

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2月1日

2024年第5期

总1838期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

春

万物复苏季 · 春暖花开时



南宁广播电视台报
微信公众号



2024年春运大幕开启

为期40天的2024年春运大幕1月26日已经开启。当天,铁路12306开始发售2月9日,也就是除夕当天的火车票。预计今年春运期间,全国跨区域人员流动量将达90亿人次,有望创下历史新高。



今年春运40天90亿人次或创历史新高

2024年春运从1月26日开始,到3月5日结束,为期共40天,预计今年春运全社会跨区域人员流动量将创历史新高,40天内大概有90亿人次出游、探亲、休闲等,是2023年同期的近2倍。

72亿人次自驾出行 高速免费通行9天

今年春运传统营业性运输,包括铁路、公路、民航、水运客运出行人次预计为18亿,其余80%也就是72亿人次都将是自驾车出行。今年小汽车高速公路免费通行从2月9日到2月17日共9天,预计公路路网将面临超大流量和恶劣天气的双重严峻考验。

铁路预计发送4.8亿人次 增长近四成

铁路方面,今年春运预计将发送旅客4.8亿人次,相比2023年春运增长37.9%,客流将呈现整体高位运行和节前相对平稳、节后相对集中的特点。

民航旅客将达8000万人次或再创新高

民航客运量同样迎来大幅增长,预计春运期间民航日均发送旅客200万人次,客运量将达到8000万人次,有望再创新高。

亲子家庭、阖家出游成春节出游亮点

春节假期,返乡、探亲、出游多重因素交织,预测报告显示,亲子家庭、阖家出游是春节假期出游的一大亮

点。春节出游旅客中,亲子家庭预计占比47%,较上一年同期提升5个百分点。租车、定制游、选择当地向导包车游都是举家出游的优先选择。

东南亚及东亚国家是出境热门目的地

在出境游方面,东南亚及东亚国家最热门,阿联酋、澳大利亚等中长线出境游目的地也进入榜单前十。

邮政快递服务业将开启“春节模式”

针对春运期间邮政快递业运行情况,国家邮政局相关负责人介绍,春运前期,年货寄递需求增长,业务量会出现一波小高峰。春节假期后,寄递服务需求会快速恢复,业务量将逐渐恢复到日常水平。

来源:央视网

近日,中华人民共和国政府和新加坡共和国政府代表在北京签署《中华人民共和国政府与新加坡共和国政府关于互免持普通护照人员签证协定》。

协定将于2024年2月9日(农历除夕)正式生效。届时,双方持普通护照人员可免签入境对方国家从事旅游、探亲、商务等私人事务,停留不超过30日。

至此,东南亚黄金旅游线路“新马泰”三个国家已全部对中国游客免签,未来中国游客前往东南亚旅游将更加便利。

新加坡搜索量瞬时暴增

“飞猪旅行”数据显示,免签新政策宣布后1小时,新加坡机票搜索量环比增长超15倍、酒店搜索量环比增长超6倍,上海、北京、杭州、广州、成都、深圳、南京、武汉、厦门等是前往新加坡旅游的热门客源地。春节假期前往新加坡旅游的搜索热度瞬间增长超20倍,截至1月25日16时,春节假期新加坡旅游预订量同比去年劲增超30倍,且有进一步增长趋势。

“去哪儿网”数据显示,消息公布后,新加坡机票、酒店搜索量均有增长,其中新加坡酒店搜索量较发布前增长3~4倍,仍在持续增长中。新加坡为春节热门目的地第五名,从出发地来看,上海、广州、北京、杭州、厦门是热门出发地,新加坡热门酒店商圈为圣淘沙、滨海湾、鱼尾狮公园、

克拉码头。目前,新加坡仍有不少高档豪华型酒店价格在千元以内。

“同程旅行”数据显示,消息发布半小时内,平台上新加坡相关搜索热度较前日同一时段上涨340%,春节期间往返新加坡的机票搜索量较前日同一时段上涨超过5倍。截至25日,“同程旅行”平台上最关注新加坡相关旅游信息的用户主要来自广东、江苏、上海、山东、浙江等沿海省市。

“新马泰”黄金旅游线手拉手免签

新加坡和中国是“一带一路”共建的合作伙伴,旅游业已成为两国交往交流的重要场景。2023年2月,新加坡成为首批开放的出境游目的地,此次双方互免签证政策的利好,将为两国旅客往来提供更多便利,同时也将为两国旅游企业带来新的市场机遇。在即将到来的春节假期,新



加坡也是中国游客重要的出境游目的地。

免签政策落地,意味着“新马泰”这一东南亚黄金旅游线路全面对中国游客免签,这将极大带动出境游市场热度。此外,对于2024年中国人出境游市场的发展也将起到积极促进作用。

另据了解,2024年,新加坡旅游局将相继推出都市奇景、森林疗愈、时空穿梭、奇幻之境四大主题新玩法,在提升休闲旅游体验的同时,用更多更新的方式,让中国游客以全新视角认识不一样的新加坡。

来源:潮新闻客户端

中国二月九日正式生效
和新加坡互免签证

宝葆炮龙主形象展示:

在择取宾阳“炮龙”重点元素的基础上,有机植入“宾阳小炮龙”人设标签LOGO,强化宾阳炮龙认知属性;



传承千年,乘势起舞。南宁市宾阳县将于2024年2月12日—20日(农历正月初三至正月十一)隆重举办“炮龙节百龙舞宾州活动”,农历正月十一当晚将有118条炮龙激情起舞,与数十万市民尽情狂欢。

宾阳县2024年炮龙节百龙舞宾州活动在时间节点、内容、形式等方面统筹安排,力求推陈出新。从腊月十九

宾阳炮龙节来了!

到春节期间,宾阳县推出满足不同人群喜好的体育、文艺、书画、旅游等系列活动,创新推出宾阳五大文化IP形象,以“宝葆炮龙+”为魂,打造一条“漫游宾阳”的文化动线,隆重推出年菜美食展销、炮龙星光市集、那里集市、宾阳“年菜”美食大赛等富含新意、喜闻乐见的文化活动,让广大人民群众欢度新春佳节,丰富文化活动,同时也为炮龙节的到来营造良好氛围。

其中,已于1月29日(农历腊月十九)开始举办盛大隆重的体育庙会,内容涵盖篮球、足球、气排球、乒乓球、羽毛球、象棋、围棋及广场舞等文体活动;2月7日(农历腊月廿八)将火爆推出“龙腾宝水 奋勇争先”炮龙节优秀书画摄影展。

2024年炮龙节期间,活动内容更加丰富多彩。2月14日开始推出“龙腾宾阳 非遗当潮”那里市集,为广大游客献上宾阳“五大文化”沉浸式互动、潮玩好物、美食、音

乐、文体大卖场、非遗巡游表演游彩架等宾阳和外地民俗文化表演;《炮龙》民俗舞台剧、星空光影艺术节、炮龙星光市集、百家宴等文体旅商促销活动也同步推出;2月17日(农历正月初八)首次推出炮龙音乐节,邀请区内知名乐队倾情献唱;2月19日(农历正月初十)晚为观众呈上精彩的炮龙节开幕式晚会;2月20日(农历正月十一)上午10:00召开项目投资推介会及签约仪式,推介宾阳良好的投资环境和营商环境;当天18:58开始,各村、街道、社区百龙共舞,激情狂欢、魅力四射,祈求好运的百龙舞宾州活动正式燃情上演,让八方宾客尽情体验宾阳人民的豪放、热情、团结、活力。

此外,在舞炮龙活动当天,部分区域将进行交通管制,县城机关单位的停车位将免费有序开放,让广大游客玩得开心、放心、满意。

宾阳炮龙文化历史悠久、源远流长,是壮汉民族文化交融的结晶。“宾阳炮龙节”被誉为“东方狂欢节”,列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录,获得“中国最佳非物质文化遗产节庆”荣誉称号,入选中华体育文化优秀节庆项目。

来源:南宁新闻网

社保卡将实现全国“一卡通”

“社保卡已全面支持跨省领取养老金、跨省异地就医直接结算等服务。各地积极拓展政务服务、交通出行、文化旅游、就医购药等民生服务领域‘一卡通’应用。”人力资源和社会保障部信息中心主任宋京燕1月24日表示,下一步还将推出更多社保卡数字化应用场景,大力推进区域“一卡通”,逐步实现全国“一卡通”。

宋京燕介绍,截至2023年末,我国社保卡持卡人达13.79亿人,其中9.62亿人同时领用了手机中的电子社保卡。2023年电子社保卡服务总量达151亿人次。13个部门在9省份和雄安新区开展的社保卡居民服务“一卡通”应用试点,取得良好成效。

为全面提升社保卡便民服务水平,推进跨业务、跨地区、跨部门数据共享和服务融合,织密便民利企的民生服务保障网,人力资源和社会保障部近日印发《关于加快推进社会保障卡居民服务“一卡通”建设的通知》,明确到2027年,基本实现全国“一卡通”的目标。

根据通知,更多民生服务领域的“一卡通”应用将进一步丰富,并结合智慧城市和数字社会发展,创新电子证照、线上服务、数字空间等数字应用。

针对重点人群,各地人社部门将扩大社保卡在校园、企业、园区、社区等的应用,推进儿童学生、老年人、残疾人、农民工、灵活就业人员、新就业形态劳动者等重点人群“一卡通”服务;坚持传统服务和智能化服务“两条腿”走路,为老年人、残疾人提供多元化、人性化服务。

通知提出,依托全国一体化政务服务平台支撑能力,加快推动“多卡集成”“多码融合”,支持以实体社保卡为载体加载各类民生服务卡功能,以电子社保卡为载体提供省、市“一码通”服务,与政务服务码、其他行业码互通互认。探索推进社保卡加载数字人民币。

在“一卡通”应用模式方面,人社部门将推进电子



社保卡线上服务,即以电子社保卡作为线上服务统一载体,向群众提供“一卡通”服务,向政务服务平台和相关社会渠道输出“一站式”服务等。

来源:新华社

我国实现有线电视和IPTV开机广告全面取消



治理电视“套娃”收费和操作复杂工作开展以来,截至2023年底,经过四个多月的推进,第一阶段工作实现“开机看直播、收费包压减50%、提升消费透明度”的目标。有线电视和IPTV开机广告全面取消,开机时长从治理前的最多118秒减少到不超过35秒。

这是记者近日从治理电视“套娃”收费和操作复杂工作阶段性总结部署推进会上获悉的。会议由国家广播电视台联合工业和信息化部、文化和旅游部、市场监督管理总局等有关部门单位召开,通报了治理电视“套娃”收费和操作复杂第一阶段工作进展情况和成效。

在压减收费包方面,据悉,各类收费包大幅压减50%以上,其中有线电视压减72%,IPTV压减79%,互联网电视压减55%,单个终端由治理前最高的86个收费包压减到现在每个终端都不多于6个收费包。对页面、导

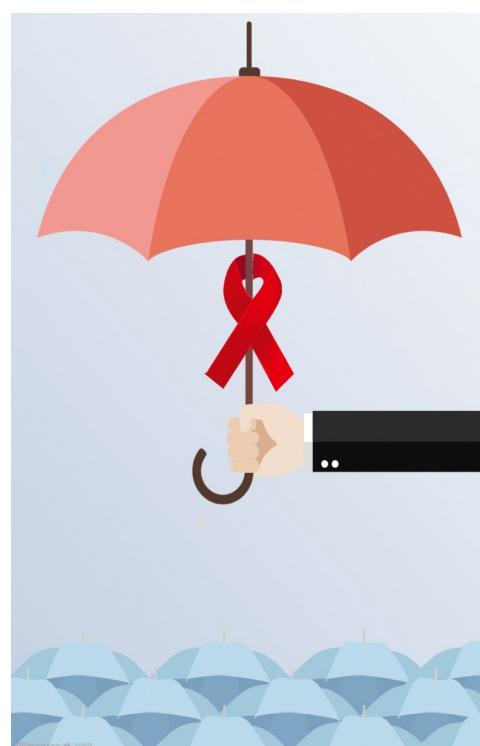
航、收费、应用等方面进行了清晰化、醒目化、透明化升级,收费免费内容都有显著标识。

据介绍,有线电视、IPTV和互联网电视都加强了优质免费内容供给。全国有线电视网络上线的“重温经典”免费专区,两个月时间累计点击收看达2365万人次,累计收看时长达1078万小时。

根据会议部署,2024年治理工作要推动逐步实现一个遥控器看电视。对于存量遥控器,通过广泛宣传或上门服务帮助观众使用红外遥控器学习功能,初步实现“一个遥控器看直播”;对于增量遥控器,通过制定统一的标准规范,研发推出新型遥控器,实现一个遥控器看电视的目标。此外,也将开展酒店电视操作复杂专项治理,积极推进电视机机顶盒一体化。

来源:新华社

广西:三级联动密织防艾网



治服务可及性。

目前,全区共建成1879个艾滋病筛查实验室,乡镇卫生院以上医疗机构均具备了艾滋病检测能力;共设立112个免费抗病毒治疗定点医院,实现筛查和治疗网络全覆盖;乡镇卫生院和社区卫生服务中心均独立设置防艾组,并设有专门办公室,配备1~2名防艾专干。

全区各地卫生健康部门会同民政、教育等部门,联合建立并推广基层艾滋病“一站式”关怀救助机制,全面落实免费咨询和艾滋病抗体检测、免费抗病毒治疗、免费母婴阻断、致孤儿童免费入学、关怀救助艾滋病患者等“四免一关怀”政策。

全区疾控机构、抗病毒治疗医院及随访人员各司其职,艾滋病防治核心指标取得明显提升,诊断发现率从2015年的68.7%提高到2022年的84.5%,高于全国平均水平;治疗覆盖率从2015年的71.4%提高到2023年的92.75%;治疗成功率连续多年保持在97%以上。

同时,各地还出台具体激励措施,推动防艾工作高质量开展。南宁市制定了辖区抗病毒门诊医疗费用减免措施,对积极配合治疗的患者可减免部分治疗费用,每人每年最多减免达3000元,有效提高了患者服药依从性。

经过努力,如今大部分艾滋病患者得到了及时检测和有效救治救助,新发感染病例和死亡病例数量明显减少,艾滋病快速扩散蔓延的势头得到有效遏制,全区艾滋病疫情持续控制在低流行水平。

南宁市兴宁区防艾办供稿



自治区文明办 广西文明网 宣



男子起诉电商平台泄露信息获得法院支持

近日,北京市第四中级人民法院审结一起消费者诉电商平台泄露个人信息的网络侵权责任纠纷案,法院判

决撤销一审判决,要求电商平台在其官方网站首页以公告形式向消费者赔礼道歉。

原告刘某多次通过某电商平台购买海外商品,其真实姓名仅在下单时向平台提供,而在收件人姓名处,刘某均使用了化名。2021年11月下旬开始,刘某在该电商平台下单后,多次接到海外电话,称其在某电商平台购买的商品因破损等原因不能正常清关,要求其配合处理。在接到这些电话的过程当中,当地反诈中心亦发来短信以及电话提示,提醒刘某所接的极有可能是诈骗电话。这些诈骗电话能够清楚地知道刘某的订单号码、真实姓名、电话、地址等,侵犯了其个人隐私和生活安宁,刘某因此诉至北京互联网法院,要求电商平台赔礼道歉。

某电商平台辩称,公司经过内部调查,并未发现有个人信息泄露,公司已经制定了一系列的规章制度,从软件、硬件等方面对个人信息进行了保护。原告提交的证据不足以证明侵权的成立,原告个人信息存在物流等多个环节泄露的可能性,不足以从法律的角度推理论证侵权成立。

一审法院审理后认为,刘某主张网络跨境电商平台泄露其购物交易订单及其个人信息,使其遭受诈骗电话骚扰,侵犯了个人信息权益和隐私权。在案证据显示,电商平台仅为网购过程中会接触刘某个人信息的多方主体之一,物流企业等均可能接触上述信息,且电商平台提供了其经营中已经采取的保护用户个人信息的做法和措施的证据,目前无证据显示诈骗方知晓的个人信息内容为电商平台所独有或者提供,在案证据尚不足以证明被告泄露了原告个人信息的事实达到民事证明标准高度盖然性的程度,故驳回了刘某的全部诉讼请求。

刘某不服一审判决,向北京四中院提起上诉。

二审法院审理后认为,个人信息保护法第六十九条规定,处理个人信息侵害个人信息权益造成损害,个人信息处理者不能证明自己没有过错的,应当承担损害赔偿等侵权责任。本案中,某电商平台作为刘某的个人信息处理者,提供了公安部门颁发的“通用电子商务平台”系统、“物流”系统的信息系统安全等级保护第三级备案证明以及一系列安全保护政策,但这些证据只能从

一般性安全保障义务,并不能证明虽然层面上对刘某被泄露的个人信息处理环节中尽到了相应的安全管理职责。上述证据并未达到个人信息保护法第六十九条规定的证明自己没有过错的证明标准。

关于其他环节可能泄露刘某信息的抗辩,法院认为,案涉订单配送信息记载的收货人姓名为刘某的化名,而本案刘某主张泄露的个人信息为本人真实姓名、订单号码、电话等信息。根据电商平台提交的流程,物流企业掌握的信息应为物流运单编号、订单编号、收货人信息、收货人地址、收货人电话等信息,即不包括刘某主张泄露的本人真实姓名和身份信息,且刘某主张泄露的信息并非支付信息和收货信息,排除了支付和物流环节。故依照个人信息保护法第六十九条之规定,法院推定某电商平台对刘某信息泄露事件的发生存在过错,应当承担由此造成的刘某隐私权和个人信息权益损害的赔偿责任,故支持了刘某要求电商平台赔礼道歉的诉求。



法官说法

民法典规定,自然人的个人信息受法律保护。个人信息是以电子或者其他方式记录的能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人的各种信息,包括自然人的姓名、出生日期、身份证件号码、生物识别信息、住址、电话号码、电子邮箱、健康信息、行踪信息等。自然人享有隐私权。任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。隐私是自然人的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息。

本案中,刘某在某电商平台进行海外

购,该平台收集了刘某的真实姓名、电话、运单号、收件地址、收件人姓名等信息,这些信息属于刘某的个人信息,受法律保护。案涉信息的泄露导致了刘某私生活安宁受到侵扰,构成对刘某隐私权的侵犯。个人信息侵权案件应适用民事证据高度盖然性的标准,个人信息所有者仅需举证证明信息处理者存在泄露其信息的高度可能性,由信息处理者对其履行了安全保障义务以及信息泄露主体确系他人承担举证责任。虽然案涉产品下单、运输、清关、配送的过程中可能有多方主体能够获取相关信息,但从本案来看,可以合理排除除电商平台外的其他主体泄露相关信息的可能性,电商平台提供的证据

并未达到个人信息保护法规定的证明自己没有过错的证明标准,故推定电商平台对刘某个人信息泄露事件的发生存在过错,应当承担由此造成的刘某隐私权和个人信息权益受到损害的赔偿责任。

来源:人民法院报(2024-01-18第3版)



“小克鼎”等九十余件青铜器亮相南宁

——近距离感受古代青铜文化魅力

问鼎中原、觥筹交错、加官进爵……这些耳熟能详的成语里,都有青铜器的影子。1月20日,《金声和鸣——中国古代青铜文明展》在南宁博物馆开展,展览内容分为“礼制与战争”“社会与生活”“工艺与纹饰”三部分,生动阐释了中国古代青铜器两千多年发展中的艺术、科技、历史文化价值,以及中国礼制文化的内涵,一展中国古代青铜文明的辉煌。



古代青铜器是中国最重要的历史文化遗产之一,以其繁多的种类、奇特的造型、瑰丽的纹饰、丰富的铭文和复杂的铸造技术,创造了无与伦比的辉煌成就,在世界艺术史上占有独特的地位。本次展览精心撷选上海博物馆藏青铜精品九十余件套,包括不同器型、功能的青铜器与造型奇特、纹饰瑰丽的各类青铜珍品。

此次展出的近半数展品为国家一级、二级文物,且均为原件展出,揭示了青铜器在不同时期的发展情况。本次展出的小克鼎、鸟兽龙纹壶、保卣等一级文物就是典型代表。其中,小克鼎高35.4厘米、宽33.6厘米、重12.54kg,鼎圆形,硕腹,双立耳,蹄形足。耳上饰三头夔纹,颈饰

窃曲纹,腹饰云纹带,足上部饰兽首纹。器内壁铸铭文8行72字,讲述了周王命令膳夫克整顿王的军队,克作了这批宝贵的宗庙彝器用以纪念其伟大的祖父,并用它来祭享祖先,祈求福寿康乐的事。其造型雄浑厚重,花纹粗犷流畅,是典型的西周晚期铜鼎。



本次展览不但展品含“金”量满满,还有集章等展览配套活动,帮助大家深入了解中国古代青铜文明。南宁市博物馆副馆长覃忠介绍,除了这次跟上海博物馆举办的青铜展以外,南宁博物馆还将于今年的“5·18国际博物馆日”引进叙利亚的古代文明文物展,进一步满足市民的精神文化生活。本次展览至4月20日结束。

文:黄理佳





开厅点菜须庖宰 半是潮州半广州

● 厚菇芥菜

厚菇芥菜，是广东潮州地区特色传统名菜。其主要原料是芥菜、香菇，口味咸鲜，香烂软滑，鲜味浓郁。工艺是焖，难度属于中级，适合大家在家里试试手。

材料：

芥菜、猪五花肉、香菇(干)、猪胫骨、火腿。

盐、味精、碱、鸡油、猪油(炼制)。

做法：

1.芥菜芯洗净，切成两瓣；
2.猪五花肉切小块；
3.熟瘦火腿切小片；
4.猪胫骨砍成几段；
5.香菇用水浸发，去蒂，洗净，备用；
6.烧沸水，加纯碱，放入芥菜芯，约焯半分钟取出，用清水冲去碱味，剥去菜叶的外膜；

7.中火烧热炒锅，下鸡油，放入香菇略炒，加清汤(或水)和味精，约煮半分钟盛起；

8.炒锅放回炉上，下猪油烧至微沸，放入芥菜芯泡油约半分钟，用笊篱捞起沥去油，倒入用竹箅子垫底的砂锅；

9.余油倒出，炒锅放回炉上，下猪肉、猪胫骨略炒，烹黄酒，加精盐和清汤(或水)后倒入砂锅，加盖，用中火焖约40分钟；

10.揭开盖去掉猪肉、猪胫骨，加入香菇，再焖约10分钟，取出排在盘子四周，火腿片排在菜芯上，原汁留下待用；

11.炒锅洗净放回炉上，倒入原汁，加味精、胡椒粉、香油，用湿淀粉调稀勾芡，淋在菜芯上面即成。

名菜之一，在中国乃至世界烹饪文化中占据重要的位置。潮州菜馆遍布世界各地，有华人的地方就有潮州菜馆。

潮州菜的主要特点是肥而不腻、淡而有味、食而不胖，注重清淡、养生和原汁原味，是健康菜、环保菜，符合健康饮食的大潮流，适合现代人的饮食需求和消费需求。



● 牛肉炒芥蓝

这道菜是潮州家常菜中的代表。潮汕人喜爱牛肉，牛肉的做法多种多样。而芥蓝又是潮汕人最喜欢的家常蔬菜。于是，当芥蓝遇到牛肉，这道名菜就这么出来了。芥蓝和牛肉，在潮汕地区是一对分不开的搭档。牛肉的鲜嫩，芥蓝的清甜香脆，搭配到一起就把两者的美味最大程度地发挥出来了。

材料：

牛肉、芥蓝、姜、盐、油、酱油、蚝油、料酒、淀粉、胡椒粉。

做法：

1.牛肉切片，放酱油、蚝油、料酒、胡椒粉、淀粉、油拌匀入味；

2.芥蓝切段，姜切丝，备用；

3.烧开一锅水，放入油和盐，下芥蓝焯水，先焯菜梗再焯叶子，叶子变色后全部捞起，沥干水分，备用；

4.热锅放油，炒香姜丝，放入牛肉片；

5.牛肉炒至变色，放入芥蓝；

6.放入适量的蚝油提鲜，翻炒均匀即可出锅。



● 蚝 烙

蚝烙是广东潮汕地区的一道特色小吃，该菜品在台湾地区被称为蚵仔煎，外地人来潮汕总要品尝这一美食。在潮汕城市乡村小市集，常有小店或小摊贩卖。

材料：

生蚝、地瓜粉、鸭蛋2个、葱1根、芫荽1小把、清水、鱼露、猪油少许、辣椒酱。

做法：

1.挑选个头小且新鲜的生蚝，清洗干净；
2.准备好地瓜粉；
3.准备好鸭蛋，并打散；
4.葱洗净，切成葱珠；
5.芫荽洗净，切碎；
6.地瓜粉中加入等量清水，加入鱼露与

葱珠，拌匀成粉水；

7.加入生蚝，将其与粉水充分拌匀；
8.大火烧热平底锅，下猪油，猪油融化时，轻轻晃动平底锅，使整个锅底均沾上猪油；

9.倒入调好的蚝烙浆，再一次晃动平底锅，让蚝烙浆铺满整个锅底；

10.倒入打散的鸭蛋液，轻轻晃动平底锅，使加入的蛋液能均匀地布满整个锅底；

11.稍微凝固时，均匀地撒上辣椒酱；

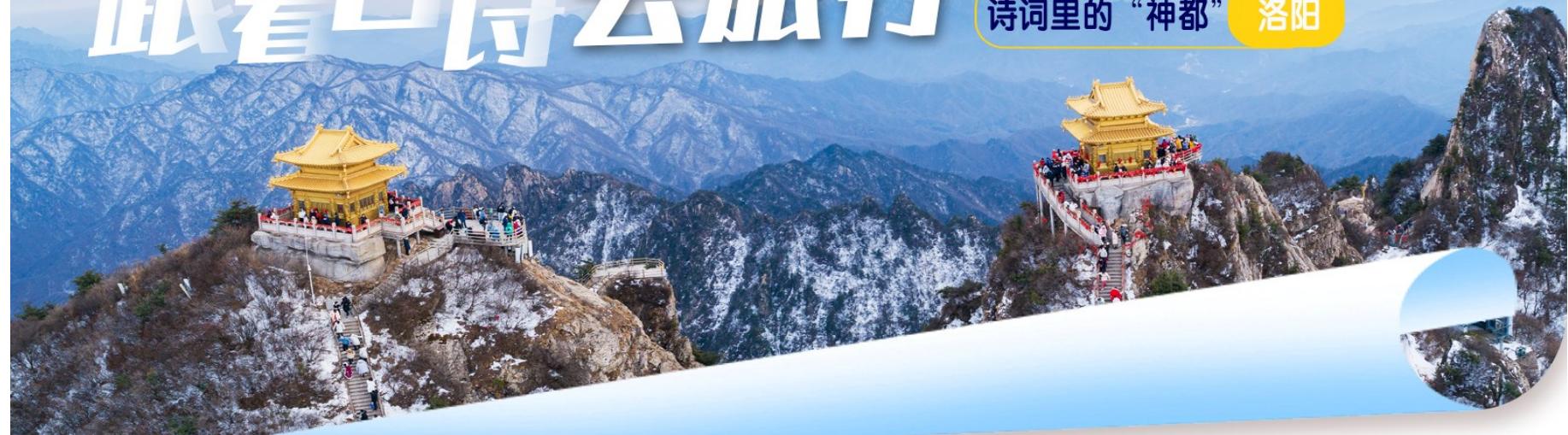
12.端起平底锅，摇晃一下，若底面已经煎好，即蚝烙是可以自由滑动的，将蚝烙翻面，再加入适量猪油；

13.将蚝烙的底面也煎至金黄，取出装盘，撒上芫荽开吃，喜欢重口味的朋友可以蘸着鱼露食用。



跟着古诗去旅行 (六)

诗词里的“神都” 洛阳



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,我们就跟随李白的诗,一起领略大美洛阳。

春夜洛城闻笛

李白

谁家玉笛暗飞声,
散入春风满洛城。
此夜曲中闻折柳,
何人不起故园情。



龙门石窟



国家牡丹园



白园

洛阳,一座历史源远流长、文化底蕴深厚的千年古都,是中国最古老的城市之一。作为华夏文明的重要发祥地,洛阳居天下之中、处九州腹地,有5000多年文明史、4000多年城市史、1500多年建都史,先后有13个王朝在此建都,是我国建都最早、历时最长、朝代最多的都城。因此,洛阳被誉为“千年古都,牡丹花城”,历史文化深厚,旅游资源丰富,是著名的旅游城市。

洛阳因其政治地位尊崇,人文历史丰赡,风光景致美丽,吸引了天下文人墨客。老城里的阮籍故居曾有“竹林七贤”在这里肆意酣畅;天津桥头的谪仙酒楼,李白和杜甫第一次相遇,在这里推杯换盏;香山寺里,白居易暮年纵情龙门山……

李白曾多次游历洛阳,每一次都是不同的心境。大约在开元二十二年(公元734年),李白客居洛阳,夜里忽闻笛声,由春风吹散而来,传遍了洛阳城。吹奏的是表现离情别绪的《折杨柳》,触发故园情,写下了这首《春夜洛城闻笛》千古名篇。曾入选语文课本中。

龙门石窟

龙门石窟位于洛阳市城南6公里处的伊阙峡谷间。由于地处都城之南,古代帝王拟已为“真龙天子”,故又称“龙门”。因此地石质优良,宜于雕刻,故而古人择此而建石窟。这里青山绿水、万象生辉,伊河两岸东西山崖壁上的窟龛星罗棋

布、密如蜂房。

龙门石窟开凿于北魏孝文帝迁都洛阳之际(公元493年),之后历经东魏、西魏、北齐、隋、唐、五代的营造,从而形成了南北长达1公里、具有2300余座窟龛、10万余尊造像、2800余块碑刻题记的石窟遗存。龙门石窟是北魏、唐代皇家贵族发愿造像最集中的地方,是皇家意志和行为的体现,具有浓厚的国家宗教色彩。

白园

白园,位于洛阳龙门风景名胜区东山琵琶峰上,是唐代诗人白居易的墓园,占地面积3万平方米,1961年被国务院公布为国家重点文物保护单位。

白居易,字乐天,晚年居住洛阳18年。虽尊为“少傅”,但一生清贫,喜酒善诗,对龙门山水十分眷恋,死后遵嘱葬于此。白园内主要景点有青谷区、乐天堂、诗廊、墓体区、日本书法廊、道诗书屋等10余处。进入青谷区瀑布飞泻,池水荡漾,竹林清风,白莲飘香,使人心旷神怡。白园为纪念性园林,园内建筑古朴典雅,三季有花,四季常青,曲径通幽,是游览的好去处。

老君山

如果说世上一定有仙境,那必定是老君山。老君山古号景室山,道家始祖老子归隐修炼于

此,唐太宗李世民赐名“老君山”。春日山花烂漫、芳香满谷;夏日清新透彻、凉爽宜人;秋则更具仙风道骨;冬到老君山雪景浩瀚,天上人间能邂逅。

老君山海拔2200米,是八百里伏牛的主峰。山势雄伟,峰林洞涧,千姿百态。天连五岳全雄晋,地接九州巍伏牛。山顶道观历史悠久,道教文化源远流长,它与武当山并称为南北二顶,蔚为壮观。

国家牡丹园

唯有牡丹真国色,花开时节动京城。洛阳牡丹天下闻名,国家牡丹园当然有不少值得一看的珍品。洛阳气候土壤条件优越,非常适宜牡丹生长,牡丹花朵硕大,色泽艳丽,香气浓郁,花期长,素有“洛阳地脉花最宜,牡丹尤为天下奇”的美誉。

每年的四月至五月,是牡丹盛开的季节,成千上万的游客慕名而来,园内种植着数百个品种的牡丹花,从淡雅的白色到艳丽的红色,从含苞待放到盛开怒放,各种形态的牡丹花在这里汇聚一堂,竞相斗艳。除了赏花之外,洛阳牡丹园还承载着丰富的文化内涵。这里也是文人墨客聚集之地,留下了许多脍炙人口的诗篇。

文:黄理佳





第33集

林朝夕来找裴之，质问他从墙洞里拿走了什么东西，裴之承认从墙洞里拿走了邱月写的信。林朝夕怀疑

天才基本法

新闻综合频道

33-34集剧情

莲花楼 新闻综合频道
1-10集剧情

剧情梗概

十年前四顾门门主李相夷以相夷太剑冠绝天下，为正道武林之光，却因与金鸳盟盟主笛飞声约战东海，两大高手就此消失在万顷碧波之上。四顾门与金鸳盟也两败俱伤渐渐消失于江湖。十年后乡间游医李莲花拖着一座莲花楼行走世间，误打误撞得了个名医的头衔，本不想涉足江湖的他就这样被卷入江湖。梦想行侠仗义安天下的热血少爷方多病则察觉李莲花不简单，誓要找出李莲花假冒名医的罪证，而一直将李相夷视为劲敌的笛飞声，在重出江湖后认出不起眼的游医李莲花就是李相夷，又怎能轻易放过。经过一系列案件，李莲花、方多病、笛飞声竟在嬉笑怒骂的破案过程中结下了深厚的友谊。本已无心江湖事的李莲花和笛飞声在以天下安危为己任的少年方多病的带动下重新燃起热血豪情，三人携手战斗，共破江湖奇案，还天下正义和太平。

第1集

十年前，江湖中最快的剑是李相夷的剑，他在15岁时成为了天下第一高手，17岁建立了四顾门，20岁便开始问鼎武林盟主，从而结束武林混战，一时间，他也成为了传奇人物。一个风雨交加的晚上，李相夷为了寻找师兄单孤刀的尸体，一个人手持利剑孤军奋战，与金鸳盟盟主笛飞声双双坠入深水之中不见踪影。十年后，一个装扮朴素的男子在屋里休息后，就背着药箱大摇大摆地走了出去，他就是江湖游医李莲花。百川院武试方多病胜出，却突然被身旁的院士发现了身份，他拿李相夷做挡箭牌成功地混了过去，得知灵山派寻人的消息，方多病准备亲自去调查王青山的真正死因。

第2集

李莲花和方多病一起到王青山生前的屋内调查死因，并成功得知真正害死王青山的正是他身边的四个亲信，在得到这些结论后，二人又准备继续到掌门登仙的地方瞧一瞧。李莲花吩咐方多病跟住自己一起配合着演一出好戏，并成功地引起了作案者的疑虑，李莲花当场揭穿了灵山派管家的阴谋，道出了掌门登仙之事全是由方多病一手策划的。方多病当众表明了准备跟李莲花一起合作的想法。酒饱饭足之后，方多病还向李莲花透露出单孤刀是自己舅舅的事情，李莲花顿时感起了兴趣。

第3集

方多病告诉李莲花，自己曾和李相夷约定，只要他能够成为一个剑客，握紧自己手中的长剑，就可以成为李相夷的徒弟。第二天一早方多病醒来，发现身边已经没有了李莲花的身影，原来李莲花此刻正在屋内压制着体内的毒素，今天正是李莲花也就是李相夷毒发的日期，他拼命将剧毒强行控制在体内。方多病怀疑李莲花是药魔，紧追到小棉客栈，突然门外狂风大作，玉城二小姐玉秋霜却在这个时候赶了过来，方多病身边的旺福无缘无故惨死在房间里。不久，玉城的护卫也在房间的铁箱子里面发现了玉秋霜的尸首。李莲花和方多病被带到玉城，见到了玉城城主。

第4集

在方多病争取下，玉红烛给了三天时间找出凶手。方多病和李莲花二人为玉秋霜验尸，发现玉秋霜先中一掌，又中一针。玉秋霜分明早死于玉城。方多

疑他是芝士世界的裴之，还拿出德语培训班的收据作为证据。裴之承认他从小就喜欢林朝夕，长大陪她参加奥数集训营，最后又帮助她回到草莓世界。裴之还承认他是为了林朝夕才来到草莓世界，而且是通过邱月那封信。电视里播放解放医院拆除的消息，林兆生突然想起来以前的事，他二话没说就出门了，包小萌紧随其后跟出去。林兆生来到法院，包小萌打电话通知林朝夕，林朝夕和裴之一起赶往法院，林兆生说出了一个惊天的消息，他曾经也

穿越到平行世界。

第34集

学生们好奇草莓裴之的去向，林朝夕明确讲明裴之去了他的世界。裴之来到江边，林朝夕随后追来，劝他回到属于自己的芝士世界，那里有他的亲人和朋友，还有名有利，林朝夕深爱的裴之从小没了父亲，一直和精神疾病抗争，可从来没有放弃过，林朝夕鼓励裴之勇敢面对自己的人生，如果裴之坚持要留下来，林朝夕就用一生的时间陪林兆生，然后再去那个世界找裴之。裴之说芝士世界的自己已经走了，还给林朝夕留了一封信，林朝夕紧紧拥抱她日夜思念的裴之，发誓要和他一起证明那道世界难题，两个人情不自禁深情相拥。

(全剧终)



病认为急着杀死护卫、毁了重要人证的玉红烛最可疑。二人从玉秋霜丫鬟那儿得到蛛丝马迹，而后得知有人潜入云娇房间要杀她。幸而方多病早有准备，他拉出被机关布袋裹住的凶手，没想到竟是红烛丈夫、玉城城主玉穆蓝。玉红烛和宗政明珠闻声而来，也惊讶不已。方多病和李莲花揭穿玉穆蓝的真实身份和恶行，又揭穿玉红烛与宗政明珠、云娇与玉穆蓝的奸情，玉秋霜是被他们四个人害死的。

第5集

证据确凿，玉红烛和宗政明珠却抵死不从，要将方多病和李莲花困死在玉城，幸而李莲花早派出“狐狸精”报信引石水带人前来，帮方多病将两人伏法。莲花被引到玉城后山，发现一个修炼禁地，他赫然发现众多金鸳盟旧部角丽谯、雪公等人候在此处，此时有人破关而出，那人竟然是笛飞声。既然笛飞声还活着，那么必可从笛飞声口中问出师兄下落。方多病窜到莲花楼，诚邀李莲花与自己一起闯江湖破案，李莲花拒绝。就在多病以为快要说服时，李莲花故伎重施，把方多病灌了个大醉，抛在路边，拖着他的莲花楼消失无影。笛飞声出关后，重返金鸳盟总部。

第6集

李莲花持一壶酒，依在一处坟前树下与故去的师父对饮，吐露衷肠。回莲花楼途经暗巷，听到两个贼聊到朴锄山出了怪事。李莲花来到朴锄山，却被同到此地的方多病逮个正着。二人被迫结伴进入卫庄。卫庄庄主拿出一张地图，是一品坟的墓图。一品坟是劳玑王之坟，引得众人心痒，纷纷大包大揽想多分一杯羹。双胞胎“狮虎双煞”兄弟二人，质疑坐在上位的孩童也想蹚浑水。当晚，“狮虎双煞”的房中传出惨叫，众人去看，只见张庆狮人头不翼而飞惨死屋内，而张庆虎吓得面色青紫。此事蹊跷，那个孩童成了最大嫌疑。庄主赶来后，打包票不是孩童所为，应是这里有了正道百川院的探子，要一一核查身份。

第7集

次日一早，李莲花和方多病在众人面前道出“狮虎双煞”二人案件真相。众人发觉自己昨夜的那顿酒里已被庄主下了剧毒。方多病和李莲花跟众人一道被庄主胁迫启程。葛潘也被当做“百川院”的人质，一起上路。一路上，旁人都被庄主呼来喝去，唯有那孩童，庄主用一个家中的铁头奴背在背上，十分恭敬。朴锄山

中一处巨岩之前，正是当日干尸事件的发生之处，李莲花端详四周，却看到方多病定定看着巨岩本身，悄声道：就是这里。只见孩童爬上岩壁钻入一处洞内，片刻后巨岩扭动，竟是一面隐藏的宏伟石门，一品坟果然藏在其中。

第8集

孩童寻回玉瓶服下观音垂泪后，骨骼爆响，身子渐长，一把丢下脸上面具，杀气毕露，竟是笛飞声。李莲花毕竟内力不济，被笛飞声追上。李莲花太了解笛飞声了，至高无上的武学是笛飞声毕生追求，他必然要找武林至宝“观音垂泪”和“忘川花”。得知朴锄山附近出了怪事，他就猜到这定是笛飞声所为。李莲花威胁笛飞声找到单孤刀的遗骸，笛飞声召唤无颜问出了相关之人狮魂的下落，让李莲花同自己去普渡寺走一趟。方多病并不认识笛飞声，李莲花坏笑着介绍说，这是那个铁头奴，也是自己的旧识阿飞。

第9集

百川院热闹非凡，方多病期待最后试少师剑的环节，又身临其境地描绘了当年李相夷为博乔婉婉一笑，在剑柄上系了长达丈许的红绸，在扬州江山笑青楼屋顶练了一套“醉如狂”三十六剑，引万人空巷的故事。乔婉婉在台上向众人宣布自己花费数年时间，终于寻得少师。笛飞声暗中推了一把李莲花，莲花误打误撞得到试剑机会。李莲花上台拔剑，当他手握少师剑时，恍惚之间似乎回到了十年前。他用力一拔，众人啧啧赞叹，可李莲花却眉头紧锁。阿飞指间弹出暗器，击中剑身，这少师剑居然在众人面前断裂。

第10集

乔婉婉前来感谢李莲花出手相救，李莲花将海棠香囊交还乔婉婉，乔婉婉将其付之一炬，为这十年的漫长等待做个了结。李莲花微笑祝福，却在乔婉婉离开之后吐血，一病不起。方多病内心有些奇怪李莲花到底有过什么故事，自己确实看不透他。无奈大师给李莲花把脉，劝他表明身份。在窗户旁偷听的笛飞声亦得知当年李相夷败给自己半招是因为被角丽谯和云彼丘下了碧茶之毒。李莲花根据乔婉婉提供的线索，得知狮魂最后出现的地方是采莲庄，巧的是，这十年来，采莲庄出现了三起“石榴裙杀人”命案，三人决定去采莲庄走一趟。不久，三人抵达采莲庄。几日前，采莲庄少爷郭祸之妻在新婚前夜溺死于庄中池塘。

文旅生活频道 10-21集 剧情
去有风的地方



第 10 集

加入咖啡馆的第一天,许红豆设定严格的规章制度,又给秀英阿奶和彩云阿奶普及清洁知识,耐心讲解其中的利弊,这么做既可以保证卫生,还能让客人们看到他们的专业性。然而秀英阿奶听着许红豆说的话,突然把话题转移到婚恋上,询问许红豆和谢之遥是否在谈朋友,催促他们要抓紧时间解决自己的婚姻大事,否则年纪大难得儿孙福。好在许红豆手把手教阿奶们工作,在她的教导下,彩云阿奶和秀英阿奶逐渐习惯使用不同的抹布打扫卫生,咖啡馆打理得井井有条。等到许红豆将餐馆精细化管理、员工纪律逐渐明朗,迟到早退的现象也开始慢慢减少。

第 11 集

马丘山受到阿桂婶的启发,对她非常敬佩,阿桂婶虽然文化程度不高,但活得非常透彻。大麦听到阿桂婶的话,便想着努力写文章改变自己的现状,奈何没有灵感,读者的评论以及收入让她毫无动力。马丘山在厨房里炒米粉,大麦凑过去聊天,把自己内心的困惑告诉马丘山:二十八岁的透明作者,每天面对少得可怜的订阅量,大量的盗文,以及读者的恶评,完全看不到未来的希望。马丘山讲述了他的创业经历,从身价千万,赚得盆满钵满,到最后一无所有,赔光全部积蓄,直至今日,马丘山只能靠打坐压制自己蠢蠢欲动的创业欲望。

第 12 集

谢之遥对韶华书屋非常感兴趣,等着老板们来实地考察,他让许红豆负责接待,毕竟她不是本地人,介绍其本地特色肯定能让人信服。随后谢之遥带着许红豆等人定制衣服,回去的路上他讲述起刺绣老师谢怀兰的故

事。谢怀兰年轻时邂逅了一位法国人,两人相知相爱,发生了一段浪漫恋情,后来法国人准备回国,希望谢怀兰能够和他一同离开,可是谢怀兰并未答应,这段感情画上了句号,她终身未嫁,每天过着刺绣、养花的生活。阿婶们得知谢之遥追求许红豆,谢之遥经常带她去饭店里吃饭,阿婶们认为男人愿意给女孩花钱说明对她有意思,坚信两人在谈恋爱。

第 13 集

大麦躲房间里崩溃痛哭,主要源于她写作遭遇瓶颈,粉丝越来越多的差评令她情绪焦虑,到最后完全限制灵感发挥。对待生活的热情消失,大麦觉得无比痛苦,并且害怕向其他人透露自己的网络写手身份。可即便如此,许红豆依然羡慕大麦能够接触自己喜欢的工作,只要是自己的选择就有理由坚持下去。林娜曾经羡慕那些年入百万乃至卖出版权的作者,没想到这些成名的作家只有万分之一,下面的无数分母都像大麦一样籍籍无名。哄好大麦回房休息后,林娜独自在厨房里落泪,许红豆见状疑惑不解,和她交谈过才知道原因。

第 14 集

大麦的生日,许红豆和林娜亲自为她送上生日蛋糕和祝福,林娜还上台演唱了一首歌曲。歌声让许红豆想起闺蜜陈南星,听得她忍不住落泪,反观大麦趁着兴致正好,喝得酩酊大醉,整个人喋喋不休。谢之遥开车来接大家,他察觉到许红豆的异样,许红豆情绪失控,抱着谢之遥的胳膊嚎啕大哭。最后谢之遥把毛绒玩具递给许红豆,并且和胡有鱼一起将三个女孩送回客栈。次日,许红豆和大麦酒醒,听着林娜说起她们酒后失态的事情,感到无比尴尬。大麦平日里是个闷葫芦,可是两杯酒下肚,就会唠叨着家长里短、奇葩

亲戚以及令人作呕的相亲对象。

第 15 集

谢父回到村里探望谢阿奶,顺便说起谢之遥近期的遭遇。虽然谢之遥平日里总是一副乐观的模样,可是谢父知道这个儿子有事情都会藏在心里,比如欠款还不上、民宿停工还有建筑队闹事找麻烦。谢父觉得谢之遥应该早点结婚,还追问许红豆的事情,谢之遥立马澄清误会。当天晚上,许红豆跟着谢晓春来找谢之遥,看到他在院子里整理祭品,想到明天就要祭祖。许红豆好奇云苗村里的讲究,谢之遥回应就是简单送花摆放糕点。也正因如此,谢之遥回想起小时候的事情,怀念着记忆里的阿爷,似乎自己从小到大就是跟着谢阿奶和阿爷,对于父母的印象比较模糊,所谓的父爱和母爱对他也很遥远。

第 16 集

在谢父看来,谢之遥总归是要赚钱养家,这种天天热情为别人服务总归不是那么回事,他希望许红豆劝说谢之遥回城工作。然而许红豆并不赞同谢父的看法,她非常理解谢之遥的初衷,认为人生如白驹过隙,真正属于自己的时间并不多,每个人的追求不同。因为许红豆知道谢之遥回到家乡回馈村民,完全是发自内心地喜欢,帮助村民解决问题,也是由衷地热爱。现在云苗村的基础设施在谢之遥的规划下已经初见雏形,许红豆相信不久之后定会大有可为,眼光长远就能发现谢之遥的优秀。谢父对于许红豆的见解非常钦佩,积压在心底的疙瘩总算解开。

第 17 集

马丘山对茶室充满迷茫,专门向阿桂婶请教:自己究竟是否值得坚持下去?阿桂婶一眼看出马丘山想要半途而废,可若是放弃茶室他又该如何生活,难不成要继续待在有风客栈打坐?逃避并不能解决问题。阿桂婶认为马丘山若是想要真正解决问题,就应该站在父母的立场考虑,她以自己的经历来摆事实讲道理,说起一对儿女非常孝顺,可又经常报喜不报忧,怎能让父母不为他们担心。父母之爱子,则为之计深远。马丘山经过阿桂婶的开导,内心豁然开朗,认真且重视这件事情。宣传片紧锣密鼓地准备着,谢之遥特地找来阿峰写脚本试试水。

第 18 集

宣传片拍摄如火如荼,极具当地特色的歌舞乐器和非遗都展现其中。笋子想让林娜上镜,可林娜不愿意,大麦急忙出面解围。宝瓶婶专门给几个小朋友打扮一番,一个个红红的脸蛋,额头上还涂着小红点,看起来搞笑又可爱。许红豆和谢之遥笑而不语,带着萌娃们拍照

合影。在笋子的安排下,许红豆和谢之遥扮演一对情侣,牵着白马在海边散步。笋子让二人手牵着手,许红豆非常自然地牵起谢之遥,没想到谢之遥格外紧张。平日里谢之遥能说会道,可在这个时候居然结结巴巴,索性讲起马丘山的近况,现在他每天会帮忙做家务陪伴父母。

第 19 集

原本阿桂婶已经做好充足准备要去青岛,可儿子大洋突然打电话取消行程,原因是她要到外地出差。阿桂婶非常沮丧,但是她照样在老姐妹面前给儿子找理由开脱,凤姨不满阿桂婶出尔反尔,导致自己不能去有风小院帮忙,少赚了五十块钱。两人都是火爆脾气,没说几句就吵了起来,阿桂婶更是口不择言,提及凤姨坐牢的儿子谢强,气得凤姨当场嚎啕大哭。谢晓春能够理解凤姨生气,又觉得凤姨不该拒收阿桂婶的蘑菇,好歹人家是一片心意。谢之遥透露凤姨的女儿大云就是因为采摘野蘑菇失足坠崖身亡,只不过这件事情鲜少有人知晓,阿桂婶的行为等于往凤姨心口插刀。

第 20 集

等到约定团建的日子,大家浩浩荡荡出发前往果园,直至凤姨的到来大家才彻底明白这次活动的真正用意。大家都非常善良,同情凤姨的遭遇,纷纷动手帮忙采摘梅子。谢之遥看待问题特别通透,他觉得人和人之间不能互相比较,因为有些人的起点是其他人无法企及的终点,所以应该回看自己的过去,只要度过最艰难的时期,往后余生都会越来越好。阿桂婶早就想跟凤姨和好,可她又迟迟说不出口,趁着周围没人,阿桂婶主动拿出揣在兜里的红包交给凤姨,算是献上的一点心意。凤姨和阿桂婶相识三十多年,摸清彼此的脾气,平日里小吵小闹完全影响不了姐妹情,凤姨也知道自己脾气差,这些年得罪过不少街坊邻居。

第 21 集

看到谢之遥醉醺醺的样子,许红豆给他热好牛奶,以免他这个样子让谢阿奶担心。谢之遥对于民宿老板的遭遇感到难过。他曾经见过老板的妻子,知道她为人心地善良,孝敬父母,可惜好人不长命。谢之遥忽然对死亡有些害怕,担心自己若是出现这种情况,留下烂摊子连累家人。许红豆安慰谢之遥,表示老妈经常跟自己说过一句话,那就是黄泉路上无老少,因为你永远不知道一个人在什么时候因为什么方式离开这个世界。也正因如此,许红豆将谢之遥带到房间里,给他展示自己精心制作的照片墙,并且讲起自己和闺蜜的故事。对死亡的恐惧和迷茫,许红豆感同身受。

做好孕期营养与体重管理 打造完美孕妈

南宁市第二人民医院产科 韦庆芳

怀孕是女性生命中一段特别的旅程,也是一个充满挑战和变化的时期。在这个时期,营养和体重管理变得尤为重要。合理的营养可以保障孕妇和胎儿的健康,而良好的体重管理有助于预防妊娠期并发症和产后恢复,所以,各位准妈妈们,让我们一起来了解孕期营养和体重管理的重要性,学习实用的饮食建议和体重控制方法。

吃要讲究! 孕期营养很重要

首先,我们要明白,孕期营养并不仅仅是为了满足孕妇个人的口腹之欲,更是为了确保母婴的健康和安全。当孕妇摄入合适的营养物质时,自身的免疫系统能够得到增强,从而降低孕期疾病的发生率,如贫血、骨质疏松等。同时,胎儿在母体内的发育是一个复杂的过程,需要大量的营养物质,这些营养物质大部分都由母体提供,通过胎盘传输给胎儿。如果母体缺乏必要的营养素,如蛋白质、铁、钙、叶酸等,可能会导致胎儿发育迟缓、生长受限,甚至出现畸形。因此,确保孕期营养的充足和均衡,是每个准妈妈都应当重视的问题。

此外,如果孕期营养不良,还可能导致产妇产后恢复缓慢,甚至出现一系列并发症,如子宫复旧不全、恶露不净等。反之,如果孕期营养充足、合理,那么产后恢复的速度和质量都会大大提高。

那么孕妇怎么吃才健康呢?

1.增加蛋白质摄入。

在孕期,身体对蛋白质的需求量会有所增加,专家建议孕妇每天摄入100—110克蛋白质。饮食上可以选择鱼、禽、肉、蛋、奶等动物性食物,同时增加豆腐、豆浆等植物性蛋白的摄入。

2.多食用富含铁的食物。

孕期贫血是比较常见的,因此在孕期要多食用富含铁的食物,如红肉、动物血、肝脏等。同时,补充富含维生素C的水果和蔬菜,以促进铁的吸收。

3.适量摄入钙和维生素D。

在孕期,孕妇身体对于钙的需求量会增加,这是因为

母体需要为宝宝的骨骼和牙齿发育提供大量的钙质。此外,子宫、胎盘和乳腺等器官也需要钙质来完成生理功能。建议孕妇每天摄入1000—1200毫克的钙。可适量食用牛奶、酸奶、豆制品等富含钙的食物,同时补充适量的维生素D,以促进钙的吸收。

4.多吃新鲜蔬菜和水果。

新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,对母体和胎儿的健康都非常有益。如维生素A对宝宝的视力和听力发育至关重要,同时也有助于维持孕妇的皮肤健康;叶酸则有助于胎儿神经系统的正常发育,预防胎儿神经管缺陷。孕妇每天应该食用足够的蔬菜和水果,以获取足够的营养素。

5.控制盐分和糖分的摄入。

控制盐分和糖分的摄入对孕期的健康至关重要。过多的盐分摄入可能导致妊娠期高血压疾病,而高糖饮食则与孕期糖尿病和肥胖等健康问题有关。因此,孕妇每日盐摄入量应不超过6克。可以选择低盐或无盐的食品,减少加工食品和高盐食品的摄入,同时避免食用高糖食品和饮料,如糖果、巧克力、甜饮料等。

不是多吃就好,孕期体重管理也有讲究

多吃≠养得好。孕期饮食多样化的同时要避免暴饮暴食和偏食,保持适中的体重增长速度。过快的体重增长也可能与妊娠期高血压疾病的发生有关,严重时可能危及自己和宝宝的安全。同时,孕妇体重增长过快也可能导致胎儿生长过快,增加巨大儿、难产和剖宫产的风险。另外,巨大儿出生后可能出现低血糖、呼吸困难、低钙血症等并发症,影响孩子的健康。孕妇在产后恢复的



阶段还可能增加肥胖、心血管疾病等长期健康问题的风险。

孕期内,适当的运动有助于控制孕妇体重和增强体质,但要注意安全和适度。散步、瑜伽是不错的选择,散步可以帮助孕妇消耗多余的热量,促进新陈代谢,控制体重。同时,散步还能改善心肺功能,增强身体素质。瑜伽则有助于舒缓压力、放松身心。孕期瑜伽可以帮助孕妇增强肌肉力量和柔韧性,为分娩做好准备。同时,瑜伽还能调节呼吸,提高孕妇的氧气摄取量,促进血液循环,但要避免过度伸展和压迫腹部等危险动作。

在孕期这个特殊的阶段,通过科学、合理的营养摄取和体重控制,每位准妈妈都可以打造一个健康、快乐的孕期。

宝宝高热惊厥,家长必备的急救知识

南宁市第六人民医院儿科 刘颖

一天,一位年轻妈妈抱着大约1岁的宝宝,急急忙忙跑到医院急诊科,原来是宝宝出现了高热惊厥。宝宝经

过吸氧、注射安定、退热、心电监护等紧急治疗后,抽搐停止,终于安静入睡。



什么是高热惊厥?

高热惊厥多发生在6个月至6岁的宝宝身上,体温超过38℃时可能发作,表现为肌肉抽搐和意识障碍。预防和及时治疗至关重要,特别是对于有家族癫痫史的儿童。抽搐通常在数分钟内自行缓解,但若首次发作或持续不止,应迅速就医。高热惊厥分单纯性和复杂性,后者可能影响神经系统。单纯性高热惊厥发病概率为70%~80%,发病表现全面性发作,持续时间小于15分钟,1次热性病程发病次数,通常不会留下长期影响,而复杂性惊厥可能与中枢神经感染和颞叶癫痫相关。

哪些宝宝更容易高热惊厥?

虽然高热惊厥确切的发病机制目前尚不明确,但主要还是和以下几个方面有关系:

发热状态:既然是高热惊厥,那么

影响宝宝是否惊厥的第一要素,就是发热。这是因为宝宝们的神经系统发育不成熟,当身体处于发热阶段,大脑会变得兴奋,从而导致神经细胞出现不正常的放电,引发惊厥。

年龄:高热惊厥具有十分强的年龄依赖性,多发于6个月到6岁之间的宝宝之中。等到孩子的大脑与神经系统逐渐发育完全后,极少会再出现高热惊厥的情况。

家族遗传:高热惊厥还具有一定的家族遗传性。有研究表明25%~40%的高热惊厥儿童,都有阳性家族史,并且在有高热惊厥家族史的儿童中,复发率为39.05%。

疫苗接种:一些宝宝在接种了如白喉、破伤风、百日咳等疫苗之后,可能会出现发热的情况,从而引起高热惊厥。

宝宝出现惊厥,家长如何正确处理?

宝宝高热惊厥时,家长要保持冷静,千万不要马上抱起宝宝就往医院跑,首先应就地抢救。

1.确保患儿周围环境安全,将宝宝放在平整的地方,如地板或床上,去除宝宝附近的坚硬或尖锐物体。

2.将宝宝去枕平卧,松解过紧衣物,解开颈部扣子。

3.头偏向一侧,防止宝宝吸入呕吐

物或分泌物等。

4.清理口周围分泌物,用软布把宝宝口周围的唾液和残渣清理干净,但不要强行探入宝宝口中。如果嘴里有食物,将头转向一侧,不要试图将食物取出。

5.避免声、光、摇晃、喂水等刺激。

6.从发生惊厥开始至结束期间,仔细观察宝宝表现,以便过后可以向医生描述。如果能够录制惊厥的视频片段以向医生展示,这将非常有用。

7.家长可拨打120急救电话寻求指导,为抢救赢得时间。

8.惊厥过后,带宝宝去医院就诊,明确惊厥原因。

宝宝惊厥时 家长不要做这些动作

在惊厥发作期间,不要在宝宝的嘴里放任何物品。惊厥发作中的宝宝一般不会咬伤自己的舌头,反倒是人为塞进嘴里的手指、棉签、筷子、勺子等物,容易造成宝宝呼吸不畅或者口腔损伤。

不要在惊厥的时候给宝宝喂水或喂药,很容易造成窒息。

不要摇晃或拍打宝宝。

不要约束或紧抱宝宝,同样可能引起呼吸不畅。而且无意识地抽动时强

行制动宝宝,容易造成宝宝受伤。

不要掐宝宝人中,没有止惊作用。

不要在宝宝惊厥发作时,急忙抱着宝宝往医院跑。本身惊厥很快恢复,而且抱着宝宝疾跑的过程中,同样会有呼吸不畅或误吸窒息风险。

不要在惊厥发作后就不管了,要去医院进一步查明原因,排除神经系统的疾病等。

如何预防高热惊厥

因为导致宝宝抽搐的病因不同,预防的方法和措施也不一样。以下方法可能有助于预防或减少抽搐的发作:

宝宝出生后积极接种疫苗,减少感染性疾病的发生;

宝宝日常要均衡饮食,积极锻炼身体,勤洗手,预防交叉感染;

积极治疗导致宝宝抽搐和惊厥的原发疾病;

对于有家族史或宝宝既往发生过抽搐,父母可以正确学习认识导致宝宝抽搐的疾病原因,减轻宝宝抽搐发作的焦虑、恐惧,避免寻求不必要甚至不恰当的过度医疗;

当宝宝出现高热惊厥后,家长要重视发作的原因,及时到医院进行规范的检查,如脑电图等,医生会根据宝宝的具体情况进行评估。



胆怯退缩的童年

我从小就是个害羞的孩子,不怎么喜欢跟陌生人交往。在我的印象里,因为我安静、不爱说话,父母对此很反感,尤其是爸爸,常常斥责我不够大胆。他们做生意总要跟不同的人打交道,但我却见人就脸红、沉默,这在他们看来长大是没出息的。

6岁的时候,妈妈生了一个弟弟,我很喜欢和弟弟玩,但是随着弟弟长大,父母对我的指责也更加厉害,说我不像个男子汉,会把弟弟带坏。我感觉很难过,却也因此变得更加胆怯了。可是情况往往如此,每当我半天说不出一句话,或者结结巴巴的时候,我都能感受到父母凌

房的眼神和客人眼里的尴尬,我知道自己又让他们失望了。

年龄逐渐增长,但我却一直没能在社交场合表现得让父母满意,反而越来越回避社交这件事,和家人说话都变少了。与此同时,弟弟也长成了一个活泼捣蛋的小男孩,虽然经常被父母训斥,可我还是能明显感觉到,父母看弟弟的眼神是充满希望的,而我则是一个连话都说不好的失败者。

不知是不是错觉,我总觉得连弟弟也开始疏远我,嫌弃我是个没用的哥哥。

绝望混乱的青春

进入青春期后,身边的同学大多开始变声了,可我却还没有开始,那种羞耻、紧张和绝望的感觉越来越强烈,白天总是担心老师提问或者跟同学搭话,晚上紧张得睡不好觉。最严重的时候,我没法主动跟人说话,我开始觉得自己真的没救了,没有人会需要我,也没有人会喜欢我。看到那些自信满满的同学,我会想:像我这样的人,是不是不配活在世界上?

上高中时,突然有一天我听到有人

在指责我不配活在这个世界上,我惊恐地四处张望,但是并没有看见是谁在指责我。过了一会,我又听到了这些指责的声音。我不敢告诉父母,因为觉得告诉他们只会遭到更多的厌恶。终于有一天,当我听见耳朵里这些叽叽喳喳的声音吵着要我去死的时候,我忍无可忍,吼了出来:“你们才去死吧!”这时是在上课,老师和同学们都诧异地看着我。之后,我感觉到同学们更加远离我,我的痛苦一天更胜一天。

我变得更加回避社交场合,不和别人同桌吃饭。有时我会自己呆呆地坐着,然后就进入了幻想,感觉时刻有人关注我,也有时候感觉自己特别聪明,似乎参透了宇宙的奥秘。甚至有时候,我会分不清到底哪一个才是真实的我。我到底是那个上天入地、无所不能的我,还是那个害羞软弱得连话都说不出口的我?

孤独的一个人

我就在这种混乱的孤独中上完了大学,只有两个朋友,也没谈过恋爱。一次偶然的机会,朋友陪我见了一个医生,医生说我是回避型人格障碍。我上网查了一下,确定自己是生病了,而且可能还有精神分裂症。但最终我什么也没做。临近毕业,同学们都自然地去应聘、去社交,但我从来没有主动去面试,对我来说,这就好像让我上刀山下火海。父母依然不理解我,觉得我太懒了,需要逼一逼才行。

后来,上高中的弟弟在学校跳楼被人拦下、确诊了抑郁症,我们才惊觉,他的活泼开朗都是演出来的。我想,他可能是看到我被父母斥责,害怕被骂才装作和我不一样,背地里也承受着巨大的痛苦。又过了很久,我跟父母坦白,但他们仍然很迷惑,不能接受我患有精神疾病。所有的煎熬只有我自己了解。我对人生已经看淡了,只想着慢慢磨完这一辈子,孤独终老。

小何为什么会生病?

小何患的是精神分裂症和回避型人格障碍。最新研究发现,精神分裂症常与回避型、分裂样、偏执型和分裂型人格障碍共病,共病会使患者的病情更加复杂,治疗的难度更大。小何的病是遗传、环境、社会心理等因素共同影响的结果。

首先,精神疾病有遗传的因素,有些父母虽然没有症状,但他们仍可能携带有致病基因。精神分裂症患者的兄弟姐妹也更容易患病,例如小何的弟弟。其次,父母不恰当的教育方式,对小何患病起了助推作用,原本小何只是天性害羞,但他可能遗传了致病基因,而家庭教育给他造成了重大的心理创伤,引发了精神疾病的基因表达,如果教养环境适宜,是可以避免发生精神疾病的。

孩子眼肌无力需警惕 快速辨别有方法

南宁市妇幼保健院儿科 李春丽

“世界上没有两片完全相同的树叶”,我们的一双眼睛也是如此。孩子出现轻微大小眼的情况,一般多为生理性的,不影响视力和生长发育,但病理性不能忽视。有一些大小眼非常明显的情况,就需要警惕是否为眼肌无力了。

警惕眼肌无力背后的重症肌无力

30%—80%未经免疫治疗眼肌型重症肌无力患者将于两年内进展为全身型重症肌无力。

重症肌无力是一种由自身抗体介导的获得性神经肌肉接头传递障碍的自身免疫性疾病。通俗来说,我们的肌肉活动需要神经信号来控制,神经信号的传递依靠神经递质,神经肌肉接头处的神经递质是乙酰胆碱。但重症肌无力患者因为自身免疫系统出了故障,把原本用于接受乙酰胆碱的受体当作外来入侵者,产生了抗体,从而使身体无法正常地传递信号来控制肌肉。

眼肌无力患者常常表现为眼睑下垂,视物重影,饮水呛咳,吞咽困难,肢体无力等。最严重的还可能出现呼吸困难,在短时间内可导致患者死亡,这又称为肌无力危象。患者的肌无力现象还具有晨起轻微,下午及傍晚加重,休息后缓解,疲劳后加重的特点。我国重症肌无力发病率约为0.68/10万,其中儿童及青少年约占一半。儿童多为眼肌型,但也可转化为全身型而引起肢体无力、吞咽困难、饮水呛咳甚至危及生命的情况。家长如果发现孩子眼部有上述表现,一定不能掉以轻心,要尽早到神经科就诊进一步排查。

出现这些症状,当心是眼肌型重症肌无力

当孩子出现以下症状,休息后有些许好转,但症状会一直反复出现时千万不可掉以轻心。

(1)上睑下垂。正常来说,在向前方平视时上睑遮盖上方角膜缘(俗称的黑眼珠)1—2mm,而遮盖超过2mm就可认为是上睑下垂了。特征性表现为单眼或双眼皮耷拉,晨轻暮重,反复用力做睁闭眼动作可使症状更明显,可伴视力模糊。

(2)眼球转运障碍。每个眼球外壳会附有六条眼

外肌肌腱,分别负责管理眼球的转动以及双眼的平衡与协调。当眼肌无力时就会发生转动障碍,且程度不同,因此需要仔细鉴别以防出现误诊的现象。

(3)斜视。部分患者会出现斜视的情况,表现为双眼角膜下缘不在同一水平线上,看东西模糊不清,这与眼球转运障碍有关。若在幼儿时期发病,眼睛外上方的斜视视线会被上睑遮住,影响视力的正常发育。

(4)复视。复视是由于眼睛斜视或者眼转动障碍导致的,双眼的物象不能在脑内融合成一个像,就是平常说的把一个物品看为两个物品,会变得眼花缭乱。当向某一方向倾斜时,可以减少复视的程度,因此很多患者都会选择偏侧着头看物品。

重症肌无力的检查与治疗

医生要诊断重症肌无力通常基于典型的临床症状和一些辅助检查:1.肌电图可以帮助医生确定是否存在肌肉无力;2.抗体检测可以帮助确定是否存在与重症肌无力相关的抗体;3.静脉注射乙酰胆碱酯酶抑制剂(新斯的明试验)来明确MG诊断。

重症肌无力的治疗主要包括用于免疫治疗的糖皮质激素以及用于缓解症状的胆碱酯酶抑制剂。糖皮质激素是治疗重症肌无力的一线药物,可使70%~80%的患者症状得到明显改善。如果效果不佳,还可能会用到其他的免疫抑制剂如他克莫司、吗替麦考酚酯、硫唑嘌呤等。激素应用时有可能会出现一些不良反应,如食量增加、向心性肥胖、血压血糖升高、白内障、青光眼、内分泌功能紊乱、骨质疏松、消化道症状等,应引起重视。但家长也无需过分担忧,药物不良反应大多是轻微的,在用药过程中可以通过定期复查血生化、血常规等监测药物影响,及时补充钙剂和维生素D预防或减轻骨质疏松,使用抑酸

类药物可预防胃肠道并发症。如果出现了明显的不良反应,要及时复诊,医师会权衡孩子的病情做一些相应的处理。

重症肌无力治疗时间比较长,一般需要2—2.5年,治疗过程中及治疗结束后都可能出现病情波动或复发,所以家长一定要坚持疗程,定期复诊。

最后提醒各位家长,对于眼睛外在表现出的斜视、眼皮耷拉等,这些会给孩子带来较大的心理阴影,甚至比病理性疾病带来的影响更为严重。各位家长应重视孩子的心理健康,给他们一个健康快乐的童年。

版权所有 不得转载



脑梗塞高危人群预防策略

南宁市第八人民医院全科医学科 吴焱

“父亲晚上起夜起猛了，突发半身不遂、意识不清，并伴有呕吐症状。好在送医及时，救治方法得当，经过一周治疗后，病情得到控制，又经过2个月的康复治疗，父亲恢复良好，生活能够自理。”这是李老师

(化名)在和同事聊天时说起的亲身经历。原来，李老师的父亲患了脑梗塞，经过医院积极救治，目前已经得到好转。

那么脑梗塞的高危人群都有哪些？又该如何预防？

什么是脑梗塞？

脑梗塞是一种常见的缺血性脑部疾病，具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高等四大特点，号称“亚洲第二号杀手”。脑梗塞多见于中老年人，但因为现在生活方式的改变，使得脑梗塞的发病呈年轻化趋势。

脑梗塞发作前都有哪些症状？

突发眩晕或不明原因的倒地。眩晕是很常见的一种临床症状，出现无缘无故地眩晕，多半与脑梗塞有关。当发生脑梗塞时，脑部血管会处于缺血状态，此时大脑就会缺氧，引起眩晕，脑梗塞导致的头部眩晕通常还会伴有恶心呕吐等症状。

肢体、手足、唇舌等器官麻木。手臂或者腿突然感觉麻木、没有力气，或者发生癫痫样的抽搐；一侧的脸部、手足或者唇舌突然麻木，或者出现嘴歪、不自觉流口水等症状。

视力模糊、眼睛黑蒙。眼睛突然看不清东西，视物模糊，或者感觉眼前一黑，一般数秒钟或几分钟即可恢复正常。

常。这是由于眼动脉供血不足所致，如果出现这种情况，要警惕脑梗塞的发生。

犯困、嗜睡、频繁打哈欠。整日昏昏欲睡，无法克制，处于一种嗜睡的状态，在午饭后表现尤为严重，这是脑供血不足所致，要提高警惕。

脑梗塞高危人群有哪些？

动脉病变的病人。如果患者本身有动脉病变，比如说动脉粥样硬化、血管痉挛，以及具有脑梗塞家族史的人群等，发生脑梗塞的几率会更高。

高血压、糖尿病、高脂血症人群。这些人群通常都有高脂饮食、少动、熬夜等不良生活习惯，通常患有高血压、糖尿病、高尿酸血症，是脑梗塞的高危人群。

血液系统疾病人群。高粘滞血症、真性红细胞增多症、高凝状态、高脂血症等血液系统疾病人群，发生脑梗塞的几率也很高。所以，当我们眩晕、头痛时就要提高警惕。

大量吸烟人群(每天10支以上，超

过10年)。吸烟可以收缩血管，增加心肌梗塞、脑梗塞的风险。

高龄。脑梗塞主要发生在中老年人身上。人的血管像水管一样，使用时间长了质量肯定会下降。然而，由于很多人的生活习惯不科学合理，脑梗塞的发病年龄也在逐渐年轻化，有些人才30多岁就患上了脑梗塞。

脑梗塞的预防策略

健康饮食：高盐、高糖、高脂、高胆固醇的食物是发生高血压、动脉粥样硬化和导致脑梗塞的危险因素之一。建议日常饮食要清淡，尽量避免食用高盐食物，如咸菜、咸鱼等。

戒烟：吸烟有害健康，它会增加患心脏病、脑卒中等疾病的风险。戒烟不仅可以减少上述疾病发生的概率，还能有效预防脑梗塞。

多吃富含纤维的食物：对于一些血管比较脆弱的患者，建议多吃富含纤维的食物，比如各种蔬菜、水果、豆类食品等。这些食物可以降低血脂与血压，并且可以防止动脉硬化。另外，在平时要



注意调整饮食结构，少吃高脂肪食物，多吃一些富含膳食纤维的食物。

定期检查：脑梗塞虽来势汹汹，但在发病早期如果及时给予治疗，预后是非常良好的。因此，建议患有心脑血管疾病的患者应定期进行检查，尤其要重视血压、血脂、血液流动的情况，早发现、早治疗。

适量运动：在运动的过程中，患者可以增强体质，促进血液循环和新陈代谢，还可以调节血压平衡。因此，对于脑梗塞患者来说，要注意多做运动，以防止脑梗塞的发生。

控制体重：肥胖是脑梗塞的主要原因之一，因此要控制体重。因为肥胖不仅会影响到我们的身体健康，还会增加血管方面的负担，引起血压升高，导致脑梗塞的发生。

脑梗塞是一个严重的健康问题，但它是可以预防的。通过改变生活方式，控制危险因素，可以降低脑梗塞的风险。如果不幸发生脑梗塞，及时就医和积极的康复治疗也是关键。

中医康复护理让老年脑卒中患者改善生活

南宁市第六人民医院妇科老年护理 李玉环



脑卒中，中医称为“中风”，表现为突然昏仆、半身不遂、言语不能、偏身麻木等临床症状，起病急骤、变化迅速。除积极治疗外，脑卒中后的康复护理也非常重要，是改善患者生活的关键。

脑卒中特点和康复理念

站在中医的角度来看，有种说法叫“内虚邪中”。“内虚”指的是“命门火衰，元气亏虚”，是中风的内因，而“邪中”则是“风邪入中”，是中风的外因。元气亏损，守卫不利，风邪损伤脏腑经络，脏腑功能失调、气血素虚或痰浊、瘀血内生，加之忧思恼怒、饮酒饱食、用力过度、气候等诱因，导致脑脉痹阻或血溢脉外，引起昏仆不遂，发为中风。

我们都知道，脑卒中具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。康复治疗是脑卒中患者恢复期的重要治疗手段，在此期间患者自身可能无法解决各种问题，所以有必要尽快接受康复治疗，使患者身体的各项功能尽早恢复。

中医康复讲究预防和康复相结合，长于功能康复、注重利用自然、外治和内治结合、药疗和食疗并举，提倡形神共养、强调动静结合。康复训练主要包括运动功能训练、语言功能训练等，采用的传统康复手段有中药疗法、针灸、拔罐法、推拿、五禽戏、太极等。

老年脑卒中康复护理之法

中西医结合康复护理对老年脑卒中患者功能恢复、改善生活自理能力等临床实践已经取得显著成效。目前开展的项目主要有：

针刺法/针灸法。针法可降低脑卒中后的病死率或致残率，针刺疗法也可主要用于改善患者神经功能缺损情况，头皮针治疗可改善患者的运动功能。

推拿治疗。在患者病情稳定后开始进行推拿治疗，可改善患者吞咽及肢体功能。手法可采用按法、揉法、擦法、搓法、拿法等，推拿主要用于改善患者的言语及吞咽功能，预防便秘的发生，在脑卒中患者日常护理中应用广泛。

语言训练。语言训练通常是一个较为复杂的过程，需要患者和家属共同努力，如可教患者进行噘嘴、龇牙、弹舌等动作，每个动作可做5~10次。还可教患者进行简单发音，当患者可以准确发音以后，可锻炼其进行多个音节一起发音，每日重复训练即可。

吞咽训练。指导患者进食较软、少渣的清淡食物，注意如存在饮水呛咳，应尽量减少饮水。同时进食时可将床头抬高30~45°，将食物放在患者口腔的健侧部。

步行训练。在对患者在进行行走训练时，应从床上肢体训练开始，逐步过渡到站立训练，在行走训

练时要注意保持步幅均匀，频率适中，伸髋屈膝，当另一个脚跟着地，重心转移后，方可进行下一个步态周期。

日常生活训练。当患者可以正常行走后，可指导患者开展日常生活训练，常见的生活训练包括指导患者进食、穿脱衣服、拨算珠等活动，促进患者早日回归家庭和社会。

脑卒中患者康复食疗小妙方

饮食护理对脑卒中患者也有积极作用。家属可以参照以下几个简单食疗小妙方：

益气活血方。中风后遗症见气短乏力、肢软神疲、偏身麻木、瘫肢肿胀等，可选用药膳“黄芪桂枝粥”。做法：黄芪15克，炒白芍、桂枝各10克，生姜3片，四味中药水煎取汁，与大米100克、大枣5枚同煮为稀粥服食。功效为益气养血兼温经通络。

补养肝肾。中风后遗症见偏瘫日久、短气乏力、耳鸣目眩、腰酸膝软、失眠多梦、肢体麻木、筋肉抖颤等，可选用“栗子桂圆粥”。做法：栗子10个(去壳、切成碎块)，与粳米50克一同熬粥，准备熟时放桂圆肉20克，再熬10分钟，即可服食。功效为平肝潜阳、息风通络，宜于兼见面色潮红，烦躁不宁者。

健脾化痰。中风后遗症见头昏眼晕、神志恍惚、肢体麻木、运动不利、胸脘满闷、食少纳呆等，可选用“山药葛粉山楂羹”。做法：山药150克，葛根粉200克，山楂肉(干品)15克，与糯米100克煮粥，视适当温度随意食用，该药膳对适用于血脂偏高者。

脑卒中是不可逆的中枢运动神经损伤，早期进行康复护理能够使患者的功能区重建，从而恢复受损的肢体功能。当然，康复的过程可能漫长而艰辛，无论对患者还是家属都是一种考验，但只要坚持系统地强化康复治疗，对患者生活质量的提高还是有一定效果的。



肺结核咯血 患者护理从细节做起

南宁市第四人民医院结核病科二病区 曾春梅

肺结核在我国古代文献记载中被称为“痨病”。直到1882年,德国科学家科赫发现了结核病的病原菌为结核分枝杆菌后,开始引起人们的关注。现在肺结核依然在全球范围内对人类健康构成威胁,尤其是当肺结核患者出现咯血症状时情况更危急。因此,作为肺结核并咯血患者的家属,了解和学习科学的护理知识尤为重要。

全程护理,陪伴肺结核咯血患者的优质方式

全程护理,作为一种综合性的护理模式,旨在为患者提供全方位的关怀和支持。这种护理模式不仅包括对患者生理状况的监测和治疗,还包括心理支持、饮食指导、用药管理等多个方面。

护理的第一步是了解情况,护士会问病人一些关于病情的问题,比如哪里不舒服,以前有没有生过什么病,平时生活习惯怎么样。然后,护士会用简单的话语让病人了解自己的病情。接着,护士会教病人如何正确呼吸和咳嗽,这样能减少咳嗽时喉咙不舒服的情况。而居家治疗时,作为患者家属也可以学习帮助患者进行有效的练习。

● 腹式呼吸。引导患者坐着或躺着,放松身体,将双手放在腹部,吸气时让腹部隆起,呼气时腹部凹陷,增加通气量。如果医生有建议,患者可以在家中吸氧,以改善缺氧状况,家属应协助患者正确使用吸氧设备。

● 正确咳嗽,排痰排血。让病人坐着进行腹式呼

吸,以增加肺内的气体量,从而产生更有力的咳嗽,然后,引导患者轻轻按压肚子,这样就能帮助咳嗽更有力。当患者感觉要咳血时,家属可以让其面朝下,通过调节床位或用枕头被褥等垫一垫,让其躺姿保持头低脚高,这样血就不会堵在喉咙里。如果咳嗽不太顺,可以多咳几次,每次咳嗽后稍微歇一歇,这样肺里的气体就能更好地排出来。在这个过程中,家属可以帮病人拍背,这样痰和血就能更容易地咳出来。

此外,确保屋里空气新鲜很重要,这样可以降低咳嗽出血的风险。经常开窗让新鲜空气进来,或者用空气净化器来帮忙。同时,要告诉患者别做太剧烈的运动,尤其是恢复初期,以避免肺部的小血管破裂造成出血。同时,家属还需要定期检查患者的呼吸、咳嗽情况,定期与医护人员沟通,以便更好照顾病人。

心理支持,成为患者的心灵依靠

咯血会对患者造成一定的心理压力和恐慌,这也是家属在照顾病人时一定要注意的。

在医院中,很多咯血的病人为了缓解自己恐惧和焦虑的心理,对检查的需求非常高,检查频次也远高于一般的结核病人,造成病人的经济负担。此外,长期担忧会令患者心跳加快、血压升高,这样更容易咳血,而频繁的咯血又会让患者进一步感到无助和绝望,这就形成了一个恶性循环,最终可能导致患者不愿配合治疗,影响恢复。

所以,给病人精神上的鼓励至关重要。家属需要多关心他们,让他们知道有人在身边支持,同时告诉他们病情进展、治疗计划和如何恢复,以稳定患者情绪。如果在家属的关心和陪伴下,患者的心理状况仍未好转,可以求助护理人员采取专业的焦虑抑郁症状评测,进一步评估他们的心理状态,一旦发现患者存在焦虑抑郁情绪,护理人员会采取相应的心理干预措施,如认知行为疗法、放松训练等,帮助病人缓解心理压力,改善心理状况。

注意药物与饮食

把药带回家服用也许感觉很方便,但部分药物存在一定的副作用,特别是一些抗结核的药物,长期服用可能会伤肝伤肾,造成肠胃不适,甚至可能过敏。所以,家属要定期带患者去医院抽血检查,了解是否有肝肾功能损害,观察他们有没有恶心、呕吐、腹泻、头疼、失眠、肌肉疼等症状,一旦出现,就必须去医院问诊。

咳嗽出血的患者别吃太刺激的食物,如辣椒、花椒、姜、蒜,还有咖啡及茶,尤其需要戒烟戒酒,因为研究表明,如果只是限烟和限酒依然会影响患者的治疗和康复。

最后要提醒患者家属,在照顾病人的时候自己也得多注意做好自我防护。结核分枝杆菌会在患者咳嗽、打喷嚏或者吐痰的过程中传播,因此家属一定要戴口罩,碰过患者的东西后一定要注意洗手。

罕见的卵巢 Brenner 瘤 定期检查很重要

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 陈俊杰

卵巢 Brenner 瘤,这个名字听起来可能有些陌生,因为这是一种在女性中不太常见的卵巢肿瘤,而且它也不像其他一些肿瘤那样有明显的症状,只有在长得比较大时,才可能会引起肚子胀或者偶尔的腹痛,女性朋友们可能在体检时才会意外发现它。

既然不常见,那为什么还要定期检查?

正因为肿瘤的罕见性,很多时候可能被忽视或者误诊。

卵巢 Brenner 瘤组织学上由特殊的上皮细胞巢及包绕上皮细胞的、排列紧密的梭形细胞或纤维结缔组织构成,这种特殊的上皮细胞与泌尿道正常的移行细胞极为相似。此外,肿瘤的早期症状不明显,很难通过日常观察发现,因此定期的医学检查变得尤为重要。卵巢 Brenner 瘤虽然生长缓慢,但如果不能及时发现和治疗,可能会逐渐增大,影响卵巢功能,甚至在极少数情况下可能会恶变。

具体来说,卵巢 Brenner 瘤的危害包括:

1. 生长压迫:卵巢 Brenner 瘤随着时间的推移可能会逐渐增大,对周围组织产生压迫,可能导致腹部不适、腹胀等症状的出现。在严重情况下,肿瘤的增大可能会影响卵巢的正常功能,引起激素水平的变化,导致其他病症的产生。

2. 侵犯邻近组织:虽然大多数卵巢 Brenner 瘤是良性的,但它们可能会侵犯到卵巢以外的区域,如腹膜、肠道或其他腹腔器官。这种侵犯可能导致更严重的并发症,如肠梗阻、腹水积聚等,一旦出现这些情况,则可能需要通过手术来治疗。

3. 恶性转化:虽然卵巢 Brenner 瘤的恶性率相对较

低,但交界性或恶性的卵巢 Brenner 瘤可能会扩散到身体的其他部位,形成转移瘤。这种情况会明显增加治疗的难度和复杂性,同时也会对患者的生活质量和生存期产生负面影响。

4. 并发症:在一些罕见情况下,卵巢 Brenner 瘤可能会引起一种称为麦格氏综合征的罕见并发症,这会导致血液中雌激素水平异常升高,从而引起一系列症状,如子宫内膜增生、子宫肌瘤增大等。

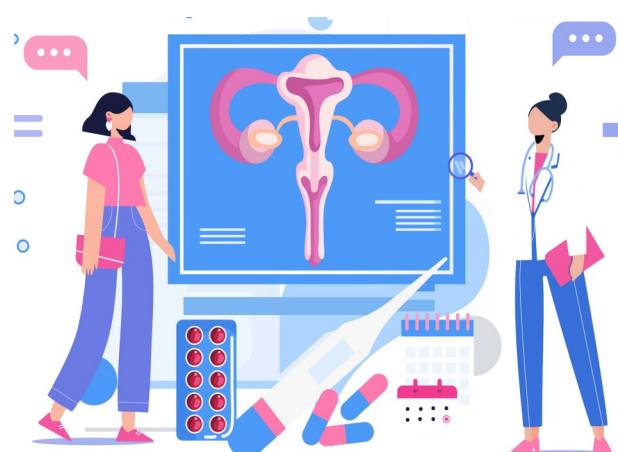
因此,即使这种肿瘤不常见,定期的检查也是为了确保女性朋友们的健康,及时发现并进行处理。

CT 与 MRI,揭露藏匿的卵巢 Brenner 瘤

卵巢 Brenner 瘤虽然罕见,但它在 CT(计算机断层扫描)和 MRI(磁共振成像)这两种医学影像上有一些独特的表现,这些表现对于医生来说是诊断这种肿瘤的关键。

首先,CT 扫描能够提供卵巢 Brenner 瘤的形态学信息。研究发现,所有卵巢 Brenner 瘤病例均为单侧发病,这与 CT 扫描能够清晰显示肿瘤的位置和大小相吻合。CT 扫描可以揭示肿瘤的囊实性或实性特性,这对于区分卵巢 Brenner 瘤与其他类型的卵巢肿瘤至关重要。此外,CT 扫描中钙化的表现,尤其是不规则钙化和“米粒样”钙化,是卵巢 Brenner 瘤的一个显著特征,这在 CT 扫描中尤为明显。钙化的存在和分布模式可以为医生提供关于肿瘤性质的重要线索。

CT 增强扫描进一步增加了诊断的准确性。通过观察肿瘤在注射造影剂后的动脉期和静脉期的强化模式,医生可以评估肿瘤的血流动力学特征。良性卵巢 Brenner 瘤通常在动脉期有轻至中度的强化,而在静脉期则呈现延迟强化。这种强化模式有助于区分良性或恶性或交界性肿瘤,后者可能表现出更为明显的强化。



MRI 则提供了更丰富的软组织对比,能够更清晰地显示肿瘤的内部结构。MRI 的 T1WI 和 T2WI 序列可以揭示肿瘤内部的囊性分隔和实性成分,这对于评估肿瘤的复杂性和可能的恶性程度非常有用。DWI 和 ADC 图可以提供关于肿瘤细胞密度和扩散特性的信息,这些信息对于评估肿瘤的侵袭性和预后有重要意义。

MRI 在显示肿瘤周围结构方面也有优势。例如,可以观察到肿瘤周围是否有增粗迂曲的血管走行。这种血管表现在 CT 扫描中也有描述,但在 MRI 上可能更为明显。这些血管的变化可能与肿瘤的生长和侵袭性有关,对于评估肿瘤的生物学行为和指导手术切除范围具有重要价值。

CT 和 MRI 在卵巢 Brenner 瘤的诊断中相互补充,可以提高卵巢 Brenner 瘤的检出率和术前诊断的准确性。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/2/5 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 养父的花样年华(6)
09:58 养父的花样年华(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 爱上特种兵(10)
14:56 爱上特种兵(11)
15:55 爱上特种兵(12)
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 莲花楼(1)
22:20 莲花楼(2)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

13:00 新闻夜班(重播)
14:01 爱上特种兵(13)
14:56 爱上特种兵(14)
15:55 爱上特种兵(15)
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 莲花楼(4)
22:20 莲花楼(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 莲花楼(3)
22:20 莲花楼(4)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/8 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 养父的花样年华(10)
09:58 养父的花样年华(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 爱上特种兵(19)
14:56 爱上特种兵(20)
15:55 爱上特种兵(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 春天的旋律2024跨国春节晚会
22:10 南宁新闻(重播)
22:45 莲花楼(5)
23:30 莲花楼(6)
00:20 政法在线(重播)

00:20 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 政法在线(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 养父的花样年华(12)
09:58 养父的花样年华(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 爱上特种兵(26)
14:56 爱上特种兵(27)
15:55 爱上特种兵(28)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 春节特别节目 味道
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班

08:00 养父的花样年华(14)
09:00 养父的花样年华(15)
10:00 养父的花样年华(16)
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 爱上特种兵(22)
14:01 爱上特种兵(23)
14:56 爱上特种兵(24)
15:55 爱上特种兵(25)
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 转播总台春节联欢晚会

20:30 《歌声飘过一座城》
2024年春节特别节目
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 莲花楼(7)
22:20 莲花楼(8)
23:15 莲花楼(9)

2024/2/11 星期日

00:05 新闻夜班(重播)
00:35 《歌声飘过一座城》
2024年春节特别节目(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 《歌声飘过一座城》
2024年春节特别节目(重播)
08:20 春节特别节目 味道
08:58 养父的花样年华(20)
09:58 养父的花样年华(21)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 春节特别节目 味道
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:30 《歌声飘过一座城》
2024年春节特别节目(重播)
14:01 爱上特种兵(30)
14:56 爱上特种兵(31)
15:55 爱上特种兵(32)
16:55 春节特别节目 味道
17:30 中国城市报道
18:00 春节特别节目 味道
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
20:30 《歌声飘过一座城》
2024年春节特别节目
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 春天的旋律2024跨国春节晚会
23:35 莲花楼(10)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/2/5 星期一

00:22 嗨生活
00:25 嗨南宁(重播)
01:25 壹城之萃
01:37 文旅中国
02:02 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 丝路潮
08:15 文旅中国
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 南宁文旅
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)
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
21:15 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)

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(10)
18:08 去有风的地方(11)
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
21:15 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)

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 看南宁(重播)

2024/2/8 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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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)

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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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)

2024/2/9 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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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)

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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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)

2024/2/10 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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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

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(14)
18:08 去有风的地方(15)
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
21:15 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

2024/2/5 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 雪鹰(1)
08:17 雪鹰(2)
09:09 雪鹰(3)
09:54 雪鹰(4)
10:46 雪鹰(5)
11:40 雪鹰(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(23)
13:47 面具(24)
14:30 面具(25)
15:26 面具(26)
16:24 面具(27)
17:06 面具(28)
18:00 数风流人物(25)
18:55 数风流人物(26)
19:50 数风流人物(27)
20:47 数风流人物(28)
21:33 数风流人物(29)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 红娘子(5)
23:33 红娘子(6)

18:55 数风流人物(30)
19:50 数风流人物(31)
20:47 数风流人物(32)
21:33 数风流人物(33)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 红娘子(7)
23:33 红娘子(8)

2024/2/7 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 雪鹰(11)
08:17 雪鹰(12)
09:09 雪鹰(13)
09:54 雪鹰(14)
10:46 雪鹰(15)
11:40 雪鹰(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(33)
13:47 面具(34)
14:30 面具(35)
15:26 面具(36)
16:24 面具(37)
17:06 面具(38)
18:00 数风流人物(33)
18:55 数风流人物(34)
19:50 数风流人物(35)
20:47 数风流人物(36)
21:33 数风流人物(37)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 红娘子(9)
23:33 红娘子(10)

2024/2/8 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 雪鹰(16)
08:17 雪鹰(17)
09:09 雪鹰(18)
09:54 雪鹰(19)
10:46 雪鹰(20)
11:40 雪鹰(21)

12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 面具(38)
13:47 政委(1)
14:30 政委(2)
15:26 政委(3)
16:24 政委(4)
17:06 政委(5)
18:00 数风流人物(37)
18:55 数风流人物(38)
19:50 数风流人物(39)
20:47 数风流人物(40)
21:33 伟大的转折(1)
22:20 红娘子(11)
23:15 红娘子(12)
23:55 红娘子(13)

2024/2/9 星期五

00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 雪鹰(21)
08:17 雪鹰(22)
09:09 雪鹰(23)
09:54 雪鹰(24)
10:46 雪鹰(25)
11:40 雪鹰(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 政委(5)
13:47 政委(6)
14:30 政委(7)
15:26 政委(8)
16:24 政委(9)
17:06 政委(10)
18:00 伟大的转折(1)
18:55 伟大的转折(2)
19:50 伟大的转折(3)
20:47 伟大的转折(4)
21:33 伟大的转折(5)
22:20 红娘子(14)
23:15 红娘子(15)
23:55 红娘子(16)

2024/2/10 星期六

07:00 雪鹰(25)
07:45 雪鹰(26)

08:30 雪鹰(27)
09:18 雪鹰(28)
10:03 雪鹰(29)
10:55 雪鹰(30)
11:47 雪鹰(31)
12:30 政委(9)
13:25 政委(10)
14:11 政委(11)
15:00 政委(12)
15:50 政委(13)
16:35 政委(14)
17:15 政委(15)
18:00 伟大的转折(5)
18:55 伟大的转折(6)
19:50 伟大的转折(7)
20:47 伟大的转折(8)
21:33 伟大的转折(9)
22:20 红娘子(17)
23:15 红娘子(18)
23:55 红娘子(19)

2024/2/11 星期日

07:00 雪鹰(30)
07:45 雪鹰(31)
08:30 雪鹰(32)
09:18 雪鹰(33)
10:03 雪鹰(34)
10:55 烽烟尽处(1)
11:47 烽烟尽处(2)
12:30 政委(14)
13:25 政委(15)
14:11 政委(16)
15:00 政委(17)
15:50 政委(18)
16:35 政委(19)
17:15 政委(20)
18:00 伟大的转折(9)
18:55 伟大的转折(10)
19:50 伟大的转折(11)
20:47 伟大的转折(12)
21:33 伟大的转折(13)
22:20 红娘子(20)
23:15 红娘子(21)
23:55 红娘子(22)

南宁广播电视台 公共频道

2024/2/5 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(24)
13:45 流金岁月(25)
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(重播)
20:02 问号猫
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:10 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(20)
22:56 理想之城(21)
23:42 理想之城(22)

12:25 创赢未来
13:00 流金岁月(26)
13:45 流金岁月(27)
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(重播)
20:02 问号猫
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(26)
22:56 理想之城(27)
23:42 理想之城(28)

2024/2/7 星期三

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录·春节特辑
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 流金岁月(28)
13:45 流金岁月(29)
14:32 科技苑
15:02 “壮美童声·梦想成真”
15:05 人文纪录·春节特辑
16:05 人文纪录·春节特辑
16:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 问号猫
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(26)
22:56 理想之城(27)
23:42 理想之城(28)

2024/2/9 星期五

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然

20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(23)
22:56 理想之城(24)
23:42 理想之城(25)

2024/2/8 星期四

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录·春节特辑
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 流金岁月(30)
13:45 流金岁月(31)
14:32 科技苑
15:02 奇趣大自然
15:32 人文纪录·春节特辑
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 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(29)
22:56 理想之城(30)
23:42 理想之城(31)

07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录·春节特辑
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 流金岁月(32)
13:45 流金岁月(33)
14:32 科技苑
15:02 奇趣大自然
15:32 人文纪录·春节特辑
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 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 理想之城(29)
22:56 理想之城(30)
23:42 理想之城(31)

2024/2/10 星期六

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录·春节特辑
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 流金岁月(34)
13:45 流金岁月(35)
14:32 科技苑
15:02 扬帆新征程·童心向未来

16:50 人文纪录·春节特辑
17:40 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 “童心如歌”
南宁市少儿新春音乐会
21:40 人文纪录·春节特辑
22:10 理想之城(32)
22:56 理想之城(33)
23:42 理想之城(34)

2024/2/11 星期日

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录·春节特辑
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 流金岁月(36)
13:45 流金岁月(37)
14:32 科技苑
15:02 一碗小语·歌颂伟大历史
绽放青春之美
16:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:02 问号猫
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录·春节特辑
21:45 影像南宁
21:55 教育我来说(重播)
22:10 理想之城(35)
22:56 理想之城(36)
23:42 理想之城(37)

“新农人”逆向回归 激发乡村新活力

在过去的2023年,南宁市粮食生产再获丰产丰收,农业生产保持稳定,农民工就业总体改善,农村居民收入增长。一个个欣欣向荣的场景,汇成对2024年全面推进乡村振兴的新图景。说到粮食蔬果的丰产丰收,江南区苏圩镇隆德村在“新农人”的帮助下,以特色产业打响了市场知名度。

“孵”出新鲜大产业 激发乡村新活力

近年来,隆德村积极培育和大力发优势特色项目,吸引了一批“新农人”的加入,村民们的种植养殖思路也跟着发生了改变。要说隆德村叫得最响亮的地方,肯定是南宁华禽实业有限公司。

2022年,江南区引进南宁华禽实业有限公司蛋鸡项目。占地面积128亩的四栋现代化全自动养殖车间,就是蛋鸡们的“家”了。走到鸡舍门口,空气中并没有难闻的异味,公司负责人喻小芳告诉记者,这是因为鸡舍采用了法国的综合类环控技术,鸡舍温度可以精准控制在1摄氏度以内,而且粪便传送带是自动感应的,让鸡粪零落地,味道自然也就没有了。

学习生物科技的喻小芳,毕业后就开始研究生物循环养殖技术。在隆德村考察时,她决定在这里建立一个四层标准化层叠式笼架系统养殖鸡舍。采用数字化管理系统,实现自动饮水、自动喂料、自动控温、自动通风、自动排便。用喻小芳的话说,蛋鸡们住得舒服了,身体和心情都健康了,鸡蛋的品质自然能得到保障。

鸡舍里的蛋鸡吃的都是一级精选的玉米和大豆,在食物中还添加了维生素A和D、叶黄素等24种营养添加物。每一枚鸡蛋都有卫生监测部门给出的检测数据,做到数据“标准”,营养拉满,达到甜而不腥,可以生吃的条件。

目前,鸡舍里养殖的主要是德国罗曼、美国海兰两个鸡种,饲养到130天就可以产蛋,160天达到产蛋高峰期,平均每24小时产一枚鸡蛋,蛋鸡存栏数多达22万羽,日产出至少12万枚鸡蛋。鸡舍里的一枚枚鸡蛋,均第一时间销往南宁各大商超和菜市场。

“新农人”带来新技术,“孵”出的一枚枚新鲜鸡蛋激发了隆德村的产业活力。根据产业规划,项目全部建成投产后,将直接提供岗位120人,年人均收入可达4至5万元。村民们将家里的土地租给企业,还能在公司里务工就业,蛋鸡项目让村民们实现“土地租金”和“家门口就业”双重收入,也有效带动了村集体经济的发展。

渔业养殖新模式 激起致富新“浪花”

在隆德村蓄德坡陆基高密度养鱼基地里,一个个大池子规划整齐地排列在山坡上,阳光照射下水面波光粼粼。基地负责人覃献达告诉记者,这里养殖的是加州鲈鱼,这种鱼原本是肉食性的,经过驯化,现在吃饲料。

覃献达是土生土长的隆德人,2022年外出考察时,偶然发现了高密度养鱼这个新颖的项目。他本着试一试的想法,回到村里开始尝试小规模鱼箱养殖。经过一年的试验,他发现鱼箱养殖收益远高出普通养殖。2023年,覃献达组织村民一起加入养殖,将鱼场扩大到60亩,鱼箱扩建到了200个,隆德村又多了一个“年年有鱼”的新产业。

由于鱼群密度较高,消毒不及时有可能会使鱼出现烂身的情况,因此需要投入大量的精力

和成本悉心呵护。覃献达决定打造一套配有水循环系统、供氧系统、水质检测系统和喂养系统的水池。通过这样的养殖方式,鱼苗不会受环境周期性的气温影响,同时加以对水质、增氧等因素的控制,实现全年正常生长和持续产出。

“新农人”大胆尝试的养殖方式,让隆德村出品的鲈鱼生长速度快,肉质紧实,并保证了每条鱼都有均衡的营养成分。该基地有鱼箱200个,能养80万尾鱼,而同等面积的水塘只能养3万尾鱼。2023年,他们养殖的鲈鱼主要销往四川、贵州、重庆等地,价格最好的时候能卖到17至20元一斤,一箱鱼能产生近2万元的利润。

覃献达说,下一步计划再扩建200个鱼箱,带动更多村民融入进来,带领大家一起致富。



释迦丰收喜心田 “甜蜜赋能”助振兴



除了养殖,隆德村在种植方面也一改传统。现在,被称为树上冰淇淋的“致富果”喜获丰收,而且销路不愁。

这个“致富果”就是口感绵密、味道甜美的AP凤梨释迦。由于苏圩镇阳光充足,这里释迦果的甜度能达到26,这让基地负责人朱沛林脸上洋溢着丰收的喜悦。八年前,在第一次吃到释迦果后,甜蜜的滋味和广阔的市场前景让他狠狠地心动了。经过多方考察,他决定在隆德村开始自己的“甜蜜事业”。

朱沛林告诉记者,当时什么技术都没有,全靠自己慢慢摸索。刚开始种的时候死苗很多,后来保持3天或者5天放一次水,同时保证

编后语:“新农人”之“新”,不仅在于身份之新,更在于他们带来了新技术、新理念、新科技、新模式以及新时代乡村建设的新气象。乡村振兴,关键还在人。隆德村主动改变传统思维模式,打破束缚发展的条条框框,让我们看到了产业给乡村带来的变化。相信未来还会有更多“新农人”回到乡村,在乡村振兴的道路上不断激发“乡土”特色,给乡村带来源源不断的新活力。

农家肥跟进,水和营养跟上了,树也长得好了。

朱沛林介绍,释迦能不能卖上价,很大程度取决于它的“颜值”。商家会将释迦分为ABC几个等级,不同的等级价格差别非常大。这两年,朱沛林在不断向同行和专家取经的同时,也在不断摸索经验,避开靠天吃饭的老传统。以前释迦果通常在12月份上市,有了这几年的技术积累,现在11月份就可以实现提前采收。

2023年,隆德村释迦基地迎来了丰收期,每一亩有2000斤的收成,每斤收购价格在7到14元左右。朱大哥说,释迦果市场反响好,也坚定了他的信心,2024年他希望能够继续扩大种植规模,并且尝试在果园里进行现场直播带货,让产品销售到更多的地方。

