

南宁广播电视台报

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

2024年1月18日

2024年第3期

总 1836 期

每周四出版

本期 16 版 定价:2 元

征订电话:0771-2189585



念念不忘是家的味道 · 一年一岁一团圆



南宁广播电视台报
微信公众号

2024年“交换冬天·南宁有戏”系列演出精彩上演



1月13日晚，南宁市文化广电和旅游局在广西文化艺术中心组织开展2024年“交换冬天·南宁有戏”演出系列活动，来自哈尔滨、铁岭等东北老铁、“小冻梨”与南宁市的小朋友们共同观看了精彩演出。

演出活动以一首轻松愉快的《我的绿城爱唱歌》拉开序幕，来自南宁市解放路小学的小演员带来精湛的邕剧演出《邕城戏韵》，广西文化艺术中心少儿民乐团也呈现了经典民乐作品《为革命保护视力》《花好月圆》，男生独唱《相亲相爱》、壮族特色表演《广西娃，欢迎你》、歌舞《幸福嘹啰歌》和广西“科目三”，以及有趣的魔术表演等赢得观众阵阵掌声。系列演出给观众带来了丰富的视听享受和愉快的体验，

东北老铁、“小冻梨”也都津津有味地观看表演。有奖问答、魔术表演等现场互动环节不仅点燃了现场热烈的气氛，还让南宁的小朋友与东北的小朋友进一步加深了友谊。

“印象最深刻的一个节目就是《相亲相爱》，就像歌词里写的那样，我也希望孩子们能与当地的‘小砂糖橘’们建立深厚的友谊。”来自辽宁铁岭游学团的带队老师杨朦依说。她告诉记者，这几天他们探访了三街两巷，坐了游船等，见识了广西的壮美河山，体验了四季常绿的宜人气候，还吃了老友粉、砂糖橘等特色美食。“同学们都很喜欢这里的美食和天气。”

据了解，近日，南宁市文化广电和旅游局为了答谢东北老铁对南宁老友的关心爱护，组织群众艺术馆、艺术剧院、旅游协会、旅行社共80人赴哈尔滨，将沃柑、砂糖橘、老友粉、茉莉花茶带到东北答谢老铁，同时也发出南宁老友与东北老铁交换冬天的邀请，邀请老铁们到南宁感受冬日暖阳、繁华似锦，实现水果自由。

此外，南宁文旅团队在东北开展了系列文化旅游宣传推介活动，包括文艺先锋队进景区、进校园、进商圈活动，以及“南宁老友与东北老铁交换冬天”南宁文化旅游专场推介会。推介会上，南宁隆重推出“沃柑姐姐”“沃柑哥哥”，文化旅游大使宣传推介南宁文化旅游线

路、产品，南宁和哈尔滨两地文旅部门、群艺馆、旅游协会、旅行社签订了合作协议，进一步深化了两市文化旅游交流、旅游客源互送、市场共建共享。另外，南宁市文化广电和旅游局还花式“整活”，将武鸣沃柑、砂糖橘“搬进”星级旅游饭店，开展沃柑及砂糖橘现场免费试吃、售卖等活动，组织星级旅游饭店推出多项优惠。

据了解，1月5日-31日期间，南宁持续发放文旅消费券，游客可每周一、三、五中午12:00在“惠民服务”小程序平台上领券，可用于购买平台上的旅游线路、文化娱乐、A级旅游景区、星级旅游饭店等文旅产品。

一系列举措也让南宁成功“出圈”，吸引了一波流量，引发了一波“旅行潮”。据南宁旅游大数据监测显示，来自越南、东北以及国内外各地入邕游客陆续增多。近日南宁旅行社还接待了上千名越南游客，实现了跨境旅游“开门红”。

这个冬天，全国人民一起见证了温暖人心的南北大融合，南宁与东北实现了“老友”与“老铁”的双向奔赴。下一步，南宁市文化广电和旅游局将推出更多优质文旅产品和服务，以完善的设施、整洁的环境、热情的服务、和谐的氛围，让游客在南宁游得舒心、玩得开心。

记者：邓玲 李嘉钰 王钰滢 颜士程

2024年春运首日火车票已开始发售

2024年春运自1月26日开始至3月5日结束，共40天。根据目前铁路客票预售规则（预售15天内火车票），2024年春运首日火车票已于1月12日起正式发售。

2024年春节假期从2月10日（正月初一）至17日（正月初八），共8天。按照铁路客票预售规则类推，1月24日可售2月7日（腊月廿八）的火车票，1月25日可售2月8日（腊月廿九）的火车票，1月26日可售2月9日（除夕）的火车票；假期返程火车票则从2月3日开售2月17日（正月初八）的火车票，旅客朋友可以根据个人行程安排，提前做好购票准备。

对于网购火车票的旅客，铁路部门提醒，不同火车站车票网上起售时间并不相同，旅客需根据自己购票的车站查询购票具体时间，提前做好准备。旅客可以打开12306官网，点击“信息查询”栏目下的“起售时间”，再选择起售日期和起售车站查询。如，南宁、南宁东、南宁北、吴圩机场起售时

间为15:00，南宁西起售时间为17:30。需要注意的是，网购车票时须在30分钟内完成支付，超时未支付的，车票将自动取消。

为了有效提升旅客出行体验，铁路部门推出更多便民利民服务举措，在到站补票和列车补票业务环节全面实施补票电子化；完善12306消息通知机制，及时向已购票旅客推送列车停运和变更信息；学生优惠票也取消了寒暑假购买限制，可在一学年内的任意时间购买4次优惠票。

此外，在车票优惠和延展性服务方面，铁路部门扩大非高峰方向列车票价打折优惠范围和幅度，对因铁路责任和不可抗力造



成旅客退票的，联程车票可一并办理退票，且免收退票费。同时，针对铁路畅行、中转换乘、订餐服务等多元化服务作了扩容和优化。

来源：南宁云—南宁晚报

明年起连续5年没有“大年三十”

近日，#明年起连续5年没有“大年三十”冲上了微博热搜。

农历龙年的除夕为2024年2月9日，这可是“近几年最后一个大年三十”。因为从2025年开始直到2029年，连续五年的除夕都是“大年二十九”。

其实，细心翻看日历也可以发现，2022年的除夕也是腊月二十九，没有“大年三十”。这是为什么呢？“大年三十”去哪儿了？其实这都是月亮“惹的祸”！

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说，我国农历中的月是按月亮盈亏圆缺变化的周期定义的，称之为“朔望月”。一个朔望月的平均长度为29.53天，并非整数，而一个月的天数要用整数表示，因此有时是小月29天，有时是大月30天。同时，为了保证农历每月的初一必须是朔日，所以

大小月的安排也不是固定的，这需要通过精确的计算来确定。

那么，如何确定一个月有多少天呢？中国的农历历法规定，以月相“朔”所在的那一天为每月的初一，这样相连两个“朔”之间的天数就为一个月。

腊月逢小月的情形并不少见。2013年、2016年、2022年，以及从2025年到2029年的连续5年，都没有“大年三十”。不过，由于平均月长稍多于29天，所以每年大月出现的次数要稍多于小月。

“朔日的确定是根据月亮和太阳的真实位置来确定的，而且朔望月周期本身也长短不一，所以‘大年三十’时有时无并无明确规律可循，但也正是因为这种不确定性，给我们带来一些不期而遇的惊喜。”杨婧表示，虽然“大年三十”会“消失”，但不

管是腊月二十九还是腊月三十，作为传统节日的除夕却一直都在。

来源：新华社



国家卫健委提醒:

乙流占比超甲流,新冠疫情可能在本月出现回升

1月14日,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请相关专家介绍我国冬季呼吸道疾病防治有关情况并作健康提示。

当前我国呼吸道疾病仍以流感为主

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,当前呼吸道疾病仍以流感为主,新冠病毒感染处于较低水平,医疗服务总体平稳有序。

米锋介绍,随着寒假和春节假期临近,人群大规模流动和聚集可能加速呼吸道疾病传播。

米锋表示,要做好监测预警,加强重点场所管理和重点环节防控。及时向老年人、孕产妇、儿童、慢性基础性疾病患者等重点人群提供健康咨询和转诊指导等服务,并为他们接种疫苗提供便利条件。要积极调配医疗资源,优化就诊流程,保障医疗用品供应。

米锋提醒,元旦假期以来,南北互跨旅游火爆出圈。旅途中要继续坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好卫生习惯,出现呼吸道症状及时鉴别、及时就诊。



中国疾控中心:部分省份乙流占比超甲流 建议高风险人群尽早接种流感疫苗

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,季节性流感包括甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型以及乙型流感。我国南方省份自10月上旬、北方省份自10月下旬先后进入本次流感流行季,前期以甲型H3N2亚型流感病毒为主要流行株,北方省份近五周的乙型流感病毒占比持续上升至57.7%,南方省份近三周的乙型流感病毒占比持续上升至36.8%,部分省份的乙型流感病毒占比超过了甲型流感病毒。

同一个流感流行季,通常都会出现流感病毒不同的型别和亚型共同流行,只是占比不同。得了甲型流感后产生的免疫反应,对乙型流感不能提供有效的免疫保护,也就是说,即使本次流行季得过甲型流感,也有可能会再次感染乙型流感病毒。目前,流感疫苗中包含了甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型和乙型流感组分,建议高风险人群尽早接种流感疫苗。

新冠疫情可能在本月出现回升

JN.1变异株大概率将成我国优势流行株

王大燕在发布会上介绍,近期多渠道监测系统数据显示,元旦假期后全国新冠疫情仍处于较低水平。其中,哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下,JN.1变异株占比呈现上升趋势。专家研判认为,我国将继续呈现多种呼吸道病原交替或共同流行态势,短期内仍将以流感病毒为主。受国外JN.1变异株持续输入、国内流感活动逐渐降低和人群免疫水平下降等多因素影响,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升,JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。

来源:新华社 央视新闻客户端

太恶劣!这个“霸王”,很多广西人吃过……



据上海市场监管微信公众号1月8日披露,海霸王(汕头)食品有限公司(以下简称“海霸王”)“猪肉水饺”中鸡肉或鸭皮含量均高于猪肉。“海霸王”因虚假宣传被罚款人民币50万元。

据上海市市场监管局消息,2020年11月起,受猪肉价格大幅上涨影响,“海霸王”为减少原材料成

本,将“白菜猪肉水饺500g”等19款速冻水饺产品中的猪肉配料含量大幅降低,导致上述产品配料中鸡肉或鸭皮的含量均高于猪肉,猪肉不再是上述水饺馅料配料的主要成分。

但为了获取竞争优势,“海霸王”自行设计并制作产品包装,仍在上述19款速冻水饺产品的外包装上使用醒目字体以“猪肉水饺”作为产品名称,也未在醒目位置备注提示产品主要配料改变,导致消费者对产品配料产生误认。

至案发,“海霸王”共计销售上述型号的速冻水饺产品140余万包。

“海霸王”为降低成本,获得竞争优势,利用产品名称对产品性状进行虚假宣传的行为违反了《反不正当竞争法》第八条第一款的规定。2023年2月,上海长宁区市场监管局依据《反不正当竞争法》第二十条第一款的规定,责令当事人停止违法行为,并罚款人民币50万元。

这不是“海霸王”第一次“挂羊头卖狗肉”。

据媒体报道,2016年,成都海霸王食品有限公司曾因被查出以鸭脖皮、冻杂油等原料冒充牛肉、虾肉等原材料生产牛丸、虾饺,被原成都郫县市场和质量监督管理局处以罚款404400元。同年3月25日,重庆市食品药品监督管理局工作人员对江北区畅想食品经营部销售的成都海霸王食品有限公司3月1日生产的“海王妃”撒尿牛肉丸进行抽检,也未检出牛源性成分,但检出了鸭源性成分。

2022年,上海市消费者权益保护委员会在某电商平台购买了一批鱼丸,发现大部分产品配料首位为“鱼糜”或是“冷冻鱼糜”,多款鱼丸产品掺杂其他肉类,其中提到“海霸王爆浆小鱼丸”的主料竟然是鸡肉。

据“企查查全国企业信息查询系统”显示,海霸王(汕头)食品有限公司成立于1994年5月,法定代表人为庄宗霖,经营范围主要为食品生产及食品销售等。

不少网友表示,经常买“海霸王”的产品,没想到竟然是虚假宣传。

来源:每日经济新闻 上海市监局

艾滋病预防检测核心知识

检测呈阳性怎么办?

- 可以到当地的疾病控制机构获得免费、保密、专业咨询和心理支持服务。
- 要尽早接受抗病毒治疗,治疗越早,效果越好。
- 国家有免费抗病毒治疗药物,每个地区都有开展抗病毒治疗的定点医院。
- 要采取防护措施,保护性伴侣不被感染,同

时告知性伴接受检测。

5.不必担心个人患病会被别人知道,感染者个人隐私受法律保护。

检测呈阴性怎么办?

- 如果检测阴性,可能在窗口期内,建议3个月后再次检测,在此期间不再发生高危行为,也没有检测到抗体,则可排除艾滋病感染。
- 确定检测结果阴性,只能说明本次高危行

为没有造成感染。要时刻注意保护自己健康,要坚持每次性行为使用安全套。

南宁市兴宁区防艾办供稿





当电子演出票遇到不退不换条款

近年来,随着网络的普及,许多文艺表演活动的售票方式多以销售电子门票为主,活动主办方一般会规定:“电子门票一经售出概不退换。”近日,南宁市民张丽丽因购买音乐节电子门票后,发现时间不对提出退票,遇到主办方拒绝,遂将音乐节售票方告上法庭,请求音乐节售票方南京某文化有限公司退票退款并赔偿资金占用损失。法院审理后认为,该电子门票不属于七天无理由退货规则的例外情形,且该公司设置了格式条款,格式条款提供者未尽到合理提示义务,属于无效条款,应退款退票。该案的判决,不仅敦促文化公司规范购票退票条款,也维护了消费者的合法权益。



张丽丽多次与客服人员沟通,客服人员均称演出票具有时效性,是特殊定制的演出服务,不同于普通商品,不能退换。2月11日,张丽丽在微店APP与客服再次沟通退票事宜,客服人员回复她需要在同一个账号里先提交新的订单,然后才可以换取4月30日门票的退款。2月21日,张丽丽与该公司客服人员又一次电话沟通,客服人员答复她,可以退票,但需要收取30%的违约金。张丽丽认为,公司无正当理由不退票,还附加了不合理的条件。

法院审理后认为,涉及纠纷的电子门票是音乐节的预售票,消费者购买后取得电子二维码券,演出当天消费者需登录订单页面出示该电子二维码券并经核对购票人身份证件兑换实体票,不属于消费者权益保护法第二十五条第一款规定的七天无理由退货的例外情形。且电子门票于2023年4月30日才有效,张丽丽于2023年2月10日购买,于2月11日提出退票,距离音乐节演出尚有较长时间,退票不影响音乐节预售票的再次销售。因此,涉及纠纷的电子门票适用七天无理由退货,张丽丽于购票后次日提出退票,未超出退票期限。

而该电子门票的“商品详情”页面载明的“【购票须知】票品为有价票券,非普通商品,其背后承载的文化服务具有时效性,稀缺性等特征,不支持退换”条款,系南京某文化有限公司

2023年2月10日,张丽丽在南京某文化有限公司的微店APP上购买了2023年4月30日某地音乐节预售门票两张,票价共1360元,付款后该公司通过电子交付的方式发送电子门票。购票第二天,张

丽丽发现买错了日期,想退票,于是打公司的客服电话说明情况,要求退票。张丽丽认为,该电子门票完全适用7天无理由退货规则,且不属于例外情形。而且该电子“门票”实际并非“门票”,不具有“门

票”的价值和功能,该门票只是一个兑换凭证,本身不属于门票,也不具备被告所称的“承载文化价值”的功能。

但是公司的客服回复她,网上销售出去的电子门票不支持退票。

多次沟通退票 需付30%违约金

张丽丽还认为,该公司未尽到格式条款提供者的合理提示义务。首先,在公司微店APP上,商品介绍的“购票须知”以及后续购票付款中,“不支持退换”从未采取显著的能够明显警示消费者的标识提醒消费者注意,公司利用大段文字堆砌,将“不支持退换”字眼隐藏其中,购票时无法一眼看出,但“不支持截图”字眼,却采取了以“[]”符号框出文字的方式重点标识;且在购买门票时,也无弹窗等方式提醒消费者不退不换。其次,在购买门票进入付款页面时无

相应提示,仅在中段有“已知晓不退不换(填1)”的文字,以明显缩小字号、将字体设置为浅色的方式让人难以阅读;同时以“(填1)”方式诱导消费者填1。

张丽丽认为,公司的行为损害了自己作为消费者的自由选择权,具有强买强卖的性质。

在整个诉讼过程中,被告南京某文化有限公司未作出答辩,也未提交任何证据。

格式条款不退票 未予标识属无效

为了重复使用而预先拟定且未与消费者协商的条款,根据民法典第四百九十六条第一款的规定,属于格式条款。

对于格式条款,民法典第四百九十六条第二款、消费者权益保护法第二十六条规定,提供格式条款一方的经营者,应当以显著方式提醒消费者注意商品或者服务的数量和质量、价款或者费用、履行期限和方式、安全注意事项和风险警示、售后服务、民事责任等与消费者有重大利害关系的内容,并按照消费者的要求予以说明,不得利用格式条款并借助技术手段强制交易,格式条款未有以上内容的,其内容无效。

张丽丽主张退票属于售后服务的内容,从其提供的证据看,南京某文化有限公司未对该退票条款进行加粗加黑等提示说明,甚至在

“确认订单”页面设置了比其他字号更小的表述“已知晓不退换(填1)”,此设置足以表明南京某文化有限公司故意规避消费者对退换票的选择权与知情权。

因此,对该案的格式条款,南京某文化有限公司未尽到合理提示义务,该条款无效。张丽丽诉请退票退款,符合法律规定,应予以支持。

最终,南宁市西乡塘区人民法院审理后,判决被告南京某文化有限公司为原告张丽丽办理退票,向原告张丽丽返还购票本金1360元,并向原告张丽丽支付资金占用费(计算方式:以1360元为基数,按年利率3.65%的标准,自2023年2月11日起计至实际清偿之日止)。

目前,该判决已发生法律效力。

专家点评

完善退票政策外,还应注意告知义务

南宁师范大学法学与社会学院教授 陈文琼

长期以来,演出票一经购买不退不换似乎已成行业惯例,因退票问题也屡屡引发纠纷。而目前的演出票大多采取预售形式,消费者付款后取得的并不是真正的演出票,而是电子二维码券,且该电子二维码券尚未有效,需演出当天凭该券及购票者身份证件才能兑换演出票。在这种情况下,“一刀切”的不

退不换规则是否合理合法,值得讨论。

上文所述案件即是因电子门票退票引发的纠纷。法官在查明商家未履行对格式条款的提示或说明义务,且故意规避消费者对退换票的选择权与知情权后,依据民法典、消费者权益保护法、《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》,认定电子门票不属于

七天无理由退货的例外情况,认定电子门票应适用七天无理由退货规则,具有妥当性和合理性。法院判决涉案公司退票退款并赔偿资金占用费,督促涉案公司规范退票政策,依法尽到格式条款提供者的合理提示义务,保障了购票者的正当退票权利,维护了消费者的合法权益。



走进位于四川省阿坝藏族羌族自治州汶川县映秀镇的“藏羌织绣苑”，只见数十名绣娘正飞针走线；国家级非遗传承人杨华珍细心指导徒弟们制作《功夫熊猫》《三星堆青铜神树》等刺绣作品。

陈列室里，杨华珍藏羌织绣代表作琳琅满目，编织腰带、刺绣电脑包、吉祥四宝摆件等文创产品设计感十足。一幅绣满绚丽花朵的作品格外引人注目。杨华珍说，这幅作品名叫《十二月花》，设计灵感源自当地羌寨的民歌。它在2023年10月举行的第八届中国成都国际非物质文化遗产节上亮相，并被评为“天府旅游名品”。

藏羌织绣，历史悠久，图案丰富，特色鲜明，是川西地区宝贵的文化遗产。年逾花甲的杨华珍，多年来致力于传承发展藏羌织绣技艺，推动民族文化瑰宝登上国际舞台。

带着藏羌织绣走出大山

杨华珍出生在阿坝州小金县一个藏羌族合居的小山村，她从小喜爱刺绣，几十年间常去藏寨羌乡拜访老艺人，追溯藏羌织绣的历史，学习传统技艺。经过多年学习和实践，杨华珍不仅掌握了嘉绒藏族毛、麻、棉编织技艺和挑花刺绣技艺，还能熟练运用多种羌绣技法。

2009年初，杨华珍办理了退休手续，用3万元积蓄注册了“嘉绒藏族编织、挑花刺绣协会”，把汶川及周边地区10多名喜爱藏羌织绣的老姐妹们动员起来，带着针线和布料走出大山，到省城成都寻找机会。

杨华珍得到的第一笔大额订单是为湖北一家酒店制作床上用品和室内装饰品。她以家乡的花鸟草木等作为纹样，将传统工艺与现代设计结合。杨华珍说：“每一针都不是随性而为，山有山脉，水有水路，花有瓣，叶有纹，针法和走向都要遵从自然规律。”

以非遗传承促产业发展

在杨华珍看来，藏羌织绣不仅是手艺，更是传承千百年的文化。她静下心来，对藏羌编织、挑花、刺绣工艺进行系统梳理。她发现，一些传统针法现在很少有人使用，濒临失传。“钩绣是一种古老的刺绣技法，分为单钩、双钩，湖南长沙马王堆出土的西汉服饰上就有单双钩绣的纹饰。”杨华珍说。她带着几名徒弟到汶川县、茂县、理县、黑水县的传统村寨中拜访老艺人，广泛收集资料。回到工坊，杨华珍对照蓝本，用钩绣针法绣出精美图案。

盘金绣是嘉绒藏族刺绣工艺中极具特色的一种技法，用这种技法制作的绣品金光熠熠，牢固耐磨。杨华珍对濒临消失的盘金绣技

一针一线，绣出藏羌幸福画卷



法进行研究和传承，制作了数幅盘金绣唐卡。2010年，她的作品《四臂观音盘金绣》荣获四川省第六届少数民族艺术节文化博览会金奖。

传统盘金绣只用金色丝线，杨华珍将其与彩色丝线结合，创作出《盘金绣·四羊护宝》。羊是羌族崇拜的神兽，是吉祥与幸福的守护神。羊角花是爱情、姻缘的象征。整幅作品由羊角、花、蝶等元素构成，组合精巧，层次丰富，表达了羌人对美好爱情的向往。

2011年，杨华珍被评为“藏族编织、挑花刺绣工艺”国家级非遗传承人。她在映秀成立“杨华珍大师工作室”，以非遗传承促进产业发展，同时加强非遗人才培养。

为进一步壮大非遗产业、带动群众致富，汶川县开展“万名妇女致富工程”，2018年建起规模上千人的来料加工致富作坊。作坊的负责人杨梅，就是杨华珍精心培育的人才。

杨梅1972年出生在汶川县绵虒镇大禹村一个羌族家庭。1993年，酷爱羌绣的父亲翻山越岭把她送到杨华珍家拜师学艺。“3年时间里，恩师对我手把手教、心贴心传，把藏羌编织、挑花、刺绣技艺毫无保留地传授给我。”杨梅回忆到。2012年，杨梅辞去待遇优渥的工作，加入杨华珍的藏羌织绣文化公司。2020年，她被认定为阿坝州“藏羌编织、挑花、刺绣工艺”非遗传承人。

民族之花绽放世界舞台

杨华珍说：“创新是非遗传的必经之路，传承人要紧跟时代需求，用创新的方式让传统工艺走进现代生活。”她把创新的支点立于市场，带着徒弟奔赴浙江义乌对接小商品市场，还去广州、香港等沿海城市获取市场信息。

2014年5月，一家国际知名化妆品公司请杨华珍为两款卸妆油新品设计瓶身图案。这两款产品主要成分都是从植物中提取的，一款取自绿茶，另一款含有8种植物成分。杨华珍将绿叶、花萼、花托巧妙组合，创作出《绿茶花》和《金刚杵》两幅图案。绿茶花象征生生不息，金刚杵代表坚固、永恒，都体现了蓬勃的生命力。该公司很欣赏杨华珍的作品，决定高价购买版权。自此，杨华珍开启了非遗版权授权的跨界合作之路。

2022年6月，美国环球影业请杨华珍设计《侏罗纪世界》标识图案。她将侏罗纪系列电影中的恐龙化石头像与羌族特色碉楼、蝴蝶、牡丹等元素融合，运用扎绣、齐针绣、打籽绣、纽绣、参针绣等多种技法绣制出图案，赢得环球影业的赞赏。“今年我们继续与环球影业合作，为‘功夫熊猫’等动画形象设计10多款绣造型。”杨华珍说。

说话间，杨华珍抬起手腕让笔者看她戴的手表。表盘上绣着羊角花等精美图案，令人眼前一亮。杨华珍介绍，这是今年为香港赛马会开发的“马场有礼”文创产品，很受市场欢迎。

近年来，杨华珍已与10多个国内外知名品牌开展版权授权合作，让藏羌织绣艺术在国际舞台上大放异彩。她的作品多次在国家级、省级大赛中获奖，她还获得了“中华非物质文化遗产传承人薪传奖”“全国农村科技致富女能手”“中国纺织非遗推广大使”等荣誉称号。

2021年3月，外交部发言人华春莹在推特上发文点赞杨华珍：“杨华珍致力于传承羌绣并发扬光大，还得到了很多大牌的青睐，让这朵民族艺术之花绽放在世界舞台。”

“民族的才是世界的，我们要从传统文化中吸收营养，把散落在民间的传统技艺像珍珠一样串联起来。”杨华珍说。

来源：《人民日报》海外版（2023-12-26第7版）



清中求鲜 淡中求美

粤菜

广东位于我国南端沿海，气候温和，雨量充沛。境内山高水长，山珍海味丰富，各类动植物成为美食的源泉。清代有《竹枝词》写道：“响螺脆不及蚝鲜，最好嘉鱼二月天。冬至鱼生夏至狗，一年佳味几登筵。”生动描绘了广东烹饪的丰富多彩。

“粤”是广东的简称，粤菜即广东菜。狭义上的粤菜指广府菜（即广州府菜），广义上又包含潮州菜（潮汕菜）、东江菜（客家菜），在世界各地粤菜与法国大餐齐名。

本文特选一些家常粤菜，方便各位读者在家尝试制作，以飨自己的味蕾。

● 豉油皇炒面

材料：

鸡蛋面（250克）、鲜鱿鱼（142克）、洋葱（1/4只）、韭菜（5根）、绿豆芽（50克）、熟白芝麻（两汤匙）。

做法：

1. 鱿鱼切半，先斜切成十字花刀，再切成1厘米宽的段，加入1汤匙料酒、1/5汤匙白胡椒粉和1/6汤匙盐抓匀，腌制15分钟。

2. 韭菜切成3厘米长的段，洋葱切成细丝，绿豆芽洗净沥干水。

3. 烧开半锅水，加入1汤匙盐，放入鸡蛋面搅散，以中火煮两分钟，捞起过冷河，沥干水待用。

4. 烧热两汤匙油，倒入鸡蛋面用筷子打散，让每根面条都裹上一层油，盛起待用。

5. 继续添两汤匙油，炒香洋葱丝，倒入鱿鱼、韭菜和绿豆芽快炒30秒，加入3汤匙生抽、1汤匙草菇老抽、1/2汤匙白糖、1/2汤匙鸡粉、1/5汤匙胡椒粉和1/2杯清水煮沸。

6. 倒入鸡蛋面与锅内食材一同拌炒，炒至面条上色，撒上熟白芝麻，即可上碟。



● 咕噜肉

咕噜肉，又名古老肉，是一道广东特色名菜。此菜始于清代。当时在广州的许多外国人都非常喜欢食用中国菜，尤其喜欢吃糖醋排骨，但吃时不习惯吐骨。广东厨师即以去骨的精肉加调味与淀粉拌和制成一只只大肉圆，入油锅炸至酥脆，粘上糖醋卤汁，其味酸甜可口，受到中外宾客的欢迎。

材料：

猪里脊肉200克、菠萝150克、青椒1个、红椒1个。

做法：

1. 里脊肉切1.5cm见方的块，加生抽1汤匙、黑胡椒粉少许、盐3g、淀粉3g、油1汤匙腌制30分钟。菠萝切

材料：

大米、油、腊肠、油菜、盐、色拉油、老抽、香油、白糖。

做法：

1. 将淘洗干净的大米放入砂锅中，加适量水浸泡10多分钟。

2. 在浸泡好的大米中加入少许油，拌匀。

3. 盖上盖将米饭煮至八成熟。

4. 腊肠放入清水中浸泡5分钟，捞出切片，放入砂锅中，继续煮至米饭全熟后拌匀。

5. 油菜洗净，另煮一锅水，水沸后加入少许盐和色拉油，放入油菜余烫1分钟，捞出备用。

6. 将老抽、生抽、芝麻香油、绵白糖混合调成味汁，淋在蒸熟的煲仔饭上，放上余烫过的油菜即可。



油角又叫角仔，是广东著名小吃，属于年节食品。各个地方口味不同，所用原料也不尽相同，有的是甜的，再有就是咸的，制作方法基本相同，就是所用馅料不同，甜的包糖，咸的换成蔬菜即可。在广东过年，油角少不了。

材料：

低筋面粉250g、鸡蛋1个、猪油（植物油）10ml、精砂糖40g、水100ml。

花生打碎、椰茸、芝麻（炒香）、精砂糖混匀待用。

做法：

1. 将面皮的材料混合揉成面团，松弛30分钟。把

面团分成等分，擀薄，用圆模改出圆形。

2. 包上馅料，两边对折，收好边，用指甲沿边一路轻轻锁边，捏成麻绳状。

3. 把油加热到筷子放下去会起泡时就把放油角放下去炸，炸时要经常翻动，以免炸至变焦。

4. 炸至金黄色就可以了，记得用笊篱晾干油才上碟。

注意：油角含油量比较大，容易上火热气的人少食。可伴茶一起食用。



跟着古诗去旅行^(四)

镇江北固 宋词第一山

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，我们一边诵读李白的《永王东巡歌·其六》，一边游览江苏省镇江市的北固山。

永王东巡歌·其六

唐·李白

丹阳北固是吴关，
画出楼台云水间。
千岩烽火连沧海，
两岸旌旗绕碧山。



北固山



甘露寺



多景楼

画出楼台云水间

在李白遍访名山大川的生涯中，江苏省镇江市北固山乍看起来似乎并不显眼。世人或感叹蜀道之难，或赞美太白之奇，然而北固山于李白而言却意义重大。

至德二年(757年)正月，李白跟随永王李璘的军队“东巡”，以为报效朝廷的机会来了，他踌躇满志，连作诗11首，在北固山写下了《永王东巡歌·其六》，描绘了永王水师到达润州时的盛况。

北固山，镇江三山名胜之一(其余两山是金山和焦山)，远眺北固，横枕大江，石壁嵯峨，山势险固，因此得名北固山。三国时“甘露寺刘备招亲”的故事就发生在北固山。以险峻著称的北固山，因三国故事而名扬千古。

北固山不高，但临江一侧峭壁如削，非常险峻。北固山由前峰、中峰、后峰三部分组成，后峰是风景最佳处。前峰原为东吴古宫殿遗址，现已辟为镇江烈士陵园；后峰为北固山主峰，北临长江，三面悬崖，地势险峻，山上到处都是树木，名胜古迹多在其上。山上的多景楼是古代长江三大名楼之一，与黄鹤楼、岳阳楼齐名。北宋陈亮的《念奴娇·登多景楼》写道：“鬼设神施，浑认作，天限南疆北界。一水横陈，连岗三面，做出争雄势。”

“潮平两岸阔，风正一帆悬。”登北固山北望，滔滔大江尽收眼底。东望焦山，西望金山，最远处视

线可及江对岸的扬州，江山如画。特殊的地形位置，使得北固山在千年的刀光剑影里豪气勃发，一洗江南山水的秀丽婉约。

依江山壮阔的豪情，更凭群雄荟萃的历史画卷，这座高55.2米，长约200米的北固山，被称为“天下第一江山”。唐宋时期，众多诗词大家在北固山发思古之幽情，诞生众多顶级名篇，北固山有“宋词第一山”之称。据说与北固山相关的古诗词有100多首，含有“北固”字样的诗词就更多了。

甘露寺

北固山最有名的就是甘露寺。据《九城志》记载：“甘露寺为三国吴建，建寺时甘露降，故名。”寺额为张飞的亲笔，他为了纪念镇江曾作过东吴都城，将三国时刘孙联盟的史迹、孙刘联姻的传说及遗物移上山来，因此，凡是来镇江的游客，都要到此一游，登北固山，访甘露寺，看看刘备结婚的大殿，联想孙尚香出嫁的往事，回顾历史。

甘露寺规模宏大，宋代有僧侣500多人。明、清是全盛时期，寺宇、殿堂、僧屋200多间。康熙、乾隆二帝曾在此建有行宫。甘露寺又是中国古代著名的古刹之一，采用了“以寺镇山”的手法，故有飞阁凌空之势。

多景楼

在甘露寺的背后，有一座画梁飞檐楼阁，名叫“多景楼”。古名“北固楼”，又称“春秋楼”“相婿

楼”“梳妆楼”，是古代“万里长江三大名楼”之一，与洞庭湖畔的“岳阳楼”、武汉市的“黄鹤楼”齐名。把它叫作“相婿楼”和“梳妆楼”，与刘备东吴招亲的传说有关。其实，刘备招亲在多景楼与孙尚香相会是后人根据《三国演义》的故事添加上去的。

多景楼创建于唐代，楼名取自李德裕《临江亭》“多景悬窗牖[yōu]”的诗句。多景楼为两层建筑，回廊四通，面面皆景。登上多景楼凭栏远眺，山光水色，奇景多姿，真有凌空飞翔之感。

铁塔

北固山后峰东南，清晖亭旁，有一座四层铁塔。铁塔又名“卫公塔”，是北固山的重要文物。它是我国仅存的六座铁塔之一，也是江苏省境内唯一的铁塔，为省级文物保护单位。

铁塔始建于唐朝定历元年(825年)，是唐代润州刺史李德裕为“资穆皇(唐穆宗)之冥福”所建。后屡毁屡建，现塔为四层，一二层是宋代制品，三四层系明代所铸。现存的塔基(即莲花座)和塔身均有精美的图案，如云水纹、莲瓣双雀、游龙戏珠、佛像等，造型精美，生动逼真。铁塔为北固山增添了庄严瑰丽的色彩，更显示了我国古代劳动人民冶铁技艺的高超。

文：黄理佳





第7集

林朝夕每天去食堂打饭，和林兆生一起吃，两个人谈天说地，聊得很投机。从那天开始，每天晚上熄灯以后，林朝夕就带着两个小组的同学们去收发室上课，林兆生举一反三，用通俗易懂的方法给他们讲解，他们的成绩取得了很大进步。由于晚上熬夜上课，林朝夕和同学们白天趴在课桌上打瞌睡。转眼就到了淘汰考试的日子，由于三名同学主动退出集训营，仅剩10个小组参加淘汰赛，林朝夕和小组成员们都胸有成竹，他们认真作答，成绩很快出来，章亮小组平均分第一名，裴之小组第四名，林朝夕小组获得第五名。

第8集

党爱玲带着福利院的孩子们一起来接林朝夕，林兆生随后赶来，要和林朝夕做亲子鉴定，确认他们是不是父女。张叔平不买账，坚持要开除林朝夕，林兆生不容分说狠狠打了张叔平一耳光，还让张叔平给他们当司机。张叔平开车送林朝夕和林兆生去医院做鉴定，不停地向林兆生抗议。林朝夕和林兆生去抽血，党爱玲求张叔平对林朝夕网开一面，林朝夕抽完血出来，医生让党爱玲去签字，张叔平问起林朝夕妈妈的情况，林朝夕只记得母亲叫邱月，生她的时候难产死了，张叔平曾经深爱着邱月，没想到让林兆生捷足先登。

第9集

集训营结束，林朝夕和纪江找各种借口让摄影师再拍一张合影照片，结果都功亏一篑，他们俩都傻眼了。纪江决定重回福利院，再找一家人收留他，然后再努力挺进娱乐圈，林朝夕劝他回纪家，纪江担心被赶出门外，林朝夕想让林兆生收留纪江，林兆生满口答应。林兆生打车带林朝夕和纪江回家，林朝夕再次翻出那张被撕坏的合影照片，眼前出现恍惚，她和纪江成功穿越回2018年。林朝夕打开手机，看到还是当初他们穿越到芝士世界的时间，她还是不确定，又打开电脑，确定他们真的回到了草莓世界。

第10集

包小萌打电话给林朝夕，得知纪江在家里照顾林兆生，她认定林朝夕和纪江关系暧昧，林朝夕百般辩解，这时她突然看到裴之在街对面，坐上一辆车离开了，林朝夕急忙打车去追，最后追到一家健身房，迎面碰上在这里做拳击教练的裴之，两人久别重逢，激动之情溢于言表。林朝夕和裴之叙旧，埋怨他一直不回邮件，裴之也不解释，他觉得自己当年去德国留学辜负了林朝夕和林兆生，林朝夕根本不在乎这事，她当众宣布一直喜欢裴之，并让大家作见证，以免裴之再次不辞而别，裴之被这突如其来

天才基本法

新闻综合频道

7-19 集剧情

来的表白搞得措手不及。

第11集

裴之邀请林兆生来拳击馆打拳，林兆生发现林朝夕没带手机，担心她没法支付，就让裴之给她送手机。林兆生看到一个小男孩玩平衡车，就好奇地跟着学。林朝夕回来拿手

机，迎面碰上裴之，得知林兆生独自一人在球场，林朝夕不放心，急忙跑回去找人，远远看到林兆生踩着平衡车在球场转圈，他开心地唱起了小曲，林朝夕这才放下心来。林兆生出了一身汗，林朝夕催他去洗澡，林兆生让她去送裴之，林朝夕和裴之叙旧，随口说起小时候还想为他改名字，裴之劝林朝夕忘了自己，说他们俩不合适，林朝夕坚决不干，苦苦逼问其中缘由。

第12集

林朝夕听完裴之的讲述，才知道裴之到德国以后杳无音信的原因，裴之担心自己的病随时会复发，他不想连累林朝夕，可林朝夕不在乎这些。裴之怀疑父亲裴东来还活着，他一觉醒来，发现床头有一支交警执法的录音笔，裴之确认执法的交警就是父亲裴东来，可裴东来2009年去世，这支录音笔记录的却是2013年执法的录音，裴之拿这段录音和裴东来生前执法的声音比对，结果一模一样。裴之百思不得其解，林朝夕告诉他前一段时间收到一张莫名其妙的合影照片，然后就穿越到一个平行世界，裴之想去平行世界找父亲裴东来。

第13集

裴之给林朝夕辅导数学，一口气上了四个小时的课，林朝夕累得叫苦不迭，裴之还意犹未尽。裴之母亲罗静突然来看裴之，林朝夕不敢面对罗静，赶忙躲进衣橱。罗静给裴之送来厚衣服和感冒药，打开衣橱看到林朝夕，罗静气得大发雷霆，要把林朝夕撵出去。裴之告诉罗静他们俩是男女朋友，不许罗静干涉他的生活。裴之打开门，看到丁明海等人在门外偷听，林朝夕趁机夺门而出。罗静和裴之谈完，就把林朝夕叫到屋里，当她得知林朝夕大学学的是哲学，同意林朝夕和裴之交往，让他们俩好好出去散散心。

第14集

林兆生把事情的来龙去脉捋了一遍，他突然想起来所有的一切，也记起来从背后打晕他的人是包松。林朝夕陪裴之来到古塔，让裴之等她离开再擦掉那条公式，林朝夕回家发现林兆生不见了，她来古塔找裴之求助，裴之正好擦掉那条公式，两个人一起穿越到2012年的9月25日。林朝夕迷迷糊糊醒来，发现自己在学校医务室，包小萌守在她身边，原来她因为中暑晕倒了。林朝夕迫不及待想去找和她一起穿越过来的裴之，此时林兆生急匆匆赶来，对林朝夕嘘寒问暖，他看林朝夕安然无恙，就回单位上班了。

第15集

裴东来下班回家，裴之再次见到父亲，激动地语无伦次，裴东来一连处理三起交通事故，一宿没合眼睛，他顾不上搭理裴之，赶忙去吃饭，裴

之躲在房间喜极而泣。午饭的时候，裴之看着裴东来吃得狼吞虎咽，心情大好，一口气吃了三碗饭。罗静劝裴东来从一线调到办公室，还提起那年裴东来骑摩托车追贼撞马路边，如果没有头盔挡着他，他就死了的事情。裴之清楚地记得那是2009年，他正在上初三，罗静和裴东来因为他学数学的事大吵一架，裴东来赌气去上班，罗静把头盔给他扔下楼。

第16集

一班班主任向同学们宣布了学校的处分决定，埋怨他们不该和最差的十三班打架。章亮等人不服气，班主任劝他们好好学习，争取期末撤销处分。放学以后，裴之和林朝夕一起回家，看到章亮和队员们正在等车。章亮劝裴之回一班，答应和他一起给林朝夕补课，裴之根本不买账，拉起林朝夕的手就跑，章亮等人对他们穷追不舍，陆志浩路过看到这一幕，就跟他们一起去追裴之和林朝夕。章亮他们很快追上裴之和林朝夕，双方剑拔弩张，陆志浩赶忙从中劝解。大头哥带着小兄弟从此路过，他急忙赶来为林朝夕撑腰。

第17集

上课的时候，裴之和林朝夕商量阻止林兆生出车祸的办法，两个人意见不合，争得面红耳赤，解然让他们出去说，他们俩正好出去继续商量。林兆生一口气跑回家，埋头在厨房洗菜做饭，林朝夕和纪江觉得他不对劲，可又猜不到发生了什么。饭后，林兆生和林朝夕闲聊，林兆生为她的大学学费犯愁，林朝夕说林兆生只要出第一年的学费就行，剩下三年她自己解决。林朝夕向林兆生请教战胜裴之的办法，林兆生给她出主意，让她循序渐进，只要每天进步一点，就能取得最后的胜利。

第18集

斯蒂克游戏平台的运营总监查理打电话给裴之，想和他见面前谈一下合作事宜，裴之和他约好十二点在学校的快餐店见面。林朝夕被难题困住，裴之主动给她讲题，包小萌和琪琪在一旁议论他们的关系。裴之准时来见面前，查理早已等候多时，他们俩很快商量好合作事宜。裴之的游戏下载量暴增，记者们纷纷来采访裴东来，裴东来这才知道裴之研发了一款游戏，查理愿意给他投资两千万，裴之决定成立游戏公司，让裴东来辞职全权打理，罗静也在一旁帮腔，裴东来只好作出让步。

第19集

纪江约裴之去网吧打游戏，他们来到一家网吧，因为是未成年人被拒之门外，纪江又去找另一家网吧，结果停业整顿。纪江一口气找了好几家网吧，不是被拒就是不开门，裴之本来就不想玩，想尽快回家，纪江拼命阻拦，因为林朝夕派他拖住裴之。纪江谎称他和林朝夕吵架心里堵得慌，不想回去，拉着裴之去看电影。林朝夕在客厅等裴之，罗静拿来水果给她吃，林朝夕想上去会网，罗静就让她用裴之的电脑。林朝夕乘其不备把裴之研发的游戏源代码拷走，林朝夕匆匆离开，她第一时间发信息通知纪江。



向风而行 文旅生活频道

21-34 集 剧情

第21集

程霄请顾南亭去路边摊喝养胃粥,引得李语珩醋意大发。隔天一早程霄去公司,迎面碰上顾南亭和倪湛,程霄要去复训几天,拜托倪湛帮忙照顾自己养的小鹦鹉,倪湛满口答应,程霄就把住址告诉倪湛,顾南亭只好承认程霄是他的房客。顾南亭的母亲和李语珩约好了去公园散步,让顾南亭也一起来,顾母拉上顾南亭,三个人一起合影。李语珩一回家就把三个人的合影发到朋友圈,程霄看到李语珩在朋友圈的照片,心里很不是滋味。倪湛接完电话发现程霄心情很不好,无意中看到她在看李语珩和顾南亭母子的合影,顿时明白了一切。

第22集

李语珩在朋友圈发了她和顾南亭母子的合影,此事很快就在公司传得沸沸扬扬,同事们都认为顾南亭和李语珩在谈恋爱。顾南亭打电话给李语珩,随口问起朋友圈照片的事,李语珩说自己正想把那张照片删除,并澄清他们之间的关系,顾南亭提醒她以后不要发这些私人照片,以免引起别人的误会。李语珩谎称顾南亭是她的男朋友,以此摆脱魏先生的追求,艾佳看出李语珩喜欢顾南亭,则搬出她和谢泽天的感情劝说李语珩。南方各地出现强降雨,多地受灾,鹭洲航空公司对口扶贫的兰山县也受到重创,顾南亭主动请缨去灾区,倪湛也要加入救援队。

第23集

顾南亭一行人来到兰山县,马上投入紧张的救援工作,车队在一个小城招待所暂时休整。第二天一

早,顾南亭带着倪湛、宋宋、程霄和林一成向王家坪的沧水小学进发,顾南亭等人很快来到沧水小学,看到这里被暴雨冲得一片狼藉,经过商量,他们决定在学校暂住一晚,等其他志愿者来交接再离开。顾南亭和程霄刚把孩子们安顿睡下,突然听到山上一阵巨响,怀疑山体发生了滑坡,在得知小乐上山捡柴后,他们担心小乐有危险。顾南亭带着程霄、宋宋、倪湛和林一成上山找人。

第24集

顾南亭完成任务回到公司,程霄在地下车库等他,向他表明心意,顾南亭撒谎说只把她当学员,从来没有超越界限的感情,更没有男女之情,程霄负气而去。夏至和宋宋回到家,李语珩留了一张纸条去飞“马圣”这条最长的航线,夏至猜到李语珩是因为发现顾南亭看程霄的眼神充满了柔情蜜意,才做出这样的选择。顾南亭透露鹭洲航空公司引进了四架新飞机,他推荐程霄参加升级训练,程霄发誓会好好训练,争取早日成为机长。徐策召开例会,宣布公司董事会研究决定选拔一名副总裁,还推荐了江韬、倪湛和顾南亭三个候选人。

第25集

夏至申请陪程霄第一次飞行,祁玉和李语珩也在同机组。一名女乘客拜托祁玉搭把手把箱子放到行李架上,祁玉借口有其他工作拒绝,女乘客指责她区别对待乘客,夏至急忙赶来帮忙,因为箱子太重不小心把手砸伤。程霄被污蔑脚踩两只船,一边勾搭着倪湛,一边插足顾南亭和李语珩的感情,此事很快就传得沸沸扬扬,网友们对程霄口诛笔伐。顾南亭来酒吧找谢泽天谈心,谢泽天遗憾他错过了程霄这个好姑娘。程霄回到出租屋收拾行李,顾南亭因为有任务所以帮不上忙,只好先离开。

第26集

顾南亭特意交代避开程霄的航班。一天晚上,飞西安的范机长突然腹泻请病假,顾南亭查到这次航班的副机长是程霄,没办法他只能硬着头皮代范机长的班。王凡按照惯例对飞机进行检查,不小心摔倒在地把对面电源线拽断,机舱内漆黑一片,乘客们顿时乱作一团。事后,王凡担心自己因为此次事件会被公司开除,顾南亭接到安监部门的电话,主动承担下大部分的责任,希望安监部门酌情处理王凡。顾南亭来医院看王凡,王凡妻子牢骚满腹,对顾南亭横眉冷对,程霄随后也来了,她想替顾南亭解释一下,顾南亭急忙打断她的话。

第27集

夏至和宋宋一起去为程霄暖房,他们俩都买了礼物,宋宋一来到程霄家就迫不及待询问她有没有请顾南亭,当得知程霄没有请顾南亭后,夏至偷偷发信息告诉顾南亭,谎称程霄炸鸡的时候不小心把油锅弄翻烫伤了,顾南亭信以为真,二话不说就赶了过去。转眼一个月过去了,江韬让顾南亭和他从各大航空公司挖来的女飞行员们见个面,顾南亭想起今天是倪湛的生日,想为他庆祝,可倪湛想约程霄一起吃饭,顾南亭只好作罢。

第28集

公司酒宴上,孙总对程霄热情有加,宴会结束后,董事们先后离开,倪湛因为替程霄挡酒喝醉了,顾南亭把他搀到卫生间,倪湛看出顾南亭在乎程霄的,也知道顾南亭为了成全他和程霄隐瞒了自己的感情,可他根本不领情,顾南亭被他说得无言以对,程霄在外面听得清清楚楚。程霄父亲来公司找顾南亭,拜托他劝程霄换一个工作,程霄因为工作的事和母亲关系紧张。程母曾经遭遇过一次空难,亲眼看到空乘在她身边死去,从那时候起,她就再也没有坐过飞机。程母在网上看到程霄避让飞机出事的消息,急火攻心一病不起。

第29集

鹭洲航空开通了新加坡航线,下周三双方要签约,徐策有事走不开,就派江韬、倪湛和顾南亭三人陪冯总去新加坡。倪湛看出公司想把副总裁的职位给江韬,他替顾南亭打抱不平,也替自己可惜,顾南亭觉得江韬为鹭洲航空公司立下汗马功劳,他心服口服,可倪湛不甘心,劝他再争取一下,顾南亭答应用对的方式做最后的努力。鹭洲航空到新加坡开航日,江韬整装待发,在飞行中,新加坡樟宜机场塔台用卫星电话提醒江韬机场有雷雨天气,不符合落地条件,程霄建议从广州备降,江韬担心耽误签约,想继续飞往新加坡。

第30集

飞机即将到达樟宜机场,江韬让林一成向机场联系救护车,艾佳帮郭小亮调好座位,飞机安全降落,郭小亮突然停止呼吸。顾南亭和倪湛帮忙把郭小亮抬到机舱通道,艾佳对郭小亮进行心肺复苏,顾南亭让乘务员安抚乘客。江韬回到鹭洲,第一时间向徐策汇报了事情的全过程,老郭请了庄律师打官司,庄律师陪他来公司找江韬交涉,还出示了郭小亮心源性猝死的证明,庄律师一口咬定江韬没有备降,因此耽误了郭小亮最佳的救治时间。江韬搬出飞行条例来证实自己没错,庄律师听说他要竞选副总裁,提醒他好好通融一下,江韬绝不

剧情介绍 09

让步,庄律师要和他在法庭上见。

第31集

江韬担心郭小亮的意外死亡影响他竞选副总裁,苦思冥想很久,做出了一个大胆的决定——篡改录音。程霄如实汇报了事情的经过,林一成和江韬统一口径,否认中途准备备降赛供的事,还出具了赛供机场因跑道有不明飞行物暂时关闭的陆空对话录音。程霄目睹这一幕,当即决定为老郭请律师打官司,还想找那两个外航机长取证。顾南亭从赛供回来就拎着行李箱直接来找江韬,拜托他向高莎和米乐公司发公函确认赛供机场跑道关闭的事,江韬拒不配合,还提醒顾南亭不要因为此事影响公司形象。

第32集

顾南亭找了刘律师,又不想让程霄得知他在帮忙,就让李语珩出面介绍给程霄,程霄不想李语珩牵扯其中,把她支走了。徐策为江韬四处奔走,林一成劝江韬向徐策说明实情,江韬坚决不干,他坚信自己做得万无一失。林一成透露顾南亭帮程霄调查取证,江韬气得咬牙切齿,他翻看了程霄的资料,当即决定请程霄母亲做律师。调解会陷入僵局被迫停止,会议室里只剩下程霄和母亲,程霄劝母亲不要为江韬辩护,程母不许她再做飞行员,只要她提出辞职就撤销合同。江韬要对程霄做停职处理,让她好好反思一下。

第33集

顾南亭暗暗发誓要为程霄讨回公道,他连夜约刘律师见面,想去法兰克福找高莎和米乐那两名飞行员来为程霄作证。倪湛来看程霄,他想去找江韬和徐策为程霄求情,主动放弃副总裁的竞选,希望江韬不再和程霄计较,倪湛劝程霄不要再为老郭作证,然后再去找江韬认错,程霄表示绝不低头。谢泽天的谢幕飞行,宋宋和林一成做他的副驾驶,艾佳主动申请做这次航班的乘务长,陪谢泽天完美谢幕。程霄作为乘客上了这架航班,夏至奉命拍视频为谢泽天留纪念,她看到程霄坐在客舱,赶忙过来和她打招呼。

第34集

停飞仪式正式开始,谢泽天讲述了17年前和江韬把机体破损的飞机安全落在稻田里的事,他反复强调飞行安全的重要性。顾南亭拎着行李箱来家里找程霄,劝她不要出庭作证,程霄不想把他牵扯其中。倪湛随后赶来,得知顾南亭没有拿到有力的证据,就劝程霄不要出庭,顾南亭支持程霄的决定。顾南亭把米卡尔的话复述了一遍,程母让米卡尔和弗莱德出庭作证,还搬出顾南亭和江韬同时竞选副总裁一事来推翻证言。

“清道夫”横行肺部 这些体征应高度警惕

南宁市第一人民医院 韦武扬

随着社会的不断发展，人们的生存环境也发生了巨大的变化。此时，我们的肺部承受着一种前所未有的威胁，癌细胞如同“清道夫”一般，横行无阻地在肺部肆虐，无声无息地侵蚀着我们的健康。

肺癌的早期症状并不明显，常常被人们忽视。常见的早期症状主要有以下七种：

咳嗽甚至咳血：咳嗽是肺癌常见的一种症状，也是肺癌的早期表现之一。在早期肺癌发生的时候患者会出现阵发性或刺激性干咳，甚至出现白色痰液以及痰中带血。如果咳嗽两周或更长时间，并伴有咯血，就必须重视起来。

胸闷胸痛：肺癌的早期表现之一。如果发现自己无缘无故出现胸部疼痛或者胸闷等不适感时就要注意，在排除自己受到外伤或者是其他因素的情况下，就要警惕有可能是发生了肺癌。

男性胸部肿胀：一些男性会出现胸部两侧肥大的现象，很有可能是肺癌的早期症状。此现象一般是肺癌初阶阶段，要比出现咳嗽、咳血这类症状早显现一年以上，此时需要去医院进行胸部检查排除患病可能。

声音经常嘶哑：声音嘶哑也是肺癌比较常见的一种症状，这有可能是肺癌在发生后压迫到喉神经所致。如果发现自己声音嘶哑的症状经过治疗没有好转或者在短时间内频繁出现时就要警惕。

不明原因的体重下降：如果自己没有实施减肥的措施，并且在短时间内食欲正常，而体重却持续出现下降的现象时，就要警惕可能发生了癌症。因为癌细胞会摄取身体的营养，使肌肉细胞没有足够的营养供应而出现体

重下降。

持续发热：在出现肺癌后，坏死的癌细胞进入血液而致热。如果发现自己的体温长时间持续发热并且没有好转的现象，同时伴随着咳嗽以及其他的症状时，就要注意有可能是出现肺癌。

呼吸困难：肺癌会压迫支气管并导致呼吸困难。由于肺癌引起的胸腔积液压力被迫进入肺组织，可能会出现胸闷和气短。

以上列举的症状虽然看似普通，但背后可能隐藏着致命的威胁。如果自己或身边的人出现了这些症状，切勿掉以轻心，应及时就医检查。

肺癌的形成并非一蹴而就，它是一个长期的过程。可能源于生活中的一些不良因素，如吸烟、空气污染、职业暴露等。这些不良因素不仅会导致肺癌的发生，还会增加其他疾病的風險。因此，要在生活中养成良好的习惯，保护我们的肺部健康。

面对肺癌这个疾病，我们需要提高警惕，可通过采取以下措施进行预防：

- 1.控烟，减少吸烟及处于二手烟环境。
- 2.工业生产中加强职业防护措施，减少接触致癌物。
- 3.避免室内室外空气污染，装修选用绿色环保材料。
- 4.安排合理的体育锻炼。如进行游泳、慢跑等低强度运动，对于增强免疫力、防癌抗癌有一定帮助。
- 5.多摄入新鲜的蔬菜和水果。除了主餐之外还需多补充维生素A和维生素C。
- 6.尽量保持健康、乐观的心态。



7.主动咳嗽，清理肺部。每天早晨、中午或睡前深呼吸。当你深呼吸时，慢慢抬起你的手臂，然后咳嗽，让空气从口腔和鼻子流出，并咳出痰液。要每天坚持以保持肺部清洁。

8.定期体检。定期体检是预防肺癌的重要手段，特别是对于吸烟者、有肺癌家族史的人等高危人群，更应该定期进行相关检查。

肺癌的发病是由多个因素共同作用和长期积累的结果，只要大家保持积极健康的心态，远离烟草，改正不良的生活方式，便可有效降低肺癌的患病风险。

总的来说，“清道夫”横行肺部是一个很严重的健康问题，上述相关体征提示癌细胞在肆虐。我们每个人都应该保持警惕，关注自己的肺部健康，及时就医，采取有效的预防和治疗措施。同时，养成良好的生活习惯，为我们的健康保驾护航。让我们一起行动起来，为了我们的肺部健康，为了我们的生命安全，做出应有的努力。

精索静脉低位结扎术后，照顾好你的“生命线”！

中国人民武装警察部队广西壮族自治区总队医院外二科 王红英

近些年随着互联网的快速发展，越来越多的人喜欢自己给自己诊断疾病。

前不久23岁的黄先生到医院门诊说自己在网上查了相关资料，对比了自己的疾病症状，觉得患了精索静脉曲张，要求做手术。经过医生进一步了解，黄

先生只是在一些交流平台上进行了“线上问诊”，并没有到过正规医院做检查，也没有任何的检查报告和病历单，彩超检查显示也没有任何问题。

那么，黄先生所说的精索静脉曲张究竟是什么病呢？



什么是精索静脉曲张？

男性每个阴囊内都有一条含着输精管、血管的“绳索样组织”，这就是我们常说的精索。当精索内的静脉蔓状静脉丛异常伸长、扩张和迂曲较为严重，就可以看到阴囊表面那一圈圈“小蚯蚓”了，这就是精索静脉曲张。

别看精索静脉就那么一点点，可在成年男性中的发病率却不低，多达40%的原发性不育，及80%的继发性不育患者都有不同程度的静脉曲张症状。精索静脉曲张多见于青壮年，是造成男性不育和男性睾丸功能衰退的重要因素。

部分男性朋友可能会突然发现，自己的阴囊上会有像蚯蚓一样的血管的改变，或者在走路多了以后，觉得阴囊有坠胀感，有胀痛等不舒服，这很可能就提示得了精索静脉曲张。精索静脉曲张的典型表现就是活动或运动以后阴囊坠胀不舒服，特别严重的患者在阴囊表皮还可以看到蚯蚓一样的改变，这一切都是精索静脉曲张的症状。

显微镜下精索静脉曲张低位结扎术治疗

精索静脉曲张的治疗方法有药物治疗和手术治疗。药物治疗主要使用黄体类药物，以达到抗氧化、抗炎的目的，如非甾体类抗炎药，比如消炎药、布洛芬、辛

诺昔康等。

显微镜下精索静脉曲张低位结扎手术，是目前开展最多和最常见的手术。这种手术通常在腹股沟管外环口下方取一个斜切口，大约1—1.5厘米，将精索提出，尽量保留精索内的动脉，结扎精索的静脉，尽量保留淋巴管，并完成手术过程。这种手术具有操作精准、创伤小低的特点，能够很大程度上减轻因手术造成的痛苦。

精索静脉低位结扎术采用直视进行手术，不损伤精囊，是目前针对精索静脉曲张最为有效的治疗方法，微创技术给患者带来的痛苦小，恢复快，可以极大地降低传统手术带来的并发症。

精索静脉曲张术后怎么照顾“生命线”

术后1周：为了促进伤口愈合与恢复，建议术后空出一周时间休息，尽量卧床，减少附睾炎及鞘膜积液并发症。术后会出现阴囊肿胀不适，可以采用冰敷缓解肿胀现象；如果有疼痛持续加重且止痛药无效、切口和阴囊红肿、高热、恶心、呕吐等严重症状，应该手术处理。

术后2~3周：建议穿有阴囊支撑作用的运动短裤、紧身内裤，平角或者三角都可以。因为阴囊的大部分静脉被结扎后，血流会受到影响，如果活动过多，阴

囊的局部血液淤积会增多，有肿胀的表现。如果把阴囊托举起来，症状会好很多，建议患者在阴囊下面塞一块软毛巾，把阴囊托起，足以达到减轻肿胀的效果。

术后1~3个月：应禁欲，包括自慰与性交。梦遗、晨勃与自发勃起不会造成损害，无须担心。术后不吸烟饮酒，饮食宜清淡，不吃辛辣的食物，多食用一些富含维生素的蔬菜水果。

术后3个月：避免剧烈运动与久站。期间不宜从事登山、跑步、长距离骑自行车摩托车、打球等剧烈运动及重体力劳动。

术后3~6个月：适量运动与复查。随着时间的延续，在3~6个月后，多数患者症状会得以缓解或治愈，可以增加运动量，如慢跑、打篮球等。同时保持乐观的心情是非常重要的，也有利于术后恢复。

术后半年：术后6~9个月时手术的疗效会达到一个平台期，这时再去评价精液质量和睾丸功能会更加可靠、稳定，也可判断是否复发。

男性朋友们对精索静脉曲张不必过分忧虑，但也要注意留心，不要耽误治疗时间。显微镜下精索静脉曲张低位结扎手术创伤小，恢复快，术后规范、用心护理，精子质量、性功能、内分泌等均可得到良好改善。

健康的生活习惯是预防子宫内膜癌的关键

广西壮族自治区人民医院健康管理中心 黄璐

王阿姨今年60岁,她52岁时绝经,但是两年前,她又有过一次“月经”,量很少,而且仅来了一天,当时王阿姨没太在意。可最近半年时间“月经”又“回来”了好几次,王阿姨有些紧张了,朋友也建议她去医院做检查弄清原因,于是王阿姨前往妇科检查,最终被诊断为子宫内膜癌。所幸发现及时,医生为王阿姨做了腹腔镜下子宫内膜癌全面分期手术,术后恢复良好,病情平稳。

子宫内膜癌 女性健康“杀手”

子宫,对女人来说,非常重要,不仅是孕育生命的摇篮,更是女性青春靓丽的保证,可是有些女性却不幸患上子宫内膜癌。

子宫内膜癌是发生于子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤。为女性生殖系统三大恶性肿瘤之一,占女性全身恶性肿瘤7%,女性生殖道恶性肿瘤20~30%,平均发病年龄为60岁,近年来发病人数呈上升趋势且年轻化。显然,子宫内膜癌已经成为了女性健康名副其实的“杀手”。

对于子宫内膜癌,及早发现并治疗十分关键。目前,子宫内膜癌常见的早期症状包括:

1.阴道流血:少数早期子宫内膜癌可能无任何症状,临上难以发现。但90%子宫内膜癌的主要症状为各种阴道流血。①绝经后阴道流血:绝经后阴道流血为子宫内膜癌患者的主要症状,90%以上的绝经后患者以阴道流血症状就诊。②月经紊乱:约20%的子宫内膜癌患者为围绝经期妇女,40岁以下的年轻妇女仅占5%~10%。患者表现为月经周期紊乱,月经淋漓不尽甚至阴道大量出血。

2.阴道排液:早期可为少量浆液性或血性分泌物。晚期因肿瘤体积增大发生局部感染、坏死,排出恶臭的脓血样液体。

3.疼痛:多为下腹隐痛不适,可由宫腔积脓或积液引



起,晚期则因病变扩散至子宫旁组织韧带或压迫神经及器官,还可出现下肢或腰骶部疼痛。

4.子宫内膜增厚不均或占位:月经过后或绝经后,通过B超提示子宫内膜增厚不均或占位,在服用孕激素撤退出后复查B超仍然提示内膜增厚不均或者占位。

若出现以上症状的女性朋友们要提高警惕并及时就医。

预防子宫内膜癌,饮食很关键!

1.富含雌激素的食物摄入要控制

子宫内膜对激素非常敏感,因此,日常饮食一定要注意控制雌激素的摄入,尤其含有雌激素的保健品,比如蜂王浆、燕窝等,一定不能大量吃。

2.水果和蔬菜建议多吃

有不少的研究表明,日常多吃蔬菜和水果可以有效降低子宫内膜癌发生的危险。流行病学也有研究表明,每天进食400g蔬菜和水果,子宫内膜癌发生风险可降低30%~40%。因此,建议女性朋友们多吃蔬菜和水果。

3.避免高热量、高脂肪食物

目前,女性肥胖是导致子宫内膜癌的高发因素。在平时的饮食方面,一定要注意控制高热量、高脂肪的食物摄入。此外,可以多吃一些防止脂肪堆积的蔬菜,如黄瓜、白萝卜、韭菜、冬瓜等。

预防子宫内膜癌,日常生活多注意!

女性朋友们想要远离子宫内膜癌,日常生活中一定要牢记5点:

1.关注月经紊乱及绝经后阴道流血

反复发生月经紊乱或围绝经期异常出血时,可能是子宫内膜增生异常的信号,应及时就诊。绝经后是子宫内膜癌的高发年龄,一旦出现阴道流血应及时到医院就诊。

2.积极治疗基础疾病

控制血压,降低血糖、血脂。对于合并多囊卵巢综合征、分泌雌激素的卵巢肿瘤等增加子宫内膜癌患病风险的疾病,应积极治疗。

3.保持健康的生活方式

合理饮食,应少油少盐少糖。肥胖女性脂肪组织含量多,体内的雌激素水平增加,雌激素过度刺激子宫内膜生长,从而增加子宫内膜癌的发生风险,因此应适当运动,降低体重。

4.规范激素替代治疗

更年期女性雌激素水平降低,可能出现潮热、出汗、心悸、烦躁、焦虑等不适,应在妇科医师指导下使用激素替代治疗,并且定期复查。另外,女性朋友们还应避免使用不明成分的化妆品和服用不明成分的保健品。

5.定期妇科查体

推荐年满50岁及以上年龄的女性朋友接受子宫内膜癌的筛查。每年到妇科进行专科查体,对发现的子宫内膜癌前病变,应积极治疗,严密随诊。

冰冻三尺非一日之寒,癌症的形成需要一个很漫长的过程,希望女性朋友们在日常生活中重视子宫内膜癌的预防,管理好自己的健康。

经常熬夜,容易导致哪些癌症?

南宁市第二人民医院肿瘤科 王晓晨

癌症都有诱发和加速其发展的影响,其中最容易诱发的是乳腺癌、前列腺癌和甲状腺癌。

2021年,《癌症》杂志刊登的一项有464371人参加,平均随访12.8年的研究提出:夜间接触光源最多的一组人群比接触光源最少的人群患甲状腺癌风险增加了55%,尤其是女性。关于女性护士及乘务员的研究都显示经常熬夜的女性患乳腺癌的风险增加,有20年或20年以上夜班工作的女性,比其他不需要长期熬夜的女性患乳腺癌的风险高79%。

怎样才算是熬夜

真正的熬夜得同时具备两点:

一、睡眠时间与睡眠深度。一般来说,8小时是充足的睡眠时间。此外睡眠的深度也必不可少,每晚至少要保证有一个半小时左右的深度睡眠,而深度睡眠主要集中在凌晨1点到3点。因此,超过凌晨两点睡觉就算是熬夜了。

二、生物钟节律。也就是长期固定的生物钟规律的睡眠周期。意思就是如果你长期凌晨4点睡,上午11点起,虽然睡得晚,但是保证了足够的睡眠时间,也形成了稳定的生物钟,那就不算熬夜。

相较于晚睡,频繁改变睡眠时间和作息规律更危险。也就是说,一个已经习惯凌晨4点睡的人与一个今天两点睡10点起,明天10点睡9点起,后天3点睡8点起的人相比,后者生物钟节律紊乱,更容易患病或患癌。

如果在不得已的情况下需要熬夜,怎么做可以快速补救?

一、熬夜之后多喝水。机体正常运行离不开水,尤其是在熬夜之后更加要多喝水。因为熬夜本身会加速体内水分流失,当人体在熬夜时,身体各个部位得不到休

息,机体长时间运行就会加剧对体内水分的消耗。而且熬夜之后身体处于疲惫状态,补充足够水分可以刺激神经系统,让萎靡的精神恢复过来。

二、及时补充营养。熬夜会让人身体一直处于紧张状态,而且会加剧营养的消耗,一旦身体处于营养不足的情况下,抵抗力就会下降,因此很多人会在熬夜之后生病。熬夜之后要及时补充一些食物,适当吃点东西可以消除饥饿感,还可减少胃酸分泌对胃造成的伤害,比如可以喝点小米粥、吃点水果。

三、合理补充睡眠。和正常的睡眠相比,补觉时更容易入睡,睡眠效率更高,深度睡眠增多,可以有效逆转睡眠不足造成的对认知损害的总体影响。但这只是偶尔熬夜的补救措施,如果长期睡眠不足,认知功能的恢复需要更长的时间,甚至很难逆转造成的伤害。

四、尽量减少咖啡和茶的摄入。很多人熬夜加班时都会用咖啡和茶来提神。但大量饮用咖啡和茶会严重影响熬夜后的睡眠质量,麻痹神经,引起心慌和消化道不适,造成过度疲劳。

五、远离烟酒。香烟中的尼古丁对大脑虽然有兴奋作用,但是它会影响后续的睡眠质量,导致补觉困难,反而影响了下一天的工作生活。

“日出而作,日落而息”是古人的作息习惯。随着生活节奏越来越快,有的人白天忙于工作,忙于学习,夜晚便成了难得的自我时光,于是便出现了越来越多的“夜猫子”。

不管是主动熬夜还是被动熬夜,终究是不好的,因为你可能会因此患上糖尿病、肥胖、老年痴呆、抑郁症等,更可怕的是长期熬夜可能致癌。

2007年,国际癌症研究机构将“熬夜和倒班”列为2A级致癌因素。其致癌机制主要为夜间暴露在光线下,会抑制具有抑瘤特性的褪黑素生成,使褪黑素调节昼夜节律和抗癌的作用减弱,增加癌症发病风险。

从熬夜到癌症只有四步

第一步:生物钟节律紊乱。人体内的所有细胞正常的功能活动都受到一个生物钟基因的控制。这个基因按照一定的生物节律来启动和执行相对应的细胞功能,违反这种节律,可能会导致内分泌紊乱、神经体液调节异常、激素水平不平衡等各种障碍。

第二步:细胞突变。生物钟节律紊乱导致生物钟基因异常工作,基因的异常表达促进细胞易于发生突变,发生突变的细胞将不再按照正常的规律生长和执行生理功能。

第三步:免疫功能受损。如果免疫系统功能受损,对异常突变细胞监督和清理的能力将会下降。

第四步:在失去正常免疫功能的抑制后,癌变之势再不可逆!

长期熬夜易患哪种癌症

由于熬夜破坏的是人体免疫功能,所以对所有种类

输液要配对药物过敏试验 否则将酿成不良后果



在医院的各个角落，我们经常可以看到病人在输液。输液是一种医疗方法，通过静脉注射将药物直接送达病人体内。然而，输液的过程中也可能带来一些风险，其中最不可忽视的就是药物过敏反应，这是因为我们的身体将进入的药物视为外来入侵者，引发了免疫系统的过度反应。

因此，在接受输液治疗之前，我们通常需要接受药物过敏试验，以检测身体是否对某种药物过敏。这种试验是通过小剂量的药物注射到皮肤或血液中，医生会观察患者用药的反应，如果出现过敏反应则停止输液并给予相应的治疗。有些过敏反应可能导致皮肤红肿、瘙痒，或其他类似的症状，这些都是轻微的过敏反应。但是，药物过敏反应并不总是这么温和。

反应过度 草木皆兵

药物过敏反应的机制主要涉及机体免疫系统的激活和药物与免疫系统的相互作用。当机体接触到致敏药物后，药物作为一种半抗原，可以与人体内的蛋白质、多糖等结合，形成全抗原。这些全抗原可能被

广西壮族自治区职业病防治院(广西壮族自治区工人医院)神经内科 赖艳鑫

免疫系统识别为异物，从而激活免疫系统的应答。

在药物过敏反应中，免疫系统的激活是一个关键环节。免疫系统中的抗体和细胞因子被激活，像一群英勇的战士被召唤，准备投入战斗。肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面就像战地指挥中心，表达了 IgE Fc 受体，当 IgE 抗体与药物结合后，就如同找到了敌人的踪迹，迅速与这些细胞结合，触发了炎症反应和过敏反应。此外，嗜酸性粒细胞、中性粒细胞和单核细胞也加入这场战斗，通过释放炎症因子和化学介质等来调节过敏反应的程度和持续时间。这些炎症因子和化学介质就像是战场上的信号弹，让免疫系统更加亢奋，加大攻击力度。

炎症反应的后果是局部组织的损伤和病理改变，仿佛一场火灾在体内蔓延。而过敏反应则是由 IgE 抗体介导的，表现得尤为明显，常常让皮肤痒得如同蚂蚁咬，或是呼吸变得急促，甚至肚子疼得像被针扎。严重药物过敏反应有哪些症状呢？

1. 呼吸困难：当呼吸道受到炎症因子和化学介质的刺激时，呼吸道黏膜会出现肿胀和炎症反应，这会使得呼吸道变得狭窄，阻碍正常的呼吸。同时，这些化学介质还会刺激呼吸道黏膜上的神经末梢，引起咳嗽、喘息、胸闷等不适症状。如果过敏反

应严重，呼吸道黏膜可能会出现水肿、充血，甚至出现大量炎性渗出物，这会进一步加重呼吸道的狭窄，导致呼吸困难甚至窒息。这种情况下可能会出现呼吸急促、口唇和指甲发绀、三凹征（即吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷）等严重的症状。如果不能及时控制过敏反应和改善呼吸道的狭窄可能会出现缺氧和二氧化碳滞留，导致低氧血症和高碳酸血症。这种情况可能会进一步引发其他严重的并发症，例如呼吸衰竭、心力衰竭、急性肾衰竭等，危及生命。

2. 休克：休克时，病人的血压会下降，心跳加快，呼吸急促，皮肤苍白，意识模糊。如果发生这种情况，需要立即就医并进行急救治疗。

3. 喉咙肿胀：

如果喉咙肿胀严重，可能导致窒息而死。

4. 皮疹：严重的药物过敏反应可能导致全身性皮疹，这是一种非常严重的症状。全身性皮疹在严重的情况下，可能会导致皮肤破损、感染和

坏死，这不仅会带来巨大的痛苦和不便，还可能进一步引发其他并发症，例如感染性休克、急性肾衰竭、急性肝功能衰竭等，这些并发症都可能危及生命。

5. 呕吐和腹泻：这可能是由于过敏反应导致肠道炎症和水肿所致。

在输液治疗时，进行药物过敏试验是非常重要的，以确保我们不会对药物产生严重的过敏反应。红肿和痒是轻微的过敏反应，通常不会对我们的生命造成威胁。然而，严重的过敏反应可能导致呼吸急促、低血压、心律失常、过敏性休克等严重症状，甚至可能危及生命。因此，在进行输液治疗时，我们必须向医生明确告知自己的药物过敏史，并配合药物过敏试验，以确保自己的生命安全。



抗凝治疗与康复运动 双管齐下治疗顽疾

广西医学科学院 广西壮族自治区人民医院普通介入诊疗病区 韦福连

张大爷有一天外出不小心摔了一跤，当时他感觉左大腿有轻微疼痛，但无活动异常，以为无大碍。可没几天，他发现自己整个左腿都肿了，同时伴有皮温升高，小腿肚子还一阵阵地胀痛。到医院 B 超一查，诊断为左下肢深静脉血栓形成，需要立刻住院治疗。入院后经过介入置管溶栓治疗，张大爷左下肢肿胀已明显消退，现已康复出院。

临床资料显示，60%以上的肺栓塞是由下肢深静脉血栓造成的。但是，很多人对该病的了解严重不足，当出现下肢肿胀、持续疼痛之后，常常忍一忍、熬一熬或热毛巾敷一下就过去了，还有人相信可以通过针灸放血治愈，从而延误治疗，导致病情加重。

下肢深静脉血栓 身体局部的交通堵塞

若把血管比喻成高速公路，血栓就相当于堵塞的汽车，下肢深静脉“堵车”又称下肢深静脉血栓，是指由多种原因导致静脉里的血液凝固，形成血凝块，从而堵塞下肢深静脉。此病好发于肥胖、怀孕、外伤、骨折、盆腔手术后、下肢手术后、肿瘤、长期卧床、长期口服避孕药人群。



早在 19 世纪，德国医生和病理学家 Rudolf Virchow 就提出了“血栓形成三要素”，即血液的流速缓慢，血液的成分改变，以及血管损伤。深静脉血栓在形成初期没有明显感觉，血栓形成后，最早出现也是最常见的症状就是肢体肿胀，除少数因合并下腔静脉血栓形成而表现为双下肢肿胀外，绝大多数为单侧下肢肿胀。此外，疼痛（行走时加剧）、浅静脉扩张/增粗、股青肿和骨白肿也是下肢深静脉血栓常见的症状。

下肢深静脉血栓有哪些危害

下肢肿胀：下肢的静脉回流通路若全部被堵塞，将导致下肢高度水肿，使动脉受压，引起肢体供血不足。

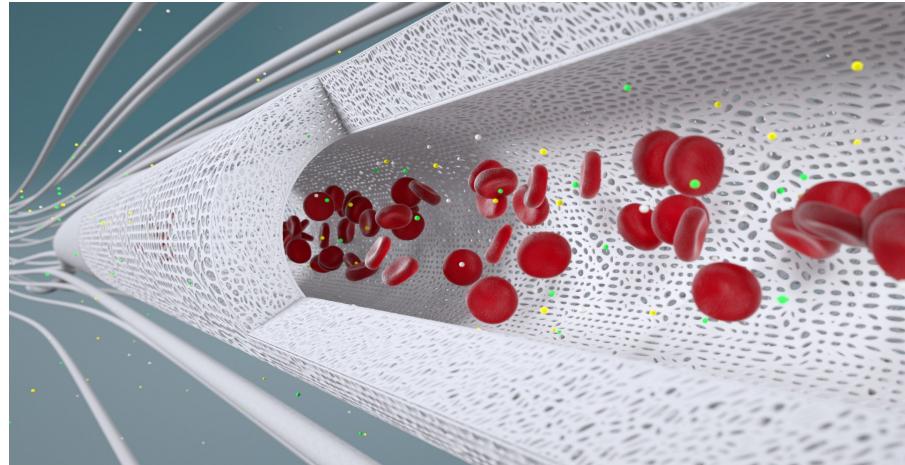
血栓形成后综合症：下肢深静脉血栓形成后，深静脉瓣膜功能破坏，造成静脉高压力，进而出现浅静脉曲张、足靴区皮肤色素沉着、瘙痒，重者可出现足靴区皮肤溃疡、长久不愈。

肺栓塞：是下肢深静脉血栓最严重的并发症，静脉血栓脱落随血液循环进入肺动脉并阻塞肺动脉而影响肺换气功能，重者可出现猝死。

下肢深静脉血栓怎么治疗

一旦怀疑自己患上下肢深静脉血栓，应尽早就医，做到早诊断、早治疗。

抗凝治疗是治疗深静脉血栓形成最常用且最基本的方法。抗凝治疗应该从诊断确立或高度可疑时即进行。其作用在于防止已形成的血栓继续滋长和其他部位新血栓的形成，并促使血栓静脉较迅速地再管化，正确地使用抗凝剂可降低肺栓塞并发率和深静



脉血栓形成的后遗症。常用的抗凝药物有普通肝素、低分子肝素、华法林等，通常需要至少规律、足量抗凝治疗 3—6 个月。但应注意的是，切忌自行服用抗凝药物，以免造成不良后果。

此外，溶栓也是常用的治疗手段。通过浅静脉进行全身给药，使药物随血液循环在体内均匀分布，达到溶栓目的。常用的药物有尿激酶、重组链激酶、巴曲酶、静脉活性药等。手术取栓是清除血栓的有效治疗方法，可迅速解除静脉梗阻。但由于取栓过程中会再次造成血管内皮损伤，因此术后有血栓再发的风险，主要适用于股青肿的患者。

下肢深静脉血栓，必须严格制动？

我国 2018 年《肺血栓栓塞症诊治与预防指南》建议，对于近端深静脉血栓，考虑其血栓脱落及再次加重风险，建议在充分抗凝治疗之后尽早活动；对于远端深静脉血栓，建议尽早活动。美国 2022 年发布的循证临床实践指南《物理治疗师在具有静脉血栓栓塞风险或被诊断为静脉血栓栓塞患者

的管理中的作用》中推荐：对于诊断下肢深静脉血栓且处于抗凝治疗水平的患者，应尽早开始活动，相比下床活动带来的风险，卧床休息的风险更大。

那么，针对下肢深静脉血栓的康复运动有哪些？血栓形成部位远端肢体的不抗阻力主动收缩活动，特别是等长收缩运动，常用的运动有：踝关节屈伸运动、股四头肌等长收缩运动（绷紧大腿）、握拳运动等，不抗阻力的踏车或者手摇车运动等。康复运动应该在专业医生指导下进行，以增加运动的安全性。

经过长期的医学探索和实践，我们已经明白，治疗顽疾并非一蹴而就的过程，而是需要综合多种方法，全方位地进行干预。抗凝治疗与康复运动就是这样一对黄金组合，它们相辅相成，既能有效缓解病症，又能提升患者的生活质量。

防晒不可忽视的细节 5个误区请注意

广西医科大学第二附属医院皮肤性病科 周燕华

很多人一到夏天,就算尽量减少外出,皮肤也会黑一个色度。凉鞋、背心、短袖、短裤、眼镜……身上常常能晒出好几条“分界线”,令人哭笑不得。

面对猛烈的阳光,很多人虽然做了防晒工作,但是效果仍然不尽如人意,如何防晒才更高效呢?这时候就需要皮肤科医生来给大家支支招了。

我们为什么会被晒黑?

“我觉得,也不是很晒嘛,没必要擦防晒霜。”这是不少人的误区,但早上出门晚上回来就黑了不少。那么,我们首先要知道为什么会被晒黑?

晒黑其实是身体对抗紫外线的自我保护机制,而这一切的源头是黑色素细胞。在太阳光照射下,紫外线会增加黑色素细胞的活性,促进分泌黑色素并传递到角质形成细胞内,从而发挥防护紫外线的作用。这种黑色素颗粒增加的过程,从肉眼上观察到的是肤色的加深,皮肤变黑。

如果说皮肤变黑的本质是黑色素的增多,那么晒黑的源头就是紫外线。因此想要晒不黑,就应该从源头中截断紫外线与皮肤的“亲密接触”。我们平时说的防晒,防的就是紫外线。

注意5个防晒误区,以免越防越黑

夏日炎炎,这些防晒误区你中招了吗?

误区1:皮肤白皙不需要防晒。

紫外线中含有大量有害物质,对皮肤伤害很大,是加速皮肤老化的原因。防晒不仅仅是防止晒黑,主要是防止晒伤、光老化。皮肤越白嫩的人越要注意防晒,因为肤色浅的人对光比较敏感,更容易晒伤。

误区2:涂抹多种防晒产品,防晒效果是多者之和。



不管同时使用几种防晒产品,皮肤真正得到的防晒效果只归功于防晒值较高的那种,比如涂了SPF30的防晒乳霜后再涂SPF20的防晒粉底,防晒系数也只有SPF30,因此无需同时使用多种防晒产品。

误区3:防晒霜只涂薄薄一层,涂一次管一天。

防晒霜涂一次并不能保持一整天,出汗容易将防晒霜冲掉,需每2—3小时补涂一次;如果长时间处在烈日下,每隔60—90分钟后就应重新涂抹一次,以保证防晒效果。除了面部,其他暴露在外的皮肤,如颈部、手臂、耳朵等也要涂上防晒霜。涂抹量以一枚硬币大小产品涂于全面部为宜;若涂抹全身,至少要使用30毫升防晒霜。

误区4:防晒会阻碍人体钙吸收。

晒太阳可补充维生素D,促进钙的吸收,因此许多人不愿防晒。然而,日常只需要短时间接受日晒就足够我们体内钙的吸收。特殊人群如骨质疏松高发的老年人可接受适宜的阳光照射,但仍需合理防晒。

误区5:夏天才需要涂防晒产品。

很多人误以为太阳大,紫外线才强。其实无论春夏秋冬,阴天下雪,紫外线一直在。具体可以参照世界卫生组织的紫外线指数建议来决定,如果紫外线指数大于2,就需要考虑涂抹防晒产品。所以,防晒是一项长期的工作。

应该遵循的防晒原则

1.回避阳光。海拔越高,紫外线指数越强。阳光中的紫外线在上午10点至下午4点这段时间是最强的,尽量避免这个时间段在阳光下活动。

2.遮挡阳光。户外活动时,我们尽量选择在阴影里行走、停留。不过需要了解的是,树荫、屋檐等遮挡物并不能完全遮挡紫外线,个人还需要做好防晒措施。比如选择伞、帽子、墨镜、衣物等用于遮挡紫外线、可见光甚至红外线。

3.防晒霜。在物理防晒不能满足防晒需求的时候,采用化学防晒补足。防晒剂是通过对光的吸收、反射或散射作用,以保护皮肤免受特定紫外线的伤害。

防晒霜的选择:日常通勤可以使用SPF30、PA++或PA+++的防晒霜。在户外运动时,尤其是雪山、海滩、高原等极端环境,或春末、夏季阳光下活动,都建议使用SPF50、PA++++的防晒霜;如果活动中会出汗或在水下工作,应及时补充防晒霜或选择防水抗汗类产品。

总之,每天做好防晒工作,并补充足够的水分和维生素C,不仅能让我们的肌肤更加健康,还能让我们变得更加美丽!此外,防晒也不能忽视眼部,选择具有抗蓝光效果的眼霜,可以有效减少眼部晒伤和早衰等问题。让我们一起做好防晒工作,守护肌肤健康!

新生儿黄疸的分类与鉴别诊断,您了解吗?

南宁市第六人民医院儿科 黄春雨

李女士家的宝贝出生后约24小时便出现轻微黄疸,经皮胆红素8mg/dL,医生建议查新生儿溶血病试验。可李女士家人认为“小孩都黄,晒晒太阳就好”,拒绝了检查。到了第3天,婴儿黄疸加重,经皮胆红素15mg/dL,家里人开始着急,在医生的建议下给孩子住院治疗。

经过三天治疗,孩子血液值下降后出院了,但还是要定期观察黄疸值,并配合药物治疗,一家人这才放下心来。

什么是新生儿黄疸?

新生儿黄疸,是指未满月(出生28天内)的孩子,由于肝脏功能发育不完善,胆红素代谢异常,引起血中胆红素水平升高,胆红素沉积在皮肤表面,从而出现的以皮肤、黏膜及巩膜黄染为特征的一种疾病。此病在新生儿中常见,临幊上约有85%的足月儿及绝大多数早产儿在出生后一周内出现黄疸。如果不干预治疗,有可能产生严重损害,如新生儿手足徐动、眼球运动障碍、听觉障碍,严重者可留有脑性瘫痪、智力低下等后遗症。

新生儿黄疸的分类与鉴别

1.生理性黄疸:主要与新生儿身体的特殊性有关,新生儿体内红细胞总数比成人多,而红细胞的寿命较短,易受破坏,所以新生儿产生的胆红素比成年人要多,容易引起生理性黄疸。

2.病理性黄疸:病理性黄疸一般在患儿出生24小时内出现。多种原因导致新生儿血清胆红素水平异常增高,包括胆红素生成过多,肝脏对胆红素代谢障碍或胆汁排泄障碍等,需要及时干预,预防胆红素过高导致脑损伤。

病理性黄疸有两种不同的类型,如果是未结合胆红素升高为主,会呈橘黄色或金黄色;如果是结合胆红素升高为主,会呈暗绿色或阴黄色。溶血性黄疸多伴贫血、肝脾大、出血点、水肿、心力衰竭。感染性黄疸多伴发热、感染中毒症状及体征。梗阻性黄疸多伴肝肿大,大便色发白,尿色黄。重症黄疸时,可

发生全身症状,表现为反应差、精神萎靡、厌食,继而易激惹、高声尖叫、呼吸困难、惊厥或角弓反张、肌张力增高等。

需要注意的是,还有一种特殊类型的黄疸,也就是母乳性黄疸。母乳喂养的婴儿,一般在生后4~7天出现黄疸,逐渐加重,升高的胆红素可持续10天左右,然后黄疸情况渐渐减轻。一般持续3~4周,第2个月逐渐消退,少数可延至10周才退尽。黄疸期间,多数孩子不会出现其他不适症状,身体状况良好。若停喂母乳3~4天,黄疸会明显减轻,若再用母乳喂养,黄疸不一定再出现,即使出现也不会太严重。

新生儿黄疸应该与新生儿溶血病、新生儿败血症、新生儿肝炎及胆道闭锁等疾病进行鉴别诊断。无论哪一种疾病,都应该在孩子出现异常时,及时就医,尽早进行治疗。

新生儿黄疸如何治疗及护理?

对于生理性黄疸,一般无需特殊治疗,可以自行消退。但是,对于病理性黄疸,则需要积极治疗。治疗方法主要包括蓝光照射、换血疗法和药物治疗。

1.蓝光照射:通过蓝光的照射,使皮肤的胆红素转变成水溶性的物质,通过胆汁、尿液排出体外而退黄的一种治疗方法。

2.换血疗法:可以直接置换出血液中的胆红素和抗体,迅速降低身体内的胆红素水平。

3.药物治疗:包括金属卟啉类药物和苯巴比妥。金属卟啉类药物可以抑制血红素转换,减少胆红素的形成,同时还能加速其摄取、排泄和光破坏;苯巴比妥是一种肝酶诱导剂,能增加转移酶的生成和肝细胞膜的通透性,提高摄取未结合胆红素的能力,加快胆红素代谢。

治疗结束后家长需要注意以下三点:

1.观察身体状况:出院后应注意观察新生儿的皮肤、眼睛情况及大便情况,如果皮肤黄染的程度加深,以及大便的颜色变白,考虑黄疸加重,应及时就医。同时,应密切观察新生儿神经系统症状,如有嗜睡、拒食、哭声单调高尖等,应及时复诊,复测黄疸。

2.母乳喂养:母乳性黄疸(>15mg/dL),严重者可暂停母乳喂养3~5天,消退后可继续母乳喂养;生理性黄疸,应早开奶,母乳喂养,按需哺乳,可刺激肠道蠕动,利于胎便排出,增加宝宝排泄利于退黄;

3.调节室内光线:如果新生儿还在恢复期,不宜直接到户外接触阳光,容易晒伤皮肤,可以适当打开窗帘,让新生儿靠近窗口,接触自然的光线,能够加速维生素D的吸收,有利于身体恢复。

总的来说,新生儿黄疸发病率高,虽然治愈率高,但也不能掉以轻心,必要时及时就医。

版权所有 不得转载



南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/1/22 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 绝命后卫师(7)
 08:17 绝命后卫师(8)
 09:09 绝命后卫师(9)
 09:54 绝命后卫师(10)
 10:46 绝命后卫师(11)
 11:40 绝命后卫师(12)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 我的抗战(30)
 13:47 我的抗战(31)
 14:30 我的抗战(32)
 15:26 我的抗战(33)
 16:24 我的抗战(34)
 17:06 我的抗战(35)
 18:00 区小队(10)
 18:55 区小队(11)
 19:50 区小队(12)
 20:47 区小队(13)
 21:33 区小队(14)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 川军团血战到底(2)
 23:33 川军团血战到底(3)

2024/1/23 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 绝命后卫师(12)
 08:17 绝命后卫师(13)
 09:09 绝命后卫师(14)
 09:54 绝命后卫师(15)
 10:46 绝命后卫师(16)
 11:40 绝命后卫师(17)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 我的抗战(35)
 13:47 我的抗战(36)
 14:30 我的抗战(37)
 15:26 战金岭(1)
 16:24 战金岭(2)
 17:06 战金岭(3)
 18:00 区小队(14)
 18:55 区小队(15)

19:50 区小队(16)

20:47 区小队(17)
 21:33 区小队(18)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 川军团血战到底(4)
 23:33 川军团血战到底(5)

2024/1/24 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 绝命后卫师(17)
 08:17 绝命后卫师(18)
 09:09 绝命后卫师(19)
 09:54 绝命后卫师(20)
 10:46 绝命后卫师(21)
 11:40 绝命后卫师(22)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战金岭(3)
 13:47 战金岭(4)
 14:30 战金岭(5)
 15:26 战金岭(6)
 16:24 战金岭(7)
 17:06 战金岭(8)
 18:00 区小队(18)
 18:55 区小队(19)
 19:50 区小队(20)
 20:47 区小队(21)
 21:33 区小队(22)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 川军团血战到底(6)
 23:33 川军团血战到底(7)

2024/1/25 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 绝命后卫师(22)
 08:17 绝命后卫师(23)
 09:09 绝命后卫师(24)
 09:54 绝命后卫师(25)
 10:46 绝命后卫师(26)
 11:40 绝命后卫师(27)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战金岭(8)

13:47 战金岭(9)
 14:30 战金岭(10)
 15:26 战金岭(11)
 16:24 战金岭(12)
 17:06 战金岭(13)
 18:00 区小队(22)
 18:55 区小队(23)
 19:50 歌声飘过一座城
 20:08 宜居首府筑梦南宁
 20:32 区小队(24)
 21:25 区小队(25)
 22:10 川军团血战到底(8)
 23:05 川军团血战到底(9)
 23:45 川军团血战到底(10)

2024/1/26 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 绝命后卫师(27)
 08:17 绝命后卫师(28)
 09:09 绝命后卫师(29)
 09:54 绝命后卫师(30)
 10:46 绝命后卫师(31)
 11:40 绝命后卫师(32)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战金岭(13)
 13:47 战金岭(14)
 14:30 战金岭(15)
 15:26 战金岭(16)
 16:24 战金岭(17)
 17:06 战金岭(18)
 18:00 区小队(25)
 18:55 区小队(26)
 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(27)
 21:25 区小队(28)
 22:10 川军团血战到底(11)
 23:05 川军团血战到底(12)
 23:45 川军团血战到底(13)

2024/1/27 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 绝命后卫师(32)

2024/1/28 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 一代枭雄(5)
 08:17 一代枭雄(6)
 09:09 一代枭雄(7)
 09:54 一代枭雄(8)
 10:46 一代枭雄(9)
 11:40 一代枭雄(10)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战金岭(23)
 13:47 战金岭(24)
 14:30 战金岭(25)
 15:26 战金岭(26)
 16:24 战金岭(27)
 17:06 战金岭(28)
 18:00 区小队(32)
 18:55 区小队(33)
 19:50 区小队(34)
 20:47 区小队(35)
 21:33 区小队(36)
 22:20 川军团血战到底(14)
 23:15 川军团血战到底(15)
 23:55 川军团血战到底(16)

南宁广播电视台 公共频道

2024/1/22 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(36)
 13:45 假如生活欺骗了你(37)
 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—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 亲爱的小孩(12)
 22:56 亲爱的小孩(13)
 23:42 亲爱的小孩(14)

2024/1/24 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(40)
 13:45 流金岁月(1)
 14:32 留住手艺—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—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 亲爱的小孩(18)
 22:56 亲爱的小孩(19)
 23:42 亲爱的小孩(20)

2024/1/26 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 奇趣大自然
 13:45 流金岁月(2)
 14:32 留住手艺—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—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 亲爱的小孩(16)
 22:56 亲爱的小孩(17)
 23:42 亲爱的小孩(18)

2024/1/27 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 奇趣大自然
 13:45 流金岁月(3)
 14:32 留住手艺—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—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 亲爱的小孩(17)
 22:56 亲爱的小孩(18)
 23:42 亲爱的小孩(19)

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 流金岁月(4)

13:45 流金岁月(5)

14:32 留住手艺—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—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 亲爱的小孩(21)

22:56 亲爱的小孩(22)

23:42 亲爱的小孩(23)

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(24)

22:56 亲爱的小孩(25)

23:42 亲爱的小孩(26)

2024/1/28 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 流金岁月(8)

13:45 流金岁月(9)

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(27)

22:56 亲爱的小孩(28)

23:42 亲爱的小孩(29)

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 流金岁月(6)

13:45 流金岁月(7)

14:32 留住手艺—非遗传承人

15:02 奇趣大自然

15:32 问号猫

00:28 奇趣大自然

07:00 奇趣大自然

小沃柑撬动大产业

最近,广西“砂糖橘”与东北“小冻梨”之间的甜蜜互动,温暖了全网。为了感谢“东北老铁”,“南宁老友”特地安排了特色水果砂糖橘和沃柑发往哈尔滨,在让东北人民感受来自绿城南宁的温情与善意的同时,也让沃柑这款果肉细嫩耐储存的“邕”字号特色水果,进一步“出圈”。



数字技术让沃柑种植更“智慧”

从2012年引入首批沃柑种植,到如今成为全国最大的沃柑产区,“武鸣沃柑”已经成长为年产值超百亿的区域性支柱产业,也成为了武鸣最具影响力的品牌。而在这背后,离不开科技的赋能和“加持”。近几年,通过数字化技术,武鸣沃柑从种植到管理再到采摘分选都插上了智慧的翅膀。

在田间地头,漫山遍野的沃柑果树枝繁叶茂,郁郁葱葱,沃柑果实垂挂在绿叶间,等待采摘。而在“鸣鸣果园”数字化分选中心,技术人员足不出户,就可以通过数字果园地图与农事信息管理系统了解果树生长、温度、土壤湿度、病虫害等情况。

果园技术人员介绍,这套数字地图,将云计算、物联网、AI技术赋能农业生产,形成统一的数据平台,实现沃柑的全生长周期可记录、可追溯、可预测,系统根据实时监测到的数据进行研判,自动对果园的管理进行及

时提示实现自动化控制、精细化作业,助推沃柑种植提质升级。而这样的数字化技术不仅应用在果园,还应用在沃柑采摘后的全产业链。

在果园的数字化分选车间,以前全靠人工进行分选的情况已经没有了。据果园供应链中心总经理助理陈业添介绍,果实从基地运回来之后,每车入库时都会赋码,做一个批次号,以后就用这个批次号来溯源。

沃柑贴上了“溯源码”,由机械臂送上流水线后,先是集中“洗个澡”,然后就要来到“照相馆”,等待智能系统的分选评级,通过图片对果实进行最终区分。

从种植采摘到清洗选果,直至称重打包,生产线上处处可见数字化和自动化设备的身影。而科技的持续赋能让沃柑种植、生产精细化与标准化,高科技成为了沃柑产量和质量提升的重要支撑。

电商赋能 武鸣沃柑远销海内外

随着沃柑产业做大做强,越来越多人被沃柑“圈粉”,甚至投入到沃柑的产业当中。

电商主播李鑫来自山东省潍坊市,武鸣沃柑“正式开市”以来,他每天都会操着一口纯正的普通话,向网友介绍武鸣沃柑的特点。

或许你难以想象,五年前的李鑫根本不知道什么是沃柑。曾经,他是一名图书销售员,一次偶然的机会,品尝到了武鸣沃柑,从此便被沃柑皮薄肉厚汁水多的丰富口感所吸引,再加上政府部门对沃柑给予了大力扶持,让李鑫看到了沃柑产业的前景。因此,他做了一个改变人生轨迹的决定——转行做带货主播,为沃柑而来。

从图书销售员转行做带货主播,李鑫在口才方面拥有着一定优势,再加上他在田间地头对沃柑不断深入

了解,开播两年来,李鑫的个人账号在社交平台上迅速积累了粉丝。眼下正值沃柑销售季,每天上午、下午,李鑫都积极开播,为沃柑吆喝。

一方面,武鸣沃柑通过直播间走进了山东、浙江、江苏、广东等地群众的餐桌,另一方面,电商也为本地果农的销售提供了助力。果农李忠华种有30亩沃柑,从2020年开始,他就通过直播带货的方式销售自家种植的沃柑,今年他找到5个带货主播来帮忙,李鑫是其中之一。从2024年元旦第一天直播到1月4日,四天时间,李鑫就帮助李忠华销售了3000多单。

近年来,沃柑搭上了“电商快车”,借助数字技术红利和不断畅通的物流渠道,不仅登上了全国消费者的餐桌,还逐渐得到了国际市场的认可。

在南宁北农产品交易中心,这里的沃柑正在装车,

武鸣百万吨沃柑“重磅”开市

新年伊始,武鸣区46万亩果园硕果累累,迎来大丰收。

自2012年开始种植沃柑以来,武鸣区在沃柑产业发展过程中,重视水果示范基地建设,通过示范引领、辐射带动,积极推动“公司+基地+合作社+农户”模式,推动全城区沃柑规模化、产业化发展。

截至目前,武鸣区已建成柑橘产业示

范园56个,沃柑种植面积1000亩以上的企业、合作社、种植大户达23家,产量从2014年的7334吨增加到如今的150万吨,沃柑种植面积近50万亩,投产面积超46万亩。武鸣区的沃柑产量占全国沃柑产量的五分之一,相当于市场上每5个沃柑就有1个来自武鸣。



编后话:

小沃柑,大产业。如今武鸣沃柑不仅带动了村民致富,成为名副其实的百亿“甜蜜”产业,还给国内外的朋友们送去了甜蜜,正如那句口号说的“中国沃柑看武鸣,武鸣沃柑甜如歌”。

除了数字赋能,武鸣区还将持续加大沃柑产业扶持力度,探索更多沃柑深加工产业,做大做强武鸣沃柑“桂字号”农业品牌,让武鸣沃柑变成名副其实的“致富果”“振兴果”。

记者:宁珊 陈书钦 刘洲樟 陈睿

▶ 李鑫在向网友推荐武鸣沃柑



南宁广播电视台



扫一扫,观看视频