

南宁广播电视报

2024年3月7日

2024年第9期

总1842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



“三八”妇女节

心有光芒 芳华自在



南宁广播电视报
微信公众号

两会新华社权威速览

一图速览

2024年政府工作报告

2023年工作回顾

过去一年，是全面贯彻党的二十大精神开局之年，是本届政府依法履职的第一年。面对异常复杂的国际环境和艰巨繁重的改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民，顶住外部压力、克服内部困难，付出艰辛努力，新冠疫情防控实现平稳转段、取得重大决定性胜利，全年经济社会发展主要目标任务圆满完成，高质量发展扎实推进，社会大局保持稳定，全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐。

经济总体回升向好

现代化产业体系建设取得重要进展

科技创新实现新的突破

改革开放向纵深推进

安全发展基础巩固夯实

生态环境质量稳中改善

民生保障有力有效

回顾过去一年，多重困难挑战交织叠加，我国经济波浪式发展、曲折式前进，成绩来之不易。

实践充分表明，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民有勇气、有智慧、有能力战胜任何艰难险阻，中国发展必将长风破浪、未来可期！

一年来，我们深入学习贯彻党的二十大精神，按照党中央决策部署，主要做了以下工作。

- ◆ 一是加大宏观调控力度，推动经济运行持续好转。
- ◆ 二是依靠创新引领产业升级，增强城乡区域发展新动能。
- ◆ 三是深化改革扩大开放，持续改善营商环境。
- ◆ 四是强化生态环境保护治理，加快发展方式绿色转型。
- ◆ 五是着力抓好民生保障，推进社会事业发展。
- ◆ 六是全面加强政府建设，大力提升治理效能。

一年来，中国特色大国外交全面推进。习近平主席等党和国家领导人出访多国，出席金砖国家领导人会晤、亚太经合组织领导人非正式会议、东亚合作领导人系列会议等重大双边活动。成功举办中国—中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛等重大主场外交活动。推动构建人类命运共同体，落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，深化拓展全球伙伴关系，在解决国际和地区热点问题中发挥积极建设性作用。中国为促进世界和平与发展作出了重要贡献。

过去一年取得的成绩，根本在于习近平总书记领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，是以习近平总书记为核心的党中央坚强领导的结果，是全党全军全国各族人民团结奋斗的结果。

2024年经济社会发展
总体要求和政策取向

今年是中华人民共和国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年。做好政府工作，要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大和二十届二中全会精神，按照中央经济工作会议部署，坚持稳中求进工作总基调，完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快构建新发展格局，着力推动高质量发展，全面深化改革开放，推动高水平科技自立自强，加大宏观调控力度，统筹扩大内需和深化供给侧结构性改革，统筹新型城镇化和乡村全面振兴，统筹高质量发展和高水平安全，切实增强经济活力、防范化解风险、改善社会预期，巩固和增强经济回升向好态势，持续推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，增进民生福祉，保持社会稳定，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。

今年发展主要预期目标

- > 国内生产总值增长5%左右；
- > 城镇新增就业1200万人以上，城镇调查失业率5.5%左右；
- > 居民消费价格涨幅3%左右；
- > 居民收入增长和经济增长同步；
- > 国际收支保持基本平衡；
- > 粮食产量1.3万亿斤以上；
- > 单位国内生产总值能耗降低2.5%左右，生态环境质量持续改善。

我们要坚持稳中求进、以进促稳、先立后破。积极的财政政策要适度加力、提质增效。稳健的货币政策要灵活适度、精准有效。增强宏观政策取向一致性。

2024年政府工作任务

- 一 大力推进现代化产业体系建设，加快发展新质生产力。
- 二 深入实施科教兴国战略，强化高质量发展的基础支撑。
- 三 着力扩大国内需求，推动经济实现良性循环。
- 四 坚定不移深化改革，增强发展内生动力。
- 五 扩大高水平对外开放，促进互利共赢。
- 六 更好统筹发展和安全，有效防范化解重点领域风险。
- 七 坚持不懈抓好“三农”工作，扎实推进乡村全面振兴。
- 八 推动城乡融合和区域协调发展，大力优化经济布局。
- 九 加强生态文明建设，推进绿色低碳发展。
- 十 切实保障和改善民生，加强和创新社会治理。





聚焦两会

委员行李箱 再讲新故事

又是一年两会时,今年住桂全国政协委员的行李箱里,装着怎样的新故事?我们再次跟随委员打开他们的行李箱,看看一年间委员们履职的新收获、新成效、新期盼。

“一根针”绣出幸福花

“这款包袋有一个好听的名字叫‘锦上添花’,是广西绣娘融合壮锦、壮镶金绣、堆绣等民族工艺制作而成。”当全国政协常委、广西国际博览事务局局长韦朝晖从行李箱中取出一款精美的桂绣手提袋时,大家的视线都被吸引了。

韦朝晖介绍,2012年,广西启动技艺扶贫培训后,1000多人次参加了“桂绣”培训,很多农村妇女成长为掌握壮族、瑶族、苗族、侗族等不同民族刺绣技法的绣娘。目前,广西有少数民族地区刺绣基地5个,“桂绣”已经成为广西少数民族刺绣品牌和当地乡村振兴的新力军。

“绣娘月收入可达到6000元左右,如果是居家就业,照顾家庭兼顾农活情况下,绣娘年平均纯收益在2万元以上。”韦朝晖说,近年来,随着非遗传承文化浪潮的掀起,越来越多的人开始关注并学习“桂绣”。今年她特意带着“桂绣”作品来到全国两会,希望在更高平台推介“桂绣”这一文化符号,希望更多的人能了解其文化内涵,让非物质文化遗产“活”起来,利用民族传统技艺为乡村振兴“锦上添花”,助力更多农村妇女创业增收。

“一碗粉”带火一座城

清新的菌菇螺蛳粉、霸气的加辣螺蛳粉、独特的酸香番茄螺蛳粉……全国政协委员、广西双英集团股份有

限公司董事长杨英打开行李箱,跃入眼帘的是各种口味的柳州螺蛳粉。

“螺蛳粉是柳州这座城市的特色名片,是当地民众的集体记忆,具有重要的文化意义。如今,柳州螺蛳粉已经发展成为面向全国、走向海外的特色产业。”杨英说,围绕这一碗粉,柳州成功整合一二三产业,打破了产业发展的纵深障碍,促进产业链之间深度融合。2023年,柳州螺蛳粉实现全产业链销售收入669.9亿元。出口也持续保持良好势头,新增智利、日本、德国等14个市场,同比增长38.2%。

今年全国两会,杨英的议案也与螺蛳粉有着千丝万缕的关系。“我提出了关于建议加大基层基础补短板投入力度,加快构建现代粮食产业和流通体系的提案。”她说,柳州市作为广西最大的工业城市,坚持工业化理念,助力柳州螺蛳粉从“小米粉”做成“大产业”,实现了粮食产业发展供求高水平动态平衡、产业链向高端化跃进、粮食产业经济循环畅通。因此,构建现代粮食产业和流通体系,对推动地方经济实现高质量发展,至关重要,“这是我带着螺蛳粉上会的主要原因,希望大家通过螺蛳粉更了解柳州、爱上柳州。”

“一幅画”文化添底蕴

“你们知道齐白石曾经到过东兴两次,并且创作了

大量作品吗?”看到记者摇头,全国政协委员、东兴市中等职业技术学校副校长苏海珍手捧一面由生活在东兴的艺术家唐舒展与齐白石后人共同创作的纪念齐白石瓷盘,娓娓讲述了齐白石在1907年和1909年两次游历东兴及创作的故事。

苏海珍介绍,齐白石两次游历东兴和越南芒街,并常住东兴采风写生,留下了很多珍贵墨宝。近年来,东兴市高度重视白石文化的挖掘和打造,先后打造建设了“白石芭蕉书屋”、敬立齐白石雕像,举办齐白石文化月活动。2022年底,东兴市成立了齐白石文化研究会,研究推介齐白石艺术创作风格,讲好齐白石在东兴的故事,努力将白石文化发扬光大。

“很多人对东兴国门、北仑河口等红色文化旅游资源,以及京族独弦琴等民族文化项目耳熟能详,但白石文化的知晓度还不算高。”苏海珍说,她会在今年的全国两会上,努力讲好白石文化的“东兴故事”,与委员们商讨探索不同形式的文旅融合方式,全方位深挖和展示充满地域特色的文化资源,研究对文化内容的产业转化,将文物、非遗、经典民歌等属于地方特色文化内涵贯穿到旅游过程和产品中,推动文旅融合创新发展。

来源:《广西日报》(2024年3月4日第4版)

今年南宁医疗保障工作这么干



今年南宁市将从落实待遇保障政策、医药服务和医药价格工作着手,全面提升医疗保障服务质效等方面着重发力开展工作。

全面落实待遇保障政策。强化基本医疗保险、大病保险、医疗救助三重保障功能,扎实推进职工医保门诊共济保障和生育保险政策实施,持续落实降低职工基本医疗保险和生育保险费率政策;落实农村低收入人口分类资助参保政策和三重保障待遇,建立农村低收入人口常态化帮扶机制,加强农村高额医疗费用负担患者监测预警。扎实推进困难群众依申请实施医疗救助,进一步完善医疗救助对象及时精准识别机制,对重大疾病患病困难农村群众实施精准救助行动;探索扩大长期护理保险参保对象范围、调整保障水平,鼓励金融、保险机构创新开发商业性产品,

完善社会化长期护理服务资源供给配套政策。

大力做好医药服务和医药价格工作。各级医保部门要强化供需对接,建立医疗机构与中选企业沟通协调机制,畅通集采药品供应问题反馈收集渠道;加强医疗服务费用监管。

同时,进一步深化医保领域便民服务工作。纵深推进重大疾病门诊特殊慢性病待遇资格认定“快捷办”微改革。多渠道有序推进生育保险支付便民服务。加快推进医保零星报销票据识别(OCR)与智能审核系统应用“全覆盖”;优化跨省异地就医备案管理,持续推进跨省异地就医直接结算服务;落实长期护理保险新政策,完成评估机构、护理服务机构的遴选工作;加强长期护理保险基金监管,推进护理服务规范结果应用,优化提升护理服务质量。

此外,探索设立三级医院一、二级手术比例和门诊量占比下降目标考核。对紧密型县域医共体实行“总额付费、加强监督考核、结余留用、合理超支分担”的医保付费机制,探索形成长效化的制度安排,从而加快推动“三医”协同发展和治理。

据悉,截至2024年2月29日,南宁市城乡居民基本医疗保险参保554.7万人,以自治区下达2024年度城乡居民目标任务数579万人为基础,完成率为95.8%。

来源:南宁新闻网

公益广告

防灾减灾

防范灾害风险,护航高质量发展



自治区文明办 广西文明网 宣



彩礼新规施行，多地判出“第一案”！

今年2月1日，最高法发布的《关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定》正式施行。新规针对借婚姻索取财物、结婚后“闪离”等情形彩礼纠纷如何处理等情形加以明确。

新规以反向排除的方式明确了几类不属

于彩礼的财物，包括一方在节日或者生日等有特殊纪念意义时点给付的价值不大的礼物、礼金，一方为表达或者增进感情的日常消费性支出等。

此外，新规明确，双方已办理结婚登记且共同生活，离婚时一方请求返还按照习俗

给付的彩礼的，人民法院一般不予支持。但是，如果共同生活时间较短且彩礼数额过高的，人民法院可以根据彩礼实际使用及嫁妆情况，综合考虑彩礼数额、共同生活及孕育情况、双方过错等事实，结合当地习俗，确定是否返还以及返还的具体比例。



案例一：领证半月就离婚，彩礼怎么办？

近日，湖北仙桃市人民法院首次适用最高法彩礼新规，调解一起离婚涉彩礼纠纷案件。据介绍，2022年，李某与张某经人介绍相识，2023年1月双方登记结婚，婚后未生育子女。

恋爱期间，李某多次向张某转账、发红包，以增进双方感情。结婚前，李某向张某给付现金彩礼15万元，并为张某购买“三金”。婚后双方争吵不断，2024年2月，张某以“三观不合、性格不合”为由，向法院起诉离婚，李某表示同意离婚，但要求张某返还彩礼共计20余万元。

受理该案后，法官了解，李某、张某婚后生活不足半月便开始分居，双方就彩礼数额及退还事宜争议较大。法庭多次组织双方进行调解，最终双方当事人达成一致意见，张某当庭返还李某彩礼款及茶钱165000元、红包及“三金”价值38800元，共计返还203800元。

案例二：恋爱时“520”当天送的首饰算彩礼吗？

近期，北京市高院微信公众号“京法网事”发北京一中院适用最高法彩礼新规作出判决的一起案例。

贾某与李某于2021年初通过商业婚恋网站相识并建立恋爱关系。恋爱期间，贾某为李某购买了手机、首饰（首饰购买于5月20日），多次转账合计4万元。之后双方开始不定期共同居住，双方谈论了结婚的事宜并沟通了彩礼的数额。贾某同意给50万元彩礼，之后，贾某向李某转账15万元，剩余彩礼未付。半年后，双方因性格以及生活习惯问题分手。

审理过程中，贾某为了证明自己的主张，还向法院提交了双方的微信聊天记录截图、购物小票、银行转账记录等凭证。

法院认为，贾某为李某购买的手机以及转账

的4万元系恋爱关系中贾某为增进感情进行的日常消费性支出，不属于彩礼；贾某为李某购买的首饰在特殊时点购买，属于表达或增进感情的消费性支出，亦不属于彩礼；贾某向李某转账的15万元，时间发生在双方沟通彩礼数额之后，性质也曾由双方明确认可为彩礼，因此，可以认定15万元为贾某为达到与李某结婚的目的而给付的部分彩礼。

另外，按照“彩礼新规”，关于双方未办理结婚登记但已共同生活，一方请求返还按照习俗给付的彩礼的，人民法院应当根据彩

礼实际使用及嫁妆情况，综合考虑共同生活等事实，结合当地习俗，确定是否返还以及返还的具体比例。

据此，法院判决李某向贾某返还彩礼15万元，驳回了贾某其他诉讼请求。

案例三：酒席钱、上车钱、离娘钱算彩礼吗？

陕西富平县法院近日也发布了首次适用“彩礼新规”的案例。

案例中，李雷（化名）与韩梅（化名）系自由恋爱结合，婚后发现双方性格差异极大，结婚不到一年时间就经常因各种琐事发生争吵，最终双方决定离婚。

庭审中，李雷（化名）向法庭提交了长达20页的花费记录，要求韩梅（化名）全部返还，包括恋爱期间情人节、七夕节、生日发的520元、521元等红包共计9800元；恋爱期间吃饭、看电影、买包包、外出旅游各项花费19814元；订婚时经媒人给女方彩礼钱88888元，衣服钱20000元，金项链、金镯子、金耳环、金手链四金共计36000元；结婚时办酒席花费64000元、上车钱10000元、离娘钱10000元，总计258502元。

韩梅（化名）称，女方认可的彩礼只有订婚时收的88888元，男方记录的其他花费都不属于彩礼，结婚时女方陪嫁了8床被子、8件被单、1台电视机、1台洗衣机，双方婚后共同生活虽仅有一年时间，但婚前已经同居，女方还为男方打了胎，韩梅（化名）拒绝返还彩礼。

法院认为，关于彩礼范围的认定：涉彩礼纠纷司法解释第三条规定，一方在节日、生日等有特殊纪念意义时点给付的价值不大的礼物、礼金，一方为表达或者增进感情的日常消费性支出不属于彩礼。故，男方主张的在恋爱期间所发的红包、恋爱期间的花费均不能认定为彩礼。根据本地习俗及一般认知，男

方为结婚办酒席花费的64000元也不属于彩礼。

本案争议较大的是结婚时的离娘钱、上车钱能否认定为彩礼，涉彩礼纠纷司法解释第三条第一款规定，在审理涉彩礼纠纷案件中，可以根据一方给付财物的目的，综合考虑双方当地习俗、给付的时间和方式、财物价值、给付人及接收人等事实认定彩礼范围，本案中综合给付的时间和方式、财物的价值、给付人及接收人以上因素，可以认定离娘钱、上车钱属于彩礼。

综上，本案的彩礼包括：订婚时经媒人给女方父母的彩礼钱88888元、衣服钱20000元、金项链、金镯子、金耳环、金手链四金共计36000元、上车钱10000元、离娘钱10000元，总计164888元。

彩礼数额是否过高？法院认为，这涉及彩礼纠纷司法解释第五条第二款规定，人民法院认定彩礼数额是否过高，应当综合考虑彩礼给付方所在地居民人均可支配收入、给付方家庭经济情况以及当地习俗等因素。考虑到本地农村人均可支配收入仅有17000多元，彩礼的数额已近乎本地农村人均可支配收入的10倍，远超一般人的承受能力，应当认定彩礼数额过高。

本案中，女方在结婚时陪嫁了8床被子、8件被单、1台电视机、1台洗衣机，审理中双方均同意嫁妆折价10000元。法院认为在返还彩礼时应当考虑女方的嫁妆情况，应当扣减已经共同消费或已经添附到男方财产上的嫁妆数额。

返还彩礼是否需要考虑双方共同生活情况？法官认为，现实中，男女双方未婚同居、未婚孕育情况十分普遍，我们不应忽略双方共同生活的夫妻之实，尤其是女方有终止妊娠或生育子女的情况，如果完全不考虑共同生活时间长短、女方孕育情况而要求女方全部返还彩礼，不仅违背了公平原则，也与法律保护妇女合法权益的精神背道而驰，我们认为共同生活时间长短及女方是否孕育应当作为确定彩礼是否返还以及返还比例的重要因素。

本案开庭审理后，查明了案件的事实，承办法官耐心细致地对双方当事人进行了释法明理，女方最终一次性向男方返还彩礼46000元。

来源：中国新闻网



百件刺绣精品亮相苏州博物馆 呈现江南画绣史

不久前,多家文博机构及私人藏家收藏的100件(套)刺绣精品,在江苏苏州博物馆举办的“出走露香园——江南画绣史”特展中,通过“以画入绣”“露香园绣”“宫墙内外”“以绣自立”“风月同天”5个板块,讲述江南画绣发展史及其背后的女性故事,让观众深入感受刺绣艺术魅力。



刺绣作为一门传统技艺,在中国流传数千年。到了宋代,刺绣艺术从日用品装饰逐渐发展为一类独立的艺术形式。宋徽宗崇宁年间,翰林图画院增设绣画专科,由宫廷画师指导匠人制作以绘画为底稿的绣品。

辽宁省博物馆藏《刺绣海棠双鸟图》是一件珍贵的宋绣佳作,原为清宫旧藏。宋代刺绣颜色较为柔和,与宋画风格一致。此图花蕊、花萼以褐色线齐针绣,花瓣、叶子和鸟用套针绣、抢针绣。花瓣用白色、浅黄色、深黄色层层退晕,花叶用深浅不同的蓝绿色和米灰色、黄色丝线绣成,表现出绿叶逐渐枯黄的效果。鸟以黑、灰、白三色线绣出浓淡层次。整幅作品淡雅隽秀,生机盎然。

明嘉靖年间,顾名儒与其弟顾名世(当朝进士,官至尚宝世丞)在松江(今上海)筑“露香园”。顾家内眷擅长刺绣,将文人画意与刺绣技法巧妙结合,开创了“以针为笔,以纤素为纸,以丝线为颜色”的画绣艺术,被称为“顾绣”。据记载,顾绣由顾名世长子顾其英之妾缪瑞云所创,而以顾名世之孙媳韩希孟造诣最高。韩希孟擅长绘画,精于刺绣,常以宋元名画为摹本入绣,同时代的董其昌、谭元春、陈子龙都曾为其作品作跋。顾绣常用“虎头”“露香园”“青碧斋”“韩氏女红”作为绣印,其中,“韩氏女红”即韩希孟作品,是顾绣中唯一以本人姓氏落款者,世称“韩媛绣”。

辽宁省博物馆藏《韩希孟绣花鸟册》共十开,每开一面刺绣,一面题识。《萱花蛱蝶图》中,一株萱草下有几朵野菊,一只蝴蝶飞绕其间,栩栩如生。萱花花瓣用白色、黄色、红色丝线退晕绣,野菊花花瓣、蝴蝶翅膀用长短针。作品左下角绣“韩氏女红”方印。对开题一首七言律诗,下押“快庵”朱文印。

苏州博物馆藏《顾绣杏花村图》以唐朝杜牧《清明》诗为题材,在素绫上绣杏花村图。整幅画面运用多种针法绣成,如牧童、老翁的衣服用散套针,并留出水路,达到自然飘逸的效果;松柏、垂柳、伞骨、旗杆用接针,表现随风飘荡之感;树干使用双色撇和针法体现其粗壮挺拔;牛的脸、鼻、尾、蹄、肚采用抢针、散套针、接针、辫子股针等针法。石梁、山丘、水流以画为主,运用滚针勾勒,静中见动;远处的山峰、堤岸上的小草、矮树、人眼等以彩绘点染,补色套色,画绣结合,相得益彰。

清初,顾名世曾孙女顾兰玉因家庭变故,为生计设帐授徒30余年,女子争相传习,使顾绣逐渐走向商品化生产。

南通博物苑藏《露香园绣董其昌行书昼锦堂记屏》共12幅,绣于清康熙年间,以董其昌所书欧阳修名篇《昼锦堂记》为蓝本绣制,白缎为底,蓝色绒绣,字字清晰,针针细密,体现了顾绣高超的技艺。张謇在屏末作长题记述鉴定、购藏此屏的故事。此绣屏集文章、书法、绣艺、题跋于一身,堪称“四绝”。

清康熙朝确立内务府制度,大量宫廷御用刺绣由苏州织造制作。苏州博物馆藏品保管部杨宇萌告诉记者,据清宫档案记载,乾隆时期苏州刺绣统称为顾绣,顾绣的选稿、设色、技法、风格都影响了宫廷刺绣,成为最上乘苏绣的代名词。

清同治六年(1867年),苏州65户绣庄集资创立“锦文公所”。这是刺绣业最早的同业公所,促进了苏绣的发展壮大。

沈寿是近代杰出的苏绣大师,前承顾绣传统、后启苏绣新风,被俞樾称为“针神”。沈寿出生于苏州一个刺绣世家,原名云芝,后更名为寿,字雪君,晚号雪宦,又别号“天香阁主人”。1905年,沈寿夫妇赴日本考察,看到西洋绘画与日本美术绣。回国后,沈寿首创“仿真绣”,将西洋画中的“求真”与“肖神”融于刺绣技法中。

南通博物苑藏《沈寿绣蛤蚧图》是仿真绣代表作之一。此图绣大小蛤蚧6只,采用缠针、拖针、滚针等针法,通过明暗对比突出蛤蚧的质感。大蛤蚧的高光部分留出缎子绣底,巧妙衬托出蛤蚧的光亮,底部则用浅棕色烘染而成。绣面左下方题“沈寿”名款,绣“雪君”朱章,右下角绣“姓名长在御屏风”朱印。

沈寿不仅是刺绣艺术家,还是刺绣教育家。她先后在北京、苏州、天津和南通等地办学传艺,倡导女子“自强”“自立”。1914年,张謇在南通创办女工传习所,沈寿任所长兼教习。在传习所期间,沈寿培育出一批批刺绣好手,并与张謇合作完成《雪宦绣谱》,推动刺绣事业传承发展。

新中国成立后,沈寿的弟子金静芬任苏州刺绣研究所副所长。她亲手绣制人物、花木、虫鱼、建筑等40幅代表传统针法的样本,并注写说明,汇编成册,指导学生学习。苏州刺绣研究所先后培养出顾文霞、余福臻等中国工艺美术大师,将苏绣发扬光大。展览中呈现了《金静芬绣枯木竹石图》《顾文霞绣黄猫》等作品,反映了现代苏绣的传承脉络。

来源:《人民日报海外版》(2023年12月29日第7版)



美丽容颜吃出来



在女人的世界里,美容是一个永远不会过时的话题,也是一个十分关注重要的话题。只要简单地通过平时饮食就可以吃出美丽来。

“三八”妇女节到了,本报“小报童”特意找了一

些美容养颜的食谱,各位“大美女”“小美女”可以选择一或两道,在心情大好的时候犒劳一下自己,吃出美丽容颜来。

话不多说,我们做起来……



乌鸡虫草花汤

材料:

乌鸡半只、虫草花少许、红枣3颗、枸杞适量、姜片、盐、水、松茸鸡汁、料酒。

做法:

- 1.枸杞、红枣、虫草花洗净备用;
- 2.乌鸡洗净,砍成块,放生姜、料酒;

- 3.加入适量清水,放入红枣、虫草花,开火炖煮;
- 4.煮至沸腾时,加入适量料酒,小火继续炖煮十分钟;
- 5.撒入枸杞,倒入松茸鸡汁;
- 6.再煮十分钟左右即可出锅。

烹饪技巧:枸杞一定要后放,不然容易煮烂。

桃胶百合银耳羹

桃胶和银耳提神养气、补阴润肤、健脾养肾,尤其是对女性朋友,具有美容养颜、滋补调养、清心安神等效果,而且还能起到促进血液循环、滋养身心、增强人体免疫力等作用。最主要是比燕窝价格亲民,可以每周适量食用。

材料:

银耳、桃胶6—7粒、枸杞10粒、红枣7颗、干百合、水、冰糖。

做法:

- 1.桃胶要用清水浸泡十个小时以上,直到没有硬芯;
- 2.泡发的桃胶,清澈透明,祛除杂质待用;
- 3.百合洗净,提前一小时浸泡至发;
- 4.枸杞洗净,浸泡10分钟;

- 5.红枣洗净,去核剪成圈;
- 6.银耳浸泡至发。如果用整银耳,泡发后切得稍微碎点可以减少熬制时间;
- 7.将泡发的银耳和百合再次过筛洗净;
- 8.桃胶泡发洗净后用手捏碎;
- 9.洗净的桃胶、百合、银耳入锅,加足量的水;
- 10.大火煮开后转至小火,慢炖30分钟;
- 11.待煮出黏稠感后加入红枣圈、枸杞,再煮15分钟左右,可以根据出胶的感觉减少或延长煮制时间;
- 12.最后依据自己的口味放入适量的冰糖;
- 13.煮至冰糖融化后关火,稍微晾凉一下就可以享用了。



滋补养颜猪蹄汤

喝一口嘴唇会粘在一起的猪蹄汤,胶原蛋白足足的!这是一道药膳,味浓鲜香一点都不腻,做法简单,营养丰富,适合秋冬季滋补,美容养颜,而且具有通乳、气血双补、补虚养身等效果。

材料:

猪蹄、红皮花生、薏米、黄豆、姜、小葱、料酒、盐、蚝油、生抽。

做法:

- 1.提前将黄豆泡3小时;
- 2.猪蹄洗净,切好待用;

- 3.薏米和红皮花生洗净待用;
- 4.锅中烧开水,放入猪蹄,再加一些料酒,祛除腥味,煮出血水后,关火,洗净猪蹄;
- 5.将猪蹄放入高压锅中,放入葱姜,加入薏米、花生、黄豆;
- 6.放入少许生抽、蚝油、盐,倒入1000ml水,煮1个小时;
- 7.猪蹄“压熟”后,开盖儿再炖煮15分钟,待汤汁浓稠即可出锅了。

浓汤番茄乌鱼片

乌鱼蛋白质丰富,具有很好的滋补作用,尤其适合产后或是手术后食用。番茄,味浓色艳,富含丰富的番茄红素,爱美人士可以多吃起来。

材料:

乌鱼、番茄、鸡蛋、老姜、淀粉、盐、清水。

做法:

- 1.乌鱼杀好清理干净,用剔骨刀贴近鱼骨剔出鱼肉,鱼头鱼骨剁段;
- 2.鱼肉在鱼鳍对应的部分下刀,贴着鱼刺把刺剔出来,这样就得到完全无刺的鱼肉;
- 3.鱼肉斜刀打薄片,越薄越好;
- 4.鱼骨和鱼肉分开盛放;
- 5.老姜一半拍破熬汤时用,一半切末放鱼片里;
- 6.热锅起油,油的用量跟平时炒肉时的用量差

- 不多,油热下鱼头鱼骨,煎至完全无血水,鱼皮焦黄,加入拍破的老姜,加入一大壶开水;
- 7.保持大火熬煮十五分钟左右,转中小火继续熬煮半小时以上,熬煮过程中水分会流失,所以第一次加开水一定要加够,后面如果需要加水也请加入开水。这样熬出的鱼汤浓白无鱼腥味;
- 8.鱼片加入姜末、盐,抓至起胶质后加入两勺清水,然后继续抓至起胶黏稠,再加入两勺清水,继续抓至起胶黏稠后加入一个鸡蛋,抓匀后加入水淀粉,再次抓匀;
- 9.番茄去皮,切丁备用;
- 10.熬好的鱼汤过细筛得到浓白的鱼汤;
- 11.把番茄炒成番茄酱,加入过滤出来的鱼汤,烧开后转小火,把鱼片一片一片撑开后放入汤中,完全放完后转中大火烧开,煮五到十分钟,就可以开吃了。



跟着古诗去旅行(十)

唐代绝美的皇家园林



今年央视春晚西安分会场演出的《山河诗长安》，再现了诗意满长安的恢弘景象，受到全国观众的热议。春晚荧屏里大家跟着诗仙李白的步伐展开古今对话，游览长安。今天，让我们继续跟随李白的千古绝句领略皇家园林的魅力。



沉香亭



碑林博物馆



花萼相辉楼

西安，作为我国十三朝古都，以其悠久的历史 and 独特的文化底蕴吸引着众多的游客。位于西安市碑林区咸宁西路的兴庆宫公园，占地780多公顷，是中国最古老的历史文化遗址公园。公园坐落在唐代皇家园林之地，承载着千年历史的沉淀，历经岁月沧桑，留下了丰富的历史遗迹与文化底蕴。

唐兴庆宫原为隆庆坊，唐玄宗为藩王时与诸兄弟居住于此，号称“五王宅”。唐玄宗登基后大规模扩建，后移仗听政于此，兴庆宫成为唐帝国号令天下的中心。

开元盛世，万邦来朝，龙池宴饮，曲水流觞。无数名篇佳作在这里写就，其中就包含李白千古流传的《清平调》。

《清平调·其一》

云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。
若非群玉山头见，会向瑶台月下逢。

新中国成立后，为配合西安交通大学西迁，西安市政府决定在唐长安城兴庆宫西南隅遗址上修建兴庆公园。

从整体布局来看，兴庆宫公园中间有一座东西向的隔墙，把兴庆宫公园分为两半，以南半部的园林风光为最美。这里有龙堂、长庆轩、沉香亭、花萼

相辉楼和勤政务本楼等高大建筑物，环绕龙池。相传龙池中曾大量种植荷花、菱角和各种藻类植物，池南岸还种有可解酒性的醒醉草。兴庆宫北半部则是宫殿巍峨，南雄殿、长兴殿、大同殿坐落于此。这些建筑精美绝伦，不仅展示了古代建筑艺术的卓越成就，更是西安传统建筑的杰出代表。整个园林建筑与周围自然环境遥相辉映又各自成趣，让这座历史遗存丰富的盛唐园林焕发出新时代的活力与光彩。

沉香亭

沉香亭位于宫内龙池东北方，是西安兴庆公园的标志性建筑之一，具有古老的历史。沉香亭周围遍植牡丹花，红紫的、浅红的、通体透白的……在天宝初年的一个春天，唐玄宗带着杨贵妃在梨园弟子的侍奉下来到沉香亭赏花。李白也被宣召而来，而且是带着醉态来的。李白就着微醺的醉意写下了：

《清平调·名花倾国两相欢》

名花倾国两相欢，常得君王带笑看。
解释春风无限恨，沉香亭北倚栏杆。

花萼相辉楼

唐代长安著名皇家建筑，简称花萼楼，始建于

唐代开元八年（公元720年）。盛唐时代，花萼相辉楼位列四大名楼之前（即江西滕王阁、湖北黄鹤楼、湖南岳阳楼、山西鹳雀楼），统称为“天下五大名楼”。而花萼相辉楼位于帝都长安皇宫之中，是长安城内大型娱乐活动的文化艺术中心，也是盛唐天子玄宗与万民同乐、交流同欢之处，享有“天下第一名楼”的美誉。遗憾的是，后唐的战火将这座名楼摧毁殆尽，而后少有人知晓“天下第一名楼”何指。目前公园中这座为现代新建。

碑林博物馆

进入碑林博物馆，映入眼帘的是一座宏伟的建筑群，色彩斑斓的门楼迎接着游客的到来。步行进入馆内，一股厚重的文化氛围扑面而来。每块碑石都是一部历史的见证，承载着千年的文明。

在展厅内，数百块千年古碑整齐地陈列在展示柜中，每块古碑都有着独特的故事。其中最著名的当属法门寺碑和大明宫碑。法门寺碑是唐代著名僧人玄奘亲手所题，记载了他赴印度取经的壮举；而大明宫碑则是揭示唐朝繁华盛世的宝贵史料。

除了碑石，碑林博物馆还展示了大量与碑刻相关的文物，如碑林中的石像、石器、陶器等。这些文物都是从不同历史时期一点点收集而来，展示了古代文明的多样性和变迁。

文：黄理佳



梦华录

新闻综合频道

28-38 集剧情



第28集

顾千帆同样想着赵盼儿，等她熟睡之后，独自来到房间，并且留下了银票。不料当晚雷雨交加，大风将银票连同账单吹到地上，葛招娣未曾留意到，顺手将银票夹在纸里。赵盼儿还不知道银票的事情，又因望月楼老板急着催账，所以她实在没办法，只好先签下契书，答应明日定送来剩余的六百贯钱。出了望月楼，赵盼儿直奔皇城司，怎知顾千帆和陈廉都已出京，恐怕近几日是不会回京了。考虑到顾千帆必然是有要事在身，赵盼儿决定要将字画房契抵押给典当行，至少先凑齐六百贯钱。孙三娘没有答应，毕竟这是她们最后的退路，奈何赵盼儿心意已决，孙三娘只得陪着她和葛招娣来到典当行。

第29集

何四知道衙内的德行，劝说赵盼儿务必要忍耐，怎知池蟠先是让赵盼儿磕头道歉，又让她当场唱曲。池蟠点了一首《想夫怜》，故意想看赵盼儿出糗，毕竟他觉得赵盼儿能来求自己，肯定是惨遭顾千帆抛弃。赵盼儿不应唱曲，只肯为他献舞，而在这过程中，池蟠逐渐看人迷，深受触动。虽然三百贯钱肯借出，池蟠依然不想轻易放过赵盼儿，所以要来火珊瑚发簪作为抵押物。正当赵盼儿准备交出发簪时，池蟠突然调戏她，想让她委身于自己，结果遭到赵盼儿的掌掴。最终三百贯没有拿到手，赵盼儿感受到无比的羞辱，她独自离开池府，并且用清水搓洗发簪，到最后变成一阵哭又一阵笑，冷静过后重新振作起来，毅然决然地往家走去。

第30集

宴席之上，沈如琢不断劝酒，宋引章没有警觉，在众目睽睽之下一饮而尽。坐在对面的张好好疑似露出异样神色，极力克制想要阻止的冲动，紧接着大厅又恢复了热闹的场面，林三司

眯眯地盯着宋引章，沈如琢与他互相对视一眼。果然宋引章逐渐感到昏沉，便被下人扶回客房，沈如琢过来确认她是否清醒，正要点燃催情香，没想到宋引章突然在背后偷袭。原来早在之前，宋引章已通过张好好得知沈如琢的为人，当年沈如琢接连骗了不少教坊司的女子，每次在得手后就会厌弃，继而献给林三司谋取前程。张好好的话引起宋引章的警觉，起初还是半信半疑，直到察觉酒水有问题，才终于看清沈如琢的真面目。

第31集

欧阳旭如愿回到东京，受封离宫之际遇到高鹄，不仅改口喊其为岳丈，甚至主动给高慧寄去书信，连同在内的，还有高慧当初送给他的肚兜。高慧为此非常难堪，实在不知该如何处理。反观宋引章在听闻茶坊遭逢变故之后，又得知顾千帆音讯全无，他与赵盼儿再无可能。所以赵盼儿表示整个人失去了精神气，宛如一具行尸走肉，留在这东京便没有任何意义。可是孙三娘觉得赵盼儿不该轻易认输，既然能够舍得了欧阳旭，至少可以忘掉掉顾千帆。当初三姐妹约定要在东京打拼一片天地，不到山穷水尽怎可放弃。随着话音刚落，池蟠带着手下突然出现，表示要与她们合作，愿意提供资金和酒楼。

第32集

因为顾千帆迟迟未醒，陈廉心急如焚，便在他耳边提及赵盼儿的名字。果然顾千帆以为赵盼儿出事，逐渐恢复清醒意识，且在皇城司等人陪同下，本来是要去见赵盼儿，没想到在半路遇到对方。顾千帆没有勇气下车，陈廉代为出面，并且提醒赵盼儿要警惕池蟠。赵盼儿不以为然，表示既然断了红尘，即便和谁在一起，都轮不到皇城司说三道四，殊不知，马车里的顾千帆靠在窗边，虚弱又悲痛。其实赵盼儿笃定顾千帆就在马车里，也在期盼着他能亲自向自己解释缘由，可终究从希望变成失望，最终决定要与对方一刀两断。随着马车扬长而去，赵盼儿有些失魂落魄，忍不住在孙三娘怀里哭了起来，继而将这件事情彻底翻篇。

第33集

永安楼开业之日，灯火明昼，烟花绽放，文人雅士慕名而来，百姓们争相围观，杂耍班与舞狮队伍陆续出场，场面热闹不已。大家进入永安楼，便能看到载歌载舞，令人赏心悦目，赵盼儿主动介绍楼内布局，主要分为三阁。一元阁专门负责接待贵客，千山阁可以雅俗共赏，至于万水阁更是出彩，每日表演不同。池蟠眼看着时间差不多，主动来到台上发表感想，正所谓生意如春意，新行胜旧行，继而宣布永安楼开业大吉，欢迎大家都来光顾。各类山珍海味端上桌，清雅小菜同样让人难忘，赞不绝口，思及大堂菜都能这般美味，想来一元阁雅间更是上乘。

第34集

欧阳旭入宫面见官家，主动呈上了夜宴图，参奏皇后刘婉欺君瞒上，以失贞之身祸乱宫闱，窃取后位。官家闻言勃然大怒，可当看见夜宴图里的名字，气急攻心之后，只觉得头昏目眩，命令官人将欧阳旭赶出去。可是欧阳旭还在假仁假义，直言今日冒犯上奏，是为世间纲常，愣是将一己私欲编造得如此

冠冕堂皇。为能证实自己并未构陷国母，欧阳旭以苦肉计明示忠心，果然引起官家的注意，立马宣来太医。池蟠敬佩赵盼儿之处，便是在经营酒楼、茶坊方面，都能做到样样极致。也正因官家头风发作，太医迟迟未至，林频主动献上苏合郁金酒。果然此酒饮过之后，官家头风症状逐渐减轻。

第35集

官家觉得言之有理，而事实上，雷敬也因此计谋得逞，皇后总算是避过风头，继续稳坐后宫。雷敬单独去见萧钦言，以这次夜宴图之事向他示好，愿与之联手，待得萧钦言登上宰相之位，自然也能得到不少好处。因为皇后已复宠，齐牧等人接连失去官家信任，萧钦言大喜过望，认为只要再多来两次，清流想要翻身已是绝无可能。高鹄斥责欧阳旭造假欺瞒，编出夜宴图的来历，非但没有扳倒皇城司与后党，甚至还连累到清流。本来高鹄想趁此机会断了婚约，可是欧阳旭继续以肚兜威胁，令他无计可施。回去的路上，欧阳旭发现大街小巷贩卖绣有名字的肚兜，也就意味着他很快失去对高家的威慑，不得已来找高慧解除婚约。

第36集

顾千帆从皇城司出来看到满墙黄花，立马想到了赵盼儿，于是急忙往半遮面赶去，果然赵盼儿在此等候多时。赵盼儿并不在意顾千帆与萧钦言之间的关系，反而认定自己不能失去顾千帆，所以她宁愿放下所有自尊和骄傲，逼着对方作出抉择。眼看着赵盼儿数三声将近，顾千帆走过去将她抱进怀里，承诺此后余生都用来爱护赵盼儿，赎清自己所有的罪责。陈廉和葛招娣躲在角落里，看着顾千帆牵起赵盼儿离去的背影，终于落下心头大石。宋引章得知二人重归于好，内心百感交集，她也将红珊瑚手链丢进河里，正式与过去告别。欧阳旭入宫跪求官家宽恕，官家念在他是受齐牧蒙蔽，且为人正直老实，下令贬至小州通判。

第37集

杜长风急忙来找孙三娘，唯恐她受了伤，孙三娘碍于傅子方的缘故，便想着推迟些时日再成亲。潘楼老板与其他人商量对付永安楼，宋引章代替赵盼儿当掌柜，做得还算是不错。怎知长乐郡主指责永安楼贩卖腐臭食物，幸好宋引章带着医官前来，证实这些食物都已被人调包，长乐郡主府也为此向永安楼道歉。奈何一波未平一波又起，之前负责售酒的李庆家突然转变态度，死活不肯再卖酒给永安楼。宋引章决定找池蟠出面解决，可池蟠遇到上次的事情之后，整天将自己关在房间里，大门不出二门不迈，宋引章恨铁不成钢，表示永安楼的问题不解决，很快就要面临关门。

第38集

侍卫司都虞侯张允带人上门，奉旨将顾千帆押至侍卫私狱候查。由于官家下令不许动用重刑，所以张允以水刑施压顾千帆，逼迫其交出夜宴图。然而顾千帆表示自己从未见过夜宴图，也未曾指使他人伪造夜宴图欺瞒官家。反倒是崔指挥假扮猫妖，张允与崔指挥交情颇深，借此寻机报复，眼看着顾千帆迟迟不肯招供，于是又命人实施重刑。顾千帆强忍着痛苦，警告张允不要受人挑唆，奈何张允根本不听劝，继续加重刑罚。外界都已传顾千帆与赵盼儿之间的关系，也导致官家猜测顾千帆与后党串通，指使赵盼儿编造夜宴图的事情。如今齐牧不在京城，赵盼儿认为萧钦言绝不会袖手旁观。

文旅生活频道 1 | 14集剧情
 遥远的距离



剧情梗概

1976年的某知青点，酷爱拉小提琴的知青苏扬与郑向东热恋，却因为误会和意外失之交臂。一直暗恋苏扬的司梦南趁机接近苏扬，两人走到了一起，却又屡次猜疑、背叛苏扬。郑向东和同学孙千雅一起复习准备高考，孙千雅对郑向东情愫暗生。苏扬为了照顾生病的父亲而放弃了大学之路，但她在知青点学到的缝纫手艺和服装设计上的天赋为她打开了另一扇通向梦想的大门。苏扬当年以为夭折的儿子郑好已经被郑家养大成人。司梦南嫉妒心作祟，处处针对郑向东。饱经磨难和坎坷，苏扬在服装界取得了巨大的成功。苏扬终于知道了郑好的身世，孙千雅却身患重病，苏扬选择让孩子永远认孙千雅为妈妈。经历了一切之后，当年意气风发的知青们感受到了岁月和人性的洗礼。

第1集

1976年，在望乡堡知青点上，生活着一群年轻的知青们。苏扬热爱小提琴，在房间里为室友们拉琴取乐。而住在隔壁屋的点长郑向东和苏扬是情侣。郑向东和司梦南因为苏扬吵了起来，这时疯子偷偷跑到女知青的屋子前将门锁住，并在外面放起了火。郑向东等人发现时，火势已经大了。郑向东赶紧带人踹开房门救火，而苏扬也叫起室友们逃跑，可临走时为了拿回小提琴她又折回房间，不小心被烟熏晕了。郑向东冒着生命危险将苏扬救了出来，而自己也把烟熏得够呛。

第2集

苏扬担心郑向东私藏了雷管，于是悄悄跑去他的房间，并找到了雷管。苏扬出来时，正好碰见保卫组的人，苏扬赶紧躲过他们，将拿出来的雷管扔进了猪圈。结果被保卫组的人发现了，他们质问起苏扬来。苏扬为了维护郑向东，承认雷管是自己的，还声称是自己让一挺去炸鱼的，而雷管是自己捡到的。郑向东在医院里照顾着一挺，对苏扬的事完全不知。李书记来到县委会为苏扬求情，经不住李书记的劝说，县委会的赵书记决定暂时不将苏扬送去县里处置。司梦南得知此事后非常激动，坚称苏扬是为郑向东顶罪。

第3集

郑向东去公社遇见了孙千雅，孙千雅领着他来到宿舍，两人是中学同学，孙千雅对郑向东似乎格外在乎。在学习时，别人都带了本子来记笔记，只有郑向东左顾右盼，他什么都没带，于是孙千雅递给他一本笔记本。晚上郑向东找别人借了一辆自行车，跑

回来看苏扬。第二天，苏扬奋力完成了自己的任务，并请了假去看郑向东，而郑向东此时正跑回来找苏扬，两人在路上错过了。苏扬来到公社找郑向东，却遇见了孙千雅，孙千雅告诉她郑向东出去了，于是苏扬失望地离开。

第4集

苏扬回去时忽然下起了大雨，她跑到一个山洞里避雨。而司梦南也正正好在山洞里避雨，他躲在一边偷看苏扬。苏扬身上淋湿了，准备将衣服脱下来晾晾。司梦南见到苏扬裸露的肩膀和白皙的皮肤，一时冲动的他上前拉住苏扬。他爱着苏扬，希望苏扬能接受自己，推搡间苏扬不慎撞到头晕了过去。司梦南趁机脱下自己的衣服，将苏扬玷污了。醒来的苏扬意识到自己被司梦南玷污，难以接受的她跑到悬崖边想要跳崖自杀。司梦南赶过来将她拉下，并表示自己会一直爱着她。

第5集

郑向东偷偷回了城，他找到苏扬后向她道歉，并要求重新开始。可苏扬已经不是清白之身，她觉得自己配不上郑向东。郑向东带着砖头跑去找司梦南，并一砖头砸了司梦南的脑袋。苏扬正巧赶了过来，拦着郑向东让他不要冲动。回城的一挺将郑向东偷偷回来的事告诉了郑母，郑母十分气愤，这时郑向东回来了，郑母指责他不务正业。司母将司梦南送到医院，并报了警。警察过来询问时，司梦南不敢将此事闹大，于是不愿与警察多说。这时一挺过来查看司梦南的伤势，见他没死也就放心了。

第6集

司母咽不下那口气，将此事写信告到上面去了。此次司梦南

的伤并不重，但他朋友桃子的同学是院长的小舅子，所以有办法帮他开个伤残证明。上级领导张干事来到望乡堡找李书记，告诉他有人检举郑向东迫害知青司梦南，使得对方伤重致残。李书记大惊，表示自己并不知情。于是张干事询问其他的知青，其他人都赞扬郑向东。但张红偷偷向他们告状，声称苏扬行事不检点。娜姐将张干事来调查郑向东的事写信告诉了苏扬，如果郑向东真的伤人致残，只怕会坐牢。苏扬跑来质问司梦南，她这才知道原来是司母私自举报的。

第7集

郑向东找来司梦南，他接受了事实，愿意成全司梦南和苏扬，他希望司梦南能够加倍地疼爱苏扬和孩子。司梦南向郑向东承诺，自己一定会好好照顾苏扬的。司梦南兴高采烈地来找苏扬，感谢苏扬留下那个孩子，并将衬衫送给苏扬。他愿意一直等着苏扬，并表示一到法定年龄就和苏扬结婚。苏扬心里很纠结，她不想接受司梦南，可又别无他法。形势要变了，知青办的张主任怕司秘书长会平反，于是让女儿张丽萍去司家示好。张丽萍是司梦南的同学，可司梦南对她很是反感。

第8集

张父将司梦南的回城事项办好，就差公社盖章了。于是张丽萍跟着司梦南一起来到望乡堡找公社盖章。路上忽然下起了雨，于是司梦南和张丽萍来到山洞里避雨。司梦南有些感慨，他与苏扬的第一次就是在这里发生的。司梦南让张丽萍在这里避雨，自己则单独跑去公社盖章。李书记将司梦南回城的手续办好之后，告诉他苏扬在赵大娘家，让他去见见苏扬，并劝他以后要好好对苏扬。

第9集

郑向东来找李书记，让他在自己的回城指标上盖章。李书记告诉他，司梦南将他的回城名额给顶了。苏扬的肚子大了起来，好在她的法定年龄也到了，于是苏扬向上面请假回城里和司梦南结婚，可是一挺写信告诉她，司梦南在申江已经有女朋友了。苏扬来找司梦南，没想到撞上了司梦南和张丽萍的婚礼，司梦南连连向她道歉，并让她和郑向东在一起，孩子他也愿意让郑向东抚养。苏扬心痛不已，回家后，苏父做了些菜为苏扬庆生。两人闲聊家常时，苏扬难过地痛哭起来。

第10集

郑向东在河边找到苏扬，此时她已经晕倒在河边，旁边还放

着一个空药瓶。苏扬服用了大量的安眠药，况且还怀孕了，情况比较危急。医生替苏扬做完手术后，苏扬脱离了危险，可是孩子不足月夭折了。苏扬深受打击，痛哭落泪。醒来的司梦南在旁边听见了，他也很是内疚。苏扬出院回家后指责宋阿姨私自将孩子放在太平间，使得她们母子连面都没见到，甚至都没法帮孩子安葬。政策下来了，司梦南的父亲官复原职，正式上任做秘书长了。

第11集

苏扬回到苏家，在家里学习准备考大学。大学考试的名单出来了，孙千雅考上了大学。而此时郑向东因为故意伤害罪，被判劳动教养五年。人事局的张局长来找司梦南，想为司梦南谋一份好差事，一旁的张丽萍表示想找一份能分房子的工作，于是张局长安排他去房管局任职。苏扬在家里练习小提琴，宋阿姨抱怨她拉琴太吵，又抱怨家里口粮不够吃，苏扬见状跑到大众饭店做临时工，想以此来挣点家用。

第12集

张丽萍是大众饭店的经理，司梦南以为苏扬是故意留在那里报复自己，可苏扬表示这根本与他无关，所以她不会离开饭店。尽管张丽萍在饭店里各种整苏扬，还克扣她的工资，苏扬仍旧坚持不愿辞职。而司梦南和张丽萍也经常因为苏扬的事吵架，甚至提出了离婚。张丽萍回家向父母哭诉，父母劝她不要离婚，并让她尽快开除苏扬，省得再生事端。张丽萍回饭店后将苏扬开除了，并询问她与司梦南的事。苏扬将事实全部告诉了她，张丽萍大惊，她没想到司梦南竟是这种人。

第13集

苏扬在北京街头被一个男子穿着的喇叭裤吸引了，这种板型国内还没有，苏扬觉得很特别也很好看，于是将裤子给画了下来，还自己裁剪，做出了一条喇叭裤。苏扬的裤子在申江引起了很大的反响，一些老古板们觉得裤子太出格，可年轻人却觉得裤子十分的时尚好看，于是跑来苏扬家让她帮着多做几条。这时苏扬的专业考试结果下来了，专业课99分。苏扬的录取通知书寄了过来，她顺利地考上了艺术大学。这时回家探亲的郑向东来找苏扬。

第14集

郑向东约苏扬晚上去饭店吃饭，苏扬欣然答应。可当天晚上，因为宋阿姨提出要与苏父离婚，气急的苏父忽然吐血病危，医生告诉苏阳，要想治好她父亲的病，必须得转往上海的医院治疗。于是苏扬跟医护人员带着苏父一起赶往上海，而此时的郑向东早已在酒店里等着她。在上海医院治疗后，苏父终于脱离了危险，可因为并发症严重，他的身边必须得一直有人照顾。为了照顾父亲，苏扬撕毁了录取通知书，并告诉父亲，自己没有考上大学。



美食与健康的完美结合

梧州市工人医院中医科 黄沛

40岁的李女士受到身边朋友的影响也是格外注重养生。这天她来到医院中医科咨询:“医生,我能吃阿胶吗?”得到医生否定的回答后她很不解:“网上有专家说吃阿胶能补气血,为什么我不能吃?”

“从你目前的舌象、脉象来看,你有脾虚、湿重等症,此时服阿胶不仅起不到滋补作用,反而会加重病情。”

中医食疗究竟是咋回事?

食疗又称食治,是在中医理论指导下,利用食物的特性来调节机体功能,获得健康或防病愈疾的一种方法。通常认为,食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可食性物质。也就是说,食物最主要的作用是为人体提供营养,通过准确搭配及精心制作而发挥其天然功效,日积月累,便协助人体激发了自我痊愈的能力,从而获得由内而外的自然健康。

中医养生食疗的原则

中医学一贯重视饮食疗疾。许多食物本身就是中药,食物与中药并没有严格划分,但食疗与药物疗法则有所区别。药疗效果虽快,但药物性偏,苦口难吃,久服碍胃,故病人很难长期坚持服药。而食疗则配制得法,烹调有方,使人们乐于接受,可以长期制食,而且食药同用,食借药威,药助食性,相得益彰。

1. 食疗要与体质相匹配:每个人的体质不同,对食物的适应性也不同。因

此,在选择食疗方案时,应根据个人体质特点进行搭配,如寒性体质宜食用温性食物,热性体质宜食用凉性食物。

2. 食疗要与季节相适应:季节变化对人体的生理和心理状态也会产生影响。因此,在选择食疗方案时,应根据季节变化进行搭配,如冬季宜食用温性食物,夏季宜食用凉性食物。

3. 食疗要注重五味调和:五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。中医认为,五味入五脏,各有其作用。因此,在选择食疗方案时,应注意五味的搭配和平衡,以保持身体的健康状态。

4. 食疗要注重营养均衡:食疗的目的之一是补充身体所需的营养素。因此,在选择食疗方案时,应注意食物的营养搭配,以提供全面的营养素。

怎样选择食疗的食物

《内经》说,“天食人以五气,地食人以五味”。食物也分阴阳、寒热、温凉,也有“四性”“五味”,同样适用于中医的治疗原则,如“寒者热之”“热者寒之”等。以“四性”“五味”为原则,来选用适合的食物,用食疗来达到养生防病的目的。

五味分别归属不同的脏器,具有不同的作用。如酸味食物主要入肝经,具有收敛固涩的作用,可以养肝。苦味食物入心经,具有清热抑制兴奋的作用,能够促进人体代谢产物与毒素排出体外,还可以分解一些油腻的食物,促进血液中的胆固醇与脂肪类物质的分解,减少高血压、高血脂以及高血糖的发生。甘味食物入脾经,具有补虚和中、健脾养胃、缓急止痛等功效,用于预防和治疗亚健康状态以及脾胃虚弱、气血

不足、运化无力等所导致的疾病。辛味食物大多入肺经,均可治疗肺部病变,如外感风寒感冒、咳嗽等。咸味食物入肾经,可以治疗肾脏病变,如肾虚水肿、五心烦热等。

推荐食谱

1. 当归炖鸡:将当归、党参等中药材与鸡肉一同炖煮,具有补气养血、调理气血不足的作用。

2. 玉米面粥:玉米面煮成糊粥,具有调中开胃、利尿止淋的作用。适用于食欲不振或因三焦气化不利而引起小便短少,甚至尿道涩通、石淋等病症。

3. 冬瓜干贝汤:锅内倒入冬瓜片、干贝丝调入适量盐,煮到冬瓜熟透后,用适量水淀粉勾芡,汤汁浓稠后关火。干贝具有益气补肾功效。

4. 绿豆汤:用绿豆和冰糖煮成糊状,具有清肺润喉的作用。

5. 石斛洋参炖乌鸡:将乌鸡、石斛、西洋参放一起熬火炖煮,益气生津,养阴润燥,适用于秋冬抗燥食用,能缓解皮肤干燥、咽干、月经量少等不适,滋补而不腻。

6. 银耳莲子汤:将银耳、莲子、红枣等炖煮,具有养阴润肺、滋补肺气作用。

7. 鸡蛋粥:鸡蛋与大米混合煮粥,具有滋阴润燥、补充蛋白质的作用。

通过对中医食疗的了解,我们可以选择适合的食物进行调理,达到养生保健和预防疾病的目的。但我们应该注意,中医食疗并不能替代药物治疗,只是一种辅助调理的方法。在饮食调理之余,我们还应保持有良好的生活习惯,合理运动,保持心情愉快,才能真正享受美食与健康带来的美好生活。

秋冬季是进补的好时机。此时,中医食疗养生受到大家追捧,比如枸杞茶、秋梨膏、阿胶糕等等变着花样“吃吃喝喝”。

影响因素大盘点 让我们更关注多动症儿童

钦州市第二人民医院儿科 方秀业

提起ADHD,大家可能不太熟悉,但如果说多动症,想必很多人都听说过,医院里也常常听到带着孩子来看诊的家长们的说:“医生,我家的孩子在学校里总捣乱,老师管都管不住,在教室里上窜下跳的,这可怎么办啊?”但也有家长不重视孩子的这些表现:“我这孩子就是多动点嘛,男孩好动,长大自然而然就好了,这么爱动长大一定聪明。”事实真的如此吗?

什么是 ADHD?

我们需要明确的一点是,多动症真的是一种病,这种病在十年前就被确认了。它的学名叫注意缺陷多动障碍,也叫 ADHD。它是一种常见的慢性神经发育障碍,多发于幼儿,如不及时干预可能会延续到孩子成年。根据相关报告显示,全球儿童发病率约为 7.2%,60%~80%会持续到青少年期,50.9%持续为成人 ADHD。这个疾病的主要特征是与发育水平不相称的注意缺陷、多动冲动。并伴有认知障碍和学习困难。比方说孩子已经十岁了,上课的专注度却不像普通的十岁小孩一样,上课频繁走神,跑来跑去干扰课堂,考试成绩总是倒数……其实大部分 ADHD 小孩智力都是正常的或者接近正常,只有在诊断为 ADHD 共病智力发育障碍的情况下,才能确定孩子有智力方面的问题。

很多人以为 ADHD 孩子只是多动了点,智力比别的孩子差了点,最多暂时影响孩子的学习。其实不然,ADHD 对孩子存在很多方面的损害,因为在儿童时期,患有 ADHD 的孩子学习困难,行为又和普通孩子有差异,他们很容易被同龄的小孩歧视、欺负,甚至部分家长也以为自己的孩子智力不正常,还不

听话,想通过惩罚的方式让孩子改变,结果可能导致孩子在压力的影响下出现说谎、逃学、打架等不良反应。

哪些因素使孩子患上 ADHD?

大量研究显示,导致孩子患上 ADHD 的因素主要涉及遗传、环境以及大脑结构功能异常 3 个方面。

遗传因素:研究表明,ADHD 可能有遗传倾向,如果双生子之一患有 ADHD,那么另一个患病的几率高达 80%~90%。

环境因素:环境包括出生前、准备生产时以及家庭环境等,比如孕期接触烟酒,低出生体重和早产,长期暴露在铅、镉、汞、铝等环境下;父母的经济条件差,受教育程度低,婚姻关系严重不和谐,或者父母有犯罪行为或母亲有精神障碍等。

大脑结构异常:已有的研究成果显示,ADHD 与脑发育异常、脑缺损、脑结构和脑功能密切相关,但由于大脑思维环路系统的复杂性和当前推论的局限性,人们对 ADHD 的发病机制及反馈调控机制仍不清楚。

给父母的建议

看完以上内容,家长们也不用过分焦虑,只要做好以下干预措施,孩子病情一定会有所改善。

1. 坚持科学治疗,理性看待:无论孩子症状是否严重,家长都需要认识到 ADHD 是大脑神经系统发育的问题,患有 ADHD 的儿童也始终处在发育发展的过程中,及时有效的治疗可以改善 ADHD 症状,从而促进儿童身心健康发展。

2. 不盲目反对用药:很多家长都担心药物会有副作用,比如用药后孩子长不高,会变笨等。事实上,



吃药+行为干预对于孩子的症状改善来说是最有效的,比单纯的吃药或是单纯的行为干预效果都要好。经过医学技术的改进以及医生的科学用药后,副作用的影响也在不断下降。

3. 合理规划学习时间:不要抱着“勤能补拙”的想法让孩子“玩命”学,高强度、长时间的学习效果并不一定好,应该在孩子学习过程中穿插适当的休息时间,建议每隔 20 分钟就休息一次,这样才能真正有效地提高学习效率。家长可以督促孩子在每天睡觉前花 10~15 分钟去复习功课,人脑的海马体在睡前是最活跃的,短暂快速的睡前复习可以让大脑在睡眠时对这些信息进行加工处理,记忆更深刻。

4. 不能过度指责:过于纠结孩子的各种问题而忽略了孩子真正的需求,反而会适得其反。没有孩子想天天被责骂,过多的指责不仅很难让孩子真正改变,反而会加重问题发生。因此,多关注孩子好的一面,多鼓励和表扬,让孩子在成就感中进步。

所谓言传身教,父母的一言一行对于孩子都有着重要的表率作用,父母应该给孩子树立一个正确的榜样。

不喝酒、不吃肉 为何痛风频繁上门?

南宁市兴宁区嘉和城社区卫生服务中心中医康复科 吕新风

48岁的吴婶平时日子过得非常节俭,更是因为家族有遗传性高血压,她很少吃肉,也少做体力活,平日注重保养。但一天吴婶的大脚趾突然痛得厉害,像刀割一样,肿得很高,仿佛塞了一块石头进去,并且连腿也连带着开始疼,这可把家里人吓坏了,赶忙将其送到医院就诊。在抽血和尿常规检查后,发现吴婶尿酸过高,是典型的痛风症状。对此吴婶很困惑:“医生,我平时生活习惯很好,不吃肉

不喝酒不抽烟,为什么尿酸这么高呢?”医生解释:“痛风这个病与饮食以及体内的嘌呤代谢都是有关系的,进食了高嘌呤的饮食,就会导致体内的血尿酸升高。高嘌呤的食物饮料不仅包括酒类、肉类,还有肉汤、豆类、海鲜和部分蔬菜。”吴婶这才恍然大悟:“我以为平时不吃肉就没事,哪能想到就爱用肉汤煮菜煮面条,吃个肉味儿,这习惯竟然害了自己,以后真不敢这样了。”



痛风到底是怎么回事?

人体每天都会产生代谢垃圾,尿酸便是其中之一。它由肝脏批量生产后,进入一个叫“尿酸池”的地方储存,然后跟着排泄物排出体外。正常情况下,这个池子基本够用。但如果某天尿酸产得多了,或者排出得少了,多余的尿酸就会被流放到血液里,等堆积到一定程度就会从血液析出,变成尿酸结晶,躲在关节缝里。等累积到一定程度,尿酸结晶会抱团从关节软组织脱落,这时,身体里的白细胞就登场了。只可惜白细胞并不能溶解尿酸结晶,最终的结果就是白细胞全部英勇牺牲,引发关节炎症,痛风发作。

不喝酒不多吃肉,为啥痛风还会找上门?

很多人会很疑惑,我不喝酒不多吃肉,为什么还会出现痛风症状?痛风的产生原因中,也没有提及饮食,而说的是嘌呤和尿酸导致,但到底是什么导致尿酸和嘌呤增高,很多人都不知道。

事实上,尿酸高的主要原因是嘌呤代谢异常,大量的嘌呤在肝脏氧化为2,6,8-三氧嘌呤,被称为尿酸。尿酸的前身是嘌呤,80%的嘌呤是身体自己产生的。比如细胞代谢时,里面的DNA分解后的产物之一就是嘌

呤;再比如剧烈运动时,身体里的“燃料”ATP分解供能的同时,也会产生嘌呤。而剩下20%的嘌呤,就是吃出来的。大部分人都知道酒、肉、海鲜会提升尿酸,但很少有人知道饮料、奶茶里的果糖虽不含嘌呤,但它进入人体后,最终代谢产物会变成尿酸,从而增加尿酸生成,而且,摄入太多果糖,还会导致脂肪增多,进而会影响尿酸的排出。

除此之外,还有一个重要的隐藏嘌呤推手——调味剂。生活中的调味剂有很多,比如盐、鸡精、酱油、发酵豆制品调料等等,患有痛风的朋友要适量食用这些调味剂。

1. 高盐饮食会影响尿酸代谢:很多痛风朋友的肾功能可能出现损伤,高盐饮食更会加重肾脏负担,导致尿酸排泄障碍,另外70%以上的痛风患者都伴有高血压,高盐饮食也不利于血压的控制。

2. 一般每100g的鸡精含嘌呤超过300mg,很明显,鸡精中的嘌呤含量是非常高的,属于高嘌呤食物中的一种。虽然鸡精闻起来鲜,吃起来香,但如果平常做每道菜的时候,都喜欢撒点鸡精,无意中就将食物的嘌呤含量增高了,摄入的食物进入体内,会促进体内尿酸的

形成,更容易诱发痛风。

3. 腐乳、豆豉酱、豆瓣酱等都是发酵的豆制品,通常是用黄豆或豆制品经发酵而成,其中黄豆的嘌呤含量较高,同时这些调料的盐分通常很高,配着粥、饭食用时,一不小心就吃多了,也会诱发痛风。

4. 酱油也是每家每户都有的调味品,但是痛风朋友却不能多用,因为酱油是由大豆为主要原料酿制而成的,在制作的过程中常用盐、味精、醋、各种色素等勾兑出来,虽然味道鲜美,但是也很容易促进尿酸的形成,从而诱发痛风。

5.除了以上说的调味品,还有常见的蚝油、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等等食品调味料,它们的嘌呤含量也比较高,如果放到食物中来食用,可以在短时间内迅速升高体内的尿酸含量,从而导致痛风发作。

痛风是一个慢性病,需要大家长期坚持和努力去控制尿酸。食物疗法只能起到辅助的作用,一旦出现其他“三高”等基础性疾病,或者是出现关节疼痛的症状,一定要及时就医。



关注药物相互作用 与老年人用药风险

南宁市第六人民医院门诊部 林璇

不良反应;美金刚与金刚烷胺在化学结构上都是兴奋性氨基酸受体拮抗剂,两者合用可发生药物中毒性精神病;美金刚与氢氯噻嗪合用,有可能使后者的血药浓度降低,而降低其疗效。基于此,为了

提高老年人疾病管理水平、合理用药意识和生活质量,无论是医生或者患者家属都应重视老年人多重用药管理,为老年人的健康保驾护航。

有效规避多重用药的风险

1.正确认识用药的目的,避免擅自停药和擅自用药。慢性病的治疗并不像急性疾病那样经过对症及对症治疗,症状好转即可停药,慢性病用药是需要长期使用以维持身体正常运行,防止疾病进展或是预防复发。

如治疗心脑血管疾病通常会使用阿司匹林等抗血小板药物,通过抑制血小板的活化,预防血栓形成,堵住心脏、大脑等重要器官的血管导致梗死。如果患者因为觉得“胸不闷了,头也不晕了,没必要吃了”而擅自停药,会大大增加疾病复发的风险。

老年患者正确认识自己所患疾病

以及所用药物的用药目的,可以提高用药依从性,降低因不重视或错误认识而擅自停药带来的疾病复发或加重风险。

2.合理安排用药时间,避免漏服或多服。多重用药的老年患者容易出现忘记吃药造成漏服药物,或是忘记吃过药了而又服用,导致多服药物的问题。对此,大家可以将每日用药整理出一个时间表,贴在家里醒目的位置;也可以结合日常生活习惯安排服药时间;或是借助“闹钟+药盒”的模式提醒自己服药。家属也要留意老年患者的用药情况,共同安排用药时间和实施措施,必要时定期检查药盒,以监督老年患者按时按量服药。

3.正确用药,避免无效服药。有的药物或因为药物本身的特性,或因为所治疗疾病的特点,在合适的时间用药既能发挥最大的效果又能减少药物的不良反应。例如,正常情况下,一天血压波动会在早晨达到高峰,夜间达到最低,所以长效降压药通常是建议早起测量完血压后就服用,但一部分血压波动不规律的患者,则需要根据血压的峰值时间调整用药时间,以实现平稳降压。有的特殊剂型要正确使用才能发挥其优势,如被做成“肠溶片”或“肠溶胶囊”等剂型的药物通常需要在空腹时或者在饭前半小时整粒服用,以保证药物尽

快到达肠道释放,减少在胃内滞留时间。服药时应该整粒吞服,嚼服会破坏药物在肠道溶解释放的效果,还可能会增加胃损伤的风险。

4.监测用药后出现的改变。用药期间,应当养成自我监测的习惯,不仅是针对疗效进行记录,还要注意身体其他的改变。药物在治疗疾病的同时,还可能会导致一些与用药目的无关的问题,我们称之为药物不良反应。老年患者应及时发现和记录用药期间发生的药物不良反应,并及时反馈给医务人员,供医务人员评估是否需要调整治疗方案。

5.有病看医生,问药找药师。合并多种慢性病的老年患者往往需服用多种药物,不同药物之间存在有害的相互作用是影响老年人用药安全的重要因素。如果老年患者或家属不了解所用药物之间是否存在相互作用,或是觉得上述要点过于复杂、专业,无所适从,可以到医院药学门诊寻求药师的帮助。

简而言之,老年人的用药要做到尽量精简,用药目的是治疗疾病,若没有健康问题,不推荐随意购买和服用保健品或预防用药;要定期去医院就诊,根据病情及时调整用药,尤其是用药后身体出现不适时,一定要及时就诊。

核素敷贴助你告别皮肤血管瘤

广西壮族自治区民族医院核医学科 蒙福卿

皮肤血管瘤是最常见的皮肤良性病变之一,瘤体可大可小,颜色鲜红而柔软,常隆起皮肤表面影响患者受累部位的外观和功能,尤其是婴幼儿患者。

史女士的女儿刚出生几天就发现脸上长出红色斑块,还会逐渐增大。孩子刚满月家人就着急带来了医院。医生解释道:“孩子脸上的红斑是血管瘤,这种血管瘤多数是在出生时或出生不久出现,皮肤呈鲜红色或是深红色,有些还会凸出皮肤表面,形成肿块,在医学上称为婴幼儿血管瘤简称血管瘤,是临床上最常见的皮肤良性肿瘤。”

医生告诉史女士:“治疗血管瘤核医学科有一种‘神器’叫锶-90敷贴。这种敷贴器外形像铁块,把它紧贴在血管瘤部位,1~2分钟时间即可完成一次治疗。通常一个疗程需治疗6~8次,间隔1~3天治疗一次。孩子不痛苦、无创伤,操作简单。”经过一系列的治疗后,史女士女儿的血管瘤完全消退。



当肿瘤找上皮肤血管

皮肤血管瘤通常是一种血管的畸形或伴异常的增生所致,是起源于中胚叶的先天性良性肿瘤。中医将皮肤血管瘤称为“血瘤”,男女比例约为1.2:1。皮肤血管瘤主要分为:鲜红斑痣、草莓状血管瘤、海绵状血管瘤及混合型血管瘤。

有一部分人的血管瘤出生后随着年龄增长会消退,但大部分会维持或加重。血管瘤的治疗方法有手术、激光、冷冻、注射硬化剂、热凝固、电灼、深部X线等,但容易出现疤痕、效果不佳或复发的情况。核医学的放射性敷贴可对皮肤血管瘤病灶起着萎缩和抑制的作用,从而达到治疗目的。

早期轻型血管瘤治疗的首选——核素敷贴治疗

敷贴治疗是将不同形状大小的敷贴器紧贴在病变皮肤表面,利用由核素衰变时发射出的 β —粒子组成的射线照射局

部病灶,产生电离辐射生物效应,抑制血管细胞生长和增殖,导致微血管萎缩、闭塞等,促使血管瘤消失。核素敷贴治疗应用的核素主要有 ^{32}P (32磷)或 ^{90}Sr (90锶),其中较常用的是 ^{90}Sr 。

核素敷贴的治疗方法

一次大剂量法:敷贴器持续地放在病灶部位,一次完成疗程总剂量5~10Gy,如无效,可再给予4~6Gy。疗效和反应取决于辐射剂量,低了不能达到治疗效果,高了可引起皮肤色素脱失或萎缩等。敷贴期间部分病友的局部痒感可能加剧,但撤除敷贴后2~5天痒感可减轻,一周后明显好转或消失,病变皮肤开始软化、变平,一般无全身和血象反应。注意事项:必须准时取下敷贴器,否则可发生过量照射或其他意外。本疗法近期治愈率高达70%~80%,有效率98%~100%。

分次敷贴治疗法:每次给予1~3Gy,总剂量6~15Gy为一疗程。在一个疗程

中,开始剂量可偏高,视反应调整剂量。多数患者经1~2次照射后痒感增加,再经1~2次后痒感减轻或消失。之后皮肤变平、变软,最后恢复正常或留下暂时性色素沉着,这种治疗方式一般无全身反应和血象变化。

核素敷贴的优势

1.安全性高:锶-90敷贴治疗是利用核素衰变时发出的 β 射线,作用在血管瘤病变上,产生电离辐射效应,破坏这些异常增生的血管细胞,使其生长受到抑制,从而达到治疗的目的。 β 射线穿透能力弱,在生物组织内的射程极短,只有3~4mm。说白了就是,就算这个锶-90使劲发辐射,最多也只能深入到皮肤,不会对深部组织和邻近脏器造成辐射损伤。

2.治疗效果好:锶-90敷贴治疗小朋友的血管瘤,大约2~3周后即可有明显的改善,且治疗后皮肤恢复情况较好,大大降低了患儿因血管瘤致面部瘢痕、容貌不

佳的风险。在各类血管瘤中,鲜红斑痣和单纯性毛细血管瘤对锶-90敷贴治疗比较敏感,尤其是单纯性毛细血管瘤中的草莓状血管瘤,患儿敷贴治疗有效率可达94.3%。

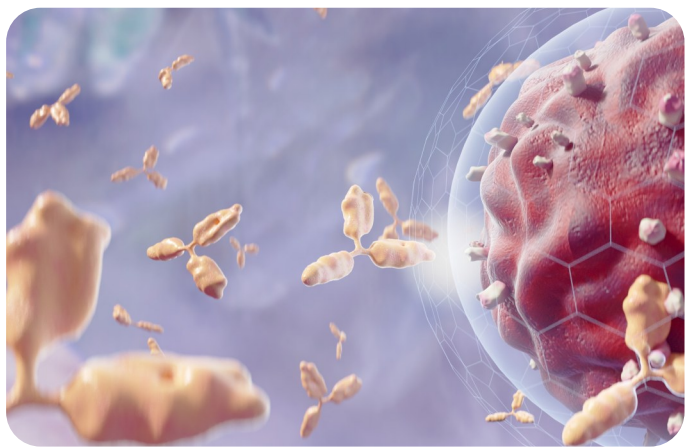
核素敷贴治疗后的注意事项

- 1.注意保护血管瘤部位皮肤,减少摩擦,保持局部清洁卫生;
- 2.治疗开始2周内患处禁止搔抓,不可用热水烫洗,避免感染和损伤;
- 3.治疗过程中如患处皮肤破损或感染时,应终止敷贴治疗,并行抗感染等对症处理。

皮肤血管瘤的治疗方法比较多,核素敷贴治疗只是其中一种。敷贴对突出皮肤表面、面积较小的血管瘤效果更加显著;对于范围较大、以皮下生长为主的血管瘤则综合治疗效果更好。患者可在医生的建议下,选择适合的方式进行治疗。

免疫系统的“内讧” 自身免疫性疾病的开端

广西医科大学附属武鸣医院医学检验科 蒋诚传



在人体内部,存在着一个复杂而精妙的防御机制,它就是我们的免疫系统。这个系统日夜不停地工作,保护我们免受外部病原体的侵害。然而,有时候免疫系统会出现“内讧”,导致自身免疫性疾病的发生。

来自免疫系统的“自我攻击”

自身免疫性疾病是免疫系统错误攻击身体自身组织的情况,导致炎症和组织损伤。正常情况下,免疫系统能够识别并保护自身组织,但在遗传、环境和感染等因素的干扰下,这种辨识能力可能会丧失。例如,遗传因素如HLA基因变异可能增加患病风险,而环境因素如吸烟和饮食不当也可能触发免疫系统的异常反应。感染,尤其是某些病毒和细菌,也可能诱发自身免疫性疾病。这些因素导致免疫系统产生针对自身组织的抗体,引发炎症反应,激活炎症细胞和补体系统,最终造成组织损伤和功能障碍。

自身免疫性疾病有哪些特点?

这类疾病通常进展缓慢,病程长,且可能反

复发作。它们影响多个器官系统,症状多样,如关节痛、皮肤病变等。遗传因素在自身免疫病的发生中扮演重要角色,有家族史的人患病风险较高。这些疾病需要长期管理,以控制症状和防止器官损害。

常见的自身免疫性疾病有哪些?

- 1.干燥综合征:干燥综合征是一种外分泌腺受累的自身免疫性疾病,口腔干燥是最常见的症状,表现为持续的口干,影响进食和讲话。眼睛可能会感到干涩、有异物感或沙粒感,视力可能会受到影响。部分患者可能出现关节痛、疲劳、肌肉疼痛、消化系统问题(如胃酸倒流、胃部不适)等症状。
- 2.银屑病:银屑病俗称牛皮癣,是一种慢性炎症性皮肤病,主要症状:皮肤红斑、鳞屑、瘙痒,伴关节疼痛。银屑病影响全球2%~3%的人口,银屑病常见诱因包括压力、感染和环境因素。
- 3.桥本甲状腺炎:桥本甲状腺炎是免疫系统攻击产生甲状腺激素的细胞,导致甲状腺功能低下。桥本甲状腺炎症状包括:甲状腺肿大、颈部肿胀、体重增加、疲劳、抑郁、关节和肌肉疼痛、怕冷、心率减慢、月经过多或不规则。女性发病率比男性较高。
- 4.系统性红斑狼疮:系统性红斑狼疮是一种累及皮肤、关节甚至内脏器官的炎症性结缔组织病,多发于女性。系统性红斑狼疮常见症状包括:蝶形皮疹、光过敏、肌肉和关节疼痛、疲劳、发热等。
- 5.类风湿性关节炎:类风湿性关节炎是最常见的慢性自身免疫性疾病之一,其特征是手、足小关节的多关节、对称性、侵袭性关节炎。类风湿性关节炎常见症状包括:关节疼痛、压痛和

肿胀、关节僵硬、体重减轻、乏力、虚弱。女性患病率是男性的2~3倍。

6.1型糖尿病:1型糖尿病是自身免疫系统攻击胰岛 β 细胞,从而导致胰岛素分泌减少,出现高血糖的一种自身免疫性疾病。好发于儿童、青少年时期。常见症状是口渴、多饮、多尿、多食以及乏力消瘦、体重急剧下降等症状十分明显。

7.毒性弥漫性甲状腺肿:毒性弥漫性甲状腺肿是甲状腺产生过多的甲状腺激素,导致甲状腺功能亢进。其症状包括:紧张或焦虑、乏力、快速不规则的心跳、手颤抖、血压升高、出汗、怕热、体重减轻、月经不调、甲状腺肿。该病发病率约为5%,女性常见。

8.炎症性肠病:炎症性肠病是一种长期、特发性肠道炎症性疾病,主要包括克罗恩病、溃疡性结肠炎。炎症性肠病常见症状包括:胃痛、腹胀、持续性腹泻、便血、体重减轻、乏力、腹腔疾病。成年人炎症性肠病发病率约1.3%。

9.麦胶性肠病:麦胶性肠病也称乳糜泻,当机体摄入含有面筋类食物后,出现腹痛、呕吐、腹泻、体重减轻、关节痛、典型皮疹、疲劳等症状。避免食用面筋,则可避免出现麦胶性肠病。

自身免疫性疾病是一种复杂的疾病,其发生和发展与多种因素有关。了解自身免疫性疾病的机制、特点和免疫系统在其中扮演的角色,有助于我们更好地预防和治疗这类疾病。对于疑似患有自身免疫性疾病的患者,应及时就医并进行相关检查,以便早期诊断和治疗。同时,我们也应认识到保持健康的生活方式、增强免疫力对预防自身免疫性疾病的重要性。只有这样,我们才能在享受健康生活的时候,抵御疾病的侵袭。

肠内营养小技巧 输注方法与注意事项

广西壮族自治区工人医院重症医学科 章威华

在为病人护理期间,营养支持是十分重要的,但很多重症病人基本上已经失去了自主摄食的能力,肠内营养支持就成了他们维系生命的主要途径之一。近年来在加速康复外科理念倡导下,早期肠内营养、早期进食得以进一步推广应用,肠内营养的作用和价值越来越受到重视。

肠内营养的优势有哪些?

肠内营养可以通过鼻饲管将营养液直接输送至胃肠道内,我们称之为肠内营养治疗。目前临床上采用的肠内营养途径主要是经鼻留置胃管,或经鼻空肠营养管两种方式。其中经鼻留置胃管途径常用于洼田饮水试验3级以上,意识障碍,气管插管的病人,具有简单易行的优点,但容易引起返流、误吸、鼻窦炎、上呼吸道感染的发生率增加;而经鼻空肠营养管不依赖其他辅助设备,通过置管技巧将鼻肠管插至十二指肠或空肠,常用于病情较重,多有意识障碍表现,胃肠功能差,胃残余量>100ml的病人,能够降低返流与误吸的发生率,增加病人对肠内营养的耐受性,但在喂养开始阶段,营养液渗透压不宜过高。

肠内营养的优点有以下几个:(1)有助于维持肠黏膜细胞的结构与功能完整,减少内毒素释放与细菌易位,保持肠道固有菌丛正常生长,防止发生菌群失调;刺激SIgA以及胃酸与胃蛋白酶的分泌,从而维护其机械、免疫与生物屏障。(2)刺激某些消化性激素、酶,如胃泌素、胃动素、胆囊收缩素等分泌,促进胃肠蠕动与胆囊收缩,增加内脏血流,减少淤胆及胆石的发生。(3)营养支持效果优于肠外营养,并发症少,且费用低。

肠内营养输注方式的选择

临床上肠内营养液的输注方式有一次性投给、间

歇性重力滴注和连续性泵注三种方式。具体采用哪种方法取决于营养液的性质、喂养管的类型与大小、管端的位置及营养素的需要量。

1.一次性推注。将配制好的肠内营养液用注射器缓慢注入鼻饲管,每日6—8次,每次200ml左右。一般患者初期不易耐受,可出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等不适,大多逐渐适应,不需要特殊处置。一次性输注方式仅适应于经鼻胃置管或胃造瘘的病人,空肠置管或肠造瘘的病人不宜使用,容易引起胃肠道并发症。

2.间歇重力推注。将肠内营养液置于无菌输液袋中,营养液在重力作用下经输液管、喂养管缓慢滴入胃肠内,每次250—500ml,每日4—6次,滴速一般为20—30ml/min,多数患者可耐受这种喂养。间歇重力滴注法优点是类似正常餐次,患者有更多的离床活动时间;缺点是可能发生胃排空延缓。

3.连续泵注。肠内营养液置于密封袋或密封瓶中,将输液管嵌入输注泵内,在泵的带动下连续滴注,一般可持续6—24小时。连续滴注适用于危重病人及十二指肠或空肠近端喂养的患者,滴注时输注速度由慢到快,营养液浓度由低到高,便于患者逐步适应。连续滴注的优点是输注效果更接近胃肠道的工作状态,营养素吸收好,胃肠道不良反应轻;缺点是持续时间长,病人不便离床活动。

鼻饲时需把握的注意事项

肠内营养如果操作不当,也会出现問題,增加患者的痛苦且影响疗效。肠内营养鼻饲时需要把握的几个“小技巧”。

1.角度。如无禁忌,卧床病人抬高床头30—45°,鼻饲完成后保持原卧位20分钟。



2.速度。采用输注泵时,以每小时25—50毫升的速度开始,根据患者耐受性逐渐调整到每小时100—125毫升。每次鼻饲量不超过200毫升,间隔时间大于2小时。居家或没有输注泵时,可以手推注射器缓慢推注,速度不宜过快。鼻饲过程中患者如有呛咳、误吸等现象应立即停止输注。

鼻饲前后用注射器抽取20—30毫升温开水进行脉冲式冲管,以保持管道通畅,避免鼻饲管内食物残留。鼻饲后30分钟内尽可能避免吸痰,清醒患者尽可能避免用力咳嗽,以防出现呕吐及误吸的现象。

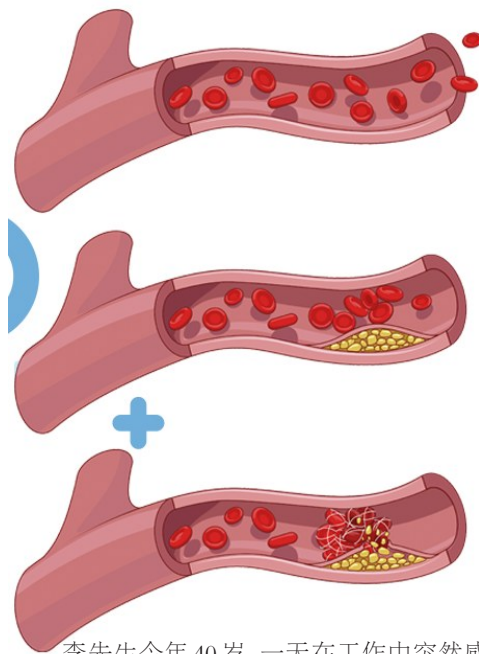
3.温度。营养液温度应为38—40℃,患者感觉舒适、一般以滴在手腕上不烫为宜。

4.清洁度。营养液现配现用,避免污染、变质,24小时内用完。调配和盛放营养液的容器要保持清洁。

5.浓度。按照制剂说明书配置标准浓度的营养液,如出现肠内营养不耐受时,可通过稀释营养液或减慢输注改善症状。

6.适应度。肠内营养期间要关注患者有无腹胀、腹泻、恶心、呕吐、食欲不振等并发症的发生。

我们应根据病人的具体情况选择合适的肠内营养输注方式,并且在临床肠内营养支持工作中,选择合适的输注技巧,防止并发症的发生,为病人提供安全、周到的肠内营养护理服务。



李先生今年40岁,一天在工作中突然感到腰部一阵剧痛。突如其来的疼痛让他无法继续工作,于是他立即前往医院就诊。李先生之前曾被确诊为膜性肾病,正在接受治疗,最近一周复查结果显示肾功能指标有所下降。医生对李先生突然出现的疼痛感到困惑,因为肾实质上没有痛觉神经,肾病本身不会直接引起如此明显的腰痛。入院后经过一系列检查,李先生最终确诊为肾静脉血栓。在接受抗凝治疗后,李先生的血栓逐渐缩小,血管通畅程度改善。几个月后,超声检查显示曾堵塞的血管已完全恢复。

这个案例提醒我们,肾静脉血栓是一种潜在的并发症,如果不及时治疗,可能会进一步加重肾脏损害,影响病情控制。此外,肾静脉血栓还可能引起十分危急的肺动脉栓塞。因此,当肾病综合征患者突然出现剧烈腰痛时应立即就医,及时诊断和治疗至关重要。

静脉“堵车”——肾静脉血栓

肾静脉血栓就像“堵车”,它发生在肾静脉的主干或主要分支里,其主要病因包括肾病综合征、肿瘤、创伤等。血栓一旦形成,将阻断部分或全部肾静脉血流,引

肾病综合征患者遇到静脉“堵车” 尽早防治很重要

南宁市第六人民医院老年病科 陆志荣

起一系列生理和临床变化。

肾静脉血栓的临床表现因其严重程度和发生时间的不同而有所差异。在急性期,肾静脉血栓可能导致寒战、发热、剧烈腰痛及腹痛等非特异性症状。这些症状可能会迅速恶化,并伴有肋脊角压痛、肾区叩痛等特异性体征。实验室检查可能显示白细胞升高、尿蛋白增加等异常,这些都是肾静脉血栓引起的全身炎症反应的表现。如果病情进一步恶化,肾静脉血栓可能导致少尿和急性肾衰竭。慢性肾静脉血栓的症状可能更为隐蔽,表现为长期蛋白尿或尿蛋白水平增高,有时也可见血尿。部分患者由于侧支循环的形成,肾功能可能得到改善。然而,大部分肾静脉血栓缺乏典型表现,因此需要结合相关检查进行诊断,如血液检查、尿液检查、超声检查等。这些检查可以帮助医生确定患者是否存在肾静脉血栓,并评估其严重程度。

肾静脉血栓如何治疗?

肾静脉血栓的治疗方法主要包括抗凝治疗、溶栓治疗、介入治疗和手术治疗。

1.抗凝治疗:使用抗凝药物如肝素、华法林等,可以防止血栓进一步扩大,并促进血栓的溶解与消散,同时预防新血栓形成。对于慢性血栓形成者效果明显,长期抗凝治疗能防止血栓扩散和减少新的血栓形成,以改善肾功能和减少并发症发生。

2.溶栓治疗:使用溶栓药物如尿激酶、链激酶等,可以溶解血栓,恢复肾静脉通畅。对于急性血栓形成的患者,溶栓治疗可以取得显著效果。

3.介入治疗:直接清除肾静脉内血栓,置入滤网预防肺栓塞。

4.手术治疗:对部分重症或药物无效患者,可以考虑肾静脉血栓剥除术。

预防肾静脉血栓的6个措施

预防肾静脉血栓需要采取全面而系统的方法。首先是控制原发病及相关并发症,通过积极的治疗缓解肾功能损害。其次是优化用药结构,合理使用抗凝药物来降低凝血风险。此外,注重生活方式调整也非常必要。具体有以下6项措施:

1.积极治疗原发肾脏疾病,以解除体内高凝状态,降低再生风险。

2.对可能引起高凝反应的药物,需要评估其用药安全性,避免盲目增加用药剂量。

3.给予抗凝溶栓药物治疗,以缓解高凝状态。在注射抗凝药物过程中,需要密切监测患者是否出现出血、头痛等不适反应,如有不适需及时就医。

4.避免在短期内进行过度的利尿治疗,可能导致患者血容量减少和血液黏稠度升高,增加血栓形成风险。

5.患者应积极进行适度的运动锻炼,水肿较重者在病情缓解后尽早下床活动,发生血栓时严格卧床。

6.注重低盐低脂饮食,多食蔬菜水果,避免过多的动物脂肪和高胆固醇类食物,比如肥肉、猪油、奶油、蛋黄、动物肝脏、鱼籽、沙丁鱼等。同时,保持充足的水分摄入。

总之,肾病综合征患者要注意规律复诊、规范用药,同时还要注意预防相关的并发症,从而避免病情反复或加重。同时,预防工作需要长期持之以恒,注重个体差异给予个性化指导,可以最大限度地帮助肾病综合征患者预防这一并发症。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/3/11 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 (45)
09:58 老闺蜜 (46)
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)
14:02 杠杆 (29)
14:55 杠杆 (30)
15:55 杠杆 (31)
16:52 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 (25)
22:20 梦华录 (26)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/12 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 (47)
09:58 老闺蜜 (48)
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)
14:02 杠杆 (35)
14:55 杠杆 (36)
15:55 杠杆 (37)
16:52 政法在线 (重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班

2024/3/13 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 非遗影像志
08:10 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 遥远的距离 (1)
18:08 遥远的距离 (2)
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)

2024/3/12 星期二

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁 (重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车 (重播)
07:45 看南宁 (重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 味道中国

14:02 杠杆 (32)
14:55 杠杆 (33)
15:55 杠杆 (34)
16:52 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 (27)
22:20 梦华录 (28)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/13 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 家有儿女初长成 (1)
09:45 家有儿女初长成 (2)
10:25 家有儿女初长成 (3)
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)
14:02 杠杆 (35)
14:55 杠杆 (36)
15:55 杠杆 (37)
16:52 政法在线 (重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班

2024/3/14 星期四

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 遥远的距离 (3)
18:08 遥远的距离 (4)
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)

2024/3/13 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 遥远的距离 (5)
18:08 遥远的距离 (6)
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

21:00 南宁新闻 (重播)
21:30 梦华录 (29)
22:20 梦华录 (30)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/14 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 家有儿女初长成 (4)
09:45 家有儿女初长成 (5)
10:25 家有儿女初长成 (6)
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)
14:02 杠杆 (38)
14:55 杠杆 (39)
15:55 杠杆 (40)
16:52 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 (31)
22:20 梦华录 (32)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/15 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)

2024/3/16 星期六

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 遥远的距离 (9)
18:08 遥远的距离 (10)
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)

2024/3/14 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 遥远的距离 (7)
18:08 遥远的距离 (8)
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)

2024/3/15 星期五

00:12 嗨生活

08:20 政法在线 (重播)
08:58 家有儿女初长成 (7)
09:45 家有儿女初长成 (8)
10:25 家有儿女初长成 (9)
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)
14:02 穿越迷团 (1)
14:55 穿越迷团 (2)
15:55 穿越迷团 (3)
16:52 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 (33)
22:20 梦华录 (34)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/16 星期六

00:30 政法在线 (重播)
07:00 南宁新闻 (重播)
07:25 新闻夜班 (重播)
08:20 政法在线 (重播)
08:58 家有儿女初长成 (10)
09:45 家有儿女初长成 (11)
10:25 家有儿女初长成 (12)
11:10 南宁新闻 (重播)
11:55 政法在线 (重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班 (重播)
14:02 穿越迷团 (4)
14:55 穿越迷团 (5)
15:55 穿越迷团 (6)
16:52 政法在线 (重播)

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 遥远的距离 (9)
18:08 遥远的距离 (10)
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)

2024/3/16 星期六

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁 (重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车 (重播)
07:45 看南宁 (重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 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

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 (35)
22:20 梦华录 (36)
23:15 政法在线 (重播)
23:40 新闻夜班 (重播)

2024/3/17 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 家有儿女初长成 (13)
09:45 家有儿女初长成 (14)
10:25 家有儿女初长成 (15)
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)
14:02 穿越迷团 (7)
14:55 穿越迷团 (8)
15:55 穿越迷团 (9)
16:52 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 问政观察室
22:00 故事
22:20 梦华录 (37)
23:15 政法在线 (重播)

12:00 文旅直通车 (重播)
12:15 看南宁 (重播)
12:30 电视购物
17:20 遥远的距离 (11)
18:08 遥远的距离 (12)
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 老友会客厅
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 非遗影像志

2024/3/17 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 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 遥远的距离 (13)
18:08 遥远的距离 (14)
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 丝路潮
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

2024/3/11 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 川军团血战到底(13)
08:17 川军团血战到底(14)
09:09 川军团血战到底(15)
09:54 川军团血战到底(16)
10:46 川军团血战到底(17)
11:40 川军团血战到底(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(41)
13:47 红娘子(42)
14:30 红娘子(43)
15:26 红娘子(44)
16:24 红娘子(45)
17:06 红娘子(46)
18:00 铁血将军(3)
18:55 铁血将军(4)
19:50 铁血将军(5)
20:47 铁血将军(6)
21:33 铁血将军(7)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我的抗战(3)
23:33 我的抗战(4)

2024/3/12 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 川军团血战到底(18)
08:17 川军团血战到底(19)
09:09 川军团血战到底(20)
09:54 川军团血战到底(21)
10:46 川军团血战到底(22)
11:40 川军团血战到底(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 红娘子(46)
13:47 红娘子(47)
14:30 致命行动(1)
15:26 致命行动(2)
16:24 致命行动(3)
17:06 致命行动(4)
18:00 铁血将军(7)
18:55 铁血将军(8)

19:50 铁血将军(9)
20:47 铁血将军(10)
21:33 铁血将军(11)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我的抗战(5)
23:33 我的抗战(6)

2024/3/13 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 川军团血战到底(23)
08:17 川军团血战到底(24)
09:09 川军团血战到底(25)
09:54 川军团血战到底(26)
10:46 川军团血战到底(27)
11:40 川军团血战到底(28)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命行动(4)
13:47 致命行动(5)
14:30 致命行动(6)
15:26 致命行动(7)
16:24 致命行动(8)
17:06 致命行动(9)
18:00 铁血将军(11)
18:55 铁血将军(12)
19:50 铁血将军(13)
20:47 铁血将军(14)
21:33 铁血将军(15)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我的抗战(7)
23:33 我的抗战(8)

2024/3/14 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 川军团血战到底(28)
08:17 川军团血战到底(29)
09:09 川军团血战到底(30)
09:54 川军团血战到底(31)
10:46 川军团血战到底(32)
11:40 川军团血战到底(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命行动(9)

13:47 致命行动(10)
14:30 致命行动(11)
15:26 致命行动(12)
16:24 致命行动(13)
17:06 致命行动(14)
18:00 铁血将军(15)
18:55 铁血将军(16)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 铁血将军(17)
21:25 铁血将军(18)
22:10 我的抗战(9)
23:05 我的抗战(10)
23:45 我的抗战(11)

2024/3/15 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 川军团血战到底(33)
08:17 我要当八路(1)
09:09 我要当八路(2)
09:54 我要当八路(3)
10:46 我要当八路(4)
11:40 我要当八路(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命行动(14)
13:47 致命行动(15)
14:30 致命行动(16)
15:26 致命行动(17)
16:24 致命行动(18)
17:06 致命行动(19)
18:00 铁血将军(18)
18:55 铁血将军(19)
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 铁血将军(20)
21:25 铁血将军(21)
22:10 我的抗战(12)
23:05 我的抗战(13)
23:45 我的抗战(14)

2024/3/16 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 我要当八路(5)

08:17 我要当八路(6)
09:09 我要当八路(7)
09:54 我要当八路(8)
10:46 我要当八路(9)
11:40 我要当八路(10)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命行动(19)
13:47 致命行动(20)
14:30 致命行动(21)
15:26 致命行动(22)
16:24 致命行动(23)
17:06 致命行动(24)
18:00 铁血将军(21)
18:55 铁血将军(22)
19:50 铁血将军(23)
20:47 铁血将军(24)
21:33 铁血将军(25)
22:20 我的抗战(15)
23:15 我的抗战(16)
23:55 我的抗战(17)

2024/3/17 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 我要当八路(10)
08:17 我要当八路(11)
09:09 我要当八路(12)
09:54 我要当八路(13)
10:46 我要当八路(14)
11:40 我要当八路(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 致命行动(24)
13:47 致命行动(25)
14:30 致命行动(26)
15:26 致命行动(27)
16:24 致命行动(28)
17:06 致命行动(29)
18:00 铁血将军(25)
18:55 铁血将军(26)
19:50 铁血将军(27)
20:47 铁血将军(28)
21:33 铁血将军(29)
22:20 我的抗战(18)
23:15 我的抗战(19)
23:55 我的抗战(20)

南宁广播电视台 公共频道

2024/3/11 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(19)
13:45 妈妈的花样年华(20)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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 亲爱的爸妈(7)
22:55 亲爱的爸妈(8)
23:42 亲爱的爸妈(9)

2024/3/12 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(21)
13:45 妈妈的花样年华(22)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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(10)
22:55 亲爱的爸妈(11)
23:42 亲爱的爸妈(12)

2024/3/13 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 妈妈的花样年华(23)
13:45 妈妈的花样年华(24)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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 亲爱的爸妈(13)
22:55 亲爱的爸妈(14)
23:42 亲爱的爸妈(15)

2024/3/14 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)
09:55 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(25)
13:45 妈妈的花样年华(26)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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(16)
22:55 亲爱的爸妈(17)
23:42 亲爱的爸妈(18)

2024/3/15 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)
09:55 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(27)
13:45 妈妈的花样年华(28)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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 亲爱的爸妈(19)
22:55 亲爱的爸妈(20)
23:42 亲爱的爸妈(21)

2024/3/16 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)
09:55 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(29)
13:45 妈妈的花样年华(30)
14:32 奇趣大自然

15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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(22)
22:55 亲爱的爸妈(23)
23:42 亲爱的爸妈(24)

2024/3/17 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)
09:55 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(31)
13:45 妈妈的花样年华(32)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
17:40 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(25)
22:55 亲爱的爸妈(26)
23:42 亲爱的爸妈(27)

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

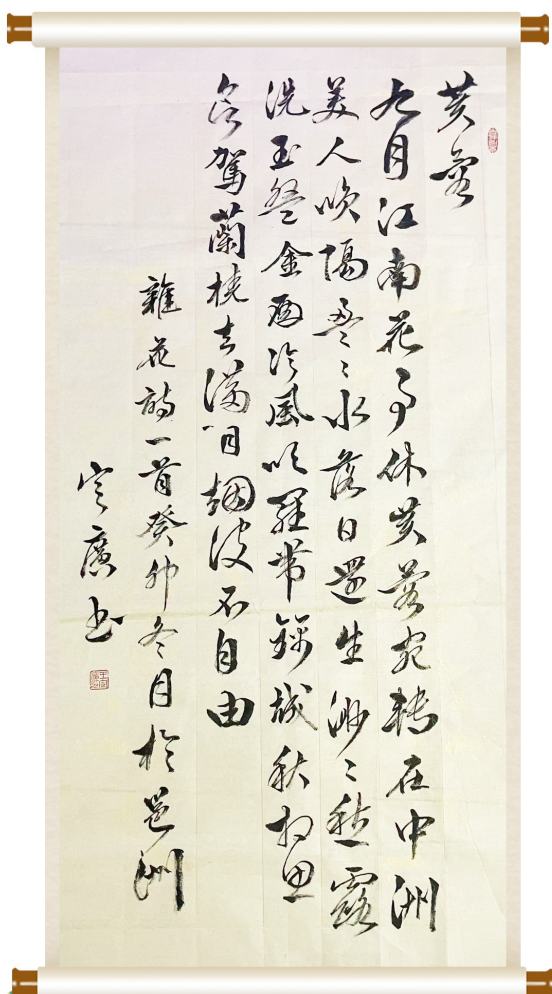
自从南宁广播电视台向社会征集展现老年人精神风貌的作品以来,得到了不少老年朋友的热情回应,我们陆续挑选部分优秀书画作品供大家欣赏。



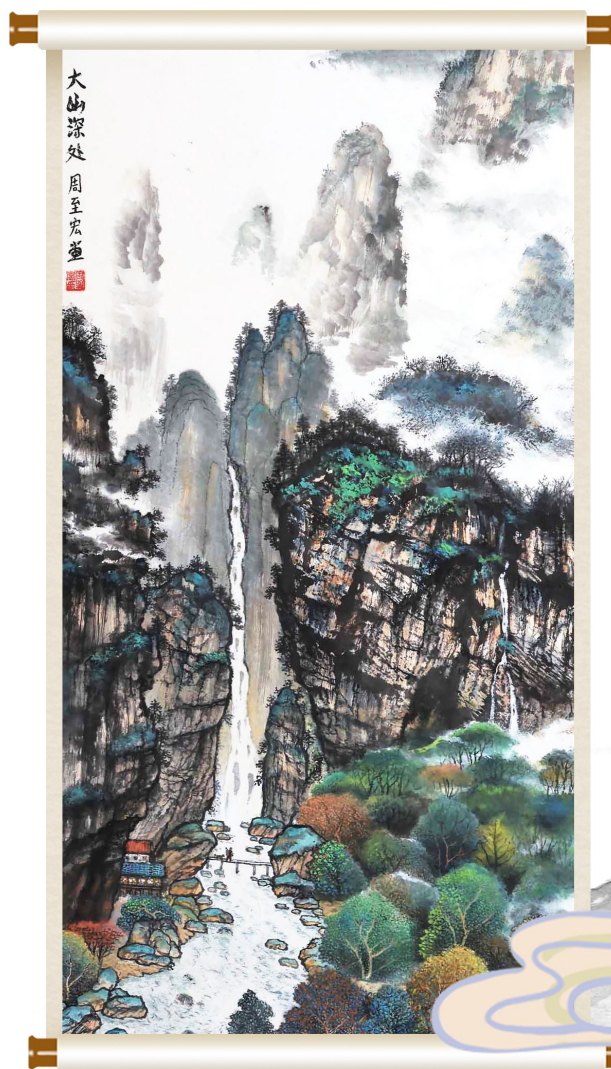
陈坤辉 《大吉大利》



賓琮東 作品



王定广 作品



周至宏 《大山深处》

