根本利益为根本坐标,从人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题入手。这就需要相关部门坚持以人民为中心,从实际出发,不搞“一刀切”,不能只重“面子”,不重“里子”。

同时,我们应该认识到,老旧小区改造不是政府的“独唱”,还要压实地方责任,发挥社区的积极作用,动员群众广泛参与,将社区治理能力建设融入改造过程,同时也要充分吸引社会力量,组成多声部参与的“大合唱”。

此外,还应明确部门职责,加强组织协调和督促指导,以人民群众满意度和受益程度、改造质量和财政资金使用效率为衡量标准,调动各方面资源抓好组织实施。

总之,老旧小区改造不仅是房屋和环境的翻新,更是在基层推进的一项社会治理工程。只有在治理过程中坚持以人为本,找到最大公约数,绘就民心民愿的最大同心圆,才能确保人民安居乐业、社会安定有序,形成共建共治共享的社会治理格局。

作者:张易

《讲文明 树新风》公益广告

社会主义核心价值观:富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



礼貌相待 守望相助

南宁市精神文明建设委员会办公室



超龄劳动者如何适用工伤保险条例?

当前,我国人口老龄化进程加快,超过退休年龄后依然工作的人日益增多,超龄劳动者因工死亡是否适用适龄劳动者享受的工伤保险待遇?是完全适用,还是参照适用?考量因素和价值判断标准是什么?这些都颇受社会关注。近日,重庆市潼南区人民法院审结了这样一起超龄人员的工伤保险待遇纠纷案。



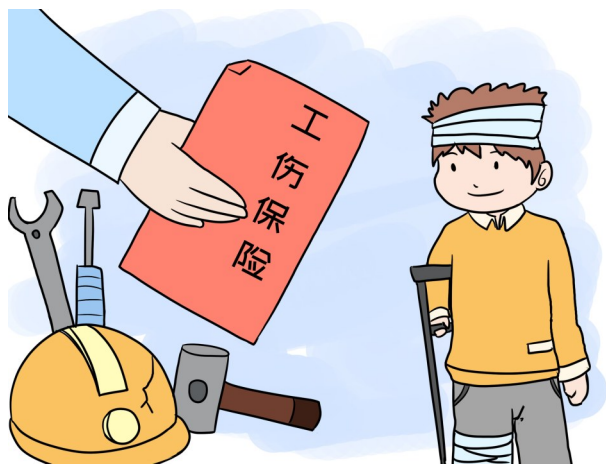
人社局作出工伤认定,公司不服

1952年出生的张大爷,生前在某建筑公司承建的项目工地从事勤杂工。2021年11月26日下午,张大爷下班后乘坐工友驾驶的电动三轮车回家,车辆行驶至一处斜坡路段时侧翻至公路坡坎下,造成张大爷重型颅脑损伤。当日20时许,张大爷经抢救无效死亡。经交警部门调查,该电动三轮车属于机动车范畴,工友无驾驶证,事发时车辆制动失效,交警部门认定工友承担事故全责。

然而,工友和张大爷年龄相仿,并无赔偿能力。为此,张大爷的家属黄某等人只得向建筑公司索赔。

因多次协商未果,黄某等人向重庆市潼南区人力资源和社会保障局申请工伤认定。2022年7月1日,潼南区人力资源和社会保障局作出工伤认定,认为张大爷的死亡属于下班途中非本人主要责任的交通事故造成,所受伤害为工伤。建筑公司对人社部门的认定不服,向潼南区人民法院提起了行政诉讼。

法院认为,用人单位聘用的超过法定退休年龄的务工农民,因工作原因死亡,与适龄劳动者的工亡没有本质区别。经法院释明,该公司认可工伤认定,撤回行政诉讼。



按工伤保险条例计算待遇是否公平?

建筑公司虽认可了工伤认定,但双方仍对工伤待遇的赔偿数额存在较大分歧,于是黄某等人提起了工伤保险待遇诉讼。

黄某等人诉称,既然是工伤,就应该严格按照工伤保险条例执行,条例第三十九条对超龄、适龄未做区别规定,工亡待遇不应存在差别,工亡补助金同样应按上一年度全国城镇居民可支配收入的20倍计算,故请求法院判决建筑公司支付丧葬补助金、供养

亲属抚恤金、一次性工亡补助金等共计1476760元。

建筑公司辩称,张大爷的死亡虽然具有工伤性质,但其事发时已经69周岁,双方建立的是劳务关系,而一般情形下的工伤基础是劳动关系。张大爷虽已认定为工伤,但公司无法为其上工伤保险,要求公司完全按照工伤保险条例支付工亡待遇有违公平,因此请求法院降低赔偿数额。



法院类推并修正适用工伤保险条例

法院审理后认为,随着经济社会发展,国民人均寿命不断提高,因就业压力增加等多因素叠加,越来越多的民众在达到退休年龄之后依然会继续提供劳动,创造社会价值,不得因年龄而否定其社会贡献,对超龄人员因工作原因受到的伤害,同样需要给予相应关照,依法认定工伤。

法院认为,当前我国存在人口老龄化的发展趋势,超龄人员继续就业的情形较为常见,用人单位无法通

过工伤保险分担用工风险,超龄工亡与一般工亡存在基础法律关系、人员年龄、用工风险等多方面差异,不能当然适用工伤保险条例第三十九条。

法院认为,以社会主义核心价值观为指引,超龄工亡应类推并修正适用工伤保险条例第三十九条。伤残补助金不因年龄而存在差别,无需规则修正;供养亲属抚恤金是与被扶养人生活费类似,可借鉴被扶养人生活费定型化一次性的计算方法;一次性工亡补助金有

必要考虑客观实际,兼顾两方利益,可借鉴死亡赔偿金因年龄增加而相应减少赔偿年限的计算方法。因此,法院判决某建筑公司向黄某等人支付各项工亡待遇合计705726元。

判决后,双方均未提起上诉,建筑公司主动履行了判决义务。

法官建议:



超龄劳动者要强化风险意识和证据意识。一方面,超龄劳动者要结合自身条件择业,避免工伤。建筑作业属于工作时间长、工作强度大的重体力劳动,工作环境具有一定危险性,超龄劳动者的体力、反应能力相对较弱,更易发生安全事故,因此超龄劳动者在择业时要尽量避免工作强度大的重体力劳动,降低工伤风险。另一方面,超龄劳动者要注意留存工资单、微信收款记录、工作签名簿等用工证据,

避免举证困难。

用人单位要强化保险意识和责任意识。一方面,单位要运用好保险制度分担用工风险,对于工伤保险尚无法覆盖的超龄人员,建议购买专门的商业保险,如若发生工伤,单位可以根据保险合同理赔。另一方面,用人单位要有优先支付超龄劳动者劳务报酬的责任意识,及时足额支付劳动报酬,以减轻其生活负担。

劳动行政、人民法院等部门对于老年当事人应当予以特别关照。劳动行政部门要发挥好职业介绍、就业指导等行政职能,带头探索“银发”一族灵活就业的新模式,促进老年人的社会参与。人民法院要聚焦涉老年人案件类型和特点,在开展网上立案、电子诉讼、无纸化办公的同时,保留适合老年人的传统司法服务方式。



一杯酸茶让德昂文化飞出大山

在我国少数民族德昂族的生活里,有“早上一盅,一天威风;中午一盅,干活轻松;下午一盅,提神去痛;一日三盅,雷打不动”的说法。

德昂族是我国古老的种茶族群之一,曾称“崩龙”族,其民族史诗《达古达

楞格莱标》记载:“德昂族是茶叶变的,茶是德昂族的根。”他们以茶树作为图腾来崇拜,视茶树为自己的保护神和始祖神,更有“古老茶农”之称。今天的德昂人,男男女女都爱喝茶。

德昂族与茶的渊源

德宏傣族景颇族自治州地处云南省西部,与缅甸接壤,境内国境线长达 503.8 公里,是云南省知名侨乡。德宏州芒市三台山乡是全国唯一的德昂族乡,出冬瓜村是乡里最古老的德昂族村寨,建寨已有 500 多年的历史。

“茶叶是茶树的命脉,茶叶是万物的阿祖,天上的日月星辰,都是茶叶的精灵化出……”这是德昂人代代传唱的歌曲。

茶,不仅是德昂人日常生活中的重要饮品,在他们的社会生活中也有着非常重要的地位。德昂人讲究“茶到意到”,宾客临门,必先煨茶相待;走亲访友和托媒求婚时,必以茶为见面礼;若有喜事需邀请亲朋光临,一小包扎有红十字线的茶叶便成了“请柬”;德昂族至今仍保留了从古流传至今完整的茶俗,完美地表现出了德昂族与茶之间紧密相连的渊源。



一杯喝过就忘不了的酸茶

德昂族制茶方法与饮茶方式颇多,最具特色的便是德昂族的酸茶。自古以来,德昂族酸茶的制作技艺由民间艺人师徒之间心口相授、言传身教而延续至今。酸茶的制作技艺包括几个主要步骤,采摘、蒸茶、捻揉、发酵、干燥与压制。其中发酵是酸茶制作最为重要的一环,酸茶之所以闻着酸,是因为茶叶在杀青揉捻后要放入竹筒里,埋入地下发酵,长达数月的发酵产生大量的乳酸菌,这也是酸茶“酸”的秘诀。发酵时间根据用途和食用方法分为 3、6、9 至 12 个月不等,制作技艺略有偏差,就会致使整批茶叶发酵失败或发酵不完全,其珍贵性不言而喻。

德昂族人将一杯酸茶分成三口喝,第一口试茶温,第二口闻茶香,第三口才慢慢品饮。酸茶的汤色金黄透亮,口感十分独特,除了浓郁的茶香,还有一股酸梅的味道,口感清爽。第一泡喝到最后,甘甜味逐渐占据了上风。

德昂族人有着食茶的习惯。他们会将酸茶当作一种小零食,平时直接食用,尤其是老一辈的德昂族人喜欢嚼食酸茶茶叶。茶也是德昂族人交往的媒介,将茶龄 2 年以上的酸茶做成不同的礼茶,用于婚姻活动、日常待客及家庭生活中的往来礼仪等。

重拾古老民族技艺

德昂族酸茶的制作技艺曾一度流失,上世纪八九十年代起寨子的居民纷纷外出务工,传统的德昂族民居越来越少了。

2009 年,出冬瓜村入选联合国千年发展目标基金资助的“中国文化和发展伙伴框架”项目。担任小组会计的赵腊退被选为村级协调员,他决心要重拾酸茶制作技艺,做好本民族的文化遗产工作。

赵腊退找到寨子里会做酸茶的老人杨腊三,用了一年多时间学会了酸茶制作技艺。但是由于酸茶制作工序复杂,杨腊三的制作技艺也是口口相传所得,工艺上并不精细。

最初的发酵环节,只是把茶叶装进竹筒里,用手按压一下就埋进土里发酵,茶叶之间空隙大,容易发霉发臭。赵腊退将工艺做了改

进,把茶叶一层层压实,用芭蕉叶密封包好后再埋入地下发酵。同时,在发酵时间上,他经过多次测试,发现发酵 6 个月的酸茶口感更醇厚。

经过改良的酸茶品质提升明显。2017 年,德昂族酸茶制作技艺入选第四批云南省非物质文化遗产,赵腊退正是这项技艺的传承人。在他的推广带动下,酸茶已成为三台山的招牌产品,2019 年一年卖茶就有 3 万多元的收入。不仅如此,他还收了 10 多个徒弟。酸茶的一炮走红让赵腊退意识到:“民族文化只有与市场接轨,才有生命力。”

“藏在深闺人不识,微酸微苦味甘甜。”酸茶是德昂族璀璨的文化结晶,它记述着德昂古老民族从远古走来的足迹,千百年来成为德昂



族社会交往、防病治病的重要饮品,承载着德昂人的思想情感、生活轨迹。古老的歌曲代代相传,茶叶的芳香永远停留在德昂人身上。

生活的日常。也是街坊邻里宁人的一天，粉，开启了南天气里，一碗热腾腾的老友粉，寒冷的活力的来源。趣，也是城市人生百态的乐种情怀；既是美食，更是一不仅是一道遗产名录，它西非物质文化还被列入了广字招牌，而且仅是南宁的金老友粉不



走！去嗦一碗老友粉

美食的背后，藏着城市的历史足迹和文化故事。

各种食材在高温中，充分与锅壁接触，散发出独特的“老友气息”，这便是人们常说的“锅气”，酸、辣、咸，笼罩淡淡的焦香，大火炒旺后爆出的老友味道可飘香整条街。

市民杨先生说：“我们南宁的老友粉还是比较有名的，因为它的味道比较鲜，并且这个味道吃过一次还想吃第二次，去出差、旅游回来，第一时间就是来吃一碗老友粉。”

老友粉得名于店家为老友煮粉发汗治病的传说，但如今，老友味道已不局限于米粉，也不局限于老友之间。在人民路经营老友粉店的彭国樑告诉记者，他之所以坚守二十年做老友粉，不仅是想把老友粉的味道传承下去，也想让更多人能记住老友粉火热的气息，酸辣的味道。

“老友粉是南宁市的传统美食，也算是南宁市的一张名片，所以我们味道一定要保持好，让顾客满意，期待更多游客认同南宁老友粉的味道。”

从城市漫游到城市逛吃，在社交平台上打“飞的”来南宁吃老友粉的攻略有近十万篇，老友粉的酸辣

也融入了南宁人招待八方来客的热情之中，让大伙多了一个造访南宁的理由。

游客富女士说：“我第一次吃老友粉觉得风味不错，我们北方人也能接受这个味道。”

多年来，社会各界都希望深度发掘老友粉的历史文化价值，加速推动品牌塑造的步伐。2008年，老友粉被列入第二批自治区非物质文化遗产名录，与柳州的螺蛳粉、桂林的桂林米粉同为广西“三大米粉”，获得重点保护。老友粉也因其地方文化底蕴和不可复制的味道，助力南宁文旅消费热度升温。

南宁餐饮行业协会经营委员会主席吴培雄说：“南宁老友粉其历史悠久，老友粉、老友面的来源就是一个师傅去帮助了别人，这个故事体现的是南宁的一种情怀、一种精神，炒出

来的香味酸酸辣辣，能让人快速地驱寒，因为美食有味蕾的记忆，所以亲身体验后记忆特别深。”

2021年，广西地方标准《预包装南宁老友粉生产规范》通过专家组审定，对南宁老友粉产业发展具有重要意义。吴培雄认为，有了行业标准、大力发展预包装老友粉产品，推进标准化、品牌化建设，才能将更多“邕味”产品推向广阔市场。

吴培雄表示，“老友粉如果是新鲜的粉，几个小时就会变质，所以只有预包装才能让老友粉走得更远，把整个产业做得更大，把我们的品牌，把我们的美食，通过预制的方式传得更远，把一产、二产、三产，把整个经济带动起来。”

自制一碗老友粉

原料：切粉、酸笋、豆豉、酸辣椒、姜丝、蒜末、青菜、葱花、醋、酱油、盐等。肉类可选择猪肉、牛肉、猪肝、粉肠等。

制作方法：

- 1.将肉类处理好，放入料酒、生抽、淀粉、胡椒粉等腌制。
- 2.热锅凉油，放入蒜蓉，小火慢炒，炒香后放入酸笋。
- 3.放入剁好的辣椒和豆豉，并把酸笋的水分炒出来。
- 4.加适量的清水，放入肉片划熟，加入适量盐、生抽、鸡精调味。
- 5.放入自己喜欢的青菜。
- 6.放入米粉，加入一勺醋，煮熟后捞出。



跟着古诗去旅行 (二)

大美天台

一眼千年

2023年,国产动漫电影《长安三万里》风靡一时,近三个小时的影片向我们展示了唐代著名诗人李白波澜壮阔、跌宕起伏的一生。如果评选唐代“旅游达人”,第一名非李白莫属。他曾无数次“仗剑远游”,在大江南北留下足迹。诵读他的诗句,眼前便仿佛

有画卷展开。

上一期,我们跟着李白的《蜀道难》领略了蜀道之艰难、青泥岭之险峻,这一期我们继续跟着李白的诗句领略大美中国!

《琼台》

李白

龙楼凤阙不肯住,飞腾直欲天台去。
碧玉连环八面山,山中亦有行人路。
青衣约我游琼台,琪木花芳九叶开。
天风飘香不点地,千片万片绝尘埃。
我来正当重九后,笑把烟霞俱抖擞。
明朝拂袖出紫微,壁上龙蛇空自走。



石梁飞瀑



国清寺



华顶归云

看千岩竞秀 听万壑争流

这首《琼台》这是诗仙李白笔下的天台山。天台山位于浙江省台州市天台县。唐时三朝帝师、道教宗师司马承祯隐居天台40余年,李白仰慕其名,曾三上天台山。在天台期间,李白尽览琼台、华顶、国清寺、石梁飞瀑等天台名胜,寄情山水,写下众多诗歌。

李白少年出蜀,于江陵遇司马承祯,两人相见恨晚,相谈甚欢。唐开元十五年(公元727年),李白雇舟南下,第一次寻访司马承祯的修仙地。寻隐者不遇,但得以饱览海上仙山的神奇景象。后因“非廊庙之器”被玄宗赐金放还后,李白由布衣入卿相的理想破灭。天宝六年(公元747年)秋,他挥一挥衣袖,愤然告别长安,又一次踏上天台山,一吐愤懑之气。二登台岳,李白成为天台山最出名的游客。

紧接着,三四百位唐代诗人跋山涉水,先后抵达。天台上高朋满座,“一座天台山,半部《全唐诗》。”

天台山素以“佛宗道源,山水神秀”闻名于世,是中国佛教天台宗和道教南宗的发祥地,又是活佛济公的故里,1992年被列为浙江省十大旅游胜地。天台山自古就是文人墨客的打卡胜地,也是如今“浙东唐诗之路”的目的地。一入天台山,钟灵毓秀,万象皆有,天台山似乎蕴藏着“天地人”的自然法则,山水静穆无言,却总是可以给人以启迪、给人以澄净。

华顶归云

华顶峰为天台山主峰,海拔1098米,四周群山向而拱之,层层相裹,状如百叶莲花,故名“华顶”。华顶峰上种植有近300亩、树龄在200年以上的云锦杜鹃群,每年立夏过后杜鹃盛开,望之粉若芙蓉,皎若清荷,灿若云霞。

这里云雾终年在峭崖洞间缭绕,或收息,或奔吐,变幻莫测的云雾和绚丽多彩的花丛,构成了华顶峰上特有的云中花景,堪称华夏奇观。

天台大瀑布

景区包括大瀑布和琼台仙谷两个景点。“赤城霞起而建标,瀑布飞流以界道”,古诗中描绘的天台大瀑布位于天台境内的桐柏山西麓,高325米,最宽90米,堪称“中华第一高瀑”。千余年来,王羲之、李白、陆游、徐霞客等文人墨客慕名前来探幽寻奇、朝觐问道,留下了很多诗词、歌赋、游记、摩崖、碑记,为大瀑布增添了独特的人文魅力。

琼台仙谷是一处比较典型的花岗岩地质地貌景观,山势峥嵘峻峭,奇峰纷呈,怪石错列,且愈入愈奇。连接两景区的是山顶的会仙桥,把大瀑布区块和琼台仙谷区块串联成片。

石梁飞瀑

到天台山,断不能错过石梁飞瀑。李白曾感叹:

“石梁横青天,侧足履半月。”“石桥如可度,携手弄云烟。”站在下方广寺门口,目光穿过水汽,能看到连绵山冈的翠绿中,两崖对峙,相距约两丈,一石如梁,横亘其间。梁脊微隆,中间悬空,窄处宽不盈尺。金溪和大兴坑溪从左右奔聚,如两龙争壑,不分雌雄,汇成急流穿洞而出,自30多米高的峭壁上奔泻而来。瀑流冲撞山岩,层层下跌,如银河倾泻,直捣水潭。水柱如齐发的箭镞砸落在乱石上,坠入幽谷中,势不可遏,声震林木。千古石梁,瀑以梁奇,梁以瀑险。当年米芾南游至此,大为震撼,欣然提笔挥毫。飞瀑附近的岩壁上,至今留有米芾所题“第一奇观”四字石刻。

古刹国清寺

始建于隋开皇十八年(598年),初名天台寺,后改名为国清寺。这座寺庙占地面积7.3万平方米,是中国佛教宗派天台宗的发源地之一,影响远及国内外,被称为中国寺院四绝之一。国清寺的主要建筑包括大雄宝殿、方丈楼、观音殿和妙法堂等。这些建筑体现了中国传统寺庙建筑的风格和特色,寺庙内保存了大量的文物珍宝,如唐代著名诗僧寒山、拾得、丰干的手迹,明代的释迦牟尼青铜像,元代的楠木罗汉等。这些珍贵的文物展示了佛教艺术的精湛和历史的厚重,对于了解中国佛教文化具有重要意义。

文:黄理佳





第30集

听到白如雪有意向购买，崔凯趁热打铁立马接她去看房，可想到于大乐不愿意让别人知道是他要卖房，于是打电话把在家的于老乐提前支走。郑经为了让韩芬对自己有个好印象，特地打扮得光鲜亮丽地在韩芬必经之路上想来个偶遇，向韩芬表白。谁知韩芬根本就没那个意思，期间又被赵精神故意打断拉着韩芬去找于老乐。白如雪来到于老乐家，眼前的景象与新闻里的画面在她脑中交替闪现，崔凯进门趁白如雪不注意赶紧将有关屋主的信息进行掩盖。

第31集

于大乐走进办公室刚坐下就接到失踪已久的郭晓燕打来的电话。商场门口，于老乐好奇地看着一颗猪头帽子，发传单的小伙试探地问于老乐是否缺钱，得到肯定的答复后，立即将手中的传单递给于老乐，并承诺一天工资三百元，于老乐立马穿上猪套装，他并没有发现从身边经过的于大乐。商场茶餐厅里，于大乐落座郭晓燕对面，问其失踪的原因，郭晓燕说由于自己父母先后离世不得已才离开，这次回来又听儿子说起家里这段时间发生的所有事情，表示可以出资帮助于大乐渡过难关，却遭到于大乐的拒绝。

第32集

老哥几个走在幸福院走廊上感叹着这些年国家的强大，百姓生活的如此幸福，马维德跑来亮出幸福院的钥匙，幸福院里又多了一位成员，老哥几个决定要聚餐庆祝，他们选在崔凯的饭店。小饭店内人头攒动，于老乐一行几人进来发现座无虚席，崔凯怕他们看见于大乐，想极力阻止，可老哥几个却被伙计安排在一边，崔凯无奈离去。正在聚餐的于大乐发现父亲进来急忙低头躲避，可同学们热情洋溢闹出动静，老人们不甘示弱唱起歌，歌声此起彼伏好不热闹，引得饭店气氛非常活跃。

第33集

幸福院里张贴着选举管委会的副领导人的告示，大家纷纷驻足观看，郑经借机搭讪韩芬，黄小娟走来问起于老乐，赵精神说于老乐一大早就出去了。于老乐回到家，于大乐将找到骨髓的事告诉父亲，想到郭晓燕可能会用此事来要挟孩子的

抚养权，但考虑到为了琪琪能活下去，父子两人商量只能将于小乐的抚养权拱手相让。房产交易所门口，白如雪将存有二十万的银行卡交到崔凯手中，因崔凯不但没有要高价反而低价卖给她，前后又给自己帮了那么多忙，她心里过意不去就将差价以中介费的形式还给崔凯。

第34集

幸福院的广场上，赵精神在直播，韩芬、黄小娟心里很不舒服，黄小娟发现旁边站着的郑经在看韩芬，便走上前试探地问他是否喜欢韩芬，决定给与郑经鼓励并表示自己愿意帮忙。赵精神直播完看见两人有说有笑，心里很不自在。崔里田特意买了东西送给韩芬，两个人有说有笑，有来有往，不像韩芬每次和郑经说话那样，两个人完全不在一个频道。正好，黄小娟带着郑经想要来找韩芬捅破这层窗户纸，可一听崔里田也在里面，黄小娟顿时听出了门道，撒腿就跑。

第35集

白如雪尴尬地回到家里想着刚才的事情，白艳看到母亲在发呆随即上前询问，白如雪将自己去幸福院被人捅破崔凯一直想撮合自己和他父亲的事情告诉了白艳，白艳听后表示会帮母亲解决烦恼，她让于大乐去跟崔凯说。医院里，郭晓燕跟于大乐来看望琪琪，看到孩子病情有所好转，郭晓燕示意于大乐，自己不想让她们知道是自己捐的骨髓。于大乐将郭晓燕约到茶餐厅问到何时解决孩子的抚养权问题，郭晓燕以自己正在谈一个投资合作的项目为由将此事暂时搁置。

第36集

黄小娟和郑经两人来到韩芬门口，突然黄小娟听到崔里田在里面传来笑声，黄小娟却打了退堂鼓，留下郑经一人不知所措。排练厅里大家都在跳舞，郑经一转头看见韩芬走来，立马迎上去打招呼，想表达出自己的爱慕之情，可没等他说完，心直口快的韩芬岔开话题，还以他的形象调侃他。韩芬来到院子里，看到大家好似群魔乱舞，想要调教却没人听她的，气得韩芬扭头就走，这一切也被于老乐看在眼里。为了规范大家的舞蹈动作，郑经提议让韩芬作为舞蹈队的总顾问，可没想到又被崔里田抢了先。

第37集

白如雪将她于老乐的往事全部告诉女儿，听到母亲的遭遇，加上现在母亲已经在新闻上见到要找的人，白艳极力劝说母亲去寻找自己的幸福，可白如雪自知身体状况不佳不想连累别人，便拒绝了女儿的建议，白艳见说不动母亲只好作罢。白艳将自己回国的原因告诉母亲并向母亲表达了自己对于大乐的情感，白如雪告诫她初恋虽然美好，但要把握好分寸，白艳琢磨着陷入沉思。于大乐来到幸福院看望父亲，于老乐见白艳没来便向儿子询问，于大乐看着父亲不解地问其原因，于老乐说起年轻时候的女朋友和白艳长得很像。

第38集

崔凯回想起昨晚的事，无奈地给于大乐打电话。听到于大乐在幸福院，旁边的崔里田却来了精神表示也要一起去。幸福院里，于大乐带着白

新闻综合频道

30-42 集剧情

艳来看望父亲，于老乐高兴地拉着白艳聊起以前，说到自己的名字时，白艳一愣想要继续追问。崔凯突然进来说带崔里田过来看望，于老乐出门迎接，崔凯却将于大乐也拉了出去，白艳在原地琢磨。崔凯向大于乐表示想借点钱给冯霞做手术，可不曾想于大乐已经将剩下的钱还给了郭晓燕，崔凯就跟于大乐吵了起来，愤愤离去，于大乐跟白艳急忙追去。

第39集

崔凯路过拍摄现场，猛然将正在演戏的明星认成于大乐，看见他在挑选车辆，顿时火冒三丈就冲了进去，不由分说将明星打倒在地，除了刘雅丽其他人都以为崔凯是请来的演员，就连导演都夸这戏演得真实。当大家都醒过神之后，崔凯就被扭送到派出所，可幸运的是明星杨峰被打后非常的大度，不但不怪崔凯，还亲自去派出所将崔凯赎出。在于大乐来到派出所接崔凯期间，刘思敏将白如雪就是他父亲要找的人告诉于大乐，后者愣住了。随后刘思敏将崔凯带出来并问起有没有收到崔海寄来的钱，崔凯不解。

第40集

崔凯知道自己给父亲找的归国华侨女朋友，现在变成了于老乐的初恋情人，可崔凯还是觉得父亲还有机会，决不能半途而废，于是跟于大乐提出让两位老人公平竞争，他们自己绝不能插手。幸福院里十字绣比赛正在进行中，大家都在为自己喜欢的作品投票，于老乐在一边忙活着，韩芬来到自己的作品面前让郑经投票，没想到不知情的郑经却提出不同意见，气得韩芬扭头离去。院长在一旁看着这热闹的场面高兴不已，可当看见袁晓梅跟于老乐见面连个招呼都不打，赶紧将女儿拉进办公室询问情况。

第41集

找了白如雪半辈子，现在找到了，可于老乐却犹豫了，他不敢确定对方心里还有没有自己。在白如雪心里也有同样的问题，两个人就这么耗着，谁劝都没用。于大乐找到白艳说起两位老人现在的状况，为了不让他们再受相思之苦，于大乐建议两个人换着去跟对方的家长谈。于大乐来到以前的家里，受到白如雪的热情接待。当谈到父亲时，白如雪却说要等白艳的感情处理好了再谈自己的问题，并问于大乐是否喜欢白艳，于大乐给了她肯定的答案。白艳来到幸福院，于老乐跟她说起自己以前的遭遇。

第42集

病房里冯霞就自己的任性跟崔里田道歉，看到冯霞为了要孩子吃了不少苦，两人冰释前嫌，关系大有缓和。说罢，崔里田便起身去看黄小娟，由于是急诊室，黄小娟被推走后有一个病危的人在这个床位没抢救过来，崔里田以为黄小娟已经去世，他惊讶地愣在原地。幸福院排练室里，刘思敏观察着四周，他在角落里发现监控探头，办公室的电脑画面显示黄小娟跟郑经并没有过分的举动，这下终于真相大白，张素急忙跑出去报喜，刘思敏却被袁晓梅叫住，最终刘思敏鼓起勇气向院长说出自己确实就是袁晓梅的男朋友。

文旅生活频道

49 | 55集剧情

芝麻胡同



第49集

吃饭时,严振声告诉杏儿给严谢烙一张油渣饼,严谢从小就爱吃这个。可当油渣饼拿上来的时候,严谢非但不肯吃,还霍然站起,当着所有人的面称严振声不是自己的亲生父亲,并扬言从今天开始要和严振声断绝父子关系,牧春花气得抬手就是一巴掌。林翠卿这一问,旁边的冯鹤年承认自己是听父亲冯大福说的。林翠卿埋怨冯大福乱嚼舌根子,让严谢千万不要胡乱听信。冯鹤年声称因严谢在知青点偷吃了一个油渣而被调查身世,从而不能评选先进,严谢样样都很优秀,样样都比冯鹤年

强,可就是因为出身的问题而不能评选先进。

第50集

严谢一心想要和严家划清界限,这都是因为辛红指责严谢和冯鹤年都在资产阶级大院里长大,沾染了不少资产阶级气息。冯鹤年私底下要求和严谢一起召开家庭讨论大会,借此机会和严家划清界限,一旁的小黑子听到后极力表示自己也会参加。冯鹤年和严谢要举办检讨和自我检讨大会,严谢特地邀请严振声和院子里的所有人都来参加,牧春花和林翠卿担心严谢会说出伤害严振声的话来,因此拒绝让严

振声去,而严振声却认为现在的孩子比较叛逆,不能顶着来,如果他愿意说就让他说,反正自己也不会掉一块肉。

第51集

小黑子来严家和众人宣读严振声等人搬到跨院,禄山、秀妈等人住前院,林翠卿气得拿起扫把追着小黑子满院子打。郭秉聪告诉林翠卿,小黑子现在是酱菜总厂主任了,身份不一样。严振声说这是国家规定的政策要按照政策执行,林翠卿骂小黑子仗着政策捞自己的便宜是个小人,说完起身要打小黑子,宝凤实在看不过去,她站出来替小黑子打抱不平,还说要是没小黑子,严振声和冯鹤年早没了,林翠卿气得答应搬家。郭秉慧提醒小黑子按政策只要腾出房间不用全搬,却被小黑子损了几句。

第52集

严振声让严谢坐下来,他先要求自己说话的过程中严谢不能打断。严谢同意让严振声先说,但他要求长话短说。严振声用北平城历史的变迁来告诉严谢,虽然他不是一个纯粹的无产阶级,但这并不代表他不爱国,在他心里只有家人最重要。严振声希望严谢跟秋丽结婚就是因为家庭出身,秋丽家里三代都是无产阶级。严谢根本就不领严振声的情,他冲出去就说以后各走各的道。严振声追出去的时候急得犯了病,他捂住胸口蹲了下去。牧春花过去扶住严振声叫严谢过来帮忙,可严谢竟然一走了之。

第53集

严谢到病房看望严振声,看到严振声躺在那里他的心中充满了自责和内疚,严振声也不说话一直盯着严谢看,严谢泪流满面跪在严振声面前。此时,牧春花和林

翠卿都站在门外。严谢开口叫严振声爸爸,并向严振声道歉,严振声的眼睛里含着泪水轻轻擦拭严谢的眼泪,微笑安慰他自己没事,严谢握住严振声的手贴在自己的脸颊,林翠卿和牧春花也跟着落泪,可泪中却带着笑。公园里,严谢给辛红画画,他一边画一边问她要不要看《莉莉回忆录》。辛红说她对这种低俗的手抄本不感兴趣,不要像严谢和冯鹤年这样不长进。

第54集

严家的大孩子们都准备好要出发,响应号召到乡下去学习,严振声认为福子文化高让他跟孩子们讲几句话。孩子们走后,有一天黑龙江送来一份加急电报,信上写严谢病重,牧春花听了吓晕了,严宽骑着自行车去打长途电话,回来把事情的经过告诉牧春花严振声等人。因为冯鹤年高调写信表白团部的姑娘,被上级领导批评,严谢生病不能下大田,团长把看守粮的任务交给冯鹤年,严谢却很担心冯鹤年的精神状态。牧春花和严振声带着严宽和杏儿坐着火车去找严谢。

第55集

严振声和林翠卿、牧春花早就花白了头发,孩子们在院子里玩耍。大家忙着摆桌椅板凳,一家子老小分了两桌子坐在一起谈笑风生。林翠卿因为自己的病,得和翠翠去上海疗养一段时间。大家依依不舍地送别,牧春花扶着她,严振声感慨自己这些年腌的酱菜,他三句话不离本行,认为只有腌透腌熟的咸菜才更有滋味。而林翠卿和牧春花却自从做女孩起到现在始终就没有变过,一直都是耐得住寂寞,守得住纯真,从头到尾都善良的人,骨子里就是为他人着想的人。

(全剧终)



向风而行

文旅生活频道

1-7集剧情

剧情简介

严苛自律著称的鹭航客运飞行部副部长顾南亭,因为公司改制,与性格飒爽不羁的程霄成为上下属及师徒关系。面对接踵而来的各种各样的突发航空事件,两人共同携手绝地反击、化险为夷。虽然在解决危机的过程中,向来追求稳

定秩序的顾南亭时常被不按常理出牌的程霄打乱计划,但二人最终仍然能够顺利解决困难,并在此过程中逐渐克服自身缺点,一路披荆斩棘朝着梦想前进。

第1集

鹭洲航空公司内部战略调整要撤销货运飞行部,总裁徐策三个月前就通知货运飞行部不再接新单子,老蔡完成最后一次飞行,却不忍心把这个消息告诉程霄他们。程霄拿来所有的资料,兴高采烈地去申请升任机长,老蔡把公司的决定告诉她,让她去客运部报到,程霄坚决不干,她入职七年来就在货运部跟着老蔡,老蔡对她好言相劝,反复强调客运部比货运部好处多,程霄才稍稍释怀,发誓好好在客运部工作,绝不给老蔡丢脸。

第2集

顾南亭宣布程霄做观察员,程霄强烈抗议,谢泽天替程霄求情,江韬才勉强答应让程霄和宋宋试飞一次再说。程霄和宋宋早来到客运培训部,顾南亭和江韬监督程霄飞行,顾南亭要求程霄把耳环摘下来,程霄只好照办。飞行测试开始,程霄

有条不紊驾驶飞机,飞机被空中的小鸟干扰,程霄沉着应对,安全避开危险,飞机双发突然出故障偏离跑道,和地面失去联系,顾南亭让宋宋到副驾驶协助程霄,他们俩配合默契,圆满完成了这次飞行任务。

第3集

顾南亭亲自带队前往澳大利亚墨尔本图拉曼里机场进行改装训练,机长凯恩和顾南亭不期而遇,趁握手之际和顾南亭暗中较劲,顾南亭始终不卑不亢,程霄等人对凯恩的做法疑惑不解。顾南亭对飞行学员们进行严苛训练,程霄和宋宋偷抹防晒霜,顾南亭让他们把防晒霜拿出来给大家,罚他们在太阳下接受炙烤,宋宋被晒得汗流浹背,叫苦不迭,程霄却不以为然,心里却愤愤不平。课后,程霄带着宋宋补课,顾南亭全看在眼里。

第4集

艾佳带着学员们进行客舱应急处理,夏至表现优秀。倪湛参加完航展,给顾南亭买了限量版的飞机模型,顾南亭爱不释手,他无意中发

现倪湛带程霄去参加了航展,连夜给程霄写了劝退信,让她离开客运飞行部,程霄坚决不干,还把劝退信撕得粉碎。艾佳对学员们进行水下逃生训练,李语珩不会游泳,一下水就手忙脚乱,夏至急忙跳下水池把她救上来,结果把假发掉在水池中,露出里面银色的超短发,空乘不许留短发,艾佳见状大为恼火。

第5集

顾南亭宣布了最终结果,学员们都如愿成为副驾驶,只有程霄连降两级为观察员,必须完成一百个小时的飞行任务才有资格再次申请副驾驶,程霄强烈抗议,她测试成绩第一名,体能也没落下,她去找江韬告状,江韬摆出一副公事公办的姿态,还让顾南亭做程霄的专属飞行教员。顾南亭来找谢泽天为程霄求情,江韬态度坚决,谢泽天也无可奈何,他担心程霄撂挑子,想亲自去找程霄谈一谈。程霄回家向夏至大吐苦水,她赌气撂挑子不干了。

第6集

雨刮器终于修好了,顾南亭向塔台报告,塔台安排他二十分钟以后起飞。有一个男乘客对李语珩动手动

脚,李语珩吓得惊慌失措,大哭起来。夏至了解到事情原委,就来找乘客理论,让他向李语珩赔礼道歉,乘客矢口否认。艾佳和程霄闻讯赶来了解情况,程霄带李语珩和乘客对质。乘客不但不认错,还振振有词,程霄要报警处理,还要让警方做指纹鉴定,乘客立刻傻眼了,他苦苦哀求程霄不要报警,程霄让他向李语珩赔礼道歉,他只好照办。

第7集

乘客向李语珩赔礼道歉,李语珩不想把事情闹大,也就不再追究,临走,乘客小声嘟囔一句“这次真够倒霉的”,程霄看出乘客不是真心而是因为害怕才道歉,而且他不是第一次骚扰空姐,程霄担心他会扰乱飞行安全,不顾艾佳的劝阻当场报警。顾南亭狠狠教训了她一顿,给她讲明利害关系,程霄才意识到问题的严重性。顾南亭重新向塔台申请起飞时间,由于航班太多,需要等一个小时,眼看机场起大雾,程霄很自责,宋宋替程霄说好话。

保护心脏 正确认识和预防心力衰竭

前海人寿广西医院 心内科 严翼飞

心脏作为人体内最主要的驱动器,它负责向人体供应富含氧和营养物质的血液。心脏的泵血结构包括右心房、右心室、左心房和左心室。静脉血从身体各处通过大静脉进入右心房,然后进入右心室,将血液泵送到肺部进行气体交换。气体交换完成后,动脉血通过肺静脉进入左心房,再流入左心室。此时,左右两个心室协调收缩,通过主动脉将动脉血泵送到全身血管中完成一次心脏收缩过程。

当心脏的结构或功能出现异常时,会导致心脏“回血”或向全身“泵血”的能力受损,使心脏不能提供人体正常生命活动需要的能量和动力,从而出现呼吸困难、疲乏无力、水肿等一系列症状,这就是我们常说的“心力衰竭”,简称“心衰”。伴随着国内老年人口数量不断增加,以及冠心病与高血压等疾病发病率的持续升高,慢性心力衰竭的患病总人数与发病率都出现了明显增加的态势。新近流行病学研究表明,冠心病已成为心衰的主要病因。2021年报显示,中国心血管病的发病率与致死率高居榜首,推算心血管病患者人数3.3亿,而心衰人数达到890万。

什么是冠心病?它是如何发展到心衰的?

冠心病全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病,指冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。当冠脉的供血与心肌的需血之间发生矛盾,冠脉血流量不能满足心肌代谢的需要,从而引起

心肌缺血缺氧。而这种冠心病所导致的心肌缺血缺氧甚至心肌坏死最终会使心脏泵血功能减退,如果得不到及时治疗,它可能会进展到晚期,进而引发心力衰竭,这对患者的危害非常严重。

冠心病发展到晚期,一般会出现缺血性心肌病或心肌梗死。如果是缺血性心肌病,会对心脏功能造成巨大影响而出现心力衰竭,会出现明显的呼吸困难、喘憋。如果是心肌梗死,心肌坏死会比较显著,有些人会出现明显的、持续性不能缓解的胸痛症状。急性心肌梗死的发生可能导致急性心力衰竭,甚至是各种类型的心律失常,引发猝死等情况,增加了患者的病死率。

心衰有哪些表现?

心衰最常见的表现有以下几种:

1.呼吸困难:这是心衰患者最早、也最常见的症状。跟劳力相关,病情较轻的患者仅在实施重体力活动时出现胸闷喘憋,随着病情进展,较轻的体力活动也会引发,严重者在休息时也会胸闷喘憋。夜间睡觉时断断续续出现憋闷、呼吸困难,大口喘气后可逐渐缓解。严重的患者需要端坐卧位,保持呼吸道通畅。

2.身体水肿:因静脉回流受阻,患者常出现下肢及脚踝部水肿,若是卧床患者常表现在腰、背及尾椎骨周围等水肿,晚上或者白天也可以看到。水肿部位一按就是一个窝,

半天弹不起来。严重患者可表现为全身水肿。部分病人还出现大量腹水、胸水等。

3.乏力、气短:老觉得浑身没劲,做什么事都打不起精神,总容易感到嗜睡、很疲劳,心慌不适,运动耐力下降等。

4.咳嗽、咳痰和咯血:心衰患者常有咳嗽,咳白色黏痰或泡沫痰,平卧后加重,严重者可表现为咳血。

5.其他:尿量减少、夜尿频发。食欲不振、恶心、腹胀等。

怎样预防心衰?

首先,保持健康的生活方式非常重要,包括均衡饮食、长期适量运动、戒烟限酒、注意保暖、预防呼吸道感染、注意疏解压力、避免情绪大起大落等。其次,积极定期体检,有身体不适及早就医。这样,高血压、冠心病、心肌炎、心脏瓣膜病等心血管疾病就能得到早期规范的治疗,避免或延缓发展成心衰。

发现自己出现了心衰,该怎么办?

心衰目前是一种无法治愈的疾病,但通过及时有效地治疗可控制疾病的发展,达到提高患者生活质量、改善预后的目的。对于可引起心功能受损的疾病,如冠心病、高血压应进行早期管理,遵医嘱合理用药。

总之,心力衰竭是一种严重的心血管疾病,对患者的危害不容忽视,因此,我们应该重视心脏健康,采取积极的预防和治疗措施,以减少心衰的发生。

自行取出咽部异物后患无穷

广西医科大学第一附属医院 耳鼻咽喉头颈外科 卢雪环

咽部异物对人体健康的危害一直为临床医生所关注。研究显示,自行取出异物不仅增加继发性疾病的风险,还可能导致呼吸道阻塞、大出血等严重后果的发生。因此,提高社会对咽部异物危害的认知,采取专业的就诊方案,是预防和减轻异物伤害的关键措施。

咽部异物的危害

咽部异物是指误入咽部的各种外源性物体,可划分为食物残渣、药物片剂、金属物品等类型,临床上以儿童最为多见。这些异物会对人体咽部正常结构和功能产生多方面损害。比如,异物可能直接刺伤或撕裂咽部黏膜,导致咽部黏膜缺损出血。还有,异物可能梗阻呼吸道,对气体交换产生影响,出现呼吸困难等症状。此外,长期存在的异物也可引起周围炎症,进而导致咽部组织脓肿、疤痕形成。更严重时,异物可能误吸入肺部,造成严重感染。因此,咽部异物对人体正常生理功能的维持构成严重威胁,其危害不容忽视。

发生咽部异物的危险行为

导致咽部异物事件发生,儿童和成年人略有不同。对儿童来说,生理结构未成熟,咽反射功能不完善,吞咽不当容易残留异物;加上儿童缺乏安全意识,容易导致事故。成年人方面,主要与饮食习惯不当相关,如讲话时呛入残渣,或存在咀嚼问题;也可能因为进食操之过急,神志不清等状况造成误吸入。部分成年人咽反射功能减退,以及存在精神疾病或智力障碍的患者,咽反射和防御能力较弱,也属于高危人群。

如何判断发生咽部异物

当咽部异物发生后,会出现一定的临床表现。典型

症状包括异物感、咽痛、吞咽困难、流涎等。患者感觉咽部如有骨梗,并伴随隐痛,吞咽动作明显受阻,食欲下降。若异物长期停留,可引起周围组织呈慢性炎症反应,出现咽炎症状。并发现状可能包括仰头呼吸、发绀、气促等,这是由于异物完全堵塞呼吸道入口引起严重呼吸困难的表现。此外还可能大量出血的紧急情况,原因是异物划破血管或折断小血管等。上述症状提示已经发生了严重的咽部异物事故,需要及时到医院移除异物,防止出现呼吸衰竭、气胸等危及生命的并发症。

错误的处理行为

当咽部异物发生后,许多患者想当然地选择自行取出。但是这种盲目行为可能造成以下严重后果:

1.自行取出可能导致异物被推得更深,严重嵌顿在食道口甚至刺入食道壁,这会造成食道黏膜撕裂、充血或疤痕。严重时可能造成食道穿孔,引发严重感染。

2.自行取出时使用手指或工具探入口咽部,可能会把异物推入呼吸道,阻塞气道,这会引起急性呼吸道梗阻,导致严重窒息。

3.自行操作可能会使异物对咽部组织造成二次刺伤、撕裂,这会引起大量出血。出血量大时还可能造成失血性休克。

4.长时间停留的异物也会引起细菌滋生和局部感染。自行取出增加了异物细菌推进深处组织的风险,并造成广泛感染,可能进展为败血症。

因此,咽部异物发生后,患者切忌自行取出,应第一时间到医院寻求专业治疗。

温馨且重要的提醒

取出异物的安全策略

相较于自行取出带来的各种风险,选择由专业医生取出异物是更安全可靠的方案。医生通常会选择直接钳取或借助间接喉镜、直接喉镜或支撑喉镜等外理。但是对隐匿异物,患者年龄偏小或偏大,或伴有心肺等脏器疾患严重者,因患者恐惧检查咽反射敏感配合欠佳,钳取工具不配套等,用常规方法常难以奏效。勉强钳取,非但异物不易取出,而且会造成局部组织损伤,导致出血或肿胀,增加患者的痛苦。因此,对于隐蔽或可疑的异物,医生会采用软式电子或纤维喉镜检查及钳取,以减少对患者身体的伤害。

预防措施

预防咽部异物事件的发生,可以采取以下措施:

1.对儿童进行安全防范的教育,告知不要将小物件放入口中,也不要互相开玩笑投掷食物。

2.从小培养良好的饮食习惯,讲究进餐礼仪,不边吃边笑、讲话。家长要指导儿童学会细嚼慢咽,养成专注饮食的习惯。

3.监护人也需要注意,餐桌上不放置儿童易吸入的食物,如瓜子、花生等。让儿童在坐姿正确、情绪稳定时进食。年长患者如果存在吞咽困难,可以在医生指导下,选择流质或糊化食物,降低吸入风险。如果出现任何疑似异物吸入症状,应立即就医,切忌自行操作试图取出。

宝宝皮肤娇嫩

皮肤问题汹涌而来的秘密！

南宁市第六人民医院 儿科 黄海英

新生儿宝宝皮肤娇嫩,一不小心就会被各种皮肤问题“骚扰”,宝宝难受的同时,新手爸妈们也同样着急。俗话说“知己知彼,百战不殆”,有效解决问题的关键在于了解宝宝究竟得了什么皮肤病?为何患病及如何预防?

婴儿湿疹

婴儿湿疹是宝宝常见皮肤问题之一,湿疹的典型特征就是皮疹多样、对称分布,有明显瘙痒,反复发作。皮疹可有红斑、小疙瘩、渗液、结痂等,后期则会皮肤干燥、脱皮,严重时还会有小裂口、继发感染等。一般先从两颊开始,会逐渐扩散到颈部、耳后、躯干及四肢。遇热往往会加重,比如洗热水澡的时候。

婴儿湿疹发生的主要原因有遗传因素,皮肤屏障功能异常,吸入一些易过敏性物质如尘螨、动物皮屑、花粉等。另外,如果宝宝对鸡蛋、牛奶等食物过敏,一旦摄入这些物质也可诱发湿疹。湿疹并不可怕,日常生活中可以通过避开过敏原、做好宝宝基础皮肤护理、保持皮肤湿润等方法进行有效预防。

口水疹

宝宝在出生两个月后进入了磨牙口欲期,见啥都想啃,爱吃手爱咬玩具,这就会导致唾液不停分泌。此外,在宝宝萌芽期,也会分泌过多唾液。偏酸性且含有消化酶的唾液会破坏宝宝皮肤的保护层,让皮肤受损,从而引起口水疹。日常需注意清洁、及时用棉质的口水巾将

口水或奶渍擦拭干净,随后在嘴角边抹上润肤油,防止宝宝出现口水疹。

尿布疹

尿布疹也是新生儿常见的皮肤问题,出现在新生儿肛门周围及臀部尿布遮盖部位,属于接触性皮炎。尿布疹主要由于婴儿尿布更换不勤或洗涤不干净,尿液长时间接触、刺激皮肤,或者尿布质地较硬,发生局部摩擦而引起。基本症状表现开始为潮红、肿胀,逐渐出现丘疹、水疱、糜烂渗出,边界清楚,可继发细菌或真菌感染,出现脓疱或溃疡,必须及时接受治疗。

预防尿布疹有以下措施:使用棉质、透气性好、柔软度高的尿不湿;勤换纸尿裤或尿布,避免粪便和尿液刺激宝宝的皮肤;注意保持宝宝臀部皮肤的清洁干爽,每次换尿不湿要用温水彻底清洗,再用柔软的棉布吸干水分,让宝宝的臀部皮肤在空气中晾干之后,再穿上尿不湿。

热疹

热疹也就是常说的痱子,夏天比较常见,一般长在出汗多的部位,比如头皮、前额、颈部、胸部、背部。主要表现为密集、大小均一的小颗粒状丘疹,皮疹消

退后有轻度脱屑。出现热疹的主要原因是新生儿皮肤发育不完善,在高温闷热环境下,汗腺分泌过多、汗液不易蒸发,腺导管变窄或阻塞引起的汗腺周围发炎。出现热疹时,可以通过降温、勤擦汗、勤洗澡、适当擦拭痱子粉等进行有效处理。

新生儿红斑

新生儿皮肤表面的角质层尚未形成,真皮较薄,纤维组织少,但毛细血管网发育良好。往往一些轻微刺激如衣物、药物便会使皮肤充血,表现为大小不等、边缘不清的多形红斑。多见于头部、面部、躯干及四肢,通常婴儿没有其他不适感。红斑属正常生理变化,无需治疗,一般在1~2天内自行消退。在此期间,不要给婴儿随便涂抹药物或其他东西,因婴儿皮肤血管丰富,吸收和透过力强,如果处理不当则会引起接触性皮炎。

皮肤色素斑

皮肤色素斑俗称胎记,多数新手爸妈对此不太清楚,常误认为是生产时受伤所致,或是被别人弄伤。实际上,这是由皮肤深层色素细胞堆积形成的色素斑,常表现为在婴儿的臀部和腰部之间,



或者在骶尾部和背部有青色或蓝灰色、蓝绿色斑,有的宝宝只有一大片,有的宝宝可能有好几块,形状不定且不规则。皮肤色素斑通常无需进行治疗,随着年龄增长会逐渐变淡,7岁以后慢慢消失。但如果色素斑颜色变为咖啡色,特别是数量多且范围大,就应定期带婴儿去医院就诊,以防患有神经皮肤综合征。

其实,发生在宝宝身上的皮肤问题还有很多,但以湿疹最为多见,并且大多不是很严重,所以宝爸宝妈们不要过于担心,只要正确认识、恰当护理,大多能够较快缓解。而且,多数皮肤问题也不会明显影响宝宝的正常活动。日常生活中,一定要时刻记住宝宝皮肤的特殊性,正确科学保护他们娇嫩的皮肤。



学会判断与改善
老年人睡眠障碍

南宁市第六人民医院 门诊部 林璇

老年人在生活中会遇到很多困扰,失眠就是其中的一个代表,不少老年人表示自己年纪越大,睡觉的时间却变短了,经常会睡不着、睡不好,失眠已经对他们的身体造成了很大影响。那么为什么年纪越大,觉睡得反而越少?老人睡不好身体会有什么影响?有没有改善的方法?

睡眠障碍的常见类型

1.急性失眠。平时生活规律的老年人,如果突然出现整晚不能入睡一定要警惕脑供血障碍,因为从临床观察来看,有一部分后循环供血障碍的表现是急性睡眠障碍,表现为嗜睡或不睡,主要是脑干上行网状系统功能受影响,这是中风的危险信号,一定要及时就诊。
 2.睡眠呼吸障碍。多见于50岁以上人群,睡眠后可能发生呼吸障碍,如睡眠呼吸暂停、睡眠加重呼吸疾病、夜间吸入或夜间阵发性呼吸困难。睡眠呼吸暂停综合征(SAS)是中老年人最常见的睡眠呼吸障碍,占睡眠疾患的70%,且随年龄增加而发病率增加。其中气道梗阻型睡眠呼吸暂停(OSA)的特点是鼾声响、呼吸间歇大于10秒后发生喘息或鼻音。OSA反复出现,可使血氧含量显著减少、血压升高,轻者表现为打鼾、烦躁不安、白天嗜睡、抑郁、

头痛、夜尿、阳痿,重者则可出现夜间睡眠心律失常、猝死、卒中、肺动脉高压、抽搐及认知功能下降等。

3.慢性失眠。中老年人睡眠问题多数是慢性失眠,常表现为入睡困难和不能维持睡眠。

由于白天活动减少或小睡导致夜间睡眠觉醒周期缩短,早起或猫头鹰式的夜间活动在中老年人中十分常见。随年龄增加或疾病影响,睡眠的昼夜节律障碍愈明显,表现为昼夜颠倒、时间差性睡眠障碍和夜间工作所致的昼夜节律紊乱。长期失眠将导致精神萎靡、情绪不稳、生活和工作质量下降等。

导致睡眠障碍的原因

1.生理性因素。年龄越大,睡得越少,这是众所周知神经细胞随年龄的增长而减少,而睡眠是脑部的一种活动现象,由于老年人神经细胞的减少,引发睡眠障碍,失眠则是最常见的症状。
 2.脑部器质性疾病。老年人随着年龄的增长,脑动脉硬化程度逐渐加重,或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病,这些疾病的出现,都

可使脑部血流量减少,引起脑代谢失调而产生失眠症状。

3.全身性疾病。进入老年,全身性疾病发生率增高。老年人多患有心血管疾病、呼吸系统疾病,以及颈椎病、类风湿性关节炎、四肢麻木等,可因为疾病本身或伴有症状而影响睡眠,加重了老年人的失眠。

4.精神疾病。有关资料统计,老年人中有抑郁状态及抑郁倾向的比例明显高于年轻人。抑郁症多有失眠、大便不通畅、心慌等症状,其睡眠障碍主要表现为早醒及深睡眠减少。随着患者年龄的增加,后半夜睡眠障碍越来越严重,主诉多为早醒和醒后难再入睡。

5.心理社会因素。各种的心理社会因素,均可引起老年人的思考、不安、怀念、忧伤、烦恼、焦虑、痛苦等,都可使老年人产生失眠症。主要特点为入睡困难,脑子里想的事情总摆脱不掉,以至上床许久辗转反侧,就是睡不着。或者刚刚睡着,又被周围的声响或噩梦惊醒,醒后再难入睡。

改善失眠的方法

1.去除可能病因,停用可能引起夜尿增多的药物,适当加强运动。

2.心理疏导,引导患者正确认识疾病,祛除恐惧,鼓励家人陪伴。

3.认知治疗,不要过分关注睡眠,保持合理的睡眠期望,形成正确的睡眠习惯。如避免下午和晚间饮用茶、咖啡等刺激性饮品;避免就寝前饮酒及饱餐;避免就寝前3小时运动;避免傍晚或睡前打盹等。

4.行为治疗,只有感觉到睡意时才上床,如果卧床30分钟不能入睡则起床,待出现睡意再上床,不在床上进行与睡眠无关的活动。不管何时入睡,保持规律的起床时间。可联合应用渐进式放松治疗,引导患者深呼吸,依序调节全身肌群的紧张度和松弛度。

5.认知行为治疗无效时,可考虑药物治疗。如安眠药,由最小有效剂量开始,间歇按需给药。若老年慢性失眠长期接受药物连续治疗的患者应避免突然停药,应逐渐减量或变更连续治疗为间歇治疗。

睡眠不足会严重影响老年人的健康和生活,通过科学的方法帮助老年人克服睡眠困难,能避免很多老年疾病的发生,提高晚年生活质量。

直面亲子关系破裂危机 重建良好的亲子关系

桂林市精神卫生中心 四病区 于海

亲子关系是指父母子女关系,是人类社会中最基本的社会关系之一,良好的亲子关系对维护家庭和谐具有至关重要的作用。然而,在现实生活中,父母与孩子很有可能会因为误会、冲突、争吵等关系出现关系破裂的情况,这不仅会对孩子的心理健康产生负面影响,也会给家庭带来极大

的痛苦。

2018年发布的《国内家庭亲子关系白皮书》显示,全国仅有8.84%的家庭认为亲子关系“情况挺好”,超过八成的家庭认为家庭内亲子关系存在问题。那么对于亲子关系破裂的情况,如何重建呢?



亲子关系破裂的原因

缺乏有效沟通。沟通是亲子关系中最基本的一环,缺乏沟通会导致关系疏离。许多父母在与孩子交流时,只顾自己的想法和要求,不关心孩子的感受和需求,这使得孩子感到被忽视和不被尊重,从而逐渐与父母疏远。

教育方式不当。父母的教育方式对孩子的成长起着至关重要的作用。如果父母过于严厉或溺爱孩子,都会使孩子感到不被理解或缺乏支持,从而导致亲子关系破裂。

打骂孩子。当被问到为什么要打骂孩子时,许多家长的回答都是“不听管教”。其实当父母在打骂孩子的时候,总是把原因全部推到孩子身上,认为是孩子逼自己这样去做,却很少去寻求其他的方式来教导孩子,这就容易导致亲子关系的破裂。

亲缘关系的疏远。有些家庭因为各种原因,如离婚、家庭成员去世等,亲缘

关系逐渐疏远,也会导致亲子关系的破裂。

如何重建良好的亲子关系

正式道歉。为过去的错误,真诚地向孩子正式地道歉,明确地告诉孩子,我那么做是错的,请给我机会去改正。唯有放下家长的面子,切实地认识到自己的错误,才能够让孩子打开心扉,再次向你靠近。

沟通。学会倾听是沟通的第一步。从现在开始,与孩子用正确的方式进行沟通,耐心倾听孩子的想法。只有知道孩子在想什么、关注什么和需要什么,才能有针对性地给予孩子关心和帮助,也会使以后的沟通变得更加容易。

禁止肢体冲突。双方都要禁止肢体上的冲突。要做到既不伤害别人,也不要伤害自己,有些孩子会出现自残现象,有些家长会一哭二闹三上吊,给孩子制造内疚感,以屈服家长的要求。遇到问题,大家需要用语言来解决,可以先从禁

止动手但能允许大声说话开始,若是遇到冲突允许先各自冷静,然后再面对面地坐下来好好说话。如果之前大家已经习惯性地通过动手来解决,改起来确实很难,但仍然要改。不断鼓励自己,给自己信心,跟孩子一起互相提醒、互相监督,一起想办法去帮助彼此改掉不良的习惯模式。

尊重双方的需求。父母要尊重孩子,也要求孩子尊重父母,双方建立起平等关系,少一些权威式的压制。孩子提出的任何需求,若觉得合理或是对孩子的成长能起到一定作用,父母要给予支持与鼓励;即便你觉得非常不合理,孩子想做的事情是错误的、危险的,也不要急于否定,可以先听听他的真实想法,再作判断和讨论。暴力无法解决冲突,只会让彼此关上心门,当你无法了解孩子的内心世界时,你们之间会越走越远。

信守承诺。承诺下的事情一定要努力遵守约定,这是人与人之间建立信任

关系的前提。因为一旦缺失信任,想要重新搭建非常困难,但只要父母足够真诚,不急躁,给予孩子充分的时间去看到家长的改变,用行动让孩子看到家长的诚意,就能渐渐地重新建立信任关系。当孩子看到家长的改变,同样也不会轻易地自我放弃。

建立和谐的夫妻关系。建立和谐亲子关系的基础就是建立良好的夫妻关系,一个在每天争吵、发生矛盾的家庭中成长的孩子,跟一个在满怀着爱与希望中的家庭成长的孩子性格会截然不同,良好的夫妻关系是建立良好亲子关系的前提,只有夫妻之间的感情和睦,才会给予孩子一定的关心,才会更加注重孩子的成长。

总之,良好亲子关系的重建是一个缓慢的过程。在这个过程中,父母责任尤重,应该多理解孩子,给孩子营造一个充满关怀、尊重和交流的良好氛围。

眼睑泛黄竟可能预示肝脏出故障? 这些信号切莫忽视

百色市人民医院肝胆外科 杨俊杰



肝脏是人体非常重要的器官,具有解毒、代谢、造血、储血等生理功能。但它也是较为脆弱容易患病的一个器官,熬夜、酗酒、过度用眼、情绪郁结等不健康的生活方式都可能导致肝脏受损。

肝脏受到损伤,在发病早期几乎无明显症状。这是因为肝脏具有较强的自我修复能力且没有痛感神经,故也被称为“最沉默的器官”,因此肝脏受损在发现和治疗上往往具有滞后性。其实,肝脏也会发出一些“求救”信号。

中医讲“肝衰先上脸”,意思就是肝脏健康出现问题,首先会表现在脸上。肝脏受损,身体血液循环效率降低,面部作为毛细血管集中地,血液循环贫瘠,受损扩张的毛细血管也会更多,使皮肤越来越暗淡,呈现干燥病态的面容。

在医学界流传也有“肝不好眼先知”的说法。肝脏是最大的藏血器官,它提供的血液和阴津就是滋养眼睛的。肝脏通过经络通道,将身体的养分输送给眼睛,因此肝脏受损也会反映到眼睛上。

胆红素是体内铁卟啉化合物的主要代谢产物,具有一定的毒性和抗氧化剂功能。正常情况下,人体内部产生的胆红素会进入肝脏内代谢,它就是胆汁最为主要的色素,呈现橙黄色。当肝脏受损致使胆红素摄取、结合障碍或胆道阻塞胆红素排泄异常时,血液中胆红素浓度升高致使皮肤、巩膜、尿液发黄,而眼周、面部是人体皮肤较薄的部位,出现色素沉淀的概率会更高。也正因如此,胆红素是临床判定肝脏疾病的重要依据之一,也是反映肝功能的重要指标。

此外,身体发出这些信号也要警惕。1.疲倦乏力:这是肝病常见的症状,主要原因是患者肝细胞受损,肝脏合成、储备糖原不足,加之消化吸收障碍,导致机体能量供应不足。另外,肝脏受损引起胆碱酯酶合成减少、维生素储存能力下降,影响神经肌肉功能。2.食欲减退、厌油腻:肝脏受损往往导致消化不好,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等,这主要是由于肝细胞大量受损,分泌胆汁的功能降低,影响了脂肪的消化。3.肝掌、蜘蛛痣:多由肝功能减退,体内雌激素灭活功能障碍,雌激素在体内蓄积,刺激毛细血管

充血、扩张所致,是慢性肝病常见的体征。4.出血倾向:肝脏出现异常的时候就会造成凝血因子合成异常,易牙龈出血、鼻子出血、皮肤黏膜瘀斑等症状。

俗话说:“三分靠治、七分靠养。”除了要定期去医院检查,平时的调理也至关重要,以下就是养肝的几个要点。

养肝第一步,充足睡眠。睡眠过程中,人体会进入自我修复模式,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力就会下降,影响肝脏夜间的自我修复。建议青少年和中年人每天需睡足8小时;60岁以上老年人应睡7小时左右;80岁以上老年人应睡8~9小时;体弱多病者可适当增加睡眠时间。

养肝第二步,尽早戒酒。酒精对肝脏的损害非常明确,长期过度饮酒,通过乙醇本身和它的衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生,而导致酒精性肝病。酒精性肝病分为三个阶段:酒精性脂肪肝、酒精性肝炎和酒精性肝硬化。处于前两个阶段的,严格戒酒后经过调理和治疗尚有可能痊愈,而一旦发展到肝硬化阶段,即便完全戒酒,病情仍可能缓慢加重。

养肝第三步,保护眼睛。眼睛的健康与肝脏功能息息相关。长期使用电脑、看电视、看手机或者长时间看书,都会造成用眼过度。“久视伤血”,很容易使肝血不足。对于需要长时间面对电脑工作的人来说,工作一段时间后,应适当休息一下眼睛,可以通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视觉疲劳,从而达到养肝的目的。

养肝第四步,合理搭配饮食。黄曲霉毒素可诱发肝癌,霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉毒素,不要吃这类食物。此外,要合理饮食,挑食、少食也难逃脂肪肝。胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜、空心菜、木耳、荠菜、蘑菇、百合等蔬菜营养丰富,可滋补肝脏,建议适量食用。

养肝第五步,心态平和。现代社会竞争压力大,人们容易悲观、愤怒、焦虑、抑郁,这些负面情绪都很伤肝。爱生闷气的人常肝气郁结,易怒者则会肝气横逆、肝阳上亢,这两类不良情绪都会伤肝。应学会控制自己的情绪,尽量让自己开心,这样对于肝脏的调理是有好处的。



合理使用抗菌药物 别让病原披上耐药盔甲

钦州市中医医院 药品供应科 吴秋艳

“感冒发烧？吃点抗菌药。”
“牙疼、嗓子疼？吃点抗菌药。”
“哎，奇怪！之前吃这个药消炎都好使，现在怎么没用了？”
这是不是大家在用药时的心声呢？实际上，第一次使用抗菌药物能

够杀灭细菌,但是有些抵抗力强的细菌侥幸存活,变得越发“强壮”。当再次使用时,抗菌药物的效果就会越来越差,细菌变得越来越强,直到最后大多数抗菌药物都无效,疾病变得难以治愈。

见“炎”就“消”？抗菌药 ≠ 消炎药

人们常常把抗菌药物称为“消炎药”，一旦发生炎症，就会服用抗菌药物，其实这是一个误区。抗菌药物不会直接抑制炎症的发生，而是通过对各种敏感的微生物例如细菌、支原体、衣原体等发挥杀菌或抑菌的作用，从而抑制这些微生物导致的炎症。虽然抗菌药物可以间接起到“消炎”的效果，但并不是真正意义上的“消炎药”。

“消炎药”是指能够消除机体炎症反应的药物,也称抗炎药。包括激素和非甾体类抗炎药两大类。比如常用的阿司匹林、布洛芬等解热镇痛药就属于非甾体类抗炎药。有些人误以为凡是炎症都可以应用抗菌药物进行治疗。例如病毒性感冒、过敏性皮炎、药物性皮炎等,这些情况使用抗菌药物来“消炎”都是无效的。

合理使用抗菌药的重要性

在当今社会,抗菌药已经成为我们日常生活中不可或缺的一部分。然而,随着抗菌药的广泛使用,病原菌的耐药

性问题也日益严重。如果使用抗菌药不合理,病原菌可能会逐渐适应并抵抗药物的作用,形成“耐药盔甲”。因此,合理使用抗菌药已经成为我们需要关注的重要问题,因为在未来,我们可能会承受不住滥用抗菌药的代价。

1、**致死风险**：伴随新型、昂贵、广谱的第三代、第四代头孢菌素， β -内酰胺类/ β -内酰胺酶抑制剂复合制剂，碳青霉烯类药物使用逐年增加，很多细菌已经对大多数抗菌药物产生了耐药性，面对这些细菌感染，很难找到有效的抗菌药物，也没有新的更有效的抗菌药物被研发出来，医生们束手无策，因细菌对抗菌药物的耐药而丧失的生命越来越多。如果我们不慎用抗菌药物，很快就没有可用的有效抗菌药物对抗细菌，今后普通感染和轻度感染就可能致死。

2、诱导细菌耐药:抗菌药物刚开始使用时,可以杀伤细菌,但如果长期频繁使用,尤其是用法、用量及疗程不合理时,细菌可能在抗菌药物的作用压力

下产生变异,形成几乎对所有抗菌药物都无效的“超级细菌”,从而抵抗抗菌药物的杀伤作用。

3、导致二重感染：人体的呼吸道、消化道存在许多细菌，正常情况下，细菌与人体处于一种平衡状态，对人体健康无害。但如果长期使用广谱抗菌药物，人体内细菌的平衡会被打破，敏感的细菌会被抑制或者杀灭，而不敏感的细菌会乘机生长繁殖，从而容易诱发新的感染。

4、损害器官:抗菌药物的不良反应

涉及人体的很多器官,对抗菌药物的滥用不仅会诱导细菌耐药,引起二重感染,还可能导致肾脏、肝脏、皮肤等器官功能的损害,如庆大霉素、链霉素等氨基糖苷类药物长期、大剂量的使用容易造成耳毒性以及肾脏功能的损害。

为避免抗菌药物的滥用和耐药性的发展,我们应该:

1、不随意购买抗菌药物

抗菌药物是处方药,要凭医生处方购买和服用。例如,感冒后不要自行购

买抗菌药物治疗。约 90% 的感冒由病毒引起,使用抗菌药物是无效的,应在医师的指导下使用抗病毒药物。对于少数由细菌引起的感冒,也需要经过合理检查,在医生的指导下使用合适的抗菌药物。

2、遵医嘱

服用抗菌药物前,请务必咨询医务人员,经过医生的专业诊断才能确定是否需要使用抗菌药物、需要哪一种抗菌药物。然后在医生或药师的指导下按正确的用法用量使用抗菌药物。

3、不滥用也不盲目拒绝

理性看待抗菌药物,抗菌药物不是越贵越好,越高级越好。我们应该坚持“能口服不肌注,能肌注不输液”“能单用不多用,能普通不高级”的原则,拒绝滥用抗菌药物。

抗菌药物是一把双刃剑,正确使用可以帮助我们战胜感染病菌,而滥用则会导致耐药病菌药性的产生。合理使用抗菌药物,共同保护我们的健康和未来。

了解缓解心悸、胸闷小技巧 远离心力衰竭危险

南宁市第一人民医院心胸外科 韦武扬

心力衰竭是一种常见的严重心血管综合征,常常由于心脏泵功能发生异常而无法正常工作,导致身体各部位得不到足够的血液供应,不能满足机体组织细胞代谢需要。心力衰竭的症状包括心悸、胸闷、呼吸困难等,这些症状可能会给患者的生活质量带来严重影响。然而,通过一些简单的小技巧,我们可以缓解这些症状,从而远离心力衰竭的危险。

第一,要保持健康的饮食。饮食对心脏健康至关重要。尽量少吃高脂肪、高盐和高糖的食物,因为这些食物可能会增加体内胆固醇的含量,加重心血管的负担。提倡多吃富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪。因为维生素、矿物质、膳食纤维可有效缓解心力衰竭。维生素E具有良好的保护心肌的功能,起到活化心肌细胞和促进心肌功能活跃的作用从而缓解心力衰竭症状,维生素C可恢复血液循环和维持心肌功能,对于改善病情有一定的作用。矿物质、纤维素可帮助降低胆固醇水平,降低心血管疾病发生风险。此外,限制酒精和咖啡因的摄入、不吸烟也是必要的。

第二,定期锻炼是预防心力衰竭的重要措施。有氧运动可以提高心肺功能,增强身体的耐力,恢复心脏的自然节律。可以选择步行、慢跑、游泳、骑自行车等运动方式,每周至少进行三次,每次至少30分钟。对于老年人或身体状况较差的人,可以选择轻度到中度的运动,如饭后散步、太极拳或瑜伽等。值得注意的是,锻炼应量力而行,过度运动可能会引发心悸。

第三,保持良好的睡眠也是至关重要的。睡眠不足可能会导致血压和心率升高,从而增加罹患心力衰竭的风险。保持夜间充足睡眠(成人需6~7小时),让心脏得到休息。此外,尽量保持规律的睡眠习惯,避免熬夜和过度劳累。如果难以入睡或睡眠质量不佳,可以尝试使用睡眠技巧,如冥想、深呼吸、睡前放松音乐等。

第四,怡养心情,保持身心愉悦,避免情绪明显波动,可预防心力衰竭。当人受到情绪和压力刺激时,心脏的节律跳动会受到影响。此时,听些轻音乐缓解紧张焦虑情绪,或者找寻自己的兴趣爱好,如绘画、种花等,以怡情养性。也可根据个人情况,参加力所能及的工作和社交活动,移情易性。若内心压抑,无法排解,可以咨询心理医生进行相关治疗。

第五,按摩、中药泡脚。从足底反射原理来看,建议咨询中医科医师后用中药用水煎煮后使有效成分溶入水中,足部浸泡后,一方面通过水的温热刺激,促进血液循环、加快新陈代谢、改善组织营养。一方面药物有效成分可渗透皮肤,通过经络将药力送达机体内部而发挥不同的作用,从而起到预防、治疗疾病的作用。泡脚水的温度以 $38 \sim 43^{\circ}\text{C}$ 为宜,但由于个体差异,少数人可耐受高达 45°C 的沐足水,但最好不要超过 45°C ,以免发生烫伤及引起不适,通常应从 38°C 开始,逐渐增至 $40 \sim 42^{\circ}\text{C}$ 。

第六,定期检查也是预防心力衰竭的重要措



施。对于有心脏病家族史或高血压等风险因素的人,应该定期进行心血管检查。医生可以评估心脏健康状况,并根据个人情况制定适当的治疗计划。

若患者出现心悸、胸闷等病症,可明确病因后在医生指导下采取药物治疗。若是由心绞痛导致,可舌下含服硝酸甘油,终止不适症状;若是焦虑症、抑郁症等可结合心理疏导治疗,使用抗焦虑、抗抑郁的药物缓解症状;若是心脏神经官能症,先测量血压和心率,若血压较高、心率偏快,可结合使用抑制交感神经兴奋性的药物,如美托洛尔或比索洛尔,改善不适症状。具体情况应具体分析,由医生根据病症,进行医治。若患者病情较为严重,还可通过植入除颤器、心脏再同步治疗、植入左心室复制装置等手术方法进行治疗。

总之,缓解心悸、胸闷小技巧,如保持健康饮食、定期锻炼、保持良好的睡眠、怡养心情、经常按摩、中药泡脚和定期检查等,可以帮助我们远离心力衰竭的危险。通过这些小技巧,我们可以改善心脏健康,提高生活质量。需要注意的是,若病情不慎加重,应及时就医并咨询专业医生的建议。心力衰竭是一种严重的疾病,需要专业的治疗和管理。在采取任何自我管理措施之前,请务必咨询医生并遵循其建议。

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/1/8 星期一

00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(2)
08:17 面具(3)
09:09 面具(4)
09:54 面具(5)
10:46 面具(6)
11:40 面具(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 大秧歌(79)
13:47 决胜(1)
14:30 决胜(2)
15:26 决胜(3)
16:24 决胜(4)
17:06 决胜(5)
18:00 热血军旗(26)
18:55 热血军旗(27)
19:50 热血军旗(28)
20:47 热血军旗(29)
21:33 热血军旗(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 战火中的兄弟(10)
23:33 战火中的兄弟(11)

2024/1/9 星期二

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(7)
08:17 面具(8)
09:09 面具(9)
09:54 面具(10)
10:46 面具(11)
11:40 面具(12)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(5)
13:47 决胜(6)
14:30 决胜(7)
15:26 决胜(8)
16:24 决胜(9)
17:06 决胜(10)
18:00 热血军旗(30)
18:55 致命行动(1)

19:50 致命行动(2)
20:47 致命行动(3)
21:33 致命行动(4)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 战火中的兄弟(12)
23:33 战火中的兄弟(13)

2024/1/10 星期三

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(12)
08:17 面具(13)
09:09 面具(14)
09:54 面具(15)
10:46 面具(16)
11:40 面具(17)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(10)
13:47 决胜(11)
14:30 决胜(12)
15:26 决胜(13)
16:24 决胜(14)
17:06 决胜(15)
18:00 致命行动(4)
18:55 致命行动(5)
19:50 致命行动(6)
20:47 致命行动(7)
21:33 致命行动(8)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 战火中的兄弟(14)
23:33 战火中的兄弟(15)

2024/1/11 星期四

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(17)
08:17 面具(18)
09:09 面具(19)
09:54 面具(20)
10:46 面具(21)
11:40 面具(22)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(15)

13:47 决胜(16)
14:30 决胜(17)
15:26 决胜(18)
16:24 决胜(19)
17:06 决胜(20)
18:00 致命行动(8)
18:55 致命行动(9)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 致命行动(10)
21:25 致命行动(11)
22:10 战火中的兄弟(16)
23:05 战火中的兄弟(17)
23:45 战火中的兄弟(18)

2024/1/12 星期五

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(22)
08:17 面具(23)
09:09 面具(24)
09:54 面具(25)
10:46 面具(26)
11:40 面具(27)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(20)
13:47 决胜(21)
14:30 决胜(22)
15:26 决胜(23)
16:24 决胜(24)
17:06 决胜(25)
18:00 致命行动(11)
18:55 致命行动(12)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:08 宜居首府 筑梦南宁(重播)
20:32 致命行动(13)
21:25 致命行动(14)
22:10 战火中的兄弟(19)
23:05 战火中的兄弟(20)
23:45 战火中的兄弟(21)

2024/1/13 星期六

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(27)

08:17 面具(28)
09:09 面具(29)
09:54 面具(30)
10:46 面具(31)
11:40 面具(32)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(25)
13:47 决胜(26)
14:30 决胜(27)
15:26 决胜(28)
16:24 决胜(29)
17:06 决胜(30)
18:00 致命行动(14)
18:55 致命行动(15)
19:50 致命行动(16)
20:47 致命行动(17)
21:33 致命行动(18)
22:20 战火中的兄弟(22)
23:15 战火中的兄弟(23)
23:55 战火中的兄弟(24)

2024/1/14 星期日

00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 面具(32)
08:17 面具(33)
09:09 面具(34)
09:54 面具(35)
10:46 面具(36)
11:40 面具(37)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(30)
13:47 决胜(31)
14:30 决胜(32)
15:26 决胜(33)
16:24 决胜(34)
17:06 决胜(35)
18:00 致命行动(18)
18:55 致命行动(19)
19:50 致命行动(20)
20:47 致命行动(21)
21:33 致命行动(22)
22:20 战火中的兄弟(25)
23:15 战火中的兄弟(26)
23:55 战火中的兄弟(27)

南宁广播电视台 公共频道

2024/1/8 星期一

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 教育我来说(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 教育我来说(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(8)
13:45 假如生活欺骗了你(9)
14:32 人文纪录
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(9)
22:56 姐妹兄弟(10)
23:42 姐妹兄弟(11)

2024/1/9 星期二

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁

12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(10)
13:45 假如生活欺骗了你(11)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(12)
22:56 姐妹兄弟(13)
23:42 姐妹兄弟(14)

2024/1/10 星期三

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(12)
13:45 假如生活欺骗了你(13)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人
20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(15)
22:56 姐妹兄弟(16)
23:42 姐妹兄弟(17)

2024/1/11 星期四

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(14)
13:45 假如生活欺骗了你(15)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(18)
22:56 姐妹兄弟(19)
23:42 姐妹兄弟(20)

2024/1/12 星期五

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然

07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(16)
13:45 假如生活欺骗了你(17)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(21)
22:56 姐妹兄弟(22)
23:42 姐妹兄弟(23)

2024/1/13 星期六

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(18)
13:45 假如生活欺骗了你(19)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫

15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 问号猫
20:10 乐客厅
20:26 影像南宁
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 姐妹兄弟(24)
22:56 姐妹兄弟(25)
23:42 姐妹兄弟(26)

2024/1/14 星期日

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 乐客厅(重播)
08:57 创赢未来
09:27 影像南宁
09:32 校园大视界(重播)
09:55 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 创赢未来
13:00 假如生活欺骗了你(20)
13:45 假如生活欺骗了你(21)
14:32 乐客厅(重播)
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:02 问号猫
20:10 乐客厅(重播)
20:26 影像南宁
20:40 奇趣大自然
21:15 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 故事
22:10 姐妹兄弟(27)
22:56 姐妹兄弟(28)
23:42 姐妹兄弟(29)

莫道桑榆晚 为霞尚满天

自从南宁广播电视报社向社会征集展现老年人精神风貌的作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,今天编辑整理了部分优秀书画作品请大家欣赏。



李秀维,1954年出生,广西藤县人,广西艺术学院美术系毕业。曾任梧州市文联副主席、梧州市美术家协会主席、梧州市政协文史委副主任(兼)。现任梧州市中华文化促进会秘书长,梧州市文旅局行业党委委员。

李秀维多才多艺,绘画、音乐创作多有建树。他的美术作品《旭日东升》、《山河壮丽》《山高水长》《江河连大海》等分别获广西区人民政府、广西区党委宣传部,广西区文旅厅、广西区文联的奖励。他的音乐作品《西江腾龙》《雄狮舞东方》《狮舞龙腾》《六堡茶香飘中华》等在全区、全国发表、获奖。他为少年儿童创作的歌曲《好少年莫等闲》入选小学六年级音乐课教材。

