

南宁广播电视报

2024年1月25日

2024年第4期

总1837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



龙年春运
回家过年



南宁广播电视报
微信公众号

今年广西将改造城镇老旧小区13万户



“铺设了新沥青路面，翻修了非机动车充电棚，还安装了健身、娱乐设施，现在我们小区跟改造前相比，面貌完全不一样。”近日，在南宁市星湖路南二里5号自治区总工会南湖职工宿舍，住户黄章宏环顾焕然一新的家园，脸上乐开了花。

据了解，该小区是典型的“双老”小区，建

成于1993年，有框架结构住宅楼4栋共36户人家，绝大部分住户是老人。小区未改造前，楼梯间天面、墙面脏乱，空调水乱排，地面积水，充电设施不足。小区于2021年纳入南宁市城镇老旧小区改造范围，2021年12月开工，目前已竣工验收。昔日的老小区如今集休闲、健身、娱乐于一体，满足了小区居民多元的功能需求。此外，改造后的小区还新增了智能饮料机、智能快递设柜、智能管理系统，管理更加智慧化。

自治区总工会南湖职工宿舍小区改造只是广西城镇老旧小区改造过程中的一个缩影。2023年以来，广西结合“三个革命”要求，有序推进城镇老旧小区改造。

“楼道革命”方面，加快更新改造老化和有隐患的燃气、供水、排水、供电等管线管道，累计改造供水管网约3万米、排水管网约7万

米、供电管网约4万米。

“环境革命”方面，结合完整社区、一刻钟便民生活圈等工作，因地制宜完善设施，解决停车难、充电难、活动场地少、绿化率低等问题，累计新增停车位5800多个，增设汽车和电动自行车充电桩2600多个，新增文化休闲、体育健身、公共绿地等场地4000多平方米。

“管理革命”方面，探索各类型小区物业服务引入方式，确保改造后“有人管、管得好”，激发小区居民的“主人翁”意识，建立健全老旧小区长效管理机制，巩固小区改造成果。

老旧小区改造是提升老百姓获得感的重要工作，也是实施城市更新行动的重要内容。自治区住房和城乡建设厅城建处有关负责人表示，2024年，广西将改造城镇老旧小区13万户，切实改善群众居住环境，提升居民生活质量，不断提升广西城市人居环境质量、提升城市竞争力。

来源：南宁晚报(2024-01-19第2版)

我国首部“银发经济”文件出台

近日，国务院办公厅印发《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》(以下简称《意见》)，提出4个方面26项举措。据悉，这是我国首部以“银发经济”命名的专门文件。

引导外卖平台、物流企业等参与老年助餐配送

《意见》提出，推动养老机构面向社会开展老年助餐服务。引导外卖平台、物流企业等经营主体参与老年助餐配送。允许有条件的地方给予老年助餐服务机构一定的运营补助或综合性奖励补助。支持各地结合经济发展水平和财力状况，按规定对享受助餐服务的老年人给予补贴或发放老年助餐消费券。

鼓励医疗机构将康复服务延伸至社区和家庭

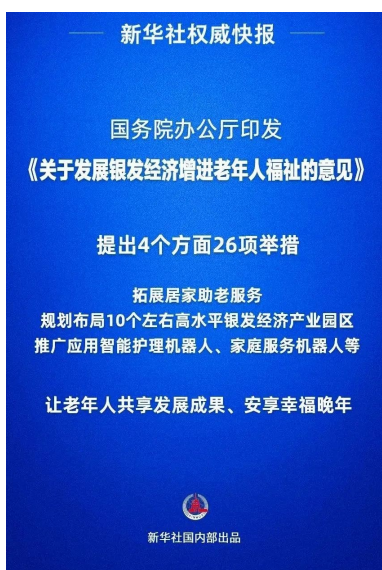
拓展居家助老服务方面，《意见》鼓励养老机构、家政企业、物业服务企业开展居家养老上门服务。支持社区助浴点、流动助浴车、入户助浴等多种业态发展。鼓励零售服务商、社会工作服务机构等拓展助老服务功能，提供生活用品代购、家政预约、代收代缴、挂号取药等服务。

聚焦一刻钟社区生活圈，建设改造一批社区便民消费服务中心等设施，引导老

年日用产品实体店合理布局，鼓励商场、超市等开设老年专区或便捷窗口。推进完整社区建设，发展社区嵌入式服务设施，推动物流配送、智能快递柜、蔬菜直通车等进社区。

《意见》提出，优化老年健康服务。加强综合医院、中医医院老年医学科建设。加快建设康复医院、护理院(中心、站)、安宁疗护机构，鼓励拓展医养结合服务推动建设老年友善医疗机构。鼓励医疗机构通过日间康复、家庭病床、上门巡诊等方式将康复服务延伸至社区和家庭，扩大家庭医生签约服务覆盖面。发展老年病、慢性病防治等中医药服务，推动研发中医康复器具。

《意见》引导地方对养老机构普通型床



位和护理型床位实行差异化补助。加大养老机构建设和改造力度，提升失能老年人照护服务能力，适当增设认知障碍老年人照护专区。推动医疗卫生机构与养老机构毗邻建设、资源共享。建立居家、社区、机构养老之间的服务转介衔接机制。

治理电视操作复杂问题 方便老年人看电视

电视“套娃”收费和操作复杂问题困扰着不少老年用户。《意见》明确，治理电视操作复杂问题，方便老年人看电视。同时，鼓励编辑出版适合老年人的大字本图书。发展面向老年人的文学、广播、影视、音乐、短视频等内容行业，支持老年文化团体和演出队伍交流展示。组织开展各类适合老年人的体育赛事活动。加强球类、棋牌等活动场地建设，支持体育场所错峰使用。

农村养老服务不容忽视，《意见》提出，充分利用农村特困人员供养服务设施(敬老院)等，采用委托经营等方式开展养老服务。支持当地养老机构、餐饮场所等增加助餐功能。探索建立养老志愿服务激励与评价机制，开展农村互助式养老。探索采取“公司(社会组织)+农户+合作社”经营模式积极发展乡村旅居式养老服务农村特色养老产业。

来源：齐鲁壹点

南宁出租车成立“敬老车队”方便老年人打车出行

1月19日，南宁市出租汽车行业举行“敬老车队”成立仪式，切实解决老年人出行难题。据悉，为方便老年人辨认以及市民监督，“敬老车队”车辆的前挡风玻璃上都张贴有醒目的“敬老车队”标志。

“老年人通过电话预约后，我们会尽快到老人的上车点，并询问是否需要上门搀扶和提行李，如有需要我们会上门接送，帮助老人提行李，在车上放好，让老人安心上车并安全送达目的地。”南宁安途出租汽车有限公司驾驶员梁钻告诉记者，除了电话预约的老年人，遇到有老年人在马路上扬召打车时，他也会提供贴心细致的服务，在开车过程中保持平稳，陪老人聊聊天，让老年人感受到出租车行业的温暖。

有需要的老年人如何预约“敬老车队”驾驶员的服务？南宁市出租汽车协会党委书记

吕春柳介绍，高龄、体弱、腿脚不便等老年人需要打车时，可以通过拨打95128、3109999出租汽车服务热线预约，“敬老车队”驾驶员将为老年人提供安全、便捷、文明、周到的出行服务，如上门接送、搬行李等。

据悉，经自愿报名、企业推荐、行业筛选等环节，最终确定第一批“敬老车队”驾驶员共153名，主要是从行业驾驶技术娴熟、至少有5年以上从业经验的驾驶员群体中筛选出来的。驾驶员们心系群众，敬老爱老，接下来，还将选出更多批次的“敬老车队”驾驶员，更好地惠及老年群体。

目前，老年人通过网约车平台预约车辆出行也越来越便利。滴滴先后上线滴滴老年版小程序、老年人电话叫车热线、滴滴App“助老打车”入口、积极接入各地95128电话叫车热线。

记者从南宁市交通运输局了解到，南宁市将加强驾驶员教育管理，提升服务水平，同时持续优化完善“一键叫车”功能，扩大约车服务覆盖面；加强与交警、城管等部门的沟通，因地制宜设置老年人上下客点，方便老年人乘车。

来源：南宁新闻网 南国早报



离婚后“彩礼”要不要返还？最高法《规定》很明确！

近年来，多地彩礼数额持续走高，涉彩礼纠纷案件数量呈上升趋势。为妥善审理涉彩礼纠纷案件、平衡双方利益，最高人民法院18日发布《最高人民法院关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定》（以下简称《规定》），针对司法实践中存在的彩礼认定范围、彩礼返还原则、诉讼主体资格等重点难点问题予以规范。

司法解释自2024年2月1日起施行。

民法典第1042条规定，禁止借婚姻索取财物。借婚姻索取财物违反了婚姻自由原则，应当坚决予以打击。《规定》明确，以彩礼为名借婚姻索取财物，另一方要求返还的，人民法院应予支持。

明确彩礼与恋爱期一般赠与的区别

彩礼与恋爱期间的一般赠与相比，虽然当事人的目的和动机相似，但是彩礼的给付一般是基于当地风俗习惯，直接目的是缔结婚姻关系，有其相对特定的外延范围。

为此，《规定》明确，在认定某一项给付是否属于彩礼时，可以根据一方给付财物的目的，综合考虑双方当地习俗、给付的时间和方式、财物价值、给付人及收受人等事实认定。比如，可以考察给付的时间是否在双方谈婚论嫁阶段、是否有双方父母或

介绍人商谈，财物价值大小等事实。

《规定》同时以反向排除的方式明确了几类不属于彩礼的财物，包括：一方在节日或者生日等有特殊纪念意义时点给付的价值不大的礼物、礼金、一方为表达或者增进感情的日常消费性支出等。此类财物或支出，金额较小，主要是为了增进感情的需要，在婚约解除或离婚时，可以不予返还。

新增两种情况下彩礼返还规则

近年来，涉彩礼纠纷出现新情况、新问题。民法典婚姻家庭编的解释（一）虽规定了彩礼返还问题，但在法律逻辑上，尚有两种情况未予规定，需要完善相关规则：一是已经结婚并共同生活；二是未办理结婚登记但已经共同生活。

在第一种情况下，双方已办理结婚登记手续并共同生活，离婚时一方请求返还按照习俗给付的彩礼的，人民法院一般不应予以支持。

但是，也要看到，给付彩礼的目的除了办理结婚登记这一法定形式要件外，更重要的是双方长期共同生活。因此，共同生活时间长短应当作为确定彩礼是否返还以及返还比例的重要考量因素。在“闪离”的情况下，如果对相关返还彩礼的诉讼请求完全不予支持，尤其是举全家之力给付的高额彩礼，会使双方利益明显失衡，司法应当予以适当调整。

在第二种情况下，如果双方未办理结婚登记的，原则上彩礼应当予以返还。

但亦不应忽略共同生活的“夫妻之实”。该共同生活的事实一方面承载着给付彩礼一方的重要目的，另一方面会对女性身心健康产生一定程度的影响，尤其是曾经有过妊娠经历或生育子女等情况。如果仅因未办理结婚登记而要求接受彩礼一方全部返还，有违公平原则，也不利于保护妇女合法权益，应当根据彩礼实际使用及嫁妆情况，综合考虑共同生活及孕育情况、双方过错等事实，确定是否返还以及返还的具体比例。

来源：央视新闻



广西医科大学儿科学：混合式课堂 立体化育人



近日，广西医科大学2020级临床医学专业的学生们，感受了一堂

形式新颖，“干货”满满的《儿科学总论》课程。新时代信息技术迅猛发展，医学高等教育已进入信息化技术与教学深度融合的时代。如何为学生提供更丰富的学习资源，更高效、个性化的学习体验，让学生实现知识传授与价值培育同向同行，是广西医科大学多年来的探索方向。儿科学是临床医学专业核心

课程之一，对学生的沟通能力、共情能力、综合能力要求较高。2017年至今，广西医科大学第二临床医学院儿科学教学团队锚定儿科教学重点难点问题，进行“混合式课堂、立体化育人”的课堂教学改革。课程全程立体化打造育人模式，课程思政贯穿线上线下、课内课外。课前以趣导学，引导学生自学自建线上多样化的教学资源；课中

以赛促学，依托信息化平台重构线下教学方法；课后实践延伸拓展知识，并增设实践体验课，以行育人。

目前，团队自建的线上课程《成长之旅——儿科学》上线国家高等教育智慧教育平台，全国560多所院校选课，累计4600余人。课程获批2021年广西壮族自治区级课程思政示范课程、2022年广西壮族自治区线上线下混合一流本科课程。

记者：黄理佳

艾滋病病毒传播的“四要素”

本期我们通过艾滋病传播“四要素”来说说为什么日常接触不会感染艾滋病病毒。“四要素”即：

1. 排出

艾滋病病毒感染者的体液还有艾滋病病毒，“排出”即是病毒通过艾滋病病毒感染者的体液排出体外。



2. 存活

艾滋病病毒暴露在空气中会立即失去活性和传染性，并且很快死亡；艾滋病病毒在酒精、消毒剂、高温或没有宿主的情况下也会被立刻杀死；只有在体外未干枯的血液中可存活数小时。

3. 足量

日常接触的泪液、汗液、唾液和尿液中艾滋病病毒含量很少，浓度极低，数量达不到一定规模时，人体的免疫力能发挥作用，将其杀死，很难引起传播。只有病毒含量很高的体液才能引起传播，这也是为什么艾滋病可以通过注射吸毒、性行为 and 母婴传播的原因。

4. 进入

如果上述三个要素都满足了，还需要接触者身体出现伤口或粘膜破损，让大量存活

的病毒通过伤口或破损粘膜处进入身体接触到淋巴系统，并且在不被免疫细胞全部杀光的条件下，不断地复制，才能实现传染。

只有同时满足以上四个要素，才可能被感染。实际上，拥抱、握手、共餐，共用浴室等日常接触均不满足以上条件，是不可能传播艾滋病病毒的。因此，没有必要担心日常接触感染艾滋病病毒。

南宁市兴宁区防艾办供稿





26年虚假婚姻背后的“重婚”困局

近年来,随着互联网、大数据的发展,一些重复登记、以非真实身份办理婚姻登记的现象陆续被核查发现,虚假婚姻导致重婚现象频出,反映出婚姻登记管理

中的一些漏洞。近日,湖北省大冶市人民法院就受理了这样一起因虚假婚姻导致的离婚纠纷案。

女子结婚6年后突然“失踪”

1997年,湖北大冶人黄某被人贩子拐到江苏省兴化市,因不符合法定婚龄,人贩子为她制作了假身份证、假户口。当年6月,黄某使用假身份证与张某在兴化市某镇人民政府民政科登记结婚,此后同居生活,婚后生育一女。

出事之前,张某和妻子黄某分别在外打工维持生计,女儿跟随奶奶一起生活。2003年农历春节,张某和妻子黄某回乡过节。让他没想到的是,妻子黄某竟在正月初七当天离家出走,从此“人间蒸发”。

为了尽快找到妻子,张某找到了黄某最要好的朋友,希

望能从她那里找到一丝线索,得到的回复则是“她已回湖北娘家,以后别再找她了”。

从此,张某与黄某在两地分居生活长达20余年之久,其间无任何交流、往来。2023年7月,张某向大冶市人民法院起诉离婚。

大冶法院大箕铺人民法庭负责人顿朝霞受理该案后发现,张某诉状中黄某的信息仅有年龄、住址、身份证号码等信息,书记员按照原告提供的手机号码多次拨打,但始终被告知已停机;负责送达的书记员按照原告提供的地址进行送达时,得知该地址“查无此人”。

“黄某”是否真有其人?为查明案件事实,顿朝霞将所有符合条件的“黄某”“黄某某”进行反复比对,最终确定几处疑似户籍所在地,并前往疑似户籍所在地实地走访调查,翻阅黄家族谱,均未找到黄某信息。

当地一位老人告诉顿朝霞,邻村有个叫“黄某某”的曾经被人贩子拐卖过,应该就是法官要找的人。顿朝霞这才意识到原告提供的黄某的身份证可能是假的。她迅速对黄某娘家进行实地走访。黄某父母闪烁其词,一再声称女儿一直未回家,至今下落不明。



回家再婚是否属于“重婚”?

目标锁定后,顿朝霞迅速前往婚姻登记机关查询,发现黄某又与黄石市阳新县某镇的李某再婚,并以真实身份证办理了结婚登记,婚后生育一子。

经多次询问,在确认黄某身份信息后,顿朝霞与公安机关、黄某户籍所在地相关部门沟通,最终与黄某现任丈夫取得联系,而黄某却一直拒绝接听电话,书记员采取电子送达的方式向黄某送达了起诉状副本等诉讼文书。

“当初被骗去结婚时,公安也曾解救过,但我选择留了下来。”面对事实,黄某终于承认了自己就是被告。

张某的起诉让李家、黄家都陷入了苦恼。李某从律师处了解到:黄某再婚恐触犯法律,可能会被判刑。

黄某、李某是否构成重婚罪?

顿朝霞认为:即使用假证登记结婚,但多年的婚姻生活已经构成“事实婚姻”。在未离婚的情况下,与他人结婚就已经触犯了法律,构成重婚罪。如果再婚对象明知事实,依旧与其登记结婚,那再婚对方也构成了重婚罪。

“然而,黄某前一次婚姻又具有特殊性,黄某被骗时使用假身份证登记结婚,并不是其自身真实意思表示,并且黄某未到法定婚龄,结婚不合法律规定,被告与李某登记结婚

是否构成重婚罪值得商榷。”顿朝霞分析,根据法律规定,对有的妇女由于反抗包办、买卖婚姻;或者一贯受虐待,没有建立夫妻感情,坚决要求离婚,不但得不到支持,反而遭受迫害,而与他人重婚的,不应以重婚罪论处。此外,如有配偶一方故意隐瞒事实真相,使无配偶一方上当而与之结婚的,无配偶而上当受骗一方也不能以重婚罪论处。

然而,自愿离婚需要双方签字确认,当初

黄某的失踪让张某无法正常办理手续。如今查明黄某当年使用假身份证办理结婚登记,张某自知更无法办理离婚手续,进退两难。

“如通过行政诉讼方式起诉婚姻登记机关,请求撤销原结婚登记,会因时隔20多年之久,被法院依法裁定驳回。一旦驳回原告的起诉,双方当事人又将回到感情破裂却又无法离婚的困境。”顿朝霞说。

一纸司法建议撤销虚假婚姻

“错误的婚姻登记得不到纠正,必然会严重影响当事人以后的生活!如何保护当事人的合法权益?”顿朝霞想到最高人民法院、最高人民检察院、公安部、民政部联合发布的《关于妥善处理以冒名顶替或者弄虚作假的方式办理婚姻登记问题的指导意见》第一条第三款规定:“人民法院对相关事实进行调查认定后认为应当撤销婚姻登记的,应当及时向民政部门发送撤销婚姻登记的司法建

议书。”

顿朝霞认为,这应该是一个很好的解决方式,她在前期调查核实的基础上,又多次找黄某、张某询问相关情况,最终认定黄某用假身份证登记结婚的事实。

2023年9月12日,大冶法院正式向兴化市民政局发出司法建议书,详细说明了黄某案涉情况,并建议该局经审核后对黄某与张某的虚假婚姻进行撤销或更正。

10月19日,兴化市民政局作出撤销张某与黄某结婚登记的决定,并采纳司法建议,向当事人及利害关系人送达,同时抄送当地人民法院、人民检察院、公安机关。

在收到民政局送达的撤销结婚登记决定书后,张某向大冶法院申请撤诉。至此,一场持续26年的虚假婚姻关系彻底解除,困扰双方多年的烦心事得以圆满解决,张某跨省、漫长的维权之路也画上了句号。



华州皮影

非遗+



日前,文化和旅游部公布“中国民间文化艺术之乡”建设典型案例名单,陕西有3个案例入选,其中渭南市华州区“华州皮影:打造最具代表性和影响力的文化IP”让人们再度关注到华州区的非遗保护成绩。

华州是古郑国的发祥地,文化积淀深厚,华州皮影作为国家级非物质文化遗产代表性项目,魅力独特,闻名遐迩。近年来,华州区非遗保护工作在陕西省及渭南市文旅部门的大力支持下,亮点不断。更为重要的是,非遗在当地已不仅仅是一个孤立的项目,而是形成了融入群众生活、嵌入产业发展的特色网络。华州区通过推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,走出了一条文化兴、百姓乐、产业旺的发展路子,非遗传承保护工作成效显著。

文旅融合 提升游客文化获得感

“《老鼠偷油》《惩恶扬善小哪吒》等皮影节目活灵活现,华州皮影‘推皮走刀’的雕刻技艺让人印象深刻……”近日,在少华山国际皮影博览园内,一批来此研学中学生折服于传统文化的强大魅力。

2022年11月,陕西省文化和旅游厅与省乡村振兴局联合公布了陕西省第二批省级非遗工坊,华州区影子坊(少华山国际皮影博览园)作为34家单位之一成功入选。

少华山国际皮影博览园位于少华山脚下,集皮影展示传承、生产性保护、文旅融合发展于一体,通过“皮影戏+乡村旅游”的模式,让游客看影戏、赏老腔、制作皮影,沉浸式体验传统文化魅力,成为华州区文旅融合发展的典范。近年来,该园相继荣获“陕西省第一批中小学优秀传统文化教育社会实践基地”“渭南市青少年爱国主义教育基地”“渭南市非遗模范传习所”等荣誉称号,累计接待游客超过10万人次。

“这里值得细细品味,它不仅拥有明清皮影珍品博物馆、现代皮影作品陈列室、皮影戏演艺场、皮影制作工坊等,还可以让我们参观皮影制作、参与雕刻体验和皮影戏表演,了解皮影艺术的前世今生。”一位参观者说。

非物质文化遗产是旅游的优质资源,旅游是传播非遗的重要渠道,二者融合发展有着深厚的基础和广阔的前景。

“我们将进一步发挥‘中国皮影艺术之乡’‘华州皮影中国地标产品’等文旅品牌资源优势,结合少华山旅游、渭华起义红色游等,进一步深化文旅融合,构建顺应时代发展的非遗传承保护体系,有力推动华州文旅产业高质量发展。”华州区文化和旅游局局长余晓燕说。

传承传播 让非遗根植心田、与时代同行

“孩子们能自编自排皮影戏《三打白骨精》《猪八戒背媳妇》,非常了不起,这也说明非遗在华州得到了良好的传承,真切地融入了生活。”陕西省非遗保护中心一位工作人员看过华州区城关小学崇贤皮影社团平均年龄不到11岁的孩子们的“才艺”展示后如此赞叹。

在2022年的“文化和自然遗产日”,“多彩非遗薪火相传”华州区2022非遗进校园成果展活动在该区毓秀小学举办,在孩子们手中,皮影、剪纸、面花、竹编等华州区代表性非遗项目精彩呈现。其实,自2017年以来,华州区就积极推动非遗进校园工作,连续举办非遗进校园培训、展示展演等系列活动,万余名学生参与其中,并且培养了一批热爱非遗、掌握非遗制作技能的中小学生,让非遗根植于青少年学生的心中。

此外,华州区还积极借助互联网及优势平台展示非遗项目。比如,2022年8月,应陕西省商务厅邀请,某农产品电商平台来到陕西,主播联手华州皮影戏国家级代表性传承人魏金全,推介宣传华州皮影戏这一中华优秀传统文化的艺术魅力。在约9个小时的直播中,全场观看总人数达到1100万。

“这一活动也是华州皮影戏在抖音直播间的首次公开展示,推动了非遗与时俱进、走向大众。”华州区非遗保护中心主任梁思娟说,要以潮流手段让乡愁流淌,让非遗活化,让中华优秀传统文化与时代同行。

乡村振兴 激发传统文化技艺的硬带动

华州区柳枝镇梁堡村低收入者赵步赢,为了照顾80多岁并常年卧病在床的老母亲和患有智障的弟弟,不得不放弃外出打工的机会,母子三人艰难度日。了解到这一情况,华州区非遗保护中心工作人员牵线搭桥,赵步赢认识了皮影制作技艺传承人汪天喜。在汪天喜的口传心授下,赵步赢逐步掌握了皮革处理、雕刻、染色、熨烫、装订等皮影制作技艺。经过几年的努力,赵步赢雕刻制作的各类皮影作品如今在业内已小有名气,收入也增加不少。2021年10月,赵步赢一家人搬进了盖好的新房,母亲和弟弟的医药费也有了着落。

2021年,华州区因国家级非物质文化遗产项目华州皮影,被命名为2021—2023年度“中国民间文化艺术之乡”。这进一步激发了华州区推进皮影等优秀民间艺术繁荣发展,打造完整产业链、扎实推进文化产业赋能乡村振兴的发展步伐。2022年6月,华州区首批区级非遗就业工坊挂牌成立,进一步绘就了非遗赋能乡村振兴的美好画卷。

通过推动非遗工坊建设,当地涌现出华州皮影、华州竹编、华州空心挂面等具有一定规模和影响力的非遗产业,有效吸纳残疾人、农村剩余劳动力,带动低收入者就业增收。

“华州区将不断推动非遗传承发展,积极探索‘非遗+’的新模式,多措并举加大对华州皮影等中华优秀传统文化的传承保护力度,有效促进文旅融合、助力乡村振兴。”梁思娟表示,授之以渔传授非遗技艺,既是非遗传承发展的自身需求,也是赋能乡村振兴的有力抓手,华州区将不断激发非遗产业的内生动力,为推动区域经济发展作出更大贡献。

来源:中国文化报



食在广州 味在西关

俗话说“食在广州，味在西关。”西关曾经是广州最繁华的美食中心，这里的美食有几百种，汇集了粤菜中最传统，也是最经典的菜品。西关是广州美食文化的核心区域，也是最正宗广式点心的发源地。

● 支竹羊腩煲

如今正是进补的好时令，中国人补身的食物有很多，其中以滋阴和温阳的为主。每到秋冬时节，无论是南方或是北方，都有吃羊的习惯。支竹羊腩煲是一道药膳，属于粤菜系。温阳助火的食材是对身体非常有益的食物。

用料：

羊腩 1000 克、腐竹 200 克。

马蹄十几粒、冬菇(干)十几朵、胡萝卜 2 根、葱适量、姜 2 块、蒜 3 瓣。

做法：

- 1.把羊腩切件，胡萝卜削皮切块，马蹄削皮，支竹和冬菇浸泡片刻；
- 2.羊腩洗净，飞水，洗掉羊腩的血沫；
- 3.炒锅放入少许油爆香姜片 and 蒜，放入羊腩，不停翻炒至羊腩干水；
- 4.放入冬菇爆香；
- 5.加入生抽和老抽让羊腩上色；
- 6.加入胡萝卜块和马蹄，翻炒均匀；
- 7.加入适量的水，煮沸后转至瓦煲中；
- 8.加入一杯黄酒，盖上盖子用中小火焖半小时；
- 9.翻动一下，加入浸泡过的支竹和大葱；
- 10.焖半小时，根据个人口味加入适量的盐，拌匀即可。



烹饪技巧：

- 1.广州人做支竹羊腩煲喜欢放柱侯酱或者南乳；
- 2.没有黄酒的话可以用料酒或者广东白酒代替；
- 3.支竹可以炸过再放入，不宜太早放入，容易粘锅；
- 4.胡萝卜和马蹄都含有甜味，喜欢甜度高的，可以加入适量的黄糖或者砂糖。



● 萝卜牛腩煲

萝卜牛腩煲是广东地区传统名菜，肉色浅红，质坚而细，富有弹性。一周吃一次牛肉即可，不可过多，另外，牛脂肪更应少食为妙，否则会增加体内胆固醇和脂肪的积累量。

原料：

牛腩(腰窝) 400 克、白萝卜 150 克、柿子椒 25 克。

大葱 5 克、姜 5 克、老抽、味精、盐、江米酒、植物油、淀粉(玉米)适量。

做法：

- 1.牛腩切小件，焯水；
- 2.白萝卜切条，放入沸水中煮少许时间；
- 3.起油锅，放入葱姜末煸炒，加米酒，倒入牛腩，加上汤、老抽、盐、味精、红椒丝焖煮；

4.待牛腩上色入味，倒入白萝卜，勾芡，淋油即可。

梅州做法：

材料：

牛腩 1000 克，汤水 250 克，萝卜 200 克。

配料：

花椒 10 克、八角 5 克、姜 20 克、葱 50 克，花雕酒、盐、味精适量。

做法：

先将牛腩洗净，放入高压煲内加入汤水，加配料用猛火煲约 15 分钟，取出后去掉配料，用纱布滤出汤水，牛腩和萝卜分别切成件，与汤水一同放入沙煲中，煮煲至软烂即成。

● 广州文昌鸡

广州文昌鸡是广东省广州市的一道特色名菜，属于粤菜系。该菜品以海南岛的文昌鸡为主料，配以火腿、鸡肝、郊菜，经煮、蒸、炒而成。此菜造型美观，芡汁明亮，肉质滑嫩，香味甚浓，肥而不腻。为广州八大名鸡之一。

文昌鸡温中益气，补虚填精，健脾胃，活血脉，强筋骨。

材料：

肥嫩鸡 1250 克、鸡肝 250 克、熟瘦火腿 6 克、上汤 225 克、郊菜 300 克、淡二汤 2000 克。

湿淀粉、绍酒、精盐、芡汤、味精、熟猪油、芝麻油适量。

做法：

1.将鸡宰杀清洗干净，放入微沸的二汤锅内用小火浸约 15 分钟至刚熟，取出晾凉后，起肉去骨，斜切成长日字形共 24 片；

2.在浸鸡的同时，将鸡肝洗净放入碗中用沸水浸没，加入精盐 3.5 克，浸至刚熟，取出切成 24 片，盛在碗中，将火腿

切成与鸡肉一样大小的薄片共 24 片；

3.将鸡肉片、火腿片、鸡肝片间隔开，在上形碟上砌成鱼鳞形，连同鸡头、翼、尾摆成鸡的原形，入蒸锅用小火蒸热后取出，滗去水；

4.用中火烧热炒锅，下油 20 克，烹绍酒 5 克，加上汤、味精、用湿淀粉 10 克调稀勾芡，最后加入麻油和猪油 15 克推匀，淋在鸡肉上便成。

工艺关键：

- 1.在浸鸡时，将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致。
- 2.在浸鸡肝时，如一次未浸熟，可用盐沸水再浸。



跟着古诗去旅行 (五)

平羌水天一色 风景如画



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。

峨眉山月歌

李白

峨眉山月半轮秋,
影入平羌江水流。
夜发清溪向三峡,
思君不见下渝州。



犁头峡



平羌峡



板桥古驿

岷江从发源地岷山弓杠岭到宜宾与金沙江汇合,全长711千米。在都江堰以上,全是在大山中穿行,一出都江堰就再无山的阻挡,唯独在青神与乐山交界处形成三个大的湾环,这就是岷江中下游唯一的一个三峡,今称平羌小三峡。

平羌小三峡位于四川省乐山市市中区与眉山市青神县交界处。明代曹学佺所著《蜀中名胜记》中写道:“蜀江至此,始有峡之称。”平羌小三峡由平羌江上犁头峡、背峨峡、平羌峡连贯而成,全长12公里,河道蜿蜒迂回,风光旖旎。千里岷江,行进至此处,河道蜿蜒曲折,两岸青山环抱,峡谷幽邃奇险,风光绮丽如画。无论唐宋,还是明清,众多著名的诗人泛舟于这条峡谷之中,写下了无数脍炙人口的唯美诗篇。此峡更因李白的《峨眉山月歌》而蜚声天下。

古代,水路是重要的交通通道,而岷江则是成都平原出川的主要水道。家住江油的青年李白(24岁)于唐开元十三年(公元725年)仗剑去国,辞亲远游走的便是这条水路。他先在三峡口子逗留,因思友心切,趁着月色夜发轻舟,出峡后留下了著名的

《峨眉山月歌》。

犁头峡

上峡——犁头峡。岷江在第一峡前先是从北向南,过中岩便向西绕汉阳,过汉阳向东直抵阆山脚,被山阻挡又折向西。此峡两岸丹崖翠壁,奇险雄峻。右岸天公山临江壁立,名观音岩,岩上有观音龕,龕上对联颇佳,大字楷书:“芙蓉关江,嘉阳风水”,高度概括了青神、乐山风物。与观音岩相对,江左岸是十八罗汉山,山崖上有不少突出于崖壁的石包,形似罗汉,故名。并因之有了“十八罗汉拜观音”一景。峡谷两侧水下石洞较多,盛产江团鱼,鱼肉肥嫩,无甲,味极鲜。

平羌峡

如果在冬季,河中冰川遗迹露出一——一节一节的石埂如同鸭子,当地人称石鸭子。此时河右岸有石棺材,就是当地人取石材形成的一个斜面,而在船上,如同侧面看到棺材大飞翘而已。在不远的左岸有一高台,相传李白在此垂钓,后人为了纪念他,又称此处为钓鱼台。

平羌大佛

上世纪90年代,考古专家们在平羌三峡一带考察,听当地村民介绍,平羌三峡的上游段有一处大佛,不过只有站在河对岸才能发现大佛的轮廓,如果站在近处只能看到被植物覆盖的岩壁。专家们经过实地考察发现,这原来是一尊尚未完工的大佛,能看到的轮廓也仅仅只有头部,高度约6—8米,而整个身体部位还没有开凿。随着研究的深入,专家根据开凿的痕迹推测它也是唐代的工程,时间要比乐山大佛还要早,结果在开凿完佛像的头部之后,却因为种种原因而放弃了。

板桥古驿

位于岷江东岸江畔牟子镇板桥村,因一座横跨山溪的木板桥而得名。后来,木板桥被坚固的石桥取代,但板桥的名字依旧。板桥老街因紧邻岷江水岸,水运商贸繁忙,是乐山历史上远近闻名的繁荣驿站。电影《神秘的大佛》《峨眉飞盗》就曾在板桥选景拍摄。此处为乐山市市级文物保护单位。

文:黄理佳





电视连续剧

天才基本法

天才基本法 新闻综合频道 20-32集剧情

第20集

警察来学校找林朝夕调查了解情况,林兆生赶忙来到教室把她叫出来。警察把林朝夕带到派出所接受调查,警方已经查清楚林朝夕使用裴之的记录,把游戏源代码发到网上的IP地址是她家,现在证据确凿,警察希望林朝夕好好想一想,林朝夕一言不发。林兆生想和林朝夕单独谈一谈,警察只好先离开。张叔平闻讯赶来派出所,林兆生向他简单说明情况,然后就去裴之。裴之承认是他让父母报警,还要索赔500万,林兆生顿时傻眼了,裴之让他在欠条上签字按手印,就保证林朝夕没事,林兆生只好照办。

第21集

裴之想起来草莓世界那么多的遗憾,不明白林朝夕为何要回去,林朝夕觉得遗憾无处不在,她不想过作弊的人生,想直面自己的生活。林兆生急匆匆来找裴东来,裴东来把林朝夕信上说的事情告诉他,他们俩一起去学校找裴之和林朝夕。裴东来一瘸一拐来到学校,不容分说要带裴之回家,裴之背着裴东来回家,答应把草莓世界的裴之还给他,裴东来更珍惜现在的父子情。林兆生也带林朝夕回家,迫不及待想知道平行世界的事,林朝夕滔滔不绝讲给他听,林兆生听得津津有味。

第22集

裴之打定主意要回到草莓世界,希望裴东来这段时间把他当成亲生儿子,裴东来满口答应。裴之带林朝夕来到一间房子,把那里当成他们的秘密基地。林兆生和裴东来一起来找解然,他们为林朝夕和裴之申请休学,解然苦苦规劝,可他俩心意已决,解然只好答应向学校说明情况。裴之和林朝夕一起来挑选日用品,他们躺在床上体验床品的舒适度,感觉前所未有的轻松与惬意,林朝夕在墙上贴了回家倒计时牌,还配了两把家门钥匙,她和裴之一人一把,他们一起吃饭一起开发小程序。

第23集

林朝夕鼓励包小萌不要自暴自弃,只要她付出努力,即使考不上大学也不遗憾了,而且包小萌在草莓世界过得很好。林朝夕写了一封信,邀请包小萌参加林兆生的补习班,拜托同学把这封信放到包小萌的书包里。包小萌回家看到这封信很感动。林兆生给学生们上课,林朝夕一直在门外等包小萌,包小萌鼓足勇气来上课,林朝夕欣喜若狂,赶忙把她请到教室里。今天是林朝夕的生日,林兆生准备了蛋糕给她庆祝,林朝夕祈祷他们俩都能心想事成。纪江随后赶回家,埋怨林兆生事先不告诉他,纪江发誓成名以后请他们俩吃海鲜大餐。

第24集

包松拉着林兆生回家,林兆生想起来从背后袭击他的人是包松,包松眼看事情败露,一气之下绑架了林兆生,承认他赌博输光了所有的钱,就悄悄跟踪林兆生去学校财务室偷钱,林兆生劝他把钱

还给学校,争取宽大处理。包松跪地求饶,还答应分给林兆生三万块钱,林兆生根本不买账,包松顿时恼羞成怒,拿出菜刀要杀了林兆生。裴之和林朝夕闯进门,发现被五花大绑的林兆生,赶忙把他救下来,包松顿时傻眼了。包松不想蹲监狱,苦苦哀求包小萌想办法救他,包小萌断然拒绝,亲自送包松自首。

第25集

下课以后,林朝夕来找老师申请去名校保过班上课,老师知道林朝夕本科学的是哲学,担心她不够格,林朝夕想试一试。老师就带林朝夕去见班主任,班主任王老师当场出题测试,林朝夕对答如流,王老师让她后天来上课。王老师认出数学天才裴之,劝他去见见曾庆然,曾庆然时常念叨他。裴之当即决定和林朝夕一起考研,林朝夕自然求之不得。林兆生查看自己账户只剩下两万多块钱,他向林朝夕说明实情,林朝夕劝林兆生不要放在心上,她可以一边上研究生一边打工。

第26集

裴之到服装店给罗静送饭,趁机提出学数学的想法,罗静坚决不同意,认定他学数学是为了林朝夕,罗静提醒他不要步姥爷的后尘。裴之说起当年去德国看姥爷的事,他一度精神抑郁,罗静怀疑他遗传姥爷的精神疾病,医生检查发现裴之没有遗传姥爷的病,而是恐惧造成的。裴之向罗静隐瞒此事,答应罗静不再学数学,可他无法压抑对数学的热爱,因此给他带来很大的心理伤害。罗静听完裴之的叙述,她很痛心,答应裴之继续学数学,母子俩抱头痛哭。

第27集

林兆生和包小萌带着满满一袋子筹码去找庄家兑换,庄家答应三天之后到账,林兆生担心夜长梦多,只想要二十万现金,庄家只凑了十八万,还把至尊贵宾卡要回去。林兆生和包小萌刚想离开,就被一群打手团团包围,多亏警察及时赶来。警察把林兆生和包小萌带回派出所问话,林兆生才知道那张卡里有定位的芯片,他吓出一身冷汗,林兆生不想连累包小萌,极力替她脱罪,警察没收了林兆生所有的钱,还把他拘留。包小萌向警察说明实情,反复讲明林兆生有病在身,警察答应妥善处理,包小萌被放出来。

第28集

林朝夕去面试,对张教授的提问她对答如流,张教授问起她对林兆生抄袭冯茗教授论文一事的看法,林朝夕坚信林兆生的人品,他坚持数学研究二十年,绝不会做出抄袭这样的事,张教授大为不满。林朝夕垂头丧气地出来,一言

不发就回家了,裴之和林兆生急忙跟上她。林朝夕把张教授的问题说出来,林兆生一五一十讲述了当年的事,原来他和张教授是同学。林兆生的研究生论文涉嫌抄袭冯茗论文被开除,林朝夕发誓一定查清楚此事,她和裴之去图书馆查线索。

第29集

建模大赛即将开始,林朝夕和裴之做好了万全的准备,让林兆生台下坐镇就行,林朝夕想去给裴之加油,裴之让她安心准备比赛。建模比赛当天,裴之去拳馆参加比赛,让于明海帮忙拿着他的手机,林朝夕和林兆生来到建模比赛的现场,章亮发现裴之没来,就让林朝夕提醒他准时来参加,否则连现场都进不去了。林朝夕打电话给裴之,裴之正在台上打拳,于明海全神贯注于比赛,也没有接到电话。裴之和对手打了几个回合,他渐渐体力不支,晕倒在地,于明海把他送到医院,医生检查后裴之是轻微脑震荡,住院观察两天再说。

第30集

建模大赛需要在两天时间内完成,机房里准备了简易的床和食物,参赛队员们先后进入机房,林兆生苦等林朝夕和裴之都不来,他只好先到机房等。工作人员进来点名,林兆生故意拖延时间,工作人员很不耐烦,让他通知裴之和林朝夕马上赶到,否则就取消参赛资格。林朝夕带着纪江急匆匆赶到,纪江故意把帽檐压得很低,工作人员也没有怀疑,就让他们俩进机房准备。章亮借口去卫生间,从窗外看到裴之赶到,就让阿光和王老师选最难的B题,他们三人分工合作。

第31集

林朝夕公开承认违反比赛规则,即使没有裴之帮忙,她也能独立完成建模大赛的论文和题目,希望张老师不要带着对林兆生的偏见评价她,林朝夕认为林兆生是最爱数学的人,却因为和知名教授的论文相似被开除,还背负了二十多年学术不端的骂名,林朝夕觉得这不但对林兆生不公平,也是学术界的一大损失,希望像张老师这样掌握话语权的人多一些严谨和尊重,避免林兆生这样的悲剧重演。林朝夕公开道歉,愿意接受任何处罚。林朝夕的发言得到台下老师和同学雷鸣般的掌声,林兆生听到这一番话,感动地热泪盈眶。

第32集

林朝夕接到三味大学的通知,不再给她专业调剂,林朝夕猜到裴之帮她,决定放弃这次机会,她想明年堂堂正正考进三味大学,裴之答应去找曾庆然说明情况。林朝夕受邀参加电视台的“超级问答”,裴之在台下为她助威,主持人选了一道德语题,林朝夕看不懂德语,就向裴之求助,裴之回答错误,林朝夕止步于此。她觉得很纳闷,在德国留学四年的裴之竟然答错那么简单的题目,裴之借口他们俩最近太高调了,所以故意答错,就是不想遭人嫉恨,林朝夕还是觉得他不对劲。



王凯 饰 顾南亭

向风而行

文旅生活频道

35-39集剧情

第35集

米卡尔出庭作证,证实当时赛供机场没有关闭,江韬申请备降得到允许,他因乘客病情好转取消备降,米卡尔证实江韬在说谎,一切真相大白,江韬顿时傻了眼。顾南亭鼓起勇气向程霄表白,程母打断顾南亭,劝程霄跟她回青岛,程霄断然拒绝,程母气得旧病复发,顾南亭和程霄赶忙把她送到医院。案件水落石出,徐策当众宣布公司给郭小亮父母赔偿100万,吊销江韬的一切职务和驾驶执照,罚他终身停飞,并任命顾南亭为飞行部部长。顾南亭申请退出副总的竞选,徐策撤销程霄停飞处分,让程霄安顿好母亲就回来上班。

第36集

江韬把自己整理的飞行安全资料全部交给顾南亭,他说倪湛更适合管理岗位,顾南亭应该留在飞行部,顾南亭和程霄望着江韬落寞的背影,心里很不是滋味。程霄一早出去买饭,母亲早早起来等她,答应去看心理医生,医生建议用催眠法让程母在梦境中完成一次飞行体验。心理医生担心程母病情反复,建议继续治疗,程霄想再延长几

天假期陪伴父母,顾南亭满口答应,程霄带母亲来到公司天台,程母亲眼看着每架飞机的起落,同意程霄继续飞行,母女俩打开心结,两个人紧紧拥抱在一起。

第37集

顾南亭带程霄来到自己的家里,其中一间屋子里摆满了罗忆的照片,顾南亭讲述了他和罗忆的事,自从罗忆意外死亡后,顾南亭把自己的感情封闭起来,把所有的精力都放在工作上,还狠心拒绝了程霄。后来顾南亭渐渐发现自己喜欢上了程霄,决定把过去尘封起来,向程霄表明心意。宋宋是顾南亭的副驾驶,顾南亭向他打听程霄的喜好,宋宋给他出谋划策,指点迷津。祁玉在头等舱服务,当她打听到白金卡客户赵先生还单身,就偷偷在赵先生的衣服口袋里塞了自己的联系方式。

第38集

赵先生的妻子发现了祁玉留下的联系方式,就打电话向艾佳投诉祁玉。艾佳发现祁玉留给赵先生的手机号在公司论坛上注册过,祁玉还利用这个账号散布谣言,诋毁顾南亭和程霄,于是

艾佳第一时间来找祁玉问责,祁玉说自己以为赵先生是单身,没想到他已经结婚了。程霄完成了350万公里的飞行任务被升为机长,顾南亭特意给她举办了庆祝会,同事们都来参加,乔正宇主动和李语珩打招呼。顾南亭带程霄来到现场,当众给程霄颁发机长聘书,程霄激动万分。

第39集

顾南亭赶往医院检查眼睛,医生查出他的左眼发生病变,必须马上手术,顾南亭陷入迷茫,他考虑再三决定放弃首航飞行。首航前一天,顾南亭发信息给程霄加油,程霄心里很不是滋味。首航当天,顾南亭想亲自看着程霄飞上天,可倪湛好不容易让杨主任挤出时间帮他做手术,顾南亭只好放弃。李语珩和乔正宇恋爱了;江韬乘坐鹭航的飞机,夏至热情欢迎他的到来;艾佳和倪湛在自己的岗位上做得得心应手;谢泽天经常去学校给孩子们讲述飞机驾驶的常识。顾南亭在办公室看到程霄的飞机从头顶飞过,他的心里深感欣慰。

(全剧终)

去有风的地方

1-9集剧情



刘亦菲 饰 许红豆

剧情简介

许红豆因为闺蜜去世,生活和工作陷入低谷,她独自前往大理云苗村的“有风小院”休息调整。在那里,她认识了辞去高薪工作回乡创业的当地人谢之遥,还有一群从大城市过来的同龄人。在日常相处中,谢之遥感受到了许红豆的善良和认真,便邀请许红豆用她多年的酒店从业经验,帮助当地提升员工服务意识,为发展云苗村的文化旅游事业助力。同时,许红豆也被谢之遥相邀建设家乡,被乡亲们可以壮有所用、老有所依的理想打动,两人互生情愫,最终走到了一起。在大理,许红豆和小院里的其他人被当地村民的勤劳与坚韧的品格,和他们苦辣酸甜的人生感动了,她们重新审视过往,互相帮助、互相启示,在有风的地方整理好心情,获得力量重新出发。

第1集

诊断报告犹如晴天霹雳,彻底击碎了闺蜜陈南星对于未来的憧憬,许红豆回到家里食不下咽,坐在桌前崩溃痛哭。接下来的日子里,许红豆依旧像是摆钟里的齿轮,从家里到酒店再到医院,从两点一线变成三点一线,第一次近距离感受生死无常。虽然陈南星总会在许红豆面前故作轻松,但是她知道对方是怕自己难过,越这么想越无法控制悲伤蔓延。终于在某一天,陈南星走向生命的终点。许红豆参加完葬礼,安抚好家属后,如同报复性地投身工作,度过一段时间的身心麻木,直至因为过度劳累昏倒进了医院。

第2集

幸好谢家人并非蛮不讲理,谢之遥听闻弟弟闯祸,先是将弟弟教训一顿,紧接着向许红豆赔礼道歉,商量赔偿事宜。许红豆只想要把手机屏幕修好,可是附近

没有手机店,还得去古城修理,所以她表示先修完手机再拿收据报销。谢阿奶听闻许红豆没有全价要求赔偿,觉得这姑娘是个好人。许红豆回到客栈重新布置好房间,然后背着包到附近逛逛,每到一处都感到无比新奇,她还尝到原汁原味的特色美食。临结账的时候,许红豆无法用手机付款,老板娘索性没有要钱,算是请她这顿饭。

第3集

许红豆外出寻找谢晓春的咖啡馆,正巧看到谢阿奶在路边摆摊,上面全都是她亲手制作的工艺品。谢之遥也要去咖啡馆,索性给许红豆带路,两人途经洱海时停下聊天。许红豆从未看过如此美丽的景色,听着谢之遥说起童年的故事,内心感到无比宁静。但是现在洱海已经提倡环保,不准许渔民随意捕捞,谢之遥感慨时间过得很快,偶尔会怀念过去。来到谢晓春的咖啡馆,许红豆发现林娜在咖啡馆里工作,亲自为她制作一份牛肝菌薄饼。谢晓春的孩子被薄饼香味吸引,许红豆慷慨地送给他们两块,看着他们吃得一脸满足。

第4集

谢和顺的徒弟陆续背井离乡,同样谢晓春也来向谢和顺辞别,本以为他会大发雷霆,但是谢和顺难得没有发火,却又不免感到失望。谢和顺为徒弟们的事情犯愁,遥想自己当年是村里最为优秀的木雕师傅,可短短十几年的时间,木雕生意一落千丈,机雕已经彻底取代人工。谢之遥带着美酒佳酿来安慰谢和顺,认为机雕永远代替不了人,同样好的作品需要有人欣赏,懂得宣传,他希望谢和顺能够明白自身与别人的不同,有时候怀才确实难遇,可是性格也会决定一个人成功与否。

第5集

许红豆亲自给猫咪制作逗猫棒,声音吸引了大麦的注意,正当两人和猫咪嬉闹时,阿桂婶邀请她们做鲜花饼和乳扇。等到三人离开后,马丘山总算松了口气,感觉到世界瞬间恢复安静,他给猫咪表演了一套功夫。许红豆和大麦跟着阿桂婶来到宝瓶婶家里,两人各自学习鲜花饼和乳扇的制作。阿桂婶牵挂远在外地生活的儿子和儿媳,虽然这种鲜花饼网上也能买得到,可她还是想亲自做好寄过去,毕竟这才是家乡的味道。制作美食的过程非常治愈,许红豆和大麦在品尝美食时也很有成就感,他们拜托阿桂婶精心包装,准备要送给亲戚朋友。

第6集

因为自己的隐私被泄露,谢之遥离家出走,他找到曾经的狐朋狗友,对方带着他出去吃饭喝酒。谢之遥谨记着大哥和父母的话,始终坚守着未成年不碰酒的底线。等饭局结束后,谢之遥发现自己兜里的现金所剩无几,决定要留下来工作赚钱,学习如何招待客人。谢之遥没有找到弟弟,索性也不继续找下去了,他相信谢之遥只要花光了钱就会回来。许红豆坚称自己从未泄露谢之遥的隐私,可是这个被泄露的秘密只有她和谢之遥知晓,这也就意味着两人之间必定有人是传播者。大家都担心谢之遥的安危,许红豆想追查消息散播的源头,简直是难如上青天。

第7集

宝瓶婶发现谢晓夏离开时拿走了银行卡,急忙打电话给女儿谢晓春,唯恐儿子谢晓夏在外上当受骗。谢晓春知道弟弟的性子,便主动给他转去三千块钱,叮嘱他在上海要省着点花。殊不知,谢晓夏遇到的凯哥是个骗子,他刚到上海就被骗走了三万块钱,无奈之下只能跑到派出所报警。如今村里都在传谢之遥和弟弟谢之遥关系不好,否则为何没有出面寻他。正当谢阿奶向谢之遥追问谢之遥的下落时,谢之遥接到谢晓夏的电话,知道了他的遭遇。谢之遥临走时拜托奶奶在许红豆面前讲讲自己的创业故事,想要通过这种方式来挽留许红豆,谢阿奶心领神会。

第8集

谢晓春开车去古镇的路上遇到谢阿奶和许红豆,顺便捎上她们一程。谢阿奶谎称是到镇上吃火锅,谢晓春也没有多余的心思细究,反倒是谢之遥恍然间看到谢阿奶,意识到情况不妙赶往火锅店。原本谢之遥以为阿奶看到自己会喜极而泣,正当他展开双臂拥抱时,谢阿奶居然举起勺子朝他打去,当众将谢之遥一顿胖揍,吓得许红豆躲在旁边目瞪口呆。谢之遥闻讯而来,刚想要阻止谢阿奶,却被谢阿奶的勺子误伤,场面陷入极度混乱。随后谢阿奶留在火锅店吃东西,谢之遥催弟弟赶紧去上班,继而向谢阿奶坦白实情,原来之前谢之遥曾独自来古镇寻找谢之遥,正巧看到谢之遥和亮哥在一起。

第9集

为庆祝大家的相遇,谢之遥在有风客栈的院子里举办烧烤聚会,每个人都说着自己过往的糗事,鼓励谢之遥勇敢向前看,没必要在意拉裤子的事情。这天夜里月色皎洁,星光熠熠,大家脸上洋溢着笑容,坐在院子里畅所欲言,就连许红豆也参与其中,彻底释放自我。小院里众人讲述完各自的糗事,谢晓春又提及读大学时的经历,当时她家里没钱供她读大学,已经工作的谢之遥义无反顾站出来,一直供谢晓春到大学毕业。这件事让谢晓春记在心里一辈子,永远都不会忘记,其他人听得很是感动。许红豆好奇究竟是谁散播谢之遥拉裤子的事情,谢之遥贴耳告知她这个秘密。

如何正确应对流行性感冒?

广西壮族自治区工人医院感染管理科 周华

流行性感冒,简称流感,是一种潜伏期短暂、传染性极强的急性呼吸道疾病。

流感是由流感病毒这一RNA病毒家族中的成员所引发的,包括甲、乙、丙、丁四型。尽管丙型和丁型流感病毒较少在人群中引起大规模流行,但甲型和乙型流感病毒却以其季节性的流行特性,每年在冬春季节如期而至,尤其是甲型流感病毒,更是有着引发全球性大流行的潜力。

根据全国流感监测数据,每年10月,我国的多个地区便会逐渐步入流感的高发季节。流感的发病往往急如星火,症状多样,但大多数情况下,它会在一段时间后自行缓解。然而,流感的威力不容小觑,它不仅能够迅速传播,还可能引发一系列并发症,对人类健康构成威胁。因此,了解流感、预防流感,成为了我们每个人都应该关注的重要课题。

如何区分甲流和乙流

甲型流感传染更快,影响力更大,乙型流感也有传染性,但没那么明显。乙流会在近距离传染,比如在学校里出现整个班级感染乙流而集体放假的情况。有些孩子在感染乙型流感后还会出现小腿肚子疼的情况。

一般来说这两种流感的发烧程度都很高,体温会超过39°C甚至40°C,而且伴有肌肉酸痛。有些儿童感染之后会出现眼睛疼、肚子疼、呕吐、腹泻、咽干咽痛等症状。

流感的传播途径有哪些

传染源患者和隐性感染者是主要传染源。从潜伏期末到急性期都有传染性,病毒在人体呼吸道分泌物中一般持续排毒3~7天,儿童、免疫功能受损及危重患者排毒时间可超过1周。

流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播,需引起警惕。

流感有哪些表现

流感潜伏期一般为1~7天,多为2~4天,主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39°C~40°C,可

有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适,颜面潮红,眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无流感症状。感染乙型流感的儿童常以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现。无并发症者呈自限性,多于发病3~4天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需较长时间。

治疗流感的最佳时机及药物

重症或有重症流感高危因素的患者,应尽早给予经验性抗流感病毒治疗,不必等待病毒检测结果。发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间;发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。

磷酸奥司他韦(胶囊/颗粒):成人剂量每次75毫克,每天两次,共5天。1岁以上的儿童服用磷酸奥司他韦的剂量和时间需要根据体重决定,重症患者疗程可适当延长。肾功能不全者要根据肾功能调整剂量。奥司他韦虽然对甲型流感和乙型流感的治疗效果比较好,但是有些患者在服用后可能会出现皮疹、湿疹、过敏、肝炎、心律失常、胃肠道出血、癫痫、妄想、幻觉等不良反应,所以必须在医生的指导下服用磷酸奥司他韦。

日常预防流感小措施

1.接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护员、慢性病患者和医务人员等重点人群,每年优先接种流感疫苗。

2.孩子要避免带病上学、入园,教育孩子在咳嗽或打喷嚏时用手帕或纸巾捂住口鼻,尽量避免用手直接捂住口鼻而造成手部沾染呼吸道分泌物。万一感染,要注意隔离。

3.尽量避免接触出现流感症状的患者,不得不接触时,可佩戴口罩,以降低感染风险。一旦接触了出现流感症状的患者,尽量避免用手接触自己的眼、口、鼻;同时立即用肥皂水洗手,洗手时要保证揉搓时间,且用流动水冲洗干净。

4.如果出现流感症状时,应充分休息、多饮水,饮食应当清淡易于消化和富有营养,若出现持续高热或咳嗽等症状加重,应及时就医。

5.佩戴口罩防止出现交叉感染。

根据气温变化及时增减衣物、平衡膳食、加强锻炼、保证睡眠、避免熬夜或过度劳累,保持心情愉悦,是预防感冒的最好方法。

破伤风遭遇并发症,一场与死神的赛跑

南宁市第四人民医院重症医学科 玉明柳

类型,心脏肌肉和骨骼肌肉都属于横纹肌。因此,当横纹肌溶解时心脏功能会受损,引发心脏疾病如心力衰竭等,而骨骼肌受损会导致我们在活动时感到无力。除此之外,肌肉溶解后的大量肌红蛋白会随着血液源源不断地涌入肾脏,导致肾脏负担加重,有可能造成功能损害甚至宣告罢工,可谓是雪上加霜。

2.应激性溃疡:都说肠胃是“情绪器官”,应激性溃疡的出现就是一个实例。当我们身体遇到严重的压力,如严重的创伤、烧伤、手术、感染、多器官功能衰竭等情况时,可能会引发一系列生理反应,包括胃酸分泌的增加和胃黏膜保护机制的减弱。正常情况下,胃黏膜有一种保护机制,可以防止胃酸损伤胃壁。但在应激状态下,如患上破伤风,这种保护机制可能会失效,导致胃酸侵蚀胃壁,出现应激性溃疡,产生上腹部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等,甚至是胃壁穿孔等不良症状。

3.喉痉挛、窒息:这个并发症是破伤风导致死亡的主要原因之一。破伤风梭状芽胞杆菌在感染了伤口后,会产生外毒素,而这些毒素会进一步影响神经系统,特别是影响脊髓和脑干中的神经元。我们的神经系统控制着身体肌肉的收缩和舒张,整个过程涉及神经细胞的电信号和化学信号的传递,高效而精确。其中神经细胞释放的化学信号我们称之为神经递质,而毒素会抑制神经递质的释放,因此肌肉会迟迟得不到放松,一直处于收缩紧张和状态,还伴随着痉挛的出现。我们常说的眼皮跳、抽筋,其实也是痉挛,而破伤风引发的痉挛叫全身性痉挛。

全身性痉挛的发作通常是突然的,可能由轻微的刺激如声音、光线、触摸或移动等触发。在破伤风的早期,痉挛可能只影响面部和颈部肌肉,导致所谓

的“苦笑面容”,即面部肌肉紧张,无法正常表达情感。随着病情的发展,痉挛可能扩散到胸部、腹部、背部和四肢,甚至影响到呼吸肌,也就是喉部肌肉紧张,导致气道阻塞,最终导致呼吸困难和窒息。其实我们在日常生活中也有遇到,例如用力举起重物时,喉部的肌肉可能也会参与用力,此时我们是无法呼吸的,这就是喉部肌肉收缩带来的窒息感,只不过这种情况是主动的,而破伤风导致的痉挛是我们无法控制的。

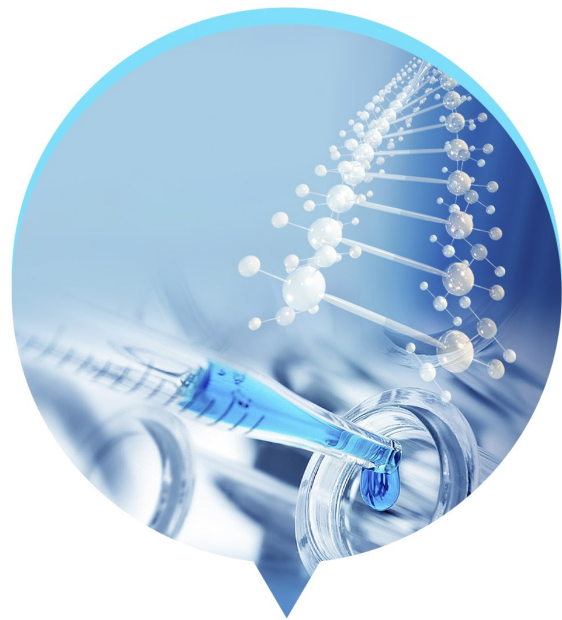
预防与治疗,与死神的赛跑

面对破伤风,预防总是胜于治疗,在前面的报道中,12位患者受伤后的共同点就是没有进行最基本的消毒,也没有接种破伤风疫苗,在病情变得严重后才就医检查。

国家卫生健康委员会发布的《非新生儿破伤风诊疗规范》强调了对既往无主动免疫史或免疫史不详的病人应用破伤风类毒素的重要性。这意味着,对于没有接种过破伤风疫苗或疫苗接种史不详的人群,一旦出现伤口,应立即进行破伤风类毒素的注射,以预防疾病的发生。

在治疗时,医生会使用镇静剂和肌松剂帮助控制痉挛,确保呼吸道通畅,可能使用呼吸机和吸痰设备,必要时,还会进行气道切开术。同时,为预防并发症如肺部感染和心脏问题,医生会进行抗感染治疗和心脏监测。此外,痉挛会消耗我们很多能量,静脉输液和肠内营养等营养支持也很重要。

破伤风虽然可怕,但只要我们发现并及时采取有效的治疗措施,就能战胜疾病。让我们时刻保持警惕,了解破伤风及其并发症,为自己和他人的健康保驾护航。



当我们的皮肤被划破一道细小的伤口时,一场与死神的赛跑或许已经悄悄开始。

破伤风与并发症的致命威胁

破伤风是由破伤风梭状芽胞杆菌通过皮肤或黏膜破口侵入人体,在厌氧环境中繁殖并产生外毒素,引起的急性、特异性、中毒性疾病。这种病状在全球范围内的病死率非常高,即使在医疗干预下,病死率仍高达30%至50%。这意味着,一旦我们患上破伤风,就像是站在了悬崖边,稍有不慎就可能跌入深渊。

2023年1月,一篇名为《成人重症破伤风死亡病例12例分析》的报道中,介绍了12则令人心痛和可怕的实例。树枝划伤、玉米秆扎伤、铁质农具扎伤、额头磕伤、钢钉扎伤……破伤风让一些看起来稀疏平常的小问题演变成了悲剧。破伤风是如何对人体造成巨大伤害的呢?

1.横纹肌溶解:横纹肌是我们身体中主要的肌肉

双重挑战,双重希望 结核合并艾滋的诊疗新篇章

南宁市第四人民医院结核病科二病区 韦小英

患上艾滋病后,因人类免疫缺陷病毒(HIV)破坏人体的免疫系统,失去了免疫系统的防护,患者会更容易感染其他疾病,其中就包括由结核分枝杆菌(TB)引起的结核病。双重感染不仅增加了治疗的复杂性,也会对生命健康构成严重威胁。在广西壮族自治区疾病预防控制中心的研究中,研究人员发现结核病患者中的HIV检测接受率和HIV感染/艾滋病患者的结核病相关筛检接受率呈逐年上升趋势,这一趋势反映了广西对结核病与艾滋病双重感染问题防治工作的重视。然而,双向筛查的阳性检出率呈逐年下降趋势,这可能与新的诊断技术的应用有关,也提示对结核病的诊断方法需要进一步优化。



预测模型来帮忙

在医学领域,预测模型就像是一个聪明的助手,它可以帮助医生更准确地诊断疾病,尤其是面对结核病和艾滋病双重感染的情况,就像是两个敌人联手,给医生的诊断和治疗工作带来了更大的挑战。这时,预测模型就派上了用场。

预测模型是通过分析大量的医疗数据,找出影响疾病发展的关键因素,然后建

立一个数学模型。好的预测模型就像一个“预言家”,可以帮助医生预测疾病的发展趋势,以及患者对治疗的反应。而在结核病和艾滋病双重感染的相关研究中,发现年龄、吸毒史、卡介苗接种史、近期CD4+T细胞水平、结核病接触史和近1年咳嗽史是影响艾滋病患者肺结核的独立影响因素,这意味着如果艾滋病患者在接受检查的过程中,涵盖了以上的多个因素,那么患者就有很大概率患上结核病。在诊断过程中,这能够帮助医生进行更加具有针对性地检查,减少了就医负担,也节约了从就诊到确诊的时间。

当然,预测模型并不是万能的。它需要不断地更新和优化,以适应不断变化的疾病模式。而且,预测模型的结果也需要结合医生的临床经验和患者的具体情况来解读。

前沿技术:Xpert MTB/RIF

我们在就医的过程中,传统的结核病

诊断方法主要包括胸部X光检查和痰液检查。

(1)胸部X光是通过X射线拍摄肺部影像,以观察肺部结构是否正常。结核病在肺部形成的病变,如肺结核球、空洞、纤维化等,可以在X光片上显示出来。然而在结核病早期,病变不够大,以至于在X光片上不可见,同时其他肺部疾病(如肺炎、肺癌等)也可能在X光片上显示类似的影像,导致误诊。对于HIV/AIDS患者,由于免疫系统受损,结核病的表现可能不典型,使得X光诊断更加困难。

(2)痰液检查包括直接涂片检查和培养。直接涂片检查是通过显微镜观察痰液中的抗酸杆菌,而培养则是在实验室条件下让结核分枝杆菌生长。在涂片检查过程中可能会出现结核分枝杆菌的数量不足以在涂片中被检测到的情况,此外,如果涂片检查受到污染,就容易导致假阳性结果。培养方法虽然更准确,但需要较长时间(通常2-6周)才能得出结果。

对于艾滋病患者来说,传统的结核病诊断方法可能不足以提供及时和准确的诊断,这就需要更先进的检测技术。

Xpert MTB/RIF是一种基于PCR技术的分子生物检测方法。这种方法可以在2小时内快速检测结核分枝杆菌,并且能够

检测到结核病的耐药性,特别是对利福平的耐药性。有研究进一步表明,Xpert MTB/RIF与传统的检测方法相比具有更高的敏感性和特异性,可以更准确地识别结核病患者,并且更早地发现耐药性。因此,这项技术这对于早期治疗和控制病情至关重要,不仅可以延缓艾滋病的进展,减少结核病的传播,还能够降低医疗成本和病人的死亡率。

艾滋病与结核治疗新篇章

广西的研究数据显示,结核病防治机构应参与艾滋病防治机构对结核病例的治疗管理,在做好感染控制等条件允许的情况下实施艾滋病与结核病“一站式服务”的诊疗管理模式,以解决传统管理模式中患者转诊不便、信息共享困难、治疗延误等问题,有助于提高治疗的连续性和一致性,减轻患者负担。

在治疗方案方面,目前医生建议确诊结核病后迅速开始抗逆转录病毒治疗(ART),以提高患者生存率。新药物如利奈唑胺和利福喷丁提供了更有效、副作用更小的治疗选择。尽管如此,治疗过程中诸多不良反应仍然存在,患者需要保持良好的心理状态,更需要通过科技进步、公共卫生策略和跨学科合作,进一步改善双重感染的治疗效果。

PICC置管术后护理宝典 从医院到家的全方位宣教

广西壮族自治区职业病防治研究院呼吸内科 易银香

PICC导管全称是经外周静脉置入中心静脉的导管,导管尖端位于上腔静脉或下腔静脉。也被称为患者的“生命通道”。

PICC置管有什么优势?

PICC导管有着创伤小、减轻反复静脉穿刺痛苦、带管时间长、并发症少等优点,导管材料由特殊聚氨酯制成,有良好的组织相容性和顺应性,不易折断,在体内留置时间可长达1年,可避免刺激性药物与外周静脉的直接接触,加上大静脉的血流速度快,能快速冲稀药液,防止刺激性药物对血管造成刺激。适用于以下几种人群:

- 1.外周静脉通路建立困难者;
- 2.静脉输液超过7天,需要反复输血或血制品的患者;
- 3.家庭、社区长期需要输液治疗的患者;
- 4.输注腐蚀性药物,如肠外营养(TPN)、化疗等;
- 5.早产儿。

PICC导管置入后应该注意什么?

1.手臂活动方法:置管24小时后,活动自如的患者可做旋腕、抓握动作、指尖弹琴活动,200~300次/天,或早、中、晚握拳运动各100次,促进血液循环。不能做甩手臂、手臂高举,肘部高于心脏平面等活动,如不能进行游泳、引体向上、托举哑铃、用置管侧手臂支撑着起床等动作。卧床患者,可由家属协助做旋腕及指尖活动。

2.置管48小时内观察局部出血情况,少量渗血属正常,无需紧张,渗血较多可用弹力绷带加压止血2小时,如感到穿刺点以下手臂有肿胀感,可松开弹力绷带。

3.置管一周左右,沿导管走向在皮肤上轻轻叩击,但不要揉、搓、捏带管部位的手臂,观察有无肿胀感,如有异常立即向护士反应。

4.置管后保持穿刺部位的清洁干燥,不要擅自撕下贴膜。如发现贴膜有卷曲、松动、汗液潮湿时,请立即通知护士更换。置管后导管必须每7天维护一次。

PICC置管后的居家护理应该怎么做?

置管侧手臂可做一般日常活动:如使用电脑、看书、洗脸、梳头、煮饭、洗碗、扫地等,也可进行轻微的体育锻炼。

携带导管可以淋浴,但要避免盆浴、泡浴。每次淋浴前要戴好PICC专用淋浴袖套,或用清洁的保鲜膜包裹穿刺点上下至少10cm,上下边缘用胶布紧贴,以防浸湿局部,淋浴后尽快用干毛巾擦干,如敷贴潮湿应及时更换。

严禁手提3公斤以上重物。不要做一些容易导致导管脱出、移位、返血、感染、静脉炎的活动,如穿刺部位在肘下,带管侧手臂尽量不要连续做弯曲、伸直的活动。避免剧烈咳嗽、呕吐、大哭、便秘的发生。

患者衣服袖口应宽松,休息时避免长时间压迫置管侧肢体,避免导管在高凝状态下造成堵塞。穿衣时动作轻柔,应先穿置管侧肢体,脱衣时则相反。可购买PICC保护套保护导管,或根据自己上肢的粗细选择合适的丝袜,将两端剪开,形成袜筒,睡觉时将袜筒套在PICC导管外面,避免脱衣服或睡觉时不小心拖拽出导管。

出现以下情况请及时到PICC门诊处理:①穿刺点出血、渗液、化脓、红肿;②置管手臂肿胀,肿胀幅度超过2cm;③冲管有阻力,不通畅、导管有漏液;④置管手臂麻木、疼痛、烧灼感等。

突发紧急情况如何处理?

首先,最应该关注的是PICC透明敷贴过敏。如果敷贴部位出现红肿、瘙痒、疼痛,出现皮疹或水泡,甚至出现



发热等症状即是过敏反应,处理不及时可能会危及生命,所以一旦发现过敏要立即报告医护人员改用纱布敷料。更换敷料的频率建议为每2天一次,以确保创口清洁和安全。

其次,如果PICC敷贴发生松动,导管部分或全部脱出,此时切忌自行将导管送回血管内,因为裸露的导管已经接触到了环境中的病菌等,我们简单的回推动作实际上是帮助病菌更快地进入身体,这样极易引起感染。正确的做法是立即用胶布固定脱出的导管部分,并尽快前往医院寻求专业人员的帮助。

最后,如果PICC导管发生断裂或破损,我们应该在导管受损的上方或靠近穿刺点的地方,将导管折起并用胶布固定在上臂上,以防止导管进一步移动或造成更多的伤害。如果导管的断端不可见,应立即在置管侧腋窝部使用压脉带进行加压固定,并尽快前往医院进行进一步的处理和救治。

由于PICC导管留置时间较长,所以置管后的日常管理尤为重要。患者和家属对PICC护理的掌握能力直接影响导管的使用寿命。做好PICC导管的居家日常管理,可以减少感染及相关并发症,延长导管使用时间。



不规则的“心动” 是心律失常“爱”上了你

中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院心血管病区 陈瑾

由于最近项目紧急,熬夜较多,本来如往常一样准备去上班的庞女士今天起晚了。她匆忙跑出家门不久就感到心跳加快,伴随着一阵不规律的心跳,她感到非常心慌,随即就坐在了地上,大口喘了好一会儿才缓过来。心电图结果显示,庞女士是心律失常。

生活中我们可能也经历着和庞女士一样的情况。比如爬楼梯、赶公交时,心跳会加速;喝咖啡或浓茶以及服用一些药物后,心脏会不规则地跳动。这到底是怎么回事呢?心跳加快是正常的吗?想弄清楚这些问题,首先得先了解心脏是如何跳动的。

心脏如何主宰身体的节奏

心脏虽小,却有两房两室,上方是左、右心房,下方是左、右心室。心脏内部有个控制心跳的精密系统,由“指挥部”和“通讯网”组成。“总指挥官”(窦房结)发送信号,“通讯网”将信号传达给心房,引起心房收缩,然后再传达给心室,再引起心室收缩。就这样,心房和心室有序地交替收缩,实现一次完整的心跳。

整个心脏跳动过程通过这种电信号和肌肉收缩相互协调完成,确保了血液能够顺畅地流动到全身各个部位,为身体提供氧气和营养。心跳的任一环节出现问题,都可能会引起心律失常。

在正常情况下,这个“总指挥官”保持稳定的指挥节奏,心脏就会像时钟一样有规律地跳动,每分钟大约60~100次。我们在心电图报告中常见到的“窦性心律”就是健康心脏的表现。

揭秘心律失常的神秘面纱

心律,顾名思义,是指心脏的节律,就是我们说的心跳。心律失常,就是心脏跳动的频率、节律异常。说白了就是“指挥部”和“通讯网”出现问题,导致信号传达失误,于是心脏的各个部位也跟着出现问题,表现为各式各样的心律失常。

1. 窦性心律不齐:“总指挥官”发出命令的频率可能快,也可能慢,导致心跳时快时慢,就称为窦性心律不齐。心率超过100次/分,就是窦性心动过速;心率低于60次/分,就是窦性心动过缓。

2. 窦性停搏:“总指挥官”突然罢工,

“通讯网”没有接收到信号,导致心跳暂停,这就是窦性停搏。

3. 房性早搏:“指挥部”起内讧了,开始抢夺话语权,医学上统称为“异位起搏点”。但是对众多心肌细胞而言,接到的仍然是上级传达的命令,所以工作的状态基本不变,这样的情况称为“房性早搏”。

4. 室性心律失常:与房性早搏的情况相反,众多心肌细胞在某些情况(缺血、缺氧、高钾血症等)下,根本不想听从上级领导的命令,这时就会发生“室性心律失常”。

5. 传导阻滞:“通讯网”信号故障,对“总指挥官”的命令隐而不传,就可能导致心脏收缩节奏减慢甚至暂停,这种现象我们称为“传导阻滞”。根据传导阻滞发生的部位,有窦房传导阻滞、房室传导阻滞、左束支传导阻滞和右束支传导阻滞等。

6. 快速性的心律失常:有时不但“总指挥官”的指挥权被夺取了,连“通讯网”也短路了,不断在甲、乙两点间反复发送信号,引发快速性的心律失常。例如:心房颤动,即“房颤”,频率可达220~360次/分;心室颤动,即“室颤”,

心室快速颤动时,根本无法有效收缩将心脏的血液泵到全身,人会因循环衰竭而死亡,这是最严重的心律失常。在医疗题材的电视剧中常常会特写心电图变成了一条杂乱的波浪线,医生拿着两块板砖似的东西放在患者胸口进行心电起搏,这个仪器就是“除颤仪”,除的就是“室颤”。

不规则的“心动”带来不适

心律失常可能由心脏电信号传导障碍、心脏疾病、电解质不平衡、药物或毒物作用、自主神经系统失衡、外部刺激和遗传因素引起,如心肌病、心肌炎等,会改变心脏组织的结构和功能,从而影响心脏的节律;情绪激动、剧烈运动等外部刺激也可能引发心律失常。常见症状包括心悸、气促、胸闷或胸痛、头晕、乏力、焦虑或恐慌。症状轻重不一,轻者无感,重者可致猝死。

心律失常,很可能只是冰山一角,其背后隐藏着更严重的疾病,比如高血压、心肌炎、心脏瓣膜病、冠心病、甲亢等。如果您怀疑自己患有心律失常,建议及时咨询医生进行评估和诊断,医生会根据您的症状、病史和进一步检查结果来确定最合适的治疗方案。

丝虫病防护:从“知”到“行”的全面指南

南宁市第四人民医院护理部 蔡贝贝

我国曾因卫生条件差和适宜气候而使丝虫病广泛传播,影响人们健康并造成经济负担。现在,随着环境卫生改善,丝虫病已经得到有效控制,但是历史的教训提醒我们:必须重视和了解丝虫病。

丝虫病的症状和危害

丝虫病的传播途径主要通过蚊虫叮咬,因此,丝虫病也被称为“蚊虫病”,其中的丝虫主要包括班氏丝虫和马来丝虫两种。两者的寄生位置不同,引起的病变也不同。

● 班氏丝虫

班氏丝虫引起的病变以淋巴管炎和淋巴结炎为主。感染淋巴管炎,人们会出现皮肤红肿、疼痛,甚至有时还会出现硬结或条索状的红线,这是由于丝虫在淋巴管内寄生并引起炎症反应所致。感染淋巴结炎则会出现淋巴结肿大、疼痛,通常会出现在我们腹股沟、腋窝等部位。

如果丝虫寄生在深部的淋巴管或淋巴结,炎症和粘连等病变可能更难以察觉,但随着病情的进展,这些深部组织的炎症和粘连可能会引起一系列的炎症和粘连,如疼痛、肿胀、活动受限等。

● 马来丝虫

马来丝虫病主要通过微丝蚴在血液中引起病变,特征为微丝蚴血症和淋巴管炎。微丝蚴在血液中活动,可能进入淋巴系统或肺部,导致肺部

炎症、肺泡损伤、咳嗽、胸闷、气急等症状,严重时可能引起肺动脉高压。微丝蚴还可能影响其他器官,如淋巴结、肝脏、心脏,引起相应症状。微丝蚴在血中存活数月,大量存在可能导致贫血、白细胞减少、血小板减少。

总的来说,丝虫病的症状通常包括淋巴管炎、淋巴结炎、丹毒样皮炎、发热、咳嗽、哮喘等症状。如果丝虫寄生在肺部,会引起咳嗽、呼吸困难等症状;如果寄生在腹部,会引起腹痛、腹泻等症状;如果寄生在心脏,会引起心悸、胸闷等症状。

丝虫病的防治与护理

早期诊断和治疗对于控制病情的发展非常重要。如果出现疑似丝虫病的症状,应及时就医并告知医生自己的旅居史和环境。

对于丝虫病导致的淋巴管炎,进行治疗的首要任务是清除丝虫的寄生,医生一般会用药物治疗,常用的药物治疗包括海群生(又名乙胺嗪)等。海群生对两种丝虫均有杀灭作用,对马来丝虫的疗效优于班氏丝虫,对微丝蚴的作用优于成虫。我们国内常用4.2g/7日疗法治疗班氏丝虫病;1.5~2.0g/3~4日疗法治疗马来丝虫病。

在服药后可能会因大量微丝蚴的死亡引起患者不适,出现发热、寒战、头痛等症状,此时需要一些较为常规的护理,如多喝水帮助身体更快地排出药物和死亡的微丝蚴。另外,

在服用药物后,我们应密切观察自身,特别是注意是否出现呼吸困难、喉头水肿等严重过敏反应,如果症状持续加重或出现严重过敏反应,需马上停药就医。

严重淋巴结炎或药物治疗无效时,可能需要手术,如引流或淋巴结摘除。同时也可以采取一些护理措施缓解症状和促进康复。如保持患处清洁干燥,避免挤压,使用抗菌药物,穿戴弹性绷带或医用弹力袜缓解肿胀,抬高患肢促进血液循环。鞘膜积液可使用阴囊托或紧身内裤减轻肿胀,若出现疼痛、红肿应就医。乳糜尿患者应多喝水、避免疲劳和情绪波动,尿频、尿急、尿痛症状应立即就医。

简单有效预防丝虫病

在丝虫病的防治过程中,存在一些误区和谣言。一些人认为丝虫病只会影响热带和亚热带地区的人,但事实上,由于全球旅游和人口流动的增加,丝虫病在全球范围内都有可能传播。此外,还有一些谣言称丝虫病可以通过食物、饮水等方式传播,但实际上,丝虫病主要通过蚊虫叮咬传播。蚊子在叮咬带有微丝蚴的患者后,微丝蚴进入蚊子体内并发育成感染性幼虫,当蚊子再次叮咬健康人时,感染性幼虫会进入人体并在淋巴系统中寄生。

通过丝虫的传播方式,我们不难



看出保持家庭和周围环境的清洁卫生是预防丝虫病的重要措施。定期清理垃圾、污水,减少蚊虫滋生的环境,安装纱窗、门帘等防蚊设施也可以阻止蚊子进入室内繁衍,使用蚊帐、防蚊液等个人防护用品也能有效减少蚊虫叮咬。如果要到较为偏僻的池塘、山林等户外作业或活动时尽量避免在黄昏和黎明等蚊子活跃的时间段外出,可以穿长袖长裤并喷洒防蚊液。



不插管也能做胃镜 神奇的“磁控胶囊胃镜”

广西医科大学二附院健康体检中心 杨柳

我国消化道肿瘤占国内所有肿瘤病例的近一半,85%左右的消化道肿瘤被诊断时已是晚期,这也是消化道肿瘤死亡率较高的主要原因。全球约50%的食道癌和胃癌患者在中国。同时,我国大肠癌患者占世界的1/4。事实上,消化道肿瘤如果能在早期发现和治疗的的话,治愈率可达90%以上。

对于胃癌,临床上最有效的筛查手段就是胃镜,其他任何检查方法,包括上消化道钡餐造影、血清学检测和胃肠道彩色B超等都不能替代它。但是,有些人一想到胃镜检查就害怕,对插管胃镜“谈之色变”,甚至有人到了胃镜室门口因为紧张而临阵脱逃,因此胃镜检查的普及率仍然很低。随着医学的发展,如今诞生了一种全新的胃部检查方式——磁控胶囊胃镜,不插管也能完成胃部检查。

小时候,我们看《西游记》,对孙悟空化作小虫飞入铁扇公主的肚子里这一幕印象深刻,磁控胶囊胃镜就把这样的科幻变为了现实。磁控胶囊胃镜外观和普通胶囊一样,长2.7cm、直径1.18cm、重量不足5g,患者可以喝水直接吞服。不用再经历痛苦的插管检查过程,只需吞下一颗小小的胶囊,然后躺下来经过15—30分钟的检查,这就是磁控胶囊胃镜的全过程。

磁控胶囊胃镜是一种舒适化的胃镜检查技术,它的优点就是无创、无痛、无麻醉,没有交叉感染的风险。这

颗神奇的胶囊背后由一个强大的磁场在操控,这个磁场就像是一个高明的指挥家,指导着胶囊在胃里头转悠,帮你仔细查看每一个角落。磁控胶囊胃镜在操作医师的控制下,在胃内上下、左右、前后移动和水平、垂直旋转,通过毫米级小步长平移和微角度自如转动。磁控胶囊胃镜就像一部微型智能摄像机,全方位网格扫描,严格按照胃底、贲门、胃体、胃角、胃窦、幽门的顺序对胃部进行依次有序地系统图像采集,确保每一例检查的完整性,实现胃部全面系统的检查,及对可疑病灶的重点观测,令胃里各种微小病灶纤毫毕现。

在检查过程中,胶囊通过无线传输技术,将拍摄的照片传输到记录仪上,记录仪同步接收信号后,再将胃部实时图像传送到医生面前的电脑中。经多项研究证明,磁控胶囊胃镜的准确率与普通胃镜是一致的。

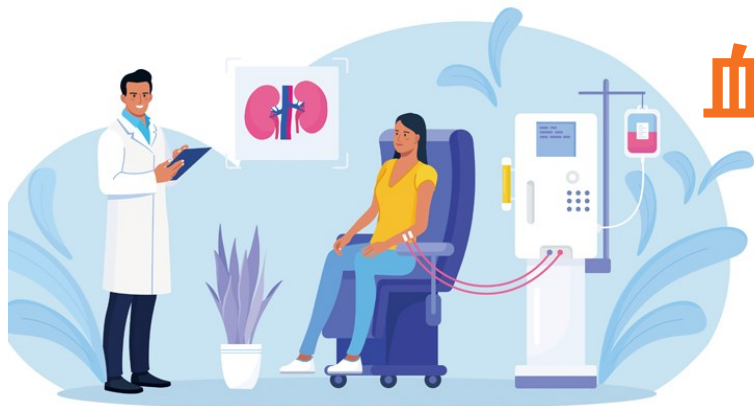
磁控胶囊胃镜适用人群非常广泛,包括健康管理(体检)和胃癌初步筛查等。平时生活、饮食不规律,工作压力大,40岁以上人群,或者长期服用阿司匹林等甾体类药物或氯吡格雷等抗血小板聚集的药物,有消化道病史、胃癌家族史的人群,建议在体检时增加胃镜检查的项目。对于那些害怕传统胃镜检查的人,或者是老年人和小孩,磁控胶囊胃镜这种新型检查方式绝对是你的首选。

但是有吞咽障碍的患者,肠梗阻患者,安装了心脏

起搏器的人,体内植入电子耳蜗、磁性金属药物灌注泵、神经刺激器等电子装置的人,妊娠期妇女不能做磁控胶囊胃镜,可以咨询消化科医生选择适合的胃部检查。

磁控胶囊胃镜检查前为避免胃黏膜充血、水肿,应忌烟、酒和辛辣刺激性食物,前一天晚餐不要吃油炸、油腻、烧烤等不易消化的食物,可以吃粥、面条等易消化的软食。为避免胃里留下食物残渣影响检查,晚8点以后就要禁食。如果出现低血糖,可以喝一杯糖水。检查前至少3日内不能接受吞服钡餐的检查。检查当天早晨起床后,喝一杯清水,进行初步的胃腔冲洗,便于顺利完成胃镜检查。检查完成即可正常饮食。磁控胶囊会随着肠道自然蠕动排出体外,一次性使用,避免了交叉感染的风险。需要注意的是,为避免发生危险,在确认胶囊排出体外前禁止做核磁共振检查。注意排便情况,并确认胶囊是否排出体外。如在14天内仍不确定胶囊是否排出,可联系检查医生进行确认,医生可以用胶囊探测仪给病人在体外检查,或者通过拍腹部的X光片了解胶囊是否排出。

磁控胶囊胃镜是医学发展的产物,它用高科技改变了我们的生活,让胃部检查变得轻松又准确。



血液净化,治疗方式各有千秋

广西壮族自治区工人医院重症医学科 覃威华

提及血液净化,不甚了解的人可能会说:不就是血液透析嘛!但事实远非如此。血液净化可以模拟肾脏功能,清除我们体内的代谢产物和毒素,同时纠正水、电解质和酸碱平衡的失衡,方式通常包括血液透析、血液滤过、血液灌流、腹膜透析等,这些方法统称为连续性肾脏替代治疗或叫连续性血液净化。

连续性血液净化 模式各有千秋

连续性血液净化主要原理是通过建立患者的人工血管通道,使用对流、弥散、吸附的原理,清除体内多余的水分,电解质、肌酐尿素氮等物质,达到血液净化目的。

治疗首选颈内静脉做人工血管通道,其次是股静脉,迫不得已的情况下可采取锁骨以下静脉穿刺,将静脉血引入滤器,进行置换液对流以后,改善管内环境,使得血液重新回到我们的身体中,达到体外循环血液净化目的。在治疗过程中医生会重点监测我们身体的内环境、电解质、凝血功能等变化,避免不良反应的发生。

1.血液透析

血液透析适用于肾脏疾病和肾功能衰竭等全身并发症。它的原理是把我们体内的血液引到体外,经过一个由很多空心纤维组成的机器,血液和机器里的液体分

别在空心纤维内外。在这个过程中,血液中的毒素、多余的电解质和酸碱平衡会被清除,水分也会被控制,最后净化过的血液输回到体内。血液透析有间断和连续两种方式。间断透析就是一段时间做一次,而连续透析可以持续进行。连续透析的好处是血液动力学更稳定,清除毒素的效率更高。

2.血液滤过

血液滤过是一种模拟肾脏工作原理的治疗方法,能过滤掉血液里的多余水分和毒素。在这个过程中,血液会被引入到一个特殊的机器里,然后机器会帮助把不好的东西留下来,把干净的血液输回我们的身体。这种方法特别适合心脏功能不太好,或者血流情况不稳定,不能承受血液透析治疗的病友。

3.血液灌流与吸附

血液灌流和吸附是一种新型的血液净化技术,主要依靠特殊的物质,如吸附剂、酶和活细胞等,来清除血液中的某些有害成分,特别适合用于治疗一些由药物引起的中毒、急性肝功能衰竭、肝性脑病和一些自身免疫性疾病。

4.血浆置换

血液透析和滤过可能无法清除某些有害物质,这些物质在我们体内堆积可能会导致问题,血浆置换就是由此产生的。它可以把血液引入一个特殊的机器,把不好的血浆分离并清除掉,再把健康的血浆输回人体内。这样一进一出,效果很明显,但也只是暂时降低了由高浓度的致病因子导致的损害,缓解较为严重的自身免疫性疾病和药物中毒的情况,并非是彻底的治疗。

5.腹膜透析

腹膜透析利用人体腹腔内的腹膜作为透析膜,帮助清除血液中的有害物质。这些有害物质会被带到腹腔里,然后排出体外。腹膜透析特别适用于治疗急性或慢性肾衰竭,还有难治性的心衰、心包炎、中毒、药物过量等情况。在合理使用的情况下,大多数慢性肾衰竭的病友们在接受过腹膜透析后,生活质量并不比做血液透析的患者差,有些方面甚至可能更好。

患者接受血液净化后的护理

血液净化治疗后,患者和家属需密切关注穿刺部位,可使用弹力绷带轻压防止出血,并按时换药消毒,保持干燥卫生,预防感染。发现异常情况,如出血或感染迹象,应及时通知医师。同时要严格执行医嘱用药,因血液净化可能影响药效,需及时补服药物。

患者应监测排尿量、合理饮水、记录体重变化,女性患者注意月经周期。如有牙龈出血、鼻腔出血或皮肤血点等异常,应立即告知医护人员。治疗期间如需其他治疗,如手术等,应提前告知医生。密切观察患者是否有头晕、冒汗、过敏反应等不适症状,发现异常立即报告医师。

血压过高时,应在医师指导下服用降压药,并监测记录血压,根据情况调整用药量。治疗后可能会出现贫血,应按医师建议服用铁剂、叶酸等加以改善。患者和家属应牢记医护人员的建议,回家后避免提重物 and 压迫血管。

每1~3个月定期到医院进行肾功能、电解质、血常规、心电图等检查,以确保身体状况良好。在血液净化当日,患者不可洗澡,并确保穿刺的位置贴有防水胶布以防止感染引发并发症。此外,患者要密切观察自己的动静脉内瘘情况,一旦发现红肿、疼痛、发热等问题,应立即就医。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/1/29 星期一

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 我的二哥二嫂(32)
09:58 我的二哥二嫂(33)
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(29)
14:56 分界线(30)
15:55 分界线(31)
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(20)
22:20 天才基本法(21)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/30 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(34)
09:58 我的二哥二嫂(35)
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(35)
14:56 分界线(36)
15:55 分界线(37)
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

2024/1/29 星期一

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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(35)
18:08 向风而行(36)
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 文旅中国
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)

2024/1/30 星期二

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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(39)
18:08 去有风的地方(1)
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

- 13:00 新闻夜班(重播)
14:01 分界线(32)
14:56 分界线(33)
15:55 分界线(34)
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(22)
22:20 天才基本法(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/1/31 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(36)
09:58 我的二哥二嫂(37)
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(38)
14:56 分界线(39)
15:55 分界线(40)
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(26)
22:20 天才基本法(27)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/1 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(38)
09:58 我的二哥二嫂(39)
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(38)
14:56 分界线(39)
15:55 分界线(40)
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(26)
22:20 天才基本法(27)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/2 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(38)
09:58 我的二哥二嫂(39)
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(38)
14:56 分界线(39)
15:55 分界线(40)
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(26)
22:20 天才基本法(27)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/1 星期四

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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 去有风的地方(2)
18:08 去有风的地方(3)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
19:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:40 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)

2024/2/2 星期五

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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 去有风的地方(2)
18:08 去有风的地方(3)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
19:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:40 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)

2024/2/2 星期五

- 00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃

- 08:20 政法在线(重播)
08:58 我的二哥二嫂(40)
09:58 养父的花样年华(1)
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 爱上特种兵(1)
14:56 爱上特种兵(2)
15:55 爱上特种兵(3)
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(30)
22:20 天才基本法(31)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/4 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 养父的花样年华(4)
09:58 养父的花样年华(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)
14:01 爱上特种兵(7)
14:56 爱上特种兵(8)
15:55 爱上特种兵(9)
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
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(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/3 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 养父的花样年华(2)
09:58 养父的花样年华(3)
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 爱上特种兵(4)
14:56 爱上特种兵(5)
15:55 爱上特种兵(6)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线

2024/2/4 星期日

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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 去有风的地方(8)
18:08 去有风的地方(9)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
19:00 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
21:15 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 文旅生活频道

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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 去有风的地方(4)
18:08 去有风的地方(5)
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 文旅中国
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)

2024/2/3 星期六

- 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
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
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 去有风的地方(8)
18:08 去有风的地方(9)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
19:00 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
21:15 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

2024/1/29 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 一代枭雄(10)
08:17 一代枭雄(11)
09:09 一代枭雄(12)
09:54 一代枭雄(13)
10:46 一代枭雄(14)
11:40 一代枭雄(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(28)
13:47 战金岭(29)
14:30 战金岭(30)
15:26 战金岭(31)
16:24 战金岭(32)
17:06 战金岭(33)
18:00 区小队(36)
18:55 区小队(37)
19:50 数风流人物(1)
20:47 数风流人物(2)
21:33 数风流人物(3)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 川军团血战到底(20)
23:33 川军团血战到底(21)

19:50 数风流人物(5)
20:47 数风流人物(6)
21:33 数风流人物(7)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 川军团血战到底(22)
23:33 川军团血战到底(23)

2024/1/31 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 一代枭雄(20)
08:17 一代枭雄(21)
09:09 一代枭雄(22)
09:54 一代枭雄(23)
10:46 一代枭雄(24)
11:40 一代枭雄(25)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(38)
13:47 战金岭(39)
14:30 战金岭(40)
15:26 面具(1)
16:24 面具(2)
17:06 面具(3)
18:00 数风流人物(7)
18:55 数风流人物(8)
19:50 数风流人物(9)
20:47 数风流人物(10)
21:33 数风流人物(11)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 川军团血战到底(24)
23:33 川军团血战到底(25)

2024/1/30 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 一代枭雄(15)
08:17 一代枭雄(16)
09:09 一代枭雄(17)
09:54 一代枭雄(18)
10:46 一代枭雄(19)
11:40 一代枭雄(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(33)
13:47 战金岭(34)
14:30 战金岭(35)
15:26 战金岭(36)
16:24 战金岭(37)
17:06 战金岭(38)
18:00 数风流人物(3)
18:55 数风流人物(4)

2024/2/1 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 一代枭雄(25)
08:17 一代枭雄(26)
09:09 一代枭雄(27)
09:54 一代枭雄(28)
10:46 一代枭雄(29)
11:40 一代枭雄(30)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(3)

13:47 面具(4)
14:30 面具(5)
15:26 面具(6)
16:24 面具(7)
17:06 面具(8)
18:00 数风流人物(11)
18:55 数风流人物(12)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 数风流人物(13)
21:25 数风流人物(14)
22:10 川军团血战到底(26)
23:05 川军团血战到底(27)
23:45 川军团血战到底(28)

2024/2/2 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 一代枭雄(30)
08:17 一代枭雄(31)
09:09 一代枭雄(32)
09:54 一代枭雄(33)
10:46 一代枭雄(34)
11:40 一代枭雄(35)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(8)
13:47 面具(9)
14:30 面具(10)
15:26 面具(11)
16:24 面具(12)
17:06 面具(13)
18:00 数风流人物(14)
18:55 数风流人物(15)
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 数风流人物(16)
21:25 数风流人物(17)
22:10 川军团血战到底(29)
23:05 川军团血战到底(30)
23:45 川军团血战到底(31)

2024/2/3 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 一代枭雄(35)

08:17 一代枭雄(36)
09:09 一代枭雄(37)
09:54 一代枭雄(38)
10:46 一代枭雄(39)
11:40 一代枭雄(40)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(13)
13:47 面具(14)
14:30 面具(15)
15:26 面具(16)
16:24 面具(17)
17:06 面具(18)
18:00 数风流人物(17)
18:55 数风流人物(18)
19:50 数风流人物(19)
20:47 数风流人物(20)
21:33 数风流人物(21)
22:20 川军团血战到底(32)
23:15 川军团血战到底(33)
23:55 红娘子(1)

2024/2/4 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(40)
08:17 一代枭雄(41)
09:09 一代枭雄(42)
09:54 一代枭雄(43)
10:46 一代枭雄(44)
11:40 雪鹰(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(18)
13:47 面具(19)
14:30 面具(20)
15:26 面具(21)
16:24 面具(22)
17:06 面具(23)
18:00 数风流人物(21)
18:55 数风流人物(22)
19:50 数风流人物(23)
20:47 数风流人物(24)
21:33 数风流人物(25)
22:20 红娘子(2)
23:15 红娘子(3)
23:55 红娘子(4)

南宁广播电视台 公共频道

2024/1/29 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 流金岁月(10)
13:45 流金岁月(11)
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 亲爱的小孩(30)
22:56 亲爱的小孩(31)
23:42 亲爱的小孩(32)

12:25 创赢未来
13:00 流金岁月(12)
13:45 流金岁月(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(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 亲爱的小孩(33)
22:56 亲爱的小孩(34)
23:42 理想之城(1)

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 理想之城(2)
22:56 理想之城(3)
23:42 理想之城(4)

2024/2/1 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 流金岁月(16)
13:45 流金岁月(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(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 理想之城(5)
22:56 理想之城(6)
23:42 理想之城(7)

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(18)
13:45 流金岁月(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
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 理想之城(11)
22:56 理想之城(12)
23:42 理想之城(13)

2024/2/4 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 乐客听(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(22)
13:45 流金岁月(23)
14:32 乐客听(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 乐客听(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 理想之城(14)
22:56 理想之城(15)
23:42 理想之城(16)

2024/1/30 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

2024/1/31 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 流金岁月(14)
13:45 流金岁月(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
20:02 问号猫
20:10 留住手艺一非遗传承人

2024/2/2 星期五

00:28 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然

2024/2/3 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 流金岁月(20)
13:45 流金岁月(21)
14:32 留住手艺一非遗传承人
15:02 奇趣大自然
15:32 问号猫

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

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。

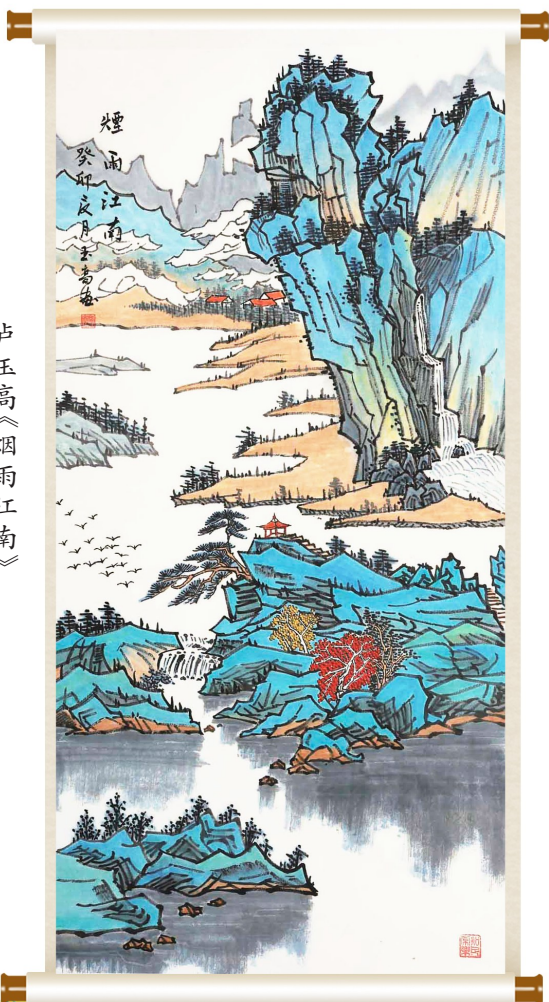
黄宗海《绿城妹丽》



黄元康作品



卢玉高《烟雨江南》



祁锦列《松泉图》

