

# 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8日

2024年第6期

总1839期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



# 山海相约 共谱华章

《春天的旋律·2024》跨国春节晚会2月8日精彩上演

佳节为媒，搭建连心桥梁；歌舞相挽，共展多彩风情。《春天的旋律·2024》跨国春节晚会于2024年2月8日(农历腊月廿九)20:00在南宁广播电视台新闻综合频道首播，并于龙年春节期间在广西卫视、广西综艺旅游频道、广西国际频道，以及国内外合作媒体的电视、网络平台播出。

据悉，自2007年至今，《春天的旋律》跨国春节晚会已成功举办了十七届，她是广西重要的对外宣传品牌，搭起了中国与东盟文化交流的平台，有力地推动了中华优秀文化走出去和中外文化交流互鉴、创新。

本届跨国春节晚会由南宁市联合东盟各国、澳大利亚、加拿大、哈萨克斯坦等国家，以及中国香港、中国澳门地区的46家媒体和机构联合制作。晚会在南宁设置广西民族长桌宴、东南亚风情、城市新风尚等3个沉浸式互动舞台，还在印度尼西亚、马来西亚、哈萨克斯坦、加拿大录制节目。晚会以民族风情、多国协作、东盟文化、国潮风尚等多种元素为亮点，展现来自不同国家的春节民俗特色和文化魅力，以“年味、中国味、东盟味”的鲜明特点，跨越山海，共同演奏多元文化交流互鉴、共迎新春佳节的美好乐章。

唱出民族团结快乐的心情，通过歌曲表达人民对幸福生活的期待。”广西音乐人赵羽告诉记者。

《春天的旋律·2024》跨国春节晚会上的民族风情，既有热情欢歌，也有轻歌曼舞。舞台上，水族舞蹈《水娘钗》为观众展现了新嫁娘水一样的温柔，蜜一般的生活。



## 精彩纷呈东盟情 文化为媒心相通

中越两国山水相连，文化相通，民俗相近。晚会邀请越南青年歌唱家杜氏清花到南宁参与录制，与中国歌手共唱中越友谊之歌《真情共飞越》，用优美动听的歌声拉近中越两国观众的心灵距离。此外，还特别邀请越南北宁官贺民歌登上晚会舞台，歌舞《四季快乐》呈现越南文化的独特魅力。

《春天的旋律》作为一个对外文化交流品牌，影响范围不断扩大。从2020年起，“春天的旋律”杯中文歌曲大赛落地印度尼西亚，至今已成功举办了四届，在印尼的影响力逐年提升。2023年的大赛吸引了来自印尼40个省(城市)超300名选手参赛，四位获奖的印尼歌手也将在本次晚会上演唱印尼经典民歌。

此外，本届跨国春晚注重集所有历史传统、有趣味性的年俗，打造一场具有文化品格的“华人年俗大赏”。晚会除了广西的新年待客礼俗“长桌宴”，以五色糯米饭为代表的广西年俗，中国和越南相近的年俗、东南亚华人的“捞生”年俗、印尼的新年美食分享等，都将在此次跨国晚会特别呈现。

## 民族风情齐绽放 热情欢歌迎新春

《春天的旋律·2024》跨国春节晚会以一曲《壮族敬酒歌》开场，以广西“长桌宴”为场景，将广西多民族风情集中在晚会中呈现。铜鼓金声、笙歌踏舞、炮龙飞旋、山歌迎客、锦绣华服，让人耳目一新；五色糯米饭、年糕、年粽、米酒、油茶，色香味俱全。另外，广西壮族山歌传唱人韦晴晴、壮族铜鼓铸造技艺代表性传承人韦启参、壮族五色糯米饭制作技艺代表性传承人潘红华等多位非遗传承人齐登台，为大家现场展示地道的广西省年俗文化。

“我们这次演唱的《壮族敬酒歌》特别能展示壮族人民的美好生活，以及壮家群众喜气洋洋的过年氛围。”韦晴晴表示，同时也通过跨国春晚的舞台让东南亚的朋友们感受到广西文化的多彩，感受南宁人民的热情好客。

“那天你问我幸福是什么，我想悄悄告诉你幸福是首歌……”当《幸福嘹啰啰》的壮族嘹啰山歌唱起，观众仿佛听到了各族人民同心同行，幸福生活在一起的美好场景。“我们为跨国春晚制作了全新版本的《幸福嘹啰啰》，希望



节目单	
• 歌曲《壮族敬酒歌》	
作词：梁绍武 作曲：农礼生 编曲：许 谦 演唱：韦晴晴 黄甜甜 表演：广西民族大学艺术学院 宾州烟龙协会	
• 歌曲《幸福嘹啰啰》	
作词：区晓菲 作曲：赵 羽 编曲：卢 明 吴 濩 演唱：赵 羽 娅那组合	
• 歌曲《有有有Year of The Yo》	
词曲：王梓轩(中国香港) 演唱：薛家燕(中国香港) 茜拉(马来西亚)	
• 歌曲《真情共飞越》	
作词：良 朋 作曲：周博文 孟文豪 演唱：杜氏清花(越南) 袁 泉	
• 东盟舞蹈串烧《吉祥的祝福》	
编舞：李飞锐 张琛琛 表演：广西民族大学艺术学院	
• 歌曲《採花谣》	
原诗：孟浩然(唐) 泰王国玛哈扎克里·诗琳通公主御作 翻译：裴晓睿 填词：王 勇 作曲：英巴特 编曲：黄千里 演唱：马纳萨暖·阿散藤(泰国) 刘海嘉 表演：“快乐童伴”国际少儿合唱团	
• 歌曲《SIK SIK SIBATUMANIKAM》	
演唱：李镁琴(印尼) 吴美珍(印尼) 张伟强(印尼) 陈柳珊(印尼) 表演：广西民族大学艺术学院	
• 新春歌曲串烧	
1、《财神到》 词曲：许冠杰 演唱：叶文龙(中国香港)	
2、《迎春花》 词曲：关圣佑 演唱：Miya组合	
3、《恭喜发财》 作词：刘德华 李安修 作曲：陈德建 演唱：陈福士(菲律宾)	
• 魔术《目不暇接》	
表演：秦国平	
• 情景歌舞《阿姆凉茶》	
作词：班烜瑞 邓逸豪 作曲：班烜瑞 邓逸豪 黄千里 演唱：房少强 班烜瑞 邓逸豪	

# 山海相约 共谱华章



《春天的旋律·2024》跨国春节晚会2月8日精彩上演

• 合唱《TRY EVERYTHING》

词曲: Mikkel Eriksen(挪威)  
Sia Furler(澳大利亚)  
Tor Erik Hermansen(挪威)  
演唱: “快乐童伴”国际少儿合唱团  
(中国澳门 新西兰 南宁半岛卓立小学)

• 舞蹈《水娘钗》

编舞: 张琛琛 高铭 李飞锐  
表演: 广西民族大学艺术学院

• 官賀民歌《四季快乐》

演唱: 越南北宁官賀民歌剧院  
表演: 广西民族大学艺术学院

• 歌曲《路》

作词: 王 勇  
作曲: 谭志华(新加坡)  
编曲: GEORGE LEONG 梁伯君(新加坡)  
演唱: 唐伯虎 ANNIE(美国)

• 歌曲《THANK YOU》

词曲、演唱: Kris Karmila 克里斯·卡米拉(文莱)

• 歌曲《我像雪花天上来》

作曲: 晓 光  
演唱: 李颂恩(新加坡)

• 合唱《多伦多的冬之恋》

作词: 张海利  
作曲、指挥: 张振国  
合唱: 加拿大维也纳艺术中心合唱团

• 舞蹈《多姿的伊希姆》

舞蹈总监: Almat Shamshiev(哈萨克斯坦)  
艺术总监: 阿卜杜拉苏尔·叶谢凯耶夫(哈萨克斯坦)  
表演: 哈萨克斯坦人民舞蹈团

• 各国嘉宾新春祝福

• 大湾区歌曲串烧

1.《海阔天空》  
词曲: 黄家驹  
演唱: 李 杭  
2.《晚风心里吹》  
作词: 邓 澄 三 石 彭圆圆  
作曲: 二 白 刘 涛  
演唱: 廖嘉裕(中国澳门)  
3.《敢爱敢做》  
作词: 潘伟源  
作曲: Albert Hammond(英国)  
Diane Warren(美国)  
演唱: 陈康健

• 歌曲《春天的旋律》

作词: 周 镇  
作曲: 张家诚(中国香港)  
演唱: 全体演员

## 多国合作唱美好 跨国友情共传递

“中泰手足情，绵延千秋好”，《采花谣》展现了中泰两国的友谊。歌曲《路》由中国和新加坡知名音乐人共同创作，由在中国工作生活的美国歌手唐伯虎 ANNIE 演唱，一首歌串起多国人民的友情。中国香港歌手薛家燕和马来西亚歌手茜拉带来的贺年歌《有有有 Year of The Yo》，歌曲轻松欢快，朗朗上口，充满喜庆热闹的新年气氛。来自新加坡的男高音李颂恩，以华美的声线演唱中国名曲《我像雪花天上来》，带来狮城真挚的问候。中国和新西兰的儿童共同演唱《Try Everything》，孩子们通过歌唱交换心声，表达要勇于探索的想法。

同时，本届跨国春晚还有三个国家的节目和演员首次亮相，文莱知名歌手克里斯·卡米拉来到南宁，带来自己创作的歌曲《Thank You》；哈萨克斯坦的舞蹈演员首次加入晚会录制，带来热情的舞蹈《多姿的伊希姆》；加拿大的演员们带来歌曲《多伦多的冬之恋》，通过音乐带来冰雪世界纯净的新春祝福。



## 创新融合展风尚 国潮风采新体验

本届跨国春节晚会展现了新国潮、新风尚的精彩与魅力。新创情景歌舞《阿姆凉茶》以一碗凉茶为切入口，讲述南宁这座城市的质朴、热情、好客，以及城市日新月异的变化。同时，还有中外歌手联唱“新春歌曲串烧”，经典的《财神到》《迎春花》《恭喜发财》营造喜庆的新年氛围。大湾区歌曲联唱《海阔天空》《敢爱敢做》《晚风心里吹》，每一首都朗朗上口，引发观众的共鸣共情共唱。

据悉，印尼旅游和创意经济部部长桑迪亚加·乌诺、中国驻印尼大使陆慷、中国驻文莱大使肖建国、中国驻奥克兰总领事陈世杰、马来西亚“一带一路”委员会拿督斯里蔡宝强等都通过跨国春晚为全球观众送上新春祝福。

记者: 莫俊 宋向华



### 播出时间:

一、南宁广播电视台：  
新闻综合频道 2月8日 20:00、2月11日 21:30、  
2月13日 11:40  
文旅生活频道 2月14日 20:00  
影视娱乐频道 2月8日 21:30、2月9日 22:20  
公共频道 2月12日 9:55  
二、广西卫视 2月18日 21:20  
三、广西国际频道 2月14日 21:00  
四、广西综艺旅游频道 2月12日 8:30





## 旅游热度升 法典护你行

随着经济的复苏，旅游产业萌发出新的生机，“城市徒步”“星空露营”“特种兵式旅行”等热潮不断涌现，但在诸多新颖的旅游方式火爆的热潮中，也蕴含着一些法律纠纷隐患。

### 通关时被拒绝入境 旅行社是否担责

2021年9月，年过花甲的老周打算到国外走走看看，便报名参加了某旅行社的H国七日游，但老周随团从大连出发，到达H国港口时不能入关，被强制遣返。旅行泡汤的老周越想越闹心，认为旅行社在他被遣返时没有提供帮助，也没有作出任何说明，违反了双方旅游合同的约定，故将旅行社诉至法院，要求旅行社全额退款并赔偿损失、支付违约金。

旅行社认为，老周被H国警方拒绝入境是其自身原因引起的，旅行社事先已告知游客出境游相关注意事项等内容，旅行社不存在过错，因此拒绝了老周的退款和赔偿损失的要求。

法院审理后认为，因不可抗力等不可归责于旅游经营者、旅游辅助服务者的客观原因导致旅游合同无法履行时，旅游经营者、旅游者请求解除旅游合同的，人民法院应予支持；旅游经营者、旅游者请求对方承担违约责任的，人民法院不予支持；旅游者请求旅游经营者退还尚未实际发生的费用的，人民法院应予支持。

老周与旅行社签订的旅游合同合法有效，老周因自身原因无法通关，导致旅游合同无法继续履行，老周入境回国，双方合同已经解除。旅行社应退还未实际发生的旅游费用。最终，法院判决旅行社在扣除实际发生的费用后，将剩余旅游团款及车费退还给老周。



### 法官讲法典

民法典第五百零九条规定，当事人应当按照约定全面履行自己的义务。当事人应当遵循诚信原则，根据合同的性质、目的和交易习惯履行通知、协助、保密等义务。本案中，旅游合同系双方当事人的真实意思表示，内容不违反法律、行政法规的强制性规定，应为合法有效，双方应按合同约定履行各自的义务。途中因不

可归责于旅游经营者、旅游辅助服务者的客观原因导致旅游合同无法履行的，旅行社不承担违约责任，但应退还尚未实际发生的费用，因此老周要求旅行社支付违约金的请求不能得到支持。

民法典规定，不可抗力、无法客观避免的情况必须是不能预见、不能避免、不能克服的。因此，交通延误、飞机故障、航班取消等较为常见、可预见的情形，并不属于不可抗力等客观原因的范畴，不能成为旅行社免责的理由。

比起国内游，出境游中游客在入境、入住酒店、游玩等环节有更大的风险，因此游客出国时一定要认真阅读相关旅游提示，准备护照等相关材料，提前查阅目的地国家的相关注意事项，避免发生被拒绝入境的意外事件。同时，旅行社作为为游客提供专业旅游服务的机构，应及时向游客讲解相关旅游注意事项，了解旅游目的地的现实情况与法律规定，协助游客做好出行准备。

### 入住酒店下楼梯摔伤 依法划分各方责任

2020年10月，李女士在微信聊天群看到一家旅行社关于某热门景点五日游活动的宣传海报时心动不已，不仅集体报名参加费用低，还有四星酒店住宿服务，当即和朋友一起签了旅游合同。

然而，到景点入住酒店的第一晚便发生了意外状况。李女士在夜间走消防通道的楼梯下楼时，因光线较暗不幸摔伤，导致严重骨折、牙齿掉落。因热门景点游泡汤，李女士一纸诉状，以旅游合同纠纷为案由将旅行社及住宿酒店一同告上法庭。

酒店辩称，李女士在打开消防通道门时即应注意其中光线昏暗，旅客在夜间通常会选择乘坐电梯，李女士夜间走消防楼梯的行为不合常理。而李

女士认为，自己只是下两层楼找朋友聊天，选择楼梯是正常行为，无论旅客选择哪种方式，酒店都应保证楼梯间的照明，尽到应负的安全保障义务。同时李女士指出，自己是随团出行，旅行社应提供保障旅客人身、财产安全的服务，包括在出发前的说明义务、旅途中的注意义务和发生突发事件后的救助义务。在自己摔伤后，旅行社没有积极救助。

法院审理后认为，旅游合同涉及李女士、旅行社和住宿酒店。旅游经营者、旅游辅助服务者未尽到安全保障义务，造成旅游者人身损害、财产损失，旅游者请求旅游经营者、旅游辅助服务者承担责任的，人民法院应予支持。

旅行社通过地接社间接选择住宿酒店，就酒店可能出现的安全隐患没有对游客尽到警示

提醒，在意外事故发生后，也没有对李女士尽到救助义务，违反了合同约定，应当承担违约责任；而在住宿酒店内，消防通道夜间没有照明，未设置明显警示标志，视线较暗，增加了游客下台阶踩空摔伤的风险，违反了合同中双方对安全保障义务的约定，构成违约。李女士作为完全民事行为能力人，应该对于日常风险有一定判断，在夜间有电梯可乘，却自行选择了视线较暗的消防通道楼梯，应当预见到可能存在风险，未尽到谨慎注意义务，亦负一定责任。

最终，法院酌定原告李女士自担50%的责任，被告旅行社及酒店共同承担50%的责任。

### 法官讲法典

民法典规定，宾馆等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应承担侵权责任。酒店作为安全保障义务人，应提供安全的入住环境与服务。根据旅游法规定，在包价旅游合同履行中，旅行社也应当告知旅游者在旅游活动中安全注意等事项。

“受到伤害”不一定意味着能完全免责。法律对于完全民事行为能力人也有基本的要求，在面对风险时需要发挥正常人应有的判断能力，尽力避开风险选项。本案中，李女士对风险的态度过于自信也成为了事故发生的因素之一。旅游者自身也应注意，作为一个完全民事行为能力人，应审慎判断风险的注意义务，作出合理选择，避免自己身体、财产双重损失。



在北方民俗中，春节前要准备好足够全家人吃上一个星期左右的馒头、蒸馍、饽饽等主食。精美的花馍不仅象征着吉祥如意，也“蒸”出了人们满满的幸福感，寓意着来年的生蒸蒸日上。

面塑在我国民间又称作花馍、面花、礼馍等，以面粉为主要原料制成，已有千年历史，是人们喜爱的一种食品及小巧的玩赏品和陈设品。中国的面塑艺术早在汉代就已有文字记载，经过几千年的传承和经营，可谓是源远流长。面塑作为中国文化和民间艺术的一部分，也是研究历史、考古、民俗、雕塑、美学不可忽视的

实物资料。

面塑制作工序看起来比较简单，但要做好，却是一件费心费力的事。面塑的制作有一套严格的工序，每一道工序都精益求精。用面粉、糯米粉为主要原料，加上石蜡、蜂蜜等，经过防腐、防霉变等处理。发面、揉面的环节十分讲究，面一定要揉得筋道。有揉、搓、捏、拽、剪等多种手法，再经过蒸制、晾晒、着色等环节，将一个个面团制作成各种灵动逼真、栩栩如生的造型，一锅成品面塑大概需要几个小时。

# 面塑

## 流传在指尖的民间艺术

### 多彩面塑 蒸出幸福年

邢茹是内蒙古自治区包头市非遗项目“面塑”代表性传承人。她的非遗面塑工作室位于青山区兴胜镇东达沟村的一个“村民大院”里，包括生产操作间、体验室、面塑陈列馆。走进面塑陈列馆，可以看到各式各样的作品，有生肖面塑兔子馍、象征团圆的枣花馍，还有极具包头特色的“圈圈(kū guó)馍”。

“‘圈圈’在蒙古语里是‘草围栏’的意思，寓意一家人团圆和美；‘蛇盘兔’造型灵感来自当地的说法‘蛇盘兔，辈辈富’；这边还有福禄寿喜、连年有余的组合……”每当有人参观，邢茹都会如数家珍地向参观者介绍面塑作品，传播面塑文化。

说话间，邢茹端来满满一大盘作品放在桌子上，有“荷塘月色”“十二生肖”“年年有鱼”等等，她用传统的技艺将这些在平时生活中很少见的面塑做得鲜活灵动，艺术性与观赏性俱佳。她说这里就是她每天工作的地方，闲时就沉浸在面塑的世界里，接下来要将这里做成一个展览厅，让更多人走进来了解面塑工艺，让更多人在这里学会做面塑，“只有了解其中的文化，才能更好地传承”。

### 一辈子与非遗结缘

谈起如何与面塑结缘，邢茹娓娓道来。“我从小和奶奶一起生活，受奶奶影响学习做面塑，奶奶就是我的启蒙老师。”邢茹记得，小时候逢年过节，奶奶都要做应时的面塑，清明节捏“寒燕燕”、七月十五捏“爬娃娃”、八月十五捏“打月饼”。亲戚邻居家有老人过寿、孩子过生日也会请邢茹的奶奶做寿桃、面锁。

2000年，邢茹随丈夫入驻北京宋庄画家村，经常把家乡的面塑作为礼物送给国内外的朋友，受到大家的喜爱。2013年，邢茹在北京宋庄开设面塑主题餐厅，同时在山东、山西、陕西各地学习不同地区面塑在民间习俗中的应用。2017年，邢茹参加了包头青山区举办的首届“东达山面塑艺术节”，同年组建“包头东达山邢茹面塑工作室”，从事包头地区面塑的挖掘整理、宣传交流、推广应用、培训体验、设计制作等工作，并多次在北京乡村、包头社区、学校、展会、艺术节开展面塑展示、培训、体验活动，宣传推广面塑技艺。目前，邢茹已在包头培训面塑学员300余人。

面塑艺术是包头移民文化的鲜明代表，表现形式具有多样性、丰富性与独特性。既有赏食并重、丰富多彩的面花艺术，又有绘雕并存、独具特色的面塑艺术。多元的艺术表现形式是草原游牧文化和农耕文化相互交融所赋予的独特民间艺术。随着传承人不断

创新与发展，如今面塑造型更生动别致，技艺技法也更为精湛，实现了拒腐防裂，作品可以永久保存。2008年，面塑花馍被列为国家级非物质文化遗产。

文：黄理佳



# 三餐四季 年的味道

又是一年春来到,在除夕这一天,家家户户都要准备丰盛的年夜饭,也叫“团圆饭”。一家人围坐在餐桌旁,共品年夜饭,共唠家常事,就是最幸

福治愈的时刻。作为美食大国的中国,本期“小报童”带大家看看各地的年夜饭有什么差异和特色。



“陕西八大碗”是陕西人逢年过节必不可少的美食。八大碗包括:黄焖鸡、小酥肉、粉蒸肉、枣方肉、带把肘子、梅菜扣肉、四喜丸子、八宝饭。这道菜最大的特点就是荤菜占了绝大多数,充分显示了关中人的豪气。



山东人大年三十除夕夜吃的饺子是素馅的,取来年“素净平安一整年”之意,而且煮饺子的水一定要比平时多放许多,寓意来年日子“绰绰有余”。葱烧海参是鲁菜里传统“三大酒席”中的顶尖佳品,“三大酒席”就是“燕菜席”“鱼翅席”



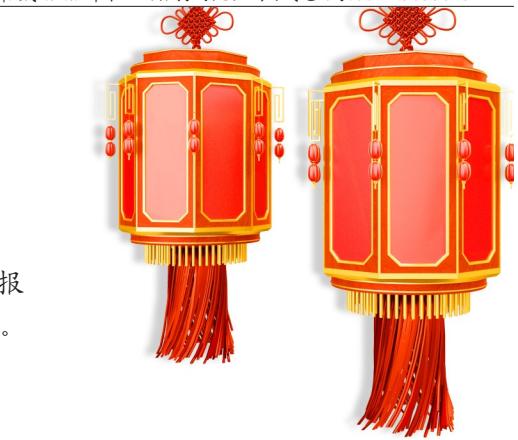
浙江人的年夜饭以鱼为主,元宝鱼、红烧鲢鱼等都是浙江人记忆中的味道。“八宝菜”也称“如意菜”,寓意新的一年吉祥如意,和和美美。



## 陕西

### 年夜饭菜单:

关中八大碗、关中烩菜、葫芦鸡、烩三鲜、腊牛羊肉、糟肉、温拌腰丝、带把肘子。



东北人年夜饭讲究以“四”为基数,寓意新的一年四平八稳。年夜饭必备四大件:鸡、鱼、排骨和肘子。东北人的年夜饭第一道热菜肯定要吃鸡,取谐音“吉”,寓意吉祥如意。

## 东北三省

### 年夜饭菜单:

红烧鸡块、炖排骨、家常红烧鱼、酱骨头、酱肘子、酱猪蹄、猪皮冻、杀猪菜、锅包肉、溜肉段、大虾、家常凉拌菜、红烧鸡爪、熏酱拼盘。



## 山东

和“海参席”。

### 年夜饭菜单:

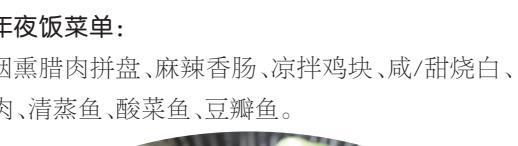
饺子、酱香猪蹄、糖醋鲤鱼、九转大肠、葱烧海参、山东饽饽、山东烧鸡。



## 浙江

### 年夜饭菜单:

杭三鲜、笋干梅干菜蒸排骨、卤全鸭、翡翠白菜、味鱼干烧肉、炒年糕。



## 湖北

### 年夜饭菜单:

排骨莲藕汤、肉圆子、豆腐圆子、腊肉炕豆丝、藕夹、地菜春卷、粉蒸肉。



## 四川

### 年夜饭菜单:

烟熏腊肉拼盘、麻辣香肠、凉拌鸡块、咸/甜烧白、粉蒸肉、清蒸鱼、酸菜鱼、豆瓣鱼。



## 福建

### 年夜饭菜单:

太平燕、佛跳墙、醉排骨、清蒸石斑鱼、甲鱼汤、养身山药、葱爆三眼蟹。

来源:北京旅游网

没有什么事情是一顿火锅解决不了的,如果有,那就两顿。四川火锅名扬天下,火锅也有着红红火火的寓意。除此之外,年夜饭的餐桌上腊肉香肠也是必不可少,并且还要吃辣香肠,寓意来年火辣辣。



# 跟着古诗去旅行 (七)

相看两不厌 只有敬亭山



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。

走，出发！跟着李白的诗句领略大美中国！



广教寺



杜鹃花海



玉真公主墓

李白的一生，于官场来说是失败的，当了两年翰林供奉之后，便“赐金放还”。这说明李白文采天纵，可并不会当官。但即便如此，李白在诗坛和江湖的地位已经极其崇高，所以后来十多年里四处游历，不管到哪里都有人接待，总有人慕名相请。唐天宝十二年（公元753年），李白受邀到了宣城，写下了《寄从弟宣州长史昭》：

尔佐宣州郡，守官清且闲。常夸云月好，邀我敬亭山。五落洞庭叶，三江游未还。相思不可见，叹息损朱颜。

这个时期，李白的心情是愉快的，与热情接待他的文人仕子“时游敬亭山，闲听松风眠”，“送客谢亭北，逢君纵酒还”。甚至在山下安了家“我家敬亭下，辄继谢公作”，生活悠闲自在，日日欢饮。

然天下风云突变。安史之乱爆发，李白接受了永王李麟的邀请，成为入幕之宾，自以为能开启平定天下的一段人生，结果被高适平叛下狱，期间被营救，被流放，被赦免，也算是经历了人生最后一段大起大落。唐上元二年（公元761年），李白再次来到敬亭山，写下了流传千古的绝句《独坐敬亭山》：

众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。

敬亭山在安徽省宣城市区北郊，因为李白的这首千古绝唱名扬天下，随后历朝历代文人墨客，诸如白居易、欧阳修、杜牧等三百多人追寻李

白的足迹，纷至沓来，同时也为后人留下很多珍贵诗篇，因此被人冠以“江南诗山”的美誉。

## 敬亭美景

敬亭山最早出现在谢朓（南朝齐诗人）的《游敬亭山》中，比李白《独坐敬亭山》早两百多年，正因为这两位诗人的名作，敬亭山声名鹊起，被世人所知。

敬亭山属黄山支脉，东西绵延十余里，大小有六十多座山峰，园区内主要以诗词、茶水、佛教和酒文化为四大特色，古遗址和现代化建筑相结合，无不体现出敬亭山的古朴唯美以及佛教的清净，被世人冠以“江南诗山”也算实至名归。

## 广教寺

广教寺位于敬亭山南麓，始建于唐宣宗大中三年（公元849年），为江南千古名刹，与九华山化城寺、黄山翠峰寺、琅琊山开化寺合称四大名寺。曾有“山前山后寺连珠，寺外青山列车图，山中不雨花常润，林下无人兰自馨”的壮观景象。广教寺还是国内外佛教重要心法宗派的发源地。

1937年，抗日战争时期广教寺毁于日本侵华战火，仅遗存双塔等遗址。双塔兴建于北宋绍圣三年（公元1096年），为仿木楼阁式的砖塔。2004年广教寺恢复重建，移迁新址。2006年原大唐广教寺道场复建，沿用唐广教寺名号，广教寺香火得以重续。后经宣城市修缮，改善了敬亭山景区的环境，逐渐恢复了昔日的容貌，重点建设了双

塔、独坐楼、一峰等20多处景点。虽然敬亭山海拔不高，但是这里树木浓郁翠绿，泉水淙淙，置身其中显得格外灵秀，春夏秋三季最适合到此游览参观。

## 杜鹃花海

敬亭山杜鹃花开得最盛，满山遍野皆一片粉红，令游人赏心悦目，叹为观止。李白登临时，亦为此景所折服，写下了《宣城见杜鹃花》的名作：

蜀国曾闻子规鸟，宣城还见杜鹃花。  
一叫一回肠一断，三春三月仇三巴。

## 太白独坐楼

太白独坐楼高31.5米，共4层，依山而建，为仿唐建筑，相传为李白《独坐敬亭山》题诗处，位于怀英亭下面的平台，太白独坐楼依山势逐层退减，每层退出一部分作为观景平台使用。第一层安置有一尊雕塑的李白坐像，第二层展示了李白的人生经历和宣城游历，第三层有台阶连接敬亭诗径的标志性建筑。

## 玉真公主墓

玉真公主塑像位于敬亭山南麓竹林中，玉真公主李持盈，字玄，武则天的孙女。公主塑像梳着唐式发髻，一手持书，一手持团扇，仪态庄重。竹林里除立有这座2.6米净高的玉真公主塑像外，还有一座玉真公主墓和一块黑色大理石墓碑。

文：黄理佳



## 莲花楼

## 新闻综合频道

11-32集剧情

## 第11集

夜间，李莲花去找笛飞声，方多病偷偷跟了上去，谁知一回头竟见一个骷髅，再仔细一看原来是一个人背上背着骷髅，这个身影竟是疯癫的郭坤。三人决定去瞧瞧石榴裙。这石榴裙果然华贵无比，一套下来重达约三十斤。李莲花抓阄输了穿上裙子，才意识到这个房间无处照镜子。笛飞声发现房外不远处有一块巨大的镜石，李莲花看着镜石，又看了看附近的地势环境，顿时想明白了什么，却被突然出现的郭坤吓得跌入莲池中。

## 第12集

李莲花以穿石榴裙时摔伤严重为由，赖在采莲庄继续查案，并和笛飞声一起盘问郭坤，但郭坤疯疯癫癫什么也说不出。李莲花拿出偷偷带过来的石榴裙试探郭坤，然而郭坤毫无反应。李莲花觉得郭坤并不像凶手。与此同时，笛飞声再次在苏娘子房中研究那两幅字画。两幅画说明，狮魂与许娘子有私情，曾要带她离开。而郭坤只会模仿跟他最亲近的人也就是郭乾，所以夜晚郭坤身上背着骷髅是因为他看到了郭乾背尸体藏尸体的画面。

## 第13集

李相夷对单孤刀的死从来都自责不已。而如今安葬了单孤刀，也使得十年前的事情终于可以画上句号。笛飞声暗示李莲花单孤刀之死另有隐情，若李莲花不答应服用忘川花，恢复武力，他这就让方多病死在李莲花面前。笛飞声将一股罡气灌入方多病体内，并告诉李莲花，若不想方多病死就答应自己的要求，否则半月内方多病必爆体而亡，随即离去。

## 第14集

扬州慢只能暂时舒缓方多病的罡气，要想完全解除，需要元宝山庄的主人金满堂私藏宝物“泊蓝人头”。金满堂最近收到一封威胁信，信中扬言要夺他宝物，所以花重金请各路名医来保护自己。方多病找到一处机关，打开了通向地底的密室，却见两具尸体倒在其，竟是金满堂和“金羚剑”董羚。

## 第15集

李莲花、方多病、关河梦查看金满堂房间，留意到房内有一种香味。李莲花想起芷榆身上出现过同样的味道。原来芷榆名义上是金满堂的义女，其实只是他的药引子。金满堂身患怪病，每几日就要取她的血将药材泡在泊蓝人头中喝下去，缓解身上的病症。李莲花戳穿关河梦的真实身份——“万人册”的孙女苏小慵，苏小慵表示自己可以帮李莲花。

## 第16集

金满堂是被管家金元宝所杀，如今金元宝已死，但李莲花推测他不是自尽，凶手就是公羊无门。大家从公羊无门的包裹中，搜到了泊蓝人头。当晚李莲花帮方多病用“泊蓝人头”化去罡气，却发现一枚冰片。两人一番端详，觉得眼熟。想起一品坟中的文字，怀疑是南胤文。突然宗政明珠闯入夺走了冰片。李莲花细细检查宝库，忽然闻到一股熟悉的香味，李莲花猛然记起，当时在单孤刀的死亡现场，他的衣衫上就留着半根未焚尽的香。

## 第17集

苏小慵带李莲花去慕婉山庄参加乔婉婉和肖紫衿的婚礼，路上苏小慵告诉李莲花，他在一品坟中看到的那个标记是“燧彝”，南胤的一种邪神的标记。李莲花推方多病上台参加婚宴前的“助兴比武”，台上来了一个出手狠辣的高手，李莲花暗中密音入耳，告诉方多病对付弱点，方多病连连取胜。李莲花发现人影中有笛飞声，于是密音传讯，告诉方多病笛飞声来了，让他速速通知肖紫衿。

## 第18集

李莲花把笛飞声带进了从前给乔婉婉布下的相思梨花阵之中困住。方多病带着肖紫衿和佛彼白石等人赶到，将笛飞声团团围住。此时，后院传来噩耗，乔婉婉被角丽谯袭击，下了“冰中蝉”，此毒唯扬州慢可解，否则三个时辰后发。李莲花主动请缨给乔婉婉看病，耗尽内力帮乔婉婉解毒。关河梦意外判断出李莲花命不久矣，李莲花悄悄摇头，请他瞒住方多病。

## 第19集

阎王寻命告诉李莲花，当年他们遇到单孤刀时，单孤刀已死了。李莲花思索着，隐隐觉得从十年前到眼下所有零散事件都似乎有着联系，而单孤刀的死就是关键症结所在，凶手到底是谁，目的何在。李莲花亦告知笛飞声，角丽谯就是南胤人，笛飞声惊愕而震怒。肖紫衿到李相夷的衣冠冢等李莲花，白日里他用乔婉婉的字迹约他来此，而他果然来了。李莲花淡然说自己绝不会打扰他与乔婉婉的感情。

## 第20集

笛飞声发现角丽谯和万圣道封磬碰面，欲杀角丽谯抓封磬，却被一个黑衣人将“无心槐”震入体内。折腾几日，笛飞声终在李莲花悉心照料下清醒，却失忆了。李莲花指着他手心“找李莲花”的字迹为证，让笛飞声信任自己。李莲花、方多病、笛飞声到刘如京处打探消息，刘如京告知单孤刀曾查出南胤灭国之前让四个富商带着财宝和南胤秘宝隐姓埋名来到中原伺机复国，而秘宝中有一件可以毁天灭地却不知是何物。

## 第21集

肖紫衿认定乔婉婉心里放不下李相夷，醋意大升，广发书信邀四顾门旧部参与“四顾茶会”，并散布李相夷当年丑闻。莲花楼收到玉楼春请柬，邀方多病和李莲花前往女宅一叙。传闻玉楼春在山中建造了一座神秘女宅，每年只邀他感兴趣的宾客做客一次。

## 第22集

女宅内，一个叫清儿的侍女听到方多病的名字神色大变，原来她竟是当朝昭翊公主芊芊，也正是皇帝指定给方多病的那位未婚妻。逃婚溜出宫的她被稀里糊涂拐卖到了女宅当侍女。玉楼春已迫不及待向李莲花和方多病探问金满堂出事真相，李莲花顺势试探，深觉玉楼春言辞矛盾、多有隐瞒，定有内情。晨起，玉楼春通过管家传话，请客人们到山顶观看日出，可直到日出东方，玉楼春都未出现。众人疑惑下山之时，却在山道中发现了被肢解的玉楼春。

## 第23集

众人震惊，女宅的姑娘都已吓坏。众人费了好一阵才在山中找齐玉楼春的尸身，推算短时间将武功并不低的玉楼春杀害、分尸、抛尸，凶手必是武功高强之人。李莲花推断，凶手鬼王刀就隐藏在众人之中。笛飞声忽然出手，逼得护卫辛绝不得不拼死抵抗，招数暴露他就是凶手鬼王刀。可是宝物和玉楼春另外一半尸身去了哪里？方多病与李莲花想去询问碧凰，她整夜在高处跳舞，若有人自玉楼春房中把宝物搬空，她也许会看到。

## 第24集

李莲花、方多病与失忆的笛飞声三人一起探案步步接近真相，玉楼春死因并非人杀而是蛇毒，原来，西妃、碧凰、赤龙、慕容腰共同杀了玉楼春，并制造时间差让众人误断了作案时间，才让真相迟迟难解。慕容腰多年来一直在寻找失踪的赤龙，此地相逢旧情难却，很快制定了谋杀玉楼春的计划，终大仇得报。之后，李莲花谎称之前清儿藏身之处有财宝，李一辅中计被抓，发现其是杀害碧凰的凶手，因为金鸳盟抢夺冰片未果而痛下杀手。

## 第25集

李莲花在女宅发现了一处暗道，方多病闯入，在应对机关巨石时动用了扬州慢内力。笛飞声不禁脱口而出“扬州慢”，方多病闻言，点点滴滴错乱纷杂涌上脑中——教自己的如果真是扬州慢，那么李莲花到底是谁？方多病不禁质问李莲花，李莲花却在方多病的话语中想起一些对师兄当年行为的怀疑。苏小慵带来消息：黄泉府府主最后一次出现的地方是石寿村。李莲花三人决定去石寿村找“阎罗王”的下落。

## 第26集

来到石寿村，老族长将三人带入自己家中，以“柔



肠玉酿”和一些丰富的小菜招待三人。李莲花觉得村中有古怪，坚持不让他们吃东西。夜深，蜡烛中发出无心槐的味道，众人闻到了。一个力大无穷的怪物冲进来袭击方多病，白衣蒙面大侠及时赶到，以树枝当剑，救下方多病，方多病大喊“李相夷”。李莲花被几只怪物掳走。方多病和笛飞声推测所谓“柔肠玉酿”能增进内力就是个勾引人前来的骗局，当务之急是找到那些作祟的村民，才能救出李莲花。

## 第27集

方多病三人在天坑地缝中追了一段，终于在一处宽敞的洞穴处找到了倒在地上的李莲花。随后，他们发现地缝中的一处练痴密室，古壁画着古南胤秘术业火症的炼制之法，其中便画到要以人脑养痴。此时角丽谯率人将众人包围。笛飞声听到金鸳盟，头疼欲裂晕倒过去。方多病听角丽谯直呼李莲花为李相夷，惊愕不已，晃神之间失手被伤，李莲花见状也知道身份难再掩盖，相夷太剑一出，围攻者全斩落在地。

## 第28集

苏小慵帮李莲花找到了十年前就开采的几处祖母绿矿地图。李莲花和方多病但都想要尽快找到黄泉府主。方多病的娘亲何晓惠恰好在小远城买了一座便宜的凶宅。这宅子原名叫做“白水园”，白水就是泉，这是黄泉府的院子，连泉已经被杀了，但是黄泉圣经如此高强，连泉怎么可能被妻子所杀？其中一定有问题。李莲花再次真诚邀请方多病合作，方多病却冷冷地推给了石水和云彼丘。

## 第29集

方家遭遇“阎王娶亲”，何晓惠不见了。方多病方寸大乱，幸得李莲花前来支援相帮。李莲花听过西域有种邪门功法，叫做“玉女桥”，可以将毒用内力过给别人，但只限女子，一旦过完毒，人就成了废人。方多病很着急，万一连泉用这个功夫对付他娘，后果不敢设想。所有遇害的女子包括何晓惠都在失踪前看过郎中。李莲花方多病赶到郎中府上找到密室，正好看到那人将捆住的何晓惠放在法座上施掌。

## 第30集

何晓慧被救出，方多病命人把李莲花困在一间牢房里。当晚，李莲花的碧茶之毒犯了，冷得发抖。与此同时，他们被大批金鸳盟高手和咸日辇围住，雪公、角丽谯与咸日辇配合围攻方多病，他为护住李莲花终被人夺走罗摩天冰。方多病担心李莲花病情，不惜和云彼丘和石水闹翻，载着李莲花一日千里直奔关河梦处救命。关河梦深感无力，说李莲花这破烂身子左右也撑不住三个月，没治了。

## 第31集

云隐山中，昏迷多日的李莲花苏醒。他谎称关河梦以为自己伤得严重，其实自己昏睡中伤患已被扬州慢修复。李莲花带着将信将疑的方多病来找师娘。李莲花嘲讽说李相夷少年锋芒太盛，目无他人，高高在上，直到做了李莲花，一顿饭、一只小狗就能令他快乐很久，所以他从未想过再做李相夷。方多病愧疚万分，诚恳向李莲花道歉，直道自己与李莲花结识实乃幸事，李莲花永远是自己的朋友。

## 第32集

李莲花和方多病开棺重验单孤刀尸身，发现不仅护身甲是假，尸身也根本不是单孤刀。当晚，单孤刀现身于方多病房间，也带着证据印证了李莲花的推测。一直谦和的单孤刀如今狂妄无比，承认当年他诈死引四顾门和金鸳盟陨落，创建万圣道崛起的事实，称霸武林可不是他的最终目的。单孤刀直言他是芳玑王与萱妃的后代，流着南胤皇族与当朝皇族的血，百年前宗亲王篡位谋权，如今他只是要拿回一切。

文旅生活频道  
去有风的地方  
22-40集剧情



## 第 22 集

谢阿奶早已看出自家孙子喜欢许红豆，想着撮合他们，便让谢之遥邀请许红豆来家里吃饭。虽然谢之遥嘴上答应，可他在许红豆来家里后，找各种理由躲避，到最后变成许红豆陪着谢阿奶吃饭。因为许红豆准备离开云苗村，咖啡小馆还需要尽快招人，谢之遥想到此处就情绪低落，整个人紧张又焦虑。小琴和民宿店员杨志南谈恋爱，却无奈遭到老爹的反对，气呼呼地待在马场里向谢之遥抱怨。

## 第 23 集

许红米突发奇想要去探望妹妹，想知道她在云苗村生活的情况，继而带着女儿来到咖啡小馆。许红豆看着许红米的背影，总觉得她很像自己的姐姐，林娜回应可能贵妇的气质都差不多。然而许红米女儿铃铛发现许红豆，立马跑过去跟她打招呼。林娜忍不住在群里分享许红米和铃铛到来的事情，大家聊得火热，谢之遥更是陪同许红豆带着铃铛去田园里采摘薄荷等植物。因为铃铛从小在城里长大，根本不认识这些东西，许红米也出现认知偏差。

## 第 24 集

宝瓶婶知道许红豆的房子快要到期，而且也没有续租的想法，非常好奇谢之遥和许红豆的感情该如何继续。就连咖啡小馆的阿奶们也为他们着急，毕竟郎才女貌实在不应该分开，但是大家知道感情要随缘，千万不能强求。谢之遥为工作的事情忙到半夜，谢阿奶亲自做好鱼汤端来，劝他注意身体，不要太操劳。说话间，谢阿奶注意到谢之遥电脑屏保是许红豆的照片，谢之遥的心思暴露无遗，害羞地催促谢阿奶赶紧休息，紧接着发消息邀请许红豆吃早点。

## 第 25 集

有风客栈入住一位美女房客叫做白蔓君，正巧谢晓春有事情要忙，所以许红豆负责接待。白蔓君对许红豆的印象很好，当她得知许红豆很快就要返回北京，不免感慨她们没有缘分，可许红豆认为只要相遇就是缘分。胡有鱼听闻新房客入住，想着要制造浪漫氛围，并且弹奏一首最为适合的歌曲，没想到白蔓君就是他参加



北京音乐节见到的美女。白蔓君在胡有鱼的推荐下来到有风客栈，如此看来，两人也算是缘分不浅。

## 第 26 集

谢之遥帮助村民将拖拉机推出泥沟后，火急火燎地赶往诊所找许红豆，又陪着她去海边散步。考虑到许红豆明天就要走，谢之遥鼓起勇气拿出自制的双扣指环项链，许红豆欣然接受，很是喜欢。谢之遥主动向许红豆表白，说自己从第一次见到她就产生好感，起初觉得对方是一个端庄正义的女子，到后来接触发现她其实是个小倒霉蛋。这段时间的相处让谢之遥意识到，许红豆是自己喜欢的类型，每天都会期盼着跟她见面，连阳光都充满着幸福温暖的味道。

## 第 27 集

许红豆得知老妈早已知道自己辞职的事情，想要跟她好好谈下今后的工作，但是许妈妈完全不在意，觉得女儿高兴就好。这天晚上，许红豆主动给谢之遥打电话，久违的声音忽然令她感到心安。谢之遥询问许红豆的近况，许红豆透露自己准备搬家，又解释下午没来得及回信的原因，谢之遥听到后露出笑容。同样谢之遥聊起韶华书屋团队要来云苗村考察，包括民宿转让的波折。虽然谢之遥面临的烦心事不少，可是许红豆的电话让他得到些许慰藉。

## 第 28 集

在许红豆眼里，云苗村是个非常古朴的地方，有着原生态的绿水青山，时间过得非常慢，是与城市里截然相反的生活状态，小小的地方固定着一群人，每天打着交道，既不繁华也不奢华，却能让人身心向往。李玉琳看到许红豆在云苗村拍摄的照片，利用自己的人气帮她拉了二十人的旅游团，谢之遥得知后很是感激，立刻通知谢晓春等人着手准备接待，阿奶和婶子们看到后笑着打趣谢之遥。

## 第 29 集

韶华书屋开讨论会通过云苗村的项目，谢之遥赶紧将这个好消息告诉许红豆。从当初引入书屋，再到亲自接待负责人，直至最后公开竞标，每一步都走得非常揪心。现在韶华书屋落实，谢之遥忍不住建议许红豆可以考虑书屋建成后重回大理，许红豆没有拒绝，暗示着谢之遥还有希

望。也正因如此，冠军察觉到谢之遥这段时间明显多了笑容，谢之遥笃定自己奋斗两年，等书屋建成就能娶上媳妇。

## 第 30 集

经过慎重考虑之后，许红豆决定重新出发前往云苗村。当许红豆离开后，许红米和妈妈站在阳台上看着她远去的背影，强忍着分别的悲伤。林娜收到消息，亲自来机场接许红豆，谢之遥带着小葫芦观看舞狮，还不知道许红豆已回云苗村。谢阿奶看见许红豆非常高兴，许红豆则是让坨坨把谢之遥喊到民宿，表示有人想要盘下民宿。谢之遥匆忙赶到民宿时，发现对方居然是许红豆，惊喜交加。

## 第 31 集

谢之遥站在窗下向许红豆示爱，两人相拥而吻，确立恋爱关系。第二天早上，谢之遥骑着电动车来接许红豆，两人来到村口吃米粉，享受着属于彼此的美好时光。回去的路上，谢之遥陪着许红豆坐在路边，望着不远处的洱海，又对她作出郑重的承诺。小琴见状羡慕不已，好奇许红豆是如何让男友对自己死心塌地，许红豆笑着不知如何回应。

## 第 32 集

旅游博主收到谢之遥的邀请，专门为云苗村录制了一期旅游视频，宣传当地的风土人情以及特色产品。林娜听到后非常不安，工作时频频出错，反观网友们通过这期视频喜欢上云苗村，导致扎染坊和水果产品销量大涨，阿婶们根本忙不过来，黄欣欣和许红豆立马过来帮忙。阿桂婶跟大家议论老宅的事情，德清阿伯想趁机大赚一笔，结果通过谢阿奶知晓村里批地的事情，眼看着大把钞票不翼而飞，他心里着急又无可奈何。

## 第 33 集

谢之遥给大家发完工资，终于有时间和许红豆单独相处，得知她已经为民宿选好卫浴和家具。许红豆对于这些东西都有自己的见解，并且认为花钱要花在刀刃上，谢之遥赞赏许红豆的商业思维，两人有说有笑。与此同时，林娜接到神秘人的电话，吓得她匆忙离开咖啡小馆。谢晓春也接到电话，有人提醒她聘用诈骗主播当店员，但是谢晓春没有在意，以为是骗子电话。大麦通过热搜看到曝光帖和评论，拆穿林娜就是主播“爱唱歌的娜娜酱”，因为诈骗事件退网。

## 第 34 集

经过许红豆的了解，林娜曾经是音乐主播，有一次在直播过程中公开向粉丝募集善款，承诺会将这些收入捐给贫困家庭。然而平台分给林娜的收益只有三万块钱，所以当林娜公开捐款名单时，遭到很多粉丝的非议，他们认为林娜私吞了不少钱。林娜无奈躲到云苗村，本以为会过上平静的日子，没想到事情再次发酵。许红豆听着林娜的遭遇，很是心疼，安慰说这些都不是林娜的错。

## 第 35 集

许红豆邀请徐记者采访林娜。通过一段时间的思索，林娜决定重操旧业，恢复直播，还可以帮忙宣传云苗村。大麦由衷地为林娜感到高兴，说明她已经尝试走出过去的阴影。很快大麦重回小馆工作，小新和阿奶热烈欢迎。谢父得知儿子和许红豆谈恋爱，迫不及待带着妻子和谢之遥回到云苗村。许红豆第一次见家长，难免感到紧张，急忙给爸妈和大家打

去视频通话，向他们讨教经验。

## 第 36 集

罗泉听闻谢晓春最近有了追求者，忍不住询问对方家庭条件如何，谢晓春让罗泉过好自己的日子，两人已经离婚，没必要干预彼此，至于孩子上学的问题她会另做打算。谢强出狱当天，谢之遥和冠军赶来接他。凤姨和丈夫张罗着酒席招待亲朋好友，还邀请许红豆带着大麦来参加，谢之遥和冠军带着谢强出现，家里的阿奶和父亲都很激动，起初大麦以为谢强会是熊腰虎背的男人，没想到他看起来非常普通。

## 第 37 集

幼儿园演出当天，胡有鱼带着白蔓君参加演出，小葫芦没有站在中央位置，全程都情绪低落。胡有鱼看出小葫芦之所以难过，更多的是想通过此事让爷爷奶奶看到自己的优秀，如此就不用去大理上学，也不用和妈妈分开。谢晓春得知真相后，心里有些不是滋味。前夫罗泉坐在旁边闷不吭声，谢晓春直接带着孩子离开。随后谢晓春和小葫芦坐在河边聊天，询问她是否觉得自己有点凶，小葫芦完全不介意。

## 第 38 集

村民趁着村委会干部和谢之遥不在，全都跑来民宿工地闹事，十几个男人带着农具围住许红豆，更有甚者举着手机录视频，大骂许红豆在男友谢之遥的包庇下开民宿，一家独大全然不顾他人死活。谢阿奶拿着玩具刀将他们都赶走。谢之遥接到谢晓春的电话，火急火燎赶回云苗村。因为村民围攻许红豆的事情，谢之遥又气又恼，提着竹竿要找人打回去，谢阿奶及时将他拉住。

## 第 39 集

经过一段时间的休养，谢怀兰康复出院，许红豆感慨大部分人都在生命最后抱有遗憾，唯独谢怀兰居然无畏无惧。谢之遥陪许红豆回北京处理出租房的事情，入住许红豆工作过的五星级酒店，同事们知道许红豆的现状，都为她感到高兴。许红豆收拾自己经常穿的衣服带回云苗村，这也意味着她要长期在云苗村定居，回想起这段时间的遭遇，她时常觉得有些不真实。许红豆穿上当经理时的西装裙，瞬间让谢之遥感到惊艳。

## 第 40 集

大麦成为民宿的第一位入住客人，紧接着马丘山和胡有鱼收到请柬后，第一时间赶回云苗村给许红豆捧场。经过一年的打拼，马丘山和胡有鱼事业爱情双丰收。许红豆和谢之遥设宴款待大家，马丘山、胡有鱼、林娜和大麦等人齐聚一堂，分享着各自的经历和心得，举杯感激云苗村，对于大家而言，这里不仅是疗伤的地方，更是梦想重新起航的地方。谢之遥和许红豆坐在江边看着夜景，回想过往的点点滴滴，格外珍惜这份来之不易的美好。

(全剧终)

## 休刊启事

根据《国务院办公厅关于2024年部分节假日安排的通知》精神和本报与邮局部门达成的协议，结合本报的实际情况(每逢周四出报)，2024年2月15日休刊一期，2月22日恢复出版。

# 正确认识慢性阻塞性肺疾病

广西医科大学第二附属医院健康体检中心主治医师 韦金梅

天气变化，很多老人开始咳嗽、咳痰，走几步路就喘，吃了药也不好，这种情况，有可能是慢性阻塞性肺疾病。

## 什么是慢阻肺？

慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺，是一种持续气流受限为特征的可以预防和治疗的慢性气道炎症性疾病。其主要症状包括慢性咳嗽、咳痰和逐渐加重的气喘。在我国，慢阻肺患者人数近1亿，男性患者多于女性，农村地区发病率高于城市。尽管有些民众将慢阻肺称为“老慢支”或“肺气肿”，但严格来说，这些术语与慢阻肺有所不同。“老慢支”通常指的是慢性支气管炎，而“肺气肿”则是通过胸片或肺CT发现的病理状态。因此，慢阻肺是一种特定的慢性气道疾病，需要针对其气流受限和炎症特征进行预防和治疗。

## 慢阻肺的临床表现有哪些？

慢阻肺的主要症状是“咳、痰、喘”，在疾病的早期，患者通常会出现慢性咳嗽和咳白痰，急性加重期痰液可能变为黄色。到了疾病后期，气喘症状会逐渐加重，患者在进行轻度活动如爬楼梯时会感到气喘，严重时甚至走几步路就会气喘吁吁。此外，慢阻肺可能导致肺气肿，进而形成肺大疱，肺大疱在剧烈咳嗽或用力排便时有可能破裂，进而引发气胸。更严重的是，慢阻肺还可能增加肺部的血管压力，使心脏负担加重，长期下来可能引发肺心病和心力衰竭。此外，慢阻肺还会导致肺部换气功能下降，使机体缺氧和出现呼吸衰竭等严重后果。因此，对于慢阻肺患者，早期发现、早期诊断和早期治疗至关重要。

## 哪些人容易患慢阻肺？

慢阻肺的高危人群主要包括：

- ①大于35岁人群；
- ②长期吸烟者，包括长期“吸二手烟”的人群；
- ③有过敏性疾病人群，如支气管哮喘、过敏性鼻炎等；
- ④长期暴露在空气污染环境中的人群；

⑤长期接触粉尘或有害气体的人群，如水泥厂、石棉厂、采石场等；

⑥有慢阻肺家族史的人群等；

对于这些高危人群，应该加强预防措施，如戒烟、改善居住和工作环境空气质量、加强个人防护等，同时定期进行肺功能检查。

## 慢阻肺怎么检查和诊断？

慢阻肺的防治关键在于及早发现、诊断和治疗。诊断慢阻肺时，医生会综合考虑患者的危险因素、暴露史、症状、体征以及肺功能检查结果。肺功能检查是诊断慢阻肺的“黄金标准”，其中吸入支气管舒张剂后  $FEV1/FVC < 70\%$  是确诊慢阻肺的必要条件。根据  $FEV1$  占预计值的百分比，慢阻肺患者的气流受限程度被分为轻度、中度、重度和极重度四级，级别越高，肺功能越差。

## 慢阻肺如何治疗？

慢阻肺属于慢性病，目前没有根治的方法，治疗的主要目标是控制病情，降低急性发作的频率和严重程度，提升患者的整体健康状况，增强其活动耐力，以及延缓疾病的恶化。治疗手段主要包括药物和非药物治疗两个方面。

药物治疗是改善慢阻肺病患者症状、减少急性加重的核心手段，需要长期坚持并定期随访，同时定期复查肺功能。治疗药物包括吸入性的支气管舒张剂和表面激素，这些药物的吸入剂量小，全身副作用少。但是，吸入药物时需要注意正确的吸入方式以及使用后漱口。在急性加重期，可能需要口服或静脉使用抗菌药物。

非药物治疗包括戒烟、减少胃炎因素暴露、康复治疗、疫苗接种、营养改善、合并症监测、氧疗等内容。其



中，戒烟是减缓肺功能损害的最有效措施。慢阻肺患者接种疫苗也很重要，如新冠疫苗、肺炎疫苗等。家庭氧疗也是重度以上慢阻肺的重要治疗手段，需要注意的是，慢阻肺患者家庭氧疗浓度不宜高，应在医生建议下调整，高浓度吸氧可能会引起严重并发症。慢阻肺患者平时要规律作息，注意加强营养，可以适当锻炼，如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、打太极拳等，也可通过做呼吸瑜伽、呼吸操、深慢腹式阻力呼吸功能锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等锻炼呼吸功能。

## 如何预防慢阻肺？

预防慢阻肺，应积极戒烟，避免接触“二手烟”，从事接触职业粉尘或化学物质工作的人群，应做好劳动保护。在雾霾天、室外空气污染严重时尽量避免外出，出门应佩戴口罩。家属应避免在家里燃烧生物燃料，如烧柴做饭、在室内用炉火取暖等，也应避免在室内吸烟。

# 给百岁老人做手术，有哪些可行的麻醉方法？

广西壮族自治区工人医院麻醉科 韦云海

百岁老人作为特殊群体，其身体状况和生理功能与年轻人有很大的不同，因此在进

行手术时需要考虑很多因素，其中之一就是麻醉方式的选择。

## 全身麻醉对百岁老人的影响

全身麻醉是通过药物抑制神经系统功能，使患者失去意识、感觉和自主运动能力，从而完成手术操作。对于百岁老人来说，全身麻醉的风险主要包括以下几个方面：

● 心血管系统影响：全身麻醉药物会对心血管系统产生抑制作用，导致血压下降、心率减慢等。对于百岁老人来说，由于血管弹性降低、心脏功能下降等原因，麻醉药物的抑制作用可能会更加明显，从而增加手术风险。

● 呼吸系统影响：全身麻醉药物会抑制呼吸中枢，导致呼吸频率减慢、潮气量减少等。对于百岁老人来

说，由于肺功能下降、呼吸道分泌物增多等因素，麻醉药物的抑制作用可能会加重呼吸道梗阻，从而增加肺部感染的风险。

● 神经系统影响：全身麻醉药物会对神经系统产生抑制作用，导致意识丧失、记忆障碍等。对于百岁老人来说，由于脑功能退化、认知能力下降等情况，麻醉药物的抑制作用可能会加重脑部缺氧，从而增加手术后认知功能障碍的风险。

## 目前可行的麻醉方法

● 局部麻醉：将麻醉药物注射到手术部位周围的组织中，从而阻断神经传导，达到镇痛效果。对于百岁老人来说，局部麻醉不仅可以减轻手术疼痛，还可以减少麻醉药物的使用量，从而降低手术风险。但是局部麻醉不适用于所有手术，需要根据手术部位和操作方式进行选择。

● 区域阻滞麻醉：将麻醉药物注射到神经干或神经丛周围，从而阻断神经传导，达到镇痛效

果。与局部麻醉相比，区域阻滞麻醉可以提供更广泛的镇痛效果，适用于多种手术操作。但也存在一定风险和并发症，如局麻药物毒性反应、神经损伤等，需要在医生指导下进行选择。

● 硬膜外阻滞麻醉：在腰椎部穿刺置管，将麻醉药物注入硬膜外腔，从而阻断脊神经传导，达到镇痛效果。硬膜外阻滞麻醉可以提供更持久的镇痛效果，适用于多种腹部和下肢手术，但是有一定风险和并发症，如穿刺失败、脊髓损伤等，需要在医生指导下进行选择。

● 全身麻醉联合局部麻醉或区域阻滞麻醉：对于一些复杂的手术操作，单纯使用局部麻醉或区域阻滞麻醉可能无法满足手术需求，而单纯使用全身麻醉则可能增加手术风险。因此，在对百岁老人进行手术时可以联合使用全身麻醉和局部麻醉或区域阻滞麻醉，以达到更好的镇痛效果和更低的手术风险。联合使用麻醉方法需要根据手术部位和操作方式进行选择，并在医生指导下进行使用。

## 合理评估、手术监测是关键

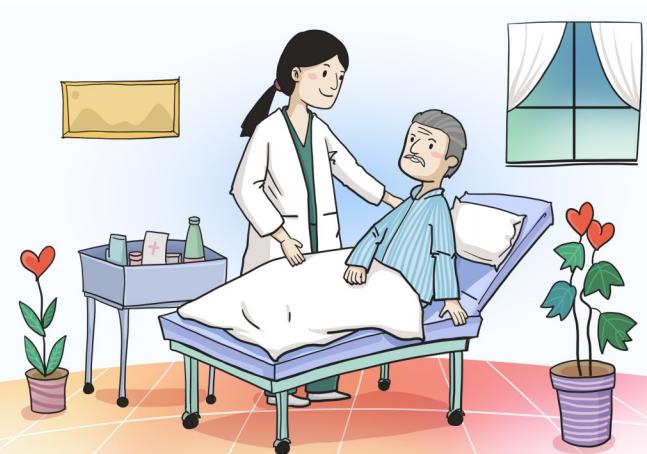
百岁老年人由于骨质疏松，加上身体关节周围肌肉力量的减退，机体的灵活性、反应性和平衡功能均较中青年人差，因此容易跌跤，一些轻的外力都很容易招致骨折。这类病人必

须手术治疗才能重新站立和行走。

刘奶奶，平时身体硬朗，生活还能自理。不久前老人在家不慎跌倒，致右髋关节活动受限，右下肢短缩、外旋畸形。入院后，在完善胸部CT、心电图、心脏彩超等各项检查后，医院组织了详细的术前讨论，并请麻醉科会诊，高效率完成各项术前检查和术前准备。为了降低老年病人手术风险，术前麻醉科对百岁老太的身体状况进行充分评估，制定合理麻醉方案，同时做好各项应急预案，术中进行有创血压监测，使监测水平精准到“秒”，及时准确反映病情并快速做出应对措施，有效干预使患者安全顺利完成手术。

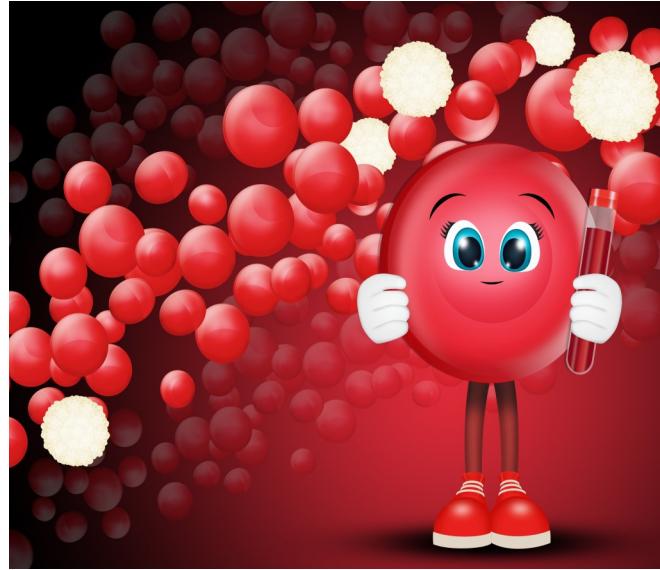
张大爷不小心在家摔倒，被诊断为股骨转子间骨折，骨折后无法翻身，大小便更是无法自理。经麻醉医生评估，为减少术中麻醉及术后拔管困难等风险，给张大爷进行了腰麻联合神经阻滞麻醉。闭合复位手术顺利完成，张大爷也平安返回了病房。

在人生的长河中，无论年轻还是年老，每个人都可能面临健康上的挑战，而对于百岁老人来说，他们的挑战无疑更大。因此，我们要帮助他们积极面对疾病，得到适当的医疗和关爱，让他们重新找回生活的幸福和快乐，感受到温暖和希望。



# 身上的小红点可能预示着血液系统异常

|南宁市第二人民医院西院消化科 张声娟



## 血液系统的“红色警报”

当血管壁损伤或其脆性和通透性增高时，血液外溢，就会导致紫癜的出现，这在儿童中较为常见。

紫癜的病因可以分为外因和内因两大类。

外因方面包括了感染、过敏、药物、外伤等，这些因素可能导致血管炎性病变，增加血管通透性，使血液外溢。如细菌、病毒等感染可引起血管炎，增加血管通透性；过敏反应可引起肥大细胞释放组胺、白三烯等，影响血管通透性。

内因方面则较为复杂，包括了血管畸形、血小板数量减少或功能异常、凝血因子缺乏、遗传因素等，这些因素可能导致凝血功能障碍，引起紫癜。其中较为

典型的是血小板异常性紫癜和过敏性紫癜。

血小板是帮助身体止血和凝血的重要细胞，人体受伤出血时，首先受损伤部位的血管收缩，通过减少局部的血流量以减少出血。紧接着，人体的凝血过程被启动，血小板和凝血因子聚集形成的血凝块，堵塞于受损的血管处而达到止血目的。因此，缺乏血小板细胞或血小板细胞功能异常是导致血小板异常性紫癜的主要因素。

免疫系统异常也会导致紫癜，如系

统性红斑狼疮是一种涉及多个器官和系统的自身免疫性疾病，因为自身的免疫系统错误地攻击自身的血管组织，导致血管炎的发生，最终使得血管壁受损、血

液外溢，形成紫癜。

过敏导致的紫癜则与系统性红斑狼疮相类似，均是由免疫系统异常反应引起的血管坏死性炎症，但不同的是，过敏通常由感染、药物、食物、环境因素等引起，这些外部因素导致了过敏，就可能触发免疫系统的异常反应，使血管受损，

仔细观察，我们常能看到自己的手臂、小腿、大腿等部位或多或少有一个两个小红点。这些小红点不疼不痒、不突出皮肤，如果我们不在意，甚至从来都不会发现它们的存在。

它们在临幊上被称之为“紫癜”，是一种皮肤出现红色或紫色斑点的病症，常常被错误地认为是皮肤疾病，而其本质上却可能与血液系统异常有关联。

## 血液外溢，进而形成紫癜。

紫癜的发病机制与血液系统功能的异常密不可分，无论是血管壁的损伤和通透性增加，还是凝血功能的障碍，都可能引起血液外溢而形成紫癜。因此，紫癜也是血液系统发出的“红色警报”，提醒我们要关注自身血液系统健康。

## 不必草木皆兵，只需关注特别症状

在日常生活中，如果观察到自己的手臂、腿部出现少量红斑或紫斑，面积小且没有伴随其他不适的症状时，可以认为是少量的紫癜，此时不用过于紧张或担心，注意饮食和生活习惯的调整，尽量避免身体炎症或加剧炎症的发生，保持充足的休息和睡眠即可。

但是当紫癜出现，并且伴随以下症状时，请尽快就医检查！

- 持续低热。由于严重的紫癜伴随着严重的血管炎症反应，引起身体出现系统性炎症反应，引起发热症状。

- 呼吸困难。当紫癜病变累及口咽部时，尤其是在急性期，会引起舌根、会厌、咽壁等部位水肿，导致上呼吸道狭窄，增加气流阻力，造成呼吸困难。

- 出血倾向严重。紫癜通常在皮肤下会表现为红色或紫色的瘀点及瘀斑，面积有大有小，可能会伴随着轻微的疼痛或瘙痒。随着病情的发展，出血逐渐加重时，甚至出现血疱、血肿、坏死等

## 严重症状。

- 关节肌肉症状。在紫癜发病过程中，机体会产生一系列炎症反应，可能累及关节和肌肉，从而导致关节疼痛、肿胀、活动受限等，尤其是膝关节、踝关节等大关节受累及最为常见，甚至还可能出现肌肉疼痛、无力等症状。

- 胃肠道症状。过敏性紫癜会导致机体产生一系列针对自身血小板的抗体或免疫球蛋白，这些产物会损伤胃肠道黏膜，导致胃肠道炎症和出血，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血等症状。

- 肾脏损害。如果紫癜是因系统性疾病引起的，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等，这些自身免疫性疾病可以通过自身抗体、免疫复合物等机制引起肾损害，最终表现为肉眼血尿、显微镜下血尿、蛋白尿等。合并肾功能不全的患者，在严重时可能导致肾炎、尿毒症等。

单纯的少量皮肤红点可以通过调整生活习惯自行恢复，一旦发展为广泛的紫癜，就预示着身体血液系统的隐患，必须立即就医并积极配合医生的各项检查与治疗，尽早控制病情，才能避免症状持续恶化。

# 咳嗽：呼吸系统的紧急预警！

|前海人寿广西医院呼吸内科 朱春梅

人体是一台非常精密的“仪器”，它会对很多潜在危险进行预警和自救。咳嗽——作为呼吸道异常的预警信号，如果长期、剧烈、反复出现，并伴有呼吸困难时，这很可能是支气管或肺组织出现某些炎症改变，并通过咳嗽开启“自救模式”，以加速排出呼吸道内的分泌物、异物和病原体等，帮助呼吸道尽快恢复至健康状态。尽早进行干预治疗，也可以在必要时为医生提供相关的“疾病线索”。

当呼吸系统发出警报时，我们如何寻找问题所在呢？

比如说我们的咳嗽在咽喉，类似于清嗓子，声音较为短、清脆，偶尔咳一声，没有咽部的红肿疼痛，这种情况通过避风避寒以及饮食、作息来调整一下，多不会迁延。

但是，如果出现长期的慢性咳嗽，并伴有咳痰和呼吸困难。这时，我们就要提高警惕了，这有可能是一种叫慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)的疾病引起的。

咳嗽是慢阻肺最早出现的症状，初期咳嗽呈间歇性，清晨较重，随病程发展，早晚或整日均有咳嗽，并且有的人还会有较多白色粘液样痰。如果此时合并感染，还会出现脓性痰，痰色变黄，甚至出现痰血，严重时还可能出现气短或呼吸困难——早期仅在重体力劳动时出现，之后逐渐加重，以致日常活动甚至休息时也感到呼吸困难。

遇到以上相关的症状，要及时前往医院就诊，并进行肺功能检查，这对慢阻肺早期诊断、病情评估和治疗方案制定都至关重要。

有的患者咳嗽出现两周还未好转，同时伴随咳嗽黏痰、喘不上气、夜间咳嗽加重并且反复低烧，这时候一定要警惕，这次的警报有可能是肺炎。

肺炎是指肺泡、远端气道和肺间质的感染性炎症，可由细菌、病毒和其他病原体等因素感染引起。咳嗽便是这些病原体入侵上呼吸道时发出的“警报”。这时

如果不重视，当炎症累及下呼吸道，就会逐渐发展成为肺炎。因此，咳嗽也是肺炎最常见的临床表现之一。

**如何鉴别肺炎的类型呢？以下是关于两种常见病原体的鉴别方法：**

**细菌：“我引起的肺炎咳痰多为黄色或绿色。”**

**病毒：“我引起的肺炎多为干咳。”**

除此之外，血常规和胸片可以用于诊断肺炎，肺炎患者的胸片检查往往会出现肺部有阴影。

**细菌：“我引起的肺炎多会出现白细胞升高。”**

**病毒：“我引起的肺炎白细胞不升高，或稍微升高。”**

因此，结合血常规和胸片，可以辅助医生进行诊断。一旦确诊肺炎，我们需要及时进行正规的治疗，切不可自行判断吃药，以免耽误病情。

适度咳嗽更有利子疾病康复，作为“清理气道”的重要方式，单凭嗓子用劲咳，是不正确的，因为，这样不能有效清理呼吸道分泌物，还会导致咽痛、声嘶。

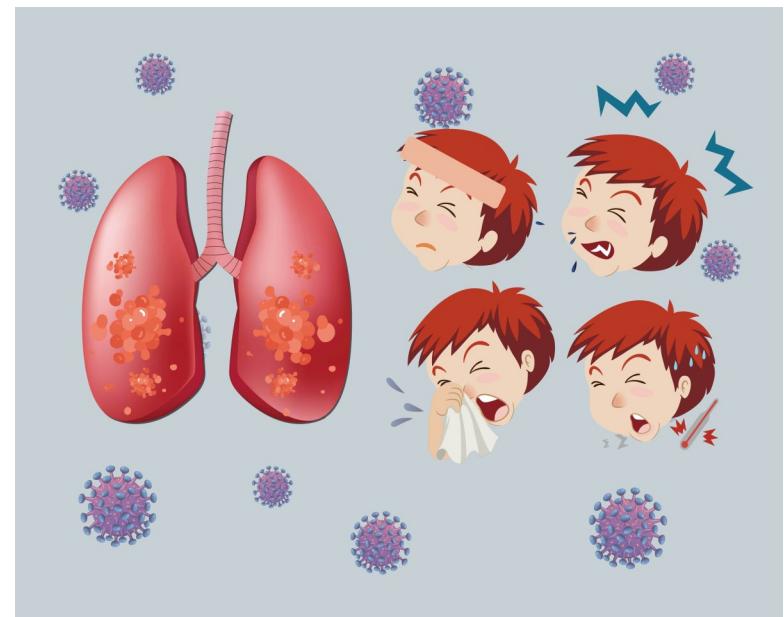
**以下为大家总结了一套“咳嗽小技巧”，排毒更有力，还不伤嗓子。**

- 双咳嗽。即在一次深吸气后，在呼气时连续咳嗽两次。

- 连续咳嗽。先做一个小呼吸和一个小咳嗽，然后稍微加深呼吸，加重咳嗽；最后深呼吸，再稍微用力咳嗽。

- 哈气。深吸一口气后咳嗽，过程中嘴巴持续打开，发出类似“哈”的声音。

- 短促咳嗽。先进行5~6次深、慢呼吸，然后深吸气，屏气3~5秒；收缩嘴唇，用嘴将气缓慢呼出；再深吸气，屏气3~5秒，身体前倾，进行短促有力的咳嗽。



“学会”咳嗽只是一种缓解肺部病情的方法，若是我们咳嗽反复不止，应当及时就医，不要让呼吸系统发出无力的求助！以下检查可对症下药：

- 实验室检查：包括血常规、痰液检查、血清特异性IgE、C反应蛋白等，观察有无感染以及判断感染的类型。

- 肺功能检查：包括肺通气功能、支气管舒张或激发试验等，判断是否是慢性阻塞性肺病等疾病。

- 胸片或者胸部CT：观察肺部是否存在炎性或者实质性病灶，进一步筛查是否存在肺部恶性疾病。

- 心电图和心脏彩超：了解心脏结构、血流、功能是否存在异常，明确是否因心脏功能异常而导致的咳嗽不止。

我们身体出现的很多小症状都如冰山一角，其背后的诱因才是平静之下的冰川本体，隐藏着各种各样的健康风险。咳嗽是我们的呼吸系统发出的警报，重视这个警报，可以让身体得到及时正确的治疗。

# 宫颈癌前病变:不容忽视的“警告信号”

广西壮族自治区人民医院健康管理中心 黄璐

宫颈癌,这个令人谈之色变的疾病,它的出现往往让人感到猝不及防。然而,宫颈癌并非毫无预兆,它的发生往往伴随着一系列的“警告信号”。

## 癌前病变隐患重重

### 高度警惕“警告信号”!

宫颈癌前病变,又称为宫颈上皮内瘤变(CIN),是一种潜在的恶性病变。它处于正常的宫颈上皮与宫颈癌之间,暗藏着转化为癌症的风险。这一阶段的病变,危害性不容小觑,如果不及时发现和治疗,癌前病变有可能进一步恶化,最终演变为宫颈癌。因此,我们必须对癌前病变的“警告信号”保持高度警惕。

那么宫颈癌前病变的“警告信号”有哪些?

#### 1. 阴道分泌物异常

阴道分泌物是女性生殖系统健康状况的直接反映。当阴道分泌物出现异常时,如白带增多、颜色改变、异味等,可能是宫颈癌前病变的征兆。因为宫颈癌前病变和宫颈癌通常伴随炎症反应,炎症会刺激阴道黏膜和宫颈组织,导致阴道分泌物增多、颜色改变和异味。病变的肿瘤组织本身可能会分泌一些物质,导致阴道分泌物异常。这些分泌物可能呈现脓性、血性或米泔水样,并伴有腥臭味。

#### 2. 经常阴道不规则出血或接触性出血

接触性出血是指在性行为、妇科检查或自慰等过程中出现的阴道出血现象。接触性出血可能是宫颈癌前病变的一个明显标志。这可能是由于宫颈组织变脆或受到损伤,导致出血。如果



经常出现接触性出血,非经期阴道出血,或者在经期结束后又出现流血,应及时就医进行检查。

异常出血为什么会成为一个预警信号呢?

宫颈癌主要是由于人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的。HPV感染会导致宫颈上皮细胞发生异常增生和变异,逐渐发展为癌前病变,最终演变为宫颈癌。在这个过程中,宫颈组织的质地和结构会发生变化,变得更为脆弱和易出血,当阴道黏膜的摩擦、宫颈受到挤压或刺激,出血就变得常见。除此之外,宫颈组织的不正常增生、血管异常或肿瘤侵犯,都有可能导致不规则的阴道出血。

虽然其他原因如宫颈炎症、宫颈息肉也可能引起这些症状。然而,如果

这些症状频繁出现或持续时间较长,应尽快就医进行检查,以排除潜在的病变。

很多女性,平时没有及时关注自己阴道分泌物异常的情况,如白带增多且带有异味等,会以为是普通的妇科炎症,等发现阴道不规则出血或接触性出血才就医检查,这就给了宫颈癌可乘之机,

因为大多数癌前病变并没有明显的信号,更多是要通过定期体检及时发现异常,了解自己是否为HPV感染者,从而更加密切检测,及时发现宫颈病变并及时治疗。

#### “警告信号”出现时 要检查哪些项目?

当我们发现阴道分泌物异常和经常阴道不规则出血或接触性出血时,应考虑进行宫颈癌的筛查。通常来说,首先要进行最基本的妇科内诊检查,观察外阴有无异常,有无可见的出血来源。初步判断出血的原因和位置,然后进行宫颈细胞学检查及HPV病毒检查,必要时接受阴道镜检查,以观察宫颈表面的血管、颜色和形态等变化,以判断是否存在异常,如果局部有病变,可以明确诊断。

宫颈细胞学检查和HPV检测是最重要的筛查方法。宫颈细胞学通过采集宫颈表面的细胞,在显微镜下观察细胞的形态和结构,以判断是否存在异常细胞或癌细胞。此外,HPV检测也是必要的筛查,因为HPV感染是宫颈癌的主要病因,通过检测宫颈分泌物中的HPV病毒可以判断是否存在HPV感染以及感染的病毒类型。

如果初步筛查结果异常,则需要进行更深入的检查,对于高度怀疑宫颈癌前病变或宫颈癌的患者,医生可能会建议进行阴道镜检查+宫颈活检。这是通过阴道镜检查下发现宫颈可疑的病变,并在宫颈可疑病变的地方取下一小块组织进行病理学检查,以明确诊断。若有明显肿物还需要结合妇科超声及盆腔MRI、CT甚至全身PECT,进一步了解肿瘤范围、转移情况和初步了解肿瘤的分期。

宫颈癌前病变是宫颈癌发生的重要阶段,它的“警告信号”包括阴道分泌物异常和接触性出血等,因无明显症状,需要通过筛查发现。通过定期检查、提高警惕和保持健康生活方式,我们可以及早发现并降低患宫颈癌的风险。同时,对于已经出现宫颈癌前病变的患者,及时进行干预和治疗至关重要。希望每位女性都能关注自己的健康状况,做到早发现、早治疗,为自己健康保驾护航。

## “艾”闻录

广西壮族自治区人民医院检验科 潘雯婷

艾滋病全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的以严重免疫缺陷为主要特征的性传播疾病,临幊上以淋巴结肿大、厌食、慢性腹泻、体重减轻、发热、乏力等全身症状起病,逐渐发展至各种机会性感染、继发肿瘤而死亡。艾滋病的传播速度快、病死率高,目前尚无有效的治愈方式,已成为人类主要的致死性传染病之一。

根据血清学分型,HIV分为I型(HIV-1)和II型(HIV-2),其中HIV-1是艾滋病的主要流行型,HIV-2主要在非洲的少数国家呈局限性流行。

HIV主要通过血液、性接触、母婴垂直传播等途径传播。由于HIV感染的主要靶细胞是CD4+T淋巴细胞、单核吞噬细胞,使该类细胞大量减少,机体免疫系统受到破坏,免疫调节紊乱,细胞免疫功能缺陷,致使机体极易合并多种微生物的机会感染或发生肿瘤。

人群普遍易感,与个人的生活卫生习惯及社会因素的影响等有关。HIV感染最主要的高危人群为男男同性行为者、静脉注射毒品者、与HIV/AIDS有性接触者、多性伴人群、性传播感染群体。HIV对酸性环境、消毒剂和去垢剂等敏感,病毒在pH 2环境下失活,50%~70%乙醇、二甲醛、5%石炭酸、0.1%戊二醛、5g/L次氯酸钠等均可灭活HIV。但该病毒对碱性环境(pH 9.0左右)、紫外线较为耐受。

从感染HIV到发展为艾滋病,可大致分为急性HIV感染、无症状HIV感染和艾滋病三个阶段。急性HIV感染通常发生在接触HIV后1~2周左右,主要表现为发热、乏力、咽痛及全身不适症状,体检可见淋巴结肿大及肝脾肿大,上述表现多在1个月内消失。无症状HIV感染可由原发HIV感染或急性感染症状消失后延伸而来,短至数月,长至20年,平

均8~10年。临幊上没有任何表现,部分患者可出现持续性淋巴结肿大并维持相当长的时间。艾滋病患者有发热、腹泻、体重下降、全身浅表淋巴结肿大,常合并各种条件性感染(如口腔念珠菌感染、卡氏肺囊虫肺炎、巨细胞病毒感染、疱疹病毒感染、弓形体病、隐球菌脑膜炎、肺结核)和肿瘤(如卡波西肉瘤、淋巴瘤等),部分中青年患者可出现痴呆。卡氏肺囊虫肺炎或中枢神经系统的感染是多数艾滋病患者死亡的直接原因。未经治疗者在进入此期后的平均生存期为12~18个月。

因HIV感染后病毒难以清除,检测出特异性抗体即指示体内存在病毒,所以我国现阶段HIV实验室检查主要为HIV抗体检测,在HIV抗体初筛试验阳性后再做确证试验,确证试验阳性者才能确定为HIV感染。HIV抗体初筛试验包括酶联免疫吸附试验(ELISA)、凝胶颗粒凝集试验、免疫荧光法(IF)、金标记免疫渗滤法、胶体硒法、化学发光法等。HIV抗体确证试验采用免疫印迹法(WB)和放射免疫沉淀试验(RIPA)等,其中又以免疫印迹法最为常用,该方法检测的是针对病毒抗原组分的抗体。由于国家有专项拨款,如果病人愿意进行确证试验,则不需要额外缴费,直接抽血送检即可。

HIV的实验室有初筛实验室和确认实验室两种,一般医疗单位的检验科不得从事艾滋病相关检查。HIV实验室的建立必须经过有关部门验收和批准。初筛实验室应有独立的、便于消毒的实验用房,污染区和清洁区要分开,需有3名以上接受过专门培训并获得合格证书的医技人员。确认实验



室应有单独的实验用房,设清洁区、半污染区、污染区三个区域,需有5名以上接受过专门培训并获得合格证书的医技人员。艾滋病实验室应装备专用的、较高档次的检测仪器(酶联仪、洗板机、电泳仪等)和其他实验室常用仪器。

艾滋病目前尚无特效疗法。常用治疗方法有抗HIV治疗、免疫调节治疗以及中药治疗等。抗HIV治疗即阻止HIV在体内复制、繁殖,主要有核苷类反转录酶抑制剂、蛋白酶抑制剂、非核苷类反转录酶抑制剂等药物应用。免疫调节治疗可用α-干扰素、白细胞介素2、静脉用人血丙种免疫球蛋白、粒细胞-巨噬细胞集落刺激因子及粒细胞集落刺激因子等。近年来发现多种中药对HIV有抑制作用,如紫花地丁、甘草素、天花粉蛋白等;人参、当归、女贞子等能提高机体的免疫功能,以减轻临床症状,提高患者的生存质量。

如果发生了高危行为或者医务人员、警务人员发生了职业暴露,可紧急服用抗阻断药物并抽血进行HIV抗体初筛试验,1个月后、3个月后、6个月后、12个月后再次抽血复查,结果皆为阴性即可“解除警报”。



心脏是人体的发动机,是维持全身血液循环的动力之源。一旦心脏功能异常,会引发各种心血管疾病,如心力衰竭、高血压、心律失常、冠心病、心肌病等,不仅导致生活质量下降,还会影响身体其他器官。心脏疾病就像一颗“不定时炸弹”,随时有可能危害人们的健康。因此,我们应该了解心脏发出的“求救信号”,并及时采取行动。

### 常见的心脏“求救信号”

#### 1.胸闷胸痛

胸闷、胸痛是最常见、最典型的心脏病症状。闷、痛常位于胸骨后、心前区、左胸。需要注意其他放射部位或特殊位置闷、痛也可能与心脏病相关联,如左肩部、下颌、牙齿、咽喉部、左上肢、上腹部、左侧季肋区等。若出现胸口仿佛压着一头大象、胸部肌肉有扯动感,胸痛伴有放射到肩膀、手臂、颈部或下颌部的疼痛等不良反应,最好立即拨打急救电话。

#### 2.心悸

除快速性心律失常,如室早与房颤会出现心悸,缓慢性心律失常也会出现心悸。此外,其他类型心脏病也会伴随出现心悸,如高血压控制不佳或伴心率快、冠心病、心衰、心肌炎等。

#### 3.呼吸困难

心脏病会导致缺血、缺氧,出现呼吸困难。如爬一



“尿的颜色就像西瓜水一样鲜红的,虽然不痛,但感觉很可怕。”“居然尿血!完了,我是不是得肿瘤了?我是不是得绝症了?”

29岁的刘先生,通过相亲认识了李小姐。俩人第一次见面就相聊甚欢,相处了几个月后互相见了家长。随后刘先生以节约房租为由,向李小姐提出了同居要求。

转眼三个月过去了,李小姐突然提出要分手,还大骂刘先生是骗子,这是怎么回事呢?

坐在诊室里,刘先生说出了自己的“难言之隐”——血尿。“引起血尿的原因很多,结石、炎症、外伤都有可能,但你这种情况,还要再做进一步检查,最好做个增强CT。”医生仔细查阅了刘先生的病历,怀疑是肾盂肿瘤引起的血尿,并根据刘先生之前的治疗情况给出了建议。

下面我们就来了解一下那些可能导致血尿的泌尿系统疾病。

### 血尿

血尿包括镜下血尿和肉眼血尿,前者是指肉眼下尿色正常,须经显微镜检查才能确定,通常离心沉淀后的尿液镜检每高倍视野有红细胞3个以上。后者是指尿液呈洗肉水色或血色,即肉眼可见的血尿。刘先生出现的便是肉眼血尿。但需要注意排除假性血尿,如

# 对心脏发出的“求救信号”切莫大意

南宁市第一人民医院心胸外科 韦武扬

段楼梯就气喘吁吁,如果以前从来没有这种现象,此时就要警惕可能是心脏出问题了。另外,躺下时出现呼吸问题,则很可能是心脏瓣膜病的症状。

#### 4.水肿

心脏病会导致心力衰竭,可出现面部、双下肢不同程度水肿,还伴有胸腔积液、腹水、心包积液、尿少等表现。

#### 5.背痛

很多心脏病患者发作时会出现背痛的情况,可与胸痛同时发生,也可单独出现。高血压、冠心病、主动脉夹层、动脉瘤破裂等都会出现此类症状。

#### 6.严重的肠胃不适

这也可能是心脏问题的一大信号。研究表明,有些女性患者在心脏病发作前几天,就会出现消化不良。但是很多人不会想到这与心脏病有关,并因此延误病情。

#### 7.晕厥

心源性晕厥的病因就包括常见的冠心病、心律失常等。

值得注意的是,很多心脏病患者可能没有任何不适症状,如老年人群的心脏病早期症状可能并不典型,如出现不明原因乏力、大汗、喘憋、咳嗽、咯痰、左上肢麻木、腹痛等,也需要警惕是心脏病的发生。

### 预防心脏病的措施

#### 1.多吃果蔬

水果蔬菜有助于帮助人们摄取多种营养物质,降低疾病发生风险,如梨、苹果、黄瓜、土豆、香蕉等食物,能降低中风发生几率。

#### 2.锻炼、维持正常体重

日常生活中进行有氧运动,如选择爬楼梯、跑步、游泳等,可以帮助控制体重,改善心脏健康,如降低血压、控制体重、降低胆固醇、控制血糖。但运动需适度,过度

运动会损害身体健康。

#### 3.保证睡眠质量

睡眠不良与许多心脏病的危险因素有关,包括高血压、中风、糖尿病和心力衰竭,以及一种称为睡眠呼吸暂停的睡眠障碍。患有睡眠呼吸暂停症的人在睡眠中会经历多次呼吸暂停,导致睡眠质量下降,血液供氧减少,当这种情况发生时,身体会释放压力激素,随着时间的推移,压力激素会增加患心脏病的风险。如果难以入睡或睡眠质量不佳,可以尝试使用睡眠技巧,如冥想、深呼吸等。

#### 4.保持良好的口腔卫生及牙周健康

牙周疾病与心脏病密切相关,保持良好的口腔卫生及牙周健康,能有效降低患心脏病的风险。睡觉之前务必刷牙,日常生活中使用牙线清洁牙缝,刷牙时间必须保证3分钟,成年人每年至少洗牙一次。

#### 5.保持身心愉悦,排解不良情绪

若不良情绪无法及时得到宣泄,就会导致我们的身体紧张,引发血压上升,对心血管系统造成危害。可以通过看书、运动、唱歌、练习瑜伽、参加减压活动等方式转移自身注意力,排解不良情绪。

#### 6.定期检查

每年定期体检对发现早期心脏问题十分关键。建议从20岁开始,每五年检查一次胆固醇,每两年测一次血压;从45岁开始,每三年测一次血糖,做到早发现、早治疗。另外,心脏病患者平时一定要关注血压变化,严格控制血压。

总的来说,我们应该时刻关注心脏发出的“求救信号”,如胸闷胸痛、心悸、呼吸困难、水肿、背痛、晕厥、严重的肠胃不适等。当机体异常时,需保持高度警觉,及时发现并采取有效措施,防止不良反应发生。同时,我们也可以通过健康的生活方式、定期体检来预防心脏疾病的发生。

# 出现这种情况请一定当心

首海人寿广西医院泌尿外科 梁林

是否由进药品和食物引起的红色尿,是否为月经期间小便被月经污染等等。

血尿可能是一次性的、暂时性的,但也可能是更严重的健康问题的警告信号。因此,不管血尿的程度如何,都应该到医院进行详细的评估和诊断,以排除潜在的风险。

### 血尿与泌尿系统疾病

引起血尿的病因很多,泌尿外科常见的临床症状之一就是血尿,也是许多泌尿系统疾病共有的表现。泌尿系统是人体的重要组成部分,包括肾脏、膀胱、输尿管和尿道。

①肾结石:肾结石多有肾区隐痛或发作性腰肾区剧烈绞痛,并向腹股沟、大腿内侧放射,伴有明显的肉眼血尿。这些结石可能由尿液中的矿物质积累而成。

②肾炎:肾脏发炎可能会导致血尿,而且通常伴其他症状,如发热、疲劳和水肿。肾炎可能是感染或自身免疫性疾病的结果。

③膀胱结石:与肾结石类似,膀胱结石是在膀胱内形成的硬块,可能导致血尿、尿频和尿急。这些结石通常由尿液中的矿物质积累而成。

④膀胱肿瘤:膀胱中的恶性肿瘤也可能导致血尿。特征是持续性或间歇性血尿,伴有明显的尿频、尿急,膀胱镜检可确诊。这是严重问题,需要进行肿瘤切除和进一步的治疗。

⑤输尿管结石:与肾结石和膀胱结石类似,输尿管结石可能阻塞输尿管,导致剧烈的腰部疼痛和血尿。

⑥尿道感染:尿道感染通常由细菌引起,可能导致尿液中出现血迹。这通常伴随尿频、尿急和灼热感,查体肾区有叩痛。

⑦尿道损伤:尿道受伤可能由各种原因引起,包括外伤、尿道插管或性行为。这些损伤也可能导致血尿。什么情况下需要就医。

发现自己出现血尿,尤其是肉眼可见的血尿,不要掉以轻心。虽然有时血尿可能是暂时的,例如由剧烈运动或摄入某些食物引起,但它也可能是严重健康问题的标志。出现以下情况时请及时就医:

①反复出现血尿且伴随其他症状:如果你多次出现血尿,或者血尿伴随如尿痛、腰痛、尿急、尿频、发热、肿胀、感染迹象或全身不适等症状,应该立即就医。

②肉眼可见的血尿:肉眼可见的血尿通常需要进一步的评估,以确定出血的原因。

③高危人群:对于有肾脏疾病、膀胱疾病、尿路感染、肾结石或家族中有泌尿系统疾病史的人来说,应该特别警惕血尿。

### 如何预防血尿

不是所有血尿都可以完全预防,但日常生活中可以采取一些措施降低发生血尿的风险:

①保持水分摄入:充足的水分摄入可以稀释尿液,减少结石的形成风险。

②饮食均衡:注意饮食,减少高盐、高蛋白、高胆固醇食物的摄入,这有助于降低患上尿路结石的风险。

③适度锻炼:保持适度的身体活动水平,但避免剧烈运动,以减少尿道损伤的风险。

④定期体检:定期进行体检,特别是对于有家族病史的人,可以帮助早期发现潜在的泌尿系统问题。

⑤遵医嘱用药:如果已经患有肾脏疾病、高血压或其他潜在风险因素,请按照医生的建议服用药物。

无论血尿程度如何,都不应该忽视。持续性血尿,同时有加重的趋势,那就必须尽快到医院泌尿外科就诊,由医生通过相关检查找出引起血尿的原因,并及时采取措施。

# 14 节目预告

南宁广播电视台

<http://www.nntv.cn/nngdb/>

本期16版 2024年2月8日出版 版式/杨勇 编辑/莫丽娟 咨询/冯兆强 热线电话:0771-5655815

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

### 2024/2/12 星期一

- 00:25 新闻夜班(重播)  
00:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
07:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
08:20 春节特别节目《味道》  
08:58 养父的花样年华(22)  
09:58 养父的花样年华(23)  
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》春节特别节目  
14:01 爱上特种兵(31)  
14:56 爱上特种兵(32)  
15:55 爱上特种兵(33)  
16:54 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》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(10)  
22:20 莲花楼(11)  
23:15 莲花楼(12)

### 2024/2/13 星期二

- 00:05 新闻夜班(重播)  
00:35 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
07:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
08:20 春节特别节目《味道》  
08:58 养父的花样年华(24)  
09:58 养父的花样年华(25)  
11:10 南宁新闻(重播)

### 2024/2/14 星期三

- 11:40 春天的旋律 2024 跨国春节晚会  
13:25 新闻夜班(重播)  
14:01 爱上特种兵(34)  
14:56 爱上特种兵(35)  
15:55 爱上特种兵(36)  
16:54 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》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(13)  
22:20 莲花楼(14)  
23:15 莲花楼(15)

### 2024/2/15 星期四

- 20:30 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(16)  
22:20 莲花楼(17)  
23:15 莲花楼(18)
- 00:05 新闻夜班(重播)  
00:35 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
07:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
08:20 春节特别节目《味道》  
08:58 养父的花样年华(28)  
09:58 养父的花样年华(29)  
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》春节特别节目  
14:01 爱上特种兵(40)  
14:56 特战荣耀(1)  
15:55 特战荣耀(2)  
16:54 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》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(22)  
22:20 莲花楼(23)  
23:15 莲花楼(24)

### 2024/2/16 星期五

- 00:05 新闻夜班(重播)  
00:35 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
07:00 南宁新闻(重播)

- 07:25 新闻夜班(重播)  
07:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
08:20 春节特别节目《味道》  
08:58 养父的花样年华(30)  
09:58 养父的花样年华(31)  
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》春节特别节目  
14:01 特战荣耀(3)  
14:56 特战荣耀(4)  
15:55 特战荣耀(5)  
16:54 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》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(25)  
22:20 莲花楼(26)  
23:15 莲花楼(27)

- 15:55 特战荣耀(8)  
16:54 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》春节特别节目  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 莲花楼(25)  
22:20 莲花楼(26)  
23:15 莲花楼(27)
- 2024/2/18 星期日
- 00:05 新闻夜班(重播)  
00:35 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
07:55 《歌声飘过一座城》春节特别节目  
08:20 春节特别节目《味道》  
08:58 养父的花样年华(34)  
09:58 养父的花样年华(35)  
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》春节特别节目  
14:01 特战荣耀(9)  
14:56 特战荣耀(10)  
15:55 特战荣耀(11)  
16:54 春节特别节目《味道》  
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 莲花楼(28)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 南宁广播电视台 文旅生活频道

### 2024/2/12 星期一

- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 文旅直通车春节特别节目  
07:45 非遗影像志  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 2024“百克”杯南宁市中老年春节联欢晚会  
10:45 全民健康学院  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 文旅直通车春节特别节目  
12:15 非遗影像志  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(24)  
18:08 去有风的地方(25)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车春节特别节目  
20:45 非遗影像志  
21:00 南宁文旅  
21:10 味道中国  
21:40 壹城之萃  
21:52 嗨生活  
22:00 南宁新闻  
22:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:50 文旅直通车春节特别节目  
23:05 非遗影像志  
23:30 味道中国  
23:55 嗨南宁

### 2024/2/14 星期三

- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 文旅直通车春节特别节目  
07:45 非遗影像志  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 文旅中国  
09:10 南宁文旅  
09:15 人文纪录  
09:45 嗨南宁  
10:45 全民健康学院  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 文旅直通车春节特别节目  
12:15 非遗影像志  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(30)  
18:08 去有风的地方(31)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁  
20:00 2024“百克”杯南宁市中老年春节联欢晚会  
22:00 南宁新闻  
22:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:50 文旅直通车春节特别节目  
23:05 非遗影像志  
23:30 味道中国  
23:55 嗨南宁

### 2024/2/15 星期四

- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 文旅直通车春节特别节目  
07:45 非遗影像志  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 文旅中国  
09:10 南宁文旅  
09:15 人文纪录  
09:45 嗨南宁  
10:45 全民健康学院  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 文旅直通车春节特别节目  
12:15 非遗影像志  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(34)  
18:08 去有风的地方(35)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁

### 2024/2/16 星期五

- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 文旅直通车春节特别节目  
07:45 非遗影像志  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 文旅中国  
09:10 南宁文旅  
09:15 人文纪录  
09:45 嗨南宁  
10:45 全民健康学院  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 文旅直通车春节特别节目  
12:15 非遗影像志  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(34)  
18:08 去有风的地方(35)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁

- 01:27 文旅中国  
01:52 人文纪录  
07:00 全民健康学院  
07:30 文旅直通车春节特别节目  
07:45 非遗影像志  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 百克杯中老年人才艺展示决赛  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 文旅直通车春节特别节目  
12:15 非遗影像志  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(32)  
18:08 去有风的地方(33)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁  
20:00 2024 全国各民族迎春大联欢电视晚会  
22:00 南宁新闻  
22:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:50 文旅直通车春节特别节目  
23:05 非遗影像志  
23:30 味道中国  
23:55 嗨南宁
- 2024/2/17 星期六
- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 老友会客厅  
07:45 南宁文旅  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 文旅直通车春节特别节目  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 老友会客厅  
12:15 南宁文旅  
12:30 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 老友会客厅  
20:55 南宁文旅  
21:10 味道中国  
21:40 壹城之萃  
21:52 嗨生活  
22:00 南宁新闻  
22:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:50 老友会客厅  
23:10 南宁文旅  
23:30 味道中国  
23:55 嗨南宁

- 2024/2/18 星期日
- 00:55 南宁文旅  
01:12 嗨生活  
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 老友会客厅  
07:45 南宁文旅  
08:00 味道中国  
08:30 壹城之萃  
08:42 嗨生活  
08:45 文旅中国  
09:10 南宁文旅  
09:15 人文纪录  
09:45 嗨南宁  
10:45 全民健康学院  
11:15 壹城之萃  
11:27 嗨生活  
11:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
11:50 南宁文旅  
12:00 老友会客厅  
12:20 南宁文旅  
12:30 电视购物  
17:20 去有风的地方(36)  
18:08 去有风的地方(37)  
18:57 嗨生活  
19:00 嗨南宁  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 丝路潮  
21:00 南宁文旅  
21:10 味道中国  
21:40 壹城之萃  
21:52 嗨生活  
22:00 南宁新闻  
22:30 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:50 丝路潮  
23:30 味道中国  
23:55 嗨南宁

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/02/12 星期一

07:00 烽烟尽处(1)  
07:45 烽烟尽处(2)  
08:30 烽烟尽处(3)  
09:18 烽烟尽处(4)  
10:03 烽烟尽处(5)  
10:55 烽烟尽处(6)  
11:47 烽烟尽处(7)  
12:30 政委(19)  
13:25 政委(20)  
14:11 政委(21)  
15:00 政委(22)  
15:50 政委(23)  
16:35 政委(24)  
17:15 政委(25)  
18:00 追击者(12)  
18:45 追击者(13)  
19:45 2024全国各民族迎春大联欢电视晚会  
22:00 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:25 红娘子(20)  
23:15 红娘子(21)  
23:55 红娘子(22)

2024/02/13 星期二

07:00 烽烟尽处(6)  
07:45 烽烟尽处(7)  
08:30 烽烟尽处(8)  
09:18 烽烟尽处(9)  
10:03 烽烟尽处(10)  
10:55 烽烟尽处(11)  
11:47 烽烟尽处(12)  
12:30 政委(24)  
13:25 政委(25)  
14:11 政委(26)  
15:00 政委(27)  
15:50 政委(28)  
16:35 政委(29)  
17:15 政委(30)  
18:00 追击者(13)  
18:45 追击者(14)  
19:40 追击者(15)

20:35 追击者(16)  
21:15 追击者(17)  
22:00 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:25 红娘子(23)  
23:15 红娘子(24)  
23:55 红娘子(25)

2024/02/14 星期三

07:00 烽烟尽处(11)  
07:45 烽烟尽处(12)  
08:30 烽烟尽处(13)  
09:18 烽烟尽处(14)  
10:03 烽烟尽处(15)  
10:55 烽烟尽处(16)  
11:47 烽烟尽处(17)  
12:30 政委(29)  
13:25 政委(30)  
14:11 政委(31)  
15:00 政委(32)  
15:50 浴血青春(1)  
16:35 浴血青春(2)  
17:15 浴血青春(3)  
18:00 追击者(17)  
18:53 追击者(18)  
19:45 追击者(19)  
20:50 追击者(20)  
21:35 追击者(21)  
22:10 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:35 红娘子(29)  
23:25 红娘子(30)

2024/02/15 星期四

00:10 红娘子(28)  
07:00 烽烟尽处(16)  
07:45 烽烟尽处(17)  
08:30 烽烟尽处(18)  
09:18 烽烟尽处(19)  
10:03 烽烟尽处(20)  
10:55 烽烟尽处(21)  
11:47 烽烟尽处(22)  
12:30 浴血青春(2)  
13:25 浴血青春(3)

2024/02/16 星期五

14:11 浴血青春(4)  
15:00 浴血青春(5)  
15:50 浴血青春(6)  
16:35 浴血青春(7)  
17:15 浴血青春(8)  
18:00 追击者(21)  
18:53 追击者(22)  
19:45 追击者(23)  
20:50 追击者(24)  
21:35 追击者(25)  
22:10 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:35 红娘子(29)  
23:25 红娘子(30)

2024/02/16 星期五

00:10 红娘子(31)  
07:00 烽烟尽处(21)  
07:45 烽烟尽处(22)  
08:30 浴血青春(23)  
09:18 浴血青春(24)  
10:03 浴血青春(25)  
10:55 浴血青春(26)  
11:47 浴血青春(27)  
12:30 浴血青春(7)  
13:25 浴血青春(8)  
14:11 浴血青春(9)  
15:00 浴血青春(10)  
15:50 浴血青春(11)  
16:35 浴血青春(12)  
17:15 浴血青春(13)  
18:00 追击者(25)  
18:53 追击者(26)  
19:45 追击者(27)  
20:50 追击者(28)  
21:35 追击者(29)  
22:10 歌声飘过一座城春节特别节目  
22:35 红娘子(35)  
23:25 红娘子(36)

2024/02/18 星期日

00:10 红娘子(37)  
07:00 烽烟尽处(31)  
07:45 烽烟尽处(32)  
08:30 烽烟尽处(33)  
09:18 烽烟尽处(34)  
10:03 烽烟尽处(35)  
10:55 烽烟尽处(36)  
11:47 烽烟尽处(37)  
12:30 浴血青春(17)  
13:25 浴血青春(18)  
14:11 浴血青春(19)  
15:00 浴血青春(20)  
15:50 浴血青春(21)  
16:35 浴血青春(22)  
17:15 浴血青春(23)  
18:00 枪口(1)  
18:53 枪口(2)  
19:45 枪口(3)  
20:50 枪口(4)  
21:35 枪口(5)  
22:20 红娘子(38)  
23:15 红娘子(39)  
23:55 红娘子(40)

## 南宁广播电视台 公共频道

2024/02/12 星期一

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 教育我来说(重播)  
09:55 春天的旋律 2024跨国春节晚会  
12:00 教育我来说(重播)  
12:20 影像南宁  
12:25 科技苑  
13:00 流金岁月(38)  
13:45 流金岁月(39)  
14:32 科技苑  
15:02 奇趣大自然  
15:40 少儿舞蹈大赛  
17:40 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(38)  
22:56 理想之城(39)  
23:42 理想之城(40)

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(40)  
13:45 心居(1)  
14:32 科技苑  
15:02 少儿舞蹈大赛  
16:39 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(38)  
22:56 理想之城(39)  
23:42 理想之城(40)

2024/02/14 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 心居(2)  
13:45 心居(3)  
14:32 科技苑  
15:02 少儿舞蹈大赛  
16:39 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 少年派(7)  
22:56 少年派(8)  
23:42 少年派(9)

2024/02/13 星期二

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)  
09:55 舞动剧场

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 少年派(4)  
22:56 少年派(5)  
23:42 少年派(6)

2024/02/15 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 心居(4)  
13:45 心居(5)  
14:32 科技苑  
15:00 新春音乐会  
16:39 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 少年派(10)  
22:56 少年派(11)  
23:42 少年派(12)

2024/02/16 星期五

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 心居(8)  
13:45 心居(9)  
14:32 科技苑  
15:02 奇趣大自然

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 心居(6)  
13:45 心居(7)  
14:32 科技苑  
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 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 少年派(13)  
22:56 少年派(14)  
23:42 少年派(15)

2024/02/17 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 心居(7)  
13:45 心居(8)  
14:32 科技苑  
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 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 少年派(13)  
22:56 少年派(14)  
23:42 少年派(15)

2024/02/17 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 心居(8)  
13:45 心居(9)  
14:32 科技苑  
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 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 教育我来说(重播)  
22:10 少年派(16)  
22:56 少年派(17)  
23:42 少年派(18)

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  
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 心居(10)  
13:45 心居(11)  
14:32 科技苑  
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 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 教育我来说(重播)  
22:10 少年派(16)  
22:56 少年派(17)  
23:42 少年派(18)

2024/02/18 星期日

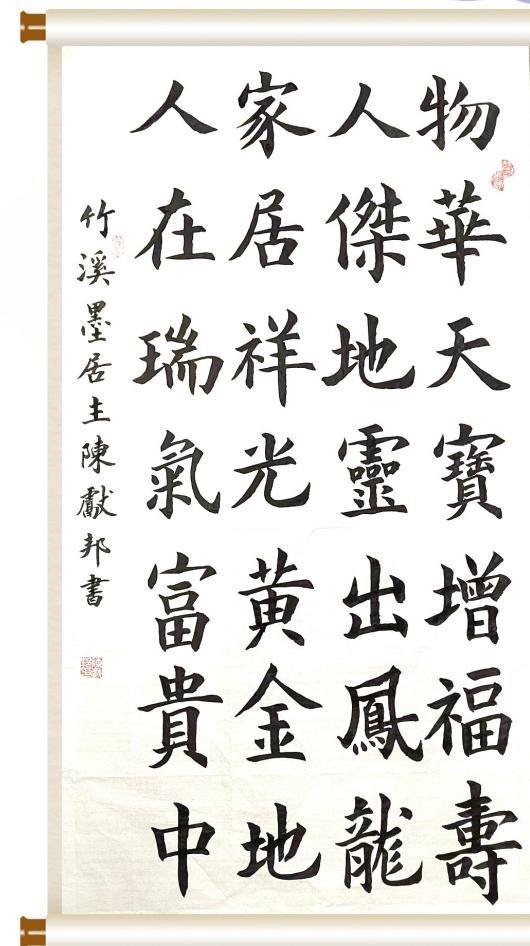
00:29 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:30 人文纪录  
09:00 科技苑  
09:30 影像南宁  
09:35 校园大视界(重播)  
09:58 舞动剧场  
12:00 校园大视界(重播)  
12:20 影像南宁  
12:25 科技苑  
13:00 心居(10)  
13:45 心居(11)  
14:32 科技苑  
15:02 奇趣大自然  
15:32 问号猫  
15:39 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 教育我来说  
20:02 问号猫  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 教育我来说(重播)  
22:10 少年派(16)  
22:56 少年派(17)  
23:42 少年派(18)

# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

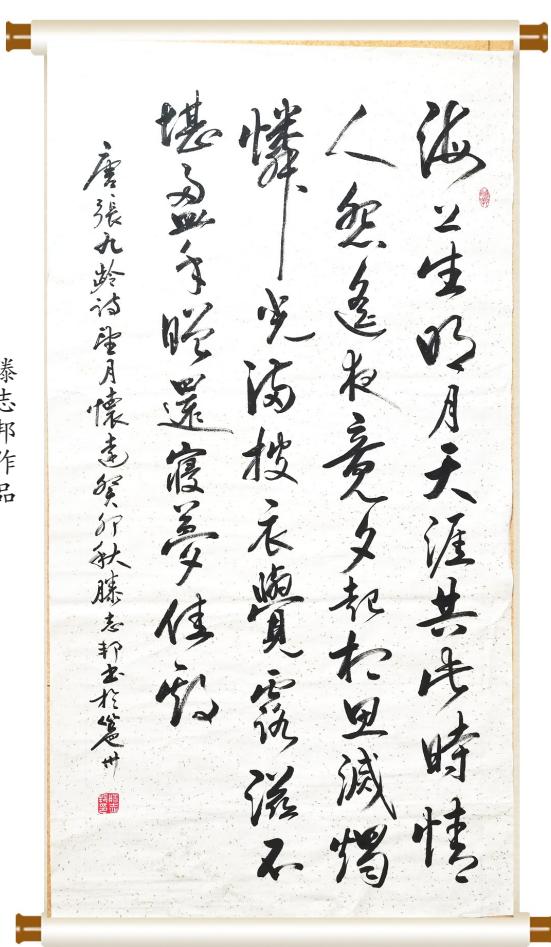
自从南宁广播电视台报社向社会征集展现老年人精神风貌的作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,今天编辑整理了部分优秀书画作品请大家欣赏。



梁美华《欢乐图》



陈献邦作品



滕志邦作品



徐玉荣《学习园地》

