

# 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3月14日

2024年第10期

总1843期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

# 3·15



## 国际消费者权益日

2024年全国消协组织消费维权年主题

# 激发消费活力



南宁广播电视台报  
微信公众号

## 广西疾控提示:已发现多起肉毒中毒病例

腌制生鱼、香肠腊肉、臭豆腐、酸菜、泡菜、罐头……这些平日里我们爱吃的食品,都有可能成为“肉毒毒素”的温床。

近期,食源性疾病病例监测系统报告

什么是肉毒中毒?肉毒中毒的症状有哪些?如何预防肉毒中毒?为了家人的健康,让我们一起来看看这份温馨提示:

### 什么是肉毒中毒?

肉毒中毒主要是因为摄入被肉毒毒素污染的食品引起,是一种严重的中毒性疾病,病死率较高。肉毒梭菌等梭状芽孢杆菌产生的肉毒毒素是一种神经毒素,共有A、B、C $\alpha$ 、C $\beta$ 、D、E、F、G等8个型别,其中A、B、E、F四个型别是引起人类中毒的常见类型。

肉毒中毒一年四季均可发生,引起中毒食品种类因地区和不同饮食习惯而异,广西主要以家庭自制发酵食品(如臭豆腐、酸鱼、酸肉)、风干肉制品等为主。

### 肉毒中毒的症状有哪些?

肉毒中毒潜伏期一般为12—48小时,患者早期通常有疲倦乏力、头痛、头晕等症状,后期可出现视力模糊、眼睑下垂、声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等。

肉毒毒素主要作用于神经末梢,抑制乙酰胆碱的释放,导致肌肉麻痹,最严重者可因呼吸衰竭而死亡。

已发生数例因食用腌制生鱼引起的肉毒中毒病例。为预防此类事件发生,切实保障人民群众生命安全与身体健康,广西疾控中心近日发布了温馨提示。

### 出现疑似肉毒中毒应如何应对?

应立即停止进食,及时催吐,迅速排出胃内可疑食物,并尽快就医。

加强护理,保持呼吸道通畅,必要时留置胃管、建立人工气道,防止吸入性肺炎发生。

抗毒素治疗,尽早使用多价抗毒素中和血中肉毒素,阻止病情发展。

患者注意卧床休息,注意营养支持及预防感染。

### 如何预防肉毒中毒?

#### ●家庭自制发酵食品和肉制品要慎重

制作过程应严格按正规操作方法,注重食品卫生,如果没有成熟、安全、可靠的自制食品条件和经验,不建议盲目自制食品。

#### ●谨慎网购熟肉制品和发酵食品

谨慎选择网购即食食品,不购买、不食用来历不明或小作坊生产的真空包装散装熟肉制品、发酵类食品。

#### ●正确储存、处理熟肉制品

对于需要冷藏保存的即食熟肉制品,不宜远途



常温快递或携带,应在冷藏条件下储存和运输,并尽快食用。由于肉毒毒素不耐热,通常100°C加热10分钟就可将其破坏,食用前彻底加热可有效预防肉毒中毒。

注意罐头食品、火腿、腌腊食品的保存,若罐头的两端出现膨隆,或内容物色香味改变,应禁止出售和食用,即使煮沸也不宜食用。

#### ●特别注意婴幼儿食品制备

科学冲调、制作和喂养婴幼儿食品,做好容器的清洁消毒,不立即食用要及时冷藏,防止环境中肉毒芽孢对食品的污染。

来源:南宁新闻网

## 一举多得 南宁掀起“租地种菜”热潮

暂别城市的喧嚣,每月花60元或100元钱租下近郊一块地,拿起锄头走进田间,种上喜欢的青菜或者瓜果,享受乡村慢时光。近日,记者发现,在南宁悄然兴起“城市农夫”这一个群体,他们从中既体验了劳动的乐趣,放松了身心,又能让家人吃上健康原生态的应季蔬菜瓜果,真是一举多得。

### 感受大自然美好的同时 还能了解农民的艰辛

“在家附近租了两块地,每个季节都收获满满,孩子们也体验了各种蔬菜、水果与花的种植乐趣。今年我们又要开始了,接下来会不断给大家分享我们的菜地种植乐趣。”名为“职场妈妈的种菜养娃日记”的网友在西乡塘区相思小镇租下菜地后,不定时会在网络平台上记录下摘菜、打理小菜地、挖红薯等闲暇时光。

该网友从农村来到城市工作、生活,一直都还有一个田园梦。早前,她曾尝试在阳台或者自己外出挖地种菜,但因为条件限制无法坚持。2022年,她租下了小区附近村民的菜地,真正开始了种菜之路。同年,她种下很多菜,长得最好的是生菜、豌豆苗和番茄,其中番茄结了很多果实。

在大自然中,孩子们除了在泥坑里玩泥巴、捉蝴蝶,还会协助她拔草、除虫、挖地。孩子可以感受到大自然的美好,还了解农民的辛苦,知道我们的生活来之不易,因此要养成珍惜粮食的好习惯。

市民张女士在三塘镇靠近城市位置,租了一块农用地用于种菜。她没有种菜的经验,初衷是为了修身养性,如果能从中有所收获,那就是喜上加喜。没想到,各种青菜长势太快,家里根本吃不完。她便将青菜拉去菜市场卖。“每天看着绿油油的青菜,心里就感到无比舒畅,也有了很大的成就感。”

### 不少网友求租一块地用于种菜

“在南宁,共享菜园,公交直达,交通便利。每月花60元(30平方米)、100元(60平方米),就可以拥有一块属于自己的菜地,种植自己喜欢的蔬菜瓜果,



一个月后就可以吃到自己种植的蔬菜。全家吃得安全、健康、放心。”“交通便利,东站附近松柏路路边,水源便利,浇水方便,租金便宜,每月200元就能租下60平方米,可以合租。”……甚至还有农场主提供云端种菜服务,市民在家可以一键浇水。

在网络平台,像这样招租的信息不少,有不少市民跟帖“认领”,或者询问地址、水源等相关信息,表示自己一直想找块地来种菜。还有网友发帖求租,表示自己打算在五象岭森林公园附近租一块地种植黄姜,报酬是收成后的黄姜。

日前,记者来到江南区智兴三津路口附近,找到了其中一处“共享菜地”。一边是近郊精装小区,另一边是阡陌交通、鸡犬相闻。一片又一片菜地,有的种植上蔬菜和草莓,还有的闲置着,旁边有水塘和对外开放供人钓鱼的鱼塘。招租的网友“乡村树屋”表示,自己一直梦想有块田园种菜,因此去年9月承包了两亩多面积的菜地,因为面积比较大,需要找人分租。只要生产队不开发,就可以一直租下去。租户可以搭棚,就是不能对菜地进

行硬化。

有些城里人到农村租地种菜可能是一时兴起、兴致所致,有的人则直接当起了“全职农夫”。40岁出头的曹先生提前退休,花费5万元,在离南宁市中心20公里的地方租下十几亩地,亲手打造一个世外田园小农庄,过着纯净、舒适的乡村朴素生活。他挖地种菜,养鸡和宠物猫狗,并将荒废的鱼塘修缮。日常生一炉火、煮一壶茶,静享休闲时光。

### “租地种菜”是一种新的健康生活方式

据了解,像这样的“共享菜地”大多分布在三塘、美丽南方、相思小镇、邕武路、五象新区等近郊位置。

城市田园生活新模式不仅在南宁悄悄火出了圈,记者发现,上海、武汉、郑州、无锡、广州都已兴起“共享菜园”的热潮,吸引了一大批爱好者。

近年,类似这样的“共享菜园”式农场越来越多地出现在城市近郊,成为城区白领们休闲的新选择。除了种菜,有些地方甚至推出混合型菜地,在划分的区域内再留出部分土地供租户养鸡,租户可以随时来取产出的鸡蛋,等鸡成熟后还可以带走食用。“租地种菜”,对城里人来说是一种新的健康生活方式,对乡村来说则是一种新的经济模式。下乡种菜的城市居民逐渐增多,让农家有了一条新的增收渠道,传统的农耕业正在逐渐向新型服务业延伸。

来源:南宁云—南宁晚报



## 将抑郁症纳入医保目录你支持吗?

近日全国两会上,多名代表呼吁关注心理健康问题,提出“将抑郁症纳入医保目录”等多个有关心理健康方面的建议,迅速登上热搜,收获无数网友的共鸣与支持。

世界卫生组织数据显示,全球有超过3.5亿人罹患抑郁症,近十年来抑郁症患者增速约为18%。根据《2022年国民抑郁症蓝皮书》,我国抑郁症患病人数约9500万。

青少年抑郁风险更是不容忽视。中国科学院心理所2023年2月发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》显示,被调查者的抑郁风险检出率为10.6%,焦虑风险检出率为15.8%,其中,18—24岁年龄组的抑郁风险检出率达24.1%,显著高于其他年龄组。中国科学院心理所同时发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示,14.8%的被调查青少年(10—16岁)存在不同程度的抑郁风险。

“抑郁症真的很普遍且需要长期治疗,真的是一笔很大的开销。”有网友评论道。“想到每一分钟都很贵,我在心理咨询师面前就停止了哭泣。”一名抑郁症患者如此描述。据悉,目前医院心理咨询费用在500—800元/半小时不等,有的外部心理咨询机构更是高达3000元/小时。而且心理治疗周期通常长达数月,这也意味着患者需要支付不菲的费用。

“建议将心理咨询纳入医保服务项目,将抑郁症纳入医保特病、慢病目录,减轻此类人群的就医负担,保证就医依从性。”全国人大代表、重庆市作协主席冉冉在今年两会期间提交关于“加大对近亿抑郁症患者关爱救助力度”的建议,她认为,由于抑郁症治疗目前尚未纳入医保慢病及特病病种,心理咨询更未能进入医保范围,医疗保障的缺失增加了患者的就医负担及困难。全社会加大对抑郁症患者的关爱救力度已刻不容缓。应当完善心理咨询治疗服务项目的医保措施。

同样关注心理健康的还有全国人大代表、广西梧州红十字医院门诊部主任钟灿。她在去年两会上提交名为《关于将“心理治疗”项目纳入医保统筹范围的建议》,建议将“心理治疗”项目纳入门诊慢性病统筹,像抑郁症等对他人威胁较小的精神疾病大多在门诊治疗,因此,应当纳入门诊慢性病统筹范围,由医保个人账户基金支付费用。

国家医保局答复钟灿代表的建议时表示,2021年国家医保局发布国家医疗保障待遇清单,进一步明确重性精神病人药物维持治疗等可参照住院管理和支付。基本医保实行属地管理,受地方经济社会发展、基金承受能力等方面的影响,各地基本医保筹资和待遇水平不一,各地纳入门诊慢特病保障的病种范围也有差



异。“下一步,将指导地方做好医疗保障各项工作,巩固住院待遇水平,加强门诊共济保障,逐步提升门诊保障水平,健全重特大疾病医疗保障和救助制度,更好保障包括精神疾病患者在内的各类参保人群医保权益。”

有精神卫生领域的专家表示,以抑郁症为代表的心理疾病治疗,通常治疗周期长,病情容易反复,而且除了药物治疗外,经济负担更重的心理咨询、康复治疗等也不可或缺,对于患者来说经济压力不容忽视。

来源:南方+客户端

## 弘扬雷锋精神 共建“无违”社区



为了进一步弘扬雷锋精神,推动城市管理工作的深入开展,3月11日上午,良庆区城管“两违”监察大队党支部到阳光社区开展“学雷锋法治宣传活动”。

活动中,良庆区城管“两违”监察大队党支部党员向群众发放违法用地违法建设(即“两违”)相关法规、防电信诈骗等有关法律知识宣传单,为群众解答“两违”相关问题,倡议群众多关注身边的“两违”行为,及时向社区和执法部门反映情况,积极参与“两违”治理,共建“无违”社区。不少群众在现场对“两违”整治工作提出了意见和建议,并表示会支持“两违”整治工作。

下一步,良庆区城管局将坚持把雷锋精神融入日常,化作经常,发挥好“城管先锋”模范带头作用,以绣花功夫抓城市治理,不断提高城管进社区执法保障水平,在深耕志愿服务中以实干聚民心,以真情暖人心。

记者:秦玉刚 刘青

## 艾滋病是怎么被发现的?

●1981年美国疾病控制中心(CDC)首次报道洛杉矶先后有五例男性同性恋者、吸毒者等发生了平时罕见的卡氏肺囊虫肺炎。这种肺炎以往仅发生在免疫抑制的病人中,而上述五例患者发病前均似健康人。

●1981年7月,已有报告称发现26例卡波西肉瘤患者。随后又不断发现新的类似病例。这些病人都有原因不明、性质相似的免疫功能低下的情况,这预示着一种新的传染性疾病开始流行。

●1982年这种新的疾病被命名为“获得性免疫缺陷综合征”,即艾滋病。

南宁市兴宁区防艾办供稿

珍爱生命  
预防艾滋



## 老友说

### 收快递,怎样更称心?

长期以来,快递未经用户同意投入快递柜、驿站等行为备受争议。从2024年3月1日起,交通运输部新修订的《快递市场管理办法》(以下简称《办法》)正式施行,新规对消费者权益保护更加全面。其中关于投递方式的内容引发热议:未经用户同意代为确认收到快件、擅自使用智能快件箱、快递服务站等方式投递快件的行为属于违规,情节严重的,最高可罚款3万元。

对于这样的新规定,有不少市民举双手赞成,认为“快递送货上门”天经地义;也有人持相反的意见,认为自己工作日不方便收件,或平时家里没人,快递员将快件放快递站挺好……真是众口难调!

其实,最为焦虑的是快递小哥们。新规实施后,有快递员发视频吐槽:以前30分钟送完的快递,现在要从早上9点干到晚上9点,整整12个小时,但收入只增加了60元!他们表示,每天派送快件的工作强度很大,如果再增加打电话询问和送货上门的环节,体力和时间都难以承担。

近日,央视《新闻周刊》栏目对此发表评论称,此次新规强调了收件人具有选择权,有助于提升快递服务的质量,但由此也有一些担心,如果一段时间内始终联系不上收件人,那该怎么办呢?相信新规实施并不是终点,在实践中不断完善细则,才能让快递服务更加人性化、精细化。

笔者注意到,某达快递的微信小程序中,多了一个“收件偏好”的选项,可分别设置工作日收货方式和休息日收货方式,还有“派前电话联系”和“电话勿扰”开关选项。

笔者认为,新修订的《办法》初衷是好的,一个行业的健康发展离不开更优的制度化的升级管理,但是否只能将压力集中传递到末端快递员身上呢?其实,快递公司可以利用科技手段有所作为,解决这个矛盾。毕竟我们现在身处一个大数据时代,科技空前发达,应用大数据分析用户的收件偏好、利用线上小程序完成派送时征求客户意见的环节,能更省时省力、精准地满足不同用户的实际投递需求。

作者:黄宝逸



扫码了解更多



## 网络平台能以“不处于公开状态”为由拒删侵权帖吗？

上海松江区法院：构成“应当知道”，应承担连带侵权责任

小伙因爱生恨，在网络平台发布侵害未成年女友隐私权的照片和视频，平台是否承担连带责任？近日，上海市松江区人民法院审理了这样一起涉未成年人的隐私权纠纷案，判决被告小李承担侵权责任，某科技公司承担连带责任，小李和平台分别向原告小梅书面赔礼道歉。

### 小李因爱生恨终铸错

2022年夏天，24岁的小李在网上结识了还在读初中的小梅。网恋后，两人多次通过视频方式进行裸聊，过程中小李通过截屏、录屏方式获取了小梅的裸照、视频。2022年末，因双方发生矛盾，小梅要求分手。小李便将小梅部分裸照、视频发布在某知名视频平台上，以此威胁恐吓小梅继续与其保持恋爱关系。涉案照片和视频在该平台公开发布数日，被点赞30余次、评论60余条。小梅因此受到很大刺激，长时间惧怕与外界接触、厌学，后社工介入为其提供了心理疏导。

小梅家长得知此事后立即向公安机关报案，小李随即被抓获。松江区法院审理后，判处小李有期徒刑一年三个月。

### 网络平台的辩称

虽然小李已受到刑事处罚，但小梅一家人发现，涉案照片、视频仍以“仅自己可见”的形式留存于小李视频网站的账号后台，而当他们致电该平台要求删除时，客服以“该信息已不处于公开状态，无法删除”为由拒绝。

为避免受到二次伤害，2023年10月，小梅作为原告、小梅父母作为其法定代理人向松江区法院提起民事诉讼，要求小李和该视频平台运营主体某科技公司作为被告，连带承担删除侵权视频及文字、并向



小梅书面赔礼道歉等侵权责任，松江区人民检察院支持起诉。

庭审中，被告小李对小梅提出的诉讼请求均无异议，同意某科技公司对其账户内的侵权信息作删除处理。

被告某科技公司则辩称，本案被诉的侵权行为由小李独立实施，其作为中立的网络服务提供商既没有参与，对小李的侵权行为以及涉案视频内容亦不明知或应知，不应承担侵权责任。

### 侵权事实构成“应当知道”

审理中，经法官释明，被告某科技公司对小李账户进行永久封禁，清除所有视频内容，并对其注册账户的手机号作出永久禁入平台处理。

法院审理后认为，被告小李将原告小梅的裸照及视频公开发布在网络平台上，

并针对小梅发布侮辱、威胁言论，网络欺凌行为情节严重，上述网络欺凌行为显然构成侵害小梅隐私权，应当承担侵权责任。被告某科技公司作为网络产品和服务提供者，对于避免其用户发布的信息内容侵害他人权益具有注意义务。涉案信息明显侵权，审核难度较低，且已公开发布数天。但被告某科技公司作为具有较大经营规模的网络服务提供者，理应具备相当的信息管理能力及技术可能性，但其不仅未能审核阻止，甚至任由涉案信息在平台留存数天，未做任何处置。故法院认定，某科技公司对于被告小李的侵权事实构成“应当知道”，应当承担连带责任。

由于被告某科技公司在审理中已自行删除涉案信息，法院对该案作出了上述判决。



素，包括网络服务提供者是否对侵权网络信息作出处理，应当具备的管理信息的能力，所提供服务的性质、方式及其引发侵权的可能性大小，采取预防侵权措施的技术可能性及其是否采取了相应的合理措施，该网络信息侵害民事权益的类型及明显程度，网络信息的社会影响程度或者一定期间浏览量等。但是，司法实践中绝非机械性适用上述规则，而是要根据个案情况具体认定，满足一个或几个核心因素即可认定网络服务提供者应知其网络用户侵害他人民事权益。

本案中，被告小李在网络平台发布的未成年人裸照、视频，明显违反相关禁止性规定，对该信息内容作出侵害他人隐私权的判

断相对比较容易，且在涉案视频公开发布的短时间内即有一定数量的点赞、评论，具有较大可能性发现、知道该信息内容。但被告某科技公司作为具有较大经营规模的网络服务提供者，理应具备相当的信息管理能力及技术可能性，能够及时识别、预警和处置网络用户上传的违规信息，特别是对有关未成年人的不良信息应当尽到更高的审查义务。但其不仅未能审核阻止，而且在小李发布涉案视频和文字内容后未采取合理措施，导致相关内容在其网络平台发布、传播，对原告小梅的身心造成严重伤害。因此应当认定被告某科技公司对于被告小李的侵权事实构成“应当知道”，承担连带责任。



网络服务提供者知道或者应当知道网络用户利用其网络服务侵害他人民事权益，未采取必要措施的，与该网络用户承担连带责任。本案中，原告未提供直接或间接证据证明被告某科技公司对被告小李发布涉案视频及文字内容的行为“知道”或“推定知道”，因此双方争议焦点在于被告某科技公司对上述行为是否属于“应当知道”。

虽然，《最高人民法院关于审理利用信息网络侵害人身权益民事纠纷案件适用法律若干问题的规定》第六条归纳了认定网络服务提供者“知道或者应当知道”的7种判断因



# 何以白石

## ——五馆联袂展示大师艺术之路

2024年是艺术巨匠齐白石诞辰160周年。为纪念这位伟大的“人民艺术家”，一场艺术盛宴拉开帷幕。由北京画院携手辽宁省博物馆、中国大运河博物馆、湘潭市博物馆、成都市美术馆等文博机构进行五馆联动，通过线下看展览、线上直播导览的方式共同展示白石老人的艺术人生。

### 问道幸从三益友

1864年出生于湖南湘潭的齐白石，从乡村雕花木匠到“人民艺术家”再到享誉世界的画坛巨匠，离不开湖湘人文底蕴的沁染。在湘潭市博物馆中，“望白云家山难舍——齐白石原作展”集萃了省内外6家文博机构馆藏原作，分“灵根秀出湘江水”“问道幸从三益友”“纵横歪倒贵天真”三部分，共计展出作品98件，其中齐白石作品64件，湖湘名士及齐白石师友作品34件。

在展厅现场，数次来博物馆观摩的湘潭市齐白石纪念馆馆长王志坚表示：“白石老人一生勤奋，是湖湘人的楷模，更是精神灯塔。对比以往的展览，此次展览有很强的学术性，将齐白石的前人、平辈、晚一辈的作品呈现在一起，既可以直观展示王门师友给予齐白石的帮助，又可以引导观众寻找齐白石为什么能够脱颖而出的一些因素。”



1902年，40岁的齐白石走出湖南，游历中国。在这个过程中，齐白石结识了许多志同道合的艺术家和文人墨客，他们互相切磋技艺，交流心得。这让齐白石

的艺术视野更加开阔，绘画技艺也得到了进一步的提升。

作为国内收藏齐白石作品最多的文博机构之一，辽宁省博物馆专门打造了“丹青万象——齐白石和他的师友弟子们”这一跨年大展，共展出齐白石及其师友弟子的作品459件。作为此次展览策展人，辽宁省博物馆副馆长董宝厚表示：“我们在策展过程中希望能把齐白石的人生起伏、艺术转变以及交游过程呈现给观众，让观众感受到齐白石一生波澜壮阔的历程。”

展厅中的《石门二十四景图》吸引了众多观众驻足观看。据董宝厚介绍，这组图是齐白石“五出五归”（1902—1909年）时期所作。好友胡廉石把石门附近的景色请人拟成了二十四个题目，请齐白石绘制石门二十四景。齐白石精心构思，数次易稿，费时三个多月终于画成。1915年复请齐白石题诗。每页亦有齐白石诗友、书法家黎承礼题诗。《石门二十四景图》

### 白云深处作神仙

是齐白石逐渐摆脱民间画风、建立自己的绘画语言、向文人画转变的重要作品。

在成都，“白云深处作神仙——齐白石精品研究展”和“天趣画境——齐白石沉浸式数字光影艺术展”同期开幕。展览展出了136件齐白石艺术精品，深度挖掘了齐白石与巴蜀之地的深厚情缘以及白石之道的西传历程，全面呈现了齐白石游蜀期间的重要作品，凸显了他与蜀地人士的交游。

其中，最引人注目的莫过于齐白石1932年为川军将领王缵绪绘制的《四季山水屏》（山水十二条屏），以及为关蔚山绘制的《十二生肖之云龙图》。据成都市美术馆策展人曹筝琪娜介绍，《四季山水屏》是重庆三峡博物馆的镇馆之宝，也是齐白石自“衰年变法”后极为罕见的山水巨制。“齐白石曾经说过，平生不画未见之物，但这件《云龙图》是他创作中非常特别的一件，因为大家都没见过龙，但齐白石先生却把龙隐在云中画了出来，此次展出也是呼应龙年的到来。”曹筝琪娜说。

### 客中月光照家山

齐白石印章里的“客中月光照家山”“故里山花此时开也”，《食蟹》里的“饱谙尘世味，夜夜梦星塘”，《忆星塘老屋》里的“杏子坞外山，闲看日将夕。不愁忘归路，幸有牛蹄迹”，这些诗句寄托了白石老人对家乡的无限感怀与思念之情。对家乡故土与亲人的思念是齐白石一生创作的源泉。

客居北京的白石老人，越近晚年，思乡情结越加浓郁，唯有寄情于笔墨，把他的乡情乡愁浸润在水墨间，寄托在画作里。他反复提笔，绘少时所见：梅公祠旁的荷塘小路，星斗塘前的竹林游虾，枫林亭下的祖孙相依……帧帧画面承载了齐白石的浓浓乡思。最重要的是，思乡情切使他将文人画家不屑看、不屑画的蔬果鲜香、草虫嗡鸣、雏鸡嬉闹等“凡庸”之物写入画卷，又常以民间喜闻乐见的题材付诸笔端，再通过诗文题识赋予其鲜活的情感，打通了雅与俗的边界，拓展了传统文人画的表现空间，自己的艺术也得

到升华。

正在扬州中国大运河博物馆展出的“情有梦通——齐白石笔下的四季生机”特展通过白石老人笔下的四时之景，营造出妙在似与不似之间的生命世界：春日的藤萝、夏日的荷塘、秋日的霜菊、冬日的红梅……墨蝶追戏，草虫低吟，成群的蜻蜓似舞者一般，掠过了四季光景，在白石老人笔下，皆自然、生动、传神。

数字化沉浸式体验是中国大运河博物馆的一大亮点。据中国大运河博物馆展览部负责人徐小虎介绍，此次展览一如既往采用了内容+科技的融合方式。“我们主要运用了齐白石画中的花鸟元素，制作了一些多媒体影像、投影视频、数字化的互动模式等，同时通过蛙声、鸟叫等数字化声音，营造了齐白石画中精微的、生动的世界，为观众打造沉浸式的体验空间。”



## 惊蛰

## 时节说养生美食



莴笋性凉,味甘苦,能排毒利五脏、清热利尿、镇静安眠,莴笋属于一种味道清新略苦的食物,可以刺激消化酶的分泌,起到增进食欲的作用。

## 材料:

莴笋、油盐适量、葱、干辣椒、蒸鱼豉油。

## 做法:

1. 摘去莴笋表面的叶子,去除根部不新鲜的地方,把莴笋削去外皮;
2. 葱切细丝,干辣椒切小段,辣椒籽不要,用水湿一下,这样不容易炸焦;
3. 再将莴笋顶刀切圆片,如果莴笋较细,就斜刀切片;



菠菜有排毒功效,保护肝脏,降低对肝脏的伤害,还能增强体质,菠菜具有滋阴润燥、舒肝养血等作用,是春天里最适合养肝的蔬菜,而且菠菜利于肠胃,有助于人体排毒。

春雷响,万物长,惊蛰时节,春气萌动,大自然有了新的活力。

惊蛰节气养生食谱吃什么好呢?适时

而食,时令蔬菜最养人。惊蛰节气,几种时令蔬菜推荐给各位读者,护肝养脾祛燥,健康过春天。

## 大枣冰糖炖雪梨

惊蛰节气,乍暖还寒,气候比较干燥,人很容易感到口干舌燥,身体不舒服,因此在民间素有惊蛰吃梨的风俗习惯。

## 材料:

雪梨2个、大枣2个、枸杞子10粒、黄冰糖6—7粒。

## 做法:

1. 把雪梨冲洗干净,不用去皮,梨皮和梨肉一样具有多种好处,煮梨水无需很甜,因为本身雪梨就含有较多的糖分,一般用黄冰糖就足够甜了;
2. 把雪梨切成两半,挖去梨核,再把梨切成块;
3. 把切好的雪梨块放在锅内,加入冰糖和大枣,加入适量的水,水量要没过梨块;
4. 大火烧开转小火,煮半小时到一小时,把梨肉煮至软化;
5. 加入枸杞子,煮1分钟左右,关火,大枣冰糖炖雪梨就做好了。吃梨喝汤,热吃冷吃都可以。



## 黄豆芽炒香干

黄豆芽健脾养肝,其中维生素B2含量较高,春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎。

## 材料:

黄豆芽、香干、尖椒、油盐适量、葱、姜、大蒜、干辣椒、生抽。

## 做法:

1. 准备好所需材料,黄豆芽清洗干净;
2. 把香干切成条,尖椒去蒂去籽切成丝,干辣椒剪成段,辣椒籽不要,葱切葱花,姜切丝,大蒜切片;
3. 锅内加水烧开,下香干焯水,水开后煮1

分钟左右,把香干煮软,捞出沥净水待用;

4. 锅内水重新烧开,下入黄豆芽焯水至断生,将黄豆芽捞出,放到冷水中降温,后捞出沥净水分待用。黄豆芽焯水,可以去除豆腥味,还可以缩短炒制时间,减少营养流失;
5. 锅内加入油烧热,下入葱花、姜丝、蒜片和干辣椒段,爆香;
6. 下入香干和尖椒丝一起翻炒1—2分钟;
7. 下入黄豆芽大火翻炒均匀,淋入生抽,加入盐,大火翻炒均匀,关火,盛出装盘,一盘黄豆芽炒香干就做好了。



## 油泼莴笋

4. 锅加水烧开,加入少许盐,下入莴笋烫一下,立即捞出,莴笋焯水时,在水中加入少许盐,会使莴笋颜色更绿;

5. 把焯水后的莴笋放在冷水中投凉,捞出控净水分,莴笋焯水后,放在冷水中投凉,可以保持莴笋脆嫩的口感,颜色也不会变黄;

6. 把莴笋摆在盘内,放上葱丝,再把干辣椒段放在葱丝上,四周淋入蒸鱼豉油;

7. 锅加油烧热,把油加热至冒烟,将热油浇在干辣椒段和葱丝上,激发出葱香味和干辣椒的香味,吃时拌一下即可。

## 猪肝拌菠菜

## 材料:

猪肝、菠菜、油盐适量、香油、姜片、大蒜、花椒粒、八角、香叶、料酒、干辣椒、生抽、白糖、米醋。

## 做法:

1. 猪肝做之前要泡水,这样才能把猪肝里的血水泡出来,还可以去除毒素。把猪肝放在清水中浸泡1—2小时,期间换2—3次水,再用清水反复把猪肝冲洗干净。同时将菠菜洗净;

2. 锅内加入水,再加入姜片、花椒、八角、料酒,冷水下入猪肝;

3. 水开后,撇去浮沫,改小火,煮15分钟左右,将猪肝煮熟,用筷子扎一下猪肝,没有血水

冒出来就可以了;

4. 把猪肝捞出来,晾凉,再把猪肝切成薄片待用;

5. 锅内加入水烧开,加入少许盐,几滴油,下菠菜焯水至颜色变深绿,捞出放到冷水中投凉,然后把菠菜捞出,用手攥去水分;

6. 把菠菜切成段,大蒜切成末;

7. 干辣椒剪成辣椒段放入碗中,加入芝麻,锅内加油烧热,将热油淋在装辣椒的碗内,把辣椒和芝麻炸出香味;

8. 把猪肝和菠菜段,放在大碗内,加入炸好的辣椒油,再加入蒜末、盐、生抽、白糖、米醋,用筷子翻拌均匀,盛出装盘即可,一道营养丰富的凉拌菠菜就做好了。

文:许术

# 跟着古诗去旅行 (十一)

烟花三月下扬州



“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，一腔诗意图撒万里江山，留下无数壮丽诗篇。诵读他的诗句，眼前便仿佛有画卷展开。

## 黄鹤楼送孟浩然之广陵

李白

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。  
孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。



瘦西湖



京杭大运河扬州段



个园

阳春三月，诗画江南，扬州正上演着如诗如画的春色画卷，满城的诗意图浪漫都藏在烟雨蒙蒙的春光里。走进熟悉的烟雨江南，感受扬州春日里的柔情，看山水园林，看清风细雨，看斜柳琼花，欣赏比江南更江南的美景。也难怪李白的诗里不被悲凉裹挟，相反，一切都是那么欢愉，那么温馨。

趁着好春光，跟着诗仙的千古绝句，赴一场如诗如画的春色画卷，春日里的扬州美景才是人间值得！

扬州市历史悠久，是全国首批24座历史文化名城之一，已有2500多年建城史。有着“淮左名都，竹西佳处”之称，又有着“中国运河第一城”的美誉。在中国历史上，扬州因其独特的地理位置和优越的自然环境，自汉代至清代几乎经历了通史式的繁荣，并伴随着文化的兴盛。

## 瘦西湖

瘦西湖位于江苏省扬州市城西北郊，原名保障湖，总面积2000亩，其中水上面积700亩，游览区面积为100公顷，由于比杭州西湖小，故称之为“瘦西湖”。瘦西湖的美并非仅仅在于壮观的自然景色，更在于它蕴含的历史文化底蕴。

瘦西湖景区，是我国湖上园林的代表，古典园林群，融南秀北雄于一体。这里的每一个景点，都仿佛是大自然与古代工匠们共同创作的艺术品。扬州瘦西湖的景观以湖面为主体，融合了江南园林的特色，既有自然之美，又有人文之韵。湖上的桥梁、亭台、塔阁等建筑，以及各种植物和动物，都为这片水域增添了无尽的魅力。

## 京杭大运河扬州段

京杭大运河扬州段是大运河最古老的一段，现在扬州境内的运河与2000多年前的古邗沟路线大部分吻合，与隋炀帝开凿的运河则完全契合，从瓜洲至宝应全长125公里。这段运河历史悠久，文化底蕴深厚，已有多条河段、多个遗产点被列为世界文化遗产。

扬州古运河水质清澈，穿城而过，沿岸古迹林立，风土人情独特有趣。运河沿岸有反映扬州古港、水利和城池建筑的遗址水斗门、龙首关，有古代帝王巡视扬州留下的遗迹：瓜洲古渡锦春园、高旻寺行宫御园和龙衣庵；有体现“富比王侯”的扬州盐商住宅群落、全国重点文物保护单位个园以及汪氏小苑等。

## 个园

个园始建于明代，清嘉庆二十三年（公元1818年）两淮盐业商总黄至筠将明代寿芝园改建成住宅。“个园”名字的来历便是竹，主人爱竹，竹叶三片形似汉字“个”字，汉字“竹”字一半亦为“个”字。

个园坐落于扬州市明清古城区，比邻东关街，全园分为中部花园、南部住宅、北部品种竹观赏区，占地24000平方。

园里最负盛名的当属四季假山，每个季节各具特色，是中国园林的孤例，形态各异的太湖石、黄石、宣石经过园主人的巧妙堆叠，意境深远、妙趣横生。中国造园讲究的是画意，无处不入画，无处不藏诗，个园的四季假山可谓春山淡冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如妆，冬山惨淡而如睡。园虽不大，但处处体现出造园者独具匠心的地方。值得一提的是个园的叠石艺术，叠石似云翻雾卷之态，造园者利用太湖石的凹凸不平和瘦、透、漏、皱的特性，多而不乱，远观舒卷流畅，巧如云、奇如峰；近视则玲珑剔透，似峰峦、似洞穴。

文：黄理佳



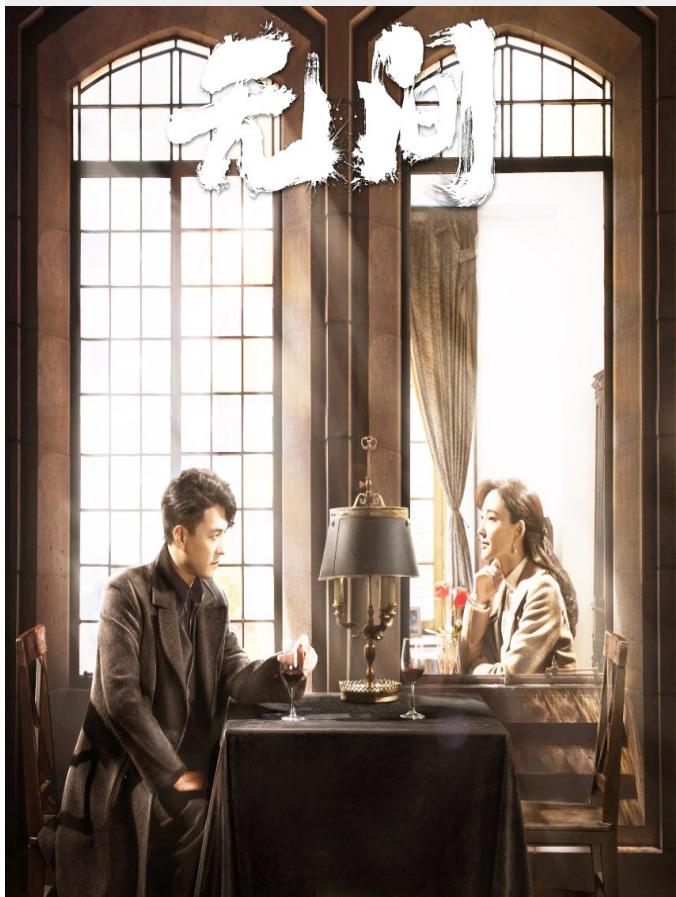
# 梦华录 新闻综合频道

## 39-40集剧情



# 无间 新闻综合频道

## 1-10集剧情



### 剧情梗概

抗日战争中汪伪政权时期，自幼在孤儿院长大的陆风奉命进入76号卧底待命，却因为生性多疑的沈啸险些暴露身份，最终凭借高超的智慧成功卧底进入76号，成为最高级别的特工成员，却不想与曾经喜爱过的花向雨为敌，两个彼此相爱的人经历种种误会最终确定彼此身份，在几次秘密活动中相互配合，完成任务。陆风在行动之中逐渐认识到军统内部的黑暗和对权力利益的纷争，在经历恩师背叛和亲人被杀之后，弃暗投明加入中国共产党，成为中共地下党在军统内部的卧底。他与组织紧密配合，与敌人展开智慧与勇气的较量，布置一个个精巧的圈套和陷阱，经历爱情、亲情和友情的洗礼，为抗战的最终胜利奉献了力量。

### 第1集

松下千雄引荐的人当中，一个是特密组的沈啸沈处长，另一个是大通银行行长季云中。沈啸问了陆风几个尖锐的问题，陆风答得滴水不漏。随同季云中和松下千雄一起走来的女人，陆风很熟悉，她就是之前在船上自己曾救过的女人花向雨，她的身份是季云中的秘书。晚宴过后，陆风回到住处，闪官打来电话，同陆风说了密语，陆

### 第39集

在顾千帆的支持，以及孙三娘和宋引章的陪同下，赵盼儿敲登闻鼓，许久未曾响过的鼓声传遍东京城内外，引起官家及众臣注意。赵盼儿愿依律法领答二十记，没想到皇后从中作梗，导致臀杖变为脊杖。赵盼儿不堪重刑，一口鲜血呕出，逐渐陷入昏迷。顾千帆和孙三娘冲上前阻止，欧阳旭却像是魔怔一般，不停念叨着“打死她”。顾千帆以皇城司使身份，怒斥院官滥用重刑，抱起赵盼儿往外走，只等一切查明之后再受剩余十四杖。官家得知赵盼儿的遭遇，以及她的身份，内心感慨万千，当年本是自身之过，但是赵盼儿并没有记恨于心，就连众宫女也都对她评价颇好。官家听闻顾千帆劫刑场一事，立马过去质问皇后。

### 第40集

看着衙役押送欧阳旭，围在外面的百姓们纷纷叫好，往他身上丢掷烂菜叶。官家准许赵盼儿、孙三娘和宋引章每人一个愿望，孙三娘希望能以凤冠霞帔出嫁，宋引章建议登闻鼓院免除越级杖刑，至于赵盼儿则是渴望天下人不再有尊卑偏见，贱籍之人未必人贱。这番话说到了皇后和中贵人的心里，在场之人无不感动落泪，跪求官家广开恩德，世代乐人、匠人以及官私奴婢免受贱籍之苦。待一切尘埃落定，永安楼依旧是宾客满座，只为目睹宋引章风采。孙三娘也如愿以偿，穿着官家御赐的凤冠霞帔，在众人祝福目视下，与杜长风结为夫妇。顾千帆和赵盼儿经历多番磨难，亦是心手相连，从此不再是孤身一人，共同组建属于他们的家庭。

(全剧终)

风着手进行翻译。花向雨将资料交给上线，她接到一个任务，和霍飞一起合作，捣毁韩天手中的法币模版。松下千雄将韩天介绍给陆风认识，并让陆风护送韩天去一个地方，然后再把他送回来。不久后，陆风接受汪伪政府76号组织的审查，出来没多久就被人抓走电击用刑。

### 第2集

陆风想要加入特密组，沈啸说一旦加入就没有回头路了。76号特密组对陆风进行一些记忆力的测试，陆风故意做错了一些题。即便如此，他还是顺利加入76号特密组，认识了特密组的诸多人。加入特密组参加的第一个会议就是针对韩天的，韩天表面上中央银行行长，其真正身份是军统上海站清道夫，行政院副院长邓蔷、秘书长刘景名、76号副处长申华、丽华银行行长孙志远都是被韩天暗杀的。沈啸问松下千雄昏迷前有没有留下什么话，陆风撒谎说没有。陆风拿到密信，翻译后得知，松下千雄口中的“火鹤”是自己人。

### 第3集

松下千雄将韩天可能的所在地说了出来，蓝冰立即带人抓捕韩天。后来韩天杀了两个人，被蓝冰持枪控制，不过韩天却很放肆，因为他知道特密组的上级要他们抓活着的自己。蓝冰直接向他的腿开了一枪，命人将他押回去。韩天虽没有自杀成功，但却有人在南天楼里开枪，直接让韩天一枪毙命，陆风在蓝冰的示意下找出了枪手位置。幸有陆风帮忙，蓝冰才没被枪手杀死。而两边楼上的枪手，一个是霍飞，另一个则是花向雨。陆风前去追赶，看到了花向雨的脸，他到底还是没有开枪。再次搜寻韩天的住处，陆风发现了一块模版。他和蓝冰将模版带回，沈啸把模版放到密室中，并且重新拿出当年火凤凰计划的调查报告查看。

### 第4集

蓝冰开会给组员分配任务，丁盛负责去查修车行，贝蒂则继续寻找目击者，只要有疑似枪伤的女人去医院，都要及时上报。陆风很沉默，他没有将自己对花向雨的怀疑说出。后来陆风约花向雨吃饭，他发现了花向雨手臂细微的无力感。两人都在互相试探，陆风抓住花向雨的手臂，她的反应让陆风可以确定，她手臂上一定有伤，出现在废弃工厂的短发女人是她。丁盛去到阿飞修车厂，虽然这里人手多，设备齐全，但老板却说这里不能换发动机，也不能改装。霍飞看到丁盛，很快通知了自己人。得知松下死后，陆风问过闪官为什么要杀自己人。闪官有些意外，陆风从何得知松下是自己人，陆风说他在搜查松下的家时，看到了军统的密码本。闪官给他布置下一个任务，拿到特密组资料库大门的钥匙。

### 第5集

陆风给闪官传回消息说火鹤暴露了，闪官下令行动继续。季云中有要逃跑的迹象，特密组分成两组，一组抓捕季云中，另一组突袭修车厂。季云中被成功抓捕，而霍飞事先得到陆风的提醒，赶在突袭之前让修车厂的众人全部撤离。沈啸把季云中的妻女死亡真相报告给他看，以及那个出卖了季云中的女特工，意图利用这些来策反季云中。沈啸的说服能力很强，季云中最终反叛，说出法币模版位置，他的代号仍然是火鹤，身份也还是银行行长，但另一层身份是特密组的高级间谍。季云中在协议上摁下了自己的手印，将自己所知道的都告诉了沈啸，针对特密组，军统方面成立了一个组织，名字叫幽灵，人员都是从全国各地选拔的精英特工。

### 第6集

抱着明天必死的决心，霍飞向花向雨表白，花向雨婉拒，因为她已经有喜欢的人了。陆风等着花向雨，明天

他们即将要持枪相向，彼此都很痛苦。看到陆风从花向雨的家中出来，霍飞终于明白，花向雨喜欢的是陆风。一场恶战开始前一晚，闪官拿到了陆风送来的资料库钥匙。第二天，各个金融界的大佬都没有来政府大楼，沈啸这才告诉他们，他已经改变了会议的地点，为防止消息泄露，会议地点更改的消息均没有告诉任何参与会议的人，而这里已经被沈啸布置成了屠宰场，进来容易出去难。谁料冲进政府大楼的两辆车都没有炸药，沈啸后知后觉，立即下令让人去拦住季云中，并让中央储备银行附近的人手戒严。季云中身上带着炸药，他随时可以在参加会议的时候引爆。

### 第7集

这场恶战，特密组损失惨重，死了特勤队长彦森和设备科组员丁盛，陆风也中枪生死不明。沈啸推测分析，佛手布这么大的局，不会只单单为了两块模版，他一定是在找什么东西。沈啸发誓要把这个佛手挖出来，首先就要从查内鬼开始。就在此时，贝蒂推门进来告诉沈啸和蓝冰，特密组内有间谍。沈啸召集剩下的人开会，卢宝磊是最后一个到的，他敏锐地察觉到自己被怀疑了。在沈啸拿着枪走到他身后时，迅速反击，沈啸变成了被挟持的人。而贝蒂趁着卢宝磊不注意，果断开枪杀死了他。卢宝磊之所以被怀疑，是因为围捕修车厂时，特密组里他的座机曾给修车厂打过一次电话。华山收到消息，得知法币模版已经归还重庆政府，而且特密组被重创，他不由地夸青衣不负重托。

### 第8集

很快，季云中及其他几人的尸体被特密组发现，陆风查看尸体，分析说杀手的枪法非常好，而季云中是被近距离射杀，应该是遭到盘问然后灭口。陆风看到一个熟悉的人，蓝冰看他反应不对，便问他是不是认识此人，陆风否认。擅长分析的蓝冰看了看站在尸体旁边的陆风，猜他一定和这名死者认识。尸体上的人鞋底都有相同的金属丝，所以他们应该去过同一个地方。霍飞去找花向雨，他们现在被通缉，无法出去露面。经过交谈，两人得知他们都曾被陆风救过，所以他们有理由怀疑陆风其实是自己人。根据对金属丝的鉴定，特密组找到了季云中等人生前去过的地点，沈啸带人去搜查，这里已经人去楼空，但现场还遗留有很多东西。沈啸越来越觉得佛手很了解自己，每一步都走在他前面。

### 第9集

第二天，陆风干掉四号位置的人，取而代之。谨慎的沈啸再次让人确认四个位置的狙击手情况，而此时四号位置已经没人接听电话。随着佐藤浩二车队愈发接近，沈啸当机立断带人去四号位置。佐藤浩二出现之后，陆风抓住一个最佳的机会扣下扳机，子弹正中佐藤浩二心脏。做完这一切，他立刻离开，沈啸带人追来，朝陆风开枪，陆风中枪。蓝冰朝上看，认出了陆风。陆风逃到木材厂附近的仓库，他用那里的电话联系了闪官，闪官并没有给他安排退路，而是挂断了电话。陆风知道自己已经成为了一个弃子，咬牙自行挖出身上的子弹。佐藤浩二的死，打乱了军统的安排，牧溪鹤下令要在特密组之前抓到活着的陆风。沈啸没有做好保护佐藤浩二的工作，被人带去见任道远。

### 第10集

次日，花向雨在码头等着陆风，但她发现这里有很多埋伏的人，陆风在暗中查看，并没有露面，闪官让人去把花向雨叫过来，他知道陆风一眼就会发现这里埋伏着的人。陆风看到霍飞后，便骑上一辆摩托车离开，霍飞开着一辆车对他紧追不舍。最终霍飞向陆风开枪，致使他掉到山崖下的河中。沈啸被审问，而日本人正在门外等候枪响。重庆政府和汪伪政府都指责是对方刺杀了佐藤浩二，总要有人为此负责，任道远对沈啸举起了枪。外面的日本人听到枪响，想进去确认尸体，被任道远的人拦着。此时审讯室内，死的人不是沈啸，而是另一个和任道远一起审讯沈啸的人——金部长。任道远查出他是军统的间谍，所以将其杀死。特密组会被解散，但沈啸对任道远说，他有一个彻底摧毁幽灵组织的办法。

# 文旅生活频道 15-28集剧情



## 第 15 集

小好忽然流起了鼻血，于是郑母和海琼赶紧将孩子送来医院检查，正好碰见了苏扬来医院给苏父拿药。苏扬得知孩子得的是血友病后，怀疑起来，可郑母也说不上来孩子生母的情况。苏扬跑去乡下找宋阿姨，问她孩子的情况，宋阿姨表示苏扬的孩子已经死了，被郑向东抱走了。临走前苏扬催宋阿姨尽快回来和苏父将离婚手续办了。苏扬来到郑家看小好，她向郑母打听郑向东的情况，并将她与郑向东的事情都告诉了郑母。苏扬怀疑小好就是自己的孩子，可郑母觉得那里面可能还有事，于是随意将苏扬敷衍过去。

## 第 16 集

苏扬很纳闷，沙发告诉她，这些粗布衣服在城里根本不好卖，于是苏扬决定继续做喇叭裤。建军跑来找苏扬要钱，不得已苏父让苏扬将自己的医药费拿给他。郑向东将自己存下的钱拿给一挺，让他转给苏扬。正好苏扬现在缺钱，于是就收下了，并表示以后一定会还的。苏父告诉苏扬，让她总结这次失败的原因，并让她多从老百姓的角度去看问题。苏扬如醍醐灌顶一般，从各个杂志和电影里学习衣服的款式，并开始设计起一些新潮的衣服。结果新款衣服一经推出，十分畅销。苏扬小赚一笔，还将郑向东的钱全部归还。

## 第 17 集

苏父得知苏扬没能上大学的真相很自责，去年苏扬考上了大学，可为了照顾自己，硬是放弃了这个机会，所以这次他坚决要苏扬考大学。苏扬经过苏父的劝说，也决定了认真考大学。司梦南和张丽萍的关系越来越差，之后司梦南还跑来找苏扬，为郑向东的事向她道歉。可现在的苏扬根本不想见他，并让他不要再来找自己。可司梦南一直想着苏扬，于是找劳动局帮苏扬找工作。苏扬收到劳动局的通知后，去询问情况，正好她看见招工单位上有大众饭店，就报了名。苏扬过来找姚主任，提出自己要进大众饭店，并表示有信心救回饭店。

## 第 18 集

张丽萍与司梦南正式离婚了，可固执的她认为就是司梦南和苏扬害了自己，于是决心报复两人。张丽萍在司梦南的单位和大众饭店的门口贴上了纸条，上面写明了司梦南与苏扬的苟且之事，甚至还将纸条贴到了

市委。之后，张丽萍还找了郑福记的老厨师江师傅，求他帮自己开家饭店，并取名郑福记。江师傅表示要用这块招牌，必须得到郑家人的同意。之后江师傅来找郑母谈论此事，郑母见他态度良好，于是同意了。张丽萍将饭店的位置选在大众饭店对面，她是故意要与苏扬作对。苏扬得知后过来让张丽萍改名字，可张丽萍不予理会。

## 第 19 集

苏扬让司梦南给张丽萍多做些补偿，可司梦南表示自己才是受害者。之后司梦南将自己以前为苏扬写的诗歌拿出来送给苏扬。苏扬接过来后，竟直接撕毁，并告诫司梦南，他们两人的过去如同碎纸一样随风而逝了。司梦南在家中，将写好的遗书拿出来，并打开了煤气罐，打算自杀。可是最终他还是下不去手，打消了自杀的念头。郑母希望孙千雅能和郑向东在一起，孙千雅虽然愿意，但郑向东的心始终在苏扬那。海琼劝郑母不要再强扭了，毕竟只要向东幸福就好。郑母考虑后，最终同意郑向东与苏扬在一起。

## 第 20 集

江师傅来找郑母，劝她别让郑向东和苏扬在一起，声称苏扬故意使坏让大众总公司将张丽萍开除了，还说苏扬故意破坏张丽萍与司梦南的婚姻，并将苏扬不能生育的事告诉了郑母。郑母大惊，她不希望苏扬和郑向东在一起，让苏扬别再来郑家了，还声称小好是孙千雅和郑向东的孩子，让苏扬成全他们一家三口。苏扬很难过，跑来找郑向东，可在门口碰见了郑母。郑母就是故意在这堵她的，让她不要再见郑向东。为了说服郑母，苏扬直言自己为了不离开郑向东，故意在高考上放水，放弃了上大学。

## 第 21 集

思虑许久后，苏扬来找司梦南，直言要和他结婚。毕竟自己只有嫁给了司梦南，才能让郑向东放弃自己，才能让郑向东和孙千雅走到一起。司梦南很惊喜，即便知道苏扬是为了郑向东才嫁给自己的，但他也依然很想和苏扬在一起。之后苏扬还提出，等到郑向东和孙千雅在一起，就与他离婚。司梦南回家将这件事告诉了司母，可司母还是介意司父的事，所以她不愿意参加两人的婚礼。未免夜长梦多，第二天苏扬和司梦南就领了证。张丽萍收到请柬后直接气晕过去了，郑母却放下心来，不用

担心苏扬再缠着郑向东了。

## 第 22 集

收到请柬，苏父大惊，他这才知道苏扬与司梦南结婚了。之前苏扬怕苏父不同意，所以一直没有告诉苏父这件事。苏父一气之下，旧病复发，被送进了医院。江师傅来大众饭店拿退休金时，苏扬叫住他，和其他员工一起责怪江师傅吃里爬外，帮着张丽萍打压大众，苏扬还取消了他的退休金。江师傅不满，跑来找姚主任理论，姚主任告诉江师傅，张丽萍被总公司开除完全是咎由自取，并将苏扬与张丽萍之间的恩怨全部告诉了江师傅。江师傅得知事情真相后很自责，并跑去向郑母道歉。江师傅辞去郑福记的工作，特地去大众饭店向苏扬道歉。

## 第 23 集

郑向东安慰郑母，让她多管管自己的事。之后郑向东来到大众饭店门口想找苏扬，却看见司梦南跑来了。司梦南的诗终于发表了，他高兴地跑来与苏扬分享。苏扬经过门口时，见到了站在对面街口的郑向东。苏扬很想去找郑向东，可最终还是忍住了。司梦南的诗发表在了许多报刊上，单位领导还特地表扬了他，让他再接再厉。一挺在劳教所里郁郁不得志，于是郑向东去找樊所长谈论一挺的事，劝樊所长让一挺出去闯闯。樊所长不想耽误一挺，同意让他走。张丽萍关了郑福记后，又开了个张丽萍饭店，生意还行。

## 第 24 集

张母带着文文出去买菜，结果一个没注意，文文独自跑开了。张母大惊，跑来告诉张丽萍。张丽萍到处找文文，可都没见到人。无奈之下张丽萍找苏扬求救，两人找了一圈都没见着文文，于是跑去报警，此时文文已经被热心市民送到了警察局。文文一见到苏扬，就亲热地跑过去抱着她，根本不愿搭理张丽萍。张丽萍很伤心，文文还是不愿接受自己，她提出将孩子的监护权交给苏扬和司梦南。苏扬来找姚主任，提出辞职去做个体户，毕竟她不想再跟郑向东有所牵扯。

## 第 25 集

苏扬得知郑向东回来后，跑去找孙千雅打听两人的事情，并送给她一

# 剧情介绍 09

张自己演出的票。之后苏扬来到一挺的照相馆，正好郑向东也在，苏扬将自己演出的票送给了郑向东和一挺。晚上郑向东去了之后才发现，自己的座位和孙千雅居然是在一起的，苏扬这是有意撮合两人。这是苏扬的首次登台演出，她拉奏的曲子正是《梁祝》。在柔和的琴声中，苏扬和郑向东又想起了过往的点点滴滴。一曲完毕，两人都情不自禁地流下了眼泪。孙千雅知道苏扬这样安排的用意，她虽然依旧爱着郑向东，可她明白郑向东爱的是苏扬。

## 第 26 集

晚上司梦南喝多了，回家后借着酒劲与苏扬拉扯起来，还大声嚷嚷着让苏扬给自己一个机会。苏扬不想理会司梦南，他却在家里胡乱砸东西，以泄私愤。第二天苏扬主动向司梦南提出离婚，她不想拖着司梦南，她希望司梦南能找到属于自己的幸福。司梦南不想离婚，于是拿文文来说事儿，还让苏扬等到郑向东和孙千雅结婚之后再说。苏扬来到兄弟饭店，劝郑向东和孙千雅在一起。声称他们俩在一起了，自己才能得到解脱。郑向东来到教育局找孙千雅，却看见孙千雅和闻觉一起看电影去了。

## 第 27 集

桃子劝司梦南和苏扬在一起，毕竟是两夫妻。可是司梦南担心苏扬不愿意，于是桃子让司梦南喝酒壮胆，再强行制住苏扬。晚上司梦南喝多了回家，见到苏扬借着酒劲抱起了她。文文见了，过来拉着司梦南，不让他欺负苏扬。拉扯间，热水瓶倒了，开水烫伤了文文的背。苏扬赶紧抱着文文去医院，路上也不慎被车撞倒，好在问题不大。张丽萍来到医院看文文，并责怪苏扬将文文弄伤。文文为了维护苏扬，责怪起张丽萍，并让她离开。

## 第 28 集

周六苏扬等了许久都没等到司梦南，这才在报纸上看见司梦南聚众淫乱被抓进公安局的事情。司梦南的单位派人将他从公安局里保释出来，可他现在上了好几家报纸头条，单位不得已给予他开除处理。司梦南身败名裂，他来找苏扬，跪求苏扬不要在此时和自己离婚，毕竟苏扬是他唯一的精神寄托。可苏扬不想理他，她是铁了心要离婚。之后司梦南又去找郑向东，求郑向东去劝苏扬别离婚。可郑向东表示，他不可能帮这个忙。张丽萍来司家看望司梦南，司梦南身败名裂了，她却一点都不开心，反而有些担心他。

## 减资公告

广西南宁科聰智能科技有限公司(统一社会信用代码:91450100056039211F)经股东会决议，本公司的注册资本由1188万元人民币减至400万元人民币。请债务关系者于公告之日起45日内向公司申报，公司联系人电话13878854562。

广西南宁科聰智能科技有限公司  
2024年3月12日

## 减资公告

广西科联盟贸易有限公司(统一社会信用代码:91450103330772783U)经股东会决议，本公司的注册资本由300万元人民币减至50万元人民币。请债务关系者于公告之日起45日内向公司申报，公司联系人电话13878854562。

广西科联盟贸易有限公司  
2024年3月12日

# 全面认识中耳炎 了解正确防治方法

广西医科大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科 卢雪环

不少人经常在游泳、感冒后出现耳朵发痒、耳鸣甚至流脓的情况,去医院一诊断,原来是患上了中耳炎。这种炎症较难治愈且易复发,所以平时的护理非常重要。我们该如何全面认识中耳炎、如何护理中耳炎?

## 有关中耳炎的误区

中耳炎是指中耳出现感染性炎症的一种疾病,是耳鼻喉科最常见的疾病之一。但许多人存在一个误区,以为中耳炎必须伴有耳朵流脓,没有流脓就不算中耳炎。事实上,耳朵流脓只是中耳炎的主要症状之一,中耳炎还可以有其他表现。中耳是连接外耳和内耳的部位,包含耳蜗、镫骨和鼓室等结构。当中耳受到病原微生物的感染,出现红肿、疼痛等炎症反应,就可称为中耳炎。中耳炎可由多种病原体引起,常见的包括细菌、病毒等。它可以发生在任何年龄阶段,但以儿童和老年人较多见。中耳炎的主要症状包括耳朵疼痛、脓性分泌物、听力下降、耳鸣等,严重时可导致听力永久损伤,需要引起重视并及时治疗。

## 医生诊断至关重要,中耳炎需分类治疗

中耳炎发作的时候,很多人习惯自己吃点药。但是,不同类型的中耳炎需要不同的治疗方案,如果自己胡乱用药,不仅治标不治本,还可能导致耳聋等严重后果。所以,医生的诊断至关重要!医生根据病情会将中耳炎分为急性中耳炎、化脓性中耳炎、分泌性中耳炎等不同类型。急性中耳炎一般由感冒引起,表现为高热、耳剧痛等,需要抗生素治疗。化脓性中耳炎往往由细菌感染导致脓肿形成,需要手术切开引

流。而分泌性中耳炎是由于中耳与外界的唯一通道,即咽鼓管堵塞,导致中耳内无法进入空气,中耳内壁黏膜的

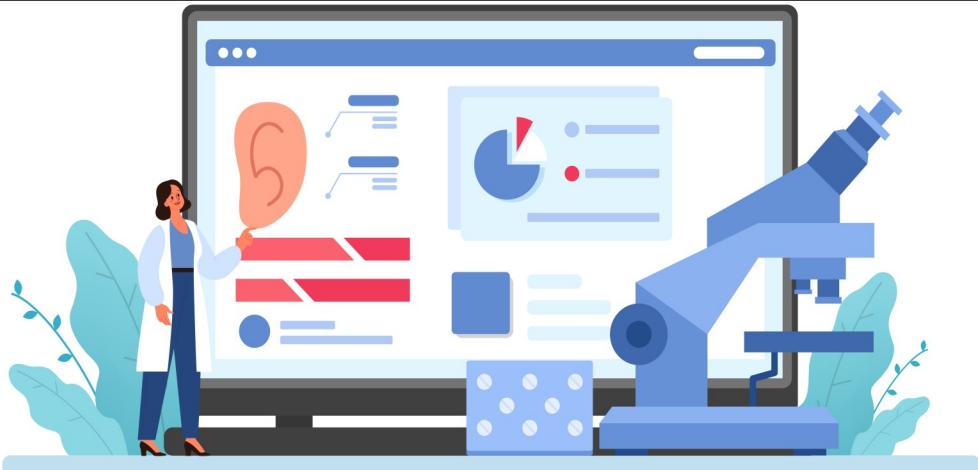
呼吸上皮细胞发生了“呼吸障碍”,然后细胞水肿,渗出增多,中耳腔内产生积液,发生了分泌性中耳炎,也称为“耳内积液”,多数不需要治疗,但是超过三个月未缓解则可能需要就医切开耳膜引流积液。

不同类型、不同阶段的中耳炎治疗方法各有不同。医生会根据具体病情决定抗生素种类与剂量,是否需要营养补充,甚至是否需要手术治疗。医生还会定期检查病情进展,视情况调整治疗策略。所以中耳炎发作千万不要自己随意用药,要按医嘱严格进行治疗。

## 用药别间断,合理护理助康复

需要注意的是,中耳炎想要完全治愈,仅仅依靠医生的诊断和开药是不够的,病人必须严格按照医生开出的药物种类、剂量和服药时间进行用药,不能随意间断或改变剂量,否则病情很可能会反复,严重时还会导致永久性听力损伤。

对于轻度的中耳炎患者来说,滴耳液是主要的治疗手段之一,基本只用滴耳液就可以治愈。但使用滴耳液治疗中耳炎,需要注意正确的方法。若在冬季,可提前用热水预热药液,避免耳内前庭受冷刺激。姿势可采取侧卧,耳朵朝上滴入适量药液后,轻揉耳孔



周围皮肤促进吸收,待15分钟后翻转耳朵将药液排出。掌握正确的用药方法,才可以提高治疗效果,避免不适。

在用药的同时,还需注意保持耳道畅通,可以适当使用热敷、按摩等促进耳内分泌物排出。此外,中耳炎患者还需要保证充足的休息,避免剧烈运动,同时适当补充富含蛋白质、维生素等营养素的食物。如果中耳炎导致发热,可以在医生指导下给予物理冷敷降温。假如出现持续性剧烈耳朵疼痛,可使用医生开出的适量止痛药物进行治疗。综上,合理的护理措施可以显著加速中耳炎的康复,减轻痛苦。

## 重视耳部卫生,远离中耳炎

为了维护耳朵健康,我们应定期轻柔清洁外耳道,避免使用耳勺或异物插入耳内,以防损伤和感染。洗澡时需防止水和洗发液进入耳道,剧烈运动后及时擦干耳朵,控制耳机音量,避免噪音损伤。游泳时建议佩戴耳塞保护。如出现耳痛、耳鸣或听力下降等症状,应立即就医,遵循医生的治疗建议,按时用药,以确保耳朵健康。

只要注意耳部清洁卫生,远离有损耳内环境的不良习惯,采取科学预防措施,中耳炎可以很好地预防。

# 老年人心脑血管疾病与抑郁有关

广西壮族自治区江滨医院老年康复科 何丽娜



随着人口老龄化加剧,不仅老年人的生理健康受到广泛关注,老年人的心理健康也成为社会关注的一大焦点。在老一辈人口中,他们那个年代根本没有什么抑郁症,这都是年轻人的“矫情”病。

事实上,不论何种年龄段,何种群体,都有发生抑郁症的可能,而且,抑郁症还与心血管疾病存在密切联系。中老年人出现抑郁症,会使心血管疾病风险增加。和年轻人不一样的是,很多老年人抑郁症不会有明显的表现,甚至大多只表现为生理上的不适,这也使得许多老年人即使深陷抑郁情绪仍不自知。

中科院调查数据显示,我国60岁以上老年人抑郁症的发病率高达10%~15%,合并高血压、冠心病、心肌梗死等躯体疾病的老年人群中,抑郁的发病率更是达到了50%~55%。

## 心脑血管疾病和抑郁症有什么联系?

其实早在二十世纪九十年代,就有学者提出心

脑血管疾病和抑郁症之间是存在相关性的,且在进行五年的随访后,发现抑郁症与心脏之间的联系可能是永久性的。那么心脑血管疾病和抑郁症间的作用机制到底是怎样的呢?

1. 抑郁和常见的心脑血管疾病都与自主神经功能障碍有关。自主神经其实是可以调节我们内脏器官的神经,控制我们的血管收缩和舒张、帮助我们呼吸、抑制肠胃的运动等等。当老年人精神压力过大产生应激时,心脏交感神经就会出现兴奋性增高、心率加快以及一系列生理异常,从而诱发动脉粥样硬化、心肌缺血、心律失常等,甚至还有猝死的风险。

2. 下丘脑—垂体—肾上腺轴的过度活跃在抑郁症中很常见,继发的高皮质醇血症可能与心脑血管疾病和其他慢性心脏代谢疾病有关。抑郁患者对各种应激更敏感,会引起体内多种神经内分泌激素过度释放,从而破坏心血管系统的稳态。

3. 抑郁症患者常常伴有体内炎症因子水平升高。如:C反应蛋白、白细胞介素、肿瘤坏死因子等,同时这些炎症也贯穿于动脉粥样硬化发生、发展的全过程。由此可知,炎症的发生很可能与心血管疾病和抑郁事件相关。

4. 血小板反应性增强。与健康人相比,抑郁症患者的血小板反应增强,这与抑郁增加了血小板凝血酶活性以及血小板因子表达水平有关,而血小板活化参与动脉粥样硬化斑块的形成与发展,在冠心病的发展中起重要作用。

5. 老年抑郁患者对改变生活方式的建议以及疾病治疗的依从性下降。在心理方面,由于老年患者焦虑抑郁,产生了失眠、悲观、厌世等一系列症状,对

抑郁治疗的依从性不够,饮食不规律不健康,长期抽烟酗酒等不良生活习惯,种种危险因素使得患心脑血管疾病的风险升高。

## 预防和管理

不论是已经患上心脑血管疾病或抑郁的老人,还是健康人群,都需要注意预防和管理。在预防和管理中我们又该注意些什么呢?

首先,在日常生活中,要重视头部的保暖,以预防心脑血管疾病。大脑神经中枢位于头部,对维持人体体温平衡有重要作用。尤其是有心脑血管基础病的人,头部的保暖更加重要,对预防脑卒中等有积极作用。同时要保持适度运动和健康饮食。在病情允许的情况下,坚持每天至少30分钟以上的有氧运动,每周运动3到5天。多吃含维生素B1的食物,如燕麦、大米、糙米以及各种豆类等。多吃含镁的食物,如香蕉、柑橘、菠菜以及各种坚果等。

其次,应当学会接纳和管理自己的情绪。常常保持乐观的心态。如果发现有抑郁情绪也不要慌张,更不要无视,允许并接纳自己的负面情绪也是一种能力。没有人会一直开心快乐,当发现自己对任何事都提不起兴趣、怎么也无法感知快乐时,很可能是出现了抑郁情绪,此时应该及时调节好自己的情绪,努力使其朝积极的方向发展,如果无法排解可以向亲朋好友寻求帮助、向心理医生寻求帮助。

最后,对于心脑血管疾病合并抑郁的老年患者来说,及时就医很关键。在心脑血管疾病治疗期间,持续性的心理治疗可以有效缓解抑郁情绪。心理治疗与药物治疗相结合也适用于不同程度、不同阶段的患者,因此,老年患者也应该积极地接受药物治疗,不要把心理疾病当回事,抑郁症的药物治疗也同样重要。



# 正确使用奥司他韦 帮助战胜流感

北流市人民医院药学部 谭莉

张先生最近患上了流感,在医生的指导下开始服用奥司他韦治疗。几天后,张先生出现恶心、呕吐等不良症状。经过咨询医生,他了解到这是奥司他韦常见的胃肠道反应,可以适当调整用药时间和剂量来减轻症状。



## 奥司他韦的副作用

奥司他韦在体内代谢后会转化为活性代谢产物,该产物是一种神经氨酸酶抑制剂,可以抑制流感病毒,从而阻止病毒在宿主细胞内释放,并进一步阻止病毒的传播。然而,奥司他韦的活性代谢产物也可能会与胃肠道黏膜细胞上的神经氨酸酶结合,从而影响胃肠道黏膜的正常功能。当药物对胃肠道黏膜产生刺激后,我们可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,通常是前一到两次服药时发生,一般1—2天后情况会有所缓解。

还有极少数患者服药后可能出现过敏反应,表现为皮疹、瘙痒等症状,此时要立即停药并且就医,避免因为过敏对生命安全造成威胁。另外,还有研究表示,奥司他韦对于神经发育不全的儿童及青少年来说,也可能出现幻觉、抑郁、谵妄等副作用,虽然发生率较低,危险程度也不高,但为了孩子们的身心健康,用药仍需谨慎。

## 奥司他韦的使用禁忌

在战胜2003年非典和2009年H1N1禽流感等大大小小疫情的过程中,奥司他韦功不可没,一度有“流感终结者”的称号,对成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗,尤其是对甲流的治疗效果非常值得肯定,可以有效地大幅度缩短病程。但是它也有力不从心的时候,因为奥司他韦只对甲流乙流有效,对于普通感冒,或是由细菌、支原体、合胞病毒、腺病毒引发的感冒或其他疾病并没有

作用。因此在未完全清楚病因之前,使用奥司他韦弊大于利。

如果我们对奥司他韦或其成分过敏,就应该立刻停止使用或是在就诊时和医生说明自己的过敏史,更换治疗药物。因为如果过敏反应严重,可能导致血压急剧下降,使重要器官如心、脑、肾得不到足够的血液供应,这种情况下会出现意识丧失、呼吸困难、心跳加速等症状,如果不及时救治,还很可能导致死亡。因此,在使用奥司他韦前,应先了解药物的成分和过敏反应的风险,如有过敏史或过敏体质应谨慎使用。

奥司他韦对孕妇和哺乳期妇女的安全性尚未完全确定,孕妇使用奥司他韦时应权衡利弊,只有当可能的益处大于潜在风险时才考虑使用。哺乳期妇女在用药期间应停止哺乳,以避免药物对婴儿的影响。

另外,从药理上看,奥司他韦主要通过肝脏和肾脏代谢和排泄,因此肝肾功能不全者在使用时可能存在较高的风险。对于肝肾功能不全的情况下,应谨慎使用奥司他韦,必要时应在医生的指导下调整剂量或停药。同时,如果我们正在使用其他抗病毒药物,也应谨慎使用奥司他韦,以避免药物相互作用和不良反应的发生。

总而言之,存在病因不清楚、药物过敏、孕期哺乳期、肝肾功能不全以及对其他抗病毒药物过敏的情况下,就不需要随意使用奥司他韦。

## 正确使用奥司他韦的方法

作为处方药,奥司他韦最正确的使用方法就是遵循医嘱用药。根据医生建议的剂量和用药时间服用。一般来说在预防流感上,成人及13岁以上青少年75 mg/次,1次/日,服用时间至少持续10天。在治疗方面则75 mg/次,2次/日,共5天。1岁和1岁以下的儿童则根据体重调整用量,3个月以下的儿童不推荐使用。

对于肾功能不全的患者,可以根据肌酐清除率来调整用药,一般而言肌酐清除率 $\geq 60$ ,在治疗和预防上都无需调整用量。若肌酐清除率 $>30$ 以及 $<60$ ,在治疗上则每天2次,首次为75mg,后为30mg;肌酐清除率 $>10$ 至 $\leq 30$ 则30 mg/次,每天1次;肌酐清除率 $\leq 10$ ,则30mg/次,隔天1次。同时,国内的一些研究显示,奥司他韦如果在症状出现后12h内启用,能进一步获益,症状持续时间可以缩短74.6h;如果是在症状出现后24h内启用,则病程可缩短53.9h。因此我们应早确诊、早用药。

此外,我们在用药期间应注意观察身体反应,如出现严重不适或过敏反应,应立即停药并就医。

总的来说,奥司他韦确实是一个非常有效的抗流感药物,能够显著缩短病程并减轻症状。但是,使用奥司他韦时仍需谨慎,遵循医生建议,并注意可能的副作用。通过正确的用药方法,让身体更快地恢复健康,战胜流感。



50岁的李阿姨不久前进行了腹腔镜子宫摘除术,在此之前,她还有过两次手术经历。她记得前两次手术时,术前需要长时间的禁食和口服药物灌肠加机械灌肠,术后则需要长时间平躺排气,还要禁食禁饮,而且伤口的疼痛和不适让她记忆犹新。然而,这次手术的经历让她感到惊讶。术前,医生告诉她不需要传统的灌肠,只需进行简单的肠道准备。手术当天,她被告知可以喝少量的水,而且术后不久,医生就鼓励她尝试坐起来,甚至在恢复室就拔除了尿管。李阿姨感到自己很快就恢复了活力,伤口无疼痛感,甚至在手术当天就下床走动了,这让她高兴不已。

李阿姨的经历生动地展示了妇科快速康复外科(Enhanced Recovery After Surgery,简称ERAS)策略在现代手术中的应用。

## 妇科ERAS温柔呵护每一位患者

ERAS是基于循证医学依据的一系列围手术期优化处理措施,控制围手术期病理生理学反应,减少手术创伤和术后应激,实现外科术后充分止痛、早期活动以

# 妇科快速康复外科 为患者提供更全面的医疗关怀

广西医科大学第一附属医院妇科一病区 蔡枝伶

及促进器官功能恢复。主要体现在以下几个方面:

(1)术前心理辅导:妇科手术尤其是涉及生殖系统的手术,通过ERAS策略术前心理辅导,帮助患者缓解手术相关的焦虑和恐惧。

(2)微创手术:子宫肌瘤切除、卵巢囊肿摘除等妇科手术,ERAS策略倾向于使用腹腔镜手术,这种微创方法减少切口大小,减轻术后疼痛,有助于患者更快恢复。

(3)术后快速恢复:ERAS策略鼓励患者在术后尽早恢复日常活动,这不仅有助于身体恢复,也有助于心理状态的稳定。

(4)早期进食和饮水:ERAS策略鼓励术后早期进食,尤其是清流质食物,可以刺激肠道蠕动,促进肠道功能恢复,有助于维护肠黏膜功能,防止菌群失调和异位。对于患者来说,还能够缓解饥饿感,帮助身体恢复,提高整体的营养状态。

(5)多模式镇痛:ERAS策略通过采用多种镇痛方法来优化术后疼痛管理,旨在提高患者的术后舒适度,促进快速恢复,并缩短住院时间。

## ERAS重塑医疗关怀新篇章

妇科手术的ERAS实践引领了医疗模式的革新,从手术为中心的治疗转向了对患者全面关怀的医疗模式。在ERAS策略的指导下,手术期间患者被置于温暖的环境,躺在加热的手术床上,接受经过温控的液体,以及精准的麻醉方案,旨在最小化手术创伤。与传统手术相比,ERAS策略下的患者在术后能够迅速缓解疼痛,早日恢复活动和饮食,避免了使用多种导管,从而保持了较高的生活质量。通过ERAS策略,患者的康复速度加快,并发症风险降低,医护人员有更多的时间与患者互动,提供心理慰藉,医患关系更加和谐。整个治疗过程中,医护人员、患者共同参与诊疗计划的制

定和执行,包括康复目标的设定、健康教育、心理支持以及出院后的健康管理和随访。这些综合措施不仅减轻了患者的心理和生理负担,还最大限度地保护了患者的生理功能,有效预防了并发症的发生。

## 未来妇科ERAS的挑战

ERAS发展至今天,已经不再是讨论ERAS策略是否优于传统围手术期处理,而是如何进一步规范和优化并执行ERAS的相关策略。未来妇科ERAS的发展方向可以从以下几个方面进行探讨:

首先,妇科ERAS更加注重患者的心理健康。手术过程中患者面临的不仅是生理和身体的负担,还有心理和情感的压力。因此,在未来的妇科ERAS实施中,可以通过心理专业团队的支持和关怀,帮助患者调整情绪、缓解紧张、减轻焦虑和恐惧感。

其次,妇科ERAS更加注重患者的生活方式管理。针对一些妇科疾病,如子宫肌瘤等,通过改变患者的生活方式,也可以达到辅助治疗的效果。未来的妇科ERAS可以通过引入营养专家和运动健康专家等多学科团队,为患者提供全面的生活方式管理支持,从而提高治疗的效果和患者的生活质量。

第三,妇科ERAS更加注重术后康复管理和随访。未来的妇科ERAS可以通过引入护理专家和康复专家等多学科团队,为患者提供更加全面的术后康复管理支持。同时,在术后随访方面,也可以引入远程医疗技术和智能化设备,为患者提供更好的人文关怀。

未来的妇科ERAS更加注重人文关怀元素的融入,不仅要考虑到患者的身体需求,更要注重患者的人文需求。例如,采用温馨、舒适的环境设计,为患者提供音乐、艺术、文化等多样化的娱乐活动,以及提供社交支持等,为患者创造一个更好的康复环境。

# 化脓性脑膜炎的预防与日常保健

梧州市工人医院重症医学科 林杰

化脓性脑膜炎是一种严重的中枢神经系统感染性疾病,具有起病急、进展快、并发症多、病死率及致残率高等特点。这个病听起来十分可怕,但只要我们掌握了正确的预防方法和日常保健知识,就能将危险降到最低。

## 什么是化脓性脑膜炎

化脓性脑膜炎,是一种由化脓性细菌感染导致的脑膜炎症。它不仅仅是一种简单的感染,更可能对大脑造成严重的、甚至是永久性的损害。化脓性脑膜炎的危害不容忽视,它可导致脑组织受损,引发头痛、发热、呕吐、意识障碍等症状,严重时甚至可能导致昏迷、死亡。此外,化脓性脑膜炎还可能引起一系列并发症,如硬膜下积液、肢端坏死、脑积水、瘫痪、癫痫和精神障碍等,这些并发症不仅增加了治疗难度,还可给患者造成终身残疾。

正因为化脓性脑膜炎的危害如此之大,预防和日常保健才显得尤为重要。通过预防,我们可以大大降低患病的风险,从而避免疾病带来的痛苦和损失。而日常保健则可以帮助我们增强身体免疫力,提高抵抗疾病的能力,即使在不幸患病时也能更快地康复。

## 预防化脓性脑膜炎 这些方法要牢记

预防化脓性脑膜炎的方法就隐藏在我们日常生活的点滴细节中。

1. 加强免疫力:保持充足的睡眠,

规律作息,适当锻炼。此外,保持良好的心态,避免过度劳累和压力过大,也有助于提高免疫力。

2. 注意个人卫生:养成良好的卫生习惯,如勤洗手、勤洗澡、勤换衣等。同时,避免与他人共用毛巾、牙刷等个人物品,以减少细菌传播的机会。

3. 接种疫苗:及时接种脑膜炎疫苗等相关疫苗,可以有效提高人体的免疫水平,预防化脓性脑膜炎的发生。

4. 均衡饮食:保持饮食均衡,摄入足够的营养物质,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于维持身体健康,提高免疫力。

5. 适量运动:根据个人体质和年龄选择合适的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。适量运动可以促进血液循环,增强体质,提高免疫力。

6. 良好的生活习惯:保持良好的作息规律,有助于调节身体机能,提高抵抗力。

## 高危人群尤其要做好预防措施

化脓性脑膜炎是一种严重的中枢神经系统感染,对于某些高危人群来

说,预防尤为重要。高危人群主要包括免疫系统较弱的人群,如老年人、儿童等。

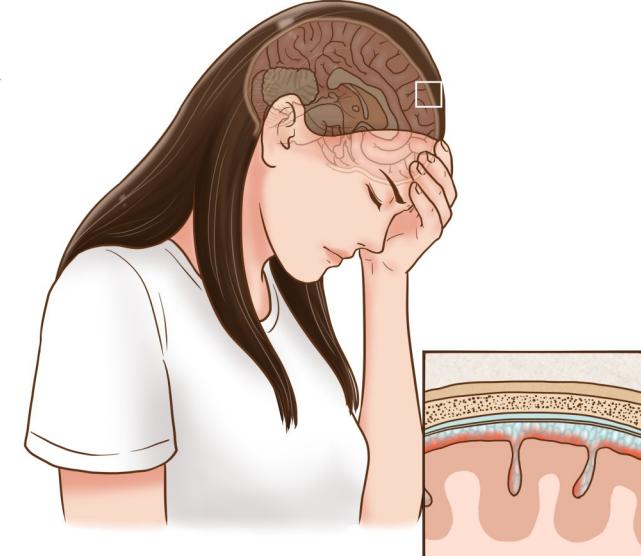
儿童是化脓性脑膜炎的高发人群,因为他们的免疫系统尚未完全发育成熟,抵抗力相对较弱。除了常规的加强免疫力和注意个人卫生外,家长还应该注意以下几点:

1. 及时接种疫苗:儿童应按照国家规定的免疫接种计划,及时接种脑膜炎球菌疫苗等预防化脓性脑膜炎的疫苗,确保免疫屏障的建立。

2. 避免接触感染源:在流行病高发季节,避免带儿童前往人群密集、通风不良的公共场所,减少与感染源的接触机会。

3. 密切观察症状:家长应密切关注儿童的身体状况,一旦出现发热、头痛、呕吐等疑似化脓性脑膜炎的症状,应立即就医,以便早期诊断和治疗。

对于老年人而言,他们往往因为年龄增长,身体机能下降,免疫力减弱,



成为化脓性脑膜炎的易感人群。针对老年人,我们有如下建议:

1. 增强营养摄入:老年人应保持均衡的饮食,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,提高身体抵抗力。

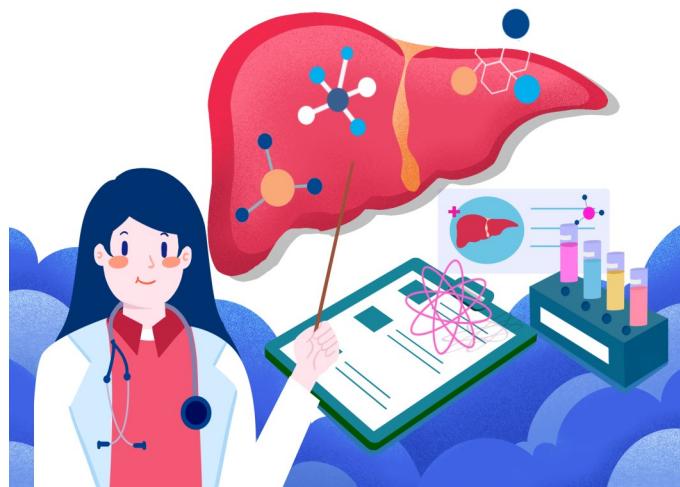
2. 定期体检:老年人应定期进行身体检查,特别是神经系统的检查,及时发现并处理可能导致化脓性脑膜炎的潜在疾病。

3. 避免感染风险:老年人应注意个人卫生,避免与感染源接触,特别是在流行病高发季节,要做好防护措施。

总之,守护大脑健康需要我们的共同努力。正确认识化脓性脑膜炎及掌握预防方法,守护我们的大脑健康!

# 肝癌分子靶向治疗的突破

梧州市红十字会医院肿瘤科五区 陈瑞仲



分子生物学和基因工程技术的飞速发展,肝癌治疗迎来了新的曙光——分子靶向治疗。它像一支精准的箭,直击癌细胞的要害,让肝癌治疗从“狂轰滥炸”转变为“精确打击”。

## 肝癌分子靶向治疗

肝癌分子靶向治疗是一种基于分子生物学和基因工程技术的方法,通过针对肝癌细胞表面的特异性受体或信号转导通路中的关键分子,设计出相应的抑制剂或拮抗剂,从而达到抑制肝癌细胞生长、促进其凋亡的目的。主要包括以下几个方面:

抑制肝癌细胞表面的受体酪氨酸激酶活性。肝癌细胞表面存在多种受体酪氨酸激酶,这些受体在肝癌细胞的生长、增殖和转移过程中发挥重要作用。通过抑制这些受体酪氨酸激酶的活性,可以阻断肝癌细胞的信号转导通路,抑制其生长和增殖。

抑制肝癌细胞内的信号转导通路。肝癌细胞内的信号转导通路是一个复杂的网络,涉及多

个关键分子的相互作用。通过抑制这些关键分子的活性,可以阻断信号转导通路,从而抑制肝癌细胞的生长和增殖。

促进肝癌细胞凋亡。通过诱导肝癌细胞凋亡,可以有效地清除癌细胞,达到治疗的目的。一些分子靶向药物可以通过作用于肝癌细胞内的线粒体、内质网等细胞器,诱导肝癌细胞凋亡。

## 肝癌分子靶向治疗的疗效与应用

肝癌分子靶向治疗在临床应用中展现出巨大的潜力和前景。它不仅为肝癌患者提供了新的治疗选择,还为提高治疗效果和延长生存期带来了希望。在临床应用方面主要包括以下几个方面:

1. 药物治疗。针对肝癌细胞表面的特异性受体或信号转导通路中的关键分子,设计出相应的抑制剂或拮抗剂,用于治疗肝癌。目前已经上市的肝癌分子靶向药物主要包括索拉非尼、仑伐替尼、瑞格非尼等。这些药物在临床试验中已经显示出较好的疗效,为肝癌的治疗提供了新的选择。

2. 联合治疗。将肝癌分子靶向药物与其他治疗方法联合应用,可以提高治疗效果,减少副作用。例如,在手术前给予分子靶向药物,可以缩小肿瘤体积,提高手术切除率;在化疗的同时给予分子靶向药物,可以增强化疗效果,减轻化疗副作用。

3. 个体化治疗。根据患者的基因组学、蛋白质组学和代谢组学等生物信息学数据,制定个体化的治疗方案,以提高治疗效果和减少副作用。个体化治疗是肝癌分子靶向治疗的未来发展方向之一。

虽然肝癌分子靶向治疗在临床应用中取得了一定的成效,但同时也存在一些影响因素。

首先,肝癌细胞的异质性是影响肝癌分子靶

向治疗重要因素之一。由于肝癌细胞存在不同的基因型和表型,不同的肝癌细胞对同一种分子靶向药物的敏感性可能不同,这会导致治疗差异。

其次,患者的身体状况和病情进展也是影响肝癌分子靶向治疗重要因素。患者的年龄、肝肾功能、免疫状态等都会对治疗产生影响。

此外,治疗方案的选择和药物的剂量也是影响治疗的重要因素,因此,需要根据患者的具体情况制定个性化的给药方案。

## 肝癌分子靶向治疗的未来挑战

目前,肝癌分子靶向治疗已经取得了一定的进展,但仍面临许多挑战和难题。例如,现有的分子靶向药物大多只能针对单个靶点,而肝癌细胞的复杂性决定了单一靶点难以取得理想的效果。因此,联合不同作用途径和机制的药物多靶点联合阻断信号传导、抑制肿瘤生长将是今后一个重要的研究方向。未来应重点研究多种分子靶向药物联合应用,或分子靶向药物联合新型细胞毒性药物,并且要进一步明确联合治疗的最佳用法、用量和疗程等,以探索晚期肝癌治疗的最佳方案。

此外,针对患者的个体差异和遗传多态性的存在,寻找针对不同分子靶向药物可预测效果和毒性的分子生物学标记,对特定的合适的肿瘤患者实施个体化治疗,才可能获得最大效比。

肝癌的分子靶向治疗是一个充满挑战与希望的领域。从实验室到临床的突破不仅仅是技术的进步,更是人类对生命的尊重和对未来的信念。在这个过程中,我们不仅见证了科学的魅力,更看到了无数科学家、医生和患者的共同努力和不懈追求。我们有理由相信,在不久的将来,肝癌的治疗将更加精准、高效,为更多患者带来生的希望。

# 冠心病治疗的“三驾马车”

梧州市工人医院心血管内科 高乐

心脏就像是人体的“发动机”，是往各部位送血的“泵”，它自身也需要血液供应来维持正常工作。冠状动脉就是给心脏供血的血管，如果发生痉挛、器质性狭窄或堵塞就会引起心肌缺血甚至坏死，医学上称之为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，简称“冠心病”。

目前，冠心病治疗有三种方法，也被称为冠心病治疗的“三驾马车”。

## “第一驾马车”——药物治疗

药物治疗是冠心病治疗的基石，通过药物的作用来控制病情，减轻症状，改善生活质量。药物治疗的原理是通过药物对心血管系统的作用，调节心脏的收缩和舒张功能，降低血压，改善血液循环，减少心脏负荷，从而控制病情的发展。

常用的药物包括硝酸酯类药物、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂等。这些药物通过不同的作用机制改善心肌缺血、减轻心绞痛症状，适用于病情较轻的患者。

● 硝酸酯类药物可以扩张冠状动脉血管，增加心肌的供血，减少心绞痛的症状。常用的硝酸酯类药物包括硝酸甘油、单硝酸异山梨酯等。

●  $\beta$ 受体拮抗剂可通过抑制心肌收缩和降低心率来减少心肌耗氧量，从而缓解心绞痛的症状。常用的 $\beta$ 受体拮抗剂包括美托洛尔、阿替洛尔等。

● 钙通道阻滞剂可以通过抑制钙离子进入心肌细胞和扩张血管来改善心肌供血，从而缓解心绞痛的症状。常用的钙通道阻滞剂包括维拉帕米、地尔硫草等。

除了以上常用药物外，还有一些其他药物如ACE抑制剂、ARBs等也可以用于冠心病的药物治疗。这些药物通过不同的作用机制改善心肌功能、降低心血管事件风险。

## “第二驾马车”——介入治疗

冠心病介入治疗是一种微创手术治疗方法，基于

冠状动脉造影技术，通过导管将造影剂注入冠状动脉，使冠状动脉显影，医生可以观察到冠状动脉的狭窄或阻塞情况；通过球囊扩张、支架植入或旋磨等技术，对冠状动脉内的病变进行疏通和支撑，以恢复心肌供血。介入治疗主要包括经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)和冠状动脉支架植入术。

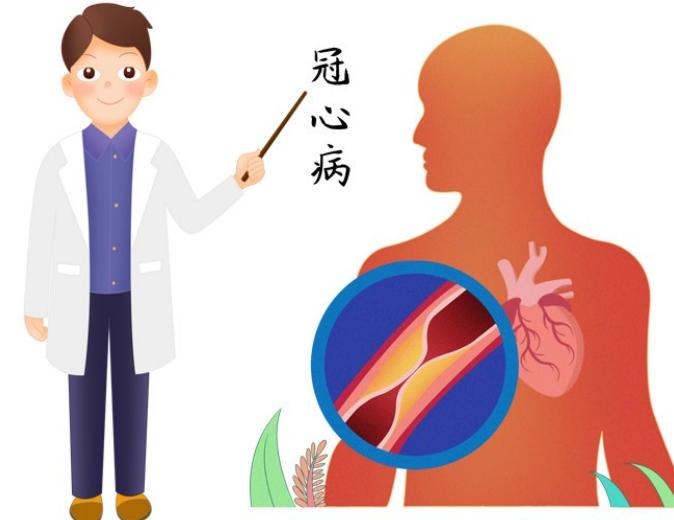
● 经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)：是一种通过心导管将球囊置于冠状动脉狭窄部位，扩张球囊以开通血管的方法。具有创伤小、恢复快的特点，适用于病变较局限、狭窄程度较轻的患者。目前新出的药物球囊的出现，对于某些冠脉病变，可以达到介入无植入的效果。

● 冠状动脉支架植入术：是经股动脉或桡动脉穿刺，并在X线透视下用特殊的导管、导丝，将支架送至冠状动脉狭窄或闭塞的病变，利用支架扩张原理将狭窄的血管壁撑开，以促进血流恢复通畅。支架植入能有效降低血管再狭窄的风险，提高治疗效果，适用于病变较重、狭窄程度较高的患者。

## “第三驾马车”——搭桥手术

冠状动脉旁路移植术即冠状动脉搭桥术的简称，就是取病人自身其他部位的血管作为“桥”材料，为心脏阻塞的血管相对应的区域开辟一条新的通道，跨越冠状动脉的狭窄部位与远端血管吻合，使主动脉内富含氧和营养物质的血液绕过狭窄部位达到远端血管，使狭窄远端缺血的心肌重新得到血液供应，从而解决心肌缺血的问题。适用于病变严重、多支血管病变或不适合介入治疗的患者。搭桥手术主要包括体外循环下冠状动脉搭桥术和微创冠状动脉搭桥术。

● 体外循环下冠状动脉搭桥术：体外循环下冠状



动脉搭桥术需要在体外循环装置的辅助下，暂停心脏跳动，进行手术操作。手术时，医生将狭窄冠状动脉的远端与主动脉或其分支连接起来，建立新的血液通道。该手术适用于多支血管病变的患者，能够有效地改善心肌供血。

● 微创冠状动脉搭桥术：微创冠状动脉搭桥术在心脏不停跳动状态下进行，不需要体外循环装置辅助。手术时，医生采用微创技术，在胸腔镜的指引下完成手术操作。该手术创伤小、恢复快，适用于单支血管病变或狭窄程度较轻的患者。

搭桥手术对缓解心绞痛有“立竿见影”的效果。根据病人术前的情况不同，许多患者在接受冠状动脉搭桥手术后几天便能上下楼梯。若恢复良好，一周后便能上街。术后1—2个月，能胜任轻便工作，术后3—4个月，基本复原。

总的来说，冠心病的治疗只有根据每个患者的具体情况，制定最适合患者的治疗方法才是最佳的治疗方法。通过选择科学的治疗方法，我们可以有效控制冠心病的发展，提高患者的生活质量。

# 早发现 早干预 别让卵巢囊肿成为青春期女性之忧

广西壮族自治区人民医院妇科 黄静



13岁的乐乐从去年开始来月经，经期一直不规律。最近半年，她的生理期总是持续10天以上，严重影响了学习和生活。尽管一开始妈妈认为这是正常现象，但一年过去了，情况却并未改善。通过到医院做B超得知，乐乐的右侧卵巢内有一个鸡蛋大小的肿块，初步怀疑是卵巢囊肿。

其实卵巢囊肿在青春期女性中并不少见，但多为良性，治疗也多以观察为主。不过如果其生长迅速、容易因体位改变或剧烈运动而发生扭转或破裂，则需要手术治疗。因此青春期女性卵巢囊肿仍需要引起重视，早发现、早干预才是关键。

## 卵巢囊肿在青少年中的发病情况

卵巢囊肿是女性生殖系统的一种常见病变，可能会发生于任何年龄的女性身上，相对育龄期的女性多发。卵巢囊肿发病原因尚不明确，与人体内的激素水平有一定关系。青春期的少女，由于体内的雌激素波动不定，加上现今环境中，受环境污染、激

素类药品、保健品、化妆品等不利因素的影响，导致青春期女性卵巢囊肿的发病率逐年攀升。研究表明，青春期女性中约有10%的人存在不同程度的卵巢囊肿，而其中约有一半的人会出现明显的症状。常见的症状包括腹部胀痛、月经不调、食欲不振等，有时还会出现压迫症状，如尿频、尿急等。

## 卵巢囊肿对青少年的影响

卵巢囊肿对青少年的影响是多方面的，其中最主要的是对生殖健康的影响。卵巢是女性生殖系统的重要组成部分，卵巢囊肿的存在可能会影响卵子的正常发育和排卵，从而导致不孕不育。此外，卵巢囊肿还可能引起月经不调、痛经等症状，严重时甚至会导致卵巢蒂扭转、破裂等严重并发症，从而出现剧烈腹痛、失血、休克等危险情况。

卵巢囊肿蒂扭转是指供应卵巢囊肿的血管发生了扭曲，使卵巢囊肿缺血甚至坏死。这个蒂由一侧的卵巢悬韧带和另一侧的卵巢固有韧带、输卵管共同组成，扭转多呈“麻花”状，圈数越多，缺血越严重。一旦发生扭转可以引起剧烈的腹痛。典型的症状便是活动或体位改变后突发局限性下腹痛，伴或不伴恶心、呕吐。特别是幼女的子宫还未发育，盆腔空间大，更容易发生扭转。蒂扭转等急腹症如果错过就诊和手术时机，会有卵巢坏死、切除卵巢的风险，从而影响内分泌及生育功能。

虽然有时卵巢囊肿蒂扭转可自行复位，腹痛也随之缓解。但如果扭转时间长了，卵巢出现坏死，部分患者腹痛也会缓解，但是不要觉得因为孩子说腹痛好转了就不重视，如果您的孩子出现了这些情况，还是要尽早到医院检查。

鉴于卵巢囊肿对青少年的潜在影响，早期发现和干预变得尤为重要，可以帮助医生及时诊断和治疗卵巢囊肿，从而避免病情恶化，保护生殖健康。同时，早期干预还可以减轻症状、提高治疗效果，降低并发症的发生率。

## 针对青少年的卵巢囊肿筛查和预防措施

1. 提高认识和警惕性：青少年及其家长应该了解卵巢囊肿的相关知识，注意区别生理性囊肿和病理性囊肿，提高对孩子生理期的重视程度，一旦出现相关症状，应立即就医检查。

2. 定期进行妇科检查：青春期女性应该定期进行妇科检查，通过B超、磁共振等手段及时发现卵巢囊肿等生殖系统疾病。建议在青春期开始后每年进行一次妇科检查。

3. 合理使用药物和饮食：青春期女性不要滥用激素类药物和滋补品，因为此类物品可能对卵巢产生不良影响。此外，合理安排饮食，减少高胆固醇食物的摄入，有助于维护卵巢健康。

4. 保持良好的心态和生活习惯：心情舒畅稳定是预防卵巢囊肿的重要因素之一。青少年要学会减轻学习和生活中的各种压力，切忌忧思烦怒，学会自我调节，保持积极乐观的心态。同时注意保暖，避免受寒。注意劳逸适度，饮食富于营养，应以清淡、易消化的食物为主，禁止进食生冷刺激性食物，保持机体气血通畅。

青春期女性卵巢囊肿的筛查和预防，既是对孩子身体健康的负责，也是对未来幸福生活的投资。了解卵巢囊肿等青少年常见疾病，关注孩子的生理变化，定期带孩子进行妇科检查，是每位家长的必修课。



## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/3/18 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 我要当八路(15)  
 08:17 我要当八路(16)  
 09:09 我要当八路(17)  
 09:54 我要当八路(18)  
 10:46 我要当八路(19)  
 11:40 我要当八路(20)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 致命行动(29)  
 13:47 致命行动(30)  
 14:30 致命行动(31)  
 15:26 致命行动(32)  
 16:24 致命行动(33)  
 17:06 致命行动(34)  
 18:00 铁血将军(29)  
 18:55 铁血将军(30)  
 19:50 铁血将军(31)  
 20:47 铁血将军(32)  
 21:33 杀尽豺狼(1)  
 22:20 歌声飘过一座城(重播)  
 22:50 我的抗战(23)  
 23:33 我的抗战(24)

2024/3/19 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 我要当八路(20)  
 08:17 我要当八路(21)  
 09:09 我要当八路(22)  
 09:54 我要当八路(23)  
 10:46 我要当八路(24)  
 11:40 我要当八路(25)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 致命行动(34)  
 13:47 致命行动(35)  
 14:30 致命行动(36)  
 15:26 致命行动(37)  
 16:24 致命行动(38)  
 17:06 共和国血脉(1)  
 18:00 杀尽豺狼(1)  
 18:55 杀尽豺狼(2)

2024/3/20 星期三

19:50 杀尽豺狼(3)  
 20:47 杀尽豺狼(4)  
 21:33 杀尽豺狼(5)  
 22:20 歌声飘过一座城  
 22:50 我的抗战(23)  
 23:33 我的抗战(24)

2024/3/21 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 我要当八路(30)  
 08:17 我要当八路(31)  
 09:09 我要当八路(32)  
 09:54 我要当八路(33)  
 10:46 我要当八路(34)  
 11:40 我要当八路(35)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 共和国血脉(6)

13:47 共和国血脉(7)  
 14:30 共和国血脉(8)  
 15:26 共和国血脉(9)  
 16:24 共和国血脉(10)  
 17:06 共和国血脉(11)  
 18:00 杀尽豺狼(9)  
 18:55 杀尽豺狼(10)  
 19:50 歌声飘过一座城  
 20:08 宜居首府 筑梦南宁  
 20:32 杀尽豺狼(11)  
 21:25 杀尽豺狼(12)  
 22:10 我的抗战(27)  
 23:05 我的抗战(28)  
 23:45 我的抗战(29)

2024/3/22 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 我要当八路(35)  
 08:17 我要当八路(36)  
 09:09 我要当八路(37)  
 09:54 我要当八路(38)  
 10:46 我要当八路(39)  
 11:40 我要当八路(40)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 共和国血脉(11)  
 13:47 共和国血脉(12)  
 14:30 共和国血脉(13)  
 15:26 共和国血脉(14)  
 16:24 共和国血脉(15)  
 17:06 共和国血脉(16)  
 18:00 杀尽豺狼(12)  
 18:55 杀尽豺狼(13)  
 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 杀尽豺狼(14)  
 21:25 杀尽豺狼(15)  
 22:10 我的抗战(30)  
 23:05 我的抗战(31)  
 23:45 我的抗战(32)

2024/3/23 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(40)

08:17 我要当八路(41)  
 09:09 我要当八路(42)  
 09:54 远征远征(1)  
 10:46 远征远征(2)  
 11:40 远征远征(3)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 共和国血脉(16)  
 13:47 共和国血脉(17)  
 14:30 共和国血脉(18)  
 15:26 共和国血脉(19)  
 16:24 共和国血脉(20)  
 17:06 共和国血脉(21)  
 18:00 杀尽豺狼(15)  
 18:55 杀尽豺狼(16)  
 19:50 杀尽豺狼(17)  
 20:47 杀尽豺狼(18)  
 21:33 杀尽豺狼(19)  
 22:20 我的抗战(33)  
 23:15 我的抗战(34)  
 23:55 我的抗战(35)

2024/3/24 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 远征远征(3)  
 08:17 远征远征(4)  
 09:09 远征远征(5)  
 09:54 远征远征(6)  
 10:46 远征远征(7)  
 11:40 远征远征(8)  
 12:30 歌声飘过一座城(重播)  
 13:00 共和国血脉(21)  
 13:47 共和国血脉(22)  
 14:30 共和国血脉(23)  
 15:26 共和国血脉(24)  
 16:24 共和国血脉(25)  
 17:06 共和国血脉(26)  
 18:00 杀尽豺狼(19)  
 18:55 杀尽豺狼(20)  
 19:50 杀尽豺狼(21)  
 20:47 杀尽豺狼(22)  
 21:33 杀尽豺狼(23)  
 22:20 我的抗战(36)  
 23:15 我的抗战(37)  
 23:55 致命行动(1)

## 南宁广播电视台 公共频道

2024/3/18 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 李春天的春天(1)  
 13:45 李春天的春天(2)  
 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  
 21:12 人文纪录  
 21:45 影像南宁  
 22:10 亲爱的爸妈(31)  
 22:53 亲爱的爸妈(32)  
 23:35 亲爱的爸妈(33)

2024/3/20 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 李春天的春天(5)  
 13:45 李春天的春天(6)  
 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  
 21:12 人文纪录  
 21:45 影像南宁  
 22:10 亲爱的爸妈(37)  
 22:53 亲爱的爸妈(38)  
 23:35 亲爱的爸妈(39)

2024/3/19 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)

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(34)  
 22:53 亲爱的爸妈(35)  
 23:35 亲爱的爸妈(36)

2024/3/21 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 李春天的春天(7)  
 13:45 李春天的春天(8)  
 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  
 21:12 人文纪录  
 21:45 影像南宁  
 22:10 亲爱的爸妈(40)  
 22:53 亲爱的爸妈(41)  
 23:35 亲爱的爸妈(42)

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  
 10:00 校园大视界  
 10:30 舞动剧场  
 11:00 科技苑  
 11:30 人文纪录  
 11:45 影像南宁  
 12:15 校园大视界(重播)  
 12:45 亲爱的爸妈(43)  
 22:10 亲爱的爸妈(44)  
 22:55 爱上特钟兵(1)  
 23:42 爱上特钟兵(2)

2024/3/24 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 李春天的春天(13)  
 13:45 李春天的春天(14)  
 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  
 21:12 人文纪录  
 21:45 影像南宁  
 22:10 爱上特钟兵(3)  
 22:55 爱上特钟兵(4)  
 23:42 爱上特钟兵(5)

2024/3/22 星期五

00:29 奇趣大自然



# 数字文旅新模式 八角飘香引客来

南宁市上林县是广西特色旅游名县,因《徐霞客游记》中近1.4万字的记录,这里被誉为“徐霞客最眷恋的地方”。而坐落在上林县大明山腰的东春村,更是有着得天独厚的自然资源,在秀美的山色中特色民宿拔地而起,极为丰富的物产资源更是给村民们带来了源源不断的生机。

## 八角飘香引客来 民宿带出新经济

东春村山林资源丰富,不少富有营养价值和经济价值的植物栖息在山林中,八角树更是随处可见,一串串果实垂挂枝头,和风吹拂,散发出八角独有的清香。多年来,采收八角成了村民发展经济的好门路。

上林县种植八角有一百多年的历史,而东春村既是“上林八角”的发源地又是主产区。东春村八角林面积达2.2万亩,年产量可达7万斤生果。采收八角改善了人们的生活,东春人祖祖辈辈也像爱护孩子一样,精心呵护身边的八角树,他们接受自然的馈赠,也不断回馈于自然。

上林县东春村党支部书记蓝田东告诉记者,村里的八角树处于半野生状态,不用农药也不施肥,现在村里的旅游业发展起来后,村里的八角作为一个附加值产品,又增加了一项人工管理,要除草再进行简单的采摘和加工。

绿水青山中除了八角树,还有一间间镶嵌其中的乡村

民宿。目前东春村共有53家在营业民宿,其中有一家就是“二哥”开的。2013年,在外务工的“二哥”了解到家乡发展情况后,回乡开始创业,除了和八角打交道,他还想做些不一样的生意。

“那时候开始村村通路,交通便利了,依着山上的环境就做起了农家乐,现在升级为旅游产业,不用像在外面务工这么辛苦,又能回到自己的家乡。”说到能为家乡建设出一份力,“二哥”很开心。

如今的东春村,在乡村旅游的带动下,民宿与当地农业销售的联动更加紧密,许多年轻人“回流”家乡寻求发展,八角、茶叶、蜂蜜、竹笋等农副产品的生产和销售持续扩大,促进了村民增收致富。村支书蓝田东说,“现在民宿经济已经成为了村里最大的经济支柱,只要把产品推出去,农户就可以享受到旅游+民宿经济这一产业链的福利了。”

## 山谷高空咖啡馆 集体产业新业态

东春村人因地制宜,依托八角资源在海拔400米高的临崖空地打造出了一个文旅新业态:一家可以满足游客多元体验的咖啡馆,主打产品八角咖啡也顺势“破圈”成为特色品牌。“东春集”咖啡馆不仅吸引了各地游客,更成为了串联东春村文旅资源的阵地,也为村集体搭建出一条提升经营性收入的新路子。

在东春村下水源民宿片区,这间名叫“东春集”的山谷咖啡馆很受欢迎。点一杯招牌八角咖啡,选一个临崖的位置坐下,一边欣赏山谷美景,一边悠闲品味咖啡,将世俗的纷扰隔离在心外。

在游客眼里,这间山谷里的咖啡馆虽小,却给他们提供了更加丰富的休闲方式,来这里除了通常的峡谷戏水、山道漫步,客人们还有了喝咖啡、下午茶的多元选择。而在“乡村CEO”周丹红的眼中,这间咖啡馆“麻雀虽小,五脏俱全”,她作为参与者、执行者,见证了这间小店从一个想法,

到一个方案,然后拔地而起、迎接来客的全过程。

“乡村CEO”是什么?2023年5月,被推荐为“乡村CEO”学员的周丹红对这个词还一头雾水,到了9月底,她已成为广西南宁东春村“东春集”山谷咖啡馆主理人,站在吧台后面,娴熟地操作着磨豆机、咖啡机、画八角图案……一杯杯精致的八角咖啡在她手下制作完成。2023年中秋国庆假期开业第一周,许多游客到店“打卡”,她与搭档一起带动村集体直接经营性收入实现了零的突破,达到1.8万元。

东春村有了“乡村CEO”,增添了集体产业新业态,也结出了“新果实”,这些变化这得益于2023年5月启动的“为村共富乡村—粤桂数字农文旅计划”,上林县东春村入选为21个示范村之一。项目启动后共培养了21支乡村经营性人才队伍——“乡村CEO”,而周丹红就是其中之一,在经过系统学习和培训后,她回到村里参与业态建设和运营,也带动了不少村民参与就业。

## 数字农文旅新模式 “点燃”共富乡村星火

经过“为村共富乡村—粤桂数字农文旅计划”项目帮扶,东春村不仅有了人才和新业态,还多了趁手的数字化工具,村庄运营从此开启了全新的数字化赋能的旅程。

东春村另一位“乡村CEO”蓝胜武就负责日常“数字化村庄运营四件套”的线上运营,通过村庄云服务小程序,为游客提供民宿、餐饮、农特产品购买等一系列吃、住、玩、游的线上服务,以村庄公众号、视频号面向城市消费者进行宣传,让更多外地游客能快速、便捷地了解到东春村的旅游资源。

在东春村,数字化建设设施随处可见,通过建设

景区信息中心、智慧停车场、山洪灾害预警系统,乡村旅游管理信息化水平得到有效提高,乡村组织管理能力也不断增强。

蓝胜武介绍说,村里下水源是游客玩水胜地,以前村民发现山洪来的时候,会到现场敲锣打鼓通知游客迅速撤离,但往往不够及时,有一定的危险。现在村里在上游两公里处安装了一个水位警报器,一旦监测到水位升高,就可以马上通知现场游客赶快撤离,保障了大家的安全。

酒香不怕巷子深,路畅方有游客来。在粤桂协作项目帮扶下,东春村交通基础设施日趋完备,相继

完成了福源路、福田路的改造提升,一条条蜿蜒的美丽农村路,连接了乡村振兴的美丽风景。

过去,东春村人走出了一条从八角种植到民宿旅游的产业转型之路;如今,新业态与数字化的注入再次焕发了集体经济新活力。东春村立足良好的生态资源,不断引领着越来越多村民在家门口吃上“旅游饭”,走上“共富路”。



扫码看视频