

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22日

2024年第7期

总1840期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585



团团圆圆 · 平安喜乐



南宁广播电视台报
微信公众号

3月1日开始办理2023年度个税汇算

有三种方式方便纳税人

一年一度的个人所得税综合所得年度汇算即将开始。国家税务总局日前发布《关于办理2023年度个人所得税综合所得汇算清缴事项的公告》，明确2023年度汇算办理时间为2024年3月1日至6月30日。

生活负担较重可以优先退税

2023年度终了后，居民个人需要汇总2023年取得的工资薪金、劳务报酬、稿酬、特许权使用费等四项综合所得的收入额，减除费用6万元以及专项扣除、专项附加扣除、依法确定的其他扣除和符合条件的公益慈善事业捐赠后，适用综合所得个人所得税税率并减去速算扣除数，计算最终应纳税额，再减去2023年已预缴税额，得出应退或应补税额，向税务机关申报并办理退税或补税。

公告明确，有四种情形无需办理汇算，即纳税人如在2023年已依法预缴个人所得税且汇算需补税但综合所得收入全年不超过12万元的；汇算需补税金额不超过400元的；已预缴税额与汇算应纳税额一致的；符合汇算退税条件但不申请退税的。而已预缴税额大于汇算应纳税额且申请退税的，以及2023年取得的综合所得收入超过12万元且汇算需要补税金额超过400元的纳税人则需办理汇算。

和往年一样，税务部门推出预约办理服务。有汇算初期（3月1日至3月20日）办理需求的纳税人，可以根据自身情况，在2月21日后通过个税APP预约上述时间段中的任意一天办理。3月21日至6月30日，纳税人无需预约，可以随时办理。

对符合汇算退税条件且生活负担较重的纳税人，税务机关提供优先退税服务。独立完成汇算存在困难的年长、行动不便等特殊人群提出申请，税务机关可提供个性化便民服务。

办理个税汇算三种方式可选

根据公告，2023年度汇算办理时间为2024年3月1日至6月30日。在中国境内无住所的纳税人在3月1日前离境的，可以在离境前办理。

纳税人办理2023个税年度汇算，有三种方式可选择。一是自行办理，二是通过任职受雇单位代为办理，三是委托受托人（含涉税专业服务机构或其他单位及个人）办理，纳税人需与受托人签订授权书。

办理渠道也在公告中予以明确：纳税人可优先通过个税APP及网站办理汇算，税务机关将为纳税人提供申报表项目预填服务；不方便通过上述方式办理的，也可以通过邮寄方式或到办税服务厅办理。选择邮寄申报的，纳税人需将申报表寄送至按公告

第九条确定的主管税务机关所在省、自治区、直辖市和计划单列市税务局公告的地址。

虚假错误填报将被监管提醒

从近几年汇算情况看，大多数纳税人能够如实填报收入和扣除信息，依法履行纳税义务。但税务部门在核查中也发现，小部分纳税人通过虚假、错误填报收入或扣除，以达到多退税款或少缴税款的目的。针对这种情况，国家税务总局在对公告解读时明确，将加强监管提醒。

对于不按照规定填报专项附加扣除的情形，比如存在夫妻双方各自按照100%比例填报子女教育专项附加扣除，或者篡改证明资料享受大病医疗专项附加扣除等，一经发现，税务机关将通过个税APP、网站或扣缴义务人等渠道进行提示提醒。纳税人新增享受扣除或者税收优惠的，应当一并填报相关信息、提供佐证材料。纳税人拒不更正或者不说明情况的，税务机

个人所得税 年度汇算



关将按照规定暂停其享受专项附加扣除。

对于汇算需补税的纳税人，在汇算期结束后未申报补税或未足额补税的，一经发现，税务机关将依法通过手机个税APP、网站等电子渠道及其他方式向纳税人送达税务文书，责令其限期改正，并依法加收滞纳金，同时在其个人所得税《纳税记录》中予以标注。

来源：楚天都市报



元宵节临近汤圆走俏 “柿柿如意”精巧可爱

正月十五元宵节，赏花灯、吃汤圆是传统习俗。记者近日在南宁市各超市、市场走访看到，汤圆开始走俏。

在市中心一家大型超市，记者看到商家早已经准备好专门的冷柜销售汤圆。汤圆品种很多，口味很丰富。传统的有花生、芝麻馅，新品有大麦苗青汁汤圆、糯玉米汤圆、流沙蛋黄汤圆等，而精巧可爱的“柿柿如意”和“恭喜吉祥福”汤圆更是深受市民喜欢。汤圆价格从6.5元一包至12元一包不等，有的品牌还打出2件8折、3件7.5折的优惠价格吸引市民购买。

除了购买现成的汤圆，一些市民还喜欢到市场购买糯米粉或湿糯米团回家自己制作汤圆。家住明秀路的农阿姨去年自己搓汤圆，但只是为元宵节当天“应景”吃一些。今年她打算去超市买现成的，不搞“仪式感”了。

市民雷女士喜欢吃现做的汤圆，往年她会到安北下市场购买湿糯米团，“有甜有咸，想吃什么口味都有，十分方便。”记者在安北下市场和北湖农贸市场并没有找到湿糯米团。市场一名摊主说，因为湿糯米团

当天卖不完不好保存，所以一般到元宵节当天才会做出来销售。

记者在两个小区团购群看到，汤圆叫卖声声，群主连日推荐“柿柿如意”和大黄米汤圆，价格也十分亲民，每包从2.93元到11.75元不等。除了传统品种，还有红高粱、紫薯、草莓、芋泥、鲜奶、龙井等新品种汤圆供大家挑选。

农历正月十五元宵节，又称上元节、元夜、灯节。相传，汉文帝（公元前179—前157年）为庆祝周勃于正月十五戡平诸吕之乱，每逢此夜，必出宫游玩，与民同乐。在古代，夜同宵，正月又称元月，汉文帝就将正月十五定为元宵节，这一夜就叫元宵。司马迁创建的《太

初历》，将元宵节列为重大节日。隋、唐、宋以来，更是盛极一时。元宵节吃汤圆也成为传统习俗，其含义是希望一家人能够团团圆圆，寄托了人们对于新的一年里的美好祝愿。

来源：《南宁晚报》（2024-2-19第6版）



南宁市精神文明建设委员会办公室

《春天的旋律》 搭建中华文化“出海”的桥梁

佳节为媒,搭建连心桥梁;歌舞相挽,共展多彩舞台,《春天的旋律·2024》跨国春节晚会已于2月8日隆重上演。南宁作为中国面向东盟开放合作的前沿和窗口,每年一度的跨国春晚也承担着中国与东盟各国文化交流的使命。本届跨国春晚由南宁市联合国内外46家媒体和机构共同制作,从年俗年味、民族风情、多国协作、东盟文化、国潮风尚等角度切入,将“跨国”与“春晚”的文章做足、做实,首次真正完成“中国—东盟10+1文化拼图”,不断做大跨国“朋友圈”,力争将这座中华文化的“出海”桥梁架得更远。

笙歌踏舞伴长桌盛宴,做足年味特色

中国地大物博,幅员辽阔,尽管春节是各族人民共度共庆的重要节日,但各地过年的方式仍各有特色。广西是我国人口最多的少数民族自治区,民族风情浓郁多姿,《春天的旋律·2024》跨国春节晚会抓住这一特点,将广西民族特色的年味做足。

此次晚会以一曲热闹欢腾的《壮族敬酒歌》开场,以极具广西民族特色的新年“长桌宴”为场景,将广西浓郁多姿的民族风情集中呈现。铜鼓金声、笙歌踏舞、炮龙飞旋、山

歌迎客、锦绣华服、环佩叮当……让人目不暇接;五色糯米饭、五彩年糕、年粽、米饼、甜酒等广西节日餐桌上必备的美食,色香味全面展示,轮番呈上;打油茶、春糍粑、织彩绣、剪窗花……各种新春民俗活动任你现场体验。

除了民族风情,受地理环境的影响,悠久古老的岭南文化在今天广西人的生活中依然处处有体现。此次晚会同样抓住广西这一特质,做足文章。



将时代新风尚融入传统,做实年俗图景

《春天的旋律·2024》跨国春节晚会在年俗图景的构建上寻求新突破,尽量做真、做实,摒弃演播室的虚拟场景,舍弃LED大屏,减少人工置景,将舞台设置在生活实景中。同时,将真实的年俗仪式搬到晚会上,现场观众不再是晚会的旁观者,而是年俗仪式的参与者;他们不是在参演节目,而是投入到正在进行的真实年俗活动中,晚会用镜头记录下这些真实的片段,并传递给屏幕前的观众。

其中“广西民族长桌宴”舞台搭建在南宁相思小镇的鼓楼广场上,以极富广西民族特色的鼓楼和竹木民居建筑为背景,摆开真正的新年长桌宴。宴席上的客人不是演员,他们来自各行各业,来自广西各地及东盟各国,他们是这场宴席真正的组织者和参与者,他们用沉浸式的体验,打造了一台看得到、听得到、尝得到、闻得到的真实的新春盛宴。



融合共生,做全“中国—东盟10+1文化拼图”

《春天的旋律》跨国春节晚会从2007年创办至今,已成功举办了17届,从最初只有中越两国跨国联欢,到今年文莱国家电视台和新加坡华夏文化促进会加入,《春天的旋律》真正全部在东盟10国奏响,跨国春晚终于首次真正完成“中国—东盟10+1文化拼图”。

晚会由来自中国、马来西亚、印度尼西亚、泰国、菲律宾以及中国澳门的主持人联袂主持。国外节目或中外合作的节目比例高达70%,多国节目互动,多舞台联动,打造了一台中外融合,和合共生,各美其美,美美与共的文艺晚会。

在“中国—东盟10+1”之外,《春天的旋律》做大跨国“朋友圈”的“壮志”从未停歇。

除了已经建立合作的澳大利亚和新西兰电视媒体,今年,哈萨克斯坦国家电视台和加拿大新动力600国际台首次加入跨国春晚,并且带来极富当地特色的节目。

耕拓不止,努力迈出跨越山海的每一步。今后,《春天的旋律》将继续积极联动外交领域,力争将跨国春晚这座中华文化的“出海”桥梁架得更远。

《春天的旋律·2024》跨国春节晚会已于2月8日20:00在央视频、新华网、新华每日电讯、环球时报、中工网、北京广播电视台、中国网、中国小康网、内蒙古广播电视台、贵州广播电视台、陕西广播电视台、湖南经视、湖南红网、南京广播电视台、贵阳广播电视台

台、成都广播电视台、济南日报、SMG上海电视台官方频道等新媒体平台同步上线播出。老友网、南宁头条、南宁广播电视台(抖音号、快手号、视频号、微博号)、南宁1074交通台视频号、新闻夜班抖音号、南宁文旅攻略(抖音号、视频号)、南宁旅游(抖音号、视频号)、南宁新闻网、南宁云客户端、南宁新闻网(抖音号、视频号)等52个南宁本地新媒体平台和账号同步转播。南宁广播电视台(抖音号、快手号、视频号)、新闻夜班抖音号开设“2024跨国春晚”短视频合集,发布短视频51条,播放量3417.1万。

晚会还制作成英语、印尼语、越南语等多语种节目,陆续在超过150个国家和地区落地播出。



饲养动物损害责任典型案例

案例一:禁止饲养的大型犬致人损害,饲养人、管理人承担全部赔偿责任

刘某某饲养了一只阿拉斯加犬,按照其所在城市《城区养犬管理条例》规定,该犬属于市区内禁止饲养的大型犬。2019年8月,7岁的徐某某跟随祖母王某在该市某小区内玩耍,偶遇刘某某牵领该犬出行。王某和徐某某逗犬时,该犬突然抓伤徐某某面部。徐某某被家人送至医院就诊并住院治疗。徐某某家人与刘某某就赔偿事宜协商未果,徐某某提起诉讼,请求刘某某赔偿医疗费、住院期间伙食补助费、交通费、护理费

等各项费用合计33010.18元。

审理法院认为,《中华人民共和国侵权责任法》第八十条(现《中华人民共和国民法典》第一千二百四十七条)规定,禁止饲养的烈性犬等危险动物造成他人损害的,动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任。该条规定表明,禁止饲养的烈性犬等危险动物的饲养人或者管理人应当承担严格的无过错责任,无权抗辩减少或者免除责任。饲养人或者管理人违反规定饲养烈性犬等危险动物,具有严重

的主观过错,饲养人或者管理人应当承担侵权责任。该市《城区养犬管理条例》第四条规定“本市城市建成区内允许饲养小型犬,限制饲养中型犬,禁止饲养烈性犬、大型犬”。本案中刘某某饲养的阿拉斯加犬属于该市禁止饲养的大型犬,该犬将徐某某抓伤,徐某某由此产生的合理费用刘某某均应予赔偿。虽然徐某某逗犬有过错,但也不能减轻刘某某的责任。最终判决:刘某某赔偿徐某某损失30197.65元。



典型意义

禁止饲养的烈性犬、大型犬造成他人损害与一般犬只造成他人损害在适用法律、举证责任分

配上均不同。禁止饲养的烈性犬等危险动物造成他人损害的,饲养人、管理人承担非常严格的无过错责任,其没有任何的免责事由可以援引,显然其承担着更重的法律责任。本案明确认定禁止

饲养的大型犬饲养人就被侵权人支出的合理费用承担全部赔偿责任,就是落实危险动物饲养人的法律责任和社会责任,引导饲养人、管理人遵守法律法规,牢固树立文明养犬、依规养犬观念。

案例二:任由未成年人遛犬致人损害,饲养人、管理人承担赔偿责任

斯某饲养了一只黑色腊肠犬。2021年8月,斯某在某小区大门东侧让其未成年儿子欧某(7岁)遛犬。欧某在遛犬时未避让儿童,该犬将洪某某(系不满1岁的婴儿)左足部抓伤。洪某某家人报警后,该犬被公安机关查获。公安机关审查认为,斯某携犬出户时让其未成年儿子遛犬,违反了当地《养犬管理规定》中“携犬出户时,应当对犬束犬链,由成年人牵领,携犬

人应当携带养犬登记证,并应当避让老年人、残疾人、孕妇和儿童”之规定,情节严重,故作出行政处罚,没收该犬。

洪某某家人将洪某某送往儿童医院就诊,医生为洪某某注射了狂犬病疫苗。洪某某家人因与斯某协商赔偿未果,提起诉讼,请求欧某、斯某赔偿医疗费、交通费等费用。

审理法院认为,斯某作为案涉犬只的饲养人和管理人,违反相关规定让其未成年儿子遛犬,致使洪某某左足部被抓伤,斯某的行为存在过错,与洪某某的损害后果之间也存在因果关系,斯某应对洪某某的损失承担赔偿责任。对于洪某某主张的医疗费、交通费等,依法予以支持。最终判决:斯某赔偿洪某某医疗费、交通费等合计3092元。



典型意义

本案作为典型易发的犬只伤人案件,给养犬人士提出了警示。犬只饲养人盲目自信,自认为“我家

的狗很萌很听话,不咬人”,由此放松警惕,任由未成年孩子独自遛犬致使其只成为“移动的危险源”。饲养人、管理人的不在意和对法律法规的忽视最终酿成伤人后果,既给年幼的被侵权人身心造成损害,也

让自己产生经济损失,还可能失去爱犬继续陪伴的机会。表面上是犬只在肇事,但实际上还是饲养人、管理人的管理问题。

案例三:孕妇被犬咬伤后终止妊娠,饲养人、管理人承担赔偿责任

2017年12月,安某在小区内被缪某饲养的犬只咬伤。安某前往医院注射狂犬病疫苗,缪某支付了疫苗费。后来,安某发现在注射疫苗时自己已怀孕,为避免胎儿发育不良,安某向医院等多方咨询后选择终止妊娠,身体和精神承受了较大痛苦。安某认为缪某对其饲养的犬只未尽到看管义务导致自己被咬伤,治疗注射狂犬病疫苗和终止妊娠存在法律上的因果关系。因此,安某请求缪某赔偿终止妊娠产生的费用。

缪某认为,注射狂犬病疫苗并不必然导致胎儿发育不良,而且缪某对安某怀孕并不知情,安某注射狂犬病疫苗后终止妊娠产生的损害后果应由其自行承担。双方协商未果,安某提起诉讼,请求缪某赔偿终止妊娠产生的医疗费、误工费、营养费、交通费、精神损害抚慰金等费用。

审理法院认为,缪某饲养的犬只将安某咬伤,缪某不能证明安某存在故意或者重大过失,缪某应对安

某被咬伤所致的各项损害承担赔偿责任。安某被犬咬伤后注射狂犬病疫苗,此后发现怀孕,因担心疫苗会对胎儿造成不利影响而进行终止妊娠手术,此行为是符合安某所处生活环境及普通人医学认知能力的正常行为,故对安某诉请的因终止妊娠手术发生的医疗费、误工费、营养费、交通费、精神损害抚慰金等合理费用应予支持。最终判决:缪某赔偿安某各项费用损失6069元。



典型意义

本案系犬只伤人并产生终止妊娠衍生后果的典型案例。当前,虽然医学上对注射狂犬病疫苗是否影响胎儿发育没有定论,但疫苗使用说明中的“慎用”提示隐含

着可能会影响胎儿发育。同时,生育健康的孩子是父母最基本的期待,注射狂犬病疫苗后发现怀孕并终止妊娠,符合普通人的正常认知。在认定被犬只咬伤注射狂犬病疫苗与终止妊娠间因果关系时,除了依赖鉴定、医学结论,还应考量一般社会认知并兼顾社会伦理,注重裁判结果的社会价值引导。因此,犬只致人损害后注射狂

苗和终止妊娠之间存在侵权责任法上的因果关系,终止妊娠产生的损害是犬只致损责任的范围,侵权人应予赔偿。本案判决周延,保护了被侵权人的合法权益,也对同类案件中因果关系考量因素的分析具有借鉴意义。

去博物馆 龙年看“龙”

甲辰龙年春节来临之际,全国多家文博机构推出龙年主题展,如四川博物院“龙行中华——2024年春节贺岁特展”、上海博物馆“春光龙融——上海博物馆龙年迎春展”、山西博物院“龙行中华——甲辰龙年生肖文物大联展”、

咸阳博物院“龙行天下——咸阳龙文物贺岁展”等等。多姿多彩的龙文物,展现了龙在中华文化中丰富而深刻的内涵,折射出各个历史时期中国人的精神信仰、审美追求、工艺水平等,彰显了中华文明的独特魅力。



红山文化玉块形龙
辽宁省文物考古研究院藏

此器2003年出土于辽宁省朝阳市牛河梁遗址,年代为距今约5500年—5000年。其头部较大,双耳竖立,耳间有棱脊,吻部前突,用阴线雕出双目、口和鼻间褶皱。躯体弯曲呈块形,缺口处有明显切割痕。颈部有圆孔,可以穿系。专家认为这类块形器是龙的早期形象,根据造型推测其可能源自猪、熊或蚕等。

牛河梁遗址是红山文化晚期一处大型祭祀遗址群,发现了大型祭坛、女神庙、积石冢群和大量玉质礼器。遗址内的高等级墓葬以玉器为重要随葬品,可能将其视作通神的工具。

龙山文化彩绘龙盘
山西博物院藏

20世纪70年代末,考古学家在山西省襄汾县陶寺遗址发现了在盘中“沉睡”数

千年的“龙”。彩绘龙盘为灰褐色陶胎,通体磨光,盘底用红彩涂成圆面,盘身内红灰相间的蟠龙围绕红色圆面盘旋,身体饱满而外张,沉稳强健,威严神秘,是罕见的艺术珍品。这样的龙盘只在陶寺墓地5座大型墓葬中发现,且每座墓葬中只有一件。它们与一批具有礼器性质的器物同出于大墓,充分说明在这个处于早期国家形态的社会中,已经将龙作为崇拜的图腾。

陶寺遗址距今约4300年—3900年,发现了城市、宫殿、王墓、青铜器、观象台、文字以及象征王权的礼器等。这些发现表明陶寺遗址已经形成了早期的国家形态。据考古学家和历史学家分析,陶寺遗址与史籍所载的“尧都平阳”非常吻合。

三星堆文化龙形铜饰
四川省文物考古研究院藏

龙形铜饰出土于四川省广汉市三星堆遗址八号祭祀坑。龙张口露齿,獠牙咬合;上吻甚长,向后勾卷;龙头部顶一物,结合七号坑出土的同类器物推断其为铜牙璋;眼为“臣”字形;右侧龙角几近完整,龙角细长,向后卷,左侧龙角仅余根部;龙耳向后勾卷;龙身两侧皆有前腿和足,呈伏卧状,腿部短粗似兽腿,足部有两趾,应为兽足;龙身呈管銎状,断口完整,为铸造形成,应与其他部件相接。

三星堆遗址出土了许多带有龙形象的文物,如青铜龙柱型器、青铜爬龙器盖、青铜持龙立人像以及青铜神树上的龙,表

现了古蜀人对龙的崇拜,反映了龙是中华民族共同的精神信仰。

金代定窑白釉
印花云龙纹盘
上海博物馆藏

此盘敞口,弧腹,圈足。器身及足端皆满



龙形初现

龙是中华民族的精神图腾。早在新石器时代,中国多个地区就出现了龙的形象。距今约8000年的辽宁阜新查海遗址巨型石堆塑龙,距今6000多年的河南濮阳西水坡遗址蚌塑龙,距今5000多年的红山文化C形玉龙、玉块形龙等较有代表性。早期的龙形象朴拙,具有多元化的特征,体现了先民的原始信仰。

袖,釉色白中泛黄。口沿因覆烧无法施釉形成芒口露胎,以金属扣进行装饰。内壁模印云龙纹,龙身矫健,鳞甲细密,首尾相顾,腾跃于云气之中。这件龙纹盘工艺精湛,存世稀少,堪称佳作。

宋代开始,龙的造型形成了相对固定的范式。北宋郭若虚所著《图画见闻志》中总结出画龙“折出三停,分成九似”的理论。

唐代金龙 西安博物院藏

龙长首独角,巨目阔口,眼与耳下有三撮短须,作腾空奔驰状,脚爪锐利,爪为三趾。身躯较直,下部镂空处镶嵌绿松石。颈、背卷曲成尖角,长尾直伸,末梢勾卷。角、三爪及尾上各有一小孔,为穿铆钉之用,推测其应为某件器物上的装饰。龙鳞清晰细密,形态矫健有力,反映出唐代高超的工艺水平。

唐代双龙柄贴花瓷瓶

陕西省咸阳市渭城区
文物保护中心藏

双龙柄贴花瓷瓶是唐代早期流行的器物,多出土于贵族墓葬中,其显著特征是瓶肩两侧至口沿有对称的龙形柄,腹上贴塑宝相花纹。这种器型及纹饰受到中亚地区金属器的影响,是中外文化交流的产物。

明末清初尤侃犀角雕六龙杯

上海博物馆藏

杯身祥云缠绕,云中六龙盘绕穿行。二龙升腾而上形成杯柄,攀附杯沿,探首与杯内一龙争戏宝珠,杯壁一侧一龙作势欲上,另一侧二龙一升一降。此杯雕工精致,气势非凡,龙纹身姿夭矫,鳞爪森然,须鬣飞动,具有典型的明代风格。杯身有阳文篆书“尤侃”款识,应为工匠名。

清乾隆景德镇窑

青花胭脂红云龙纹双耳扁瓶

上海博物馆藏

此瓶小口,短颈,双耳,扁圆腹,圈

足。瓶身前后各以胭脂红彩绘一正面五爪龙,并以青花绘祥云环绕其间,青花深沉,胭脂红娇艳,两色相映成趣。扁瓶颈



部以胭脂红彩书写异体“寿”字,寓意百寿吉祥。底部有青花篆书款“大清乾隆年制”。

五爪龙纹是清代官窑瓷器的御用纹样。至晚在乾隆早期,这类纹样已在民间使用,且官方并未严令禁止。

近代彩瓷龙舟 四川博物院藏

船体由龙座、主舱、亭阁等部分组成。龙座昂首翘尾,身平呈船形,全身刻鳞片纹,近底处刻波涛纹,显出龙舟乘风破浪、急速前行之动感。龙座之上为主舱,舱边有栏杆,栏杆外两侧船沿上有船员正奋力摆臂摇桨,动作整齐。主舱内有两层楼阁,上层楼阁为四角亭状,亭外镂雕围栏。上层、下层、阁内、阁外雕刻多个形象,有男有女,有老有少,动作各异,刻画精细,惟妙惟肖。





五味均善 唯中唯和



糟是指用香糟曲加绍兴老酒、桂花卤等泡制酿造而成的香糟卤，与鱼片一同烹饪，香郁鲜嫩，味美无比。糟溜鱼片是以调料命名的佳肴，香糟虽然是调料，却在菜肴中占有一席之地，缺它不可。

奶汤蒲菜

奶汤蒲菜是山东省济南市的一道传统名菜。该菜品在制作时用奶汤和蒲菜烹制，汤呈乳白色，蒲菜脆嫩鲜香倍增，入口感觉清淡味美，是高档宴席之上乘汤菜。该菜品素有“济南汤菜之冠”的美誉，又被人们誉为“济南第一汤菜”。

原料：

蒲菜、鸡蛋、低筋面粉、葱、姜、花生油、食盐、味精、香油、香菜。



鲁菜，顾名思义即为山东地区的地方特色菜系，因其历史悠久又是宫廷菜的主角而闻名天下。同时，相比于其他菜系，鲁菜是中国八大菜系中唯一的自发性菜系，其主要的菜色与烹饪技巧以及文化品格，都是在齐鲁大地上自我演化形成的。从烹饪的技巧上来说，鲁菜烹饪技巧全面，尤其以用料考究、注重调味闻名。酸甜苦辣咸这五味当中，鲁菜在以“咸鲜”为基本特色的同时，酸甜苦辣诸味也都有普遍地展现，可谓是“五味均善”。本期，我们就教大家做几道美味的鲁菜。



一品豆腐

一品豆腐，是一道经典的特色名菜，属于鲁菜中的一大流派——孔府菜。此菜以白细嫩、营养丰富而为人所喜爱。

原料：

家常豆腐2块，冬菇70克，笋片50克，姜末，青江菜6颗，蛋皮1张，胡萝卜40克，蛋清1个，高汤1杯，盐、香油、太白粉、蚝油、胡椒粉、味霖适量。

做法：

1. 将豆腐压干水分，切去四周硬皮，加入

调匀的调味料拌匀备用；

2. 冬菇泡发后与笋切小丁，加姜末拌匀，炒香后加调味料拌炒出香味；

3. 在保鲜膜上涂上麻油，将一半豆腐铺于模型上，再铺上炒好的材料，最后铺上剩余的一半豆腐；

4. 蛋皮切细丁，撒胡萝卜末于豆腐边；

5. 将豆腐放入蒸笼中，以中火蒸15分钟；

6. 取出后，以烫熟青江菜围盘，并淋上调匀的调味料即可。

糟溜鱼片

原料：

鲈鱼、黑木耳、糟卤、鸡蛋清、食盐、白糖、胡椒粉、淀粉。

做法：

1. 鲈鱼宰杀洗净，去头、去龙骨、去鱼皮、去肚膛，斜片成约5mm厚的片；

2. 加入盐和胡椒粉拌匀，拌入蛋清和干淀粉搅拌均匀，入冰箱冷藏2小时；

3. 黑木耳用清水泡软后洗净撕开，用水煮开一

分钟后捞出铺放在盆里；

4. 炒锅烧热用油滑锅后另放油烧至三成热，将鱼片逐片放入；

5. 鱼片全部放入，至鱼片发白立即倒出滤油；

6. 锅内放清水和盐、糖调味后，轻轻地放入鱼片小火烧开；

7. 加入糟卤轻轻地晃动锅，不要用锅铲多翻动鱼片，以防鱼片碎散；

8. 慢慢地淋入水淀粉勾薄芡后出锅，倒入铺放黑木耳的盆里即可。



芙蓉鸡片

芙蓉鸡片是一道鲁菜名菜，成名后淮扬菜、川菜等菜系都有该菜品。通常是以鸡脯肉、鸡蛋等食材制作而成。成菜后，肉片色泽洁白，软嫩滑香，形如芙蓉。

原料：

鸡柳肉100克，淀粉40克，净鱼肉(梭鱼为好)100克，马蹄50克，鸡蛋8个，豌豆苗250克，高汤250克，食盐、味精、料酒、姜汁、植物油适量。

做法：

1. 将鸡柳肉放在凉水中泡去血水，剔去白筋，用刀背砸成细泥，用刀剁一剁，然后用刀抹一抹，挑出残留的筋膜备用；

2. 把鱼肉剁成泥，再和鸡泥混合在一起砸成泥；

3. 用马蹄拍碎剁成细粒，同鸡鱼泥肉一起放在大碗里，加入适量凉清汤搅成糊状，再将鸡蛋清分四至五次陆续加入搅拌均匀，加湿淀粉、盐和味精调匀；

4. 选嫩绿的豌豆苗洗净，煸炒入味后围在盘子周围；

5. 汤勺上旺火，放入高汤、盐、料酒、姜汁、味精，用水淀粉勾成琉璃芡，备用；

6. 炒勺上中火倒入净油，烧至二三成热时(油温始终保持在二三成热)，用手勺舀入鸡泥放入油内，并晃动炒勺，等鸡泥成大片在油面飘起来后，即成纯白色的芙蓉鸡片，用漏勺捞出。以此方法把鸡泥连续吊完；

7. 最后把吊好的鸡片倒入琉璃芡中，盛入围好豆苗的盘中即成。

文:许术

跟着古诗去旅行 (八)

一池山水 千载诗城



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!



九华山



牯牛降
国家级自然保护区



齐山·平天湖景区

“借问酒家何处有,牧童遥指杏花村”。一千多年前,唐代诗人杜牧的一首《清明》,让“杏花村”成为中国家喻户晓的地名。然而许多人不知道的是,诗中的“杏花村”便位于今天的安徽省池州市,一座山水秀美的小城。流淌千年的秋浦河穿城而过,带来了道不尽的诗歌传说。

池州位于中国安徽省西南部,由贵池区、石台县、东至县、青阳县四个行政区划构成,这里历史悠久、文化底蕴深厚、风景秀丽。自城市上空俯瞰,南部层峦叠嶂的群山直接黄山,中部丘陵绵延起伏,北部圩区水系发达,通往长江,整座城市掩映在一片湖光山色中,故有“一池山水”的美称。

古往今来,被这“一池山水”所吸引的文人墨客在池州留下大量脍炙人口的诗篇。其中,李白、杜牧、包拯等历史名人在池州踏山访水的故事,也一直为后人所津津乐道。

唐朝,池州名叫秋浦,李白曾在公元749—761年间来到此地,其间三次登上九华山,五次游览秋浦河,并创作了十七首《秋浦歌》。其中第十五首流传千古,被人们广为传颂。

《秋浦歌十七首·十五》

李白

白发三千丈,缘愁似个长。
不知明镜里,何处得秋霜。

池州蓄积着深厚的人文底蕴和令人惊叹的自然风光,这里峰回路转的山脉,水色宁静的湖泊,四季如画的田野,映照出一幅幅生动的江南风景画卷。游人穿行于山水间,感受她的文化气息与自然魅力。

九华山

说到池州的“山”,人们往往最先想到的是中国佛教四大名山之一的九华山。有“莲花佛国”之称的九华山境内群峰竞秀,怪石林立,九大主峰如九朵莲花,千姿百态,各具神韵。山间处处清溪幽潭、飞瀑流泉,云海、日出、雾凇等自然奇观随四时变幻,是摄影爱好者的天堂。

站在山间观景台上远眺,绵延的山峰形似一尊天然睡佛。大大小小的寺院散落山间,蜿蜒山路上朝山礼佛的香客络绎不绝,九华山也逐渐成为享誉世界的佛教文化胜地。

牯牛降国家级自然保护区

位于池州石台县的牯牛降国家级自然保护区,颇有一番“曲径通幽”之美。牯牛降是黄山山脉向西延伸的主体,古称“西黄山”,因为山形酷似一头

牯牛(公牛)从天而降,得名“牯牛降”。

主峰海拔1727.6米的牯牛降山区形成于数亿年前的造山运动,其中保存着大量距今约7000万至200万年前的古老动植物种类,有着“绿色自然博物馆”的美誉。山脚处从林掩映间,是一小片白墙黑瓦的徽派建筑群。这里是“严家古村”,生活着东汉隐士严子陵的后裔。

在一代代村民的守护下,古村四面古木成林,一派郁郁葱葱。为了更好地保护这座生态资源宝库,牯牛降目前仅面向游客开放了部分景区。从山间大片无人踏足的原始森林中奔腾而下的泉水汇流成河,两岸造型奇特的怪石古木,和岸边竹筏上游客的倒影,一同融入在一片波光粼粼之中。

齐山·平天湖景区

齐山·平天湖景区整片区域集山、水、湿地于一体,自古以来便吸引了众多名人雅士驻足于此。景区内的齐山是典型的喀斯特地貌,山上千丛怪石犹如天然盆景,漫步其间可欣赏到各时代文人留下的“摩崖石刻”。北宋名臣包拯在池州任知州时,曾随友人共游齐山,在山间崖壁上亲手题下“齐山”二字。此外,南宋名将岳飞为渡长江抗金,也曾将大军驻扎于齐山,在平天湖上训练水师。

李白的《秋浦歌十七首》中千古名句“水如一匹练,此地即平天”便出自这里,也成为了平天湖名字的由来。

文:黄理佳



莲花楼

新闻综合频道

33-40集剧情

第33集

如大家所猜测的，两仪仙子早就将罗摩天冰藏在了何晓凤的香囊中。何晓凤拿出香囊，果然见到一枚冰片。她还拿出一块绣着图案的人皮，说这是自己亡夫绣在背上的，和克制业火症的方法有关。说到这里，两仪仙子突然吐血重伤而亡。李莲花和方多病返回天机山庄，单孤刀带着一众高手以及数架咸日辇浩浩荡荡地来到了天机山庄门外，何晓惠前去应战，李莲花、方多病与单孤刀再次相见，早已物是人非。

第34集

笛飞声提出要借单孤刀的罗摩鼎和冰片一用，单孤刀不敢忤逆，只好交出罗摩鼎，他告诉笛飞声，忘川花现在他手里，等罗摩鼎归还时，自己便将忘川花送给笛飞声。李莲花碧茶之毒发作，既然必死，那在死之前他定会阻止单孤刀。李莲花觉得笛飞声跟人合作定有缘由，想起十年前曾查到笛飞声的来历，西南山中一处专门培养杀手死士的隐秘所在。结合种种蛛丝马迹，他决意去笛家探看。

第35集

李莲花想要进宫，在方多病父亲的运作下，他的神医之名京城鹊起，又借芊芊公主的帮助，他成功留在宫中。单孤刀的目标是皇庭，李莲花需要调查的话只有得到皇帝信任，才能在单孤刀之前找到母痴。单孤刀既在宫中布置多年，早已知道此中隐秘，他派魔僧前来拖住李莲花的进度，并让皇帝答应选址造玄塔，在宫中公然寻找

母痴。

第36集

李莲花对方多病说出自已在狱中的推测：当年入极乐塔的位置也许不是密室，而是一口井。只是当年极乐塔凭空消失，与井又有什么关系，他也没有头绪。方多病将李莲花带出大理寺，李莲花打算先去案

发现场再查验一番凶手可能留下的蛛丝马迹。两人循线索来到百兽园，又通过“刘可和之死”等一系列怪事推测出极乐塔极有可能是一口枯井，决定到废园一探究竟。

第37集

极乐塔果然是井，方花两人寻到最近的一处清泉，在凉亭下找到了井口。两人入井，看见一具男尸，手中抱着另一个罗摩鼎。忽然一枚流光雷丢在面前，单孤刀冷笑说：多亏你们替我找到母痴。两人想追，却发现出口被封。母痴被单孤刀夺走，发出幽幽绿光，嗡嗡鸣叫后产出一枚子痴。单孤刀哈哈大笑道：这天下，终将是我的。

第38集

角丽谯一走，李莲花现身，笑着用顺来的剑斩断了笛飞声的链子。李莲花截穿笛飞声不过是假意与单孤刀合作，为解自己身上的痴术而已，他架起笛飞声要带他走。二人一路寻到角丽谯布置的新房之中，为笛飞声疗伤。笛飞声很快调顺了真气，两人对坐共饮，追忆当年。



接着两人发现暗室，找到了忘川花和笛飞声的宝刀。

第39集

内殿之中，单孤刀已身着帝王冠冕，方多病等人闯了进来，就在笛飞声、李莲花二人大战单孤刀时，方多病寻到母痴。谁知母痴对多病和单孤刀的血滴都没反应。就在这时，芩婆现身，她冷笑大骂单孤刀不是什么真龙血脉，李莲花才是真正的芳玑王和萱妃之子，众人愕然。单孤刀知大势已去，被震断全身经脉，成了一个废人，一切复归平静。

第40集

肖紫衿拿剑指向李莲花，李莲花苦笑，抬手举起少师剑，手腕一振，几声脆响，少师剑化作一地废铁，肖紫衿震惊。李莲花朝着江中纵身一跳，稳稳落在了一叶扁舟之上。方多病牵着狐狸精没日没夜地寻找李莲花，却仍无所获。他想起明日便是东海之约，燃起最后一丝希望。

(全剧终)

梦华录 新闻综合频道 1-13集剧情



剧情梗概

在钱塘开茶铺的赵盼儿惊闻未婚夫、新科探花欧阳旭要另娶当朝高官之女，不甘命运的她誓要上京讨个公道。在途中她遇到了出自权门但生性正直的皇城司指挥顾千帆，并卷入江南一场大案，两人不打不相识从而结缘。赵盼儿凭借智慧解救了被骗婚而惨遭虐待的“江南第一琵琶高手”宋引章与被苛刻家人逼得离家出走的豪爽厨娘孙三娘，三位姐妹从此结伴同行，终抵东京，见识世间繁华。为了不被另攀高枝的欧阳旭从东京赶走，赵盼儿与宋引章、孙三娘一起历经艰辛，将小小茶坊一步步发展为东京最大的酒楼，揭露了负心人的真面目，收获了各自的真挚感情和人生感悟，也为无数平凡女子打开了一扇平等救赎之门。

第1集

时逢北宋年间，正值阴雨连绵之际，东京皇城司处，犯了弥天大罪。亲事官孔午奉命严刑拷问，终于从一名犯人口中撬开了秘密，原来是仁和知县卫英暗中布谋，意欲栽赃皇后效仿武周，事关宫闱之乱，重要证据藏于画内。几乎在同时，声音从帐后响起，来的是皇城司指挥使顾千帆，外界称之为“活阎罗”。看到顾千帆眸光忽明忽暗，犯人身形一震，道出了“钱塘”二字。

第2集

第二天早上，德叔专程来向赵盼儿报喜，直言公子欧阳旭已是新科御赐探花，不过多日就要迎娶副都指挥使高鹤之女为妻，而他此次是奉命来取定情信物同心佩。孙三娘听闻德叔来意，叱骂欧阳旭薄情寡义，他与赵盼儿本就定下婚事，怎可突然悔婚另娶他人。当年欧阳旭流落杭州，幸得赵盼儿为其置办田产，才可落下民籍，重新在两浙参试。怎知三年深情比不过仕途名利，居然还想用八十两打发赵盼儿，令她大失所望。

第3集

玩笑开过之后，孙三娘悠悠转醒，如实告知前因后果，原是她撞破了傅新贵与陶氏之间的私情，两人狼狈为奸，合伙污蔑孙三娘嫉妒蛮横，不敬夫主，中伤妯娌，继而写下休书将她驱逐。本来孙三娘宁死不从，怎知族长收了陶氏的好处，命令众人逼她摁下手印，傅子方更是偏向陶氏，令她彻底心寒。如今娘家已经没人，就连老宅也都坍塌，孙三娘自知无处可去，绝望之下投河自尽。

第4集

赵盼儿筹得银两来到香云楼，散了些钱财租下二楼，委托妈妈置办些家当，以此蒙骗周舍，再想营救对策。当天夜里，赵盼儿潜入周府看见宋引章，了解到大概情况后，便让她依照自己的方法行事，虚情假意地应付着周舍。果然周舍立马厚待宋引章，先是将她抱回房里命人好生伺候，紧接着去了钱庄，结果在半路遇到赵盼儿。殊不知，赵盼儿早已在此等候多时，大骂他有负自己的深情厚义，并且命人将他暴揍一顿。

第5集

经过昨夜这么一闹，周舍与花魁娘子的风流韵事已然引起轰动，三邻四舍皆是津津乐道。碍于宋引章寻死觅活，周舍为避免她寻短见，只求赵盼儿再给自己一点时间，怎知赵盼儿作势就要动身离开，急得周舍在众目睽睽之下写好休书。宋引章逼着周舍归还嫁妆，可周舍又实在没钱，于是在得到赵盼儿的保证后，忍痛抵押地契。赵盼儿与周舍约定在香云楼办喜酒，实则趁其不备，带着孙三娘和宋引章等人乘坐马车出城。

第6集

周舍非但不知悔改，反而想要伺机报复，面目狰狞地冲了过来，幸亏顾千帆眼明手快，及时护住赵盼儿，又在第一时间救下宋引章，令其感激更甚。直至衙役强行押走周舍，这场风波总算是告一段落，许永听从顾千帆的吩咐，亲自为赵盼儿安排马车，保证她在谷雨之前抵达东京。孙三娘和宋引章都不愿回钱塘，决定跟随赵盼儿一同前往，当许永得知宋引章乐籍还在杭州时，答应会为其修书一封，可保她们畅通无阻。

第7集

若是论及才貌，赵盼儿不输于名门千金，可唯一身份家世便是她与高慧之间的尺牍，长一寸为权，宽一厘为禄，如果欧阳旭想要在仕途上平步青云，还需靠着位高权重的丈人。况且欧阳旭不敢得罪高家，虽不能明媒正娶赵盼儿，但可许她余生富贵荣华，待

日后生了孩子，也能过继到正室名下，只希望赵盼儿在名分上退让一步。任由对方说得冠冕堂皇，赵盼儿的回应始终是此生永不为妾，字字落地有声，亦如她举手投足的高傲，早已刻在骨子里。

第8集

萧钦言实属无奈，唯一希望他能去趟萧家老宅，顾千帆没有拒绝，却在去往老宅的路上，察觉到发簪遗失，便立刻返回寻找，结果看到许多百姓往墓碑泼脏水。眼看着管家带人赶来，顾千帆出面阻止，任由老百姓哄然散去。通过管家的讲述，顾千帆才知每年中元、清明前后，都会有人过来闹事，如今父亲位居人臣，外界都道是佞相乱纲常，而他同为阉党爪牙，明明想当个好人，却注定权力中心肮脏腐朽。

第9集

孙三娘和宋引章默契地对视一笑，显然是对这关非常有信心，不过池蟠也是挺厉害，至少六枚骰子都是六点，可偏偏赵盼儿事先用金刚石割开一枚骰子，所以最后要比池蟠多出一点，令他不得不赌服输，依照三关约定，若是赵盼儿赢过池蟠，需得让手下们继续卖力喊口号。池蟠身为东京地头蛇，居然遭到三个女人欺负，立马跑去土地庙嚎啕大哭。反观赵盼儿和姐妹们坐在凉亭喝酒庆祝，不由想到了顾千帆，便独自前去王记铁铺。

第10集

赵盼儿准备重回客栈，恰巧陈廉就是东京本地人，他家在附近有一处闲置的小院，可让赵盼儿等人先行住下。赵盼儿婉拒不了陈廉的盛情，于是带着孙三娘和宋引章过去，没想到所谓的小院居然是一户三进三出的大宅子，里面摆设一应俱全，山石、池塘以及凉亭随处可见。等到陈廉离开后，宋引章忍不住想到顾千帆身居高位，或许能为自己安排脱籍，赵盼儿和孙三娘劝阻她不可再麻烦别人。

第11集

接下来的日子里，赵盼儿、孙三娘和宋引章分头行事，筹备着各种物件，同时与店面老板定好租约。孙三娘直奔码头采购果茶需要的东西，宋引章也帮着买些合适的茶具，一切看起来都是往好的方向发展。反倒是欧阳旭还在谋划后路，故意佯装痴情郎君，夜入高府约见高慧，归还定情玉佩。果然高慧睹物生情，内心对欧阳旭万般不舍，颇有一种非君不嫁之意，乳娘见状出面带走高慧，待两人离开后，欧阳旭立马恢复正常，神情透着阴险与冷漠。

第12集

经过一段时间的筹备，赵氏茶坊总算顺利开张，奈何没有客人愿意进店品尝。幸好何四带着大家前来光顾，并且为她们招揽生意，转眼间已是座无虚席，尤其在品尝过茶饮与糕点后，都赞不绝口。顾千帆看到欧阳旭的委任书，才知他已迁往西京，不免感到疑惑，觉得此事与赵盼儿有关。

第13集

细作抵死不肯承认，顾千帆命人用钢鞭刺穿他的琵琶骨，亦如“活阎罗”般嗜血残忍。自从与赵盼儿交往以来，顾千帆心境逐渐变得不同，外人眼里的“活阎罗”，却有着不为人知的苦衷。也正因如此，顾千帆始终没让陈廉审讯犯人，无非是不想他沾染这等污秽之地。于忠全突然来到南衙，因为遭到陈廉的冷嘲热讽，一怒之下直呼顾千帆大名，却后知后觉顾千帆已升任皇城司副使。

文旅生活频道 1—25集剧情



剧情梗概

杨光是一家小型装饰公司的经理,通透世故的他只想和气生财,照顾好亲人,可他对自己家人的过分包容导致引火烧身,只好挂靠到大型装饰公司,成为一名项目经理,也因此与天才设计师陈曦冤家聚头。杨光和陈曦两人完全属于两个世界,还因误会彼此嫌弃,谁知他们一起工作时,竟意外合拍。两人在联手打造出良心优质的工程后,消融成见,成为搭档。行业内部乱象频出,一次次的困难和挫折没有击垮二人的原则和底线,反倒让他们更加坚定,努力为客户打造出“理想的房子”,并在这个过程中真正理解了“家”的含义。在他们的不懈努力下,正义战胜了邪恶,为行业铲除了一颗毒瘤,两人的事业更上一层楼,也收获了真挚的爱情。

第1集

杨光是一家小型装饰公司的经理,每天都过着与人为善的平凡生活,对于目前的工作很满意。大设计师陈曦在上班途中碰巧听到一位中年妇女在和丈夫打电话,点名叫陈曦给他们家进行设计,但是她不认识陈曦,而且说了一些蔑视的话。面对客户林太太,陈曦爱搭不理,还给了她一些不太愿意接受的建议,这令林太太有些不高兴,两个人因此闹得不欢而散。

第2集

杨光和刘大爷在商量装修设计的时候隔壁的陈曦也带着人上去了,刘大爷觉得陈曦是大公司的人,一定会有很不错的设计,带着杨光非要去隔壁偷听他们究竟是怎样设计的。杨光将自己的报价给了刘大爷,刘大爷很是满意,因为之前他也找过几家设计公司,杨光的报价是最良心的,所以放心地将房子交给杨光来负责。

第3集

物业早早地就去给刘大爷家砸墙,陈曦这边要等物业的砸墙队给杨光他们干完活再去给他们干,这叫陈曦十分不解,于是去劳务市场找了几个人砸墙。就在陈曦他们刚开始干活不久,物业便来制止,让陈曦先去物业办手续。在等电梯的时候,陈曦遇到了杨光,杨光挖苦陈曦该低头的时候就要低头,不要总是趾高气扬的姿态,这样容易吃亏。

第4集

刘大爷采购地板砖价格很低,而且还是一线大品牌,他以为自己捡到了便宜,结果等到货后杨光发现质量不对劲,分明就是假货。杨光带着老四穿着西装去工厂调查,负责人带杨光他们去办公室看货,还要带他们参观工厂。杨光将手机录音发给了刘建东,并叮嘱刘建东只要一个小时他们没回去就赶紧报警,吓得几个负责人不知道该如何是好。

第5集

杨光到赢家装饰公司正式上班,蔡云峰给他安排了办公位置,虽

然在赢家做项目经理很舒服,但杨光还是觉得在工地工作才是最舒服的。没想到杨光刚坐下,就接到了宋晓雨的电话,杨光赶紧跑出去打车,正在杨光为了打车着急的时候,陈曦赶到了,还将自己的车钥匙借给了杨光。

第6集

蔡云峰安排杨光接了一个新工程,大伙到了工地后,都觉得太破旧了。这时,陈曦开着车也去了那个破旧小区,这让他们很是意外,那样破旧的小区竟然也能请到陈曦当设计师。不过,杨光叫大伙不要和陈曦对着干,只要按照陈曦要求的去做就行。更让大家大跌眼镜的是,陈曦下车的时候景宇衡竟然亲自给她穿鞋。

第7集

陈曦看了杨光在地上规划的草图觉得很不错,于是便在杨光的草图上进行了一些设计,两个人你来我往地对业主的房屋设计进行改进,终于将设计大概模式完成。杨光出去找陈曦联系业主,他想要知道他们水电该怎么走线,但是陈曦表示自己已经和业主失联了,且平时都是露露负责这些事。景宇衡找到了业主苏先生想要商量施工的事情,结果苏先生却不敢做主。

第8集

苏先生夫妇来看装修进程,苏太太购买了墙排式马桶,陈曦觉得他们的房间根本就用不上,但苏太太觉得自己的钱都花了,一时不知道该怎么办。这件事是因为景宇衡而起的,之前景宇衡收到了一张一千元代金券给了苏太太,她才买的马桶,陈曦让杨光想办法解决马桶的问题就离开了。蔡云峰邀请宋晓雨去他们公司上班,因为他们公司正好缺一个行政人员。

第9集

陈曦接到了一个新顾客叫朱迪,她将自己的家事都讲给陈曦听,这叫陈曦觉得客户是将她当成了心理咨询师,她有些反感打断了朱迪的讲述。韩凯文答应给朱迪免去设计费,还会介绍别家的施工队干活,而他们所在的餐厅,杨光也在邻座,

两人的对话都被杨光听到了,杨光甚至还用手机将对话给录了下来。

第10集

叶岚找陈曦给朱迪设计房子,但是被陈曦拒绝了,叶岚希望露露帮陈曦偷偷接下来。景宇衡下班后想约宋晓雨吃饭,但是宋晓雨拒绝他说,他们都是底层人员,要是在一起都没有出路。叶岚觉得景宇衡这次回去接管赢家,也是给了蔡云峰一个措手不及,只是此时的蔡云峰还不知道景宇衡就是赢家未来真正的接班人。

第11集

朱迪以为杨光马上就要到了,赶紧进行一番梳妆打扮,结果萧鸿杰也来了。朱迪十分生气,自己本来是要跟杨光单独相处,结果他却带来了一个电灯泡。朱迪将萧鸿杰给支开,向杨光直接坦白了自己喜欢他的想法,要是杨光觉得他们之间能有进展就处一段时间,要是觉得不行,追求她的人多的是。杨光赶紧贬低自己配不上朱迪,希望她能够找个更好的。

第12集

吃饭的时候陈曦挖苦景宇衡是个演员,竟然欺骗了公司所有人。景宇衡告诉陈曦这回他去公司也是为了能够追求她。陈曦突然间想起自己在空手道训练馆时确有一个叫景宇衡的男生,他们还交过手。景宇衡找杨光向他公开了自己的身份,杨光这才知道原来景宇衡一直在赢家当卧底。景宇衡担心陈曦会喜欢杨光,杨光叫景宇衡放心他自己有女朋友,都快要领证了。

第13集

蔡云峰将几个包工头叫过去开会,几个包工头都对杨光很有成见,觉得他的道行深,竟然能够拿下水云苑。这时景宇衡让几个包工头回去处理他们不合格的工程,包工头很生气,动手揍景宇衡,结果他们都不是景宇衡的对手。王工长向蔡云峰表示,今天如果他要是不帮自己,就把事情闹到胡总办公室。景宇衡赢家太子爷的身份曝光,王工长不敢造次,立刻收起他张牙舞爪的样子。

第14集

朱迪的纠缠让杨光非常苦恼,为了不让陈曦误会,杨光特别找到陈曦做了一番解释。蔡云峰将宋晓雨叫过来,让她晚上去红酒会做个应酬,虽然宋晓雨不想去,但是不好拒绝,只能答应了下来。红酒会上,宋晓雨看到杨光也在场,心里顿时非常尴尬,但是杨光没有揭穿自己认识宋晓雨的事,只是让宋晓雨先回避他要和蔡云峰商量正事。

第15集

何老板向蔡云峰和杨光介绍说,他们精心研发的材料完全可以以假乱真,两人确实都没能认出来是假货,不过杨光却认为设计师要是雅士白大理石,他们现在要用鱼肚白岩板冒充雅士白不好交代,因为陈曦不是好对付的人。回去后,蔡云峰让杨光不用管陈曦,就定下鱼肚白岩板,只要采用假货他们就能赚个几十万。

第16集

赢家与朱迪签约的时候,蔡云峰也去参加了。蔡云峰将协议拿给朱迪看,朱迪被吓到了,厚厚的几大本协议朱迪看都看不懂,于是她将协议交给了杨光处理,她相信杨光的为人。蔡云峰说,赢家都是明码标价,很快他们就签了协议。陈曦正要离开,蔡云峰开口了,他想要在朱迪和陈曦之间进行挑拨,并借机给她们之间制造矛盾。

第17集

蔡云峰下班后,带着宋晓雨去餐厅吃饭,期间还购买了很多名贵的衣服想要讨好宋晓雨。结果宋晓雨借口去厕所,偷偷给蔡云峰老婆打电话,状告蔡云峰正和公司的小姑娘一起吃饭。很快蔡云峰老婆就赶了过来,对着蔡云峰就是一顿骂,还对宋晓雨不依不饶,后来景宇衡赶到,告诉他们宋晓雨是自己的女朋友才化解了这场危机。

剧情介绍 09

第18集

孙宁希望陈曦能够帮助杨光,帮他挡住“烂桃花”,让杨光安心工作。朱迪让杨光开着她的车去市郊,结果陈曦却要坐副驾驶,朱迪十分无奈只好坐在后面。路上,陈曦叫朱迪对自己的房子负责,并让她不要再去骚扰施工经理,要是在工地出了事都不知道该由谁负责,朱迪被陈曦的话给噎住无言以对。

第19集

娜娜希望杨光不要再纠缠陈曦,这话让杨光很意外,娜娜告诉杨光,陈曦说自己喜欢他,娜娜认为一定是杨光使用了某种手段才令陈曦对他动心。杨光觉得自己就是一个癞蛤蟆,而陈曦却是白天鹅,他们之间是不可能的。王师傅找杨光喝酒,他告诉杨光,土兰五金是胡俊才的工厂,他一直都在将自己五金店的产品卖给赢家使用,表面上看着是蔡云峰狡猾,其实胡俊才是老狐狸。

第20集

陈曦觉得应该去找杨光好好聊聊,结果刚到工地就看到杨光带着几个工人正在装卸岩板给王师傅送去,陈曦没有去打扰他们转身便离开了。陈曦看大理石供应商竟然都没听说过,而业主朱迪却指明要让杨光当监理,要是杨光和蔡云峰合伙坑朱迪谁都发现不了。不过陈曦还是相信杨光不会和蔡云峰那种人串通一气的。

第21集

胡俊才将陈曦请了过去,他希望自己能够和陈曦搞好关系,还让陈曦以后叫他胡叔叔。胡俊才觉得陈曦和景宇衡一个脾气,一个想着当设计师,一个想着当监理,既然他们不想改口就算了,但他让陈曦要学着给公司做主,以后的会议也都叫陈曦一起参加。陈曦出去后,大伙也都去找她帮着处理公司的问题,这让陈曦十分生气。

第22集

蔡云峰觉得杨光傻,但杨光只是想着能够将福根的事彻底解决,以后他和蔡云峰互不相欠。蔡云峰没能拿到杨光的把柄,并且杨光也不想掺和他们的争斗,便答应了杨光的要求。杨光离开赢家后,就和赢家办公室再也没有关系了,他走到了陈曦办公室外面不舍地看了几眼。

第23集

陈曦向叶岚递交了辞职信,最主要的原因就是公司明争暗斗让她觉得很压抑。叶岚觉得陈曦应该相信景宇衡会将公司管理好,但陈曦却觉得那些和她无关。就在陈曦收拾东西的时候,景宇衡过来了,他觉得所有人都在逼他,要是陈曦离开公司后,景宇衡就没有心思去对付胡俊才,但陈曦却不想和景宇衡再纠缠下去。

第24集

杨光在新闻上看到赢家爆料陈曦抄袭助理露露的作品,并赢得了设计师大赛冠军一事,现在露露也证实了那些作品就是她的,还承认自己被陈曦偷走了大奖。设计师大赛第二季又要开始了,这回露露会去参加比赛,而陈曦的事情会因此被不断放大,孙宁希望杨光能帮助陈曦。刘建东觉得设计师大赛没什么大不了的,当初要不是杨光帮忙,赢家根本就拿不到大奖。

第25集

杨光没事就去找陈曦,想要开解一下她,他将自己手里的招聘书交给了陈曦,希望她能够去自己的公司上班,没想到陈曦接过后,看了一眼觉得很可笑。陈曦毕业后就去了最大的装修公司,之后又去了赢家,她觉得自己现在去小装修公司上班会被别人笑掉大牙。杨光叫陈曦好好想想再做决定,因为沈伯要改造的老房子他已经拿下,他希望陈曦去完成理想。

流产后再次怀孕 几点注意事项需了解

广西壮族自治区妇幼保健院产前诊断与优生遗传科 林莉莉

胎停、流产是妇产科常见的妊娠并发症之一,据统计,育龄期女性1次自然流产的风险约为10%左右。也就是说,每十个育龄女性里,就可能有1个遭遇1次自然流产。胎停流产并不可怕,但准妈妈们往往因此陷入自责、悲伤等负面情绪,认为是自己身体的问题导致了流产。科学表明,胎儿停育流产的发病原因非常复杂,遗传因素、生殖道解剖结构异常、内分泌因素、感染因素、免疫因素、环境因素或者单纯的运气不好,都有可能导致胎停发生。此时准妈妈们需要专业医生的指导,协助调整心态,再次怀孕前,有以下几点注意事项需要了解。

产前化验很重要

准妈妈们在流产后可前往医院进行流产原因筛查,主要筛查项目有:①遗传学检查:夫妻双方染色体、流产物染色体核型分析;②生殖激素水平测定:黄体功能评估、甲状腺功能、糖耐量+胰岛素释放实验;③感染因素检查:生殖道病原体检测,如解脲支原体、人型支原体、沙眼衣原体等检测;④内生殖器畸形的检查:子宫输卵管碘油造影(HSG)、B超、宫腔镜及腹腔镜;⑤内分泌检查:基础体温测定、血清孕酮测定、子宫内膜活检、血清催乳素(PRL)测定、其他性激素测定、甲状腺功能测定、糖代谢检查;⑥血栓前状态的检查;⑦免疫学检查。

产前化验是评估胎儿健康状况的重要手段。准妈妈成功备孕后尤其要重视产前化验。它通过对孕妇血液及其他标本进行化学或病理分析,可以检测出胎儿染色体异常、遗传疾病以及各系统发育是否正常。常规产前筛查中,B超可以明确胎儿数量、位置,观察头颅、脊柱、四肢、心脏、肾脏等器官发育,发现早期神经管缺陷、畸形等问题;血常规可以反映孕妇营养状况、肝肾功能等,产前血红蛋

白水平与新生儿出生体重相关。甲胎蛋白、人体绒毛膜促性腺激素、维生素A等重要指标,可以提示胎儿神经管缺陷风险。妊娠反应筛查可发现母体是否合并糖尿病风险。

此外,更多新型产前筛查技术也在应用中,如无创产前遗传筛查(NIPT)通过母血进行无创基因检测,可明确多种染色体非整倍体情况;胎儿DNA筛查可从母血分离出胎儿DNA,诊断染色体数目异常,判断孕晚期胎儿健康。定期产前筛查,医生可以判断胎儿生长发育是否正常,并制定相应的分娩方案。

产前化验注意事项

进行产前筛查化验时,准妈妈需要注意以下几点:

- (1)选择有资质的医疗机构和专业人员。
- (2)注意化验前的准备工作,如空腹、休息等,确保采样准确。
- (3)化验结果不是100%准确,会存在一定误诊率。结果异常时,需要进一步校验或诊断,不要过早恐慌。
- (4)保留化验报告等重要资料,作为产前检查记录。
- (5)与医生充分交流讨论结果,制定合理的治疗措施。



如何守护胎儿健康

- (1)保持健康的生活方式,包括饮食、运动和休息。保证充足睡眠,适量运动,如步行、瑜伽,可减轻压力。饮食要营养均衡,增加优质蛋白、钙等,控制糖分、脂肪摄入,避免体重过重。定期进行孕妇按摩,改善微循环。
- (2)关注孕期保健,包括定期产检和特殊检查。

孕期要定期进行产检,密切监测胎儿位置、生长指标等,每月至少检查1次,及时发现问题。可进行B超、胎心监测等,了解胎儿发育。注意观察早期胎动,妊娠后期每天记录动态。如果发现异常,要及时就医。

- (3)了解并应对孕期可能出现的风险和问题。

孕妈妈要注意防范并应对孕期常见风险。如妊娠糖尿病,可通过饮食控制血糖,必要时用胰岛素;前置胎盘需卧床休息,避免大出血。如果出现眩晕、头痛、腹痛等异常症状,要立即就医排查。科学健康的生活方式,严格落实保健措施,以积极乐观的心态迎接新生命,是对胎儿最负责任的守护。

守护宝宝大脑健康

从预防急性坏死性脑病开始

南宁市妇幼保健院重症监护室 廖枫珍

这天,1岁的丽丽发烧了,起初爸爸妈妈以为这只是一场普通的感冒。没想到两天后,丽丽高热不退,精神越来越差,总是昏昏欲睡,还出现腹痛、腰痛等症状。爸爸带着丽丽前往医院就诊。医生为丽丽进行了退热、补液等对症处理。回家后,丽丽的精神还是非常差,而且突然出现了大便失禁的情况,爸爸赶紧带丽丽再次前往医

院。住院后治疗,丽丽仍然高热难退,整天昏昏欲睡,表情淡漠,还出现了胡言乱语。

意识到问题的严重性,医生将丽丽转运至儿童重症监护室进行抢救。经过颅脑核磁共振检查,发现丽丽的丘脑、脑室周围白质及双侧小脑半球有多处病灶,这是典型的急性坏死性脑病。进一步检查后,“祸首”被揪了出来:乙型流感病毒。

措施:

1. 增强免疫力:保证婴幼儿的饮食均衡,摄取足够的营养素,包括蛋白质、维生素和矿物质等,以增强身体免疫力。
2. 预防感染:婴幼儿应该避免接触感染源,注意个人卫生,定期接种疫苗,以预防感染。
3. 接种疫苗:按照接种计划给婴幼儿接种疫苗,预防病毒感染。
4. 避免过度疲劳和过度刺激:保证婴幼儿充足的睡眠和愉悦的心情,避免过度疲劳和过度刺激。
5. 早期识别症状:家长应了解婴幼儿急性坏死性脑病的症状,如持续高热、惊厥、意识障碍等,一旦发现异常及时就医。
6. 配合治疗:一旦确诊为婴幼儿急性坏死性脑病,应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查,并给予婴幼儿足够的关爱和护理。
7. 康复训练:在婴幼儿康复过程中,家长可以给予一些康复训练,如语言训练、认知训练、运动训练等,帮助婴幼儿恢复神经功能。



什么是急性坏死性脑病?

急性坏死性脑病是一种罕见的感染后急性脑病,通常表现为急性意识障碍、惊厥、颅内压增高症状,主要人群为6~18个月的婴幼儿。环境因素和患者自身的遗传易感性均可导致该病的发生。目前普遍接受的观点为该病继发于病毒感染或其他病原体感染,例如甲型/乙型流感病毒、人类疱疹病毒6型和单纯疱疹病毒等。

急性坏死性脑病的主要特点是发病急、进展快、死亡率高,大多伴随着不同程度的神经系统后遗症,病死率高达30%。发热后短时间内即可出现肌张力减低、频繁呼吸暂停、瞳孔扩大、血压降低、DIC及多器官功能障碍等表现,危及生命。病程1~2周后若病情不再进展,患者意识逐渐恢复则标志着疾病进入恢复期。神经系统功能恢复缓慢,一般需要数月时间,只有少于10%的患者可完全恢复,而其他大多数患者留有不同程度的后遗症。

此外,急性坏死性脑病还可能引起宝宝的免疫系统异常,使宝宝容易感染其他疾病。同时,该病的治疗时间较长,需要使用大量的药物和医疗设备,对宝宝的身体和家庭经济也会造成较大

的负担。

早期识别和治疗的重要性

早期识别和治疗急性坏死性脑病对于宝宝的生命安全和未来的健康至关重要。在发病初期,宝宝可能会出现嗜睡、反应迟钝、食欲不振等症状。如果这些症状持续存在或者加重,家长应该及时带宝宝去医院就诊,早期治疗可以有效地减轻病情,预防并发症的发生,减少后遗症的风险。因此,家长应该密切关注宝宝的身体状况,及时发现并处理任何异常情况。

家长还应了解急性坏死性脑病等婴幼儿疾病的相关知识,提高警惕性,注意宝宝的身体状况和生长发育情况。同时,家长也应该建立科学的生活习惯和饮食结构,注意个人卫生和环境卫生,避免宝宝接触感染源和有害物质。在宝宝生病时,家长应该及时带宝宝去医院就诊,遵循医生的建议和治疗方案。通过家长的积极参与和重视,可以有效预防急性坏死性脑病等婴幼儿疾病的发生,保护宝宝的大脑健康。

如何预防急性坏死性脑病?

预防婴幼儿急性坏死性脑病,可以采取以下



颈椎病有什么信号

1.颈痛和颈部发僵:颈部疼痛是所有颈椎病中最常见的首发症状,多为钝痛、刺痛或酸胀痛。早晨起床时发现颈部疼痛严重,不能向一侧转头,转头时身体也会跟随头部转动;长时间伏案工作后抬头时发觉肩膀和脖子又沉又僵,甚至出现头昏头疼的情况。

2.肩、臂、手疼痛和麻木:大部分颈椎病患者都会出现肩、臂、手部的疼痛以及麻木症状,这些部位的疼痛可呈现为刺痛、酸痛或灼烧感,有些病情较重的患者还可能感到一种从颈背部一直延伸至手臂和手指,犹如电流般的刺痛,甚至在咳嗽、打喷嚏或深呼吸时,这些症状都可能加重。麻木感主要出现在肩部外侧的三角肌区、上臂外侧和手指等部位。

3.头痛、头晕:颈椎病造成的头晕多数是眩晕,患者感觉自身或周围物体向一个方向旋转,导致站立时感到不稳。眩晕的发作持续时间可以是数秒、数分钟,甚至数小时不等,通常在改变体位或旋转头部时出现。头痛与头晕常同时存在,但往往有主次之分。有些以头痛为主伴有头晕,或者以头晕为主伴有头痛。

若是出现上述症状,千万不能随便用药,或者让非医务人员替自己乱按摩等,一定要去医院就诊。

颈椎病的检查方法

脖子疼不一定就是颈椎病,也有可能是睡眠时头颈姿势不当或是枕头垫得过高、软硬问题或是颈部外伤等原因引起的,可通过以下一些检查判断是否患上了颈椎病:

1.前屈旋颈试验:颈部前屈,向左右旋转活动。如颈椎出现疼痛,表明颈椎小关节有退行性变。

2.椎间孔挤压试验(压颈试验):患者

正确认知颈椎病 重建健康无阻碍

广西医科大学附属武鸣医院骨外科 卢显威

据统计,中国约有2亿人患有颈椎病。近年来颈椎病发病率明显上升,年轻人长时间伏案工作或低头玩手机都会对颈椎造成不小的压力。颈椎病十分常见,但因为患病类型不同,临床表现各异,治疗方式和预后也各有不同。颈椎病已经影响了大多数人的正常生活,那么,我们如何判断自己是否患有颈椎病?又应该如何预防和治疗呢?

头偏向患侧,检查者左手掌放在患者头部、右手握拳轻叩左手背,若出现肢体放射性痛或麻木则表示有损伤。对疼痛厉害者,检查者可用双手重叠放于头顶、向下加压,即可诱发或加剧症状。当患者头部处于中立位或后伸位时出现加压试验阳性称之为Jackson压头试验阳性。

3.上肢后伸试验:检查者一只手放在患者健康侧肩部起固定作用,另一只手握住患者腕部,并使其逐渐向后、外呈伸展状,如果肢体出现放射性疼痛,则表明颈神经根或臂丛有受压或损伤。

日常应该如何保护颈椎

1.做好颈部保暖:避免空调长时间直吹颈部,防止颈部受寒,因为寒冷和潮湿容易加重颈椎病的症状。

2.避免长时间低头:坐在办公桌前工作的时候,或者在使用电脑或手机的时候尽量避免长时间保持低头的姿势,这个部位下颈椎后侧的肌肉会处于紧绷的状态,久而久之颈椎疼痛的症状则会变得更加明显,建议每隔30分钟活动一下颈椎,做一些相对简单且舒适的颈椎体操。

3.注意坐姿:避免不正确的坐姿,比如跷二郎腿,弯腰驼背等等。建议抬头挺胸,此外在看电视或者玩手机的时候也尽

量不要躺着,否则会增加颈椎的压力,使颈椎出现退行性变化,导致疼痛的症状变得更加明显。

4.选择合适的枕头:一款适合自己的枕头,不仅能够让睡眠质量慢慢提高,还可以缓解颈椎病症状和改善颈椎曲屈。挑选枕头时应确保仰卧和侧卧位时颈椎的正常生理曲度,不会使颈部扭曲。习惯仰卧的患者,枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度相等为宜;习惯侧卧的患者,枕头高度压缩后应与自己一侧肩宽一致。

5.适度运动和适当牵引:平时可进行游泳、羽毛球等运动,适当牵引也是公认的治疗颈椎病的手段。双手十指交叉合拢,举到头顶至枕颈部,头后仰,双手逐渐用力向头顶方向持续牵引5—10秒,连续3—4次可以起到缓解椎间隙压力的作用。

6.减少重体力活动:平常应当注意保护颈部,防止其受伤。上肢应该避免提举重物,提举的瞬间力量会通过悬吊上肢的肌肉传递到颈椎,从而使颈椎受到牵拉,增加了颈椎之间的相互压力,导致颈椎病加重。

7.不要盲目按摩:对于已经发生颈椎疾病的患者,随意的手法按摩可能会导致症状加重,应到医院检查后接受正规治疗。

颈椎病患者:请善待你的脖子!

中国人民武装警察部队广西壮族自治区总队医院外二科 王红英

林阿姨年轻的时候是工厂里的流水线工人,因为长时间站立和低头工作,常常会感到颈椎不舒服,经过休息后又可缓解。如今年纪大了,常感觉头晕目眩,尤其是低头时,晕得特别严重,甚至两眼发黑,睡觉的时候也经常因为手臂麻木醒过来。去诊所测量血压,竟高达160/110毫米汞柱,可是吃降压药却不管用。到医院就诊,医生发现林阿姨一低头就血压飙升,但只要将头摆正血压就会慢慢恢复正常。经过CT和X线检查,结果显示林阿姨患有颈椎病,具体来说叫颈椎间盘的退行性病变,医生告诉她这正是引起她高血压的元凶。

当颈椎病遇上高血压

颈椎病是指颈椎骨质增生、颈项韧带钙化、颈椎间盘萎缩退化等改变,刺激或压迫颈部神经、脊髓、血管而产生一系列症状和体征的综合征。导致颈椎病的原因可以被概括为三种情况。

1.颈椎间盘的退行性病变。这也是当今导致颈椎病发生的主要原因,因为颈椎间盘的退行性病变会导致椎间隙狭窄,进而导致椎间关节及韧带的退变,从而引发疾病的发生。

2.损伤。可以分为急性损伤及慢性损伤。急性损伤大多为头颈部的外伤。而慢性损伤则因枕头过高、长时间低头等原因加速椎间盘的退变。

3.颈椎发育性的颈椎管狭窄。出现颈椎轻微的退变也容易导致这种疾病的发生。

高血压是血管问题,不是血液问题。当颈椎受到了增生、扭转或者突出,会压迫到颈椎周围的交感神经,神经与血管是相互关联的,血管也因此不断受到

压迫,受到刺激,久而久之就会变细、硬化。血管变细硬化之后,供血、供氧就会出现问题,形成恶性循环,心脏射血也会受到影,血压就不断升高。而当颈椎遇上高血压时,最大的特点是血压不稳定,时高时低或者正常,使用降血压药物效果不好,一般多与睡眠和精神因素有关。这种类型的颈椎病患者常会感觉头痛头晕、颈肩背部酸麻胀痛不适,甚至出现视力下降以及双上肢酸麻胀痛等。林阿姨都符合这些症状。

患上颈椎病不用担心 这些手段帮你缓解

1.靠墙站。靠墙站立能够充分放松颈椎和腰椎,靠墙站立时,颈椎和腰椎能够保持自然的正常生理曲度,不至于因颈椎前屈和腰椎前屈,而导致颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

2.运动锻炼。打羽毛球可以说是非常适用颈椎病的一项运动了。不过在疼痛急性发作时还是尽量减少对颈椎的活动。等到症状缓解后,才可以进行运动锻炼。打羽毛球既能放松肌肉,又能改变因为僵硬造成的疼痛。有时间精力的朋友也可以试试游泳,游泳也可以很好地锻炼颈椎。大家不管是做什么运动一定要慢慢来,量力而行!

3.颈椎牵引治疗。颈椎牵引不仅可以增加椎间隙、缓解神经根的压迫,还可以减轻神经水肿,使椎体及周围的肌肉得到放松,对颈椎、腰椎疾病的治疗确实有效。但不是所有的颈椎病都适合牵引,患者朋友们一定要在医生指导下进行。

4.物理治疗。物理治疗在临幊上应用广泛,具有



其独特的医疗价值,是治疗颈椎病的一种辅助手段。颈椎病往往出现顽固的颈肩痛,电疗、热疗都具有良好的缓解疼痛作用。我们可以用热毛巾、热水袋放在肩颈上,敷10分钟左右,这样可以缓解疼痛,但要注意的是水温不能太高,不然会烫伤皮肤。

5.按摩推拿。按摩治疗,是缓解颈椎病症状的一种最常见方法,按摩治疗颈椎病有舒筋活络、活血散瘀、消肿止痛、滑利关节、正骨复位等作用。

6.中药外用治疗。贴膏药治疗就是颈椎病中药外治法其中之一。颈椎病外治方法使用简单方便,对于缓解颈椎病症状效果确切,但是也存在一些副作用如皮肤过敏、皮肤损伤等问题,请在医生指导下使用为宜。用于颈椎病外治的中药按照药物的剂型可分为:敷贴药、擦擦药、湿敷药与热熨药几种。

总的来说,颈椎病可以预防、缓解、治疗,只要日常我们注意姿势体态,避免受凉、疲劳等颈椎病的诱发因素;减少低头使用电子产品频率;增加户外日晒时间,适当进行羽毛球、游泳等运动,加强颈部肌肉锻炼;做好颈部保暖,使用适当高度的枕头,保持良好的作息习惯,就能拥有健康颈椎,快乐生活。

冠心病的不同“面相”

前海人寿广西医院心内科 严翼飞

什么是心悸和心动过缓

心悸:心跳的不规则感觉

心悸是指感觉到自己的心脏跳动的不规则或异常,这可能包括心跳过快、跳动不规律或过于强烈。一些常见的心悸症状包括:短暂或持续较长时间的心脏跳动过快。也可能是由于心房颤动等心律失常导致的心脏跳动不规律。

冠心病心悸通常伴随其他症状,如胸痛、气短、头晕、恶心或呕吐,这些症状通常在心脏病发作或加重时出现。

心动过缓:心跳的减慢

心动过缓是指心脏跳动过慢,通常低于正常心率。正常的心率范围因个体而异,但通常在每分钟60到100次之间。如果心率降至每分钟低于60次,可能就出现了心动过缓的症状。

期间我们可能感觉到自己的心脏跳动明显减慢,而心脏跳动过缓可能导致身体组织供血不足,从而引起疲劳、乏力和头晕。心动过缓在严重情况下,因为大脑没有足够的氧气供应,可能导致晕厥或失去知觉。

心悸、心动过缓与冠心病的联系

心悸与冠心病:

①心绞痛:心绞痛是一种与冠心病相关的常见症状,通常表现为胸痛或不适感。有些人在心绞痛发作时可能会感到心悸,这是因为冠状动脉供血不足,导致心脏受损。

②心房颤动:心房颤动是一种心律失常,可以与冠心病共存。虽然心房颤动通常表现为心悸,但它也增加了血栓形成和

中风的风险,这在冠心病患者中更为复杂。

③冠状动脉疾病:冠心病导致冠状动脉供血不足,这可能引起心脏反应,包括心悸感。当冠状动脉狭窄或阻塞时,心脏可能会努力地跳动,以弥补供血不足。

心动过缓与冠心病:

①窦房结功能不全:窦房结是心脏的起搏点,负责控制心跳。在冠心病患者中,窦房结功能可能受损,导致心动过缓。

②心房室传导阻滞:冠心病患者中的心房室传导阻滞可能导致心动过缓。这种情况影响了心脏信号的传递,使心脏跳动减慢。

③药物治疗:冠心病患者可能接受药物治疗,有些药物产生副作用可能引起心动过缓。

患者需要定期监测心率。识别心悸和心动过缓的重要性在于,二者可能是冠心病的症状之一。如果您或您认识的人经历了这些症状,尤其是伴随其他冠心病风险因素时,应尽早寻求医疗建议和评估。

识别和管理心悸、心动过缓

早期识别和管理心悸、心动过缓以及冠心病的风险因素对于预防并控制这些疾病至关重要。下面是一些方法,可以帮助您更好地了解:

①监测症状:注意自己是否经常感到心悸或不规则的心跳、头晕、乏力等。如果症状频繁出现,应及时就医。

②监测心率:使用心率监测设备或应用程序定期监测自己的心率。如果心率持续低于正常范围,应咨询医生。

③记录症状:尝试记录心悸的发作时



间、持续时间、触发因素以及伴随症状,这将有助于医生进行评估。

④医疗评估:如果心悸、心动过缓症状不断加重或伴随其他不适感,应尽早咨询医生。医生可能会进行心电图和其他检查,以确定症状的原因。

冠心病的可控制风险因素

①控制血压:高血压是冠心病的风险因素之一。通过采取健康的生活方式和药物治疗来控制血压。

②维持健康的体重:肥胖是冠心病的危险因素之一。保持适当的体重和均衡的饮食有助于降低风险。

③戒烟:吸烟是冠心病的主要危险因素之一。戒烟对健康有益,可降低冠心病风险。

④血糖管理:如果您患有糖尿病,积极监测并控制血糖水平对预防冠心病很重要。

冠心病的预防

了解了心悸、心动过缓和冠心病的症

状和风险因素,那么我们该如何预防呢?

◆采取健康的生活方式习惯:如减少咖啡因和酒精摄入、避免过度劳累和学会应对压力,对于控制心悸有帮助。

◆生活方式干预:改善生活方式对于冠心病的治疗和预防至关重要。这包括健康饮食、定期锻炼、戒烟和管理压力。

预防措施:

◆定期体检:接受定期体检,尤其是如果您有冠心病家族史或其他风险因素。

◆控制风险因素:保持健康的体重、血压和血糖水平,戒烟,限制饮酒,可以减少冠心病风险。

◆心理健康:学会管理和减轻压力,因为长期压力可能对心脏健康产生负面影响。

心悸、心动过缓和冠心病都是与心脏健康相关的重要问题,对生活质量 and 寿命都有重要影响。通过识别早期症状、积极治疗和采取健康的生活方式,我们可以降低心悸、心动过缓和冠心病对您的健康造成的风险。

腹部CT检查前究竟该不该喝水?



在CT检查候诊区,医生要求患者喝水,但是临床医生却嘱咐患者检查前不要吃饭和喝水。到底听谁的?其实放射科医生和临床医生都没有说错,手术前检查要求空腹6小时以上是为了防止胃肠道的食物残渣影响检查效果。那腹部CT检查前放射科医生要求喝水,是为了什么呢?

战略合作,助力检查

1. 喝水让胃、肠充盈

我们的胃就像一个气球,只有在“充分饮水”的情况下,才能把胃壁“撑开”成较薄的一层,如果胃壁有较小肿瘤或异常增厚,就可以很清楚地发现。所以,在进行腹部CT检查之前,医生让患者喝下大量的“水”,主要是通过水充盈整个胃肠道,避免在检查的过程中出现伪影和肠内容物的干扰,导致检查失败或者误导医生做出错误的诊断。

2. 提高检查结果准确性

检查前大量饮水可以让整个肠道充盈,使胃肠道黏膜褶皱中的病变被充分地显示出来,帮助医生更加直观地对病情进行判断,提高诊断的准确率。如果不饮水或饮水不足,胃壁不能充分“撑开”,皱缩较厚,则不容易看清楚胃壁是否有病变,会影响检查

广西壮族自治区人民医院放射科 黄艳荣

这几件事一定要注意

1. 急性胰腺炎、肠梗阻、肠穿孔等有饮水禁忌的患者,检查前不需要禁食、不用饮水。

2. 建议空腹4—6小时后做腹部CT检查,这样可以排除胃肠道食物残留对图像判读的影响。

3. 检查前首先要去除衣服上的金属物品,如硬币、带金属拉头的衣物、腰带、钥匙和黑膏药等异物。

4. 腹部影像检查前1周内不能服用钡剂造影;检查前3天内不能做腹部脏器造影检查(如静脉肾盂造影等);腹部检查前,需饮水500—1000ml,使胃肠道更加充盈,便于发现胃肠道壁早期病变。

5. 妇科或盆腔检查时,需要憋尿,充盈膀胱,以便清晰显示组织结构。

6. CT检查时,如儿童、神志不清者、急危重症患者,需要有家属陪同检查。陪护者应穿好工作人员提供的X线防护服。

7. 根据病情需要,部分受检查者需做CT增强扫描检查,检查前必须全面了解增强检查使用造影剂的注意事项,提前告知医生有无药物过敏的情况,本人和家属签字后方可安排。

8. CT增强检查原则上需禁食4小时以上,带水1000ml,如病情允许,CT增强检查前2小时尽量饮水,以保证体内有充足的水分,可以充盈胃肠道,有利于胃肠道病变检出。

9. 妊娠妇女需慎重进行CT检查。

综上所述,在进行腹部CT检查之前喝水,就是为了避免伪影影响诊断结果,提高诊断的正确率。所以我们在检查前要按照医生的指示喝足够的水,喝完后需要一个等待的过程,待喝下的水到达所要检查部位的肠腔后便可进行CT检查,这样才能够在检查的时候减少一些不必要的麻烦,让自己的检查结果更加准确。

结果的准确性。
3. 便于进行对比
进行腹部CT检查前大量的饮用水,可以加强消化道和腹部实质性器官的对比,更加准确地对检查的部位做出详细定位,使得腹部病变的情况能够清晰地显示出来。

一般来说,喝水就是为了把胃肠道充分充盈,让医生可以清晰地看到胃壁和肠道的管壁,观察有没有异常。因此,腹部CT检查前喝水要达到足够的量才可以满足检查要求。

“我已经喝不下了,还要喝多少?”

腹部CT检查喝水有个“5+3”模式:“5”指的是检查前30分钟持续慢服5杯温水,喝够这5杯水,检查时可以清晰显示小肠及膀胱内壁及周围组织器官形态,发现细小病变。“3”是指患者在进入机房前快速饮用3杯水,这3杯水能够帮助医生检查时清楚地看到胃壁内部结构及衬托周围组织结构。“5+3”喝水模式可以使整个消化道及膀胱完全充盈,提高组织之间的对比,便于显示病灶同时还能起到不容小觑的水化作用。

此外,做完CT增强后更要多喝水,因为检查时静脉注射的碘对比剂不宜在体内存留时间过长,否则可能会增加发生对比剂不良反应的概率。而喝水能增加被检者的排尿,加快对比剂排出体外的进程,减轻肾脏代谢负担,减少不良反应的发生。因此建议增强前后24小时内分多次少量饮水以保证充足的水化量。

没有充盈的胃肠道显示出来的软组织密度和真正可能存在的软组织密度的病灶难以鉴别,所以,为了提高病变的检出率,当放射科医生要求喝水的时候,一定要积极配合喝水,它可是决定检查成功与否及图像质量高低的关键。

不得不防! 高血压脑出血后果严重

广西医科大学第二附属医院门诊 王红

40岁某男子在饭馆就餐时,突然间感觉剧烈头痛,手脚动弹不得,也不会说话了。57岁某男子和妻子早起跑步时突然晕厥,倒地不起。上述现象的“罪魁祸首”都是高血压脑出血,所幸两人身边都有人陪同并被及时送往医院治疗,这才脱离生命危险。高血压本身并不可怕,但是它会带来许多严重的后果,尤其是脑出血问题。长期患高血压的人,血管张力增高,血管内膜过度伸张,容易引起血管内膜损伤,当血压急剧升高时,动脉壁不能耐受,就容易破裂出血。

高血压脑出血的可怕之处

高血压脑出血主要指非外伤性脑实质内出血,即自发性或原发性脑出血,具有起病急、病情凶险、死亡率高等特点。其危害性主要有以下几点:(1)颅内压升高:高血压脑出血会导致颅内压升高,引起头痛、恶心、呕吐等表现,严重时可能引发脑疝,危及生命。(2)言语障碍:高血压脑出血可引起言语障碍,患者会出现说话费力、沟通困难、口音异常等表现。(3)意识障碍:高血压脑出血还可能导致意识障碍,表现为嗜睡、昏睡和昏迷等,部分患者还可能出现精神障碍。(4)肾动脉硬化和肾功能不全:长期高血压会促使肾动脉硬化、狭窄,导致肾脏缩小甚至萎缩,出现肾功能不全甚至肾衰竭。

高血压脑出血的症状及诊断

高血压脑出血的症状主要包括头痛、呕吐、肢体偏瘫、意识障碍等。这些症状的出现可能与高血压导致的小动脉病变和血压突然升高有关。头痛通常为剧烈的撕裂样疼痛,并伴随呕吐,而肢体偏瘫和意识障碍则根据出血部位和出血量的不同有所差异。如果突然出现这些症状,应及时就医。

高血压脑出血的诊断方法主要包括体格检查、实验室检查和影像学检查。体格检查包括神经系统检查和血压测量,以初步判断患者的一般情况和血压情况。实验室检查包括血常规、血生化、凝血酶原时间、

心肌标志物测定等,以了解患者的全身情况和排除其他潜在的疾病。影像学检查是高血压脑出血诊断的重要手段,包括头颅CT平扫、MRI、CT血管成像(CTA)、磁共振血管成像(MRA)和数字减影血管造影(DSA)等。通过这些检查方法,可以明确出血部位、出血量以及周围脑组织水肿情况,为诊断和治疗提供重要依据。

高血压患者预防脑出血的妙招

高血压患者预防脑出血的方法主要包括以下几个方面:

1.定期监测血压。对于高血压或有高血压倾向的人群,定期监测血压是预防脑出血的重要措施。建议每日早晚各测一次血压,并养成良好的记录习惯。

2.平稳控制血压。大多数脑出血是由高血压引起的,因此高血压患者应按时吃药,将血压保持在正常范围。

3.积极治疗原发病。糖尿病、高脂血症等原发病是脑出血的潜在风险因素,患者日常应将血糖和血脂控制在正常范围内。

4.避免“三高”饮食。高盐、高脂肪、高糖的饮食容易导致高血压、高血脂、糖尿病等疾病,从而增加脑出血的风险。

5.适量运动。适量运动有助于降低血压、控制体重、增强体质,从而降低脑出血的风险。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,如快走、游泳、慢跑等。

6.注意保暖。寒冷天气容易导致血压升高,增加脑出血的风险。因此,高血压患者应注意保暖。

高血压脑出血的紧急处理和就医指南

高血压脑出血的紧急处理和就医指南包括以下几点:



1.保持冷静,及时拨打急救电话。在患者突然出现头痛、呕吐、偏瘫、意识障碍等症状时,应保持冷静,及时拨打当地的急救电话,向急救人员简要说明病情和地址,尽快将患者送往医院。

2.保持呼吸道通畅。在等待急救人员的过程中,应让患者平卧,头偏向一侧,避免呕吐物堵塞呼吸道。

3.避免随意搬动患者。在患者送往医院途中,应避免随意搬动患者,以免加重病情。

4.就医。将患者送往医院后,应尽快接受医生的检查和治疗。医生会根据患者的病情和检查结果,采取相应的治疗措施,包括药物治疗、手术治疗、康复治疗等。

5.遵循医嘱。在治疗过程中,应遵循医嘱,按时服药、定期回诊复查。

总之,高血压脑出血十分危险,高血压患者如果出现先兆出血症状,须在第一时间到正规医院就诊。一旦确诊脑出血应积极配合治疗,尽早康复。

输液导管新技术:迷你中线导管

广西壮族自治区工人医院神经内科 梁艳鑫

认位置,这样就省去了一些麻烦和费用。

与传统的输液导管相比,迷你中线导管有很多优点。

首先,对于医院和患者来说它的成本更低,而且它比那些中心静脉导管更不容易引发感染,这对于需要长期输液的患者来说尤其重要,因为感染不仅会增加额外的医疗费用,还可能会延长住院时间。研究也发现,迷你中线导管引发的静脉炎的几率也比短输液管低,这可以减少患者的不适感。同时,更长的留置时间意味着在需要中短期输液治疗的情况下,可以提供更好的支持。

迷你中线导管技术应用

在急诊和监护室等重点科室,迷你中线导管的应用尤为广泛。它能够有效地缓解临床对危重患者紧急置管的压力,同时也可以作为过渡导管或替代导管为危重患者提供短中期的有效静脉治疗。

迷你中线导管在放射科的应用也值得一提。在进行CT增强扫描时,迷你中线导管可以满足高速率注射造影剂的需求,流速可以达到4.5至6.0毫升/秒,还可以减少造影剂外渗的发生。这对于需要进行CT增强扫描的患者来说是一个重要的优势。

在儿科应用中,迷你中线导管的置管时间通常比经外周静脉置入中心静脉置管短,并发症发生率也较低。在心血管科,迷你中线导管的使用可以减少因抗凝药物导致的不良后果,如心功能衰竭等。

在使用迷你中线导管时,医生会特别注意一些操作细节。首先,选择合适的血管和导管长度很重要。比如说,如果选择头静脉,可能会增加静脉炎的

风险,所以护士通常会优先考虑贵要静脉。这样做可以降低插管到肱动脉的风险,也能减少静脉炎的发生。此外,研究还发现,当患者导管血管占位比(CVR)小于0.41时,首次尝试插管成功率较高。

在固定导管和日常维护方面,医生会根据使用的敷料类型来决定何时更换。通常,护士会用消毒剂来清洁皮肤。此外,使用导管固定器可以帮助导管在体内保持稳定。关于何时拔除导管,目前还没有统一的标准。护士通常会根据导管使用的时间长短来决定。如果导管插入的地方出现红、肿、热、痛等不舒服的症状,或者导管位置不对,或者导管功能出现问题,比如出现血栓或感染,护士就会考虑拔除导管。

好用≠都能用

迷你中线导管特别适合那些需要在一段时间内(通常是一到四周)接受静脉输液治疗的患者。比如,因为肿瘤治疗需要输液的病人,或者在急诊科需要快速建立静脉通道的病人,还有因为疾病需要,间歇性或短期输注可能会刺激血管的药物的病人等。

但是,不是所有的病人都适合使用迷你中线导管。如果病人的凝血功能有问题,或者在准备放置导管的地方有感染或炎症,或者病人有严重的血管疾病,比如静脉炎或者血栓,那么使用迷你中线导管就可能不太合适。

总的来说,迷你中线导管就像是输液界的“小能手”,它用自己的小巧身躯在儿科、急诊科、心血管科等领域大显身手,不仅提高了治疗效率,也减轻了患者的不适。随着医疗科技的不断发展,我们期待它能为更多患者带来希望和舒适。

在医疗科技的不断进步中,有一种输液导管技术正悄然改变着我们对静脉输液的认识。它小巧、灵活,却能提供长达数周的稳定输液通道,这就是迷你中线导管。对于需要长期输液的患者,不再需要频繁更换输液导管,也不必担心导管引发的并发症。迷你中线导管,以其独特的设计和优势,正逐渐成为临床治疗中的新宠。

什么是迷你中线导管

迷你中线导管是一种介于短套管静脉输液装置(长度小于6厘米)和中长导管(长度为15至30厘米)之间的外周静脉输液装置。这种导管通常由聚氨酯材料制成,长度为6至15厘米,规格为16G至23G,流速由导管规格和长度决定。留置时间一般为1至4周。它的大小和长度让它在使用时更加灵活,而且不需要像其他输液导管那样,需要用X光来确



认位置,这样就省去了一些麻烦和费用。

与传统的输液导管相比,迷你中线导管有很多优点。

首先,对于医院和患者来说它的成本更低,而且它比那些中心静脉导管更不容易引发感染,这对于需要长期输液的患者来说尤其重要,因为感染不仅会增加额外的医疗费用,还可能会延长住院时间。研究也发现,迷你中线导管引发的静脉炎的几率也比短输液管低,这可以减少患者的不适感。同时,更长的留置时间意味着在需要中短期输液治疗的情况下,可以提供更好的支持。

迷你中线导管技术应用

在急诊和监护室等重点科室,迷你中线导管的应用尤为广泛。它能够有效地缓解临床对危重患者紧急置管的压力,同时也可以作为过渡导管或替代导管为危重患者提供短中期的有效静脉治疗。

迷你中线导管在放射科的应用也值得一提。在进行CT增强扫描时,迷你中线导管可以满足高速率注射造影剂的需求,流速可以达到4.5至6.0毫升/秒,还可以减少造影剂外渗的发生。这对于需要进行CT增强扫描的患者来说是一个重要的优势。

在儿科应用中,迷你中线导管的置管时间通常比经外周静脉置入中心静脉置管短,并发症发生率也较低。在心血管科,迷你中线导管的使用可以减少因抗凝药物导致的不良后果,如心功能衰竭等。

在使用迷你中线导管时,医生会特别注意一些操作细节。首先,选择合适的血管和导管长度很重要。比如说,如果选择头静脉,可能会增加静脉炎的

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/2/26 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 老闺蜜(17)
09:58 老闺蜜(18)
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 特战荣耀(33)
14:56 特战荣耀(34)
15:55 特战荣耀(35)
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 梦华录(2)
22:20 梦华录(3)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/27 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 老闺蜜(19)
09:58 老闺蜜(20)
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 特战荣耀(36)
14:56 特战荣耀(37)
15:55 特战荣耀(38)
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 梦华录(4)
22:20 梦华录(5)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/28 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 老闺蜜(21)
09:58 老闺蜜(22)
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 特战荣耀(39)
14:56 特战荣耀(40)
15:55 特战荣耀(41)
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 梦华录(8)
22:20 梦华录(9)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

21:00 南宁新闻(重播)
21:30 梦华录(6)
22:20 梦华录(7)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/2/29 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 老闺蜜(23)
09:58 老闺蜜(24)
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 特战荣耀(42)
14:56 特战荣耀(43)
15:55 特战荣耀(44)
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 梦华录(10)
22:20 梦华录(11)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/1 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 老闺蜜(25)
09:58 老闺蜜(26)
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 特战荣耀(45)
14:56 杠杆(1)
15:55 杠杆(2)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线

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 梦华录(12)
22:20 梦华录(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/3 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 老闺蜜(29)
09:58 老闺蜜(30)
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 杠杆(6)
14:56 杠杆(7)
15:55 杠杆(8)
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 梦华录(14)
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

2024/2/26 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 非遗影像志
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 味道中国
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 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 新居之约(12)
18:08 新居之约(13)
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)

2024/2/28 星期三

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 味道中国
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 新居之约(18)
18:08 新居之约(19)
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)

2024/2/29 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 味道中国
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 新居之约(16)
18:08 新居之约(17)
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

2024/3/1 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 味道中国
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)

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 味道中国
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 新居之约(20)
18:08 新居之约(21)
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 味道中国
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)

12:30 电视购物
17:20 新居之约(22)
18:08 新居之约(23)
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 味道中国
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)

2024/3/3 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 味道中国
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 新居之约(24)
18:08 新居之约(25)
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 非遗影像志
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 非遗影像志

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/2/26 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 爱国者(33)
 08:17 爱国者(34)
 09:09 爱国者(35)
 09:54 爱国者(36)
 10:46 爱国者(37)
 11:40 爱国者(38)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火中的兄弟(15)
 13:47 战火中的兄弟(16)
 14:30 战火中的兄弟(17)
 15:26 战火中的兄弟(18)
 16:24 战火中的兄弟(19)
 17:06 战火中的兄弟(20)
 18:00 枪口(31)
 18:55 枪口(32)
 19:50 枪口(33)
 20:47 枪口(34)
 21:25 岑有协商
 21:33 枪口(35)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 中国远征军(14)
 23:33 中国远征军(15)

2024/2/27 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 爱国者(38)
 08:17 爱国者(39)
 09:09 爱国者(40)
 09:54 爱国者(41)
 10:46 爱国者(42)
 11:40 爱国者(43)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火中的兄弟(20)
 13:47 战火中的兄弟(21)
 14:30 战火中的兄弟(22)
 15:26 战火中的兄弟(23)
 16:24 战火中的兄弟(24)
 17:06 战火中的兄弟(25)
 18:00 枪口(35)

南宁广播电视台 公共频道

2024/2/26 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
 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
 12:00 校园大视界(重播)
 12:20 影像南宁
 12:25 科技苑
 13:00 心居(26)
 13:45 心居(27)
 14:32 奇趣大自然
 15:02 人文纪录
 15:32 舞动剧场
 15:39 舞动剧场
 18:40 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:02 舞动剧场
 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 我和我的儿女们(3)
 22:56 我和我的儿女们(4)
 23:42 我和我的儿女们(5)

2024/2/28 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
 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
 12:00 校园大视界(重播)
 12:20 影像南宁
 12:25 科技苑
 13:00 心居(30)
 13:45 心居(31)
 14:32 奇趣大自然
 15:02 人文纪录
 15:32 舞动剧场
 15:39 舞动剧场
 18:40 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:02 舞动剧场
 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 我和我的儿女们(9)
 22:56 我和我的儿女们(10)
 23:42 我和我的儿女们(11)

2024/3/1 星期五

18:55 枪口(36)
 19:50 尖峰之烈焰青春(1)
 20:47 尖峰之烈焰青春(2)
 21:33 尖峰之烈焰青春(3)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 中国远征军(14)
 23:33 中国远征军(15)

2024/2/28 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 爱国者(43)
 08:17 爱国者(44)
 09:09 爱国者(45)
 09:54 爱国者(46)
 10:46 爱国者(47)
 11:40 爱国者(48)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火中的兄弟(25)
 13:47 战火中的兄弟(26)
 14:30 战火中的兄弟(27)
 15:26 战火中的兄弟(28)
 16:24 战火中的兄弟(29)
 17:06 战火中的兄弟(30)
 18:00 尖峰之烈焰青春(3)
 18:55 尖峰之烈焰青春(4)
 19:50 尖峰之烈焰青春(5)
 20:47 尖峰之烈焰青春(6)
 21:33 尖峰之烈焰青春(7)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 中国远征军(16)
 23:33 中国远征军(17)

2024/2/29 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 爱国者(48)
 08:17 爱国者(49)
 09:09 爱国者(50)
 09:54 枪火(1)
 10:46 枪火(2)
 11:40 枪火(3)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)

2024/3/1 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 枪火(3)
 08:17 枪火(4)
 09:09 枪火(5)
 09:54 枪火(6)
 10:46 枪火(7)
 11:40 枪火(8)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 战火中的兄弟(35)
 13:47 战火中的兄弟(36)
 14:30 战火中的兄弟(37)
 15:26 战火中的兄弟(38)
 16:24 战火中的兄弟(39)
 17:06 战火中的兄弟(40)
 18:00 尖峰之烈焰青春(10)
 18:55 尖峰之烈焰青春(11)
 19:50 歌声飘过一座城(重播)
 20:08 宜居首府 筑梦南宁
 20:32 尖峰之烈焰青春(9)
 21:25 尖峰之烈焰青春(10)
 22:10 中国远征军(18)
 23:05 中国远征军(19)
 23:45 中国远征军(20)

2024/3/2 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)

2024/3/1 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 枪火(13)
 08:17 枪火(14)
 09:09 枪火(15)
 09:54 枪火(16)
 10:46 枪火(17)
 11:40 枪火(18)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 红娘子(1)
 13:47 红娘子(2)
 14:30 红娘子(3)
 15:26 红娘子(4)
 16:24 红娘子(5)
 17:06 红娘子(6)
 18:00 尖峰之烈焰青春(17)
 18:55 尖峰之烈焰青春(18)
 19:50 尖峰之烈焰青春(19)
 20:47 尖峰之烈焰青春(20)
 21:33 尖峰之烈焰青春(21)
 22:20 中国远征军(27)
 23:15 中国远征军(28)
 23:55 中国远征军(29)

2024/3/3 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 枪火(13)
 08:17 枪火(14)
 09:09 枪火(15)
 09:54 枪火(16)
 10:46 枪火(17)
 11:40 枪火(18)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 红娘子(1)
 13:47 红娘子(2)
 14:30 红娘子(3)
 15:26 红娘子(4)
 16:24 红娘子(5)
 17:06 红娘子(6)
 18:00 尖峰之烈焰青春(17)
 18:55 尖峰之烈焰青春(18)
 19:50 尖峰之烈焰青春(19)
 20:47 尖峰之烈焰青春(20)
 21:33 尖峰之烈焰青春(21)
 22:20 中国远征军(27)
 23:15 中国远征军(28)
 23:55 中国远征军(29)

2024/3/2 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)

2024/3/2 星期六

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(34)
 13:45 心居(35)
 14:32 奇趣大自然
 15:02 人文纪录
 15:32 舞动剧场
 15:39 舞动剧场
 18:40 舞动剧场
 19:45 校园大视界
 20:02 舞动剧场
 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 我和我的儿女们(12)
 22:56 我和我的儿女们(13)
 23:42 我和我的儿女们(14)

2024/3/3 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(32)
 13:45 心居(33)
 14:32 奇趣大自然
 15:02 人文纪录
 15:32 舞动剧场
 15:39 舞动剧场
 18:40 舞动剧场
 19:45 校园大视界
 20:02 舞动剧场
 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 我和我的儿女们(12)
 22:56 我和我的儿女们(13)
 23:42 我和我的儿女们(14)

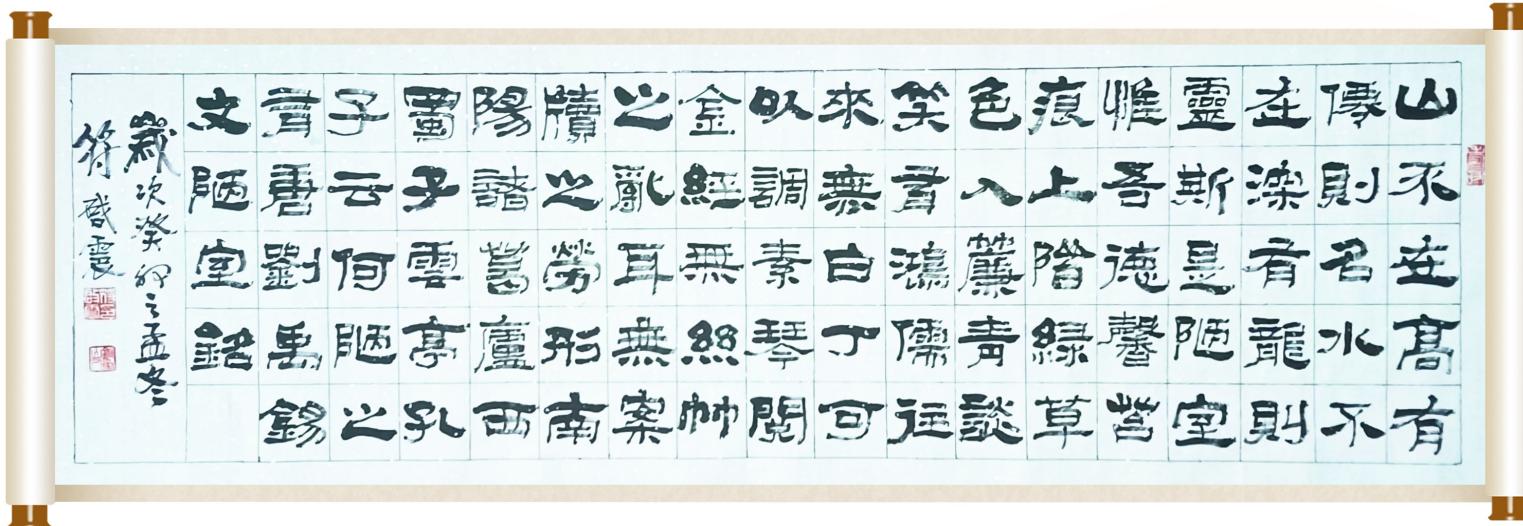
2024/3/2 星期六

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
 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 妈妈的花样年华(1)
 13:45 妈妈的花样年华(2)
 14:32 奇趣大自然
 15:02 人文纪录
 15:32 舞动剧场
 15:39 舞动剧场
 18:40 舞动剧场
 19:45 教育我来说
 20:02 舞动剧场
 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 故事
 22:10 我和我的儿女们(18)
 22:56 我和我的儿女们(19)
 23:42 我和我的儿女们(20)

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。

符启震 作品



《金花映日绽光辉》 韦玉强



《荷香满塘》 符碧云

