

南宁广播电视报

2024年2月29日

2024年第8期

总1841期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂



万紫千红总是春



南宁广播电视报
微信公众号



南宁市第十五届人民代表大会第五次会议
政协第十二届南宁市委员会第四次会议

图解2024南宁 政府工作报告

2023年工作回顾

过去的一年，是全面贯彻党的二十大精神
的开局之年，是三年新冠疫情防控转段后经济恢复
发展的一年，也是南宁加快建设面向东盟开放合
作的国际化大都市、中国—东盟跨境产业融合发
展合作区的起步之年。这一年，习近平总书记在
党的十八大以来第三次亲临广西、视察南宁，对
我市产业发展、科技创新、扩大开放、生态建设、
民生保障和民族团结等方面取得的成绩表示赞
许，让我们倍感温暖、倍受鼓舞、倍增信心，我
们一定要把拥戴之心、感恩之情、崇敬之意，转
化为忠诚之志、维护之行、奋进之力，在推动首
府高质量发展、加快现代化建设上展现更大作为，
以一域之力尽全局之责，以一域之光为全局添彩！

——聚焦加快构建经济新循环，在推动首府高
质量发展上展现更大作为。

- 地区生产总值增长 4.0%，增速比上年提高 2.6 个百分点，对全区 GDP 增长贡献率达 20.1%。
- 规模以上工业增加值增长 8.3%，增速高于全国、高于西部地区、高于全区，创近六年来新高，工业对 GDP 增长的贡献率达 23%、较上年提高 12.9 个百分点。
- 一般公共预算收入首次突破 400 亿元。
- 工业投资总量连续三年排名全区第一，占全市固定资产投资比重连续四年提升。

——助力打造国内国际双循环市场经营便利地，
在服务和融入新发展格局上取得更大突破。

- “一体两翼”加速成型。五象新区与经开区重组改革取得重大突破，生产性服务业和先进制造业融合发展，“两港一区”规划建设提速，东部新城产业集聚发展，获认定为第一批广西向海经济示范园区，成为我市融入双循环的重要产业承载地，城市发展格局发生了深刻变化。
- 内外循环更加畅通。扩内需与促外贸并举，社会消费品零售总额对全区增长贡献率达 58.7%，大宗商品交易额突破 1100 亿元、增长 10.6%，与 RCEP 其他成员国实现进出口额突破 500 亿元，新能源汽车、新能源电池出口成为外贸增长新动能。

——坚持生态优势金不换，在推动绿色发展上
实现更大进展。

- 市区空气质量优良率 98.9%，在全国 168 个重点城市排第 16 位、省会城市排第 6 位。
- 全市主要流域地表水水质优良比例保持 100%。
- 规模以上万元工业增加值能耗同比下降 4.3%。
- 轨道交通日均人流量 95 万人次以上，成为全区唯一全国绿色出行创建达标城市。

——主动守好祖国“南大门”，在维护国家安
全上作出更大贡献。

- 连续服务举办 20 届东博会、峰会，“南宁渠道”成为我国周边外交棋局一张“王牌”。
- 深化南宁—河内经济走廊建设，与越南海防、北宁、北江等省市签署友好交流协议。
- 中越跨境快速通关班列实现常态化开行，公路运输稳定实现 12 小时“厂到厂”。
- 南宁（深圳）东盟产业合作区启动建设，电子信息、新能源等跨境产业链关键环节在南宁集聚。

——坚持重实效强实干抓落实，在推进全面从
严治党上取得更大成效。

连续五届获得全国文明城市荣誉，在全区率先实现国家卫生城市“五连冠”，获评国家食品安全示范城市，圆满服务首届全国学青会、广西文旅大会等盛会和赛事。

2023年，南宁市着重抓了八个方面工作：

（一）强化顶层设计，算清“经济账”，
经济运行回升向好、破局发展

- ▲ 新增规模以上其他营利性服务业企业 130 家，新增入库商贸业企业 564 家、创历史新高。
- ▲ 全部工业增加值增长 7.3%，规模以上高技术制造业增加值增长 34.9%，规模以上工业企业营业利润增长 43.6%。
- ▲ 粮食面积、产量稳居全区第一。
- ▲ 全市市场主体登记存量 98.83 万户，增长 7.05%。

（二）推进产业振兴，唱响“融合曲”，
新质生产力加快积蓄、持续拓展

- ▲ 比亚迪、多氟多等重大项目投产，龙电华鑫、宸宇富基等项目落地开工，华芯振邦半导体项目投产，实现广西晶圆级先进封装测试零的突破。
- ▲ 新入规工业企业 173 家，新增国家级专精特新“小巨人”3 家、自治区级专精特新中小企业 47 家。
- ▲ 本外币贷款余额首次突破 2 万亿元，跨境人民币结算量首次突破 3000 亿元，新增 2 家上市公司、2 家新三板挂牌企业。
- ▲ A 级旅游景区总量首次突破 100 家，4A 级景区总量首次跃居广西第一。
- ▲ 软件和信息技术服务业营业收入增长 12.6%，增速高于全区 28.9 个百分点。
- ▲ 新增国家级企业技术中心 1 家，年度认定高新技术企业 498 家。60 项科技成果获 2022 年度广西科学技术奖，创历史新高。

（三）抓投资促消费，全力“扩内需”，
增长引擎马力全开、动力增强

- ▲ 设立 8 支总规模 285 亿元产业高质量发展母基金。
- ▲ 实现新开工项目 965 个。
- ▲ “项目为王”新签约 5000 万元以上项目 329 个、到位资金 1160 亿元，实际使用外资 4.32 亿美元、占全区 35% 以上。
- ▲ 批零住餐分别增长 9.8%、10.7%、18.1%、13.6%，对全市 GDP 增长贡献率达 28.2%。
- ▲ 汽车保持消费热度，新能源汽车零售额增长 58.4%。

（四）建枢纽强平台，用活“东盟牌”，
“南宁渠道”扩容升级、越走越畅

- ▲ 南宁吴圩机场完成国际货邮吞吐量 8.73 万吨、增长 19.5%。
- ▲ 全区首条时速 350 公里的高铁——贵南高铁开通运营，全市高速公路通车总里程突破 1300 公里，平陆运河南宁段完成征拆任务。
- ▲ 自贸试验区南宁片区新增企业 1.3 万家，实际使用外资 3 亿美元，中国—东盟金融城入驻金融机构（企业）数量首次突破 500 家，中国—东盟信息港南宁核心基地累计集聚 7200 余家数字经济企业。

（五）固成果守底线，做强“邕字号”，
乡村振兴再上新台阶、样板频出

- ▲ 实现脱贫人口人均纯收入 17856 元、增长 11.7%。
- ▲ 糖料蔗保护区内甘蔗种植面积增加 4.08 万亩，全市糖料蔗种植面积自 2019 年以来首次实现正增长。
- ▲ 南宁火龙果入选全国“三品一标”典型案例。

（六）推进精细治理，更具“老友味”，
绿城彰显高颜值、烟火气

- ▲ 打通凤岭 22 号路、贵义路等断头路，新建或改造供水、排水、污水管网 240 公里及燃气管网 444 公里。
- ▲ 开工建设轨道交通 6 号线一期工程，启动改造老旧小区 317 个，建成棚户改造安置房 9526 套。
- ▲ 交通健康指数在全国汽车保有量超 200 万辆城市中排名第二、省会城市第一。

（七）增进民生福祉，多燃“共情点”，
人与城同频共振、双向奔赴

- ▲ 城镇新增就业 7.79 万人，参加基本医疗保险人数 744.39 万人，基本养老保险、工伤保险和失业保险总参保 780.49 万人次，累计发放城乡低保金 10.17 亿元。
- ▲ 新开工公租房 18099 套，向 3 万名困难群众分配保障性住房 10003 套。
- ▲ 全市建成使用公办中小学校（幼儿园）30 所、新增学位约 3.61 万个，接收进城务工人员随迁子女就读 16.74 万人。
- ▲ 所有县（市、区）、开发区 56.91 万农村义务教育学生全部吃上营养餐，实现农村义务教育学校百分之百全覆盖、农村义务教育学生百分之百全享受。

（八）统筹发展安全，当好“守护员”，
社会大局保持稳定、和谐向好

获评全国第一批市域社会治理现代化试点合格城市、首批全国社会治安防控体系建设示范城市。

2024年工作安排

2024年我市经济社会发展的主要预期目标是：地区生产总值增长 5% 左右，其中一、二、三产增加值分别增长 5%、6%、4.8%；规模以上工业增加值增长 6.5%；建筑业总产值增长 10%；固定资产投资增长 3%；工业投资增长 10%；社会消费品零售总额增长 4.5%；外贸进出口总额增长 2%；一般公共预算收入增长 3%；节能减排降碳控制在自治区下达目标内，居民人均可支配收入与经济增长基本同步，居民消费价格指数涨幅控制在 3% 以内。

（一）奋力挺起工业振兴“新脊梁”

实施新一轮工业振兴三年行动，加快培育新质生产力。
构筑工业振兴“四梁八柱”
加速项目投资“双轨并进”
踢好企业培育“临门一脚”
下好科技创新“先手棋”
推动产业数字化绿色化

（二）奋力推进“一体两翼”新格局

以“赶海闯海”“抵边向边”的姿态，乘风破浪、披荆斩棘，加快建设中国—东盟跨境产业融合发展合作区，开辟产业振兴主战场。

提升“一体”能级
提质“东翼”发展
提速“西翼”建设

（三）奋力激发消费带动新活力

围绕打造国际消费中心城市，围绕建设国家旅游枢纽城市、区域性国际旅游中心城市，**让消费“热起来”“旺起来”**。

大力发展现代物流业、现代金融业、商务服务业、数字经济，**让生产性服务业“聚起来”“强起来”**。

（四）奋力推动项目投资新增长

强化项目全周期管理，建立促进投资增长工作闭环，千方百计增加投资实物量。

坚持以项目支撑投资
坚持以招商扩大投资
坚持以环境吸引投资

（五）奋力走活开放发展新棋局

坚持扩大对内对外开放并重，用足用好中央支持广西加快打造国内国际双循环经营便利地政策，推动实现“货从南宁走、钱从南宁过、账在南宁结、数在南宁聚、产业在南宁落地、人才在南宁聚集”。

构建更强辐射大枢纽
打造更高效率大通道
构建更高能级大平台
发展更高水平大贸易

(六) 奋力积蓄加快发展新动能

用好改革这个关键一招，多用改革的办法做好放活的文章，不断解放和发展社会生产力。

深化产业园区改革发展行动

实施新一轮机构改革

推进财税金融体制改革

深化国有企业改革

促进民营经济发展壮大

(七) 奋力绘就乡村振兴新画卷

坚持城乡融合发展，深入实施农业强市战略，学习运用“千万工程”经验，统筹推进乡村全面振兴。

确保守住粮食安全底线

确保守住不发生规模性返贫底线

提升乡村产业发展水平、乡村建设水平和乡村治理水平

推进以县城为重要载体的新型城镇化

(八) 奋力塑造绿城宜居新品质

坚持人民城市人民建、人民城市为人民，推进城市内涵式发展，让城市颜值更高、品质更优、更有温度。

城市功能要更完备

城市治理要更温暖

生态优势要更持久

(九) 奋力构筑团结幸福新家园

加强兜底性、基础性、普惠性民生建设，尽力而为、量力而行、久久为功，用心用情用力解决人民群众急难愁盼问题。

铸牢中华民族共同体意识

坚持就业优先

促进教育扩优提质

推进健康南宁建设

健全“一老一小”服务体系

织密扎牢社会保障网

(十) 奋力开创安全稳定新局面

统筹高质量发展和高水平安全，以“时时放心不下”的责任感筑牢安全稳定底线。

健全社区治理体系

防范化解重点领域风险

狠抓安全生产

维护社会稳定

全面加强政府自身建设

把坚持和加强党的全面领导贯穿政府工作全过程各方面，打造人民满意的法治政府、创新政府、廉洁政府和服务型政府。

加强政治建设

加强法治建设

加强效能建设

加强清廉建设

让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深入贯彻落实习近平总书记对广西重大方略要求，在市委的正确领导下，解放思想、创新求变，向海图强、开放发展，重实效、强实干、抓落实，舍我其谁强担当、行必首善创一流，为加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市，谱写中国式现代化南宁篇章而努力奋斗！

南宁市开展电动自行车消防安全专项整治

为深刻吸取近期火灾事故教训，坚决遏制群死群伤火灾事故，有效控制“小火亡人”事故发生。2月27日，南宁市决定：即日起在全市范围内开展电动自行车消防安全专项整治。重点整治领域有住宅小区、自建房、机关企事业单位。

住宅小区

重点整治情形：

共用走道、楼梯间、安全出口等公共区域停放电动自行车或为电动自行车充电的，架空层用于停放充电未与疏散楼梯、安全出口有效分隔的，替换电池入户充电。

排查整治步骤：

一是摸清底数。住建、消防部门负责摸清全市住宅小区底数，掌握有物业管理小区和无物业小区基本情况；市场监管部门负责摸清全市电动自行车生产、销售、维修、改(拼)装企业的底数。公安交警部门负责摸清全市电动自行车上牌登记底数。供电部门负责摸清小区电动自行车集中停放场所底数。

二是组织全面排查整治。各县区要组织住建、消防、公安、政法、城市执法、供电等部门组成若干个排查整治小组，全覆盖逐小区建立小区排查档案，由物业、住建、消防、公安、城市执法和社区签字确认，现场开展联合执法，对违规停放车辆的个人和物业服务企业实施执法措施。

三是强化物业单位管理。住建、消防部门3月5日前组织物业服务企业召开约谈会，开展消防安全培训。住建部门要核实租赁合同中有关安全生产的内容。住建、政法部门督促住宅小区如实填报自查表和开展隐患排查整改。

四是补建电动自行车充电桩。住建部门要统筹指导电动自行车停放点和充电设施建设，将充电桩棚建设纳入城市更新改造项目，推动既有小区充电桩棚补建，开展老旧小区改造“回头看”，充分利用老旧小区改造完善小区公共充电设施建设，提交使用物业维修资金建设充电棚、老旧小区改造“回头看”完善建设充电设施上报老旧小区改造指挥部研究。自然资源等部门在小区充电棚规划审批等问题上给予支持，最大限度保证公共充电场所；发改、住建、物价部门对小区公共充电桩收费标准进行论证，让更多市民享受平价充电费用，推动充电桩最大程度投入使用。

五是加强宣传教育。宣传、文广旅等部门负责组织媒体采取多种形式，广泛宣传电动自行车火灾防范，提高覆盖面和知晓率。住建、消防部门督促指导物业服务企业开展整体性消防宣传。住建部门及市物业管理行业协会要督促各住宅小区广泛张贴、发放，督促物业服务企业通过业主微信群进行转发《致广大居民的一封信》及《住宅小区消防安全应知应会》。各县(市、区)、开发区和各有关部门开展针对性宣传，加大隐患和事故曝光力度，加强警示性宣传。

自建房

重点整治情形：

在建筑内停放电动自行车和充电，消防车通道、疏散通道、安全出口未保持通畅。

排查整治步骤：

一是组织网格力量开展全面排查。摸清全市自建房底数，推送给各县(市、区)、开发区、乡镇街道等网格力量要将排查情况报送自建房整治办公室。

二是开展整治督导。政法、公安、住建、应急、消防等部门组织开展专项督导检查，全力推进电动自行车专项整治工作。

三是补建电动自行车充电桩。各县(市、区)政府、开发区管委会要对自建房连片区域根据现有条件统一



划定一个或多个相对独立的安全区域，设置符合安全条件的小型集中临时充电点，满足居民电动自行车充电的需求。

四是加强宣传教育。政法、宣传、住建、消防等部门针对自建房电动自行车火灾防范和居民疏散逃生组织开展针对性消防宣传，组织居民开展“三清三关”。

机关企事业单位

重点整治情形：

在机关企事业单位违规停放电动自行车，特别是学校学生宿舍、养老院、医院、商场、宾馆等人员密集场所违规停放电动自行车。

排查整治步骤：

一是全面组织开展自查自纠。各机关企事业单位要开展自查自纠工作，在单位建立电动自行车集中停放充电场所，有条件的向社会公众开放。

二是组织开展行业专项检查。重点对高层建筑、商场、市场、学校、医院、养老机构等场所组织专项检查。

三是组织开展大培训大演练。住建、教育、卫健、民政、交通等部门要组织开展本行业、本系统消防安全大培训大演练工作，全面提升行业部门消防安全水平。

四是深入推进电动自行车火灾防范专项宣传“五进”工作。围绕电动自行车火灾风险和居民小区消防重点问题及事故案例，通过印制、发放电动自行车火灾防范系列海报、视频等宣传资料，广泛开展政策法规宣贯、消防安全知识普及、事故案例警示。

电动自行车安全、规范使用需要社会各界群策群力。而我们在日常使用过程中也一定要留意消防安全，避免因小隐患引发大火灾。消防部门提醒广大市民，在日常生活中要做好以下几点：

- 1.严禁将电动自行车推进电梯间。
- 2.不在走廊、楼梯间、安全出口等消防逃生通道停放电动自行车或者给电动自行车充电。
- 3.严禁把电动自行车推到室内充电、私自飞线充电。
- 4.禁止对电动自行车进行电池电路改装，容易造成线路超负荷，进而引发火灾。
- 5.不购买和使用非标及超标电动自行车、废旧电池、无合法来源电池。
- 6.请配合交管部门对电动自行车登记上牌后方可上路。
- 7.加强电动自行车日常维护保养，定期检查电路、电池安全状况。
- 8.楼道内禁止存放易燃、可燃、易引发火灾物品。
- 9.禁止损坏、占用、拆除、挪用消防设施和器材，影响、阻碍消防设备设施正常使用。

记者：刘婷 通讯员：吴芳芳





网购古玩遇赝品,合同可以撤销吗?

古玩,又称文物、古董等,是古代遗存下来的珍贵文化物质。古玩收藏具有高回报、高风险的特点,作为一种特殊的商品,交易时历来有着“买卖全凭眼力,真假各安天命”的行业惯例。近年来,在互联网技术的加持下,线上交易平台愈加丰富,古玩收藏不再局限于小众爱好者,而是进一步向

公众开放,让更多人有机会接触古玩、了解古玩、购买古玩。但是,网络的虚拟性在一定程度上增加了交易风险,这对古玩交易习惯提出了新的挑战。浙江省宁波市奉化区法院就遇到了老刘告王某卖的古董是假货的这样一起真实案件。



图为当事人网购的“古钱币”

没问题,就是包浆是人为处理过的,东西是老东西!”说完便又转了4300元,将两枚铜钱“锁定”。

2022年10月,老刘收到两枚古钱币后,便将两枚钱币邮寄至鉴定机构。经鉴定,两枚古钱币均为新工艺赝品。

得知鉴定结果的老刘要求王某退还全部货款。王某认为自己并未承诺古钱币保真,是老刘主动要求购买,应当承担判断失误的风险,故拒绝了老刘的退款要求。

协商未果,2022年11月16日,老刘以购买钱币时存在重大误解为由,将王某告上法庭,要求撤销买卖合同并退还钱币购买款11800元。

古钱币交易有特殊行业习惯

处理本案的第一个难点在于,如何认定老刘拿去鉴定的钱币与从王某处购买的是同一枚。庭审中,承办法官要求老刘当庭出示古钱币,经王某反复核实后确认,该钱币确系其照片所示钱币。随后,王某向法庭出具多份微信聊天记录,证明自己确实是从朋友和某村村民处得到的货源,拍照后未经修改便将照片发给了老刘,而双方的聊天记录显示,王某未曾向老刘承诺过该古钱币为真。王某认为,老刘在不确定真假的情况下自愿向其转账,属于双方自愿的买卖行为,现在该古钱币已经交易完毕,基于古董行业的特殊性,不存在重大误解的情况。

以一般交易习惯论,若行为人因对标的物的品种、质量等的错误认识,使行为的后

果与自己的意思相悖,并造成较大损失的,可以认定为重大误解。根据《中华人民共和国民法典》第一百四十七条,基于重大误解实施的民事法律行为,行为人有权请求人民法院或者仲裁机构予以撤销。但承办人对古玩交易深入了解后发现,不同于日常生活品交易,古玩交易对象是不确定性程度较高的特殊物品,不能按照一般交易习惯予以理解。由于古玩本身的不确定性,交易双方凭借自身的鉴赏能力完成识别,对同一物品不同的人会产生不同的评价结果,其艺术价值、收藏价值亦是因人而异。

奉化区法院审理认为,古钱币不同于一般商品,交易有其特殊性。在交易古玩时,买受人凭个人知识储备、鉴赏能力、购买经验和个人智慧判断真伪。出卖人对物品的优劣真假不作保证,如存在保真承诺,需要买卖双方进行明确约定。

本案属于网络购物,王某并未在微信聊天记录中向老刘作出案涉两枚古钱币为真品的意思表示,老刘也未提供其他证据证明王某作出过保真承诺。老刘作为古玩的收藏爱好者,在购买货物时应对隐含的风险进行充分的评估,不存在重大误解情形。

2023年3月6日,奉化区法院判决:驳回原告老刘的诉讼请求。

2023年5月,老刘因不服奉化区法院生效判决申请再审。再审审查认为:申请人未提供证据证明存在欺诈、胁迫、虚假陈述、利用优势地位误导等情况,交易后标的物经鉴定属赝品,可适用古玩行规调整。法院对再审申请人认为原审事实认定错误、适用法律错误的主张不予支持,故裁定驳回再审申请。

网购古铜钱遇赝品诉请退款

宁波市北仑区的老刘是位古玩爱好者,尤其喜欢收藏古钱币。凭借自身多年的“淘货”经历,认识了不少资深收藏家和古玩店老板,其中就包括在宁波市奉化区经营古玩生意的王某。

2022年9月,王某通过微信向老刘发送一枚“咸丰重宝”钱币的照片,并称:“朋友放我这里卖的,真假吃不准。”

看到照片中的钱币品相不错,老刘来了兴趣,回复道:“看着没问题,要多少钱?”

询价后,老刘当场全额转账7500元,要求王某为其“留货”。

一周后,王某又给老刘发去一枚“咸丰重宝”的照片,称是百姓家里传下来的。老刘凭借过往经验,看过后回复道:“钱币应该

裁判解析

《中华人民共和国民法典》第一百四十七条规定:基于重大误解实施的民事法律行为,行为人有权请求人民法院或者仲裁机构予以撤销。据此,实务中行为人因对交易性质、交易相对方、标的物的品种、质量、规格和数量等存在错误认识,使行为的后果与自己的意思相悖,并造成较大损失的,可以认定为重大误解。

本案的特殊性在于,交易标的物为古钱币,属于古玩范畴。古玩交易不同于一般的商品买卖,有着“买卖全凭眼力,真假各安天命”的特殊行业惯例。按照惯例,

古玩交易中应由买受人通过实物查看自行判断商品价值,并与出卖人达成交易合意;即便买受人确实对商品质量存在误判,也不构成法律上所认可的重大误解。

选择网络交易的当事人,因未实际接触货物,产生误判的风险增大,但不能因为交易形式的不同而改变古玩交易的特殊“规矩”,降低对买方谨慎性、专业性的要求。买方若认为存在误判风险,可选择实地验货或双方约定仅支付定金,验货后支付全款。本案中,作为完全民事行为能力人,当事人仅通过照片判断货物品相,并支付全部价款,属于未尽审慎交易义

务,应当自行承担不利后果。

值得注意的是,实务中存在另一种情况,卖方为促成交易对古玩物品的年代、材质等内容进行误导性说明,对买受人订立合同产生了实质性影响,直接关系到买受人订立合同的目的及重大利益,应当认定存在重大误解。这种情况下,卖方不同于不知真假的“被动骗”,而是明知货物真伪,却通过虚构信息的方式诱导买家形成错误认识,属于法律所禁止的“真欺诈”。

一曲笛音越古今

河南省舞阳县贾湖遗址再现精彩

8000多年时光,可见证沧海桑田,也可凝固在一支约20厘米长的七孔骨笛之中。

出土自河南省漯河市舞阳县贾湖遗址的贾湖骨笛,是迄今发现中国最早的七声音阶乐器,可吹奏《梁祝》等现代乐曲。来自远古的神秘回响,吸引着人们持续探

索礼乐文化乃至中华文明起源的故事。

如今,在贾湖骨笛的出土地舞阳县北舞渡镇贾湖村,第九次贾湖遗址考古发掘正在进行,贾湖遗址博物馆正式运行,贾湖国家考古遗址公园初具规模。文明起源的诸多谜团,借助多学科现代考古力量

有望逐步揭开;沉睡地下数千年的珍贵文物,得以与更多慕名而来的观众见面;文化遗产的活化利用,为文旅融合、乡村振兴注入新动能。

考古发掘 40年持续探索未解之谜

冬日暖阳下,中原大地平整的麦田透着绿意。笔直的公路劈开平畴沃野,穿过造型别致的牌坊,贾湖村到了。村中人家多姓贾,一汪湖水绕村郭,贾湖村因此得名。

村口广场对面,便是第九次贾湖遗址考古发掘区。走进围挡,考古探方内,工作人员或清理、或测量、或记录,紧张忙碌着。探方侧壁不同颜色的土层,提示着这是一处有近万年文化沉积的遗址。

贾湖遗址是一处距今9000年到7500年的新石器时代重要遗址,1961年被发现,1983年至2013年历经8次考古发掘,取得包括骨笛、龟甲器、契刻符号在内的诸多重要考古发现,被列入中国20世纪100项考古大发现和“百年百大考古发现”。

对于贾湖遗址的重要性,上世纪90年代,著名考古学家、中国历史博物馆原馆长俞伟超曾评价:“贾湖遗址提供了一个我国黄河、长江之间新石器时代早期的、居于当时文化发展前列的相当完整的实例。”中国考古学会理事长、中国社会科学院学部委员陈星灿评价:“贾湖文化,中国史前文化的第一座高峰,中华文明的星火从这里点燃。”

河南省文物考古研究院副院长魏兴涛介绍,2023年度考古发掘工作主要目的为配合贾湖国家考古遗址公园建设,以厘清地下遗迹分布情况、探讨遗址周边环境和景观研究为发掘目标。经过两个多月的田野工作,已发现房址、窖穴(灰坑)、墓葬、陶窑、壕沟等多种遗迹。初步发现两小片墓葬区,出土壶、罐组合随葬品和盆、鼎、钵等陶器,以及骨锥等工具、绿松石饰品等。

40年来,考古发掘逐步揭开贾湖先民生产生活的的神秘面纱。今天,我们已经知道他们在此构筑房屋、狩猎采集、捕鱼捉鱼、种植水稻、驯养家畜、炼土为陶、破石成器、钻骨制笛、发酵酿酒、穿针缝衣……不过,还有诸多未解之谜等待破解:贾湖先民来自何方?他们在此生活了1500年之久,后来去了哪里?龟甲刻符与甲骨文有何关系?这里的女性平均身高达1.67米,身高偏高的原因是什么?他们使用的绿松石来自哪里?诸

多谜团,有待考古研究探索未来,揭示本源。

展陈利用 多种方式讲述史前故事

紧邻发掘区,便是贾湖国家考古遗址公园的遗址保护展示区。栈道串起4座古朴高大的木棚建筑,原发掘区域之上复原了地层剖面展示区、房址展示区和农业起源展示区等,游客可穿行其中,实地感受八九千年前贾湖先民的聚落生活。

自贾湖遗址的七孔骨笛。在贾湖遗址博物馆,可以看到更全面的出土骨笛展示,有器身刻满菱形纹饰的二孔骨笛,还有同一墓葬出土的雌雄笛。展台前,点击屏幕,可依次观看演奏家使用出土骨笛吹奏《春江花月夜》《沂蒙山小调》《梁祝》等曲目的影像,笛声古朴悠远,引人遐想。

贾湖遗址阿岗寺遗址保护中心党组书记、副主任王卫东介绍,贾湖遗址出土了40多支骨笛,有两孔、五



湖田相间处,一座博物馆临水而建。从空中俯瞰,以远古先民生活场景为造型的贾湖遗址博物馆,状如溅开的水滴,在麦田间舒展,寓意文明的发源和扩散。2023年5月18日,贾湖遗址博物馆试运营,11月初正式揭牌开馆。依村庄而建的博物馆,较为系统地展示了贾湖遗址40年考古发掘的成果,帮助人们了解黄土地下凝聚的沧桑。

走进博物馆,迎面一堵墙壁展示着贾湖遗址的“世界之最”——世界上最早的可吹奏七声音阶管乐器、世界上最早的文字雏形之一契刻符号、世界上最早的稻作农业起源地之一……步入展厅,场景化展示,再现了贾湖先民狩猎采集等生产生活场景。骨笛、龟甲、绿松石饰、历经千年炭化的稻作标本、孔径仅有0.7毫米的精致骨针……一件件文物,吸引着参观者的目光。

贾湖遗址阿岗寺遗址保护中心主任武艳芳介绍,博物馆占地145亩,建筑面积6000平方米,陈列展区设置“礼乐之源——贾湖文化主题陈列”和“贾湖探秘”等4个专题展,今年5月预展以来,到馆观众已超12万人次。

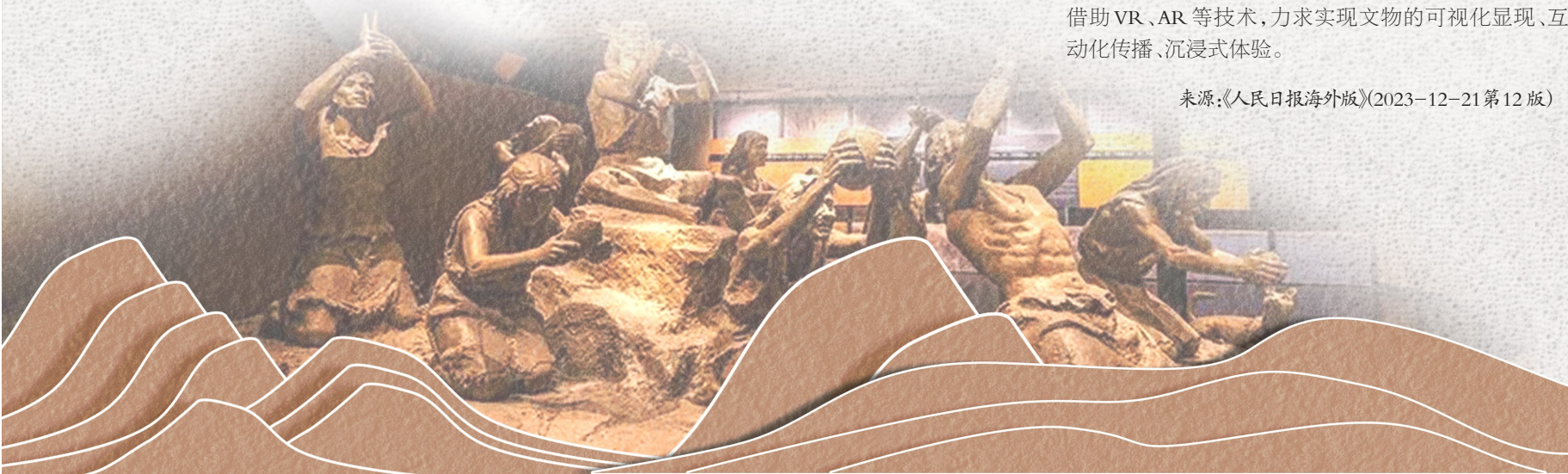
在中国国家博物馆和河南博物院,都陈列有出土



孔、六孔、七孔、八孔之分,多数为七孔,均由丹顶鹤的尺骨制成,长度在17.3—24.6厘米之间。经测音研究,七孔骨笛具有完备的七声音阶结构,从而打破了先秦只有五声音阶的结论。出土骨笛的墓葬通常比其他墓葬随葬品丰富,且伴有龟甲和叉形骨器,据此推断,墓主人有较高的身份和地位,乐器包含一定的礼器性质。

王卫东介绍,除了静态展示,博物馆还组织研学,借助VR、AR等技术,力求实现文物的可视化显现、互动化传播、沉浸式体验。

来源:《人民日报海外版》(2023-12-21第12版)





中华美食

家的味道是什么？一千个人大概有一千个答案。家的味道，是每个人心中隐藏的最美好记忆，是生活中的一点仪式感，让人产生归属感和幸福感。于是，我们的“小报童”找了一些大道至简的家常菜，让大家一起寻找家的味道。

重庆版鱼香肉丝

材料：

猪里脊肉、泡辣椒、泡萝卜、泡姜、生姜、大蒜、大葱、酱油、料酒、白糖、醋、胡椒粉、花椒面、蛋清、香油、水豆粉。

做法：

1.泡椒去籽，剥成酱状备用；

2.大葱切鱼眼段备用；

3.大蒜、生姜切米状，泡萝卜切小方块状备用；

4.猪里脊肉切肉丝备用；

5.打碗芡，白糖、酱油、醋、水豆粉搅拌；

6.肉丝加蛋清、胡椒粉、料酒、酱油、搅拌均匀，加熟油封住水分备用；

7.油温5成热时下肉丝，炒至肉丝发白下泡辣椒、姜、蒜、泡萝卜；

8.翻炒出香味后加葱段、淋入碗芡、翻炒几下后加入花椒面、滴上几滴香油，大功告成。



鸡翅烧土豆

材料：

鸡翅、土豆、花菇、青尖椒、葱姜蒜花椒油、生抽、黄豆酱、料酒、白糖。

做法：

1.花菇泡发，青尖椒、土豆洗净；

2.花菇去蒂切成块；

3.土豆去皮切滚刀块，然后放入水中以免氧化发黑；

4.青椒去蒂切成滚刀块；

5.鸡翅两面切花刀，放料酒中浸泡10分钟，去除腥味；

6.锅中放少许葱姜蒜花椒油，然后放入鸡翅慢慢煎至金黄，盛出备用；

7.锅中留油，放入土豆块煎至半透明状；

8.放入花菇块煸炒半分钟；

9.加入生抽、料酒、白糖、黄豆酱调成的汁；

10.放入适量的水烧开。

11.此时放入鸡翅，大火烧20分钟；

12.待大火收汁即可。



材料：

芹菜叶、干豆皮、葱、干辣椒、花生油、盐。

做法：

1.择好的芹菜叶，洗净，沥干水分，备用；

2.干豆皮用温水泡发，泡好后攥干；

芹菜叶炒干豆皮

3.酱豆皮切段，备用；

4.切好葱和干辣椒，备用；

5.锅烧热，放适量油，倒入葱和辣椒爆香，再倒入芹菜叶和豆皮，加少许盐调味，大火翻炒几下即可出锅；

6.装盘即食，清淡可口。



陈皮烧排骨

材料：

排骨、陈皮、八角、桂皮、花椒、草果、姜、油、盐、冰糖、老抽、酱油、白酒、开水。

做法：

1.排骨洗净控水，加花椒和姜片，白酒焯水备用；

2.姜片、八角、桂皮、草果做好准备；

3.陈皮冲洗干净备用；

4.锅中入油烧热，放入冰糖炒糖色；

5.放入排骨煸炒一下；

6.此时放入陈皮和大料、姜片；

7.加入白酒、老抽和酱油继续翻炒；

8.加入开水没过排骨，煮沸后，转小火慢炖四十分钟左右；

9.加盐调味，肉脱骨后大火收汁即可。



砂锅啫啫鸡

材料：

鸡块、生抽、精盐、白糖、胡椒粉、高度酒、红葱头、生姜、香菜、香葱、蒜头、青椒。

做法：

1.鸡剁成块，加入适量生抽、精盐、白糖、胡椒粉、高度酒，抓腌均匀；

2.香葱葱白与葱绿分开切段，香菜梗与叶也分开切段，蒜头、生姜与葱头切片、辣椒切圈；

3.煲置炉上先加底油，升大火，倒入鸡块，翻炒至干水；

4.加入生抽、老抽少许，翻炒均匀；

5.把鸡块拨到一边，留下另一边空位，加入姜片、辣椒、葱

白、蒜头、香菜梗和一半香菜叶；

6.爆香后与鸡块混炒，炒至鸡块入味；

7.此时可以清楚见到爆出的鸡油已成滋滋的状态，这就是广东人口中的啫啫声了；

8.沿着煲边淋入适量高度酒，加入剩下的香菜味，稍翻炒几下可关火离炉供食用。

灵魂提示：

◆啫啫鸡离不开香菜、生姜和葱头，建议用红葱头；香菜梗和叶要分开处理，香菜梗用来炆锅。

◆菜临起锅时在煲边淋的一定是高度白酒。



跟着古诗去旅行 (九)

黄河之水天上来



“诗仙”李白“一生好入名山游”，脚步遍及大江南北。他乘长风、越万里，执妙笔、吟啸歌，一腔诗意播撒万里江山，留下无数壮丽诗篇。诵读他的诗句，眼前便仿佛有画卷一一展开。

将进酒 (节选)

李白

君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。
君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。

人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
天生我材必有用，千金散尽还复来。

河水奔腾，东流大海，如此壮观的景象，让李白挥笔写下“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”的千古名句。你是否好奇，黄河源头、李白笔下的“天上”到底是哪里？其实，黄河的源头平和安静——那是位于青海省玉树藏族自治州曲麻莱县约古宗列盆地的一处泉眼。

涓涓细流聚成大河

约古宗列盆地，散落着100多个如宝石般澄碧的泉眼，晶莹剔透，清澈纯净。泉眼似银盘，大小似月轮，深浅又像面盆，如果不仔细观察，几乎看不出它在涌动，只从泉眼周围草丛间溢出的水渍，才感觉到它的涌淌。我们很难想象，一望无际的黄河就是源于这泉水。只见清澈的泉水喷涌翻滚，然后与盆地中渗出的无数涓涓细流汇合，逐渐汇聚成一条宽约十米深半米的汨汨溪流，形成黄河源头最初的河道——玛曲。

当地的藏族群众把玛曲称为孔雀河，这条河又宽又浅，流速很慢，因此形成了大片沼泽和绿草如茵的河滩以及众多的水泊，最后河流经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西、山西、河南、山东，注入渤海，流域面积75万平方公里，这就是我们伟大的母亲河——黄河。



星宿海



昆仑山世界地质公园



昆仑山口

曲麻莱县具有悠久的历史，县境内发现的古文化遗址证明早在4000年前曲麻莱县境内就有人类活动。这里更因地质环境特殊，形成了众多景色独特的自然景观。

星宿海

星宿海，位于青海省果洛藏族自治州玛多县，东与扎陵湖相邻，西与黄河源流玛曲相接，古人以之为黄河的源头。星宿海，藏语称为“错岔”，意思是“花海子”。

黄河之水行进至此，因地势平缓，河面骤然展宽，流速也变缓，四处流淌的河水，使这里形成大片沼泽和众多的湖泊，在阳光照耀下，光彩夺目，如同孔雀开屏，十分美丽壮观。在这不大的盆地里，竟星罗棋布着数以百计的大小不一、形状各异的湖泊，大的有几百平方米，小的仅几平方米，登高远眺，这些湖泊在阳光的照耀下，熠熠闪光，宛如夜空中闪烁的星星，星宿海之名即由此而来。

昆仑山世界地质公园

昆仑山被称为“万山之宗、龙脉之祖”，其孕育的昆仑神话和早期文明源远流长。昆仑山世界地质公园，位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市。

以闻名中外的地震遗迹，冰川地貌为主旋律，辅以历史悠久神秘莫测的道教文化景观和昆仑神话，兼有高原风光和珍贵独特的高原生态系统，是一个集科学研究、科学普及、登山探险、观光游览和休闲度假于一体，科学内涵丰富、地方特色浓郁、文化气息浓厚、极具观赏价值的综合性自然公园。

昆仑山口

昆仑山口位于青海西南部，昆仑山东段，格尔木市区南160公里处，是青海、甘肃两省通往西藏的必经之地，也是青藏公路上的一大关隘，因山谷隘口而得名，亦称“昆仑山垭口”。

昆仑山口地势高耸，气候寒冷潮湿，空气稀薄，生态环境独特，自然景色壮观。这里群山连绵起伏，雪峰突兀林立，草原草甸广袤。尤其令人感到奇特的是，这里到处是突兀嶙峋的冰丘和变幻莫测的冰锥，以及终年不化的高原冻土层。冰丘有的高几米，有的高十几米，冰丘下面是永不枯竭的涓涓潜流。一旦冰层揭开，地下水常常喷涌而出，形成喷泉。昆仑山口的大片高原冻土层虽终年不化，但冻土层表面的草甸上却生长着青青的牧草。每到盛夏季节，草丛盛开着各种鲜艳夺目的野花，煞是好看。

文:黄理佳



梦华录

新闻综合频道

14-27 集剧情



第14集

回去的路上,赵盼儿遇到顾千帆,与之交谈一番,因为他的亲密行为,怦然心动不已。但是赵盼儿难以接受这种感觉,突然变了态度,反倒让顾千帆觉得奇怪,实在是百思不得其解。到了晚上清点的时候,赵盼儿发现开张当天净赚营收四百多,足以说明她们的对策有了成效。宋引章先回房休息,可孙三娘察觉到赵盼儿不对劲,忍不住过来关心,才知她对顾千帆的感情,却又捉摸不定顾千帆的态度。在赵盼儿看来,顾千帆是值得托付之人,奈何对方虚虚实实,忽近忽远,便会觉得心悬着落不下来。

第15集

赵盼儿已然知晓于忠全的真正用意,无非是想借她之手构陷顾千帆,她一口否认通敌之罪,奈何于忠全强行将其摁下手印,自以为阴谋得逞。殊不知,赵盼儿早已有所察觉,不动声色地替换了字条,所谓通敌,不过是祝贺官家的外族文字而已,不足以算得上证据。意识到自己遭到戏弄,于忠全气急败坏,亲自上手动用水刑,想要逼她就范。正当赵盼儿奄奄一息之际,陈廉等人及时出现,于忠全奋力挣脱冲向赵盼儿,只见一柄匕首飞来,直直刺向于忠全,几乎在同时,顾千帆从门外进来,眼神阴沉狠绝。

第16集

赵盼儿接受了胡掌柜的战书,大家都围聚于此,目睹这场难得的斗茶技艺。杜长风追逐逃课学生,偶然间听闻“茶汤巷”与“半遮面”斗茶,也都好奇过去瞧个究竟,可惜他遗失了眼镜,于是让学生给自己描述过程。在接下来的斗茶准备中,胡掌柜故意显摆皇家贡茶、天然泉水,以及“茶仙”卢仝传下的黄金碾,以示自己的茶品更为出色。反观“半遮面”仅用雨水、铜碾,还有闻所未闻的雨前茶,令在场人觉得略逊一筹。不过赵盼儿并未在意,缓缓起身绕桌而舞,婀娜之姿引人注目,恰巧顾千帆路过,站在门口往里看去,不由入了迷。

第17集

半遮面茶坊内,坐着两位神色可疑之人,趁着赵盼儿不注意,孙大强佯装中毒而亡。同行的葛招娣冲过去嚎啕大哭,引起不少百姓围观,她当众污蔑半遮面的茶饮里有毒,非要坚持报官。眼看着葛招娣不依不饶,在场先生们都觉得人命关天,本想去衙门报官调查,可遭到赵盼儿的阻拦。在这关键时刻,赵盼儿忽然留意到孙大强的异样,瞬间起了疑心,直接进了内室调制两碗红果饮,分别灌进葛招娣和孙大强的嘴里。果然孙大强假死暴露,马上起身想跑,孙三娘闪身挡在门前。

第18集

顾千帆终于明白赵盼儿生气的原由,表明了自己与雷敬之间的恩怨,也强调要迎娶赵盼儿为妻,绝非是纳妾。起初赵盼儿半信半疑,怎知顾千帆一眼击中她的内心自卑,同时又将装有三张地契和四把钥匙的锦囊交给她,以证实自己的诚意。赵盼儿看着顾千帆的背影,于是急忙追去,佯装摔倒来引起顾千帆的注意。果然顾千帆折返回来,伸手扶起赵盼儿,在面对她的追问时,再度表明心迹,让她彻底安心。赵盼儿也不再有任何迟疑,选择相信顾千帆,尽管对这个人一无所知,可是顾千帆承诺以后会慢慢道来所有事情。

第19集

这年五月,附近有传言落入坊间,据称是状如帽盖的妖物,时常在天空飞行,夜入人家后,还会变为大狼状,百姓惊恐万分。六月,传闻帽妖已经进入京城,甚至出现伤人事件,引起全城戒备,每逢落日之时,家家户户大门紧闭,更有甚者手持兵器捕逐。官家听闻此事,立马派人前往东京调查,同时举行祭祀祈祷,还望能够趋吉避凶,消除灾祸。怎知祭祀过后,帽妖非但没有消失,反而越闹越凶,军营尤甚,到最后只得由皇城司出动,顾千帆率人埋伏,直至帽妖出现。

第20集

欧阳旭在西京的日子并不好过,自从奉命请回抱一天师,便是各种东奔西跑。西京玉皇山处,欧阳旭跋山涉水前往附近所在宫观,这一道风餐露宿,整个人疲惫不堪,已顾不得形象。得知还得再爬过这座山,方可看到清风观,欧阳旭忍不住出言抱怨,开始质疑起抱一仙师的身份,为何不能在原观待着,非要四处云游。然而话音刚落,欧阳旭不慎失足滚下山坡,随行仆人心急如焚,好在是有惊无险,欧阳旭发誓要风光返回东京,与高慧早点成婚。

第21集

宋引章应约去见沈如琢,没想到对方竟花重金给她买了发簪,又变相暗示自己的身家实力,能够帮助宋引章脱离乐籍。果然宋引章一改冷淡态度,心里反复斟酌沈如琢的意思,可是想到了顾千帆,一时之间拿不定主意。偏巧赵盼儿与顾千帆乘船路过,宋引章看到两人交谈颇欢,觉得甚是登对。顾千帆带着赵盼儿祭拜亡母,在墓前介绍彼此之间的关系,不求往后日子大富大贵,只愿携手相伴,共度终老。顾千帆允诺三书六礼,也准备择吉日为赵盼儿父母办一场水陆法会,便于在二老灵前求娶下聘。

第22集

顾千帆怀疑崔指挥的真正用意,唯恐幕后主谋想要灭口,所以不肯交人。正当他与崔指挥僵持之际,雷敬立马过来为崔

指挥说尽好话,奈何顾千帆态度坚决,表明背后牵扯案件太大,警告雷敬最好不要多管闲事。雷敬碍于顾千帆与萧钦言之间的关系,这才罢手离开,怎知崔指挥趁人不备,低声透露自己是齐牧委派而来,以秘事暗花来证明身份。尽管顾千帆震惊不已,还是回绝了崔指挥,表示自己会看管好犯人,让他回去向齐牧如实交代。没多久,顾千帆收到齐牧的密信,让他第二天在萧府寿宴择机而见。

第23集

宋引章弹奏凉州大遍,经过前段时间的刻苦练习,她已摸索出曲中之意,脑海浮现所有的恨与不平,全然表现出作曲者的真正心境。一曲结束后,掌声齐鸣于耳,柯政连连称赞,并且为此琵琶亲笔题字,忠告列位臣工谨记“风骨”二字,勿以奢靡幸佞为善,当以清贞直谏为法。此话一出,萧钦言带头举杯相敬柯政,怎知他并不领情,直接拂袖而去。萧钦言识礼送行,依旧得到冷言回应,老相柯政临走之前,表明自己上不惧鬼神,下不惧病疾,等到官家清醒过来,不再受奸佞所媚,早日离开妖后另立太子,他便会重回东京为官家效力。

第24集

这天夜里,萧钦言单独约见顾千帆,直截了当地向他透露想法,之所以会故意将不带护卫到河中赏月的消息散播出去,便是坐等齐牧的行动。其实齐牧早已知晓顾千帆的身份,此人心计歹毒,便是要借着顾千帆之手对付萧钦言,看着萧家父子自相残杀。如今帽妖之事瞒不住,萧钦言准备将计就计,因为他知道齐牧想要借此坐实奸臣初登相位,死于帽妖天谴,这才是清流一派的真正用意。听到萧钦言的这番话,顾千帆意识到汴河两岸不太平,萧钦言则是要用性命,逼着他作出抉择。

第25集

数十回合过后,领头人逐渐落于下风,紧接着面巾掉落,顾千帆发现对方竟是崔指挥。因为顾千帆的身份,以及他执意护着萧钦言,崔指挥率领众人准备灭口,且趁他不注意,举起长剑直攻要害。萧钦言要冲去与崔指挥硬拼,怎知顾千帆握住木枝刺向崔指挥的颈部,令其当场暴毙而亡。顾千帆身负重伤,随之而来的,便是画舫大火肆虐,萧谓见势不妙,急忙跑到窗边大声呼救,引起附近百姓围观,纷纷涌向桥头。赵盼儿听到顾千帆的名字,立马扯着绳子丢向画舫,试图展开营救。

第26集

赵盼儿听闻宋引章住进沈家,本想要过去寻回,可是遭到孙三娘的阻拦,只因宋引章必然不想见她们。况且如今宋引章待在沈家还算不错,沈如琢待她仿若珍宝,不仅置办全新的东西,就连服侍的养娘都有四人。听到这种情况,赵盼儿松了口气,觉得宋引章有了自己的选择,且任由她去,不再多管闲事。而现在当务之急是考虑如何将茶坊改作酒楼,幸好孙三娘和葛招娣都非常支持赵盼儿的决定,愿意陪她重新打拼一片天地。由于宋引章不再露面弹曲,又因茶坊里没有冰沙,赵盼儿将所有茶饮果子的价格减半,暂且用井水冷藏。

第27集

其实孙三娘根本不在乎所谓的克妻,只是她还没有做好再婚的准备,也不愿明确回应。反观陈廉买了礼物送给葛招娣,没想到葛母尾随而来,对着葛招娣大打出手。陈廉以为母女之间闹了误会,想要从中调和,怎知葛招娣大发脾气,当场摔碎礼物,气得陈廉发誓不会再管她的事情,继而转身离去。赵盼儿看出葛母绝非善类,便与孙三娘演了一出戏,要求葛招娣偿还玉观音,至少五十贯钱。趁着葛母发难之前,孙三娘将葛招娣带到旁院,随之而来的,便是葛招娣的凄厉叫声,彻底灭了葛母的嚣张气焰。



文旅生活频道

26 | 39集剧情

新居之约

第26集

杨光离开后，蔡云峰便谎称杨光和陈曦是被他在赢家开除的，就是因为他们在赢家招摇撞骗，沈伯对蔡云峰的话感到可笑。因沈伯已经和杨光相处很多年，蔡云峰的话根本就是信口胡言，沈伯绝对相信杨光他们的为人。不过沈伯的儿子却反对沈伯的话，他一直希望父亲能够将房子交给蔡云峰他们装修，但最终还是被沈伯给怼了回去。蔡云峰不死心地想要拿着赢家公司的实力来说服沈伯，没想到楼上的路大爷听不下去了，他下楼将蔡云峰狠狠地批评了一顿，说做人要讲人品，他们都相信杨光。

第27集

宋晓雨将蔡云峰对她的做法录成了视频，并把视频发给景宇衡。很快景宇衡就赶到宋晓雨家询问情况，宋晓雨告诉景宇衡，她早就找好了人帮着他们拍摄视频，目的就是要将蔡云峰赶出赢家，景宇衡知道宋晓雨作为一个女孩会承受巨大压力，以后会遭受很多非议，但宋晓雨却说自己只是为了景宇衡，其他一切都不重要。因为宋晓雨爱景宇衡，但景宇衡觉得宋晓雨爱的不是自己而是赢家的继承人，他愿意给宋晓雨现金，两人做个了断，希望宋晓雨以后不要再以爱的名义去找他。

第28集

景宇衡找胡俊才商量希望让蔡云峰回来上班，毕竟他是胡俊才的亲外甥，但是胡俊才觉得这些年蔡云峰越来越不像话，什么钱都敢拿，这回借机让蔡云峰在家好好反省一下。陈曦跟着路大爷修复旧家具，沈家的那些家具都修复好需要很多钱，陈曦觉得做旧如旧也是一种美，可以不用完全修复。杨光到路大爷那里，陈曦对他受伤感到很心疼，她担心杨光伤口会发炎，便赶紧给他上药，苏宁看着他们越走越近也很开心，觉得他们两个闷葫芦都愿意

往前走一步了，不像之前心里有对方却都不承认。

第29集

陈曦想要将自己和杨光的事情告诉母亲和陈叔叔，于是给陈叔叔发了消息，陈叔叔觉得很意外，没想到陈曦会主动约他们吃饭。陈曦回家后被母亲嫌弃，只因陈曦竟然和一个包工头在一起。但陈叔叔觉得现在的陈曦心情很好，希望她母亲不要再影响陈曦的情绪了，至于陈曦感情上的事情先放一放再说。陈曦也觉得母亲应该尊重她的选择，因为当年她嫁给陈叔叔时，陈曦也没拦着。

第30集

沈兴江和王菁约陈曦一起出去看家具，还想将自己的想法全都融进装修设计里，没想到他们的想法都被陈曦给否了，这让他们觉得陈曦太苛刻。陈曦告诉他们不会给他们做设计，因为他们为人子女不让沈伯安享晚年，还让老人家出去租破旧的房子住，甚至假装怀孕欺骗沈伯。原来陈曦早就看出来王菁是假怀孕，因为她一直在喝咖啡，陈曦表示只会按照沈伯之前的要求开工，这让沈兴江和王菁两人无言以对。沈兴南和沈兴江跑去沈伯那里哭穷，沈伯一时心软给杨光打电话，希望杨光他们能够帮忙降低一下预算。

第31集

陈曦觉得自己设计的时候也有问题，当初刘大爷和杨光也都看出了问题，只是她太过于自信，不应该将以后有孩子的事情给忽略了，于是陈曦觉得应该帮着吴辉修改一下设计图，她瞒着杨光叫苏宁找人帮忙，并表示自己愿意出钱。苏宁和陈曦都去吴辉家帮忙重新装修，在楼下看到了景宇衡，苏宁叫景宇衡也赶紧上去帮忙，没想到景宇衡却认为他们是大公司，应该按照正轨流程去操作。所谓的正轨流程还要等几个月，那样一来业主要等快要

生孩子的时候才能执行，陈曦觉得景宇衡他们就是在欺负人。

第32集

吴辉的丈母娘觉得装修会有污染，要带着怀孕的女儿出去住，让吴辉留下来对施工进行监督，吴辉觉得很委屈，但是也不能违背丈母娘的意愿只好答应了。杨光回到公司将吴家的事情做了分配，将几个工人的工作职责一一作出调整，但是吴辉的丈母娘求杨光一件事叫杨光有些不好拒绝，只好答应了。杨光将吴家的家具物品都打包好了，不过吴辉的丈母娘希望将其放在吴辉的游戏室里，吴辉有些不开心，另外丈母娘对吴辉自己定的彩虹玻璃也很不满意，非要吴辉换成钢化玻璃。

第33集

景宇衡回家后，心里一直惦记着陈曦带杨光回家的事，于是他假惺惺地叫宋晓雨去房间休息，之后他趁机再次拿起宋晓雨的手机给杨光发消息，想要用宋晓雨的名义来离间杨光和陈曦之间的关系。就在杨光留在陈曦家吃饭的时候，他果然接到了宋晓雨手机发来的信息，上面写的是宋晓雨很害怕，陈曦母亲觉得杨光鬼鬼祟祟地看消息一定有见不得人的事情，但陈曦却叫杨光出去给人家回个消息。杨光出去后，就直接回拨了电话，但电话被景宇衡拒接。杨光打电话给师娘询问宋晓雨的情况，但师娘让杨光不要去找宋晓雨。

第34集

老四告诉杨光那些钱他没拿，但他却拿了涂料回去，就是想着要教训一下杨光，谁让杨光不信任自己。老四觉得杨光应该相信他才对，但出了事情，他也没脸在公司干下去了，他想退休回家。杨光觉得他和老四那么多年的感情，老四想要离开，他也不拦着，但在老四没有找到新工作之前，杨光会照常给他发工资。杨光回去后，便将老四的话告诉了大家，同时也让大伙以后不要再提了。老四提着自己的东西离开了公司，临走的时候，他还不舍地和杨光的面包车合影留念，那也是他多年的伙伴。

第35集

杨光和陈曦出去找活，人家却告诉他们，杨光已经在网上火了。原来是沈伯的儿女接受了记者采访，他们对杨光公司的表现很不满意，表示杨光他们还用假涂料伤害了业主的孩子。就在这时，景宇衡带着露露也去了，他本来是要嘲笑一下陈曦跟着杨光那个小包工头混不下去了，但杨光却给了景宇衡一记反怼，表示假涂料的事他不会忘记。陈曦找苏宁一起去沈伯家回访，现在舆论正在发酵，对他们的公司很不利，要是沈伯站出来为他们说句话一定能挽回局面。结果陈曦和苏宁刚进院子，就听到了沈伯他们家在吵架，陈曦只得带着苏宁离开。

第36集

陈曦放下架子早早地去了约见地点等谢女士到来。谢女士过来后，她便奚落了陈曦一番，觉得陈曦之前那样坚定地拒绝了她，现在又转头找她，她想要知道原因。于是陈曦将杨光遇到的困难告诉了谢女士，而谢女士也告诉陈曦那套房子是情夫林老板给她买的。之前也是

陈曦拒绝了林太太给她设计房子，所以在谢女士看来，既然陈曦和林太太不和，自己便将她当成朋友看待，但现在她不想将房子给陈曦设计了。陈曦为了杨光第一次开口求人，她希望谢女士能够将房子交给她设计，只要谢女士愿意，自己会给她一个满意的答案。

第37集

林老板的老婆罗女士去找杨光，林老板新女友的事情被她知道了，那都是杨光公司的功劳。因为他们拒绝给林老板装修，那个萱萱只好到处找装修公司，正好找到了她那里，罗女士这才知道林老板在外面一直有女人。罗女士要让林老板净身出户，还要将他花在萱萱身上的钱都要回来。现在罗女士要将一品南山的别墅交给杨光他们装修，且以后所有的工程都给杨光他们装修。杨光感到很高兴，因为公司终于有活干了。

第38集

春明服装旗舰店装修正式招标，没想到赢家争着要先拿出自己的设计方案，令杨光他们意外的是，赢家的设计竟然和杨光的设计完全一样。杨光问景宇衡的设计是从哪里来的，景宇衡很不客气地告诉杨光是自己公司出品的。杨光感到很生气，他想要揭穿景宇衡剽窃了他们的设计，但是被陈曦给拦住了。于是景宇衡将设计讲给了春明服装的业主，业主十分满意，觉得设计完全符合他们做服装的要求，且报价单也让他们很满意。春明服装的人看了杨光的报价单竟然比赢家还要高，春明服装的人直接拒绝了杨光团队。

第39集

师娘告诉陈曦，杨光和宋晓雨从小就定下了娃娃亲，她非要陈曦和杨光分开，还要让杨光和宋晓雨结婚。陈曦很生气，于是给杨光发消息要请假离开公司一段时间，杨光很是担心，赶紧跑出去开着面包车去追，但是陈曦早就已经收拾好行李要带着爸妈去西藏，而这回陈曦也亲口叫了陈叔叔爸爸，母亲激动地一把抱住了陈曦，好多年过去了，陈曦终于接受了陈叔叔，那也是他们最希望看到的样子。就在这时杨光的面包车横在他们的面前，陈曦明白自己在杨光心里仍然是最重要的人，紧紧地抱着杨光露出了开心的笑容。

(全剧终)



海姆立克急救法轻松学

广西医科大学第一附属医院急诊科 陈海荣

“噎住”六分钟就能让心脏停跳！

日常生活中,因异物卡喉带来的严重后果甚至致命事件时有发生。有资料显示,气道完全阻塞导致的窒息只需持续6分钟,心跳就会停止。如果我们发现有人突然不能说话、不能呼吸,面部及口唇的颜色变得青紫,昏迷倒地,尤其是这个人在吃饭时发生这种状况,我们就应该立刻想到他很可能发生了气道异物阻塞。如果患者神志清楚,会感到极度痛苦,常常不由自主地将手呈现“V”字形紧贴于颈前喉部,这个姿势在急诊医学领域中非常著名,称为“海姆立克征象”。一旦出现这种危急状况,要挽救生命,仅靠“120”是不够的,等急救人员到场可能会错过施救的黄金时机,因此让更多人学会海姆立克急救法很有必要。

几个步骤学会“生命的拥抱”

1.“海姆立克征象”快速识别:三不能+V型手

三不能:异物阻塞气管后,患者不能说话、不能呼吸、不能咳嗽。

V型手:患者出现“三不能”时,双手不由自主呈现“V”型,紧紧抓住自己的喉咙。

2.定位手法:剪刀+石头+布

◆剪刀:两个手指并拢,像一个闭合的剪刀。海姆立克急救法的按压点在肚脐上方两横指以上的位置。首先是找到患者肚脐的位置,然后将两根并拢的手指横放在肚脐以上,即可找到按压点。

◆石头:一手握拳,拇指侧的拳眼放在两根并拢的手指上方(按压点)。

◆布:另一只手张开,包裹住握拳的手,然后用向上、向内的力量冲击患者的上腹部。

3.站立位施救

施救者首先位于患者身后,一只脚放在患者两脚之间,以前腿弓、后腿蹬的姿势站稳,用身体作为依靠,双臂

分别从患者两腋下前伸环抱患者。左手握拳,右手握住左手,使左拳虎口贴在患者剑突下方、肚脐上方的两指处,形成“包围”之势,然后突然用力收紧双臂,向患者上腹部内上方猛烈施压。施压完毕后立即放松手臂,然后再重复操作,直到异物被排出。

4.坐位施救

如果患者处于坐位,施救者只需弯下腰,采用和站立位完全相同的施救手法就能使患者获救。

5.平卧位施救

这时,首先要将患者仰卧,施救者骑跨在患者的髌部,双手重叠,将位于下方的手的掌根放置在患者的胸廓以下、脐以上之间的腹部。双侧手臂绷直,再用施救者身体的重量,快速向前冲击患者腹部,直到异物排出。

6.一岁以下婴儿

施救者取坐位,将孩子的面部朝下放在施救者的前臂上,头低于躯干,一只手拇指和其他四指分开托住孩子两侧面颊部,注意不要堵住婴儿的鼻腔,施救者手臂放在同侧大腿上,用另一只手的手掌根部在孩子背部两肩胛骨连线中点快速有力地冲击5次,观察孩子的反应及有无将异物咳出。若没有咳出异物,把孩子翻转,一手托住婴儿的后枕部使孩子躺在施救者的手臂上,婴儿两只小腿分别在施救者手臂的两侧,仍是头低臀高的体位。施救者一手中指和食指并拢,冲击孩子前胸部两乳头连线中点,动作需要轻柔且快速,冲击5次后观察孩子的反应,反

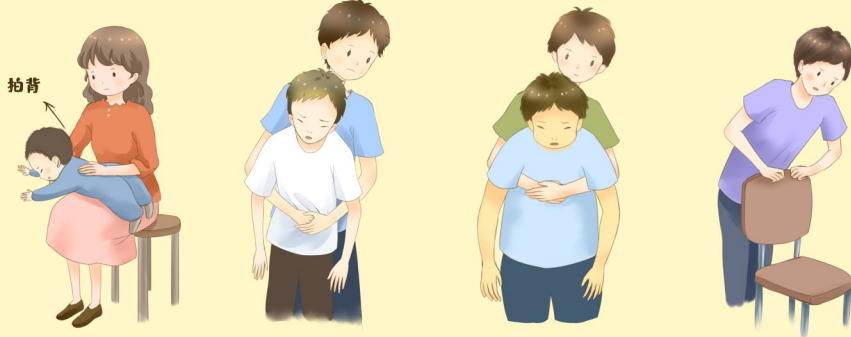
海姆立克急救法

婴儿

儿童、成年人

孕妇或肥胖者

自救



复操作直至咳出异物。

7.孕妇及肥胖者

对于极度肥胖及怀孕后期发生呼吸道异物堵塞的患者,应当采用胸部冲击法,姿势不变,只是将左手的虎口贴在患者胸骨下段即可,注意不要偏离胸骨,以免造成肋骨骨折。

8.自救

当自己被异物堵塞气道,且四周无人时,患者可进行自救(通过上面讲解的“剪刀+石头+布”口诀定位冲击点),双手急速地向内上方冲击自己腹部的冲击点,反复有节奏、有力地地进行。或稍稍弯下腰,靠在一个固定物体上(如桌子边缘、椅背、扶手栏杆等),用物体边缘压迫自己腹部的冲击点,快速向上冲击,重复进行上述操作,直至异物排出。

通过救治,患者能自由呼吸、开口说话、面色转为红润,或者直接看到异物排出体外,都是救治成功的标志。如果施救中发现患者出现心跳呼吸骤停,则需要立即进行徒手心肺复苏,并且大声呼救。

大脑在缺氧5分钟后会造成不可逆损害,完全窒息6分钟就会使心跳停止。海姆立克急救法重在及时发现,及时处理,关键时刻,救人一命,被称为“生命的拥抱”。希望人人学习学会,在危急关头自救互救。

预防肺癌发生 什么时候戒烟都不晚

广西民族医院胸心腺体外科 马汇斌



肺癌曾是一种罕见的癌症

在1900年之前,香烟的身影非常罕见,大多数人没听说过肺癌。1912年,纽约一名医生出版的关于肺癌的书籍中明确记载,他翻遍全球的文献资料,一共只找到374例肺癌病例。然而在1920年,肺癌的发病率突然直线上升,到了100多年后的今天,肺癌已经从罕见病变成了“流行病”,多年来发病率和死亡率都位居全球第一。在烟草商的强力宣传下,人均吸烟量飙升,1960年时平均每人每年要抽4400根卷烟。彼时,人们相信广告里的宣传,认为“吸烟有益健康”,医院甚至出现用“香烟治病”的现象。在人均吸烟量暴涨后的20年,肺癌死亡率开始同步剧增,而这20年,恰恰就是肺部癌变所需要的时间。

肺癌是被香烟一点点“熏”出来的

1.香烟就是一种有毒气体

一根香烟点燃后产生的烟雾中,含有3000多种有毒化学物质。其中最重要的有尼古丁、一氧化碳、氰化物、放射性同位素以及重金属元素等。烟草燃烧所产生的致癌物质有苯并芘、亚硝胺、β萘胺、镉、放射性钋等,还有酚化合物等促癌物质。

2.吸烟让肺病变

吸烟者吸入的烟气大大超出肺部的清理能力,无法被清除的有害颗粒就会吸附在肺部,长期沉淀便导致了

病变。于是肺、支气管及肺泡细胞发生了异常增生,引起呼吸功能出现异常,常见的疾病包括:支气管炎、慢阻肺、急性呼吸系统感染等。

3.吸烟提高肺癌发生率和死亡率

吸烟是国际公认的致肺癌最重要因素之一。吸烟者的肺癌死亡率约为不吸烟者的10倍以上。据统计,每天10支烟能让肺癌的发病率提高13倍;每天抽20支烟,肺癌发病率会提高20倍;每天抽烟量达到40支,肺癌发病率将提高65倍。吸烟的年龄越早,患肺癌的危险越大。烟龄60年的肺癌死亡率要比烟龄20年者高出100倍左右。

4.二手烟可以让从不吸烟的人患肺癌

二手烟中有上百种有毒物质,其中大约有70种能直接导致肿瘤的发生。二手烟可以使从不吸烟的成年人患上肺癌。即使短暂接触二手烟,照样可以损害正常的细胞,加速肿瘤的发展和形成。

请这样回击所谓的经验之谈

1.别人抽了这么多年不也没事吗?

身边确实有“抽烟又喝酒,活到九十九”的看似“反科学”的真实案例,说到底这只是一个概率问题。如果把抽烟和患肺癌比作买彩票和中奖,那么很显然一个人买的彩票越多,中奖的概率越大!但并不是说,买彩票多的一定中奖,少的就一定不中奖。其次,我们也要知道什么叫做幸存者偏差,那些“抽烟又喝酒,活到九十九”的人被我们看见了,但是那些没活到九十九的人又有多少呢?

2.抽了这么多年,现在戒也没用。

只要让肺细胞脱离烟雾缭绕的环境,它就可以更好

地工作。研究表明,肺癌发生的风险会随着戒烟周期的延长逐渐降低,即使是老烟民,戒烟10年后,患肺癌的可能性依旧会比原来下降50%以上。

3.吃防癌食物可抵消吸烟坏处?

西兰花、红薯、大蒜,然后过一阵又会有一些所谓的“防癌食物”被“发现”。但是要知道,吃这些食物的核心无非是保持健康的饮食习惯,多吃水果蔬菜对身体一定是有益的,但指着这些食物防癌只能说是想太多了。

如何让肺癌远离我们呢?

1.最重要的就是把烟戒了。

别再拿来什么“老王抽了一辈子烟也没得癌”来自欺欺人。都说了这是概率问题,发生在自己身上,只有“有”或“无”!常在河边走,哪有不湿鞋。烟还是戒了最实在。而且戒烟,什么时候都不晚!

2.二手烟也要远离。

二手烟一样是明确的致癌物!世界卫生组织估计,中国每年光二手烟就导致10万人死亡。只要家里有人吸烟,同住人得肺癌的概率是普通人群的2倍以上。虽然吸烟是个人选择自由,但让那些不吸烟的人陪着你一起吸,这就不对了。

3.每年定期体检。

早期检出肺癌是提高生存率的重要手段。低剂量螺旋CT是发现早期肺癌的最好办法。肺癌高危人群(55~74岁,至少有30包/年吸烟史,或戒烟时间<15年)最好每年做1次低剂量螺旋CT,这样可以降低20%的肺癌死亡率。最好的治疗永远是预防,远离烟草,定期体检,早诊早治。

总而言之,吸烟是发生肺癌的最重要危险因素,预防肺癌最有效的措施是不吸烟。戒烟能够降低吸烟者发生肺癌的危险性,而且戒烟越早,对降低危险性越有效。



孕晚期不可忽视的致命危险信号

广西国际壮医医院超声科 兰菲菲

怀胎十月,孕早期怕胎儿流产,孕中期怕产检不过关,孕晚期胎儿成型了,准妈妈们才稍微安心。所以很多人在孕早中期相对比较紧张,到了孕28周后的孕晚期就松懈了,但实际上,孕晚期也可能出现问题,此时若身体出现异常信号,准妈妈需要重视并尽快就医。

弱,次数减少,这就是胎儿危险的前兆。此类情况较为危急,一定要及时就医。

4.严重的呕吐

怀孕早期可能发生恶心、呕吐等早孕反应,一般12周后会自然消失。若早孕反应逐渐加重,甚至出现频繁地恶心呕吐,不能进食进水,体重明显减轻的情况,属于妊娠剧吐,可引起水电质紊乱及新陈代谢障碍,治疗不及时可危及生命。

5.严重心悸

在孕晚期,子宫会增大,心脏的负荷会加重,准妈妈会觉得心跳加快。如果准妈妈本身有心脏病,有可能出现心悸心慌、呼吸困难等症状,要尽早就医,并在产检的时候及早向医生说明情况。

6.阴道流血

宝宝在子宫内是生活在羊水里的,而羊水外面包着一层胎膜,妊娠中晚期,突然有较多的水样液体从阴道流出,很可能是胎膜破裂。未满37周的胎膜破裂属于未足月胎膜早破,常诱发早产;妊娠已满37周的胎膜破裂,属于足月胎膜早破,是即将临产的征兆。孕妇发生胎膜早破后,需要立即平躺,如果是臀位,或者胎儿未足月、先露未入盆者,还需要抬高臀部,防止脐带脱垂。立即在家人或医护人员的护送下,前往医院接受治

疗与处置。

7.子宫增长过缓

胎儿在孕期的每一个阶段所发育的重点不一样,到了孕28周之后,胎儿主要发育是在体重方面,如果在产前检查发现准妈妈的宫高低于正常值,有胎儿生长受限的可能,需要到医院进一步确诊。

8.急性妊娠期脂肪肝

在怀孕7个月以后,少数准妈妈会出现非常罕见的急性妊娠期脂肪肝,这种病发病率极低,但是一旦发生,死亡率高达80%。该病常发生在双胞胎、妊娠期高血压或者怀的孩子是男孩的准妈妈身上,早期症状会出现全身乏力、恶心呕吐或者上腹部不舒服。很多准妈妈没有重视,也没有及时就医,一周之后,可能会出现巩膜的黄染或者全身皮肤黄染现象,俗称黄疸。一旦发展到这个阶段,母婴健康状况都会受到影响,即便终止妊娠,母体也会出现血液不凝的现象。因此,孕期如果准妈妈出现上述情况,一定要及时到医院就诊。

产检很重要,准妈妈们一定要重视每一次产检,尤其临近预产期时,更要仔细观察自己身体出现的各个状况,重视每一个预警信号,如有异常情况及时就诊,以保障自己和胎儿的安全。

1.不规则出血

孕晚期可能由于子宫收缩、子宫颈管逐渐扩张等原因,宫颈管里的黏液与宫颈管壁少量出血混合在一起而导致出血,这属于正常现象。但如果已经到了孕28周的时候,产道仍然出现少量不规则出血时,这有可能是前置胎盘或者胎盘早剥的情况。此时千万不要紧张,第一时间卧床休息减少走动,并且及时到医院进行相关检查。

2.不明原因的腹痛

在孕期,由于宝宝的胎动不规则或者外界因素影响,准妈妈偶尔会有腹痛,这些都是正常现象。但如果到了孕晚期,准妈妈出现不明原因的腹痛,还伴随着胸痛胸闷,这种情况很有可能是痉挛性的腹痛,同样需要及时就医。

3.胎动异常

胎动是胎儿正常的生理活动,是直接反映宝宝宫内安危的信号。胎动情况因人而异,一般安静型胎儿胎动比较柔和、次数较少;兴奋型胎儿胎动动作大、次数多。从宝宝有胎动之后,准妈妈就要开始练习数宝宝的胎动了。随着宝宝的四肢发育,到了7个月胎动的频率和动作都会变大,直到宝宝落盆之后才会相应减少。但若是在孕晚期,宝宝1小时内胎动少于3次,或者12小时内胎动少于10次,有可能是胎盘功能发生障碍、脐带绕颈、受到外界不良刺激,宝宝在宫内缺氧等原因所造成。

胎儿缺氧是导致胎死宫内、新生儿感染疾病或夭折及儿童智力低下的主要原因,因此准妈妈要多了解胎儿缺氧表现的相关知识,可以有效避免一些危险。胎儿急性宫内缺氧一般分为5个阶段:胎动频繁→剧烈→胎动少→胎动消失→胎儿死亡。刚发生缺氧时,胎儿会变得躁动不安,在缺氧初期胎动次数会增多;当缺氧继续加重时,胎动会逐渐衰

这些误区“乳”此可怕

贺州市人民医院甲状腺乳腺外科 凌雪君

穿不穿文胸与乳腺癌无关

人们在谈论乳腺健康时往往伴随着许多误区,一些人坚信不戴文胸能够预防乳腺癌。这一说法一度流传甚广。然而,科学研究并未发现文胸的穿戴与乳腺癌之间存在直接的关联。文胸的设计初衷是提供对乳房的支撑,尤其对于那些胸部较大的女性,合适的内衣可以提供乳房所需的支撑,帮助保持乳房的形状,穿戴文胸与否与乳腺癌发生并无直接关系,这一点在医学研究中得到了充分的验证。因此,女性无需过分担心佩戴文胸,而是应该注重了解乳腺健康知识,采取更切实有效的预防措施。

此外,另一个关于乳腺健康的误区是认为丰满的乳房就代表着健康,而相对瘦小的乳房可能更容易患上乳腺癌。这样的观念在社会中造成了一定程度的误导。乳房的大小和形状与患乳腺癌的风险并没有必然的联系,乳腺癌可能发生在任何年龄、任何乳房大小的女性身上,因此不能以乳房外表的丰满或瘦小来判断一个女性是否可能患乳腺癌。

除此之外,还有哪些误区?

年轻女性不需要担心乳腺癌吗?

大错特错!乳腺癌可以发生在任何年龄段的女性身上。乳腺癌患者最年轻的仅有7岁。在我国乳腺癌的高发年龄是45—65岁,但并不代表年轻女性没有患乳腺癌的风险,月经初潮早和绝经晚的女性;12岁之前就来“大姨妈”了的女性;超过55岁,还没绝经的女性,这类人群患乳腺癌的风险都比普通人群高。

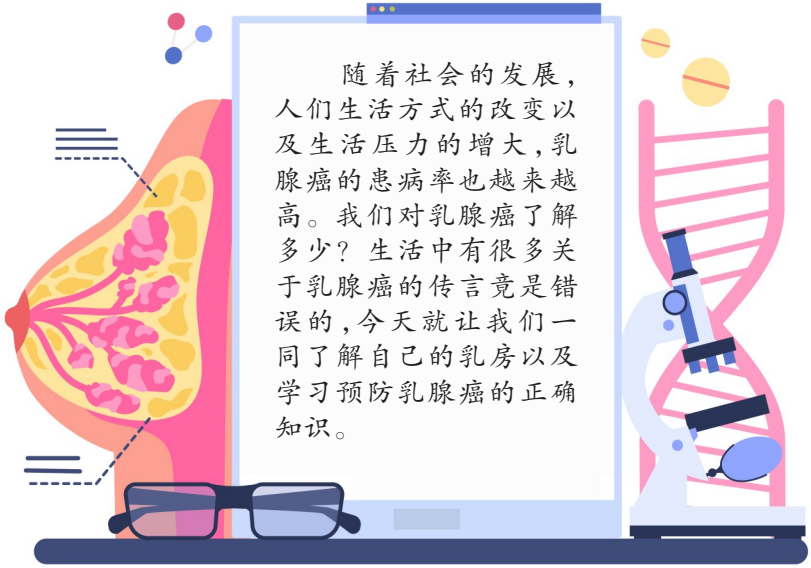
乳房胀痛可能是正常现象

很多人一旦出现乳房胀痛,就会非常紧张,甚至怀疑自己得了乳腺癌。其实不用担心,很多女性

朋友会在月经前出现双侧乳房的明显胀痛,来完月经之后,胀痛缓解,这是典型的生理性增生。随着卵巢功能的周期性变化,激素水平也会出现周期性变化,随之引发月经的周期性来潮和乳房的周期性胀痛。但是疼痛持续时间和程度因人而异。有的人疼痛不明显,有的人会比较严重,就像有的人月经量多,有的人月经量少一样,都是正常的。生理性增生不会引发乳腺癌,会随着月经周期的变化自行消失。当然,有些女性的乳房疼痛出现得太早,譬如月经干净以后的几天或是排卵期出现乳房疼痛。穿内衣或触摸时会有疼痛,或者月经的前5天乳房疼痛、发胀,且来月经后乳房不适继续或疼痛加重,就要考虑是乳腺增生,应及时在医生帮助下接受检查和治疗。

有肿块不一定就是得了乳腺癌

乳房出现肿块可能是乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿等导致的。①乳腺增生常表现为片状增厚,有触痛感,通常月经前症状明显。月经后缩小变软,疼痛缓解;②乳腺纤维瘤为无痛性肿块,其大小与月经周期无关,一般生长比较缓慢,多发于青年女性;③乳腺囊肿主要分为单纯囊肿和积乳囊肿,一般用乳腺超声来判断囊实性;④乳腺癌肿块质地较硬,多数单发,活动度差,有些可以与皮肤粘连,一段时间内可迅速发展,肿块与月经和情绪无关,中老年多发。在初期多为无痛性肿块,通常几个月甚至几年无任何疼痛感,如果没有很好的健



随着社会的发展,人们生活方式的改变以及生活压力的增大,乳腺癌的患病率也越来越高。我们对乳腺癌了解多少?生活中有很多关于乳腺癌的传言竟是错误的,今天就让我们一同了解自己的乳房以及学习预防乳腺癌的正确知识。

康意识和规律地检查,有时会出现确诊晚的情况。乳腺癌除了乳房肿块,还会有同侧腋窝淋巴结肿大。如果女性乳房有肿块,需要尽快就医,明确肿块性质。怀疑有癌变倾向时,可进行乳腺影像检查,包括彩超和乳腺钼靶,必要时做乳腺MRI。

乳腺癌和男人无关?

“当个男人多好,不用担心乳腺癌。”其实这也是一个误区,男性也会患乳腺癌,只不过男性乳腺癌非常罕见,所占比例不到1%。但近年来其发病率呈现逐年上升的趋势。最新的研究数据表明,男性乳腺癌的发病率约为1.2/10万,确诊的平均年龄为67岁。同时男性乳腺癌患者死亡率比女性高出19%。

通过上述介绍,希望给大家建立科学的认知、正确的健康观念,了解积极的生活方式才是维护乳腺健康的关键。通过科学的方法进行乳腺健康的预防和治疗,将是积极迎接未来的重要一步。

怎么“听”大脑的“悄悄话”？

南宁市妇幼保健院儿科 黄丽梅

最近在神经内科住院的张奶奶只要一看到医生给她开脑电图检查单,就表现出抗拒和紧张,为什么脑电图检查会引起张奶奶这么大的反应呢?经过护士认真了解后才知道,原来是老人家看到隔壁病友做脑电图检查时,在脑袋上接了长短不一、颜色各异的“电线”(导联线),所以就以为做脑电图就是要给自己的脑袋通电。

什么是脑电图

和大家熟悉的心电图检查一样,脑电图检查,也是利用仪器来记录脑电活动的一种方式。正常的脑细胞都有自发的电活动,专业一些的说法就是,人的大脑神经细胞的活动能产生持续的节律性电位变动,也就是我们说的脑电波。脑电图检查就是将金属制成的电极片贴在头皮上,电极片连接导线,通过精密仪器的处理,将脑电波最终变成电脑上医生可以看见的波形。这种被记录下来的起伏的曲线波形就是脑电图。所以,脑电图不是给患者的脑袋通电,而是用金属电极探测大脑的生理电活动。

做脑电图检查时,大脑不会接受刺激,也不会对大脑施加任何外界干扰,仅仅是记录它的电活动而已。因此,这是一项无痛、无创伤性的脑功能检查。脑电图检查本身不会引发任何异样感觉和不适,不仅对成人安全,对儿童及新生儿也安全。

脑电图检查的分类

常规脑电图、动态脑电图以及长程视频脑电图为脑电图检查的常见种类,具体情况如下:

1.常规脑电图:常规脑电图的检测时间一般为20—30分钟,属于清醒脑电图,主要用于观察疾病发作期间的脑电特征。缺点是剥夺睡眠,时间短,常不易记录到放电。

2.动态脑电图:动态脑电图称便携式脑电图监测,通常可连续记录24小时左右,因此又称24小时脑电图监测。受检者在日常生活中佩戴使用,完成12小时全部脑电活动记录,多用于排除癫痫诊断。

3.长程视频脑电图:长程视频脑电图是在脑电图设备基础上增加了同步视频设备,从而同步拍摄病人的临床情况;监测时间可以根据设备条件和病情需要灵活掌握,从数小时至数天不等,在此时间段内绝大多数病人能记录到一个完整的清醒——睡眠——觉醒周期。由于记录脑电活动的同时还能收集到当时病人的状态,排除相关干扰因素,比动态脑电图更加准确可靠,多用于明确癫痫发作类型和术前评估。

做脑电图能查出什么病

●癫痫。在临床上,脑电图检查是诊断癫痫疾病的重要方法。癫痫是一种非常

复杂的精神疾病,临床上有非常多的形式,为了判断癫痫的严重程度及表现形式,患者需要做脑电图检查。在癫痫发作时,脑电图检查可以准确记录慢波、棘波、不规则棘波等,检查结果非常准确,对癫痫的治疗有非常重要的指导意义。

●精神分裂症。精神分裂症也是常见的精神疾病,临床上有很多种分型,包括偏执型、紧张型、单纯型和青春型等。为了与其它精神障碍区别,并判断具体的分型,患者需要做脑电图检查。

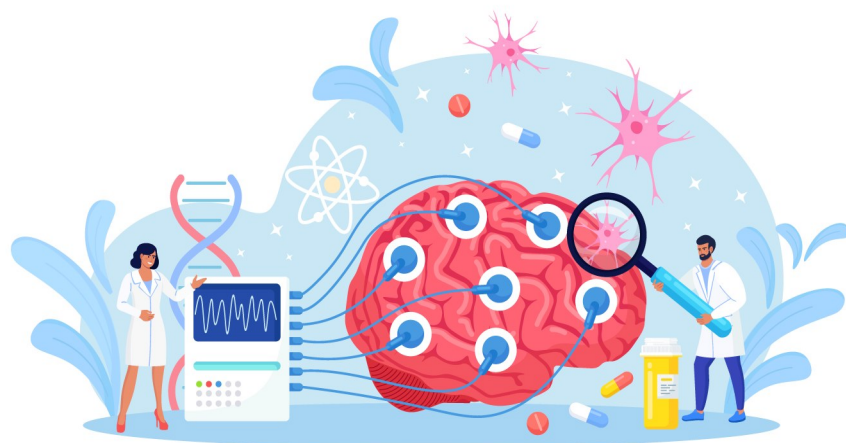
●狂躁抑郁症。狂躁抑郁症是一种比较特殊的抑郁症,患者不仅有典型的抑郁症状,还有狂躁症状。这种病容易与精神分裂症混淆,患者需要通过做脑电图检查来鉴别。

●精神异常。精神异常与大脑退化有关,年龄越大的人越容易患上该病。有些人在遭遇巨大的精神刺激后也会出现精神异常的现象。为了将精神异常与其它精神疾病比如老年痴呆症进行区分,患者需要

做脑电图检查,结合多项检查结果来判断。脑部炎症。常见的脑部炎症主要是病毒性脑炎,以急性发病为主。患者会出现明显的脑部症状,比如头痛、头晕、意识障碍等。病毒性脑炎也可以通过做脑电图检查来判断。

●酒精中毒。酒精中毒会引起中枢神经系统损害。如果患者丧失意识,必须紧急救治,还要做一系列检查来确定病情的严重程度,包括脑电图检查。除以上疾病以外,脑电图还能对昏迷患者、代谢性疾病以及脑血管病等疾病进行辅助检查和诊断。

脑电图检查是非常重要的检查方法,其异常结果可以显示患者脑功能异常的严重程度,为疾病的诊断和治疗提供重要的信息。患者在接受检查前不要过度紧张,要保持全身肌肉放松。在检查的前一天避免服用镇静药物、安眠药物,但抗癫痫药物在没有医嘱停药的情况下,不可私自停药,避免影响检查结果。



脆性骨折的预防

广西骨伤医院骨科 韦世钦



脆性骨折是在没有受到明显外力的情况下,或者只受到非常轻微的外力即可发生的骨折。绝大多数脆性骨折是由于骨质疏松性引起,发生骨质疏松后,由于骨量的不断丢失,骨质量下降,骨小梁稀疏,骨的强度下降和脆性增加,所以在轻微的外力下就容易发生骨折。如跌倒,日常活动,用力过猛,甚至打喷嚏都可能发生,多发部位依次为:胸腰椎、髌部、腕部及肩部。脆性骨折多发于老年人,脆性骨折是骨质疏松症最主要的并发症,后果非常严重。老年人髌部骨折后一年之内死亡率可高达20%,存活者中约50%致残,生活不能自理,生活质量明显下降。如何预防脆性骨折的发生,建议做好以下几点:

一、做好老年人健康规划

具体措施包括:培养积极的生活方式,生活起居规律,保持一定的户外活动和日照;维持合适的体重;戒烟;避免过度饮酒;培养健康的兴趣爱好;端正心态,对生活抱有积极态度;定期体检。

二、均衡饮食

人体所需的大多数营养均通过食物摄入。食物

中缺乏营养会导致生长发育障碍、骨骼脆弱和其他疾病。

膳食多样化:平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽、鱼蛋奶类、大豆坚果类食物,其中以谷类为主。

保证谷薯类摄入:每天谷薯类食物250—400g,其中全谷物和杂豆类50—150g,薯类50—100g;蔬菜300—500g,深色蔬菜应占1/2;新鲜水果200—350g。果汁不能代替鲜果。

保证蛋白质摄入:每天优先选择鱼和禽类,每周摄入鱼280—525g,畜禽肉280—525g,蛋类280—350g,平均每天摄入总量120—200g;每日1个鸡蛋,不弃蛋黄;经常吃豆制品,适量吃坚果;保证奶及奶制品摄入,摄入量相当于每天液态奶约300mL为宜。

足量饮水:成年人每天7—8杯(1500—1700mL),提倡饮用白开水和淡茶水;不喝或少喝含糖饮料、咖啡及碳酸饮料。

清淡饮食:少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过6g,老年人不超过5g,每天烹调油25—30g,食物要煮熟煮透。

控制糖的摄入量:每天摄入不超过50g,宜控制在25g以下。

少食用烟熏和腌制肉制品。戒烟限酒。如食物摄入量减少,应用营养制剂进行补充(均衡型肠内营养制剂,蛋白质补充剂及维生素矿物质补充剂等)。

三、适当运动

适当运动可以改善身体机能、骨量、肌肉力量和平衡,还可以降低跌倒的风险。鼓励进行包括有氧运动、肌肉强化和平衡训练活动在内的多元身体活动。可进行户外或者居家活动包括:步行、慢跑、原地蹬地跑、跳舞、健身操、太极、八段锦、拖地、清扫、手洗衣服

等。需要注意的是,无论是户外还是居家活动,都要量力而行,应根据自身健康水平,选择合适的运动方式和运动强度。可以根据自我感觉来判断运动量:运动后自我感觉良好,即使疲劳休息后很快就恢复,说明运动量适中;运动后精神差,疲劳感明显、头晕、乏力,休息后无明显缓解,说明运动量过度。

四、补充营养素

与骨骼关系最密切的营养素包括钙、维生素D和蛋白质,合理摄入这些营养素有助于骨骼健康,并可降低骨质疏松和脆性骨折的风险。50岁及以上人群每天应摄入1000mg钙,除了每日从膳食中摄入钙(约400mg)以外,还需要补充元素钙约600mg/d。维生素D用于骨质疏松症防治时的剂量可为800—1200U/d;老年人由于肝肾功能不足,无法对维生素D进行充分羟化,故可适当补充活性维生素D。对于骨质疏松症患者,一般建议每天至少摄入1g/kg体重的蛋白质,老年人甚至建议摄入1.2g/kg体重的蛋白质。如果钙摄入量充足,骨质疏松症患者的饮食中摄入更多蛋白质,可能有助于减少骨质流失和骨折风险。

五、避免低能量损伤场景

任何低能量损伤场景,包括但不限于跌倒、取重物、弯腰、高举后仰躯体、迅速转身等都可能导致骨质疏松性骨折。脆性骨折高风险人群应采取防跌倒措施:建议穿防滑鞋;尽量避免行走在湿滑地面;外出时尽量利用扶手,必要时使用手杖或助行器等辅助行走工具;检查家中是否存在易致跌倒的因素,如楼梯、地毯、电线及潮湿的地面等;使用合适的坐便器具;在浴室安装扶手和可折叠的淋浴椅等。尽量避免拿取重物,适当使用辅助工具,如用拾物器、鞋拔子、长柄拖把等帮助完成日常动作或劳动。规划物品放置,常用的物品应放在容易够到的地方,尽量避免较大幅度弯腰或高举后仰躯体拿取。尽量避免迅速转身等动作。

了解病因，合理应对手汗症

广西医学科学院、广西壮族自治区人民医院普通介入诊疗病区 韦福连

“这孩子和我们说他握笔写字时，手掌出汗弄湿了试卷和作业本，字迹也擦得模糊不清，影响了成绩不说，他在同学面前也感到尴尬和自卑。”庞女士为自家的孩子操碎了心，这个手汗症让一家人都很困扰。

其实，手汗症是一种常见的生理现象，主要表现为手掌出汗过多。虽然不会对身体健康造成影响，但会给日常生活带来一些不便和困扰。除了书写外，在与人握手时，手掌出汗会让对方感到不舒服，影响社交。长此以往，患者可能会感到自卑、焦虑和紧张。这些情绪问题可能会进一步加重手汗症的症状，形成恶性循环。

手掌为何汗如雨下

手汗症的病因可以分为原发性手汗症和继发性手汗症两种。

1. 原发性手汗症

原发性手汗症是指没有明确原因的手掌出汗过多，病因可能与遗传、交感神经兴奋、内分泌失调等因素有关。研究显示，手汗症有明显的家族聚集性，即家族中有手汗症患者的人更容易患上该病。这可能是因为遗传基因影响了交感神经系统的功能，导致手掌出汗增多。

交感神经的主要功能是使机体在应对压力、紧张、焦虑等应激状态时，能够迅速做出反应。当机体感受到这些应激刺激时，交感神经会被激活，释放大量的神经递质，如肾上腺素、去甲肾上腺素等。这些神经递质能够促使机体产生一系列的生理变化，如心率加快、血压升高、呼吸急促、血糖升高、脂肪分解等，以对应激状态。因此，当交感神经兴奋时，会释放出更多的神经递质，导致手掌出汗增多。例如，当人们感到紧张、焦虑或恐惧时，交感神经会兴奋，导致手掌出汗增多。此外，内分泌失调也可能与原发性手汗症的发病有关。例如，甲状腺功能亢进和垂体功能亢进等内分泌疾病可能导致交感神经系统的异常兴奋，从而引发手掌出汗过多。

亢进等内分泌疾病可能导致交感神经系统的异常兴奋，从而引发手掌出汗过多。

2. 继发性手汗症

继发性手汗症通常是由于其他疾病或药物如帕金森病、多发性硬化症等，可能导致自主神经系统的异常，引发手汗症。抗抑郁药物如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRIs)，可能引发手汗症。某些抗过敏药物，如苯海拉明和扑尔敏等，也可能导致手汗症。因为这些药物可能通过影响自主神经系统的功能，引发手掌出汗过多。

手掌如何“雨过天晴”？

知道了手汗症的病因，我们就可以更有针对性地进行治疗。

对于原发性手汗症，主要通过药物或手术治疗。

1. 药物治疗

对于原发性手汗症，药物治疗通常作为首选。常用的药物包括抗胆碱能药物，如阿托品、东莨菪碱等。这些药物可以抑制交感神经的兴奋，减少手掌出汗。然而，药物治疗的效果因人而异，有些人可能对药物敏感，而有些人可能效果不明显。此外，药物治疗可能会出现口干、便秘等副作用。此外，一些中药方剂也可以用于治疗手汗症。在药物治疗过程中，患者需遵医嘱用药，注意观察不良反应的发生。

2. 手术治疗

对于症状非常严重且影响生活质量的手汗症患者，可以考虑手术治疗。手术方法包括胸交感神经切除术、手掌皮肤切除术等。常见的手术方法包括胸交感神经切除术和手掌皮肤切除术。其中，胸交感神经切除术是通过切断胸部的交感神经来减少手掌出汗。这种手术方法效果显著，但可能会有一些并发症，如代偿性多汗等。手掌皮肤切除术是通过切除手掌部分的皮肤来减少出汗。这种手术方法适用于手



掌出汗严重且药物治疗无效的患者。然而，手术后可能会影响手掌的功能和外观。

手术治疗效果较好，但存在一定的风险和并发症。因此，患者在选择手术治疗前需充分了解手术的利弊，并在医生指导下进行。

而对于继发性手汗症，则需要针对原发病进行治疗，如调整药物剂量、更换药物种类等。例如，如果手汗症是由甲状腺功能亢进引起的，需要治疗甲状腺功能亢进；如果是由多发性硬化症引起的，需要治疗多发性硬化症。此外，如果手汗症是由药物引起的，则需要调整药物剂量或更换药物种类。

手汗症虽然给人们的日常生活带来了一些不便，但是通过深入了解其病因，我们可以找到合理的应对方法。无论是原发性还是继发性手汗症，科学的治疗方法和积极的生活态度都能帮助我们有效地控制症状，提高生活质量，以更加健康、自信的状态面对生活的挑战。

中药治疗感冒有优势

广西医科大学第二附属医院药学部 余纪蔚



进入秋冬季，上呼吸道感染的患者越来越多，经常会有患者问：“感冒用什么药好？”其实对于普通感冒，最基本最好的“药物”就是生活调节，如注意休息、保暖、多喝热水。此外，今天我们就来聊聊传统中医里中药如何治疗感冒？

选择中药治疗感冒有优势

中医上，感冒是指风邪侵袭人体，引起肺卫失调，而出现以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热、全身不适等主要临床表现的一种外感疾病。常夹四时不正之气（如寒、湿、燥、暑邪）为病，临床表现为风寒、风热、暑湿、风燥等不同；另外，年幼、年老、正气不足外邪容易由表及里，病情严重，或变生他病。因此，临床上明辨寒热，诊察虚实，审查时节，正确辨证施治，才能提高疗效。

李阿姨今年62岁，来到门诊后，她向医生介绍说自己感冒咳嗽时自行服用退热药、止咳药等，症状缓解后以为感冒痊愈了，就停止用药。就诊时，她仍有咳

嗽、黄白痰、痰黏不畅、口干、舌质淡暗、苔黄厚腻、脉弦滑等情况，中医辨证为痰热郁肺、表里失和、外界气候寒热变化、饮食过凉或肥甘厚腻等导致的病情反复。针对她的情况，医生采用解表清里的治疗方案，建议李阿姨服用大柴胡汤进行治疗，同时指导她饮食相关注意事项，进行呼吸功能锻炼。服用7副中药后，李阿姨在随访时咳嗽、咳痰的症状明显好转，舌苔黄腻消失，身体也轻松不少。

通过李阿姨这个案例，说明选对中药感冒药治疗感冒有明显优势。

中药治疗感冒要辨证

1. 风寒感冒。症状：恶寒重，发热轻，无汗，头痛，身痛，鼻塞，流清涕，咳嗽，痰稀或白，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

治拟辛温解表宣肺散寒之法，使用麻黄汤加味（麻黄、桂枝、苏叶、橘红、柴胡、桔梗、杏仁、甘草）或荆防败毒散加减。

2. 风热感冒。症状：发热重，恶风或微恶风寒，头痛，鼻塞打喷嚏，流稠涕，无汗或有汗，咽痛，咳嗽痰黏稠，口干而渴，舌红，苔薄黄，脉浮数。

治拟辛凉透表清热解毒之法，发热轻、咳嗽为主，使用桑菊饮加减；发热重、咽痛，使用银翘散加减，发热甚者，加石膏、知母；咽肿痛甚者，加玄参、板蓝根、马勃；咳嗽痰黄者，加杏仁、瓜蒌皮、黄芩、浙贝、鱼腥草；口渴重者，重用芦根，加花粉。

3. 暑湿感冒。症状：常发于夏季，身热不扬，恶寒，汗出不畅，身困倦怠，头沉重痛，或有鼻塞流涕，心中烦，恶心欲呕，小便短赤，腹痛腹泻，舌苔白腻或黄腻，脉濡或濡数。

治拟解表清暑祛湿之法，使用新加香薷饮加减；暑热偏盛，有汗，加黄连、青蒿、西瓜翠衣、鲜荷叶；湿困卫表，身重、恶风，加藿香、佩兰；小便短赤，加六一散、白

茅根；暑湿偏寒者（恶寒发热、头痛、胸脘痞闷、心烦、腹痛、恶心呕吐、肠鸣泄泻、舌苔腻），使用藿香正气散加黄芩。

中医防治感冒有妙招

1. 生活起居有规律。霜降之后秋天即将结束，冬季即将来临。秋凉，易致风、寒侵袭，应注意保暖并适时增减衣物。饮食清淡、多喝水、多食水果蔬菜及牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白质，提高机体免疫力。作息要有规律，早睡早起，注意适当锻炼身体。

2. 中药方剂预防感冒

这里分享一个含漱方，饭前饭后漱口，连用5天；也可直接饮用。适用于易患咽喉肿痛或与流感病例有密切接触史者。

方剂组成：金银花15克，连翘15克，板蓝根10克，广藿香10克，生甘草6克。

(1) 儿童预防方：药物组成为芦根10克，桑叶5克，淡豆豉5克，广藿香5克，白茅根3克，陈皮3克。

(2) 老年人预防方：药物组成为太子参15克，紫苏叶15克，黄芩3克，茵陈10克，大枣15克，白豆蔻10克，广藿香5克，陈皮3克。

3. 中医按摩预防感冒

(1) 鼻部按摩。方法：右手拇指和食指捏住鼻梁，上下按摩50~60次，下至鼻根两侧。用力适度、缓慢，不宜过重过急，早晚各一次。

功效：疏散风热、通利鼻窍，适于易感冒、患慢性鼻炎、过敏性鼻炎等人群。

(2) 耳廓按摩。方法：以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共5~6次，最后拉耳垂3下，每日2~3次。

功效：耳与脏腑有密切关系，按摩耳穴，对相应脏腑有一定调治作用。耳廓按摩能增强体质，对预防流感有一定辅助作用。

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/3/4 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 枪火(18)
08:17 枪火(19)
09:09 枪火(20)
09:54 枪火(21)
10:46 枪火(22)
11:40 枪火(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(6)
13:47 红娘子(7)
14:30 红娘子(8)
15:26 红娘子(9)
16:24 红娘子(10)
17:06 红娘子(11)
18:00 尖锋之烈焰青春(21)
18:55 尖锋之烈焰青春(22)
19:50 尖锋之烈焰青春(23)
20:47 尖锋之烈焰青春(24)
21:33 尖锋之烈焰青春(25)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 中国远征军(30)
23:33 中国远征军(31)

19:50 尖锋之烈焰青春(27)
20:47 尖锋之烈焰青春(28)
21:33 尖锋之烈焰青春(29)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 中国远征军(32)
23:33 中国远征军(33)

2024/3/6 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 枪火(28)
08:17 枪火(29)
09:09 枪火(30)
09:54 枪火(31)
10:46 枪火(32)
11:40 枪火(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(16)
13:47 红娘子(17)
14:30 红娘子(18)
15:26 红娘子(19)
16:24 红娘子(20)
17:06 红娘子(21)
18:00 尖锋之烈焰青春(29)
18:55 尖锋之烈焰青春(30)
19:50 尖锋之烈焰青春(31)
20:47 尖锋之烈焰青春(32)
21:33 尖锋之烈焰青春(33)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 中国远征军(34)
23:33 中国远征军(35)

2024/3/7 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 枪火(33)
08:17 枪火(34)
09:09 枪火(35)
09:54 枪火(36)
10:46 枪火(37)
11:40 枪火(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(21)

13:47 红娘子(22)
14:30 红娘子(23)
15:26 红娘子(24)
16:24 红娘子(25)
17:06 红娘子(26)
18:00 尖锋之烈焰青春(33)
18:55 尖锋之烈焰青春(34)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 尖锋之烈焰青春(35)
21:25 尖锋之烈焰青春(36)
22:10 中国远征军(36)
23:05 中国远征军(37)
23:45 中国远征军(38)

2024/3/8 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(38)
08:17 枪火(39)
09:09 枪火(40)
09:54 川军团血战到底(1)
10:46 川军团血战到底(2)
11:40 川军团血战到底(3)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(26)
13:47 红娘子(27)
14:30 红娘子(28)
15:26 红娘子(29)
16:24 红娘子(30)
17:06 红娘子(31)
18:00 尖锋之烈焰青春(36)
18:55 尖锋之烈焰青春(37)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:08 宜居首府 筑梦南宁(重播)
20:32 尖锋之烈焰青春(38)
21:25 尖锋之烈焰青春(39)
22:20 中国远征军(39)
23:15 中国远征军(40)
23:55 中国远征军(41)

2024/3/9 星期六

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 川军团血战到底(3)

08:17 川军团血战到底(4)
09:09 川军团血战到底(5)
09:54 川军团血战到底(6)
10:46 川军团血战到底(7)
11:40 川军团血战到底(8)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(31)
13:47 红娘子(32)
14:30 红娘子(33)
15:26 红娘子(34)
16:24 红娘子(35)
17:06 红娘子(36)
18:00 尖锋之烈焰青春(39)
18:55 尖锋之烈焰青春(40)
19:50 尖锋之烈焰青春(41)
20:47 尖锋之烈焰青春(42)
21:33 尖锋之烈焰青春(43)
22:20 中国远征军(42)
23:15 中国远征军(43)
23:55 中国远征军(44)

2024/3/10 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 川军团血战到底(8)
08:17 川军团血战到底(9)
09:09 川军团血战到底(10)
09:54 川军团血战到底(11)
10:46 川军团血战到底(12)
11:40 川军团血战到底(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(36)
13:47 红娘子(37)
14:30 红娘子(38)
15:26 红娘子(39)
16:24 红娘子(40)
17:06 红娘子(41)
18:00 尖锋之烈焰青春(43)
18:55 尖锋之烈焰青春(44)
19:50 铁血将军(1)
20:47 铁血将军(2)
21:33 铁血将军(3)
22:20 中国远征军(45)
23:15 我的抗战(1)
23:55 我的抗战(2)

南宁广播电视台 公共频道

2024/3/4 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 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 科技苑
13:00 妈妈的花样年华(5)
13:45 妈妈的花样年华(6)
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(21)
22:56 我和我的儿女们(22)
23:42 我和我的儿女们(23)

2024/3/5 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
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 妈妈的花样年华(7)
13:45 妈妈的花样年华(8)
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(24)
22:56 我和我的儿女们(25)
23:42 我和我的儿女们(26)

2024/3/6 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)
09:58 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(9)
13:45 妈妈的花样年华(10)
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(27)
22:56 我和我的儿女们(28)
23:42 我和我的儿女们(29)

2024/3/7 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
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(11)
13:45 妈妈的花样年华(12)
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(30)
22:56 我和我的儿女们(31)
23:42 我和我的儿女们(32)

2024/3/8 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
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(13)
13:45 妈妈的花样年华(14)
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(33)
22:56 我和我的儿女们(34)
23:42 我和我的儿女们(35)

2024/3/9 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(15)
13:45 妈妈的花样年华(16)
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 亲爱的爸妈(1)
22:56 亲爱的爸妈(2)
23:42 亲爱的爸妈(3)

2024/3/10 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 妈妈的花样年华(17)
13:45 妈妈的花样年华(18)
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 亲爱的爸妈(4)
22:56 亲爱的爸妈(5)
23:42 亲爱的爸妈(6)

难忘的激励

陈仲良

2023年12月中旬,习近平总书记广西考察时强调:解放思想,创新求变,向海图强,开放发展,奋力谱写中国式现代化广西篇章。总书记铿锵有力的讲话,大气磅礴,催人奋进。一时间,我的脑海里又回荡着上世纪80年代初改革开放、解放思想的创业激情,更忘不了时任中共南宁市委书记陈辉光对我们艰苦创业工作的激励和热情支持。

乘势而上,筹建南宁电视台

陈辉光同志于1983年开始任广西壮族自治区党委副书记兼南宁市委书记。此时,我正担任南宁市广播站站长,在市委、市政府的支持下,负责进行南宁广播电台的恢复工作。翌年上半年,南宁广播电台成功恢复,广播站随即撤销。接着我们就考虑筹办南宁电视台。当时,百废待兴,市财政难以扶持电视台。6月,我带领两位记者到河北省北戴河参加全国电台宣传和广告工作会议。临行前我到广西广电厅给时任厅党组书记陈宁汇报,其中谈到筹建电视台的困难问题。他告诉我,湖北黄石市的电视台是这两年刚建成的,它的城市规模和财政收入与南宁差不多。他们的电视台全靠企业赞助,群众捐款搞起来的。你们开会回来可以去看看。意思是要我们向黄石市学习,靠集资办台。我们开完会后从黄石考察回来,向时任南宁市市长甘祥梦汇报。得到的回答是,等青秀山建设赞助工作基本完成后再考虑。当年底,机会终于来了,我们通过市委宣传部打了报告,市委、市政府终于同意我们集资赞助成立电视台的方案,并且于1985年1月5日下文成立由时任市委副书记周民霖为组长的领导小组,副组长为时任市政府常务副市长卢玉娟、时任市委宣传部部长林恩材,我则代表市广电局参加,具体由我局执行。我们首先在全市到处张贴关于全市范围内集资筹建电视台的通告,同时通过《南宁晚报》、南宁电台广为宣传,基本已达到家喻户晓。

领导激励,社会广泛支持

早在1984年11月24日上午,南宁市委宣传部根据我们的报告,打算给市委上呈《关于筹建南宁电视台的报告》,约我到办公室商量。经协商,加重了集资赞助建立电视台的内容。此时,市委书记陈辉光正好到宣传部办公室找林部长。这是我第一次近距离与陈书记见面,他显得特别年轻,端庄稳健,平易近人。林部长郑重给他介绍了我们商量的内容,他温和地问我,赞助建立电视台在广西还是首次,有把握吧?我说,根据外地经验,是有把握的。陈书记高兴地点了点头。

这次意外地与陈书记见面,筹建电视台的大事无意中正面向市委作了一次口头汇报。于是经市委同意,于11月30日,在民族电影院召开庆祝大会,祝贺南宁电台于12月1日恢复播音。除了市委、市政府领导,时任广西广电厅厅长邓生才,正在广西考察的时任中国国际广播电台台长丁一岚也应邀出席。会上,市委副书记周民霖在热情洋溢的讲话中发出号召:“电台上马后,下一步就要把筹建电视台摆上议事日程,希望这一流芳长远的好事继续得到社会各方面的支持和赞助。”第二天,市委机关报《南宁晚报》头版头条发表了大会新闻,眉题刊载了周副书记的号召全文。

市委书记陈辉光的热情鼓励,市长甘祥梦的充分

肯定,市委副书记周民霖在大会上的公开号召,都有力地加快了南宁电视台筹建进程。上述提到的布告《大家赞助,人人受益——南宁电视台赞助集资方案》1万份,首先发给领导小组成员,我又专门送达陈辉光书记和甘祥梦市长。因为事先他们都了解详情,特别交代我做好企业的发动工作。1万份的布告,不是我们电台几十个人能张贴和投递得了的,重点单位还要送到领导手中。当时,南宁电大中文班正好交给本单位负责代办,全班50多名学员也都帮忙传递发行。

经市委宣传部同意,我们在筹备电视台的同时,慎重地给广西广电厅打报告。当时,广西台除了自己的节目和转播中央电视台的节目,尚未转播外省的节目。经过协商,并征询电大中文班同学的意见,我们认为光靠自己的微薄力量,南宁电视台一开始不会办出特色,群众的赞助也很难发动。当时,去过广东的人一致认为,广东电视台珠江台节目精彩纷呈,又是以粤语播讲,很适合南宁市本地群众。经咨询广西微波总站,得知在南宁转播广东电视台珠江台节目信号在技术上不成问题,所以,在给广西广电厅的报告中,除按常规运转,我们还加上了转播广东电视台珠江台节目的内容。

我们没等广西广电厅的下文,便在原来筹建电视台的宣传资料中,加上转播广东电视台珠江台节目的内容。由市领导主持的几次企业座谈会首先开展,接着市广播局的干部、采编人员以及电大中文班的部分同学,进行了深入细致的发动工作。尽管当时南宁正处于改革开放初期,企业的发展正在初步恢复,部分国有企业和个体工商户经营规模也比较小,但大家都表示愿意捐款捐物。记得当年1月13日,两场重要的捐赠会同时在明园饭店召开。10个厂的领导参加了捐赠会,甘祥梦市长到场发动,结果当场签订赞助协议达32万元,十多名个体工商户也签订赞助了几万元。

第一次两场捐赠会圆满成功后,我马上带着一位筹建专职干部前往广州,分别拜访广东广电厅的向厅长和广东电视台的组台长,咨询在南宁电视台转播广东电视台珠江台节目的问题。他们都表示欢迎,说只要在南宁的微波站帮忙转播即可。我们很高兴,回来给领导小组作了汇报,大家对电视台赞助筹建工作更充满信心。工作按照程序紧锣密鼓地进行。从1985年1月初到春节前后,签订的赞助款(含部分物资)有80多万元,相当于现在的几百万元了。为了获得更多赞助,筹备领导小组让我帮助市人大教科文卫委员会起草议案,经过委员林敏、齐良恭几位老同志讨论修改,他们在2月中旬召开的市人大七届常委会第三十次会议上,提出了《关于发动社会各方面集资赞助,加速建设南宁电视台的议案》。会后,市人大常委会于4月颁发了《决议案》。与此同时,市总工会也同意了我们的建议,下发文件,动员全市工会会员为电视台捐款。大家热情高涨,推动赞助工作的进行。市政府根据实际情况,增拨专款60万元,让南宁电视台快速建成。

化解难题,南宁电视台闪耀荧屏

电视台的各项建设工程有条不紊地进行,我们给

广西广电厅的建台报告却迟迟未批下来,理由是市电视台不能转播外省的节目。我赶紧向筹备领导小组汇报。当年4月中旬,经市委、市政府同意,由周民霖副书记带队,宣传部领导和我一起去自治区党委宣传部向时任部长侯德彭汇报。参加会议的除了我们和自治区党委宣传部办公室主任,还有广西广电厅夏副厅长及其主管部门负责同志。会上,周民霖副书记简单汇报了南宁捐款集资建台情况和转播广东电视台珠江台节目的必要性。接着夏副厅长拿出一份文件来宣读。当他念到“凡是能转播本省电视台的城市,不能转播其他省电视台的节目”,文件尚未念完,侯部长插话问道:“你那个文件是哪里发下来的?”夏副厅长回答:“是广电部地方局的。”侯部长说:“怪不得我没看过。南宁市要转广东台节目,要同广东方面联系好。”夏副厅长还是不放心的,他问:“广东电视台同意了吗?”我回答:“我们在给广西广电厅打报告建台时,就包含有转播广东珠江台节目的内容。为转播之事,我们还专程前往广州拜访广东广电厅和广东电视台的领导同志,他们很欢迎我们转播广东珠江台的节目。另外,我们还联系了广西微波总站,他们愿意给我们传送广东节目信号。”侯部长点点头,表示满意。经过一番讨论,侯部长最后拍板定案。他说:“南宁多转一些好节目,可以竞争嘛,可以促进大家工作嘛,就按南宁的意见办吧。”散会后,大家都非常高兴。后来,我们完善了与广西微波总站的合作协议,首先在刚建立的临时天线传播自己的节目。从当年的6月下旬起,在正常播放南宁节目的同时,分别转播了央视一台、广西电视台和广东电视台珠江台的节目,南宁电视台开始闪耀荧屏。

高票入选“改革开放10件大事”

由于南宁电视台筹建领导小组组长是市委副书记周民霖,市长甘祥梦又具体参与筹备赞助的重大活动,市委书记陈辉光从一开始就关心这一重要的民生工程,所以电视台的筹备动态经常得以在市委常委会会议上通报。1985年6月,陈辉光书记当选自治区党委书记。得知南宁电视台的建设已完成,并顺利播放,7月2日上午10时许,在市委宣传部领导的陪同下,陈辉光书记到南宁电视台简陋的演播室,仔细观看了本市的节目播放情况,同时,还专门观看转播广东电视台珠江台节目的情况。他表扬了南宁市创建电视台改革开放、艰苦创业的精神。他说,南宁电视台突破了不能转播外省电视台的禁忌。我们向广东学习改革开放先锋模范精神,南宁电视台提供了一个好榜样。陈书记的鼓励使我们在市委、市政府的领导下,戒骄戒躁,不辜负全市人民的希望。当年9月10日,南宁电视台对外宣布正式开播。这一天,成为了南宁电视台的建台纪念日。1988年,《南宁晚报》发动全市群众投票评选《南宁市改革开放10周年10件大事》,“捐款赞助创建南宁电视台”以第四名高票入选。

上世纪80年代我们在解放思想的创业过程中,有幸遇到陈辉光书记,并得到了具体指导和热情鼓励,这是我一辈子难忘的大事。