

南宁广播电视报

2024年3月21日

2024年第11期

总1844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

春分

七绝·苏醒

宋代 徐铉

春分雨脚落声微
柳岸斜风带客归
时令北方偏晚
可知早有绿腰肥



南宁广播电视报
微信公众号

石门公园今年6月完工 成为市民休闲锻炼好去处

樱花绽放,暗香浮动,市民在花中林间健身,在健身中赏花赏景,独具特色的健身赏景别有一番韵味。去年,国家发改委下达《全民健身设施补短板工程2023年中央预算内投资计划》,南宁市石门公园体育公园获得中央预算内投资1300万元支持。截至2023年12月30日,该项目已完成步道、健身广场及球场等建设内容,于今年2月上旬完工并开放使用了健身步道、登山步道、健身广场等设施场地,并计划今年6月底前完成工程验收并引入第三方运营管理机构对球场进行开放使用管理。

日前,记者走进石门公园采访看到,娇艳的樱花挂满了枝头,为春天增添了一抹亮色。人们在樱花丛中穿梭、拍照留影,尽享春日好风光。随着天气转暖,来公园运动健身的市民也多了起来,跑步、健身、打太极拳等健身项目丰富多彩,公园已然成为市民休闲、锻炼的好去处。在焕然一新的健身步道上,不少市民正在享受运动的快乐。

“我们住附近,每天早上都会来公园这里走上一圈,一边闻着花香,一边运动出汗,特别开心自在。”市民林先生笑着说。记者在现场看到,健身步道延伸至樱花林间,粉黛如霞般的樱花在枝头摇曳,微风吹过,落英缤纷,别有一番韵味。

“石门公园打造的体育公园以生态优先为前提,因地制宜地将球场、健身广场、登山步道等健身运动设施巧妙融入樱花林、松树林中,在建设采取多重

环保措施最大限度保护好原有生态植被,营造出在花中林间健身、在健身中赏花赏景的健身氛围,带来独具特色的健身赏景体验感。”石门公园相关负责人说,在体育公园建设过程中注重健身短板,完善公园健身运动设施,着力解决群众“健身去哪儿”的问题。

沙池、秋千、滑梯、木马、跷跷板……这里的儿童乐园拥有众多游乐设施,孩子可以玩耍一整天,是“遛娃”的绝佳好去处。记者特别留意到,公园还新建了不少运动场所,有五人制足球场、羽毛球场、气排球场、网球场、篮球场、乒乓球桌,分环布置了环湖轻松健走环道、主环标准健走环道、全园挑战健走环道,分区设置了瑜伽太极健身广场、松林健身广场、樱花健身广场,分别布置了儿童彩虹跑道、儿童游乐场、儿童健身场地,满足了各年龄层次游客群众不同的健身需求。

据悉,石门公园主要新建约2940平方米的各类球场,修复改造约2900平方米的登山步道,改建约19000平方米的健走步道,新增和改造约2250平方米



的健身广场,从点、线、面多方位扩充健身空间范围、形式内容。

有关负责人介绍,石门公园在实施“老园新貌”行动,同步完善公园功能配套设施。对公园西门道路进行扩建,对西门停车场进行更新改造,在西门区域新增长约170米的无障碍通道,在健身场地周边增设衣帽架、座凳等便民设施,新增智能化健身设施、一体化智能灯杆、停车位智能显示屏等,为市民游客提供更加便捷和个性化的健身运动和服务体验。

来源:《南宁晚报》2024年3月17日02版

今年广西高速公路拟新建充电桩800个



横州服务区新建充电站点,为司机提供便利。(广西粤海高速公路有限公司供图)

“以前开新能源汽车上高速最怕充电排队,现在充电桩增多了,为我们新能源汽车车主节约了更多时间。”经常跑G80广昆高速的司机陆岩起对横州服务区新增28个充电桩称赞道。据了解,今年广西在原有充电桩数量的基础上拟新建充电桩800个。

横州服务区是广西高速公路聚焦新能源汽车车主“充电难”“排队久”,加快推进公路沿线充电基础设施体系建设的缩影。近年来,广西交通运输厅会同有关部门指导各高速公路经营管理单位加强与电网企业、充电运营商等合作,为公路沿线充电基础设施体系建设“换挡提速”。目前,全区高速公路服务区共建成充电站点393个,建成充电桩4170个。

除了及时按需增设移动充电设施,高速公路经营管理单位还根据节假日期间不同地区、不同时段的车流量特点,开展有针对性的服务保障措施。

自治区高速公路发展中心负责人表示:

“今年全区高速公路出入口总车辆数突破历史最高纪录,我们提前研判分析,强化充电信息查询服务,及时更新‘e路畅通’微信小程序,安排专人在车流量较大的充电站点进行引导,鼓励充电高峰时段短时补电、随充随走。同时,安排值班人员24小时不间断监控充电站运营情况,智能监测系统对各类突发故障进行及时预警。各服务区增派人员加强充电区域巡查,保障充电桩车位不被其他车辆占用。”

今年,广西高速公路总里程有望突破1万公里,高速公路部门将制定高速公路交通产业与新能源产业融合发展的综合发展规划,加强基础设施建设。在新建和改扩建高速公路时充分考虑新能源产业发展空间,为分布式光伏发电、近零碳服务区建设和充电桩建设等项目提供便利条件,进一步优化加密在用服务区充电基础设施,鼓励建设单枪功率180kW以上的超快充桩,提高充电桩的利用率和管理效率。

来源:南宁新闻网

良庆区:齐抓共管 营造良好居住环境

“小区是我家,维护靠大家。”小区的公共利益需要全体业主的共同维护。近日,南宁市良庆区大沙田街道辖区一小区内存在部分业主私自占用公共绿地并进行路面硬化的情况,群众反映强烈。为切实推进解决小区业主投诉反映的情况,大沙田街道办联同良庆区相关职能部门多次到现场调查取证并督促其整改,但上述业主仍未进行整改。

为妥善解决业主投诉反映的相关问题,恢复被占用的公共绿地,维护小区全体业主的公共利益,大沙田街道组织良庆区城管局、小区物业及当事人在社区召开整改协调会,共同商讨解决方案。最终当事人接受整改方案并愿意配合整改。

据了解,目前住宅小区涉及的违法建设行为主要有几类,因此良庆区城管执法部门向辖区内小

区居民宣传住宅小区“七不准”,即:

- 不准侵占公共用地违法建设;
 - 不准侵占楼顶、架空层、地下空间、楼层空间、楼道等公共空间进行违法建设;
 - 不准侵占消防通道、消防层进行违法建设;
 - 不准擅自变动建筑主体及承重结构;
 - 不准将没有防水要求的房间或者阳台改为卫生间、厨房间;
 - 不准扩大承重墙上原有的门窗尺寸;
 - 不准拆除连接阳台的砖、混凝土墙。
- 同时希望辖区居民能共同遵守

住宅小区“七不准”,如发现相关行为积极向执法部门反映,共建无违建小区,打造和谐家园。

记者:秦玉刚 刘青
通讯员:黎玮 黄慧敏 何英兰



独家专访

品冠：温暖男声声动南宁



在歌曲中唱出人生感悟

歌曲《不如我们今天见》是品冠在2021年与“五月天”阿信合作创作的，由他谱曲，阿信填词。这首歌不仅道出了品冠在人生道路上斩获的各种领悟，也为世界上深受聚散离合之苦的人们，献上最诚恳的鼓舞——“别再等，不如我们今天见！”

品冠说，歌曲里面的一句歌词对他

在记忆中，总有一个歌手、一段歌声，伴随着我们的青葱岁月，承载着我们的珍贵时光。你的青春的背景音乐中，是否有无印良品的《掌心》？最近，你是否在社交平台上听过马来西亚歌手品冠的《门没锁》《我以为》？

1995年，品冠与光良组成歌唱组合无印良品出道，发行创作专辑《掌心》。2000年，无印良品解散，品冠开始个人发展，并于2004年发行个人专辑

来讲特别有感悟：“人生如一期一会，人间却一天一变，今天，我们不如就约在今天见，别等到人事已非，活在追忆里面。”他说：“尤其是我出道到现在已经第29年了，看了很多人生的起起伏伏，我一方面觉得自己很幸运，做着自己热爱的事情；但一方面又觉得我可能一直专注在自己热爱的这个工作里面，很多别的风景没看过，有机会的话想多陪陪家人，多发现这个世界的美好。”

在此之前，品冠也曾多次与阿信合作，最早是从《无可救药》这首歌建立起来的情谊。在筹备《不如我们今天见》这张专辑时，他第一个想到了找阿信再续前缘。而他们的合作也总是格外投缘，并屡屡刻下经典。“因为我觉得他特别懂得去写人跟人之间的这种很微妙的情感，文字的表达方面，我觉得他特别特别厉害。在我这张专辑里还有一个

很有趣的合作，就是我跟“房东的猫”合作《在偶然与想象中押韵》，难得有这样的一个机会，我先写了一段旋律发给他们，他们也就继续延伸下去，我们来来回回好几次完成了歌曲旋律的创作，而歌词部分也是以这样的形式合作，这样的合作模式我非常喜欢。”

品冠告诉记者，今年“广西三月三”期间，他将来到南宁与南宁的朋友们共同度过这个载歌载舞的节日。他觉得民族音乐有着最朴素却又最打动人心的力量，他也想尝试在自己的音乐中融入广西民歌元素。

品美食赏美景 爱上南宁这座城

品冠在采访中说：“这次来，因为待的时间比较长，所以我有机会去好多地方，像平西夜市、南宁之夜、万国酒家、广西民族博物馆，还有三街两巷，整个

氛围我非常非常喜欢，包括吃的、文化艺术方面的，还欣赏了许多好风景。”他表示，南宁人特别亲切，希望有机会能带着自己的孩子一起来。

说到南宁美食，品冠最喜欢的当属老友粉和螺蛳牛杂。他说南宁的美食与马来西亚有很多相似之处，比如在马来西亚也有类似于酸嘢的Rojak，区别在于撒的不是辣椒面而是酸梅粉。除此之外，炒粿条、烤鸡翅、猫山王榴莲都是品冠非常喜欢并推荐的马来西亚美食。“如果你们可以在马来西亚待上一周甚至两周的话，我建议你们除了吉隆坡之外，还可以去槟城和东海岸的一些小岛，比如说热浪岛，就是任贤齐拍《夏日的么么茶》的那个岛，非常漂亮。还有沙巴砂拉越，是个海鲜非常多的地方，潜水的胜地。”

记者：崔炜 陈睿 实习：陈顺容

市场监管总局部署严查“3·15”晚会曝光的市场监管领域违法行为



针对中央广播电视总台“3·15”晚会曝光问题，市场监管总局高度重视，连夜部署各地市场监管部门开展执法行动，迅速核查处置涉市场监管领域违法行为。

市场监管总局通知宝马公司开展自查，提交相关技术说明材料，委托缺陷产品召回技术中心开展风险评估。要求相关认证机构配合属地市场监管部门对灭火器产品开展核查。

措施。

湖南、广东市场监管部门联合公安、消防部门对不合格灭火器的生产、销售企业开展现场执法，调取生产销售台账等单据材料，查扣涉嫌不合格灭火器6603个、原材料磷酸二氢铵6吨。

安徽市场监管部门联合公安机关迅速控制槽头肉生产企业负责人，封存所有成品、半成

品及原料，下架、召回被曝光产品，并对涉事企业予以查封。

四川、北京市场监管部门对生产销售“听花酒”企业、门店开展调查，查扣听花系列酒36225瓶、包装约6万套、期刊318本，抽样送检品类酒4个，责令商家立即暂停销售“听花”白酒及相关产品，并对中国食品杂志社发表“听花酒”相关内容开展调查。

广东、北京市场监管部门约谈珍爱网、百合世纪佳缘、恋爱课等涉事企业负责人，责令涉事门店暂停经营，全面接受调查。

目前，市场监管、公安等部门正在对上述涉案企业开展深入调查。下一步，市场监管总局将督促指导相关地方市场监管部门彻查“3·15”晚会曝光的违法行为，深入推进“铁拳”“守护消费”“肉类产品违法犯罪专项整治”等系列专项行动，加强部门协作，强化行刑衔接，凝聚执法合力，严厉打击侵害消费者权益的突出违法行为，切实维护消费者合法权益。

来源：央视新闻客户端

什么是美沙酮维持治疗

近年来，为减轻吸毒者对海洛因的依赖，控制艾滋病在吸毒人群中的传播，并减少与毒品有关的违法犯罪，我国开始在部分地区的吸毒人群中开展美沙酮维持治疗试点工作。美沙酮维持治疗通过较长时期或长期服用美沙酮口服液来治疗吸毒者的海洛因成瘾，同时配合心理治疗、行为干预等综合措施，以最终达到减少毒品危害和需求的目的。美沙酮是一种人工合成的麻醉药品，属于国家严格管制的麻醉药品之一。

美沙酮维持治疗的意义：

- 1.每天只需要服用一次美沙酮口服液，就可以使病人免遭阶段症状的困扰；
- 2.降低维持治疗者对毒品的渴求，减少觅药和用药行为；
- 3.减少注射毒品的行为，并减少通过共用注射器传播血源性疾病（特别是艾滋病）的机会；
- 4.减少非法药物交易，吸毒者的违法犯罪行为；
- 5.恢复病人的社会功能和家庭功能；
- 6.与病人保持联系，以便为他们提供防病知识、社会支持、心理辅导，鼓励他们逐渐戒除毒品。

南宁市兴宁区防艾办供稿





房产登记在子女名下,母亲有无份额?

《中华人民共和国民法典》沿袭了物权登记的公示公信原则。那么,房产登记在子女名下,共同生活的父母是否享有财产权?近日,江苏省扬州市中级人民法院审理了一起所有权确认纠纷案。

父母准备新建房屋 老父身故儿子接棒

上世纪五六十年代,生活在苏中地区农村的张大爷和刘奶奶共养育了一子四女。在物质匮乏的年代,把五个子女拉扯成人实属不易,儿子娶媳生子后,四个女儿也陆续出嫁,老两口便一直和儿子某甲一家生活在一起,共同居住在老宅子里。

1988年,考虑到家里住了几十年的老宅属实过于陈旧,年过五旬的张大爷和刘奶奶商量,想要翻新重建房子来改善居住环境。在乡镇企业工作多年,张大爷也算见多识广,因此,房屋不是选择原址重建,而是选择了距离老宅不远的另一处,交通更为方便,距离集镇也更近。为了建新房,张大爷、刘奶奶夫妻俩干劲十足,忙里忙外,拿出全部积蓄,陆续购入了砖瓦、木材等建筑材料,为新建房屋做着准备。

天有不测风云,人有旦夕祸福。就在准备申请建房时,张大爷却意外发生交通事故突然离世。在安排好父亲的后事之后,作为儿子的某甲便去处理后续赔偿补偿事宜,交通事故赔偿款、父亲单位的抚恤金等均由某甲领取,建造房屋的责任也落在了唯一的儿子某甲身上。

1991年,刘奶奶和某甲夫妻共同作为申建人向村集体申请了新的宅基地。在申领建房手续时,建设许可证上对“原房屋处理意见”一栏载明“拆翻后交集体”。宅基地申领到以后,某甲利用父母之前出资购买的建筑材料、父亲的交通事故赔偿款、抚恤金以及自己部分存款,建起了一座二层楼房。重新办理户籍登记时,某甲登记为家里的户主。

房子修建期间,为了让一家人能有个安身之地,老宅并没有被先行拆除。房子建好之后,作为户主的某甲将老宅对外出售,而售房款也未与母亲进行分割,作为家庭共同财产由其进行保管和支配。此后,刘奶奶仍和儿子某甲一家居住在同一屋檐下,共同生活。直到2005年,某甲为房子办理房产所有权登记,将房屋登

记在其个人名下。

房产登记在儿名下 毫耄老母有家难回

几十年在一起共同生活难免有所磕碰。在日复一日的生活琐事中,刘奶奶与儿子儿媳之间产生矛盾并日渐加深。之后,某甲不顾母亲的拒绝和妹妹们的强烈反对,强行将刘奶奶送到了养老院。

在刘奶奶看来,自己年纪已经大了,既然有儿也有家,那自己必然是要在家里走完生命的最后一程。所以,在被送到养老院之后,她每日以泪洗面、伤心欲绝,且多次以激烈的行为表达了强烈想要回家的意愿。刘奶奶的女儿们担心老母亲的身体,便找到了当地电视台,希望通过新闻报道“打通母亲的回家之路”。

电视台得知刘奶奶的遭遇后,便去养老院了解情况,希望帮助化解刘奶奶和儿子某甲间的矛盾,让刘奶奶可以回家养老。可养老院却表示,依据相关管理规定需要其子某甲同意刘奶奶才可以回家,然而某甲却始终拒不到场。

某甲的四个妹妹都表示,自己当年对父亲的遗产表示放弃,将来如果母亲有遗产留下,无论是全部捐献还是全部留给某甲她们都没有意见,只要哥哥能够接纳母亲,让母亲回家居住、落叶归根,别无所求。某甲称新建的房子是自己的,自己有权决定让不让母亲住。

刘奶奶母子之间的矛盾经电视台报道后,虽然母子二人还是各执一词,但事件也算有了一点转机,某甲的四个妹妹得以将母亲接回家里居住,并轮流照顾其起居。

2022年2月,刘奶奶一纸诉状将儿子告到法院,诉称自己有家不能回。

物权登记公示公信 内外效力迥然不同

儿子某甲声称,房子登记

在自己名下,母亲不是房屋的登记权利人,继而也没有居住在自己家里的权利。

扬州中院审理后认为,所谓物权登记的公示公信,是物权登记的对外效力。家庭成员内部所有权的确认,要从是否存在共同创造、共同所得的角度进行判断。

本案中,刘奶奶户口簿上记载着儿子某甲是户主,且自某甲出生后母子就一直在一起生活长达67年,其间并未分家析产,足以证明刘奶奶是与某甲共同生活的家庭成员。刘奶奶劳动、生活了一辈子,经济上始终没有与某甲分开,张大爷意外身故的赔偿款、抚恤金也由儿子领取,也未有继承析产,老夫妻共同购买的建材,也被某甲用于建造房屋。多年来,刘奶奶也从未主张自己应当得到什么财产。剪不断、理还乱,这恰恰是家庭共有状态的特点所在。

承办法官认为,综合相关证据,应当认为,案涉房屋无论登记在谁的名下,都无法否认房屋建造之时其他共同生活的家庭成员对共同创造、共同所得的财产享有的共有权利。

扬州中院在审理后作出判决,确认刘奶奶对案涉房屋享有共同共有权。



本案的审判难点在于,我国民法典婚姻家庭编第三章家庭关系第一节夫妻关系,对夫妻共有财产和夫妻一方的财产分别作了明确规定;第二节父母子女关系和其他近亲属关系,仅对抚养、赡养、教育、继承等作了规定,但对家庭共有财产没有作明确规定。因而,需要从法律理论和民法典的其他条款中寻找法律依据,从而作出正确的裁判。二审判决认为,家庭共有财产是指家庭成员在家庭共同生活关系存续期间共同创造、共同所得的共同财产。共同生活的家庭成员对共同创造、共同所得的财产享有共有权利。物权登记的公示公信效力系物权

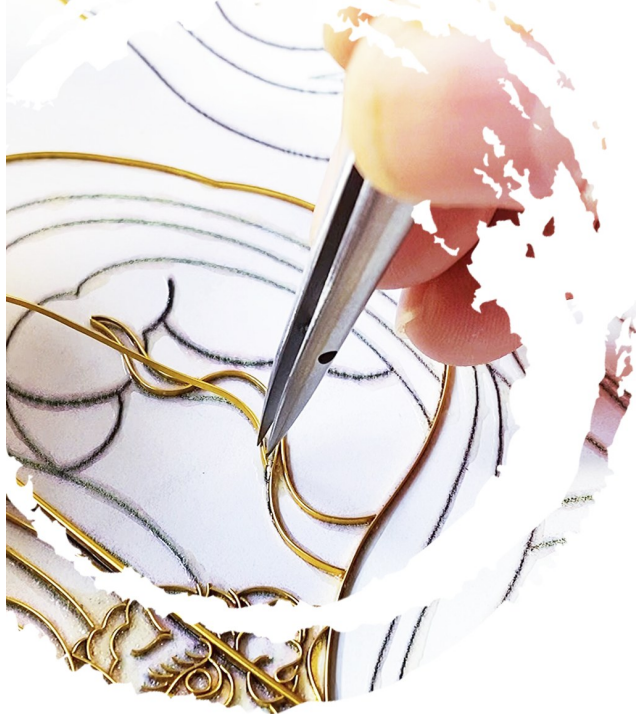
的对外效力,无论物权登记在家庭成员的哪一方名下,不妨碍家庭共有财产的认定。

民法典第二百九十七条中就规定,不动产或者动产可以由两个以上组织、个人共有;第三百零八条规定,共有人对共有的不动产或者动产没有约定为按份共有或者共同共有,或者约定不明确的,除共有人具有家庭关系等外,视为按份共有;第一千零四十五条规定,配偶、父母、子女和其他共同生活的近亲属为家庭成员。上述规定是共有权利的规定,但共有财产的确认还需要其他法律规定的支撑。物权的取得包括原始取得和继受取得。根据民法典第二百三十一条规定,因合法建造、拆除房屋等事实行为设

定或者消灭物权的,自事实行为成就时发生效力。涉案房屋因合法建造这一事实行为而设定物权,属于物权的原始取得,并不会因后来的登记行为而否定此前物权效力。否则,就不存在对登记的物权进行确认之诉。

民法典第一千零四十三条规定,家庭成员应当敬老爱幼,互相帮助,维护平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。确认用于家庭生活的住宅所有权,不能仅看不动产登记,而应根据物权取得原因进行分析,承认和保护老年人的财产权,进而保障其居住生活,实现老有所居。

凤凰山下的七彩绝技



制胎、绘图、掐丝、点蓝、烘干、磨砂、抛光、装裱……工作室里七位手工艺人在案头有条不紊地忙碌着,一幅幅景泰蓝珀晶画经过他们的巧手绘就而成,位于辽宁省凤城市凤凰山脚下的凤城景泰蓝珀晶画工作室里,55岁的锡伯族非遗传承人刘晶涛和她的徒弟们正忙着制作各式景泰蓝珀晶画。

景泰蓝是中国古代一种铜胎烧制器皿的统称,历史悠久。因为在器皿上绘制图案所用的釉彩多以蓝色为主,所以被称为景泰蓝。传世的景泰蓝多为花瓶、香炉等工艺品。刘晶涛把这个古老技艺装进了画框里。“传统的景泰蓝制作工艺非常复杂,

需要在铜制的花瓶等器皿上用铜丝绘制图案,然后用釉彩上色,进到温度高达上千度的炉里反复烧制三次。我就想把这种工艺简化,把美丽的图案和色彩搬到画板上,让更多人能欣赏到这种古老的技艺。”刘晶涛说。

刘晶涛是辽宁省非物质文化遗产凤城景泰蓝珀晶画项目的代表性传承人,这一切还要从家里的长辈说起。刘晶涛的曾祖父刘喜富10岁起学习景泰蓝制作,18岁成为京城景泰蓝工艺作坊的名匠艺人,20岁入内务府造办处珐琅作。祖父刘发永、父亲刘福贵一直传承着景泰蓝工艺,到刘晶涛,已经是第四代传人了。在景泰蓝制作工艺基础上,刘晶涛和父亲、丈夫反复琢磨,对传统工艺进行改良,最终研制出景泰蓝珀晶画。

凤城景泰蓝珀晶画在继承了传统景泰蓝技艺的基础上,创造性地用平面化方式予以表现,扩大了选材范围,丰富了艺术表现力。景泰蓝珀晶画需要经过设计、制图、绘图、制

版、烘干、掐丝、点蓝,再烘干、磨砂、装裱、配框等十几道工序。仅磨砂一项,刘晶涛就探索了十多年。不同的季节温度不同,不同温度要有不同的比例,如果处理不好,画磨砂后一两年就会爆裂。掐丝也是景泰蓝制作的一道重要工序,把绘制好底稿的画板用铜丝重新镶嵌固定,之后才能在铜丝限定的区域填充不同颜色的釉彩。

午后的阳光洒进小院,刚刚从沈阳采购原材料回来的刘晶涛一下车就直奔工作室。换好了工作服,她就来到一张巨大的木案前调颜料,木胎上已经浮现出近景的树干和远处的峰峦,刘晶涛用工具一点点在山石间点染,随着颜料在木胎上铺开,层林尽染的枫树使画面灵动起来。刘晶涛一边创作,一边向记者介绍“传统景泰蓝是铜胎、立体、烧制;珀晶画则是木胎、平面、烘烤”。



由于景泰蓝可调制出200多种色彩,将之运用到画作上,画作的颜色比传统国画更鲜艳且能够长期保存、不怕水火,水晶封灌后晶莹剔透,成为一种精致的工艺美术品。2011年,景泰蓝珀晶画制作工艺获得中国国家发明专利,2016年,这一项目被评为辽宁省非物质文化遗产。辽宁省非遗保护中心组织刘晶涛等传承人到墨西哥、俄罗斯等多个国家进行文化交流,刘晶涛的景泰蓝珀晶画开始走向世界。她的作品已销售到20多个国家和地区并被墨西哥国家博物馆等收藏。一些外宾来华访问时,她的作品还被作为礼品赠送给他们。

兢兢业业钻研技术,埋头苦干努力创作。刘晶涛用了30年的时间,培养出新一代景泰蓝文化继承人100余人。“想学好这门手艺,必须得耐得住性子,能坐得住。”刘晶涛说,她最大的心愿就是把景泰蓝珀晶画这一技艺传授给更多的人,让古老技艺更好地传承下去。





《人间有味》是汪曾祺先生的经典散文集,在他的文字里,生活是很有意思、有滋有味的。在他的笔下,简单的一茶一饭,一人一事,都洋溢着情趣。汪曾祺先生说自己是爱逛菜市场的。看看生鸡活鸭、鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、彤红的辣椒,热热闹闹、挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。



番茄土豆炖牛腩

这道菜所用食材都很常见,做法也很简单,唯独不好处理的地方就是牛腩,牛腩肉质紧实不容易炖烂,不软烂的牛腩吃起来味道就会差很多了,所以用明火的话要稍微多加点水,炖的时间久一点,才能入味儿,用高压锅、电压力锅这类的锅会简单省时许多。

材料:

牛腩、番茄、土豆、油、冰糖、酱油、老抽、蚝油、葱段、姜片、桂皮、香叶、花椒、八角、盐、清水适量。

做法:

1.牛腩切块,凉水浸泡半小时,泡出血水,

土豆和番茄切块备用;

2.锅中放入清水,牛腩块凉水下锅,开锅后转中小火焯烫2分钟捞出,冲洗后备用;

3.另起锅热油,放入冰糖炒出糖色,倒入牛腩翻炒均匀。放入葱姜、香叶、桂皮、花椒、八角炒香后放入一半的番茄块翻炒。加入酱油、蚝油、老抽翻炒调味调色。加入清水烧开;

4.将番茄牛腩倒入电压力锅,选择“牛羊肉”模式,工作时间为40分钟;

5.炖好的牛腩已经非常软烂入味儿,再转入锅中加入土豆块和剩下的一半番茄块,加盐,炖3至5分钟,土豆熟透即可。



酸辣柠檬鸡爪

鸡爪的营养价值颇高,含有丰富的钙质及胶原蛋白,多吃不但能软化血管,同时具有美容功效。鸡爪含有四种蛋白质成分能够抑制高血压。

材料:

鸡爪、蒜米、小米椒、柠檬、腌柠檬、姜、青柠、生抽、老抽、蚝油、白糖、白醋、料酒、纯净水。

做法:

1.鸡爪冷水洗去血水,剪掉指甲,再一分三切好;

2.姜、蒜米、小米辣、腌柠檬切碎备用。青

柠、柠檬切好片去籽备用;

3.鸡爪冷水下锅,放入姜片、料酒,撇去浮末。煮熟后捞起,放入冰水浸泡;

4.准备一个大碗,放入切好的蒜米、小米辣、姜、柠檬汁、腌柠檬碎,然后加入少许生抽、蚝油、白糖、白醋、老抽,加入纯净水,放入切好的柠檬片搅拌均匀;

5.放入鸡爪,盖上保鲜膜,放入冰箱一夜,这样的鸡爪冰冰凉凉,很有嚼头,连汤汁一起吃,越吃越停不下来。

黄豆焖猪脚

材料:

猪脚、黄豆、姜片、花生油、生抽、蚝油、老抽、盐。

做法:

1.猪脚冷水下锅焯烫出血水后洗净;

2.黄豆提前清水泡发;

3.锅中热油放入姜片炒香,放入猪脚翻炒均匀,加生抽、蚝油、老抽翻炒上色;

4.炒过的猪脚转入锅中,放入黄豆,加入适量清水;

5.盖上煮开转小火煲1小时左右,待猪蹄煲至软糯入味即可。



把子肉

把子肉是传统鲁菜,早在清朝时期,鲁地即流传有用草绳捆扎五花肉,加以酱油炖煮而成的把子肉。其味入口即化,香而不腻。软糯的五花肉配碗米饭,一个字——香。

材料:

五花肉、海带结、鹌鹑蛋、冻豆腐、葱、生姜、八角、桂皮、花椒、干辣椒、料酒、生抽、老抽、蚝油、盐、冰糖。

做法:

1.五花肉皮朝下放热锅慢煎,可以去腥味;

2.铁锅冷水,放入葱、姜、料酒,再放入清洗干净的五花肉,大火烧开,撇清浮沫,再煮十分钟左右;

3.捞出煮好的五花肉,切成半指宽的厚片,用生抽、老抽、蚝油腌渍十五分钟左右;

4.把腌制好的五花肉平铺到铁锅内,开小火慢煎至两面焦黄,取出装盘待用;

5.在煎五花肉的余油里,放入鹌鹑蛋煎至起虎皮色盛出待用;

6.铁锅洗干净,添少许油,放入准备好的调料翻炒,加五花肉、料酒,后放入海带结、冻豆腐继续翻炒;

7.添入没过食材的开水,水一定要多些,大火烧开,文火慢炖四十分钟左右;

8.中途翻看一下,同时放入鹌鹑蛋,根据个人口味加少许盐和冰糖,慢炖直至收汁;

9.出锅时撒些小香葱,装盘上桌。

小贴士:

如用不粘锅煎五花肉肯定会更好,再用砂锅慢炖更入味。

文:许术



跟着古诗去旅行 (十二)

寻觅南京最美春景



“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，眼前便仿佛有画卷展开。

南京，有着6000多年的文明史和2400多年的建城史，素有“江南佳丽地，金陵帝王都”的美誉，与北京、西安、洛阳并称为“中国四大古都”，是我国著名的历史文化名城。

李白一生写了70多首与南京有关的诗歌，几乎成了南京的形象代言人。南京古称金陵，李白遍赏金陵名胜或在此暂住，广泛结交了当地朋友，难怪后人会说：“金陵江山之胜，甲于东南，古来诗人游者，太白为著。”

登金陵凤凰台

凤凰台上凤凰游，风去台空江自流。
吴宫花草埋幽径，晋代衣冠成古丘。
三山半落青天外，二水中分白鹭洲。
总为浮云能蔽日，长安不见使人愁。

此首诗是李白登金陵凤凰台而创作的怀古抒情之作。全诗八句56字，以登临凤凰台时的所见所感而起兴唱叹，把天荒地老的历史变迁与悠远飘忽的传说故事结合起来摅志言情，用以表达深沉的历史感喟与清醒的现实思索。李白诗篇万口传，只有这首《登金陵凤凰台》被后世许多人拿来跟崔颢的《黄鹤楼》一诗较长量短。这首诗或许是模仿崔颢《黄鹤楼》，或许二首各有短长，但俱是千载之下无人能及之作。

夫子庙秦淮风光带

夫子庙秦淮风光带是南京的一大景点，位于



夫子庙



鸡鸣寺



南京博物院

市中心，面积4.69平方千米，以夫子庙古建筑群为中心、十里内秦淮河为轴线、明城墙为纽带，串联起众多全国重点文物保护单位和文物古迹，是南京市内最具特色的文化景区之一。夫子庙秦淮风光带以儒家思想与科举文化、民俗文化等为内涵，集自然风光、山水园林、庙宇学堂、街市民居、乡土人情、美食购物、科普教育、节庆文化于一体，不仅是南京历史文化荟萃之地，也是中国最大的传统古街市。夫子庙是中国第一所国家最高学府，秦淮河是中国第一历史文化名河，明城墙是世界规模最大的古代城垣，三者交织串联起大量景点，形成独具南京特色的文化风光带景区。

玄武湖公园

玄武湖景区位于南京主城区，人文古迹荟萃，山水城林相融。是中国最大的皇家园林湖泊，也是中国仅存的江南皇家园林和江南地区最大的城内公园，被誉为“金陵明珠”，现为国家重点公园、国家AAAA级旅游景区。

玄武湖古名桑泊、后湖，已有2300年的人文历史，其人文历史最早可追溯至先秦时期。六朝时期辟为皇家园林，明朝时为黄册库，均系皇家禁地。玄武湖方圆近五里，分作五洲（环洲、樱

洲、菱洲、梁洲、翠洲），洲洲堤桥相通，浑然一体，处处有山有水。北宋文学家欧阳修曾写道：“金陵莫美于后湖，钱塘莫美于西湖。”玄武湖为风景园林，亦为文化胜地，历代文人骚客、政要名流都曾在此留下身影，皆被后人传为美谈。

每年3月中下旬是玄武湖畔鸡鸣寺路樱花开得最盛的时候。从鸡鸣寺到和平门一线有一段颇为美妙的樱花路，路两旁都是樱花，再衬托古雅的鸡鸣寺，显得别有韵味。

南京博物院

南京博物院是中国三大博物馆之一，也是南京市唯一的综合性博物馆。作为中国四大古都之一，南京有着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。南京博物院以收藏和展示南京地区的历史、文化和艺术为主题，是了解南京历史的重要场所。博物院内有許多珍贵的文物和艺术品种，如明代的《南京故宫博物院》和《明宪宗实录》，还有许多历代名画和古董。在南京博物院，人们可以领略到中国古代文化的魅力，了解到南京的历史变迁和传统文化。身为游客，无论是对历史文化的热爱，还是对传统文化的追求，南京博物院都是一个值得一游的地方。

文:黄理佳





新闻综合频道
11-23 集剧情

第11集

花向雨怀疑陆风没有死,她斥责霍飞欺骗自己,两人最终不欢而散。闪官给霍飞布置任务,让他去找出照片上的人的藏身地。陆风醒来发现自己在木屋里,身处密室之中。花向雨来到杭州的四季春客栈,她决定自己去寻找陆风,蓝冰一直尾随着她。有人发现陆风没有死,立即报告闪官,闪官下令尽快找到陆风并将其杀死,然后把东西拿回来。陆风的战斗力很强,搏斗后使蓝冰掉入陷阱,随即离开了。陆风来到杭州,想起自己曾在这里和花向雨度过的时光,不由自主去了照相馆。陆风看到在街上的霍飞,随即跟上他,霍飞躲在转角,与陆风正面相迎。得知陆风在五云山,闪官下令发动所有在杭州的特工人员活捉陆风。

第12集

为还沈啸一个清白,也为了帮助陆风,蓝冰和陆风一起调查真相。闪官的杀手查到了猎户,将段纪海杀死,并带走丘月。陆风和蓝冰赶到,见到段纪海的尸体,他联系对方留下的电话,对方约他在五云山脚下南侧树林见面,一手交东西,一手放丘月。陆风再次接到神秘人的电话,对方问季云中给了他什么东西。陆风打消对对方的怀疑后,说出打火机一事。看到打火机背后的数字,花向雨想起 8811 是季云中在大通银行的保险箱编码,8816 是贵宾区开设的保险箱。花向雨买了三张回上海的车票,她回四季青客栈寻找项链,谁知霍飞早就在客栈等她,并用手铐将她困在房里。陆风让蓝冰先回上海,他要回去找花向雨,可蓝冰没有走,蓝冰发现四季青客栈附近都是 76 号的人。76 号的人已发现四季青客栈是中共在杭州的最大联络点。

第13集

陆风问佛手到底让霍飞做什么,霍飞坦言说佛手让自己放了他。霍飞放出去的鸽子已经死了,陆风想找的人在 207。陆风此前从霍飞身上搜到了一张照片和花向雨的项链,陆风把项链还给了花向雨。闪官站在牧溪鹤面前,被质问为什么要撤掉四季青客栈的人,闪官说他不相信 76 号的人。三人回到上海,陆风告诉他们,现在他们的第一个任务是确定 8816 是不是大通银行贵宾区的保险箱编码。花向雨经过确认,基本可以认定 8816 就是保险箱的编码,但 8816 的保险箱开户人叫苗华钧。陆风去见孤儿院院长,得知了父亲苗长天的一些事。院长问陆风,究竟是谁给他下令杀了佐藤浩二,此时一颗子弹突然打进了院长的心脏。在最后的时刻,陆风从院长口中得知,自己就是苗华钧。

第14集

陆风给闪官打了一个电话,他现在已经知

道闪官的身份不简单,这次通话,宣告了他和闪官彻底为敌。院长的死给了陆风很大的打击,得知陆风就是苗华钧,花向雨不禁怀疑,季云中是故意把东西留给他的。花向雨偷偷潜入大通银行新行长王本夫的家里,试图盗窃钥匙。沈啸告诉任道远,陆风回上海,是为了查清打火机的秘密。沈啸的计划是放长线钓大鱼,找出陆风背后的人。保险箱行动今晚就开始,花向雨却对陆风说蓝冰不太对劲,这是花向雨作为女人的直觉。后来花向雨跟着蓝冰,发现她在酒吧与一个戴着帽子的人背对背,花向雨跟上那个人,但是跟丢了。花向雨和蓝冰分别混进了樱花歌舞厅和赌场,陆风拿到了三十万人场金,还给花向雨和蓝冰两人分别买了两张第二天凌晨两点去日本的船票。

第15集

蓝冰借着补妆的机会,在卫生间与陆风接头,她说刘庆堂提出要换地方,她把钥匙印泥交给陆风。陆风把船票给她,叮嘱她第二天凌晨两点在一号码头登船。被下药的王本夫醒来,拿枪对准花向雨,花向雨利落几下,杀死了王本夫。花向雨打电话告诉陆风,钥匙还在王本夫家,她现在无法撤退,需要先把王本夫的尸体处理好。陆风带着花向雨和蓝冰悄悄潜入大通银行。花向雨找到了 8816 保险箱,陆风打开旋转式密码锁,拿到了保险箱里的胶卷,陆风赶紧让花向雨和蓝冰带着胶卷先离开,由他来断后。来到楼顶的花向雨发现,蓝冰拿枪对准她,逼她交出胶卷。陆风让花向雨把胶卷给蓝冰,可花向雨早已把蓝冰枪上的撞针取出。

第16集

沈啸命令蓝冰继续回到陆风身边,即便陆风已经不信任她。花向雨放出了一只鸽子传信,牧溪鹤到来,花向雨将胶卷交给牧溪鹤。花向雨被 76 号特密组和军统的人跟踪,霍飞开车接她,花向雨顺便让他回去和闪官报告,她拿到胶卷后就回去。花向雨去了大通银行,牧溪鹤让闪官亲自督战。此时的任道远也命令沈啸,务必要把胶卷拿回来。陆风在花瓶里拿回胶卷,花向雨在他身后出现,让他把胶卷交给自己。花向雨想得简单,只要把胶卷给他们,她和陆风才会有活命的机会。军统和 76 号的人都到了,陆风还是把车钥匙给了花向雨,叮嘱她在十分钟之内如果等不到自己,就马上开车离开。花向雨接上了陆风,两人遭到阻拦,一同前来的还有佛手。

第17集

闪官指认陈浩民是叛徒,而背后帮助陆风的人,就是陈浩民。陈浩民为人十分谨慎,贸然出现在上海,很有可能和日本人泄露的那份绝密档案有关。那份档案,是早年日本安插在中国的间谍名单,代号为繁星计划。蓝冰将沈啸带到陆风面前,陆风从他口中得知了山田凉子的身份,并与沈啸合作,沈啸帮陆风救出花向雨,陆风就会把东西给他。陆风收到了一张字条,上面写着下午两点在高安路公用电话亭等。陆风在电话亭旁,接到了那个一直在背后帮他的人打来的电话,随后陆风和蓝冰被人接到一个地方,见到了陈浩民。陈浩民说闪官是火凤凰行动中的叛徒,而因为相信陆风能够引出自己,所以闪官收养了陆风。陆风得知这个繁星计划是日本人的巨大阴谋。

第18集

任道远有理有据,最终劝得山田凉子同意把花向雨给他。山田凉子和陆风通电话,陆风要听到花向雨的声音才能把胶卷拿过去跟他们做交易。陆风和山田凉子约好在凤鸣山广场进行交换。闪官给杀手下令,在确定胶卷真伪之前,不能让陆风死,而且还要保证花向雨的安全。蓝冰偷偷把真胶卷换成了假胶卷,差点被陆风发现。蓝冰劝说陆风用假胶卷蒙混过关,但日本人不是那么好糊弄的,而且一旦被发现是假胶卷,花向雨就会被打死,陆风不能冒这个险。霍飞跟踪陆风被发现,他想帮他救出花向雨,陆风指出霍飞喜欢花向雨,如果陆风离开,霍飞可以保证对花向雨好,会拿命保护她。去到交易地点,陆风把假胶卷给了山田凉子,山田凉子让人去鉴别真伪。

第19集

陆风让花向雨跟霍飞回去,她和自己不是一路人。山田凉子再次接到钢琴师的电话,钢琴师

此前曾命令她放了花向雨,但山田凉子违抗了他的命令,并将花向雨作为人质去跟陆风交换。沈啸来找陆风和蓝冰,他已经做了协议里该做的,陆风要按照之前的约定把胶卷给他。不料陆风设计将胶卷丢进了火堆之中,沈啸向任道远报告胶卷已经烧毁的事,任道远非常恼火,沈啸说这像是山田少佐在故意放水。任道远下令封锁所有的交通,绝不能让陆风离开上海。花向雨回到幽灵后,牧溪鹤又命令她回到陆风的身边,无论如何都要拿到繁星计划名单。陆风和陈浩民见了面,从他那里拿到了松下千雄的最后一封信,就此打消了对陈浩民的怀疑,把繁星计划的名单代码写下来给他。

第20集

陆风写名单的时候,无意中看到陈浩民的一块怀表,他记得当年母亲曾对自己说,凶手有一块怀表和他的一模一样。陆风不敢贸然把名单代码给他,便把已经写好的名单代码烧毁。幽灵的人找了过来,双方发生激烈枪战,部分人掩护陈浩民和陆风他们离开。花向雨出现,和蓝冰一起掩护陈浩民离开,闪官的杀手横插一脚,陈浩民和蓝冰接连中枪,花向雨与杀手对枪时没子弹了,杀手竟然没杀她。行动失败,牧溪鹤很生气,方立忍说行动失败的原因很有可能是内部出现了叛徒。陈浩民带陆风去见方立忍,原来方立忍是共产党安插在军统的卧底。陆风现在还不是他们的人,但陈浩民说他是一个成熟的特工,以后摧毁繁星计划,他是最佳的人选。方立忍说,花向雨在去美国之前已经死了,现在的花向雨身份不明。

第21集

花向雨是板垣次仁培养的杀手,鹅毛令的出现,意味着她被唤醒。她去到向阳制衣店,拿到一把枪和一张方立忍的照片。花向雨来找陆风,被陆风质问她究竟是什么人,为什么要杀了方立忍。花向雨将自己爱新觉罗韵水的真实身份说了出来,但陆风还是不相信。花向雨伤心离开,途中被人跟踪,沈啸从她背后出现注射药水,致使她昏迷。花向雨醒来,沈啸和她谈合作,条件随她开,只要她帮自己找到钢琴师。陆风告诉陈浩民,方立忍应该不是被花向雨杀的,陈浩民认为,方立忍应该是查到了花向雨的身份信息,所以被灭口。霍飞去方立忍家中寻找线索,发现了方立忍关于花向雨的调查报告,他得知花向雨是日本人,其掩护身份是军统幽灵小组的高级特工。

第22集

闪官推测陆风已经把胶卷给了陈浩民。他给无常下令,这次要让陆风和陈浩民一起死。牧溪鹤得知方立忍是共产党人,他死前去见过陈浩民,而且从他家中搜出了中共的密码联络本。陆风不在中共卧底的名单中,但季云中在。陆风去了花向雨的藏身地,让蓝冰留下来保护陈浩民。霍飞杀死要狙击花向雨的人后,陆风也赶到了,两人对峙,花向雨阻止,她挡在了霍飞的枪口前,霍飞狠不下心。军统罗羽带人追杀陈浩民一行,蓝冰开车带陈浩民离开,被霍飞拦截。陆风和花向雨赶到,但对方人太多,陈浩民身上中了两枪。陈浩民把密码本交给陆风,让他将名单破译出来后交给组织,这关系到民族的存亡。陈浩民把怀表拿出来,这是他在陆风母亲的遗体旁找到的,应该是杀手遗落的,所以他留下这个怀表时刻提醒自己。

第23集

陈浩民死不瞑目。沈啸将此事告诉任道远,像陈浩民这种级别的共产党人,可以审出很多机密,但眼下有人要封口,任道远也没办法。中共的这次行动,两个地点都被埋伏,蓝冰需要花向雨解释清楚。就目前来看,花向雨的确有很大的嫌疑,但陆风选择相信花向雨。陆风下一步的行动是先杀闪官,然后再找钢琴师。闪官想起了当年的回忆,当年他叛变杀死了陆风的家人,之后又将陆风抚养大,谋划了这么多年,他不可能让自己的计划功亏一篑,所以陆风必须死。牧溪鹤让人继续保护陆风,陆风总会有走投无路的时候。蓝冰回到了特密组,花向雨将此事告诉陆风,并说蓝冰这样做的原因是为了当陆风的内应,在 76 号获得更多的线索情报,帮助陆风摆脱追杀。

文旅生活频道
29 | 42集剧情
遥远的距离



第29集

文静得了肺结核,桃子劝司梦南离文静远点。没过多久司梦南吐血,他被传染了。樊所长跑去找郑向东,让他找苏扬去看望司梦南。而张丽萍被司梦南传染,也得了肺结核。苏扬去看司梦南时,司母责怪他没良心,不好好照顾司梦南。司梦南的医药费很高,于是苏扬将自己所有的钱拿出来,可还是不够。苏扬去找一挺借钱,可一挺一听是帮司梦南,死活不愿借。郑向东也想拿钱救司梦南,一挺还是坚决反对,还悄悄将兄弟饭店的钱都划走了。

第30集

苏扬来到医院,告诉司梦南自己辞职了,她要出去赚钱为他治病,但前提是司梦南必须和自己离婚。司梦南觉得还是生命比较重要,于是同意了。苏扬来找沙发和王芳,谈论服装批发的事情,这时建军过来了,要求跟着一起做。苏扬带着他们来到深圳蛇口批发市场,苏扬看中牛仔裤,想进三百条回去卖,可建军觉得牛仔裤不好卖,要求退钱,但已经签了合同没法退钱,于是建军要求先进两百条。牛仔裤在申江并不好卖,苏扬让王芳、沙发他们都穿上牛仔裤,引领起牛仔裤的潮流来。果不其然,牛仔裤一下子流行起来,苏扬进的牛仔裤瞬间被抢购一空。

第31集

苏扬拿着挣来的钱给司梦南交了所有的医药费,司梦南的身体也逐渐康复。郑向东以为一挺和海琼好上了,于是给家里送来了彩电,一挺解释自己和海琼没什么。司梦南的病情已经完全康复了,可他却一点都不开心,因为得跟苏扬离婚了。海琼经常跑来一挺的照相馆帮忙,郑向东取笑她肯定是有问题。海琼走后,一挺向郑向东抱怨,说自己给海琼介绍了许多好对象,可海琼各种挑刺,拒绝了所有人。郑向东很无语,说海琼这显然是对一挺有意思。

第32集

苏扬开了个商贸公司,沙发、王芳、建军等人都是公司股东。司

梦南在舞厅和几个女孩跳舞,对方都被他传染了肺结核,病好后她们找司梦南要治病的钱。不得已司梦南以离婚为借口找苏扬要钱,提出婚后财产一人一半。诚意公司新进的货被张丽萍抢先销售,使得苏扬他们的衣服一直压着卖不出去。为了帮苏扬,司梦南去到扬州开发市场,谈了十家客源。司梦南来到公司找苏扬,得知最近诚意公司被张丽萍抢生意很头痛。司梦南跑去找张丽萍,却看见张丽萍和建军在一起谈股份的事情,这才知道建军背叛了苏扬,于是赶紧将此事告诉苏扬。

第33集

建军离开诚意公司后投奔张丽萍,这对诚意来说是个打击,毕竟建军在诚意是负责进货的。于是苏扬提出开发建厂制造自己的品牌。她去了深圳投资建厂,邀请香港设计师来为他们设计服装。望乡堡的李书记和老鼻子来到诚意公司,遇到了司梦南。他们想找苏扬,让苏扬帮着将望乡堡的蜡染服装找销售渠道。可苏扬去深圳开厂了,于是司梦南趁机向他们推销电视机。苏扬得知司梦南倒卖电视机后,责骂他胡作非为,让他将那十万块钱还给李书记。李书记很想买电视,司梦南让他将钱打到倒卖钢材的陈经理的账户,陈经理收钱后竟然跑了。孙乡长得知后,报案处理。可这事是通过诚意公司办理的,所以苏扬责任最大。

第34集

警察将事情查清楚,诚意公司和司梦南都是受骗的,骗子找不到,但只要孙乡长同意私了就行。郑向东、一挺和李书记一起回到望乡堡,和孙乡长等人商量十万块的事。郑向东将五万块钱拿出来,提议剩下的人股到乡镇企业里去,不愿意入股的以后再还钱。苏扬被从警察局放出来,一挺、沙发和王芳过来接她,告诉她事情是郑向东帮着解决的。苏扬决定回望乡堡办服装厂还债,于是想将文文还给张丽萍,可文文不愿和张丽萍一起生活。苏扬去找郑向东,拜托他多去看望苏父。司梦南跑了,只怕离

婚的事又不好办了,郑向东表示愿意等苏扬,苏扬让他再等自己三年。

第35集

苏扬在望乡堡的服装厂开起来了,她带领着乡亲们一起做蜡染服装。郑向东来苏家看文文,宋阿姨又抱怨起来。苏父一生气,旧病复发住了院。郑向东看见文文饿得直哭,宋阿姨根本不管,气急的郑向东和宋阿姨吵起来,后来郑向东将文文带回家照顾。苏父的病情忽然恶化,郑向东赶紧通知苏扬回来看看。苏扬赶回来时,父亲已经病入膏肓了,他和苏扬说了些遗言后,就撒手人寰。苏扬将父亲后事办完又回望乡堡。文文一直生活在郑家,郑向东还将她安排进孙千雅的学校上学。

第36集

寒假时,郑向东带着文文来到望乡堡看苏扬,就像一家三口一样,年三十晚上一起包饺子,十分幸福和睦。司梦南一身阔气回到申江,开起汽车用起大哥大。司梦南来到苏家,苏家被宋阿姨霸占着,宋阿姨一见他就骂,但看见司梦南给自己买的进口衣服后立刻变了脸色。司梦南又来到张丽萍的服装公司找张丽萍,还将当初拿张丽萍的钱都还给了她,并和她谈起了投资事项,司梦南约见了申江的一些权贵人物,谈论起投资的问题,并打算在申江投资建个五星级酒店。

第37集

苏扬租了个地方住下来,去学校接文文放学,遇见司梦南,司梦南想利用文文让苏扬跟自己回家,可苏扬不愿意,只想和司梦南离婚。司梦南来到苏扬的服装店,送给苏扬一个BB机,并为以前的事道歉。可苏扬根本不予理会,只想尽快赚钱还给司梦南。郑母病重住院,她一直很自责,都是因为自己当年的固执,害了苏扬,现在又害了孙千雅。郑向东为了安慰她,答应说自己一定尽快娶个好媳妇。苏扬现在离不了婚,而孙千雅已经离了,郑母还是希望郑向东和孙千雅在一起,她只是想在有生之年看到郑向东成家。

第38集

为了成全郑母,郑向东和孙千雅决定在一起,领了结婚证拿给郑母看,郑母很激动。尽管孙千雅和郑向东两人结婚了,苏扬还是要跟司梦南离婚。为了挽回苏扬,司梦南甚至打算不让文文去上学,逼苏扬回家。司梦南讨好文文,劝她别去上学,将她关在房间里。文文为了逃离房间,爬上窗户,打算从二楼跳下。苏扬赶来,文文一激动从窗户上跳了下去,苏扬赶紧过去接住,文文没事,可苏扬却被压伤了。孙千雅提议让苏扬通过法律,将文文的监护权要过来,她愿意出面帮助苏扬。司梦南确实锁文文不让她上学,法院判决将文文的监护权转给苏扬。

第39集

为了报复孙千雅帮苏扬夺走文文监护权,司梦南找人用发芽的土豆陷害郑向东和孙千雅,毕竟是孙千雅让郑向东承包学生餐。学生吃完午饭后全部食物中毒被送进医院,小好也在里面。孙千雅将郑向东叫来,告诉他是土豆出了问题。小好原本就患血友病,如今消化道出血,医生告诉他们,小好情况危险血流不止,必须尽快找人为他输血。郑向东和一挺去找司梦南和苏扬为小好输血。郑向东找张丽萍打听司梦南的情况,而司梦南已经跑路了。郑向东很自责,觉得自己害了孙千雅。苏扬也很自责,她认为这件事都是因为自己和文文而导致的。苏扬想揪出下毒的凶手,于是想办法让司梦南回到申江。

第40集

苏扬找张丽萍打听司梦南,张丽萍告诉她司梦南去海南了。苏扬劝张丽萍帮助郑家,毕竟郑家是因为文文遭此横祸。张丽萍将土豆事件的结果告诉司梦南,还告诉他苏扬带着文文住到郑家。司梦南大怒,苏扬竟然又和郑向东搅合在一起了。既然土豆事件已经定案,司梦南便带着桃子、大青回到了申江。张丽萍和四化找苏扬、郑向东来谈私了的事,可郑向东、苏扬坚持不愿私了。司梦南拿一百万收买大青,让他承担所有的事。半个月后,司梦南无罪释放,大青被判三年,并赔偿郑家十万元。沙发、王芳这几年去国外做服装生意赚了不少,他们希望苏扬能跟着一起去。

第41集

郑向东和孙千雅不忍心苏扬一个人去国外,孙千雅提出和郑向东陪苏扬一起去,孩子让郑母照顾。临出发前孙千雅偏头痛又犯了,医生初步检查是贫血,孙千雅提议让郑向东和苏扬先去,可他们两人一起毕竟不合适,于是纷纷拒绝。孙千雅主动将郑向东的行李收拾好,劝他和苏扬一起去,她知道郑向东放不下苏扬,但她也相信他们两人。苏扬带来的蜡染衣服全部卖完,可之前的钱都被偷了,剩下的这些也只是本金的一半。

第42集

苏扬接下了艾翁的生意,但他们得留在东欧不能回家过年。郑向东和苏扬去补办返乡证的路上被警察碰见,以无护照为由将他们带走,郑向东发现行程不对,对方这才亮明身份,原来他们是绑匪,向他们勒索三万美元。郑向东提出,让苏扬回去拿钱,自己留下做人质。苏扬找高利贷纳吉借钱,代价是去罗纳尼亚做事。郑向东得知苏扬找了纳吉的事,于是他去找当地中国人俱乐部的方哥,方哥竟然是郑向东在劳教所里的朋友冷哥,冷哥带着兄弟们在去罗马尼亚的路上堵上纳吉,双方打了起来,很快冷哥等人就将纳吉制服了。

早产宝宝护理小技巧

南宁市第六人民医院儿科 刘颖

杨女士家的宝贝泽泽是名早产儿,由于胎龄小、体重低,再加上呼吸窘迫,出生后便被紧急送进医院新生儿重症监护室。在医生和护士的精心治疗与护理下,泽泽逐渐康复,体重从680克长到了3000克以上,身体各项指标也达到正常水平,终于可以跟家人团聚了。但和很多新手父母一样,如何护理脆弱的宝宝?杨女士一家有很多的焦虑和担心。

早产儿回家后如何护理?

1.保暖:早产儿回家后,室温宜控制在24~26℃,比正常新生儿稍高,湿度55%~65%,选择厚薄适宜的棉质衣物,根据宝宝的体温和季节及时增减;室内需要开窗通风,保持空气清新,避免周围人群聚集。

2.洗澡:早产儿免疫力低下,接触宝宝前一定要把手洗干净。做好婴儿的皮肤护理及脐部护理,远离传染病人。如身体条件允许,选择合适的时间为宝宝洗澡,洗澡时将室温调高、维持所需水温(38~40℃左右),做好保暖措施。洗澡频率不必太勤,以既能清洁皮肤又不会导致其他不良后果为宜。

3.皮肤管理:早产宝宝的皮肤相对薄嫩脆弱,容易发生皮炎湿疹,因此不要大力揉搓宝宝的皮肤,其衣物应以宽松柔软且易于吸水的棉织品为主,颜色宜浅淡,以便于发现污物。使用透气性好的尿不湿,也可使用质地柔软的棉质尿布。及时更换尿布,每次便后可用温水清洗宝宝的小屁屁,擦干后涂抹适量护臀膏以预防红臀。

4.保证宝宝有足够的睡眠时间和良好的睡眠质量:宝宝每天的睡眠时间很长,正常情况在20小时以上。每天除了正常的哺乳时间外,宝宝基本上都处在睡眠状态中。要给宝宝创造一个舒适的睡眠环境,白天拉上窗帘,避免阳光照射到宝宝的眼睛,夜晚可以插上一个小夜灯(夜灯光线柔和,不要太亮,方便观察宝宝情况),这样能让宝宝安心地睡觉。

早产儿的喂养注意事项

喂养是宝宝生长发育的基础。首选母乳,因为母亲的奶中含有的各种营养物质和氨基酸能充分满足早产宝宝所需的营养,易于宝宝消化吸收,提高免疫力;如果没有母乳,需选用早产儿配方奶,里面含有宝宝所需要的各种营养素,也易于消化吸收。

宝宝喂养有一定的技巧。一般每隔2~3小时喂一次(夜间也不例外)。孩子嘴巴小,应选用适宜的奶嘴;由于吸吮力气不足,应耐心喂养。一般出院初期,一次喂奶大多需要30~40分钟。喂奶期间宝宝容易睡着,可以轻轻抚摩耳部,将宝宝逗醒,完成喂养。如发现鼻子、口周青紫,先拔出奶瓶暂停一下,脸色恢复红润后再喂。吃完后将宝宝竖起,轻轻拍背3分钟左右。如果宝宝发生呕奶或呛咳,立即将宝宝侧卧,拍背,防止奶汁吸入,引起窒息。根据宝宝情况,逐渐增加奶量,用后的奶瓶、奶具每天都要煮沸消毒。

此外,需要特别注意的是,喂奶后1小时内不要换尿布。不管母乳喂养还是配方奶喂养,奶液中已经含有充足水分,额外给予水分摄入会影响宝宝对奶水的需求,不利于宝宝的生长发育,所以一般不需要额外增加喂水。

早产儿宝宝如何合理用药?

按时预防接种,在医生指导下合理用药。维生

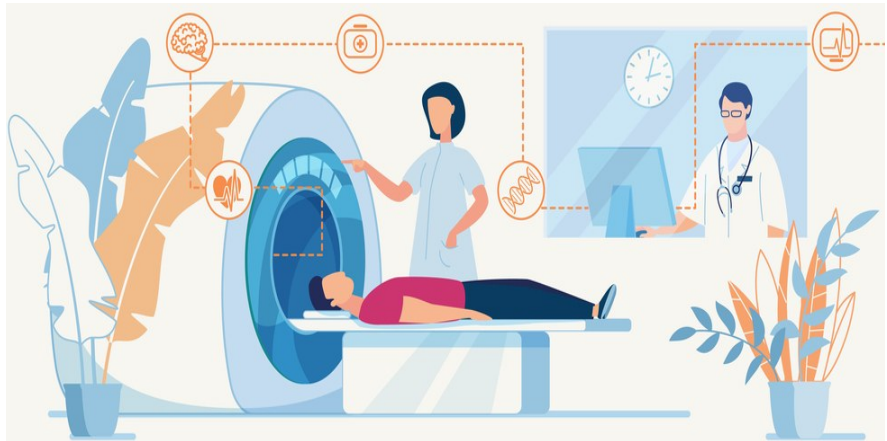


素AD、维生素D滴剂,可剪开尖端后将油剂挤入宝宝口中,并丢弃胶囊外壳。片剂的口服药需要研磨成粉末,用温水等比例稀释。肠道益生菌需要在冰箱冷藏,使用时用40℃以下温水溶解开。

早产儿宝宝如何减少和避免感染?

宝宝出院后,亲戚朋友少不了探望,有的还喜欢摸摸宝宝、亲亲宝宝,其实这样很容易造成交叉感染。家长要每天保持居住环境清洁,注意通风。尽量减少亲朋好友来访,尤其要避免感冒、皮肤感染、腹泻等病人接触宝宝。家长接触宝宝前注意用洗手液认真清洁双手。避免带宝宝到公共场所及人多的地方。

对于早产儿的日常护理,宝妈宝爸们一定要有耐心,不要急躁。多观察宝宝的变化,对孩子要有信心,只要合理喂养,精心照顾,我们的小宝宝一定能健康成长。



医学影像检查中X线、CT与MRI的“三国演义”

贺州市人民医院放射科 周群高

在医学的广袤天地中,影像检查技术如同三国时期的各路英雄,各展所长,共同为疾病的诊断与治疗贡献力量。其中,X线、CT和MRI更是犹如魏、蜀、吴三国,各自拥有独特的优点与局限,在医学舞台上演绎着精彩纷呈的“逐鹿之争”。

医学影像检查界的“三国演义”

X线、CT和MRI作为现代医学影像检查的三大支柱,各自在疾病的诊断中发挥着不可或缺的作用。然而,它们也各有优缺点。

首先,我们来看看X线这位“老将”。作为最早应用于医学领域的影像检查技术,X线以其简单、快速、经济的优点赢得了广泛认可。它就像是医学领域的“先锋官”,能够迅速地对骨折、肺部疾病等进行初步筛查。然而,X线检查也存在一定的局限性,比如对软组织的分辨率较低,无法清晰地显示某些细微病变,且具有一定的辐射风险,长期或过量暴露可能对人体造成损害。

接下来,我们谈谈CT这位“猛将”。CT的出现,极大地提高了医学影像检查的精度和分辨率。这种技术使得医生能够更准确地判断病灶的位置、大小及其与周围组织的关系。CT在头部、胸部、腹部等部位的检查中具有明显优势,特别是在肿瘤、血管病

变的诊断中发挥着重要作用。然而,CT检查也存在辐射量大、费用较高等问题,因此在使用时需要权衡利弊。最后,我们来看看MRI这位“谋士”。MRI以其无创、无辐射、多参数成像的特点,成为了现代医学影像检查的重要手段。它利用磁场和射频脉冲使人体组织中的氢原子核发生共振,进而产生信号,通过计算机处理得到图像。MRI在软组织病变、神经系统疾病以及关节疾病的诊断中具有独特的优势。它就像是医学领域的“谋士”,能够深入剖析疾病的本质,为医生提供更全面的诊断信息。当然,MRI检查也存在一些限制,如检查时间较长、费用较高,且对于某些患者(如体内有金属植入物或心脏起搏器的患者)可能不适用。

在特定病情中各显神通

X线、CT和MRI这三种影像检查技术在医学领域各自扮演着重要的角色,并在特定情况下发挥着不可替代的作用。

首先,X线检查在骨折的诊断中具有广泛应用。当人体遭受外力作用导致骨骼断裂时,X线能够穿透人体组织,清晰地显示出骨折线的位置和形态,为医生提供准确的诊断依据。此外,X线还常用于肺部疾病的筛查,如肺结核、肺炎等,能够观察到肺部的病变情况。同时,在消化系统检查中,X线也可用于观察食道、胃和肠道的病变。

其次,CT检查在肿瘤的诊断中发挥着重要作用。通过CT扫描,医生能够观察到肿瘤的大小、位

置和形态特征,有助于制定精确的治疗方案。此外,CT检查还广泛应用于心血管系统,可以检测血管狭窄、动脉硬化等病变,为心血管疾病的诊断提供有力支持。在神经系统检查中,CT也常用于脑出血、脑梗死等疾病的诊断和评估。

最后,MRI检查在软组织病变的诊断中具有独特优势。由于其能够提供高分辨率的图像,MRI能够清晰地显示肌肉、韧带、关节等软组织的结构和病变情况,对于关节炎、肌肉拉伤等疾病的诊断具有重要意义。此外,MRI在神经系统检查中也发挥着重要作用,能够检测到脑部、脊髓等部位的病变,如脑肿瘤、脊髓损伤等。同时,MRI在腹部和盆腔疾病的诊断中也具有广泛应用,如肝脏肿瘤、子宫肌瘤等。

影像检查巧抉择在了解了这三种影像检查技术的优缺点及应用范围后,我们还需要根据患者的具体病情来选择合适的检查方法。而在实际应用中,我们还需要综合考虑患者的年龄、身体状况、经济能力等因素,以及不同检查方法之间的互补性。有时,可能需要结合多种检查方法来获得更全面的诊断信息。这就像是在“三国演义”中,各方势力需要相互合作、取长补短,才能共同应对复杂多变的局势。

X线、CT与MRI,这三位影像界的“豪杰”,在医学舞台上各自展现着独特的魅力与实力。在这场“逐鹿之争”中,我们深刻体会到每种检查方法的优势与局限,也学会了如何根据病情进行合适的选择。我们期待这三位“英雄”能够继续创新、发展,为人类的健康事业贡献更多力量!



在超声引导下 揭开甲状腺结节的秘密

广西医科大学第一附属医院超声科 薛雪林

近年来,随着超声技术的不断发展和普及,超声引导下的细针穿刺技术,已经成为甲状腺结节诊断和治疗的重要工具,为医生提供了更准确、更安全的诊断手段。

甲状腺结节是“良”是“恶”?

甲状腺结节,一个在体检报告中常见而又令人担忧的词汇。其实大多数甲状腺结节患者是没有临床症状的,常常是通过体检、自身触摸或影像学检查才发现。如果结节过大,压迫到周围组织时,可出现如声音嘶哑、憋气、吞咽困难等症状,肉眼也可看出脖子肿大。

甲状腺结节发病原因比较复杂,一般认为和甲状腺功能亢进症、甲状腺炎、长期缺碘、遗传因素以及放射性物质暴露等有关。多数甲状腺结节患者在得知自己检出结节后,常去咨询医生:我该怎么拿掉它?是手术治疗还是吃药?其实甲状腺结节并非摘去不可,如果是良性,体积小、没有影响日常生活,医生一般建议只要定期复查即可。但如果结节的超声特征出现低回声、固体成分、不规则边缘、微钙化、高度大于宽度、甲状腺外延伸、边缘钙化中断和有可疑特征的颈部淋巴结,即可能是恶性肿瘤的特征,必须及时干预。

超声引导下的细针穿刺

超声引导下细针穿刺(FNA)是一种

诊断甲状腺结节的方法,这种方法通常用于对可疑的甲状腺结节进行活检,以确定结节的性质(良性还是恶性)。在超声引导下,医生通过细针穿刺可以获取结节的组织样本,进而通过病理学检查明确结节的性质,因此这项技术也具有微创、精准的特点。可能很多人会有疑问,甲状腺结节是否良性恶性,超声波一照不就明白了吗?为什么还要做穿刺检查?通俗来说,彩超是依据结节的“长相”进行判断,很大程度上还依赖于超声科医师的经验,有很强的主观性,因此需要细针穿刺活检补充诊断。并且在外科手术之前就明确结节的性质,能减少良性结节的诊断性手术和节省医疗花费。

目前建议直径>2.5cm的大结节,超声提示4类及以上的结节,短时间内增长快速的结节都有必要做穿刺。

超声引导下细针穿刺的“六问六答”

1. 什么情况不能进行穿刺活检?

(1)具有严重出血倾向、凝血功能障碍者;(2)正在服用阿司匹林、波利维、华法林、复方丹参滴丸、银杏叶片等抗

凝血或活血化瘀药物,或停药未达规定时长者;(3)患者存在尚未纠正的高凝血倾向,有发生颈内静脉血栓潜在风险者;(4)患者存在不稳定型颈动脉斑块,且斑块有脱落风险者;(5)患者不能配合穿刺操作者,如意识障碍或颈部伸展障碍者,持续性剧烈咳嗽者。

2. 细针穿刺会导致癌细胞扩散吗?

细针穿刺是一种微创技术,在穿刺过程中,医生会使用细小的针头,通过超声引导,精确地刺入结节内部,获取组织样本。由于针头较小,不会对周围组织造成大的损伤,也不会导致癌细胞扩散。

3. 细针穿刺的准确率有多高?

细针穿刺的准确率较高,但具体准确率取决于多种因素,如结节的大小、位置、病理类型等。一般来说,细针穿刺的准确率可以达到90%以上,对于可疑的甲状腺结节,细针穿刺是一种有效的诊断方法。

4. 细针穿刺后需要注意什么?

细针穿刺后,需要注意以下几点:
(1)穿刺后,需要在穿刺点周围放

置纱布或棉球进行压迫,以减少出血和疼痛;(2)穿刺后需要避免剧烈运动,以免引起不适;(3)穿刺后需要保持局部清洁,避免感染;(4)如果医生建议口服抗生素或止痛药,需要按照医嘱服用。

5. 细针穿刺是否会引起疼痛?

细针穿刺是一种微创技术,疼痛感较小。在穿刺过程中,医生会使用局部麻醉药物,减轻患者的疼痛感。同时,超声引导下细针穿刺技术可以精确地定位结节位置,减少对周围组织的损伤,进一步减轻患者的疼痛感。

6. 细针穿刺的费用大概是多少?

细针穿刺的费用因地区和医院等级等因素而异。一般来说,细针穿刺的费用在几百元到数千元不等,具体费用需要根据患者的具体情况和医院的收费标准来确定。

未来,超声技术有望与人工智能、机器人技术等先进科技相结合,进一步提高操作的精确性和便捷性。同时,通过不断教育和培训,医生和患者将更加深入地了解这项技术,共同推动其在甲状腺结节诊断和治疗中的广泛应用。

警惕肌少症! 慢性肾病病友的预防指南

梧州市人民医院肾内科血透室 梁雨

部分老年人每天都正常吃饭睡觉,体重却越来越轻,身体越来越单薄,肢体乏力,似乎一阵风就能将他吹倒。许多长期患有慢性肾脏病的老年人也经常站立困难,稍微不注意就会跌倒骨折,家里人都以为是中风了。实际上这不一定是中风,有可能是慢性肾脏病肌少症在悄悄发生。我国慢性肾脏病患者基数庞大,尤其是老年群体众多,但鲜有人将其与并发症——肌少症相关联。肌少症导致的慢性肾脏病患者跌倒、失能甚至死亡发生率较高,因此提高该患者对肌少症的认知很重要。

科学理解肌少症

肌少症又称肌肉减少症,是一种与年龄增长相关的,以骨骼肌质量下降、力量减弱和功能降低为主要特点的退行性综合征,老年人群中肌少症较为常见,其会增加老年人的住院率及医疗费用,严重影响老年人的生活质量。

肌少症常继发于慢性病,肌少症作为继发性肌少症的类型之一,随着肾小球滤过率下降,肌少症患者的患病率逐步增高,患者常常表现为肌肉力量下降、活动能力下降、肌肉萎缩,易出现疲劳、乏力等。

慢性肾病患者为何会并发肌少症?

1.炎症细胞因子增多。慢性肾病患者,TNF- α 、IL-6、CRP等炎症细胞因子增多,这三种炎症因子的浓度升高与蛋白质合成减少及分解增加有关,浓度越高,肌肉质量越低,患者并发肌少症的风险越大。

2.营养蛋白摄入不足。病人因食欲下降、低蛋白饮食、胃肠道功能紊乱等会导致营养摄入不足。骨骼肌作为蛋白质的重要储存器官,吸收及摄入的蛋白质

减少,会引起肌肉蛋白分解大于合成,肌纤维及肌质蛋白合成减少,从而使肌肉质量及力量明显下降。

3.维生素D缺乏。病人体内往往维生素D不足,而维生素D的缺乏会干扰胰岛素敏感,从而影响肌肉收缩功能和代谢。

4.运动量减少。患者常合并多种慢性病,身体比较虚弱,常久坐,且伴随年龄的增长,患者各项身体机能也逐渐下降,运动量往往会减少,缺乏有效的锻炼,从而易导致肌肉萎缩及肌肉质量下降。

5.激素水平改变。女性病人雌激素的下降与男性病人体内睾酮浓度的下降都会导致骨骼肌分解增加及肌肉萎缩。

肌少症为慢性肾病患者带来哪些困扰?

1.肌少症患者肌肉力量和肌肉功能的下降会导致患者日常活动难以完成,逐步发展成步履蹒跚、下床困难、不能直立行走等,最终使患者丧失独立生活能力。

2.肌少症也是老年肾病患者认知水平下降甚至失能的主要原因。

3.肌少症会影响肾病患者的骨骼肌消耗绝大多数的能量和葡萄糖,导致糖转换为脂肪,严重的导致2型糖尿病发展,加重病情。

4.肌少症可增加肾病患者心血管事件的发生风险,伴有肌少症慢性肾脏病患者病死率也明显高于不伴肌少症的肾病患者。

慢性肾病患者如何预防肌少症?

1.均衡营养。一般情况下,患者每天的蛋白质平均摄入量建议达到1.0~1.2克/千克体重;同时推荐每



日摄入牛奶300~400mL或蛋白质含量相当的奶制品。

2.运动锻炼。适当的运动对于预防肌少症和骨质疏松症至关重要。患者可以根据身体状况选择适合自己的体育活动。推荐的运动包括有氧运动(如散步、慢跑、骑自行车、游泳)、平衡训练(如太极拳)和抗阻运动(如拉伸带、坐位抬腿)。

3.摄入充足的钙和维生素D。钙和维生素D对于骨骼健康至关重要。50岁以上的患者推荐每日元素钙摄入量为1000~1200毫克。平时可多摄入含钙高的食物,如奶制品、鱼类、豆类、坚果类等。推荐患者接受充足的阳光照射,日照不足者建议每天补充600~1000单位的普通维生素D。

4.养成健康的生活习惯。改变吸烟、喝酒、久坐不动的不良生活方式。培养良好的运动习惯,积极参加户外活动,增加日晒时间。

5.重视和预防跌倒。当患者发生跌倒尤其是反复跌倒时,应及时去医院进行肌少症、跌倒风险评估,做到早发现、早治疗。

目前,肌少症的药物治疗方面仍处于探索研究阶段,并且肌少症发病隐匿,容易误诊、漏诊,严重危害大众健康,早预防、早识别、早治疗是良好预后的前提。若出现肌肉力量下降、乏力、行动迟缓等症状时,一定要重视,及时前往医疗机构筛查诊疗。

如何防治肺结核？

广西医科大学第二附属医院健康体检中心 韦金梅

很多人都觉得，肺结核离我们很遥远，实际上我国的肺结核仍有较高的发病率，每年的3月24日是世界防治结核病日，希望呼吁社会各界广泛参加，共同终结结核病流行，维护人民群众的身体健康。

什么是肺结核？

肺结核是由结核分枝杆菌感染肺部引起的传染病，主要通过结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。肺结核主要侵犯肺组织，但也可能累及气管、支气管和胸膜等部位。根据感染部位和病理类型，肺结核主要分为原发性肺结核、血行播散性肺结核、继发性肺结核、气管（支气管）结核和结核性胸膜炎五种类型。

肺结核有什么症状？

肺结核的临床表现多种多样，有些人可能无明显症状，在体检拍胸片时才发现肺部有结核病变。典型的肺结核患者可能出现低热、盗汗，发热时体温多在37.5到38.5℃之间，多在下午时候开始发热，盗汗则发生在夜间，明明天气不热，一觉醒来头上出了很多“虚汗”。有些人可能出现咳嗽、咳痰、痰中带血、胸痛、呼吸困难等，还可能出现全身疲乏、食欲减退、体重下降等症状。部分年轻女士可能出现月经不调。哪些人容易患肺结核？

免疫力较低的人群，均容易感染肺结核，如：①儿童、青少年和老年人；②

有糖尿病、冠心病、尘肺病等基础病的患者；③营养不良、身体虚弱的人；④进行过器官移植、自身免疫疾病等长期使用免疫抑制剂的患者；⑤艾滋病患者；⑥经常熬夜、劳累、作息不规律的人群；⑦存在肺结核密切接触史的人：比如家人、学校室友患肺结核，一起居住的人要注意筛查肺结核。

筛查肺结核要做什么检查？

肺结核是一种严重的传染病，对人类健康造成严重威胁。因此，早期诊断和治疗非常重要。如果出现肺结核的症状，或者跟肺结核病人密切接触，均需要到医院就诊筛查有无肺结核。痰直接涂片找到结核杆菌是确诊肺结核的主要依据，需要注意的是，留痰液做化验，要注意留取咳出来的深部痰。比较简单快捷的是查胸片或胸部CT，这两个检查可以了解肺部有无结核病变。结核菌素实验也可以作为肺结核的诊断依据，具体做法是在手臂皮内注射结核菌素针剂，72小时后观察人体对针剂的反应。

结核病怎么治疗？

抗结核药物治疗是目前肺结核最

有效的治疗方法，治疗药物

包括异烟肼、利福平、吡嗪

酰胺、乙胺丁醇、链霉素等。备选药物有左氧氟沙星、莫西沙星和阿米卡星等。抗结核治疗的原则是“早期、联合、适量、规律和全程”。①早期：及时发现病人，早期治疗，避免结核杆菌大量繁殖，提高治疗效果。②联合：根据病人情况，同时服用两种或两种以上抗结核药物，防止结核杆菌对一种药物产生耐药性。③适量：根据患者年龄、体重等，选择适当的药物剂量进行治疗，使药物发挥最大杀菌和抑菌作用，同时避免剂量过大导致不良反应。④规律：定期、定时、定量服药，是治疗成败的关键。许多治疗失败是由于不规律用药引起的。⑤全程：按照医生要求，完成抗结核治疗的整个疗程，大约6到9个月，部分患者疗程可能更长，切勿自行停药，以免引起结核菌的耐药。

需要注意的是，用药期间，需要定期到医院就诊，监测肝功能、肾功能、血常规等，根据检查结果调整药物用



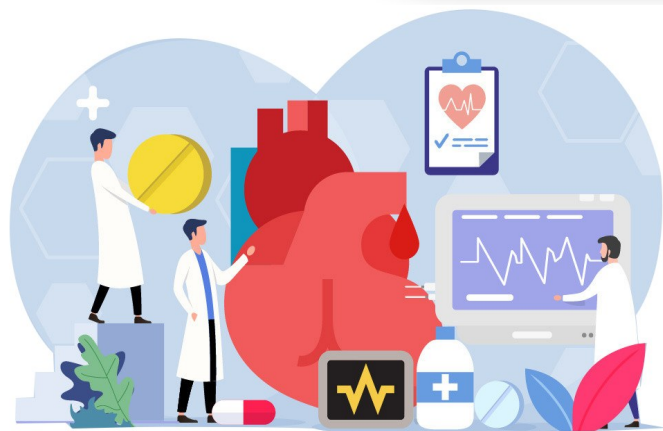
量，以预防严重的药物并发症。同时，也需要采取其他措施，如加强营养，多吃牛奶、鸡蛋、牛肉等高蛋白的食物，适当运动和锻炼，注意休息，注意保暖，增强免疫力，保持环境卫生等。

如何预防肺结核？

预防肺结核需要采取综合性措施，包括以下几个方面：①控制传染源：及时发现和治疗肺结核患者，尤其是痰结核菌阳性的患者，以控制传染源。②切断传播途径：肺结核主要通过呼吸道传播，因此保持室内通风、戴口罩、勤洗手等措施可以有效切断传播途径。③保护易感人群：对于易感人群，尤其是儿童、老年人、营养不良、糖尿病、免疫系统疾病等高危人群，应该加强预防措施，如接种卡介苗、加强营养、增强身体锻炼、保持良好的生活习惯、控制好血糖等。④加强健康教育：普及结核病防治知识，提高公众的防病意识，加强个人卫生习惯的培养，避免到人群密集的场所活动。

高血压用药时间有讲究

北流市人民医院药学部 黄小梅



吃了降压药效果差，血压控制不理想，这个时候除了考虑所服降压药物合不合适外，也不要忘了关注服药时间，在降压治疗的过程中，服药时间也很关键。

一枚不定时的炸弹——高血压

1. 对大脑的损伤

高血压可引起脑卒中（脑出血、脑梗死）、短暂性脑缺血发作等，有数据表明，70%的脑卒中与高血压有关，而脑卒中则是导致血管性痴呆的重要原因。

2. 对心脏的损伤

高血压对心脏也有着重大影响。数据显示，20%—30%的高血压患者伴有左心室肥大，50%的心肌梗死与高血压有关。同时，高血压会使得冠心病危险增加2.6倍，还会使心力衰竭危险增加6倍。

3. 对肾脏的损伤

长期高血压会使肾小球压力增高，如果高血压持续10—15年，肾小球受到损害，肾微小动脉会发生病变，进而导致肾功能减退或发展为肾

衰竭。单纯高血压持续15年，有42%的患者会出现肾损害，重度高血压可使尿毒症危险增加11倍。

4. 对眼睛的损伤

据统计，78%的高血压患者伴有眼底病变。高血压可能会导致视力下降，严重时还会导致失明。

高血压患者如何精准服药

对于大多数人而言，血压在24小时内具有“昼高夜低，两峰一谷”的节律现象，即8:00—9:00、16:00—18:00最高；夜间睡眠时，血压下降，凌晨0:00—3:00达到最低。根据这个规律，让降压药的起效时间与血压波动的高峰期基本同步，就能使药物产生更好的降压效果。

1. 勺型高血压

一天内血压变化曲线像一个勺子，叫做勺型高血压。

(1) 每天服用一次的长效抗高血压药，多在早上7:00服药。饭前饭后均可，建议在进餐前服用；

(2) 每天服用两次的中效抗高血压药，可在7:00和15:00服用；

(3) 每天服用三次的短效抗高血压药，可在7:00、13:00和18:00之前服用；

(4) 勺型高血压患者切忌睡前或者夜间服用抗高血压药，避免血压过

低导致组织灌注不足，从而诱发缺血性脑卒中。此外，利尿剂如氢氯噻嗪应在早上服药，以免晚上服用造成夜尿次数增加，影响睡眠。

2. 非勺型高血压

夜间血压下降幅度与白天相比不足10%，称非勺型高血压。服药时间应根据个人情况适当调整，一般要在血压出现高峰前1—2小时服药。宜选择长效抗高血压药物，一般在晚上20:00或睡前服药。

3. 反勺型高血压

夜间血压不降，甚至高于白天血压，称反勺型高血压。这种现象提示存在交感神经兴奋，引起夜间血压持续升高，会对心、脑、肾等靶器官造成损害。这类患者也应尽量选择长效抗高血压药物，一般在晚上20:00或睡前服药。

4. 超勺型高血压

夜间血压显著降低，与日间血压均值相差大于20%，称超勺型高血压。其血压变异性更加明显，对心、脑、肾的损伤较勺型血压更严重，特别是对脑组织的损伤。这类患者需要降低白天血压，建议晨起即刻服用长效抗高血压药。由于夜间血压低，应避免晚上服用抗高血压药。

做好这些给血压“降降温”

1. 减钠增钾，饮食清淡

每人每日食盐摄入量逐步降至5克以下。增加富钾食物摄入。清淡饮食，少吃含高脂肪、高胆固醇的食物。

2. 合理膳食，科学食养

饮食贵在“不伤其脏腑”，采取有效合理的中医食养对高血压有辅助预

防和改善的作用。

3. 吃动平衡，健康体重

推荐将体重维持在健康范围内：体质指数（BMI）在18.5—23.9kg/m²（65岁以上老年人可适当增加）；男性腰围85cm，女性腰围80cm。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。控制体重，包括控制能量摄入和增加身体活动。

【BMI计算公式：体重（公斤）÷身高（米）的平方】

4. 戒烟戒酒，心理平衡

不吸烟可以降低心血管疾病风险，强烈建议高血压患者戒烟。

不要饮酒，即使少量饮酒也会对健康造成不良影响，过量饮酒会显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加。

精神紧张可激活交感神经从而使血压升高，高血压患者应进行压力管理，可进行认知行为干预，如必要可到专业医疗机构就诊，避免由于精神压力导致的血压波动。

规律作息，保证充足睡眠，不熬夜。

5. 监测血压，自我管理

定期监测血压，了解血压数值及达标状态，遵医嘱进行生活方式干预，坚持长期治疗，自我管理。可根据自身健康状况选择适宜的膳食模式。

总之，高血压患者应定期监测血压，了解自身血压波动规律，必要时可在医生的指导下进行动态血压监测，根据血压昼夜节律优化高血压降压治疗。

走出认知误区 全面了解麻醉

广西医科大学附属口腔医院手术麻醉科 叶林静

麻醉,与我们的生活息息相关,比如拔牙、无痛胃肠镜以及大大小小的手术等都会使用这项技术。但有人一提到麻醉就会心生害怕,宁愿忍受疼痛,也不愿意选择“无痛”项目,当问其原因时,他们的回答几乎一致:“麻药会让人变笨”“全麻会腰痛”“打麻药会让记忆力变差”……

如果存在对麻药的认知误区和对自身安全的担忧,往往容易导致患者对医生的治疗建议和方案不理解。那么麻醉到底是什么?它真的安全吗?

疼痛克星——麻醉

麻醉是由药物或其他方法产生的一种中枢神经或周围神经系统的可逆性功能抑制,以达到无痛治疗的目的。这种可逆性功能抑制的特点主要是感觉(特别是痛觉)的丧失。

麻醉的分类有很多种,可以根据麻醉范围的大小分为:

(1)全身麻醉(全麻)——麻醉药经过吸入/静脉注射/肌肉注射进入人体内,使大脑受到抑制,意识会消失,从而无疼痛的感觉。

(2)椎管内麻醉(半麻)——将局部麻醉药注入椎管内蛛网膜下腔或硬膜外间隙,通过阻断脊神经根让人痛觉丧失,表现出下半身“没有感觉”,但神志保持清醒,达到“半身麻醉”的效果。

(3)局部麻醉(局麻)——使用局部麻醉药暂时阻断神经的传导功能,使相应区域产生麻醉作用,身体其他部位仍然正常。

半麻和局麻时,患者都是清醒的,但全麻就让不少

人心里发怵。

全麻后,你会经历了什么?

全麻的过程里,通常会经历以下3个阶段。

(1)诱导期:医生会用吸入或静脉注射的方式,让麻药进入身体,患者会在几分钟内进入睡眠状态,这个过程中一般没有不适感。

(2)维持期:医生会根据手术的需要持续给予适量的麻药,此时患者对外界已经毫无知觉,也不会感觉到手术中的疼痛,甚至还可能做着美梦。

(3)苏醒期:医生逐渐减少麻药的剂量,患者会逐渐恢复意识、感知、运动等功能。刚醒来时,喉咙会有呛咳的感觉,还可能会说不出话,这是因为全麻时被插入了喉罩或气管导管。医生拔掉喉罩或导管后,少数人会有轻微的咽部疼痛,但几小时后或第二天就会消失。

简单来说,当患者被推进手术室被麻醉医生“打了一针”睡着了之后,麻醉医生的工作才刚刚开始。当我们在呼呼大睡的时候,麻醉医生一点都不敢松懈,他们要忙着监测生命体征,运用多种方法和药物控制麻醉深度,避免患者中途醒来;还要让患者保持无痛、肌肉松弛的状态,维持生命体征平稳,给外科医生创造良好的手术条件。最后手术结束,还要保证患者能安全舒适地清醒过来。

麻药对身体有什么影响吗?

全身麻醉所采用的药物,如麻醉性镇痛药、镇静药、吸入麻醉药等都是直接作用于中枢神经系统,并不会针对海马区造成严重的刺激,而且全身麻醉过程是对中枢神经的抑制过程,并不是伤害过程,也不会改变大脑



和各类脑细胞的功能结构。从药物代谢角度而言,全麻药物会随着人体的新陈代谢被分解和排出,因此整体的麻醉过程是可控且暂时性的。根据目前相关医疗研究表明,在正规的麻醉操作下患者智力及记忆和麻醉没有直接关系。再说,如果没有麻醉的话,外科疾病、手术刺激、心理应激等因素会对大脑造成更大的影响。

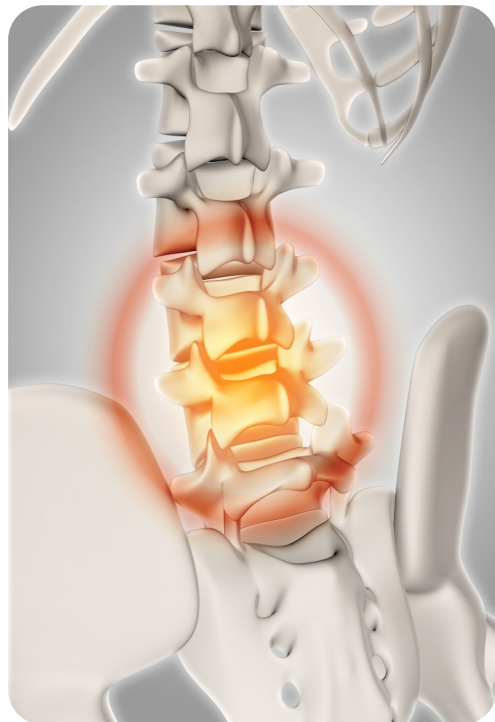
随着麻醉学科的不断发展和麻醉技术的不断革新,麻醉相关的危及生命的严重并发症发生率已经低至十万分之一。在正常情况下,麻醉不会给健康带来额外的风险,对此无需过多担心。

但对于婴幼儿而言,麻醉有着一定的风险。据美国FDA在2017年所发出的警告:3岁以下的婴幼儿,若进行长时间或者是多次的全身麻醉,一定程度上影响智力发展。因为全麻会作用在婴幼儿的中枢神经系统,而智力及记忆力与中枢神经系统的发育息息相关。另外,大脑发育最为快速的时间就在2—3岁,若这时婴幼儿的大脑发生变化,会或多或少影响到其脑部功能,进而对后续的生长造成影响。

除此之外,对于一些大脑中枢神经较弱的老年人,他们也会受到麻醉药物的影响。部分的老年人在接受麻醉过后,其注意力、学习能力以及记忆力会在短时间内下降,个别严重的无法恢复到之前的状态。

日常护腰小技巧,教你如何“挺直”脊柱

中国人民武装警察部队广西壮族自治区总队医院外二科 王红英



重的腰痛,躺下休息也无法缓解,实在是疼得没办法,他才决定去看医生。

经过系统的检查后发现,孙伯的腰椎间盘突出复发了,经过理疗后疼痛得到缓解。谁知治疗不久后,孙伯的腰痛再次发作,而且比之前的疼痛更加严重。他再次前往医院检查,发现自己的腰椎间盘突出已经达到了手术指征,需要进行手术治疗。孙伯有些犹豫,因为他听说过手术的风险和恢复期的痛苦,但他还是决定听从医生的建议进行手术治疗。

在手术治疗后,孙伯的腰痛得到了明显缓解,生活也逐渐恢复正常。他感慨自己的决定是正确的,如果当初他继续硬撑,很可能让自己的健康状况变得更加糟糕。

生活中的哪些坏习惯会带来腰椎病?

除了类似孙伯等职业原因外,还有一些日常生活中的坏习惯也会导致我们腰痛、腰椎间盘突出,因此我们更加需要注意。

1.窝在沙发里。柔软的沙发使人的臀部下沉,身体窝起或是靠躺的姿势,无论是玩手机还是看电视都感觉很舒服,然而,这样却会使腰部负担加重,容易使腰肌疲劳,引起腰痛。因

此,椅子应适当有硬度。

2.椅子只坐一半。很多人习惯臀部只与椅子挨个边,背部斜靠椅背,腰部悬空,更有人两腿前伸张开,这种看上去很自在惬意的坐姿却在无形地伤害着我们的腰。

3.趴睡。趴睡会让腰椎与颈椎过度往后仰,增加了腰椎和颈椎的压力,并对神经造成压迫,因此要选择正躺或侧躺的姿势睡觉。此外还应选择软硬适中的床垫、适当高度的枕头,睡觉时还可在膝下垫个软枕。

4.其他原因。如弯腰驼背站立或行走,身体前倾或靠在桌前,做低头族玩手机或玩电脑,盘腿坐或跷二郎腿,弯腰搬东西,露腰露肚,腰椎受凉等均会引起腰椎病。

保护腰椎的日常方法

1.保持良好的坐姿。正确的坐姿应该是:身体后倾,颈部有扶托;手臂自然下垂,放置椅子托手;手与键盘平行;膝盖微高于座椅,保持血液顺畅运行;屏幕略低于视线。

2.保持正确腰姿。站立应挺直腰背,并保持脊柱的自然弯曲。下蹲时,尽量屈膝,减少弯腰。抬物品时物品要贴近身体,举物莫高于胸部。对于轻微腰椎间盘突出患者,应及早采取治疗措施,尽量减少弯腰动作,保持直立姿态,挺胸抬头走路,从而保持身体的正常形态。

3.加强腰背肌锻炼。要想保证腰椎的健康,增强腰部的承重性和韧性是关键。可以进行一些有针对性的腰部功能锻炼,如“腰椎操”,即把手放在背后,腰向前或向后弯。

4.不搬过重的东西。突然腰部发力,或者弯腰去搬过重的东西,都会对腰椎造成极大的压力,增加腰椎损伤的风险。因此,大家在生活中如果要搬过重的东西,特别不能弯腰去搬,应该蹲下,打直腰背,收紧腰腹,再去搬。

5.适当佩戴护腰。当需要长时间站立或久坐时,可以提前佩戴护腰,减轻腰椎的负担,保护腰椎健康。

6.注意休息。在一定时间内减少活动,能使人从生理上和心理上得到松弛,消除或减轻疲劳。每坐20分钟左右,最好起来活动活动。长久站立时可以两脚轮流交换站立。

大家在生活、工作中还应注意在用电脑、看书、看电视时,不要长时间保持同一个姿势,避免颈肩过度疲劳,不要躺着看书增加脖子负担。矫正坐姿,坐立时身体适当向前弯曲。平时也要重视身体健康,保持良好的生活习惯、坚持锻炼,可以在医生或专业健身教练的指导下,进行一些增强颈肩腰部肌肉力量的有效运动,可缓解颈肩痛、腰膝关节痛等。此外,老年人如有腰腿痛的症状,建议尽量早就医,早发现、早诊断、早治疗。

办公室职员、会计、医生、教师、司机等,忙起来一坐大半天甚至一整天都是常有的事。坦白说,久坐挺累的,而且临床上发现,腰部疾病患者越来越年轻化,甚至有的已经需要手术治疗。

腰痛别硬撑,及时检查治疗是关键

孙伯是一名货车司机,干这行接近30年了,一直有腰痛的毛病。前几年孙伯确诊了腰椎间盘突出,接受治疗后略有好转,如今已经退休快三年了。就在前两个月,孙伯突然出现较

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/3/25 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 家有儿女初长成(49)
09:31 家有儿女初长成(50)
09:59 家有儿女初长成(51)
10:32 家有儿女初长成(52)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 穿越谜团(31)
14:56 穿越谜团(32)
15:55 穿越谜团(33)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(11)
22:20 无间(12)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/26 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 家有儿女初长成(53)
09:31 家有儿女初长成(54)
09:59 家有儿女初长成(55)
10:32 家有儿女初长成(56)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)

12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 穿越谜团(34)
14:56 穿越谜团(35)
15:55 穿越谜团(36)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(13)
22:20 无间(14)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/27 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(57)
09:31 家有儿女初长成(58)
09:59 家有儿女初长成(59)
10:32 家有儿女初长成(60)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 穿越谜团(37)
14:56 穿越谜团(38)
15:55 旗袍美探(1)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(15)
22:20 无间(16)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/28 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(61)
09:31 家有儿女初长成(62)
09:59 家有儿女初长成(63)
10:32 家有儿女初长成(64)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 旗袍美探(2)
14:56 旗袍美探(3)
15:55 旗袍美探(4)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(17)
22:20 无间(18)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/29 星期五

00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)

08:20 政法在线(重播)
08:58 家有儿女初长成(65)
09:31 家有儿女初长成(66)
09:59 家有儿女初长成(67)
10:32 家有儿女初长成(68)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 旗袍美探(5)
14:56 旗袍美探(6)
15:55 旗袍美探(7)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(19)
22:20 无间(20)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/30 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(69)
09:31 家有儿女初长成(70)
09:59 家有儿女初长成(71)
10:32 家有儿女初长成(72)
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)
14:01 旗袍美探(8)
14:56 旗袍美探(9)
15:55 旗袍美探(10)
16:55 政法在线(重播)

17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 无间(21)
22:20 无间(22)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/3/31 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(73)
09:31 家有儿女初长成(74)
09:59 家有儿女初长成(75)
10:32 家有儿女初长成(76)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 旗袍美探(11)
14:56 旗袍美探(12)
15:55 旗袍美探(13)
16:55 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 无间(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/3/25 星期一

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志
08:10 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
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(29)
18:08 遥远的距离(30)
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)

2024/3/26 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 文旅中国

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(31)
18:08 遥远的距离(32)
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)

2024/3/27 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 文旅中国
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(33)
18:08 遥远的距离(34)
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)

2024/3/28 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 文旅中国
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(35)
18:08 遥远的距离(36)
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)

2024/3/29 星期五

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

2024/3/30 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 文旅中国
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(37)
18:08 遥远的距离(38)
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 文旅中国
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)

2024/3/31 星期日

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(39)
18:08 遥远的距离(40)
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 文旅中国
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

2024/3/31 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 文旅中国
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(41)
18:08 遥远的距离(42)
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

2024/3/25 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 远征远征(8)
08:17 远征远征(9)
09:09 远征远征(10)
09:54 远征远征(11)
10:46 远征远征(12)
11:40 远征远征(13)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 共和国血脉(26)
13:47 共和国血脉(27)
14:40 共和国血脉(28)
15:35 共和国血脉(29)
16:27 共和国血脉(30)
17:17 共和国血脉(31)
18:00 杀尽豺狼(23)
18:55 杀尽豺狼(24)
19:50 杀尽豺狼(25)
20:47 杀尽豺狼(26)
21:33 杀尽豺狼(27)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 敌营十八年(2)
23:33 敌营十八年(3)

2024/3/26 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 远征远征(13)
08:17 远征远征(14)
09:09 远征远征(15)
09:54 远征远征(16)
10:46 远征远征(17)
11:40 远征远征(18)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 共和国血脉(31)
13:47 共和国血脉(32)
14:40 共和国血脉(33)
15:35 共和国血脉(34)
16:27 共和国血脉(35)
17:17 共和国血脉(36)
18:00 杀尽豺狼(27)
18:55 杀尽豺狼(28)

19:50 杀尽豺狼(29)
20:47 杀尽豺狼(30)
21:33 杀尽豺狼(31)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 敌营十八年(4)
23:33 敌营十八年(5)

2024/3/27 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 远征远征(18)
08:17 远征远征(19)
09:09 远征远征(20)
09:54 远征远征(21)
10:46 远征远征(22)
11:40 远征远征(23)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 共和国血脉(36)
13:47 刀尖上行走(1)
14:40 刀尖上行走(2)
15:35 刀尖上行走(3)
16:27 刀尖上行走(4)
17:17 刀尖上行走(5)
18:00 杀尽豺狼(31)
18:55 杀尽豺狼(32)
19:50 我的抗战之猎豹突击(1)
20:47 我的抗战之猎豹突击(2)
21:33 我的抗战之猎豹突击(3)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 敌营十八年(6)
23:33 敌营十八年(7)

2024/3/28 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 远征远征(23)
08:17 远征远征(24)
09:09 远征远征(25)
09:54 远征远征(26)
10:46 远征远征(27)
11:40 远征远征(28)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖上行走(5)

13:47 刀尖上行走(6)
14:40 刀尖上行走(7)
15:35 刀尖上行走(8)
16:27 刀尖上行走(9)
17:17 刀尖上行走(10)
18:00 我的抗战之猎豹突击(3)
18:55 我的抗战之猎豹突击(4)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 我的抗战之猎豹突击(5)
21:25 我的抗战之猎豹突击(6)
22:10 敌营十八年(8)
23:05 敌营十八年(9)
23:45 敌营十八年(10)

2024/3/29 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 远征远征(28)
08:17 远征远征(29)
09:09 远征远征(30)
09:54 远征远征(31)
10:46 远征远征(32)
11:40 远征远征(33)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖上行走(10)
13:47 刀尖上行走(11)
14:40 刀尖上行走(12)
15:35 刀尖上行走(13)
16:27 刀尖上行走(14)
17:17 刀尖上行走(15)
18:00 我的抗战之猎豹突击(6)
18:55 我的抗战之猎豹突击(7)
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 我的抗战之猎豹突击(8)
21:25 我的抗战之猎豹突击(9)
22:10 敌营十八年(11)
23:05 敌营十八年(12)
23:45 敌营十八年(13)

2024/3/30 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 远征远征(33)

08:17 远征远征(34)
09:09 远征远征(35)
09:54 远征远征(36)
10:46 远征远征(37)
11:40 远征远征(38)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖上行走(15)
13:47 刀尖上行走(16)
14:40 刀尖上行走(17)
15:35 刀尖上行走(18)
16:27 刀尖上行走(19)
17:17 刀尖上行走(20)
18:00 我的抗战之猎豹突击(9)
18:55 我的抗战之猎豹突击(10)
19:50 我的抗战之猎豹突击(11)
20:47 我的抗战之猎豹突击(12)
21:33 我的抗战之猎豹突击(13)
22:20 敌营十八年(14)
23:15 敌营十八年(15)
23:55 敌营十八年(16)

2024/3/31 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(38)
08:17 大秧歌(1)
09:09 大秧歌(2)
09:54 大秧歌(3)
10:46 大秧歌(4)
11:40 大秧歌(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 刀尖上行走(20)
13:47 刀尖上行走(21)
14:40 刀尖上行走(22)
15:35 刀尖上行走(23)
16:27 刀尖上行走(24)
17:17 刀尖上行走(25)
18:00 我的抗战之猎豹突击(13)
18:55 我的抗战之猎豹突击(14)
19:50 我的抗战之猎豹突击(15)
20:47 我的抗战之猎豹突击(16)
21:33 我的抗战之猎豹突击(17)
22:20 敌营十八年(17)
23:15 敌营十八年(18)
23:55 敌营十八年(19)

南宁广播电视台 公共频道

2024/3/25 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(15)
13:45 李春天的春天(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
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 爱上特种兵(6)
22:56 爱上特种兵(7)
23:42 爱上特种兵(8)

2024/3/26 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 李春天的春天(17)
13:45 李春天的春天(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 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 爱上特种兵(9)
22:56 爱上特种兵(10)
23:42 爱上特种兵(11)

2024/3/27 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 李春天的春天(19)
13:45 李春天的春天(20)
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 爱上特种兵(12)
22:56 爱上特种兵(13)
23:42 爱上特种兵(14)

2024/3/28 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 李春天的春天(21)
13:45 李春天的春天(22)
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 爱上特种兵(15)
22:56 爱上特种兵(16)
23:42 爱上特种兵(17)

2024/3/29 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 李春天的春天(23)
13:45 李春天的春天(24)
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 爱上特种兵(18)
22:56 爱上特种兵(19)
23:42 爱上特种兵(20)

2024/3/30 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 凡人的品格(1)
13:45 凡人的品格(2)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场

15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 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 爱上特种兵(21)
22:56 爱上特种兵(22)
23:42 爱上特种兵(23)

2024/3/31 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 凡人的品格(3)
13:45 凡人的品格(4)
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 爱上特种兵(24)
22:56 爱上特种兵(25)
23:42 爱上特种兵(26)



“挖”出产业旺 “养”起好乡风

“天赐薯蓣，堪称国药之宝；滋补神品，誉满华夏神州。”文中的“薯蓣”指的就是淮山，如今它是南宁市邕宁区那楼镇独具特色的农产品，并已得到官方认证。

“躺”在地里的“致富宝” 那楼淮山喜获丰收

的基地里，淮山却是“躺”在土里横着生长的。

几年前，苏秀盛与广西大学农学院合作，进一步学习淮山育种与栽培技术，这项躺着生长的种植技术，不仅能提高淮山产量，也能让淮山采挖变得容易。如今，苏秀盛拥有自己的“核心种植技术”，在许多农户还需要依靠轮种方式来保证淮山产量和品质时，他种的淮山已经拥有亩产4000斤的稳定产量，除了目前常见的白色和紫色淮山，苏秀盛还在培育不同颜色的淮山品种。

那楼镇肥沃疏松的高钾量红色土壤，孕育出来的那楼淮山肥大粗壮、根须少，富含人体所需的微量元素和

矿物质，且肉色洁白，淀粉、胶质含量更高，口感松软香滑，深受市场欢迎。眼下正值淮山丰收的时节，前来那头村收购淮山的客商络绎不绝。

2016年，那楼淮山荣获农业农村部“国家地理标志农产品”称号，是邕宁区唯一获此殊荣的农产品。通过“合作社+基地+科研单位+农户”的模式，目前，那头村淮山种植核心区面积达1200亩，种植户120余户，淮山年产值1100余万元。邕宁区那楼镇那头村党总支书记苏锦泽说，淮山产量高，每亩可以达到3000斤左右，一般收入在1万元以上。

劝善长廊“劝”出邻里和谐 共建家园“让”出文明乡风

在采访中，记者了解到，那楼镇不仅有淮山这种独具地方特色的农产品，文明乡风也如一股清流让人舒爽。在那楼镇那楼社区，居民互相礼让、团结一致，偶有矛盾发生也不用出村就能迅速得到解决，而且村里环境整洁漂亮，2023年，那楼社区荣获“广西生态特色文化旅游示范村”称号。

那楼社区之所以会获得生态旅游示范村称号，小何坡是一个缩影。一走进小何坡，劝善长廊就吸引了记者的注意，随处可见“万事和为贵，有理让三分”“凡事三思要冷静”等劝善文化标语，让村民在潜移默化中凝聚起团结向上的力量。小何坡乡贤理事会会长何大林介绍，有了这条劝善长廊，平时村里邻里之间有什么小矛盾小纠纷，都会召集村民在劝善长廊进行讨论解决。

小何坡在预防化解矛盾纠纷工作上，主要采取“劝善”工作法，通过乡贤理事会积极化解群众内部矛盾，

引导乡贤理事会等民间调解组织积极参与乡村治理工作。自2019年乡贤理事会成立以来，不但存量的30余起矛盾纠纷案件全部就地化解，还让村民们更加团结。

2020年，小何坡被列入自治区乡村风貌提升精品示范型村庄建设计划，当时坡里的活动中心附近需要土地建设停车场和拓宽道路通车，村民黄文固接到乡贤理事会会长的电话后二话不说，让出了家里的170多平米宅基地。小何坡村民蒋红平告诉记者，经过几年建设，感觉村里的面貌都改变了，村民们的心情也愉悦了，幸福感有了很大提升。

如今，那楼社区将修订完善的《小何坡村规民约》通过墙绘的方式装扮在房前屋后，内容涉及遵纪守法、家庭邻里、文明礼貌和人际关系等多个方面，通俗易懂，朗朗上口，以规立德滋养文明乡风，全村呈现出“文明乡风、整洁村容、民主管理”的新气象，促进文明新风家喻户晓、深入人心。



抢花炮文化传承数百年 寄托村民美好生活期盼

那楼镇除了有好物好乡风之外，还有传承了305年的民俗文化。每年的农历二月十六日被定为“那楼街开圩周年暨那楼福炮节庆典活动日”，在众多民俗活动中，抢花炮是重头戏，每年都吸引四面八方的乡邻、游客过来观赏。

那楼镇开圩暨福炮节组委会负责人何千里介绍说，抢花炮这一祖辈流传下来的习俗在邕宁区被完整保留，是第五批国家级非物质文化遗产，是一项集祈福、祭祖、竞技为一体的传统体育活动，总的抢花炮活动一般在每年的春节和农历二月初二举行，之后各村镇再根据自

己的民俗传统各自举行。那楼镇的抢花炮，就定于每年的农历二月十六举行。据了解，抢花炮分“还炮”“抢炮”“送炮”3个环节展开，讲究的是岁岁传承、守望相助的精神寄托。

活动当天，那楼社区街道上彩旗高挂，家家户户榨粉飘香，花炮领头、舞龙狮、奏八音、演采茶戏等丰富多彩的活动一一登场，让那楼街处处充满着节日的喜庆氛围。

记者：吴健 陈书钦 蔡清峰 黄凯波
实习：蒙恩羽



扫码看视频

