

南宁广播电视报

2024年1月11日

2024年第2期

总1835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

跨越3600公里

“沃”与“莓”的双向奔赴



扫描二维码
观看直播



南宁老友和东北老铁双向奔赴 “交换冬天”



近日,11个“广西小砂糖橘殿下”勇闯黑龙江的经历得到全网围观。这群来自广西南宁的萌娃到东北游学后,被老铁们照顾得“嘎嘎好”。为感谢东北老铁和全国网友对“小砂糖橘”的照顾和喜爱,广西各地进行了花式回礼。

1月8日9:45,跨越3500公里,历经40多小时,11车广西南宁砂糖橘、沃柑顺利抵达哈尔滨,来到了哈尔滨中俄国际农产品交易中心。

11车砂糖橘、沃柑运抵哈尔滨之后,受到了当地居民热情欢迎,100位出租车司机自驾车来到现场,为参与此次爱心传递的人们提供免费接送志愿服务。

当地居民身着鲜艳的东北大棉袄,唱起歌、跳起舞,欢迎南宁老铁的来到。

此外,广西老表的“谢意”也源源不断出发:

1月4日,广西老表从中国砂糖橘之乡荔浦市,专门挑选了已经成熟的砂糖橘,打包送给北方的亲人。第一批砂糖橘已于当天下午发往漠河北极村消防站。

1月7日凌晨,这些砂糖橘到达北极村消防救援站。做足了保暖措施的一颗颗小砂糖橘,送到消防队员们手上时,还是原汁原味的新鲜劲儿。

1月5日,满载着189吨砂糖橘、沃柑的11辆车从广西南宁出发,运往哈尔滨,答谢东北老铁们对“小砂糖橘”的关照。

另据央视新闻报道,1月6日,黑龙江“回抱”广西

“砂糖橘”,黑龙江省抚远市准备了10万盒优质抚远蔓越莓发往广西南宁。据悉,这10万盒抚远蔓越莓陆续抵达广西南宁后,抚远市政府将与当地商务部门共同向市民免费进行发放,并向广西老表发出“来抚远东游,找福气源头”的邀请。

为保证蔓越莓的品质,抚远市政府精心筛选和包装,选用透气性好、防潮、防氧化的包装材料保护蔓越莓免受细菌和霉菌的侵害,保持果实新鲜度。

装车前,工人们将蔓越莓进行人工挑拣、机选大小、检斤、装盒,挑选出优质精品。在运输过程中,全程冷链温度保持在1—4摄氏度之间,只为把最优质的抚远蔓越莓送到广西老表手中。

黑龙江抚远拥有我国最大的蔓越莓种植基地,近年来,产自抚远的蔓越莓不仅火遍了全中国,还搭载“神舟十四号”载人飞船进入太空,创下了世界蔓越莓“太空育种”的先例。

据悉,目前南宁农产品交易中心已经做好了接果准备,后续将在邕州古城·三街两巷开展“甜蜜试吃”活动,到时所有市民均可以来到现场,免费品尝这份来自祖国北疆的美味。

来源:广西新闻频道 央视新闻

南宁市大力打造全国知名“果篮子” 让广西“小砂糖橘”成功出圈



近日,来自广西南宁的11位“小砂糖橘”勇闯哈尔滨的新闻和视频“霸占”了多个互联网社交平台热搜,这群可爱的小朋友在东北游学的一举一动受到了全国网友的关注,并对这场特殊互动充满赞美和期待。

为了答谢东北人民对南宁11位小朋友的暖心守护,2024年1月5日下午,由南宁市武鸣沃柑产业联合会会员单位赠送的沃柑以及南宁市西乡塘区双定镇义平村赠送的砂糖橘,被打包成8车沃柑、3车砂糖橘,从地处祖国南疆的绿城南宁驶向北国风光无限的冰城哈尔滨。

南宁地处北回归线以南,属亚热带季风气候,光热充足,雨量充沛,无霜期长,光温优势明显。得天独厚的区位优势和优越的自然条件孕育下优质的南宁水果。近年来,南宁市以打造乡村振兴“6+6”全产业链为工作重点,深入实施水果生产“三品一标”提升行动,不断提升水果生产规模化、专业化、优质化,将南宁市打造成为全国知名“果篮子”。2023年全市水果总面积226万亩、总产量545万吨,位列

广西第二,沃柑、火龙果稳居全国首位,香蕉居全国前列。百亩以上柑橘基地占46%,500亩以上的企业、合作社和大户156家;百亩以上火龙果企业102家,香蕉企业98家。南宁市建成以武鸣为核心的全国第五条晚熟杂交柑橘优势区域带,种植沃柑93万亩,年产量超260万吨,种植规模和产量占广西一半以上,占全国三分之一。种植火龙果19万亩,年产量45万吨,占全国火龙果产量22.1%,全国市场5个火龙果就有1个来自南宁;种植香蕉46万亩、产量120万吨,南宁水果产业呈现出蓬勃发展的良好态势。

南宁市高度重视水果产业的品牌建设,通过制定品牌发展战略,大力扶持水果品牌创建和推广工作。“武鸣沃柑”“南宁火龙果”“南宁香蕉”等水果品牌先后获批广西“桂字号”区域公用品牌,打造了“甜湾湾”“掌沃桔面”“壹品鸣心”“起凤

橘洲”等一批知名水果企业品牌,“中国沃柑看武鸣,武鸣沃柑甜如歌”的品牌影响力随着山歌的音符唱响世界。

南宁市高度重视水果产销对接,2023—2024年在水果喜获丰收之际,积极组织水果生产企业走出去,先后参加2023意大利国际果蔬展、第二届中国国际农产品交易会、2023海峡两岸现代农业博览会、2023年广西

名特优农产品交易会等国内外农业展会,帮助水果生产企业扩大销售渠道,为采购商提供了更多来自南宁产地的高品质水果资源。同时,南宁市多渠道筹措资金在上海、广州、沈阳、西安、郑州、乌鲁木齐、嘉兴等省外主要城市举办南宁市水果产销对接及品牌推广活动,提升了南宁市水果在全国市场的知名度和美誉度。

在南宁市有关部门共同努力下,南宁水果产业实现了高质量发展。2023年以来,水果销售量持续增长,果农收入明显增加。同时,水果产业的快速发展还带动了电商、物流、农文旅相关产业的发展,为南宁市经济的全面发展注入了新的动力。未来,南宁市将继续加大工作力度,不断完善产销对接机制,优化产业发展环境,为南宁水果产业的持续繁荣和全国“果篮子”建设作出更大的贡献。

作者:马月森

老友说



扫码了解更多



12306 推出新功能，春运火车票这样买！

随着龙年春节的临近,关于交通出行方面的好消息不断传来,一起来了解一下。

铁路 12306 手机客户端推出新功能

铁路部门提醒:1月26日,2024年春运正式启动,春运首日车票将于1月12日开售;需要购票的旅客,可通过中国铁路12306网站和“铁路12306”手机客户端了解详情,避免从非正规渠道购票,面临车票加价、个人信息泄露等风险。

据中国铁路消息,自1月3日零时起,“铁路12306”手机客户端推出购票需求预填和火车票起售提醒订阅两项新功能,旅客通过铁路12306官方平台购票将更加方便快捷。

目前,火车票预售期为15天,购票需求预填功能上线后,旅客朋友可于车票起售当日预先填写乘车人、

车次、席别等信息,在车票开始发售时一键提交订单并完成支付,使旅客购票更便捷。

同时,“铁路12306”手机客户端还推出了起售提醒订阅功能,旅客朋友可根据车票起售时间,提前通过系统设置多个提醒,以便及时提交购票订单,各趟列车的车票起售时间可通过中国铁路12306网站查询。

“铁路12306”手机客户端推出两项新功能后,将进一步提升购票体验,更好地维护公平公正的购票环境。铁路部门也将认真听取旅客朋友的意见和建议,持续优化完善“铁路12306”手机客户端系统功能,努力提供更加优质高效的购票服务。

春节连休8天 除夕至正月初八9天,小型客车免费通行

根据《国务院办公厅关于2024年部分节假日安排的通知》,2024年春节(2月10日至17日)放假调休共8天,鼓励各单位结合带薪年休假等制度,落实安排职工在除夕(2月9日)休息。

根据《交通运输部关于优化2024年春节假期收费公路免收小型客车通行费时段的通知》,2024年春节假期,小型客车免费通行时段起止时间为2月9日(除夕)00:00至2月17

日(正月初八)24:00。

免费车辆包括:

7座以下(含7座)载客车辆;
允许在普通收费公路行驶的摩托车。

免费时间:

普通收费公路以车辆通过收费站收费车道的时间为准;
高速公路以车辆驶离收费站收费车道的时间为准。

来源:中国政府网 交通运输部

周五01.12

周六01.13

周日01.14

周一01.15

周二01.16

周三01.17

日历

直达

中转

☐只看高铁/动车

☐只看普通车

☐只看有票

筛选

北京南

北京

上海虹桥

上海

购票信息预填

提前填写购票信息,起售时快速提交

去填写

06:20

G103

11:58

¥553起

始北京南

5时38分

终上海虹桥

二等*

一等*

商务*

12点30分起售

07:00

G1

11:29

¥667起

始北京南

4时29分

终上海

二等*

一等*

商务*

12点30分起售

南宁市开展老年人助浴服务试点工作 1月15日10时起开通申请报名通道



洗澡是人们生活中一件日常小事,但对于失能的居家老年人,尤其是一些生活经济困难的老人,却成了难以触及的渴望。记者从南宁市民政局了解到,南宁市将在7个试点城区(开发区)辖区内开展老年人助浴服务试点,开展10000人次老年人助浴服务工作。1月15日10时起开始申请报名。

在家庭生活中,因病或年迈失能老人的日常生活,绝

大部分是依靠家人照料。失能老人家属李阿姨就表示,她老伴72岁,卧床已经4年。平时老伴吃饭、按摩、理发她都能解决,最难的是照料老伴洗澡。因为南宁夏季时间比较长,单靠擦身这样清洁身体的方式是达不到较为舒适的生活质量的,且因家庭经济条件有限,也做不到每周请服务机构上门为老伴洗澡。

为解决类似李阿姨老伴的问题,南宁市开展为老年人助浴服务试点,范围包括兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、良庆区、高新区和经开区所辖的街道。助浴对象为长期居住在以上7个试点城区(开发区)辖区内年满60周岁(含60周岁)以上的经济困难失能、部分失能老年人;年满80周岁(含80周岁)以上的高龄失能、部分失能老年人。其中:60周岁(含60周岁)以上的经济困难失能、部分失能老年人确定为助浴对象的,在试点工作开展期间,每人可享受不超过6次的免费助浴服务;80周岁(含80周岁)以上的高龄失能、部分失能老年人确定为助浴对象的,在试点工作开展期间,每人可享受不超过2次的免费助浴服务。如使用完免费助浴服务次数后仍有助浴需求的,可自费购买助浴服务。

试点开展期间,按照自愿申请和申请在先的原则,有助浴需求的老年人可由家属、社区(村)工作人员或其他人

员代为在“南宁数字民政平台”申请。2024年1月15日10时起,平台将开通申请报名通道。

申请分为60周岁及以上的经济困难失能、部分失能老年人和80周岁及以上的高龄失能、部分失能老年人两个通道,其中60周岁及以上的经济困难失能、部分失能老年人可将排名1000名以内(含第1000名)的人员列入免费助浴服务名单,80周岁及以上的高龄失能、部分失能老年人可将2000名以内(含第2000名)的人员列入免费助浴服务名单。

需要注意的是,两个通道按照提交申请的先后顺序进入服务名单,每人仅可选择一个通道申请,不可重复申请。如任一通道申请人数不足的,可将免费名额助浴服务调剂到另一通道。届时,试点工作将由南宁市民政局以购买服务的方式,委托第三方专业助浴机构,通过流动车助浴、上门助浴等,为老年人提供专业、安全、舒适的上门助浴服务,提升老人及其家属的获得感和幸福感。



来源:南宁云—南宁晚报

扫码申请报名



用“典”规范 理顺物业纠纷

随着城市化进程的加快和推进,小区逐渐成为社会生活的基础单元和市民居住的主要区域,而小区物业服务质量则直接影响着小区居民的邻里环境和生活品质。现实中,物业公司与广大居民常围绕“如何优化物业服务”和“合理收取物业费”产生纷争,双方各执一词,严重影响了人民群众生活满意度和幸福感。



物业服务瑕疵不是拒交物业费的正当理由



王某、唐某于2016年购买并入住湖南省株洲市荷塘区某住宅小区,与小区A物业公司签订前期物业服务合同,约定由A物业公司对该小区提供经营管理服务。合同期间,A物业公司未有效监管小区建筑物装饰装修,导致其所住楼栋墙体受损;小区停车管理无序,经常导致交通堵塞;消防设施未能定期检查,致使发生火灾时消防栓缺水、消防通道堵

塞等,严重影响了生活体验。一气之下,王某、唐某遂以不再交纳物业费的形式进行对抗。而A物业公司则以王某、唐某拒交物业费构成违约,影响物业公司正常运营为由向人民法院提起诉讼。

株洲市荷塘区人民法院经审理认为,按照合同约定,A物业公司已经为涉案小区提供了相关物业服务,业主应当依据合同约定向A物业公司交纳相关物

业服务费用。王某、唐某单方面拒交物业费构成违约,应及时支付物业费。但是,根据王某、唐某提供的小区照片、视频资料等,可以认定A物业公司在提供物业服务期间确实存在瑕疵,未能完全尽到物业服务合同的义务。遂依法判决王某、唐某酌情按照合同约定的85%向A物业公司支付物业费4479.47元。

物业服务费主要是指针对全体业主和整体区域的各个方面的公共性服务收费,涉及全体业主和整个小区的公共利益。业主若认为物业公司提供的物业服务存在局部瑕疵而拒交物业费,很可能导致物业公司经费不足、运营不畅,进而影响服

务质量,致使物业服务进入恶性循环,损害大多数正常交费业主的权益。现实中,业主认为物业服务存在瑕疵或漏洞时,应当积极主动与物业服务企业进行沟通协商,共同完善物业服务质量。一旦对物业服务有任何不满,就采取拖欠费用等消

极方式应对,既无法化解矛盾,也不能解决问题,殊不可取。当然,如果物业服务确实存在安保、卫生等方面较大瑕疵的,业主可以积极留存证据,法院也会支持业主适当减免部分物业费的主张,以促进物业公司改进服务水平,切实维护业主权益。

法官讲法典



物业安保不到位导致业主损失需担责任

B物业公司是舒某所在封闭式管理小区聘请的物业服务企业。由于B物业公司工作人员在提供物业服务过程中,管理松散,该小区先后8次发生盗窃案件,导致舒某等业主的电动车辆、笔记本电脑等财物被盗,造成财产损失2万余元。而B物业公司工作人员在一次巡逻过程中,曾目睹了盗贼行窃,却没有进行询问,也未及时制止。

物业公司辩称,其作为公共服务的企业,在与小区业委会签订的物业服务合同约定中,不包含业主的人身与财产保管责任,所以没有义务对业主的损失承担责任。

株洲市天元区人民法院经审理认为,物业公司作为物业服务的提供者,对于业主的人身财产安全具有一定的安全保障义务。本案中,盗贼先后8次进入

该小区实施盗窃行为,B物业公司并未采取合理措施防范,足见其平素对小区的管理过于松散、安保流于形式,没有尽到安全保障义务。考虑到物业公司的安保义务属于防范性质,物业服务项目较多,法院酌情认定其对原告遭受的损失在适当范围内承担补充责任。



物业安保是维护小区基本秩序的一道安全大闸。物业公司作为物业服务提供者,对物业服务区域内违反有关治安、环保、消防等法律法规的行为,应当及时采取合理措施制止、向有关主管部门报告并协助处理,以保护业主的人身、财产安全。由于物业服务与特定区域内的公共生活或管理秩序密切相关,其义务往往并不仅限于物业合同约定

定,还负有某些法定义务。本案中,物业公司与业主签订的物业服务合同尽管没有明确规定业主的人身与财产保管责任,但民法典规定的法定义务不会因为合同没有约定而减免,物业服务人作为“应当维护物业服务区域内基本秩序”的义务主体,因疏于职责,未尽安全保障义务,甚至在明知可能造成第三人侵权行为介入时,未能采取合理

措施保护业主的人身、财产安全,导致业主合法权益受到侵害,需承担相应的补充责任。同时,从基层社会治理体系的角度来看,物业服务人与业主委员会、居民委员会等共同组成基层社会治理的主体网络,扮演着重要的社会治理角色,物业公司需认真履行安保义务,维护好小区和业主平安,充分发挥完善社会治理层面的功能。

法官讲法典



物业不得阻碍业主安装充电桩

2022年12月,为便利出行,黄某响应国家节能减排号召,购买了新能源汽车一辆,并欲在小区自购车位上安装充电桩。根据国家电网相关规定,黄某作为业主依照电力公司要求需要物业公司出具同意安装充电桩证

明并在安装过程中予以配合与协助,物业公司应当履行,保障充电桩的建设与投入使用。即使安装充电桩线路需要通过车库公共区域,也属正常需求和合理使用。是否存在安全隐患将由电力部门勘验评估而最终作出

决定,不属于物业服务企业的主观评估范畴,物业公司不得以此为对抗黄某的合法权利。

业主对其建筑物专有部分享有占有、使用、收益和处分的权利。本案中,黄某所购车位规划用途主要为停放汽车,其购买并在该车位使用新能源汽车,系积极响应国家新能源汽车发展和节能减排战略,而安装充电桩又是新能源汽车实现使用目的的不可或缺的设备,符合该车位合理使用范围,所以黄某有权在其车位上安装与其汽车配套的充电桩,物业无权

拒绝。实践中,类似本案中这样欲在小区安装充电桩遭到物业阻挠的情况不在少数。物业对业主申请自行安装充电桩有所抗拒,主要原因还是在于安全隐患,担心万一发生事故需要由其来担责,从而本着“多一事不如少一事”的心态,“一刀切”拒绝业主的需求。大力发展新能源汽车,是国家保障能源安全、促进节能减排、防治大气污染的重要内容。根据国

家相关部委明文规定:在居民区充电基础设施安装过程中,物业服务企业应配合业主或其委托的建设单位,及时提供相关图纸资料,积极配合并协助施工。充电桩进小区,物业出于安全考量有些顾虑可以理解,但仍应依法依规积极作为,积极推动国家战略布局,为社区居民提供更加便利快捷的生活服务。

法官讲法典

宋刻本价值因何重于黄金?

2020年12月2日的一场拍卖会上,宋代出版的王安石文集、宋龙舒本《王文公文集》和《宋人佚简》三卷,以2.6335亿元人民币成交,成了目前最贵的古籍。

其实不只是当代出现的宋刻本价值高,早在明朝的时候,宋刻本已经是一页千金的价格,有“寸字寸

金”之说。民国时期的收藏家朱文钧为了得到一本宋代拓本《醴泉铭》,竟然卖掉了沈周和文徵明两位的书画合璧之作《云山图》,凑足巨款去收购。

如今,宋刻本多以页为单位拍卖,可见其价值。那么,宋刻本的价值在书籍界因何重于黄金呢?

目前中国能收集到的宋刻本总量不超过1200部

我国真正的出版业开端大概在隋唐时期,那时候只是小量印刷,主要出版佛经等。在纸张、内容、印数与传播度上都属于初期阶段,所以流传版本几乎可以忽略不计。雕刻、印刷技艺成熟,书籍的真正大量出版,是在宋朝。

时光荏苒,千年光阴,这其中,有战乱,有天灾,有人祸等许多不可控因素,所以宋刻本虽然丰富,数

量也多,但是在经过了长时间的毫无保存意识的过程中,大部分渐渐流失掉了。物以稀为贵,有幸流传下来的,就成了善本、珍本,甚至是孤本。

根据最新的《中国古籍善本书目》统计,目前存世的宋刻本大约有3500部,其中有一大部分已经流于海外,收藏在世界各地。目前中国能收集到的宋代刻本,总量已经不超过1200部,每找到一部,几乎

就会被定为国家一级文物。

在这个逐渐失散的过程中,宋代蜀刻薛涛的《锦江集》五卷本全部失传,宋代吕大防和李至所刻的原本《华阳国志》也在元代战乱中流失。

近几年的拍卖市场上,出现的也都是残本残页,宋刻本已经损毁至此,留存下来的,就成了珍贵的收藏品、一页难求的至宝。

内容上乘,为推动宋代诗词与文化作出卓越贡献

宋代文化与文学方面的书籍得到了大力发展,国民的文化水平迅速上升。后来成为全民教材的《三字经》《百家姓》都出自宋刻本。

在没有书籍的时代,人们无法接触到文化与知识,识字也就无用。但是在宋代,刻本发行量巨大,读书买书看书方便,大大增强了底层识字度,宋代文化繁荣,宋词、宋诗口口相传,宋人有幸,在文化的熏陶下,成就了封建史上的文学高峰。

宋刻本的出版,不仅印刷宋词、宋诗,还对唐代许多大诗人的作品进行了整理与出版。许多

唐代诗人虽然出名,但都是口口相传,作品集极其稀少,诗人老去或者故去后,就渐渐淡出了人们的视野,有的大诗人,受条件限制,甚至在当时并没有很大的名气,比如杜甫。

宋真宗、仁宗两朝,刻本盛行,书社林立,有人开始刻印杜诗,杜诗大面积出现在市面上。《杜诗详注》中写:“仁宗嘉祐年间,王琪守吴郡,在姑苏刻了家藏的《杜工部集》二十卷,印了一万本,而‘世人争买’。”

张高评在《杜集刊行与宋诗宗风》中写,宋代刊行的关于杜诗的版本有129种,1240卷以上,大

大增加了杜甫的知名度。就连杜甫的生平考证,年谱编纂修订,都是在宋代才成型。在刻本的推动与传播下,杜甫奠定了诗圣的地位,成为诗词史上不可逾越的高峰。如果没有宋刻本的大力推行,杜甫的许多诗或许被淹没在历史的烟尘里,那将是人类怎样的损失?

除杜甫外,宋代的黄庭坚、陈师道等诗词大家都出过集注与刻本,学子们以刻本为途径,或从杜甫的律诗中得到启蒙,或追随黄庭坚的文风。后来的杨万里,就扬言始终会追随黄庭坚。陆游诗对偶工整,也沿袭了杜诗的严谨。

书法排版之美、勘校之严,没有一个朝代能及

宋刻本最珍贵之处是它将书籍之美,推向了一个精益求精的高度。

收藏在大英图书馆的宋刻本(868年刻印)《金刚经》,每一个字都是绝美的书法作品,书写流畅,起笔果决,收笔干脆,完全没有刻本的刻板。可见宋刻本不仅仅书写的人是书法家,雕刻师也是绝世高手,因为雕刻与书写不同,雕刻总会留下呆板的痕迹,可宋刻本却如此绝美,将书法家的字之美、法度之美,一并展现了出来,使观者只见文字已经如沐春风。

宋刻本的一大特点是绝不敷衍,一定要以书法之美的角度来刻印一本书。

我国的书法在宋代也是一个高峰时期,几乎所有的文人士子都能写一笔好字,从当世的宋刻本书法来看,这其中的字体美又百花齐放。有严谨工整的欧体,有秀挺的虞体,有刚正有力的颜体,有清瘦劲道的柳体……这些灿若星河的书法作品,被刻工完美呈现出来,成就了宋刻本的字体极致美感。加上宋代推崇文化,笔墨纸砚都精良,写字的墨极好,每一个字,都如同艺术品一般。

宋刻本选用最好的材质,找最好的书法家书写,最高明的雕刻师刻印,以最美的方式装帧排版,这些

都不算,宋刻本最重要的一点是——不许出错。

每一本宋刻本都经过了十几遍专家勘校,绝不会出现差错,刻本卷末,都要刊登专家名字,如一本书出现错误,罪名非同小可。重要的刻本,皇帝要亲自过问,最后校勘,十分严谨。

所以随便一本宋刻本,对后世研究宋代文化都是重要的、真实的资料。这也是现代学者对宋刻本如获至宝的原因之一,只要与宋刻本中的资料有误,那就证明书籍出现了错误,要以宋刻本为准修改。

存量稀少、制作精良、书法上乘、雕刻上乘、宝墨书写、校勘严谨,这所有的一切都难以复制,成就了宋刻本的价值。

来源:中国新闻网



广西美食界的独特美味

广西山川秀美、物产富饶,当多样性、多元化的食材与广西人民的智慧相碰撞时,会擦出怎样的火花?本期,编辑整理了一些广西独特的美食,看看吃过哪一些?



五虫宴

五虫宴是广西崇左的著名宴席,菜品是以河香蝉、山棕竹蛹、竹虫宝、马蜂仔、丝蛹等五种昆虫或虫蛹制作而成的食物,是大新县硕龙镇一道别具特色的民间风味。

提起昆虫,许多人往往“谈虫色变”,把它们与“黑暗料理”联系在一

起。事实上,早在1980年的第五届拉丁美洲营养学家和饮食学家代表大会上,就提出了为了补充人类食品不足,应该把昆虫作为食品来源的一部分。不管是亚洲、非洲还是美洲,都有许多国家将昆虫当作美味佳肴摆上餐桌。

黑蚂蚁炒蛋

黑蚂蚁炒鸡蛋可以算得上是广西大新的一道名菜了,许多饭店酒楼菜单上面都可以看到它的身影,黑蚂蚁是经卫生部批准的唯一有药、食两用价值的蚂蚁。其体内含

有70多种营养成分,其中被称为“生命火花”的锌的含量最为丰富。蚂蚁炒鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素,具有滋补强壮、补虚养血的功效。



“羊瘪”汤

广西讲桂柳方言的地区,习惯把屎称为“瘪”,因此当外地人来到河池或者柳州地区,看到餐馆里的“羊瘪”汤都以为是羊屎汤,感叹当地人的重口味。但其实这“羊瘪”并不是羊屎,羊瘪汤是广西、贵州等地的苗族、侗族的特色美食,制作原料主要有肠、肚、血,就是把羊内脏、油、血、肝、肺剥

碎混合煮熟再加入胆汁的一种杂味汤。

羊瘪汤是居住在大石山地区苗族人家利用山羊的内脏制作的一道风味独特的佳肴,是苗家医治胃病的常用良药,也是接待宾客的上乘菜。山羊主食百草,其肉质营养丰富。十几年来在广西桂西北各县城大小餐馆都能见到“羊瘪汤”的身影。

烤猪眼

烤猪眼是广西百色地区的一款特色小吃。烤猪眼对用料十分讲究,采用的猪眼必是当天现宰猪的新鲜猪眼睛。广西人把烤猪眼称为“四只眼”,因为卖家常常将四只猪眼串到一根烧烤签上,签子必须从眼球周围的肌肉和脂肪穿透,保留完整的眼浆,然后撒上精制的

配料腌上一小时以上使之入味。

烤猪眼的时间火候把控会比其他肉类更严苛一些,需要在炭火上不断地翻烤20分钟,使其受热均匀,防止眼球过热提前爆浆。猪眼富含蛋白质、脂肪和一些微量元素,具有滋补作用。



凉拌沙虫

沙虫学名方格星虫,因为极高的营养价值还被称为“海人参”,是北部湾沿岸共同享有的美味。这些穴居在沿海滩涂的“虫子”,对生存环境要求极为严格,纯净无

污染的海滩才是他们的栖息乐园。

在广西北海,厨师将新鲜沙虫处理干净,加入醋、酱油、香菜等凉拌,口感就像刺身,别有一番风味,很适合夏天食用。





跟着古诗去旅行 (三)

太白横绝峨眉巅

国漫电影《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。

本期,我们继续跟着李白名篇《蜀道难》和《登太白峰》,登上陕西省的太白山,感受诗句“西当太白有鸟道,可以横绝峨眉巅”“举手可近月,前行若无山”的意境。

登太白峰

唐·李白

西上太白峰,夕阳穷登攀。
太白与我语,为我开天关。
愿乘冷风去,直出浮云间。
举手可近月,前行若无山。
一别武功去,何时复见还?



太白积雪



拔仙绝顶



高山奇湖

太白山位于陕西省眉县、太白县、周至县交界处,为秦岭主峰,海拔3771.2米。独特的地理位置和巨大的海拔落差,赋予太白山“一山历四季,十里不同天”的独特气候。自古以来,太白山就以神奇、神秘、神圣、神秀、神异而著称。

第一次听说太白山,想到的是“诗仙”李太白,不知道此山与此人,是不是有着什么紧密的关联?查了资料才知道,李太白的确曾经登临太白山,太白山却不是因人而名。早在北魏郦道元《水经注》里采录的古老传说中就有记载:“太白山南连武功山,于诸山最为秀杰,冬夏积雪,望之皑然。”这是“太白积雪”一词的最早出处。

太白山(峰),是秦岭山脉最高峰,也是青藏高原以东第一高峰,以鹤立鸡群之势冠列秦岭群峰之首。太白山风景优美,是旅游胜地和道家活动场所。唐、宋以来,许多文人学士登临挥毫,留下脍炙人口的诗文;《关中胜迹图志》载:道书云太白山为道家第十一洞天。因此,每逢盛夏之时,登山览胜者与朝山香客络绎不绝。

太白山风景秀美,自然景观奇绝,自古以来便是著名旅游胜地。

太白积雪六月天

“太白积雪六月天”是关中八景之一。唐代诗人杜甫有“犹瞻太白雪,喜遇武功天”之诗句;柳宗元的《太白山祠记》一开头就写到:“雍州西南界于梁,其山曰太白,其地恒寒,冰雪之积未尚已也。”可见太白盛夏积雪之奇丽景色,确实来历已久,蔚为奇观非夸张与虚构。在过去那寒冷多雪的年代里巍巍高峰,终年积雪、银光四射,百里可见,故“太白积雪六月天”之奇观胜景由此而来。近年来,由于气候逐渐变暖,兼之冬季降雪减少,盛夏又多出现伏旱高温炎热天气,因而“太白积雪六月天”的胜景现已很难看到了。

云海奇观

太白山千峰竞秀,万壑藏云。在海拔2000米以上的地方,可看到极其壮观的云海,以平安寺为最。平安寺地处海拔2700米的山梁上,但见四周云层如海涛汹涌,变幻多端。时而“涌涛掀浪”,不可遏止;时而“风平浪静”,雾散云匿;时而浓云密雾,铺天盖地;时而白云轻如鲛绡。朝、夕晴朗之时,云海霞光映金,景色焕然一新。置身云海之中,使人有进入神

话传说的仙境之感。

高山奇湖

玉皇池位于拔仙台南坡海拔3380米处。湖面约30亩许,呈圆形似满月。若遇晴朗天气临此,波光鳞鳞,蓝天、白云、山峰俱映湖中,湖光山色十分迷人。晴朗之时,湖水清澈如镜,冰凉沁人心脾,湖光山色,令人陶醉。多雨季节湖水满溢,沿谷乘奔驭风而下,鸣声震耳,遐迹可闻。此处天气瞬息变化无常,湖面忽儿雾气弥漫,咫尺物不相见,忽儿雾散清明,青山湖光依旧,民间俗称此雾为“神帐子”。

拔仙绝顶

拔仙台是太白山最高巅,从下向上望去,峰顶庙宇凌空,直指蓝天,李白有“举手可近月”之形象比喻。然而攀上去,却是另一番景象。台面开阔平坦,向西直通跑马梁,站上拔仙台极目远眺,果真是“会当凌绝顶,一览众山小”。若晴夏景明之时,北望秦川,渭河如带,蜿蜒曲折,川原似棋盘,阡陌纵横。每当夕阳西下或红日初升时,霞光四射,薄雾彤彤,云海赤红与金黄深浅相间,向阳岩壁、峰崖一片通红,奇丽壮观。

文:黄理佳





第43集
白艳问于大乐关于郭晓燕的事，于大乐沉默不语，于大乐承认虽然自己喜欢白艳，但因自己的感情状况不

幸福院
新闻综合频道
43-45 集剧情

敢妄想。这时，白艳接到崔凯的邀请电话，她灵机一动想到崔凯可能有办法让母亲和于老乐见面。崔凯家的饭店里，当白艳拿出给冯霞的礼物时，崔凯突然想起自己曾经带白如雪在一家商场办了一张免费打折卡，顿时计上心头，崔凯假扮商场客服经理以自己的三寸不烂之舌忽悠白如雪去重新激活打折卡。于老乐接到于大乐的电话说，商场有个活动想请一些老年朋友去助兴，于老乐称自己没工夫不去，可当白艳接过电话，于老乐得知两个人在一起，为了儿子的幸福，于老乐满口答应。

第44集
小河边白如雪和于老乐凝望许久，白如雪将自己的病症告诉于老乐，于老乐为了弥补两人感情的缺失，毅然要和白如雪一起生活来照顾她的后半生，并将此事作为秘密隐藏起来。白艳回到家看见桌上母亲写过纸张上的印记，想起之前母亲的奇怪行为，立即跑到母亲房里找到记事本和母亲藏的药品，看到这些她立即打电话向于大乐求助。经过药品化验，白艳得知母亲患有阿尔兹海默症，想到母亲患病这么长时间自己却没有发现，白艳陷入深深地自责中。于大乐安慰她既然她母亲不想让人知道

自己的病情，就要配合母亲将最好的记忆留给她。幸福院里，大家得知于老乐找到了自己的幸福，一起向于老乐表示祝贺，有人建议就在幸福院举行婚礼。为了更加喜庆，院长袁园提议加上女儿这一对来个双喜临门。

第45集
冯霞将假老伴画像藏起来，处处找理由顶撞崔里田，拿崔里田丢钱的事将其逼去幸福院，崔凯从里屋出来，夫妻两人抱头痛哭。刘思敏来到幸福院，将所有受骗的老人聚在一块告诉他们诈骗犯已经抓捕归案，被骗的钱不久就可以如数归还给各位，大家都高兴不已，于老乐如释重负。袁晓梅看着刘思敏，两人当机立断决定去见见未来的婆婆，可是没想到刘思敏的母亲张素却觉得两人不是门当户对，持反对意见。当袁晓梅将自己对爱情的看法以及对生活的态度说出来后，张素终于同意了。看着三对有情人即将举行集体婚礼，韩芬也不甘落后拉着崔里田向院长请求也要一起参加集体婚礼，将好事成双。新年的第一天，四对新人在幸福院举行了集体婚礼，共同走向幸福的春天。

(全剧终)



电视连续剧
天才基本法
第1集
纪江急匆匆地来找林朝夕，一眼就认出那张照片的人和事。当年他也参加了张叔平奥数集训营，可他发现那张照片不对劲，林朝夕只好承认照片是林兆生P的，他把林朝夕的照片P上去，林朝夕很自责，觉得自己对不起林兆生，她冲进家里涂抹墙上的运算公式，纪江紧随其后跟进来劝阻，两个人拉拉扯扯，时空突然发生转移，林朝夕瞬间从2018年回到了2006年。那一年林朝夕才十一岁，她和福利院的孩子打架，院长党爱萍强行把她拉到办公室。林朝夕不认识党爱萍，更不知道什么福利院，她一口咬定自己今年23岁，迫不及待要回到自己家里。党爱萍认定林朝夕看小说着了魔，告诉她她从小在福利院长大，林朝夕不相信，党爱萍只好把她锁在办公室里反省。

天才基本法
新闻综合频道
1-6 集剧情

剧情梗概

林朝夕从哲学系毕业后生活并不如意，她的内心埋藏着数学的种子，却由于长期仰视父亲老林跟初恋裴之两位数学天才，导致她并不自信，直到经历两次平行时空之旅后迸发出超越想象的力量。林朝夕第一次来到平行时空，这时她只有十二岁，在老林的帮助下，她在奥数集训营度过了一个拼尽全力的暑假，重拾对数学的信心，决定要对人生主动出击。第二次时空之旅，林朝夕跟裴之一同回到高三时代，在二人的并肩作战中，林朝夕获得了直面生活的勇气。回到现实世界，林朝夕一边备考数学系研究生，一边参加建模大赛赚取奖金补贴家计。为了帮助患有阿尔兹海默症的老林早日康复，林朝夕携手裴之推进P=NP问题的研究，共同攀向数学的顶峰。故事讲到这里，林朝夕合上书本，原来这一段历险是小说家林朝夕创作的故事。

第2集
有爱心人士来福利院送温暖，党爱萍给林朝夕精心打扮一番，希望有人领养她，林朝夕趁乱偷偷带纪江跑出去，他们来到林兆生家，邻居从此路过，林朝夕假扮林兆生的侄女，从邻居口中问出林兆生在青少年宫工作。林朝夕带纪江来到青少年宫，可那里根本没有老师叫林兆生，林朝夕只好失望离开。她和纪江来到街上，看到一个人高价兜售有关心算的书，林朝夕当众揭穿这本书是盗版，还把原作者的名字说了出来，那个人故意刁难林朝夕，让围观的家长出了一道很难的运算题，林朝夕答不上来，裴之却准确地说出答案，那人恼羞成怒，追着要打裴之。林兆生把那个人绊倒，不许他再卖盗版书骗人，强行把他赶走。林朝夕缠着林兆生不放，一口咬定他们俩是父女，还准确说出林兆生的所有资料，可林兆生还是不信。

第3集
林朝夕从小很喜欢数学，可是面对林兆生和裴之这两个数学天才，她自惭形秽，觉得自己就是普通人，就连张叔平奥数集训营也没有考上，虽然林兆生拼命安慰她，可她从林兆生的眼睛里看到了失望。林朝夕一心想回去照顾昏迷不醒的林兆生，纪江也想回到原来的生活，两个人拉勾发誓要不惜一切代价穿越回去。贾先生夫妇来福利院领养孩子，李老师向他们推荐林朝夕和纪江，他们俩故意捣乱，吓跑了贾先生夫妇。李老师看出他们俩是故意的，给他们摆事实讲道理，可林朝夕不想被认领，她现在的目标就是好好学习考上张叔平奥数集训营，李老师全力支持她的想法。林朝夕一有时间就去看林兆生，林兆生被她的诚心感动，渐渐放松了警惕，两个人相处得很融洽。

第4集
报名张叔平奥数集训营的学生将近两千人，张叔平亲自挑选80名学员，章亮、裴之和林朝夕都考了满分，大部分学生都错在最后一道题。裴东来拼命讨好裴之，裴之就是不买账，他一心就想上张叔平奥数集训营，裴东来只好帮他求情，还拿出欧拉的七桥问题测试妻子，妻子做不出来，裴之趁机提出自己的想法，反复强调学习数学的重要性，他想在集训营多交朋友，开阔眼界，裴东来在一旁帮腔，裴母才勉强答应下来。林朝夕和纪江如愿以偿考上张叔平奥数集训营，他们俩开心地合不拢嘴，距离回到草莓世界的愿望又近了一步。两个人收拾好行李准备出发，林兆生迟迟没露面，林朝夕去收发室找他，林兆生事先拜托同事交给林朝夕一包东西，他躲在遥遥的舞蹈室关注着林朝夕的一举一动。

第5集
张叔平得知同学们已经来到基地，通过广播宣布这次集训营的规则：在一个月的时间里，要进行多次考试，末尾五名同学被淘汰，最后只有五名同学能参加晋杯奥数比赛，接下来马上进行第一次的考试，同学们拎着行李赶快去考场答题，十二点以前必须交卷。考场在五楼，章亮二话没说拎起行李就走，林朝夕担心拎着行李耽误时间，裴之主动提出帮同学们看行李，只要给他十分钟时间就够了。张叔平从窗户里看到这一幕，不禁为裴之捏了一把汗。林朝夕跑步上五楼考场，争分夺秒答题，想给裴之争取考试的时间，林朝夕第一个完成试卷，她一路小跑下楼去换裴之，裴之只有十一分钟，他不慌不忙完成试卷。张叔平很快看完试卷，林朝夕得了91分，章亮考了98分，裴之满分，同学们给他鼓掌叫好。

第6集
明天就要进行淘汰考试，小甜心里没底，担心拖小组后腿，她吓得大哭不止，林朝夕对她好言相劝。考试开始，同学们个个摩拳擦掌，认认真真答题，向可和解然监考。成绩很快出来，张叔平宣布了考试结果，章亮小组平均分第一名，裴之得了满分，他所在的小组排在第七名，林朝夕的小组得了十一名，以0.5分的微弱优势没被淘汰。张叔平让解然通知排名后三组的家长来接孩子回家，他宣布了下一轮淘汰考试的规则。从现在开始自由分组，如果每组不够五个人自动解散，这次考试要淘汰一半的学生。同学们都很紧张，小甜承受不了这么大的压力，决定离开集训营，林朝夕心急如焚，因为小甜是合影照片上的一个人，如果她提前离开，林朝夕和纪江所有的努力都就白费了，他们俩苦苦规劝小甜不要走。



向风而行
文旅生活频道
8-20 集剧情

第8集

两天后，顾南亭和机组人员回到鹭洲，顾南亭罚程霄停飞一星期，扣除当月奖金，程霄强烈抗议。白金卡乘客投诉程霄造成航班取消，江韬要把程霄调到地勤部门，顾南亭强烈反对，可江韬已经和地勤部门联系好了。夏至从程霄家搬走，把珍藏的各家餐厅会员卡以及视频网站的会员都送给程霄，两个人依依惜别。江韬宣布对程霄的处理决定，程霄承认她报警造成航班延误，可她觉得自己做得没错，顾南亭主动替程霄承担罪责，可程霄还是被调到了地勤部。

第9集

程霄垂头丧气地回家，母亲在她房间翻出地勤服务手册，猜到她被调到地勤部，劝她一起回青岛，程霄断然拒绝，母女俩一言不合吵得不可开交，母亲气得血压升高，程霄给她倒水吃药，然后饭也没吃就回屋了。顾南亭给程霄打电话，程霄故意不接，还把他拉黑了。当晚，父亲来找程霄谈心，程霄简单讲述了她被调到地勤部的经历，父亲鼓励安慰她一番，程霄心里很不是滋味。程霄从小就向往蓝天，想做一名在天上自由翱翔的飞行员，高考结束以后，母亲逼她学法律，可她坚决不干，为此还和母亲大吵一架。

第10集

顾南亭打电话到咖啡馆，得知程霄已经去公司上班，他精心准备了三明治给程霄送去，在门外听到程霄正和乔正宇吃早饭，就默默地

离开了。倪湛一早坐飞机出差，迎面碰上程霄，倪湛就和她闲聊了一会。倪湛以自己的经历鼓励程霄，程霄心里豁然开朗，倪湛透露江韬安排程霄去地勤，此事和顾南亭无关。程霄意识到自己误会顾南亭了，心里充满自责。程霄把外罩洗干净给顾南亭送来，主动向他认错，程霄发誓绝不放弃梦想，不会被这小小挫折打败，顾南亭深感欣慰。

第11集

程霄重回飞行部上班，她向顾南亭要了排班表，发誓要把在地勤耽误的飞行时间补回来。顾南亭专门给她安排不同的机长，让她尽快成为一名成熟出色的女机长，程霄也信心满满。徐策突然打电话把顾南亭叫去，程霄猜不到发生了什么事。顾南亭在登机口为程霄解围和乘客发生口角的视频传到网上，虽然公关部及时作出应对，可此事还是引起了很大反响，公司研究决

定撤销顾南亭飞行部副部长的职务，继续保留他飞行部教员的身份。林一成向江韬打听顾南亭的情况，江韬不许他乱打听，可还是把顾南亭被停职的事告诉了他。

第12集

经过两周的训练，程霄飞满200个小时，顾南亭给这批副驾驶颁发聘书，程霄如愿做了机长，她激动万分，顾南亭让程霄自己戴航徽，程霄坚持让他给戴，顾南亭小心翼翼给她佩戴航徽，程霄被逗得忍俊不禁。程霄升为副驾驶后第一次飞行是去吉隆坡，和顾南亭同一机组，前一天晚上她激动地睡不着觉，就发信息给顾南亭，顾南亭提醒她好好休息，做好明天飞行的准备。夏至特意换班来陪程霄，李语珩也换了班跟顾南亭。夏至向程霄透露李语珩和顾南亭没有交往，程霄相信李语珩很快会把顾南亭拿下。

第13集

程霄和机组人员从吉隆坡返回鹭洲机场，在卫生间遇到艾佳，就随口问起她喜不喜欢孩子的事，艾佳说她和谢泽天为了工作不想要孩子。谢泽天一个小时前就落地了，他一直在等艾佳，两个人一起回家，程霄望着他们的背影，心里唏嘘不已。李语珩因为在飞机上服务时蹲的时间太长腿抽筋走不了路，夏至帮她按摩，顾南亭开车从此路过，主动提出送她们俩回家，夏至和程霄约好了一起吃饭，顾南亭就送李语珩一个人回家。程霄一遍一遍翻看

她和舟舟的合影，对顾南亭心生好感，夏至姗姗来迟，一见面就大讲特讲顾南亭对李语珩温柔体贴。

第14集

登机时一名机上乘客突然情绪激动，顾南亭不禁替程霄捏了一把汗。由于货舱情况不明，任何人不能上飞机，顾南亭只好等。倪湛随后赶来，对飞机进行全面检查。程霄慢慢靠近乘客，对他好言相劝，给他一瓶水解渴，乘客喝了几口水，情绪渐渐稳定，程霄护送他下飞机，乘客错把她当成追债的人，把她推倒在地，程霄的头撞在座位把手上当场晕了过去。乘客摇摇晃晃从飞机上下来，顾南亭不顾一切冲上飞机把程霄抱了下来，医护人员把程霄抬上救护车，程霄死死抱着顾南亭不放，眼里满含着期盼与无助，顾南亭答应会一直陪着她。

第15集

医生给程霄做了全身检查，没有发现颅内损伤，建议她住院观察一晚上再走。程霄感觉头晕脑胀，顾南亭赶忙扶住她，程霄感谢顾南亭冒着生命危险上飞机救她，顾南亭借口说程霄是自己的学员，关心她是正常的。程霄和顾南亭乘电梯去病房，电梯内人多拥挤，他们俩相对而站，被挤得靠在一起，程霄顺势依偎在顾南亭的怀里，心里满满的幸福感，顾南亭的心里也涌起涟漪。顾南亭把程霄送到病房，打电话让倪湛来医院接他。程霄对顾南亭进行灵魂拷问，首先确定他和李语珩不是恋人关系，紧接着程霄提出一连串的问题。

第16集

联合调查组很快查清楚事故的原因，悠际航空的飞机因刹车失灵越过等待线，悠际航空负全部责任，因为段超受伤给鹭洲航空造成很多负面影响，谢泽天召开紧急会议，让江韬和程霄分别讲述一下事故的经过。江韬把所有责任都推到程霄身上，一口咬定程霄违背他的指令擅自转向，导致飞机受损，乘客受伤。程霄当场提出质疑，江韬下达刹车指令的同时她已经开始转向操作，并让顾南亭播放了当时的录音，确认程霄所说的是事实。江韬拿出他和林一成模拟的录像，确定刹车比转向更稳妥。

第17集

有人把程霄存在公司档案里的详细信息发到网上，宋宋连夜发信息通知顾南亭，顾南亭才发现程霄租住在他的房子里。房子突然断电，程霄发信息拜托房东找物业，顾南亭本想过去帮忙，可又不想让程霄知道他就是房东，顾南亭犹豫不

决。程霄出来查看断电原因，才发现总闸的电线被人剪断了，她气得怒不可遏。程霄正在接线，顾南亭突然来帮忙，程霄得知顾南亭是房东，而且就住在对面楼上欣喜若狂，趁机向顾南亭表明心意，逼他当场表态，顾南亭吓得不知所措，程霄被他逗得忍俊不禁。

第18集

酒足饭饱以后，倪湛有事先走了，程霄让顾南亭送大家回家，夏至特意让李语珩坐在副驾驶，他们三人在后面挤着坐。程霄故意公开她是顾南亭的租客，李语珩心里酸溜溜的，让顾南亭先送程霄回家，还搬出她和顾南亭母亲的亲密关系说事。程霄也想见见顾南亭的母亲，顾南亭只好说出那次商飞中的女工程师就是他的母亲，程霄清楚地记得顾母对她格外关心，强烈要求去拜访顾母。顾南亭先送李语珩、宋宋和夏至回家，最后再送程霄，李语珩心里很不是滋味，夏至悄悄提醒宋宋帮忙撮合顾南亭和李语珩，宋宋看出程霄也喜欢顾南亭。

第19集

程霄一直在会议室外面等待结果，当她得知江韬驳回了顾南亭的提议，远远看到顾南亭开车失望而去，她的心里倍感失落。程霄收到“新见”节目组的邀约，她想让顾南亭上这个节目，通过媒体和舆论向公司施压，顾南亭考虑再三才答应下来。程霄想和顾南亭一起吃晚饭，就借口家里没煤气和炉灶坏了，顾南亭不解风情，竟然打电话找人维修，程霄气得无语，让他先去准备上节目的事。夏至拍短视频记录宋宋的日常生活，母亲突然打电话催宋宋回去相亲，夏至忍不住拿他打趣。

第20集

徐策出差回来直接回公司，程霄闯进电梯拦住他，把顾南亭的演讲视频放给他看，徐策通知顾南亭列席下午的部长会议。江韬来开会，没想到顾南亭也来参加，徐策当众宣布董事会的决定，明年招收百分之五的女飞行员。江韬借口招收计划已经发出，无法修改，徐策让他收回重新发一份，还让顾南亭官复原职。倪湛看出演讲稿不是顾南亭的风格，顾南亭只好承认那是程霄写的，倪湛想和他今晚一起吃饭庆祝，顾南亭随口答应下来，他迫不及待把公司招收女飞行员的好消息告诉程霄，程霄也说要和他今晚庆祝一下。

呼吸困难,肺部的无声叹息

前海人寿广西医院 呼吸内科 朱春梅

呼吸对于普通人来说是再简单不过的一件事了。但对于某些人来说,每一次呼吸,身体都会产生不适甚至痛苦:“动一动就喘不上气,有时晚上睡觉都感觉呼吸困难,喘得脸都白了。”这就是慢性阻塞性肺疾病患者每日的深刻感受!

在大多数的日子里,慢阻肺的患者都会觉得呼吸短促,胸口有种压迫感,就像是时刻有块石头压在胸上,呼吸困难,喘不上气。大家可以想象一下胖头鱼离开水的样子,嘴巴张得老大,但是气管不通畅,吸不进,呼不出,憋屈得很。患上慢阻肺,大概也是这种感觉。

什么是慢阻肺呢?

慢阻肺是慢性阻塞性肺疾病的简称,是一种具有不完全可逆性气流受限的肺部疾病,也就是老百姓经常说的“老慢支”“肺气肿”。早期仅表现为咳嗽、咳痰,随着疾病的发展,可逐渐出现活动后呼吸困难症状,患者往往感觉呼吸费劲、呼吸不畅或胸前压迫感,这是慢阻肺一个标志性症状。

早期,疾病发展缓慢,患者身体并无明显异常。其实,这时候慢阻肺已经悄然发展。

渐渐地,当肺部功能无法支撑身体对氧气的需求,肺部努力呼吸,但氧气却拼命逃离,患者的呼吸变得逐渐困难。这时,患者才会发现:“为什么我呼吸不上来了?”此时,病情已变得严重。因此,慢阻肺又有个可怕的外号——沉默的杀手。

是什么因素引起我们呼吸困难呢?

1. 气道狭窄。慢性炎症、痰液等会使小气道堵塞、狭窄,导致空气进入肺部受阻以及肺内气体交换的能力下降,从而出现呼吸困难。
2. 肺气肿。由于肺过度膨胀,肺泡弹性回缩力下降,气体排出受阻,滞留在体内,导致呼吸困难。久而久之,还会使得胸廓形态发生改变,变得像“水桶”一样,成为“桶状胸”。
3. 呼吸肌功能减退。呼吸运动依赖于呼吸肌的工作,由于气体交换受阻,摄入氧气减少,不得不加快呼吸频率来增加氧气的摄入。长此以

往,会使呼吸肌疲劳,气体交换效率更低。当加快呼吸频率时,容易出现气短、气促的症状。

4. 全身肌肉萎缩。慢阻肺人群常因害怕呼吸困难选择静坐或静卧,体力活动的减少加速了肌肉的萎缩和流失,使运动耐力下降,呼吸困难加重。

5. 负面情绪。焦虑、烦躁等负面情绪会使呼吸频率加快,引发气短、气促,从而更容易引发呼吸困难。

慢阻肺患者关心的问题:“我已经出现了呼吸困难,该怎么缓解呢?”以下为大家介绍一些缓解呼吸困难的办法,尽量给予患者帮助。

一、放慢节奏

1. 注意休息,避免过度劳累,如将外出长时间散步改为分时间段多次散步。
2. 逐步增加活动量,如搬东西时先搬小件再搬大件,并增加中途休息时间。
3. 每天定时休息,学习缓解身体和精神压力的方法,如闭眼冥想法、头颈放松法和呼吸控制法。
4. 养成规律的作息习惯,保证睡眠质量,夜间入睡困难者应避免睡前情绪波动、剧烈活动、饮浓茶等。

二、采取良好的姿势

1. 进行上肢无支撑的活动时尽量保持坐位,如坐着洗头、刮胡须等。
2. 静坐时,将肘部放在膝盖上,如果需要,用手撑下巴或者在身前提一张桌子,直接趴在桌子上。
3. 站立时,背靠墙,把手撑在大腿上,身体略向前倾,保持肩膀放松。
4. 尽可能避免过度伸展、弯曲、推拉以及提举等耗能较多的活动。
5. 搬运物品时,将物品紧贴身体、背部挺立、屈膝抱起。

三、创造便利的生活条件

1. 将常用的物品放在容易拿到的地方,即

物品高度在腰和肩膀之间。

2. 简化生活物品,如将鞋带类鞋子换为一脚蹬鞋或拉链款鞋,将纽扣型衣物换为拉链型。
3. 选用10m和20m的吸氧管,带氧增加活动范围。
4. 可以使用洗澡凳、沐浴桶洗澡,节省体力。
5. 外出可使用拐杖、便携凳、便携式制氧机。

四、调节周围环境

1. 当天气情况比较恶劣时,如雾霾、雨天、雪天等减少外出。
2. 湿热的房间会增加心脏和肺的负担,房间的温度最好控制在18~22℃,湿度保持在50%~60%之间,房间的温湿度可使用空调和空气净化器进行调节。
3. 洗浴时保持浴室温度适宜,水温适中。
4. 勤通风,房间每天至少通风2次,每次30分钟,保持空气清新。

除了以上的小方法,慢阻肺患者更应该及时前往医院就医。只要我们在生活中多加注意,一定可以改善病情,提高生活质量。

在患者不呼吸状态下如何进行大容量全肺灌洗?

广西壮族自治区工人医院 麻醉科 韦云海

李先生是一名钻机操作工,今年体检发现患上了严重的尘肺病。为了治疗尘肺病,李先生尝试了各种方法,但效果都不理想。最终,医院决定采用“洗肺”的方式来治疗他的疾病。

“洗肺”怎么洗?

尘肺科谢主任解释说,尘埃进入支气管、肺泡后,身体的免疫系统会派出巨噬细胞“迎敌”。巨噬细胞将成千上万甚至上亿的尘埃颗粒吞噬后,通过淋巴系统运动,聚集到肺间质。日复一日,吞噬了尘埃的巨噬细胞在肺间质中越积越多,就形成了一个结节。此时,如果不远离粉尘环境,并对疾病加以控制,尘肺最终会发展成为重症尘肺,进而引发呼吸衰竭等并发症,危及生命。

谢主任继续补充说,肺里密布的小结节无法摘除,但是可以通过“洗肺”的方式,冲洗出还未被送入肺间质的粉尘,避免演变为结节,并阻断发展成重症尘肺。

洗肺,专业术语叫大容量全肺灌洗术。这种手术是一种专门针对肺部疾病的治疗方法,它通过向肺内灌入无菌生理盐水,借助水的冲洗,把肺泡内的粉尘等有害物质清洗出来,等于是给肺洗个澡。把肺内附着在肺组织、支气管上的粉尘、炎症细胞、致纤维化因子等致病的“脏东西”给清洗掉,从而阻断病变发展,改善肺功能,达到治疗和减轻症状的效果。这项技术也常用于治疗矽肺、石棉肺等职业性肺部疾病,以及一些其他肺部感染和炎症。

如何在患者不呼吸的情况下进行全肺灌洗?

大容量全肺灌洗术一般的操作流程为:患者接受全身麻醉,然后通过气管导管插入肺部。患者需要在不呼吸的情况下保持镇静和放松。这是因为在灌洗肺部的过程中,医生需要确保患者的呼吸不受干扰。在手术过程中的全身麻醉可以降低患者对氧气的需求,同时抑制呼吸。

随后将生理盐水注入肺部,每次灌洗液量一般在200—500毫升之间,具体取决于患者的身体状况和医生的建议。然后让灌洗液在肺部停留数分钟后,再被吸出体外。这个过程会反复进行,直到吸出的液体变得清亮,不再含有痰液和炎症因子。值得注意的是,机械通气被用来代替患者的自主呼吸,确保患者得到足够的氧气,同时避免呼吸对手术过程的影响。此外,医生还会监测患者的生命体征,确保患者的安全。

听了谢主任的介绍,李先生欣然同意。手术那日,在全麻状态下,谢主任和同事为他进行了双腔气管插管。也就是,一侧肺连接呼吸机,进行纯氧机械通气,保证身体的氧气需要;另一侧肺连接灌洗设备,用灌洗液反复灌洗。每灌洗一遍大约进出1000毫升液体。大约灌洗了10遍后,李先生肺内的吸入性尘埃、炎症细胞、细胞因子、免疫反应产物、异物等被灌洗干净。因为灌洗时,为肺泡提供张力的肺泡表面活性物质也会被一同被冲洗走,所以,左右肺需分开灌洗,中间需间隔3至7天,以此让肺泡表面活性物质有再生、恢复的过程。

大容量肺灌洗术的注意事项

大容量肺灌洗术虽然是一种安全有效的治疗方法,但仍需要一些术前和术后护理的注意要点。

1. 患者在接受大容量肺灌洗术前,需要接受全面的检查,包括心电图、血常规、凝血功能等,以确保身体状况适合接受手术。
2. 心理护理:患者对大容量肺灌洗术可能感到紧张和恐惧,因此需要给予心理支持,向患者解释手术的必要性、安全性以及可能出现的并发症,以减轻患者的焦虑和不安。
3. 生命体征监测:术后密切观察患者的生命体征,包括呼吸、心率、血压、血氧饱和度等。如出现异常情况,应立即报告医生并采取相应措施。
4. 康复护理:保持呼吸道通畅,鼓励患者咳嗽、咳痰,必要时进行雾化吸入治疗。术后患者可能会感到胸痛,应评估疼痛程度,适当给予止痛治疗。术后患者身体虚弱,需要给予高蛋白、高热量、易消化的食物,以促进身体的恢复。
5. 预防感染:术后患者免疫力较低,容易感染,应注意预防感染的发生。

以医学之翼,为生命插上希望的翅膀。通过大容量肺灌洗术,患者迎来了新的治疗选择,让他们能够在治疗后健康自由的呼吸。坚信在这场生命的挑战中,医疗科技的进步能为尘肺患者们点燃希望的火炬,让他们能够摆脱肺部“尘嚣”。

版权所有 不得转载



结肠癌早治效果好 为什么不能早发现?

广西壮族自治区工人医院 内科 林玉锋

我们在新闻中曾见到过这样的报道:某某患者40岁,多年减肥但无任何成效,某天连续腹泻5~6次,体重急剧下降,正当他为之高兴时,却因持续便血前往医院治疗,一查竟是结肠癌晚期,已危及生命。上述报道描述了结肠癌的可怕之处。结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,早期治疗效果良好,5年生存率能达到90%,但很多人发现时已是晚期,几乎到了不可挽回的地步。造成这一问题的原因究竟是什么?

结肠癌发现时多是晚期 难不成是有“隐身术”?

结肠癌过于隐匿,早期症状不明显且检查手段具有局限性,因而暂时躲过了人们的“追杀”,知晓其隐藏手法后便能将它“缉拿归案”。其“隐身术”得益于以下两点:

1.早期症状不明显

结直肠癌在我国发病率位于第三位,死亡率则位于第五位,发病率呈不断增高的态势,形势十分严峻。结肠癌在早期、中期无明显症状,当结肠癌明显增大,甚至发生转移时,患者才会出现大便习惯改变、便血、腹痛、贫血、体重减轻等症状。一般很难通过症状在早期发现结肠癌,导致不少患者因不适就医时,已是结肠癌晚期。此时,肿瘤已发生扩散或转移,治疗难度增加,预后较差。此外,由于结肠癌早期病变多局限于黏膜层和黏膜下层,病变范围较小,因此不易被察觉。

2.检查手段的局限性

目前临床上常用的检查手段有肠镜

检查、CT等,可以发现病变,但对于早期结肠癌的检出率并不高,尤其是CT等影像学检查对于早期病变的敏感性较低,容易漏诊。

揭秘那些让人容易忽视的结肠癌“元凶”

罗马不是一天建成的,结肠癌也不是一朝一夕就发生的,一定是生活中长期存在不良习惯或有致癌因素,却没有及时纠正,使其不断恶化。那么哪些原因会导致结肠癌呢?

1.家族遗传。结肠癌具有家族遗传因素,所以直系亲属如父母、兄弟姐妹有过结肠癌病史的人群发病率较高,需要定期进行结肠癌筛查。

2.年龄。随着年龄的增长,身体机能下降,恶性肿瘤的发病率会越来越高。

3.久坐或躺卧。长年累月的坐着,体力活动必然相对较少,易发生便秘。同时由于盆腔腰骶部血液循环减慢,影响肠正常蠕动,使肠道代谢产物较长时间滞留在肠道内。

4.不良生活习惯。抽烟、喝酒、日常饮食经常摄入高脂肪高热量食品,会影响肠蠕动,某些脂肪代谢产物会对肠道产生不良刺激,最终诱发结肠癌。

5.滥用抗生素。近年来,抗生素的使用越来越广泛,感冒或是稍微有点不适就使用抗生素,大多数情况是没有必要的。抗生素的错误使用,很容易导致肠道内菌群失调,增加患癌风险。

早期结肠癌发出的求救信号, 你接收到了吗?

1.排便异常。正常人一天1到2次大便,而大肠癌早期排便会变成一天4到5次,而且量很少,只有一些黏液、血液,且有排便不尽的感觉。当大肠癌相对较大,且有糜烂溃疡感染的时候,会引起便秘或者腹泻。当癌细胞向直肠直腔内生长,导致肠腔狭窄,则排出的大便往往非常细,而且变形,可呈扁平状,有时候会附着血丝。

2.腹痛。肠癌患者常伴有低位肠梗阻的相关症状,造成患者腹部的疼痛感。疼痛一般出现在患者的中下腹部,每个患者的疼痛表现不一,疼痛轻度不

一。肠癌患者由于肠道病变导致肠道自身的蠕动功能降低,长久以往便会引起腹部胀痛。

3.腹部肿块。腹部出现肿块可能是结肠癌本身引起,或者是疾病发生部位与网膜、周围组织浸润黏结导致,肿块的形态比较规则,轮廓较为清楚。

4.贫血、消瘦。随着肿瘤扩散浸润加重,肿瘤表面溃烂失血和毒素吸收,可导致患者贫血、消瘦。人体长期慢性失血时,超过机体造血的代偿功能,病人极有可能出现贫血的情况。大肠癌的早期症状就有明显的贫血,且多发生于右半结肠部位。肠癌引起的贫血,一般在中老年人当中比较常见。

结肠癌早期治疗效果良好,但检查时多数已是晚期的原因较为复杂。为了提高治疗效果,我们应该及早发现、及早治疗,并保持良好的生活习惯。此外,定期体检是预防结肠癌的重要手段,但不少高危人群对检查治疗较为恐惧,经常会有“肠镜很痛苦吧,会不会戳破肠子”等诸如此类的误解,迟迟不肯去检查,耽误了最佳治疗时期,实在是得不偿失!

吸入麻醉药,风险非常高?

广西—东盟经济技术开发区人民医院(南宁市第十人民医院)麻醉科 朱云峰

在传说中的武侠世界,有这样一种神奇的“暗器”,叫做“五鼓断魂香”,吸入这种气体的人人会立即失去意识,陷入深睡,在没有解药的情况下,要睡到第二天早上五鼓鸡鸣才会醒来。这种听起来厉害到不科学的神奇暗器,究竟存在吗?其实,单就“吸入气体会入睡”这种情况来说,在手术室中几乎天天上演,这就是大名鼎鼎的“吸入式麻醉”。

吸入式麻醉是将挥发性麻醉药物或麻醉气体,以蒸汽或气体的形式和氧气按照一定比例通过一定的装置将其吸入肺内,经肺泡进入血液循环,到达中枢神经系统从而产生全身麻醉的效果。通过吸入式麻醉让人暂时失去意识,也需要一定的条件,最关键的是在手术室中要使用密封好的面罩罩住患者的口鼻,确保患者吸入麻醉药物的浓度。常用的吸入麻醉药有七氟烷、异氟烷等。

随着生活水平的日益提升,如何合理用药、健康生活越来越成为大众关心和重视的话题。经常有患者询问:“医生,吸入麻醉药会不会伤害大脑?”“吸入麻醉药会让人的记忆力变差吗?”“吸入麻醉药会不会使人变傻?”为解大家的疑惑,下面就让我们一起进一步了解吸入式麻醉吧。

吸入式麻醉风险在哪里?

所有手术和麻醉都存在风险,风险由手术的方式、手术患者的身体状况等

多种因素决定,麻醉医生会采取措施预防和尽量避免麻醉危险的发生。如果患者有心脏、脑、肺等重要脏器功能代偿不全,麻醉的风险就会增高。这是因为心脏、脑、肺等重要脏器在生理功能上相互关联,当一个脏器的功能受损时,会影响到其他脏器的功能。例如,心脏功能不全可能导致肺循环障碍,进一步影响肺功能;肺功能不全可能导致缺氧,影响脑功能等。因此,当患者有重要脏器功能代偿不全时,麻醉的风险会相应增高。

所以在麻醉医生术前访视患者时,患者应如实告知以往病史,麻醉医生会评估患者的用药条件,并根据患者当前的生理机能和病理变化制定相应的麻醉方案,以便在麻醉过程中进行精准的管理调控,降低麻醉风险,保证手术安全。

吸入式麻醉影响患者的 认知能力,是真的吗?

麻醉医生还经常听到这样的质疑:“我家老太太做了骨折手术之后,好像记忆力差了,好几个月了,现在还经常丢三落四,像老年痴呆一样。手术前不是这样的,是不是吸入麻醉药损伤大脑了?”这有可能是术后谵妄(POD)和术后认知功能障碍(POCD)。术后谵妄是指患者经历外科手术后出现的谵妄,是手术后常见的并发症,一般发生在术后1~3天,也有人会持续7天,通常可以自愈。术后认知功能障碍一般在手术后2周到

2个月逐渐发病,表现为记忆力减退、工作能力下降、对外界事物反应以及处理能力下降,同时出现定向力和时间辨认的错误。术后认知功能障碍也具有可逆性,但往往周期比较长。

吸入式麻醉 影响发育成熟的大脑?无凭无 据!

多年来,麻醉技术一直在升级、发展、完善。目前研究证明,使用吸入式麻醉进行全麻对发育成熟的大脑几乎是没有任何影响的,更不会让人变傻,原因如下:

1.麻醉过程可控:麻醉后,麻醉医生会全程关注患者的麻醉情况,在心电监护、麻醉深度等的监测下,维持合适的麻醉深度,避免麻醉过深,以适应不同的手术需求,将中枢抑制控制在合理的范围内。整个麻醉过程可控,药物剂量在安全范围内不会损伤神经系统,既保证了手术顺利地完,又能减少并发症的发生。

2.麻醉抑制具有暂时性:麻醉药物

会在一定时间内,被人体肝脏和肾脏代谢或排出。而随着医学的进步,现代麻醉药物具有诱导迅速、半衰期短、代谢快等特点。使患者很快进入麻醉期,麻醉维持平稳,苏醒快。外科手术结束药物即停止给予,麻醉药物存留及对大脑作用的时间有限。

通常情况下,吸入式麻醉安全可靠。麻醉影响患者认知能力、使人变傻这一说法没有科学依据,一般术后的智力、记忆力等下降,可能跟术中应激、注意力转移或患者主观的认识等因素有关。在治疗中,患者要信任医生的专业技术与判断能力;医生也有义务和患者进行充分地沟通交流,既要保证患者的疾病得到治疗,同时关注、关心患者心理上的需求,令病魔不再可怕。



微创治疗的新时代

——超声引导下甲状腺微波消融

广西医科大学第一附属医院 超声科 蒋雪林

杨女士几年前体检查出甲状腺存在多发结节,这些年随访过程中发现,结节体积逐渐增大。最近,她自己发觉颈部隆起,影响美观,于是来到医院进行超声复查,发现最大结节直径近3cm,已达到手术指征。虽然手术切除可以解决颈部隆起的美观问题,但手术后颈部会留下一道瘢痕,且需要长期服药来维持甲状腺功能。

杨女士对形象外观特别重视,对术后留疤的问题极度排斥,不愿接受外科手术切除的治疗方案。了解到医院超声医学科微波消融技术或许可以提供更好的解决方案,于是前往询问微创消除结节的治疗方法。

医生了解杨女士的诉求和顾虑后,为杨女士制定了微创消除结节的方案。首先为杨女士进行了超声引导下甲状腺结节细针穿刺细胞学检查(FNA)和基因突变检查,在明确杨女士的甲状腺结节为良性结节后,为她进行了超声引导下甲状腺结节微波消融术,整个消融过程仅用时15分钟。术后超声造影显示甲状腺结节完全消融无血供,达到治疗目的。且术后第二天杨女士就可以出院恢复正常生活,颈部几乎无痕,她对微创治疗的效果及美观度都非常满意。

什么是超声引导下甲状腺结节微波消融术?

超声引导下甲状腺结节微波消融术是在超声设备引导下,将一根微波消融针经皮精准穿刺到甲状腺结节内,启动仪器

后,针尖发热产生高温,使结节发生凝固坏死。之后身体内部会启动一系列免疫应答,调动免疫细胞慢慢堆积到凝固坏死的肿瘤细胞旁,通过吞噬搬运作用把凝固坏死的肿瘤细胞清理掉。

超声引导下甲状腺结节微波消融术可以在消除结节的基础上避免外科手术存留的较大疤痕,又最大程度保留了甲状腺正常组织的功能,手术在局麻下完成,患者和医生在手术过程中可以进行有效沟通,且手术时间短,术后恢复快。

哪些甲状腺结节可以做消融?

并不是所有的甲状腺结节都可以做消融,部分结节仍需要传统外科手术处理。消融前一定要经过专业的医生进行评估,严格筛选合适病例并进行规范的消融才能真正达到良好的治疗效果。以下情形的甲状腺结节皆适用消融治疗。

(一)良性结节:

1. 超声提示良性,细针穿刺活检证实为良性的结节。
2. 经评估,患者自身条件不能耐受外科手术或患者主观意愿拒绝外科手术治疗。
3. 同时满足条件1和2,再满足以下条件之一:①结节明显增长(1年内体积增大50%以上,或至少有2条径线增加超过20%或超过2mm);②患者存在与结节明显相关的自觉症状(如异物感、颈部不适或疼痛);③结节明显外凸影响美观并要求治疗;④患者思想顾虑过重影响正常生活而

拒绝临床观察;⑤自主功能性结节引起甲状腺亢进症状。

(二)恶性结节:

1. 非病理学高危亚型(如高细胞、岛状细胞、柱状细胞癌)。
2. 超声提示单发可疑结节,最大径 ≤ 1 cm。
3. 结节内部无粗大钙化。
4. 肿瘤未侵犯甲状腺被膜。
5. 无淋巴结或远处转移证据。
6. 无甲状腺癌家族史,无青少年或童年时期颈部放射暴露史。
7. 经评估患者自身条件不能耐受外科手术或患者主观拒绝外科手术治疗。
8. 患者思想顾虑过重影响正常生活且拒绝临床观察(患者要求微创介入治疗)。
9. 无多灶性甲状腺癌(>1个病灶)。

甲状腺结节微波消融术有哪些优势?

1. 手术切口的优势:与传统开放式手术相比,手术创伤小,只留有2mm大小的

针孔,大部分患者术后2天即可消失,避免了3—5cm的外科手术切口,不影响患者美观。

2. 麻醉方式的优点:微波消融术只在皮下进行局部麻醉,整个手术数分钟即可完成,且整个过程中医生和患者可以进行有效的沟通,操作简单,创伤小,痛苦少。而外科手术需要在全身麻醉以及气管插管的状态下完成,手术时间长,增加了手术的风险。

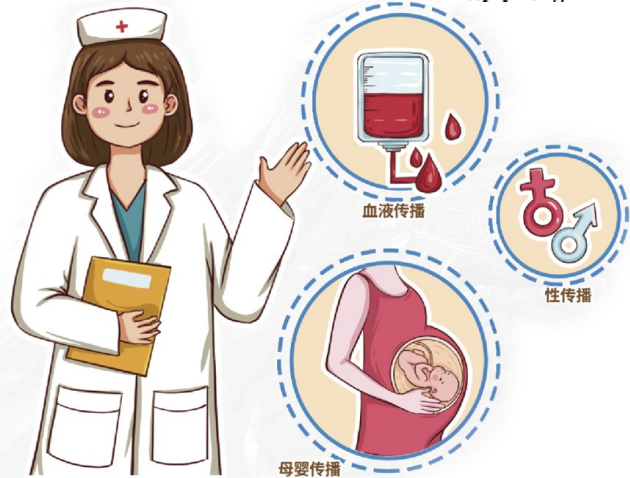
3. 服药方面的优势:由于只是消融了甲状腺结节,不影响正常甲状腺组织的功能,术后也无需长期服药。避免了外科局部切除或全部切除术后需要终身服药的问题。

甲状腺结节是一种常见病症,随着技术的发展,治疗手段不断丰富,不仅要治愈疾病,还要保持外表美观,尽量不影响人们正常的工作和生活。超声引导下甲状腺结节微波消融术是一种安全有效的治疗方法,目前已成为世界卫生组织(WHO)推荐的甲状腺良性病灶的治疗技术。



科学认识艾滋病 切断传播途径

南宁市第六人民医院 门诊 黄婉茶



艾滋病的预防措施

艾滋病主要有如下传播途径:经性传播、经血液传播和经母婴传播。近年来,经性传播为主要传播途径的占95%以上。没有体液交换的日常生活不会传播,例如蚊虫叮咬、完好的皮肤接触、唾液眼泪和汗液、拥抱握手、共同进餐等。

1. 性传播:艾滋病最常见的传播途径是性行为,主要是不安全性行为。无论是异性性行为还是同性性行为,如果其中一方感染了传播艾滋病毒(HIV),就有可能传播给另一方。

2. 血液传播:艾滋病可以通过血液传播,如共用针头、注射器或其他带有感染者血液的工具。此外,输血或器官移植过程中,如果使用了感染者的血液或器官,也可能导致传播。

3. 垂直传播:孕妇感染HIV,有可

“医生,我打开了一个袋子,里面有艾滋病患者的血,我是不是会被感染?”卜阿姨神色慌张。她的工作是打扫公共厕所,在收拾垃圾时看见了一个黑色塑料袋,为了便于分类垃圾,就打开了,结果发

能将病毒传给胎儿或新生儿。这种方式称为垂直传播,可以发生在怀孕期间、分娩过程中或哺乳期间。

4. 母婴传播:艾滋病毒可以通过母乳喂养传播,特别是在母亲乳汁中存在病毒时。因此,如果母亲感染HIV,减少母乳喂养的时间或选择替代喂养方法可以降低传播风险。

重要的是要采取预防措施来减少艾滋病的传播。这包括使用安全套、避免共用针具或其他有可能传播血液的物品,以及接受艾滋病毒检测和咨询医生等。

接吻会传播艾滋病吗?

接吻通常不会传播艾滋病毒(HIV),尤其是在没有开口型口腔溃疡或出血的情况下。HIV主要通过体液之间的直接接触进行传播,如血液、分泌物等。唾液中含有一些抗体和酶,可以抑制病毒的活性,使得唾液中的病毒浓度非常低。

在极少数情况下,如果两个人都有口腔溃疡、牙龈出血、创伤或其他口腔黏膜损伤,可能会存在一定的风

险。然而,这种情况相当罕见,并且需要大量的唾液和直接接触。因此,正常接吻行为通常被认为是安全的,不会传播艾滋病毒。

尽管如此,如果你对自己或伴侣的HIV感染状态存在疑虑,最好进行HIV检测以确认个人的病毒状态,并咨询医生以获取更准确和专业的建议。

关于艾滋病的常见误区

1. 日常接触会传播艾滋病。

日常生活中,不少人会担心自己在不知情的情况下感染艾滋病毒。其实有证据表明,HIV病毒不会通过接触、眼泪、汗液或唾液传染。因此,以下途径不会感染HIV病毒:与HIV阳性患者呼吸同样的空气;在HIV阳性患者之后接触马桶或门把手;与HIV携带者拥抱、接吻或握手;与HIV携带者共用餐具,在健身房共用健身器材。

2. 同性恋一定会患艾滋病。

由于很多艾滋病患者都是同性恋群体,导致人们将同性恋和艾滋病画等号。客观讲,艾滋病确实在部分男同性恋中比较流行,原因是男性间的性行为更易导致黏膜破损和病毒传播。但同性恋本身与艾滋病的传播并无关联,对于同性恋的过分恐惧和排

斥反而会加大同性恋者的隐蔽性,增加防治艾滋病的难度。

3. 感染HIV就变成了艾滋病患者。

在很多人的认知里,一旦感染HIV,这个人就变成了艾滋病患者,其实不是这样的。HIV指的是艾滋病毒,而艾滋病(AIDS)指的是艾滋病毒感染的最初阶段。人体在感染艾滋病毒2年至10年甚至更久以后,免疫系统受到毁灭性破坏时,才会发展为艾滋病,出现感染、肿瘤等体征。

4. 感染HIV后一定会有症状。

众所周知,感染艾滋病毒后会出现如低烧、淋巴结肿大、四肢无力等症状。但其实并不是所有人在感染病毒后一定会有症状产生。感染HIV病毒后,可能会有一个长时间的无症状感染期。这个时期可持续约2至10年,这期间没有任何不适症状,而病毒携带者虽然已经被感染甚至可传染他人,但还没有发病时,也可以像正常人一样生活几年甚至几十年。

科学认识艾滋病传播途径对于保护自己和他人至关重要。通过了解艾滋病的传播途径,我们可以采取有效的预防措施,降低感染风险。让我们携手共建一个无歧视、充满关爱的社会环境。

版权所有 不得转载

如何识别、及时救援急性脑卒中？

广西医科大学第一附属医院 急诊科 陈海荣

55岁的陆先生上厕所时突然出现右侧肢体乏力，言语含糊，被家属送至医院诊断为急性缺血性脑卒中，遗憾的是，由于送至医院时间太晚已错过最佳救治时间，虽然经过卒中中心绿色通道的救治已转危为安，但直接影响他后期恢复状况。陆先生和他的家人怎么也想不明白，怎么就突然脑卒中了呢？原来，陆先生有长期的高血压病史，平时降压药也不按时吃，血压一直没有规律检测，还有抽烟、喝酒的嗜好，朋友都戏称他“烟不离手，酒不离口”，这样的状态下时间久了，比同龄人患脑卒中的风险要高得多！

脑卒中,也称中风,是一种由于头部血管阻塞或破裂导致的急性脑血管病。脑卒中包括缺血性脑卒中(脑梗死)和出血性脑卒中(脑出血、蛛网膜下腔出血),其中缺血性卒中最多见。缺血性卒中是怎么引起的呢?随血液流动的血脂如同水里的泥沙,边走边沉,沉积的量多了,便在血管壁上形成粥样硬化斑块,使血管变得狭窄。动脉粥样硬化是引起缺血性卒中的主要原因。粥样硬化的斑块逐渐增大,破裂后形成血栓,阻塞脑血管,最终导致缺血性卒中。另外,心脏脱落的栓子随着血流进入颅内,堵塞脑血管也可能造成脑局部坏死。出血性卒中主要是由高血压病引起的。正常的血管壁光滑、弹性好,随着血压的升高,血管壁变厚、变硬、变脆,容易产生血管瘤或者破裂,最终导致出血性卒中。

脑卒中发病急,病情变化快,如果不能及时得到治疗,可能会导致肢体偏瘫、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状,甚至危及生命。因此,快速识别脑卒中,并及时进行治疗是非常重要的。

如何快速识别脑卒中？

“时间就是生命,时间就是大脑”。快速识别脑卒中并得到及时治疗,可最大程度地减少神经功能损

害。“中风 120”是一个简单易记的口诀，可以帮助大家快速识别脑卒中的症状。具体如下：“1”代表“看到 1 张不对称的脸”；当发现面部两侧不对称，比如一侧嘴角下垂，或者一侧眼睛无法闭合，这可能是脑卒中的征兆。“2”代表“检查两只手臂是否有单侧无力”；让患者尝试举起双手，如果发现一侧手臂无法抬起或力量明显减弱，这也是脑卒中的重要症状之一。“0”代表“聆听和讲话是否清晰”；如果患者说话含糊不清，或者无法理解他人的话语，这可能是脑卒中影响到了语言功能。

脑卒中的应急处置

一旦发生上述症状并初步判断为脑卒中后,千万不要惊慌,应按照下列步骤进行应急处理:

1.保持正确体位。让患者保持仰卧姿势,头肩部稍垫高,头偏向一侧,防止痰液呕吐物吸入气管造成窒息。

2.保持呼吸道通畅。如果患者口鼻中有呕吐物,应设法弄出,以保持呼吸道通畅。同时,解开患者的领口、纽扣、裤带、胸罩,如有假牙也应当取出。

3.缓解紧张情绪。家属应尽量安慰患者,缓解其紧张情绪,切忌大声呼叫或摇动患者,更不要当着患者悲哭流泪,避免造成患者的心理压力。

4. 尽早寻求医疗救助。即刻电话通知医疗单位, 告之医师患者病情, 咨询下一步处理, 并准确告之地址, 便于救护车运送病人。

5. 正确运送病人。若自行搬运病人,应当注意2—3人同时用力。一人托住患者头部和肩部,使头部不要受到震动和过分扭曲,另一人托住病人的背部和臀部。如再有一人,则托起患者腰部和腿部,共同用

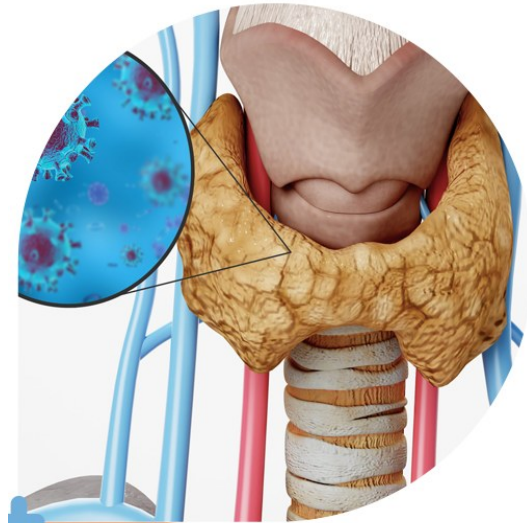


力平抬患者移至硬木板床或担架上。切忌抱、拖、背、扛病人。

脑卒中预防指南

脑卒中是可防可控的,引发脑卒中的危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、吸烟、酒精摄入、不合理膳食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。具体预防措施包括:1.合理膳食:低盐、低脂、低糖饮食,多吃新鲜蔬菜水果,每天饮水要充足。2.适量运动:健康成人每周应至少有3—4次、每次至少持续30分钟中等或以上强度的有氧运动。日常工作以静坐为主的人群,建议每小时进行2—3分钟简单活动。3.控制体重。4.克服吸烟、过量饮酒等不良嗜好。不饮酒者不提倡用少量饮酒的方法预防脑血管疾病。5.注意气候变化、保持情绪平稳。6.积极治疗基础疾病:在医师指导下积极治疗高血压病、糖尿病、心脏病变等基础疾病。

对于“中风”患者而言,时间就是生命,每一分每一秒都非常重要,快速识别、及时送医,争取最佳治疗时机进行治疗,才是挽救生命的王道!



今年 40 岁的李先生,得知自己患有甲亢和甲状腺结节后,非常担忧。经过检查,医生告知他结节是良性的自主功能性甲状腺腺瘤,甲亢也源于此,可以通过碘-131 治疗解决。治疗前,李先生对碘-131 的治疗方案感到十分担忧。他担心碘-131 的辐射会对身体造成伤害,甚至担心这种治疗会引发其他疾病。通过医生的耐心解释,最终李先生克服了恐惧心理,积极配合治疗。1 个月后复查,他的症状明显改善,3 个月后甲状腺功能和甲状腺显像恢复正常。

关于碘-131 治疗甲亢,人们也有类似的担忧:“碘-131 会不会有辐射?”“对腹中宝宝有没有伤害?”

在治疗前,医生会进行全面的评估和检查,确保患者的身体状况适合接受碘-131治疗。因此,患者无需过于担忧,积极配合医生的治疗和建议,甲亢症状就能够得到有效控制。

碘-131 治疗致癌吗？

甲状腺对碘-131 有高度选择性摄取能力, 甲亢时这种摄取能力增强。碘-131 被甲状腺组织特

甲亢碘—131 治疗副作用不可怕

广西壮族自治区民族医院 核医学科 蒙福卿

异性摄取后,在甲状腺中释放短距离 β 射线,破坏功能亢进的甲状腺组织,使甲状腺缩小并减少甲状腺激素的合成。碘-131 的辐射对甲状腺周围组织和器官影响很小,不会导致白血病或癌症等副作用,是治疗甲亢的首选药物。

虽然碘-131具有放射性,但常规治疗剂量对人是安全的。研究表明,碘-131治疗不会增加甲状腺癌和白血病等癌症的发生率,不会影响生育能力,也不会增加遗传损害的发生率。碘-131在甲状腺以外的组织中分布少且滞留时间短,常规剂量的碘-131对骨髓、性腺等组织产生的辐射量很低。

碘—131 治疗甲亢适应症

碘-131 治疗主要适用于甲状腺中、重度肿大患者,对于使用抗甲状腺药物治疗无效或对抗甲状腺药物过敏者、进行甲状腺手术后复发者以及有重要器官损害不能耐受手术者也适用。此外,甲亢患者合并心脏病、血液系统疾病和严重的肝肾疾病也适合碘-131 治疗。然而,需要注意的是,孕妇及哺乳期患者以及确诊或者可疑有甲状腺癌患者禁止使用碘-131 治疗。同时,有高热、频繁腹泻、呕吐及心率超过 140 次/分钟的患者也不宜即刻进行碘-131 治疗。

碘-131 治疗甲亢的副作用与处理

碘-131 治疗甲亢的疗效显著,大部分患者不会出现不良反应。然而,少数患者可能会出现一些副作用和并发症,但通过相应的处理,大多可以缓解。

在治疗初期,部分患者可能会出现甲亢症状轻微加重的情况,此时需要卧床休息并使用 β 受体阻滞剂进行治疗,大多数患者在第3周症状会逐渐缓解。

对于甲状腺重度肿大的患者,可能会出现颈部膨胀和压迫感。医生通常会给予预防性药物治疗。在此期间,不要按压甲状腺,通常数天或1周后症状会逐渐消失。

此外,少数患者可能会出现白细胞轻微降低的情况,但通常可以逐渐恢复。少数患者还可能出现厌食、恶心、呕吐等消化道反应,经过对症处理后,这些症状通常在2—3天内消失。

在极少数情况下,重度甲亢患者在某些应急情况下可能会诱发甲亢危象。这表现为精神不安、高热、出汗、心跳加速(心率140次/分以上),严重者可晕倒昏迷。如有上述情况,及时到医院处理。

治疗前和治疗后的注意事项

在治疗前,为了确保碘-131 治疗的效果和患者的安全,需要进行以下准备工作:

1. 停止内科抗甲状腺药物治疗 3—7 天。
2. 治疗前至少 7 天内, 避免食用含有过量碘和海藻的食物, 禁用含碘药物。
3. 完善相关检查, 包括血常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能、吸碘率检查和甲状腺超声检查等。
4. 避免使用含碘造影剂和药物(如胺碘酮等), 不采用碘制剂进行皮肤消毒。

治疗后,患者需要注意以下事项:

1. 避免剧烈活动, 不挤压甲状腺, 保持情绪稳定, 充足睡眠。
2. 服用碘-131 前后 2 小时禁食, 可饮水。服碘后 2 周内注意小便清洁, 避免与儿童、孕妇密切接触, 尽量减少与他人接触时间, 鼓励单间居住。
3. 多食用鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果, 禁烟酒、浓茶和咖啡。
4. 服碘后 1 个月内禁食含碘药物和食物 (如紫菜、海带等)。
5. 碘-131 治疗后避孕 4—6 个月, 有怀孕计划或已怀孕者及时告知医生。
6. 服碘后若出现烦躁、恶心、大汗、体温 $>38^{\circ}\text{C}$ 、心率 >120 次/分等情况, 及时就近急诊就医。

患者应科学应对甲亢碘-131治疗的副作用，相信医生的专业建议，积极配合治疗，早日恢复健康。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/1/15 星期一

00:15 “乡”见南宁(重播)
00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 “乡”见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 我的二哥二嫂(4)
09:58 我的二哥二嫂(5)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:35 “乡”见南宁(重播)
14:01 和平之舟(19)
14:56 和平之舟(20)
15:55 和平之舟(21)
16:55 政法在线(重播)
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 幸福院(39)
22:20 幸福院(40)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/16 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)
08:58 我的二哥二嫂(6)
09:58 我的二哥二嫂(7)
11:10 南宁新闻(重播)

11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 和平之舟(22)
14:56 和平之舟(23)
15:55 和平之舟(24)
16:55 政法在线(重播)
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 幸福院(41)
22:20 幸福院(42)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/17 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)
08:58 我的二哥二嫂(8)
09:58 我的二哥二嫂(9)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 和平之舟(25)
14:56 和平之舟(26)
15:55 和平之舟(27)
16:55 政法在线(重播)
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 幸福院(43)
22:20 幸福院(44)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/18 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)
08:58 我的二哥二嫂(10)
09:58 我的二哥二嫂(11)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 和平之舟(28)
14:56 和平之舟(29)
15:55 和平之舟(30)
16:55 政法在线(重播)
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 幸福院(45)
22:20 天才基本法(1)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/19 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)
08:58 我的二哥二嫂(12)
09:58 我的二哥二嫂(13)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 和平之舟(31)
14:56 和平之舟(32)
15:55 分界线(1)
16:55 政法在线(重播)
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 天才基本法(2)
22:20 天才基本法(3)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/20 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)
08:58 我的二哥二嫂(14)
09:58 我的二哥二嫂(15)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 分界线(2)
14:56 分界线(3)
15:55 分界线(4)
16:55 政法在线(重播)
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 天才基本法(4)
22:20 天才基本法(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/21 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)
08:58 我的二哥二嫂(16)
09:58 我的二哥二嫂(17)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 分界线(5)
14:56 分界线(6)
15:55 分界线(7)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:20 全过程人民民主南宁人大实践
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
20:35 “乡”见南宁
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 天才基本法(6)
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

2024/1/15 星期一

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 留住手艺——非遗传承人
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:35 南宁公园卡宣传
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 留住手艺——非遗传承人
12:30 电视购物
17:20 向风而行(7)
18:08 向风而行(8)
18:57 嗨生活
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 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/16 星期二

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录

10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
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 向风而行(9)
18:08 向风而行(10)
18:57 嗨生活
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 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/17 星期三

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
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 向风而行(11)
18:08 向风而行(12)
18:57 嗨生活
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 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/18 星期四

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
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 向风而行(13)
18:08 向风而行(14)
18:57 嗨生活
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 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/19 星期五

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)

01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
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 向风而行(15)
18:08 向风而行(16)
18:57 嗨生活
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 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/20 星期六

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:32 嗨生活
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 向风而行(17)
18:08 向风而行(18)
18:57 嗨生活
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 非遗中国行
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/1/21 星期日

00:05 南宁公园卡宣传
00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 非遗中国行
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:10 南宁公园卡宣传
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
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 向风而行(19)
18:08 向风而行(20)
18:57 嗨生活
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 留住手艺——非遗传承人
21:00 南宁文旅
21:10 南宁公园卡宣传
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 留住手艺——非遗传承人

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/1/15 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(37)
08:17 面具(38)
09:09 刀尖上行走(1)
09:54 刀尖上行走(2)
10:46 刀尖上行走(3)
11:40 刀尖上行走(4)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(35)
13:47 决胜(36)
14:30 决胜(37)
15:26 决胜(38)
16:24 决胜(39)
17:06 决胜(40)
18:00 致命行动(22)
18:55 致命行动(23)
19:50 致命行动(24)
20:47 致命行动(25)
21:33 致命行动(26)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 战火中的兄弟(28)
23:33 战火中的兄弟(29)

2024/1/16 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 刀尖上行走(4)
08:17 刀尖上行走(5)
09:09 刀尖上行走(6)
09:54 刀尖上行走(7)
10:46 刀尖上行走(8)
11:40 刀尖上行走(9)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 决胜(40)
13:47 我的抗战(1)
14:30 我的抗战(2)
15:26 我的抗战(3)
16:24 我的抗战(4)
17:06 我的抗战(5)
18:00 致命行动(26)
18:55 致命行动(27)

19:50 致命行动(28)
20:47 致命行动(29)
21:33 致命行动(30)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 战火中的兄弟(30)
23:33 战火中的兄弟(31)

2024/1/17 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 刀尖上行走(9)
08:17 刀尖上行走(10)
09:09 刀尖上行走(11)
09:54 刀尖上行走(12)
10:46 刀尖上行走(13)
11:40 刀尖上行走(14)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我的抗战(5)
13:47 我的抗战(6)
14:30 我的抗战(7)
15:26 我的抗战(8)
16:24 我的抗战(9)
17:06 我的抗战(10)
18:00 致命行动(30)
18:55 致命行动(31)
19:50 致命行动(32)
20:47 致命行动(33)
21:33 致命行动(34)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 战火中的兄弟(32)
23:33 战火中的兄弟(33)

2024/1/18 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 刀尖上行走(14)
08:17 刀尖上行走(15)
09:09 刀尖上行走(16)
09:54 刀尖上行走(17)
10:46 刀尖上行走(18)
11:40 刀尖上行走(19)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我的抗战(10)

13:47 我的抗战(11)
14:30 我的抗战(12)
15:26 我的抗战(13)
16:24 我的抗战(14)
17:06 我的抗战(15)
18:00 致命行动(34)
18:55 致命行动(35)
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(36)
21:25 致命行动(37)
22:10 战火中的兄弟(34)
23:05 战火中的兄弟(35)
23:45 战火中的兄弟(36)

2024/1/19 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 刀尖上行走(19)
08:17 刀尖上行走(20)
09:09 刀尖上行走(21)
09:54 刀尖上行走(22)
10:46 刀尖上行走(23)
11:40 刀尖上行走(24)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我的抗战(15)
13:47 我的抗战(16)
14:30 我的抗战(17)
15:26 我的抗战(18)
16:24 我的抗战(19)
17:06 我的抗战(20)
18:00 致命行动(37)
18:55 致命行动(38)
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 区小队(1)
21:25 区小队(2)
22:10 战火中的兄弟(37)
23:05 战火中的兄弟(38)
23:45 战火中的兄弟(39)

2024/1/20 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 刀尖上行走(24)

08:17 刀尖上行走(25)
09:09 刀尖上行走(26)
09:54 刀尖上行走(27)
10:46 绝命后卫师(1)
11:40 绝命后卫师(2)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我的抗战(20)
13:47 我的抗战(21)
14:30 我的抗战(22)
15:26 我的抗战(23)
16:24 我的抗战(24)
17:06 我的抗战(25)
18:00 区小队(2)
18:55 区小队(3)
19:50 区小队(4)
20:47 区小队(5)
21:33 区小队(6)
22:20 战火中的兄弟(40)
23:15 战火中的兄弟(41)
23:55 战火中的兄弟(42)

2024/1/21 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 绝命后卫师(2)
08:17 绝命后卫师(3)
09:09 绝命后卫师(4)
09:54 绝命后卫师(5)
10:46 绝命后卫师(6)
11:40 绝命后卫师(7)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 我的抗战(25)
13:47 我的抗战(26)
14:30 我的抗战(27)
15:26 我的抗战(28)
16:24 我的抗战(29)
17:06 我的抗战(30)
18:00 区小队(6)
18:55 区小队(7)
19:50 区小队(8)
20:47 区小队(9)
21:33 区小队(10)
22:20 战火中的兄弟(43)
23:15 战火中的兄弟(44)
23:55 川军团血战到底(1)

南宁广播电视台 公共频道

2024/1/15 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(22)
13:45 假如生活欺骗了你(23)
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(30)
22:56 姐妹兄弟(31)
23:42 姐妹兄弟(32)

2024/1/16 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(24)
13:45 假如生活欺骗了你(25)
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(33)
22:56 姐妹兄弟(34)
23:42 姐妹兄弟(35)

2024/1/17 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(26)
13:45 假如生活欺骗了你(27)
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(36)
22:56 姐妹兄弟(37)
23:42 姐妹兄弟(38)

2024/1/18 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(28)
13:45 假如生活欺骗了你(29)
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(39)
22:56 姐妹兄弟(40)
23:42 姐妹兄弟(41)

2024/1/19 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(30)
13:45 假如生活欺骗了你(31)
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(42)
22:56 亲爱的小孩(1)
23:42 亲爱的小孩(2)

2024/1/20 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(32)
13:45 假如生活欺骗了你(33)
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 亲爱的小孩(3)
22:56 亲爱的小孩(4)
23:42 亲爱的小孩(5)

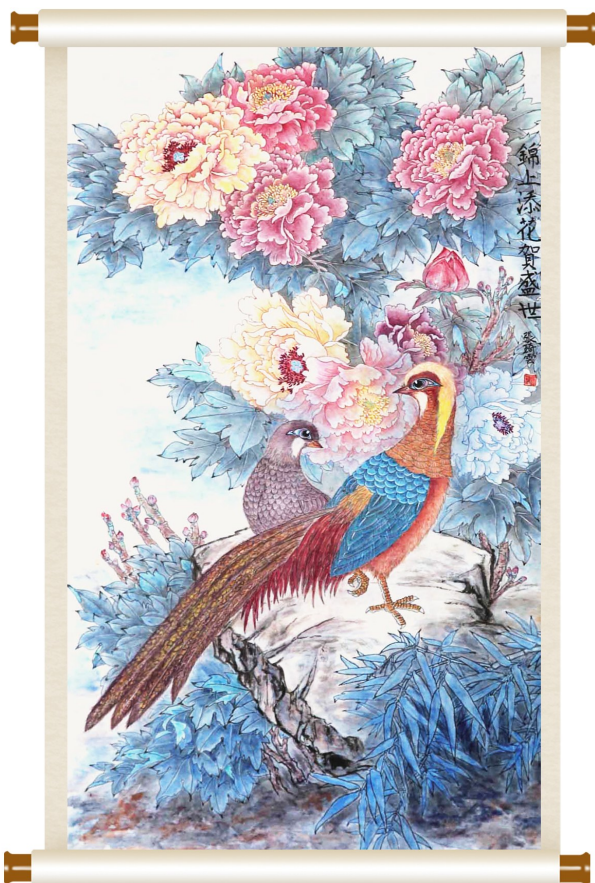
2024/1/21 星期日

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(34)
13:45 假如生活欺骗了你(35)
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 亲爱的小孩(6)
22:56 亲爱的小孩(7)
23:42 亲爱的小孩(8)

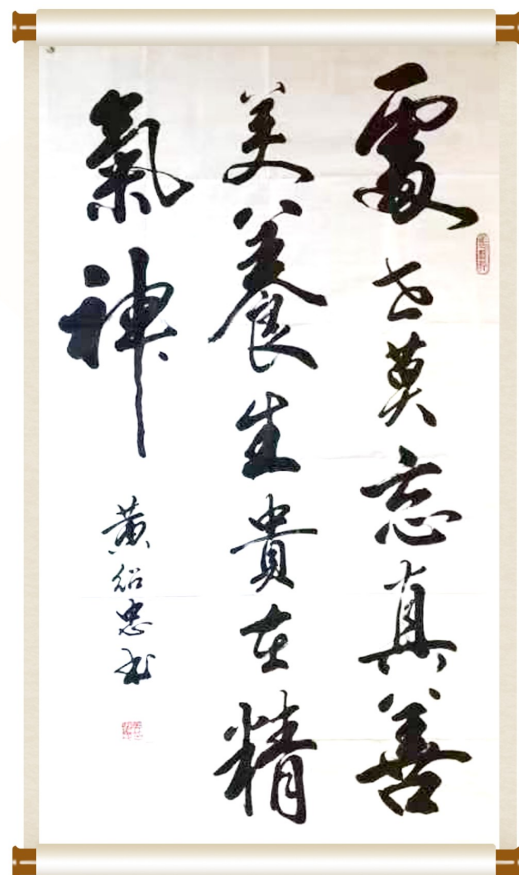
挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

自从南宁广播电视台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。

张琦云作品
《锦上添花贺盛世》



黄绍忠作品



祁俊远作品
《花好月圆》



李康林作品

