

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

2023年11月9日

2023年第42期

总1826期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

立冬

赏二十四节气之美

若忽寒将至
今朝恰立冬



南宁广播电视台报
微信公众号

平均降价58%! 第九批国家药品集采41种药品采购成功

11月6日,第九批国家组织药品集中带量采购产生拟中选结果。此次集采有41种药品采购成功,拟中选药品平均降价58%,预计每年可节约药费182亿元。

医药企业积极参与本次集采,262家企业的382个产品参与投标。205家企业的266个产品获得拟中选资格,其中包括200家国内药企的260个产品,5家国际药企的6个产品(包括1个原研药和5个进口仿制药),投标企业拟中选比例约78%,平均每个品种有6.5家企业拟中选。本次集中采购企业中选率高,群众减负效果好,实现了“降负担、促发展、保供应”多重目标平衡。

本次集采涵盖感染、肿瘤、心脑

血管疾病、胃肠道疾病、精神疾病等常见病、慢性病用药,以及急抢救药、短缺药等重点药品。

治疗多发性骨髓瘤的来那度胺胶囊2023年5月专利到期后及时纳入集采,每粒(25mg)从平均约200元降至15元,每月可节约药费3880元左右,患者负担明显减轻。治疗胃肠道疾病的雷贝拉唑口服常释剂型、艾司奥美拉唑镁肠溶干混悬剂等3个国家重点监控合理用药药品价格明显降低。

治疗心律失常的胺碘酮注射剂、用于抢救休克的多巴胺注射剂、用于催产的缩宫素注射剂等5种短缺药品和急救药品,通过“带量”采购方式稳定企业预期,实现保障供应与合理降价的多元目标平衡。

首都医科大学国家医疗保障研究院价格招采室副研究员祁鹏表示,第九批国家组织药品集中采购进一步扩大品种覆盖范围,进一步根据临床品种特性,调整完善带量比例,更加符合临床实际,申报企业信息披露更加透明,有利于促进公平竞争。

2018年以来,国家医保局已组织开展九批国家组织药品集采,共纳入374种药品,平均降幅超50%。下一步,国家医保局将同有关部门指导各地及中选企业做好中选结果落地实施工作,确保全国患者于2024年3月用上本次集采降价后的中选产品。

来源:新华社 新京报 经济参考报

新华社权威快报

第九批国家组织药品集采

11月6日在上海开标

41种药品采购成功

200余家企业获拟中选资格

截至目前

九批国家组织药品集采共覆盖374种药品

进一步为患者降低用药负担



新华社国内部 新华社技术局
联合出品

第一届全国学生(青年)运动会看点



10月31日,湖北队球员拦网防守江西队球员徐钰晗(右二)扣球。最终湖北队以3比1战胜江西队。新华社记者 张爱林 摄

第一届全国学生(青年)运动会(以下简称学青会)11月5日在广西南宁开幕。从城市运动会到青年运动会,再到与学生运动会合并,学青会是推动新时代青少年和学校体育改革发展的有益探索,为青少年提供了更为广阔的舞台。从旨在推动体教融合的竞技赛事,到八桂大地的壮乡特色文化,这场以青春为名义的体育盛会将有诸多看点。

从设项与分组看体教融合新动向

本届学青会设39个大项、51个分项、805个小项,此前部分比赛已率先进行。从竞赛规程总则可以看到,校园组以省为参赛单位,分为大学组和中学组,竞赛项目为田径、游泳、足球、健美操等在我国大中小学校园广泛开展的运动项目。而公开组以城市为参赛单位,设置射击、射箭、自行车等37个大项,项目设置“参照2024年巴黎奥运会、2028年洛

杉矶奥运会,同时根据奥运会设项变化情况及时进行调整”。

广西壮族自治区体育局副局长卢意文说,学青会是我国深化体教融合的有益探索,公开组更多承袭了过去城市运动会、青年运动会的功能作用,挖掘和培养人才;校园组则立足校园体育的普及,重点在立德树人上下功夫,发扬中华体育精神,这是促进青少年健康成长的方向,也是中国青少年竞赛体系不断完善升级的表现。

据相关专家分析,深化体教融合,梳理和精简赛事体系,是首届学青会承担的重要职责。赛事举

办产生的影响如何“纲举目张”式推动全国性赛事体、教壁垒松动,将会是超越赛事本身的关注点。

名将参赛提升竞技水平

在游泳公开组比赛中,王浩宇、刘姝含、董志豪、高唯中、杨佩琪等中国泳坛新生代小将闪耀赛场,摘金夺银。在公开组乒乓球比赛中,参加了世乒赛的林诗栋、蒯曼及部分国家队新秀挥拍上阵,一显身手。新科亚运会女子100米跨栏冠军林雨薇则代表华东师范大学参赛,北京体育大学选手吴艳妮也参与角逐。

无论是在学生组还是公开组,高水平运动员们的身影现身,无疑对于提升这项赛事的关注度有着显著作用,将带动更多青少年、学生投身体育运动的热情与积极性。

广西的首次体育大赛“大考”

本届学青会是广西承办的第一个竞技类全国

综合性运动会,也是广西目前承办规模最大、规格最高、比赛项目最全、参会人数最多的综合性体育盛会。

本次赛事在组织运行上一大亮点是广西的14个设区市均有赛事安排。据广西体育局相关负责人介绍,广西将学青会比赛项目布局到全区14个设区市,旨在带动全区体育事业发展,让赛事拉动效应和场馆赛后利用能惠及更多地市,更好地服务全民健身,服务大众,激发群众参与体育赛事活动的活力。

首次“大考”,广西选择了“全民参与、全民共享”的办赛思路。从“中国绿城”南宁到“百年商埠”梧州,从“岭南都会”柳州到“海上丝路”始发港北海,本届学青会给全国前来参赛、观赛的人们一次尽览广西自然山水、民族文化的大好机会。

当桂风壮韵遇见体育大赛

作为大众喜爱的旅游目的地,广西有着得天独厚的壮美山水和丰富多彩的文化,学青会既是一扇绝佳的展示窗口,又是进一步激发文旅体融合发展的新动力。

学青会,也是一场体育与桂风壮韵融合的文化盛宴。学青会吉祥物设计灵感源自广西钦州三娘湾特有的珍稀保护动物——中华白海豚,搭配壮锦和民族服饰,突显广西壮美的民族特色和地域风格,展现出壮乡人民欢迎八方来客的热情。在本届学青会志愿者服装上,自然山水、民族文化与青春脉动元素相互融合,诠释出“逐梦新时代 青春更精彩”的赛会主题。此外,各地的体育场馆在改造升级中,也融汇当地特色元素,展示壮乡美食、景点、文化……

来源:新华社

“大河文明展”11月10日展出 一批意大利文物展品抵达南宁

10月30日,一批来自意大利都灵的文物展品抵达南宁综合保税区,以暂时进出境方式向南宁邮局海关申报进境。南宁邮局海关迅速为该批展品办结通关手续,保障该批展品当天顺利出区按时运抵展馆。据悉,由中国文物交流中心牵头举办的“大河文明展”,展出来自意大利都灵埃及博物馆、意大利都灵皇家博物馆收藏的108件/套境外藏品。预计11月10日在广西博物馆展出。

为做好此次展品监管和服务工作,南宁邮局海关指派专人对接主办方,提前了解该批展品展览计划,全程提供通关、监管、咨询等服务。了解到该批文物因年代久远具有唯一性,存放条件和安保要求

严格,对通关效率要求较高,南宁邮局海关提前制定进境备案、保税仓储、出区展示等各环节监管预案,指导主办方提前办理税款担保备案和暂时进出境备案手续。同时,与代理报关企业紧密联系,了解展品实时动态,及时办理展品进出区申报手续,确保该批展品按原定计划快速通关放行。

南宁邮局海关经办关员称,进口展览品选择适用暂时进境货物监管方式进口,可以暂不缴纳进口税款,主办方根据实际情况选择关税保证保险或保证金等多种担保方式,向海关提供相应的税款担保即可出区展览,展览结束展品复运出境后可解除税款担保,减轻了办展的资金压力。



来源:南宁晚报

新《条例》惠民 社保办理和工资有变化



社保经办领域首部行政法规将实施

社会保险经办事关人民群众能否便捷享受社会保险待遇。人力资源和社会保障部数据显示,截至9月底,全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别为10.6亿人、2.4亿人、3.0亿人。

社保经办服务是社会保险体系的“最后一公里”,随着经济社会的发展,社会保险经办出现了一些新情况、新问题,比如证明材料偏多、转移接续不畅、经办时限不明确、基金跑冒滴漏等,需要从法律制度上对社会保险经办加以细化和完善。

社会保险经办领域首部行政法规《社会保险经办条例》(以下简称《条例》)已经公布,将于2023年12月1日起施行。《条例》主要有以下几大亮点。

精简证明材料

《条例》规定,用人单位和个人办理社会保险事务,社

会保险经办机构要求其提供身份证件以外的其他证明材料的,应当有法律、法规和国务院决定依据。

人力资源和社会保障部社会保险事业管理中心主任翟燕立指出,这项规定为从源头上解决无谓证明材料问题,提供了明确的法律规定。

规范办理时限

《条例》优化了用人单位和个人办理社会保险登记、社会保险关系转移接续、社会保险待遇申领、核定和支付等业务的流程。

例如,《条例》规定,用人单位在登记管理机关办理登记时,同步办理社会保险登记。个人办理社会保险登记的,自收到申请之日起10个工作日内办理完毕。用人单位和个人申请变更、注销社会保险登记的,自收到申请之日起10个工作日内办理完毕。申请领取基本养老金的,自收到申请之日起20个工作日内办理完毕。

减少办事环节

《条例》对社会保险登记、核验待遇享受资格等方面实现跨部门信息共享作出了规定。

例如,登记管理机关应当将用人单位的设立、变更、注销登记的信息和社会保险经办机构共享,公安、民政、卫生健康、司法行政等部门应当将个人的出生、死亡以及户口登记、迁移、注销等信息与社保经办机构共享。

社保经办机构应当通过信息比对、自助认证等方式

核验社会保险待遇资格等。这些规定以信息共享的方式减少了办事环节,通过数据多跑路,让群众少跑腿。

人社部数据显示,近年来,人力资源社会保障部门充分运用全民参保、联网监测等内部数据资源,积极与公安、民政、卫生健康、医保、交通、出入境管理、金融等部门开展业务协作,逐步实现信息共享、开展信息比对,初步实现了无形认证。全国利用数据比对和自助手段完成认证的比例总体已经超过了70%。

多地调整最低工资标准

除了社保经办迎来利好之外,多地最低工资也迎来新调整。

其中,广西自2023年11月1日起调整全区最低工资标准,本次调整之后,一类地区最低工资标准上调至1990元,二类地区最低工资标准上调至1840元,三类地区最低工资标准上调至1690元。

天津也从2023年11月1日起上调最低工资标准,其中,月最低工资标准由2180元调整为2320元。非全日制用工的最低小时工资标准由22.6元调整为24.4元。

最低工资标准,是指劳动者在法定工作时间或依法签订的劳动合同约定的工作时间内,在提供了正常劳动的前提下,用人单位依法应支付的最低劳动报酬。最低工资标准包括月最低工资标准和最低小时工资标准两种形式。

最低工资标准上调,会带动其他一些待遇提高。其中,失业保险金、医疗期内的病假工资、试用期的工资以及单位停工、停业等情况下职工的基本生活费,会随最低工资标准的提高而提高。

来源:人力资源和社会保障部 中国经济网

近期,有宣称“将根据个人工作年限来确定退休年龄”的文章在社交平台传播,引发关注。多省份人社厅发布声明辟谣:文章和相关内容均为虚假信息。那么,我国的法定退休政策是怎样的?工龄是否影响养老金?养老金的计算模式是什么?

国家统一规定的退休政策是什么?

近日,多地有文章称“人社厅决定从2024年1月1日起推行按‘工龄退休’的政策”,还有相似内容的文章、截图在少数微信群、朋友圈、自媒体等渠道传播。一时间,“推行按‘工龄退休’的政策”引发热议。

对此,山东省人社厅、河北省人社厅、四川省人社厅、河南省人社厅相继紧急发布声明辟谣:文章和相关截图内容为虚假信息,当地严格执行国家统一规定的退休政策,不存在网上说的将按“工龄退休”的情况。

那么,国家统一规定的退休政策是什么,与工龄有关吗?

南开大学养老与健康保障研究所所长朱铭来介绍,我国采取法定退休年龄制度,跟工龄有关系,

但没有直接的关系。国家规定:

男性无论是企业职工还是事业单位、国家机关公务人员都是60岁退休;

女性在企业退休分成55岁、50岁两档,从事管理工作的一般55岁退休,工人可以更早一点50岁退休。

朱铭来表示,这个标准很长一段时间作为退休的基本规则。“不是工作满多少年之后就可以自动退休,是按照法定退休年龄来确定的。”

河南省人社厅表示,我国养老保险制度改革历经几十年,自1978年,《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》对退休制度作出明确规定以来,各省均按照国家统一的退休政策执行,绝不会出现某一省份单独调整退休政策的情形。

工龄与养老金多少有关系吗?

在建立养老保险制度前,职工养老实行单位退休制度,由退休前所在单位根据职工连续工龄计算退休费,由单位负责发放。工龄越长,退休费计发比例越高,可达到本人原工资的90%。

1995年,国务院发布《关于深化企业职工养老

保险制度改革的通知》,确定了建立社会统筹与个人账户相结合的养老保险新模式。朱铭来介绍,养老金缴费一般是单位缴费与个人缴费相结合。

一部分钱划到统筹基金里,用来支付已退休人员的养老金;而个人账户采取积累制,即个人账户缴费多相应拿到的养老金就多,个人账户按照工资比例提取,跟个人工资水平有关。

总的来说,缴费年限越长、缴费基数越大,退休后领取的养老金就越多。

灵活就业劳动者的养老金遵循什么标准?

根据规定,参加城镇职工基本养老保险的灵活就业人员男性年满60周岁、女性年满55周岁,累计缴费年限满15年的,可以按月领取养老金。有人只注意到“累计缴费年限15年就可以领取养老金”,却没有注意到需要达到退休年龄。

朱铭来解释称,“满15年只是有资格享受养老金,但不能领取。不过如果已满15年,即使之后不再缴费,到60岁时也能够享受到养老金,只是养老金水平会比较低。”

来源:北京日报客户端

多地辟谣「按工龄退休」

老友说



当今,AI技术的广泛应用为社会公众提供了个性化、智能化的信息服务,也给网络诈骗带来可乘之机。你与骗子的距离,仅隔着一个“AI换脸”。

今年四月和五月,警方破获“AI换脸”诈骗案件两起。受害人郭先生和何先生眨眼之间就分别被骗几百万元,最快的仅用了短短9秒钟。为什么受害人会将大额资金转到骗子手里?在这两起案件中,骗子都是先通过熟人视频电话联系到受害人,让其产生信任,再利用智能“AI换脸”和拟声技术实施诈骗。

面对“AI换脸”新型诈骗,我们就没辙吗?有网友支招如何一秒识别AI假脸——看眼睛。大多数假脸都是使用睁眼照片合成,假脸极少甚至不会眨眼。因此通过判断是否会眨眼来判断视频真假是一个不错的办法。但面对狡猾的诈骗分子,只用一招显然不够。对此,我们一定要在思想上绷紧防诈这根弦,了解更多

怎么提防被AI“换”了的脸?

反诈知识,同时坚信“天上不会掉馅饼”,摒弃好奇、侥幸和贪便宜的心理才是关键。一方面,加强个人信息保护,谨防重要信息泄露;另一方面,捂紧自己的“钱袋子”,只要有人通过网络要求借钱或转账,就要谨慎小心,不要轻信,要通过拨打对方手机、当面核实等渠道多方查验真伪,切实做到核实不清身份,绝不汇款转账,确保个人财产安全。

“AI换脸”诈骗是一种新型的网络犯罪方式,具有严重的社会危害性。除个体提高防范意识外,还需要相关部门从技术、政策、执法、教育等多方面进行综合施策,加强对“AI换脸”技术的监管和犯罪行为的打击,挤压此类诈骗行为的生存空间,促进互联网信息服务健康发展,维护网络空间良好生态,保障公众的合法权益和社会的安全稳定。

作者:周静



自治区文明办 广西文明网

说法



有“典”可依 “未”爱护航

未成年人是祖国的未来，民族的希望。未成年人健康成长，事关社会和谐稳定，事关亿万家庭幸福安宁。司法保护作为未成年人

保护法构建的未成年人合法权益六大保护体系中的重要一环，司法机关是保障未成年人合法权益的坚强柱石。



再婚后拒付抚养费 法院依法判决履行

原告李某一的母亲王某某与被告李某二原来是夫妻关系。2020年5月25日，王某某和李某二因感情不和在民政局协议离婚。双方离婚协议约定：1.女儿李某一由女方抚养，随女方生活；2.自双方离婚之日起，男方每月7日支付李某一3000元生活费，直至完成学业有工作为止；3.除生活费外，李某一在日后的生活、学习、健康等支出费用超过500元的由双方按照女方承担10%、男方承担90%的方式承担，当时产生当时结算……李某一随母亲王某某共同生活，李某二将其工资卡交付王某某，每月工资用于支付李某一的抚养费。

2021年7月12日，李某二将该银行卡挂失，从2021年8月起李某二未再给付抚养费。李某二此前于2020年

6月9日再婚，并于2021年12月生育一女。

法院审理后判决：一、李某二一次性给付李某一从2021年9月至2021年12月的抚养费共计12000元；二、李某二自2022年1月起每月5日前给付李某一当月抚养费3000元，直至李某一满十八周岁止。宣判后，李某二不服提出上诉。二审法院审理后维持原判。

【法官讲法典】

法律规定的抚养费支付比例，是保障未成年子女生活、教育的最低标准。为了给未成年子女创造更好的抚养教育条件，法律尊重和保护离婚协议约定的抚养费高



于法定的比例标准。父母双方一旦就子女抚养问题达成协议，就应当按约定履行义务，除非发生给付一方由于疾病或者丧失劳动能力出现经济困难，无力按原约定数额给付，而抚养子女一方又有能力负担子女的大部分抚养费等情形，则可请求适当减少给付，否则不得随意变更。



原告张某与被告王某于2006年7月18日登记结婚，同年12月30日生育双胞胎儿子王某甲和女儿王某乙。2016年9月23日，双方达成离婚协议登记离婚，并对子女抚养进行了约定。2019年7月4日，张某向法院起诉要求



孩子实际由一方抚养 应支持变更抚养关系

变更抚养关系，经法院调解达成一致意见：1.婚生子王某甲由王某抚养，婚生女王某乙由张某抚养；王某甲与王某乙共同生活成长，每周一、周二与王某共同生活，每周三至周日与张某共同生活……2.自2019年12月起，王某抚养期间的费用自行承担；王某于每月10日前支付王某甲、王某乙与张某共同生活期间的抚养费用共计人民币1万元……

原、被告离婚后，实际上王某甲、王某乙一直与原告张某在北京市海淀区共同生活、上学。被告王某一直按调解书给付抚养费。自2022年1月起，王某甲被诊断患有多种疾病并就医诊疗。被告王某现经常居住地是河北省涿鹿县。张某向法院起诉请求变更婚生子王某甲的抚养权。诉讼中，王某甲出具书面意见，表示愿意与母亲张某共同生活。

法院审理后认为，王某甲由原告直接抚养更有利于

其正常生活学习和健康成长，故对原告要求变更王某甲抚养关系的诉讼请求予以支持，判决王某甲由原告张某直接抚养。

【法官讲法典】

审理变更抚养关系案件应坚持：第一，尊重未成年子女的主体地位。在变更抚养关系纠纷中，父母是当事人主体，未成年子女系被动参与案件审理，但涉及抚养关系时，未成年子女的主体利益是明确的，应当从实质利益角度尊重未成年子女的利益主体地位。第二，尊重未成年子女的主观意愿。民法典明确规定，未成年子女已满八周岁的，系限制民事行为能力人，应当尊重其个人主观意愿。第三，综合衡量父母的抚养条件，包括满足未成年子女在生活、教育、医疗等多方面的生存和发展需要。除了基本的经济保障，还要照顾好其身心健康。



离婚协议未约定探望权 诉请行使探望权应支持

【法官讲法典】

赋予不直接抚养子女一方探望权，不仅是父或母关怀子女的重要方式，也是子女健康成长的要求。民法典明确规定，离婚后，不直接抚养子女的父或者母，有探望子女的权利，另一方有协助的义务。司法实践中，探望权的行使应遵循最有利于未成年子女的原则，不得影响子女正常学习和日常生活。本案以子女利益为中心，综合考虑有利于子女健康成长、兼顾有利于探望权实现等因素，确定的探望权方式具备可操作性。法官建议，父母双方可结合实际情况，如居住环境、工作时间以及子女意愿等协商确定探望方式和时间。除危害子女利益外，直接抚养子女一方都负有协助另一方探望的义务，应引导未成年子女正确面对探望问题，营造和谐的亲子氛围，弥合家庭解体给父母与子女之间造成的情感伤害，确保探望权立法目的的实现。



原告张某和被告李某某于2013年登记结婚，婚后生育一女李某。2017年6月29日，双方在法院的主持下达成离婚调解协议，约定：女儿李某随被告李某某共同生活，抚养费由被告李某某负担。协议未对探望权进行约定。离婚后，原告张某提出探望女儿，被告李某某以各种理由拒绝协助原告行使探望权，故原告张某诉至法院。

法院审理后认为，原告主张行使探望权，符合法律规定，应予支持。本案处理重点在于对探望权行使方式的合理确定。法官从对孩子生活教育和成长有利的原则出发，同时参考原告“每周探望孩子，接孩子到原告处单独相处居住一天”的诉求，判决：原告张某从2022年6月起的每周六可以探望女儿李某，从上午10时起到被告处或学校处可以将女儿接回，至下午5时负责送回，被告李某某予以协助。



影视创作 让文化基因融入时代脉搏

近期,一批以“传承”为创作关键词的影视作品热播,引发业界关注:以史家之笔书写一代廉吏护一方百姓的电视剧《丁宝桢》,展现了主人公注重自身修养的家风传承;纪录片《传承》(智慧篇)聚焦中华大地上二十多个非物质文化遗产,展现蕴含其中从古到今一脉相传的中国智慧;电视节目《中国国家宴》通过展现周岁宴、成人宴等不同场景主题的宴饮文化,梳理中国文化礼仪的发展演进……创作者将历史赋予的宝贵文化资源和巨大创作优势转化为守正创新的丰沛能量,以影像追寻中华民族的历史来路,挖掘中华美学精神的独特意蕴,为赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展作出有益尝试。

传统文化经典IP一直被追捧

丰富的历史文化资源是中国影视创作宝库。自萌芽始,中国影视就有从神话传说、历史演义、琴棋书画等民族文化资源中取材的创作传统。1905年中国第一部电影《定军山》将同名京剧搬上银幕,1960年中国首部水墨动画片《小蝌蚪找妈妈》取材自画家齐白石创作的鱼虾形象,二十世纪八九十年代播出的电视剧《红楼梦》《西游记》《三国演义》《水浒传》改编自四大名著……表现中华优秀传统文化内容的作品不断涌现,或取得良好的播出效果,或收获国内外重要奖项,逐渐形成独具特色的中国影视风景。

进入新时代,“两创”方针提出,为影视创作提供了方法论。从单纯的专家讲述、选手比赛、剧情演绎到综合运用实地考察、情景再现、沉浸体验、跨媒介改编,很多作品以寓知识于趣味、寓传统于时尚、寓经典于流行的融合思路,在赓续传统与创新发展中让传统文化“活”在当下。

有的作品开拓创作边界,选取更多富有代表性的文化符号进行点描,如

勾勒大运河发展脉络的纪录片《大运河之歌》,揭秘典籍中神秘古国面貌的纪录片《寻古中国》,深耕中华美食文化的电视节目《一馔千年》等。有的作品将传统文化融入影像叙事系统,实现从碎片化展示传统文化元素到完整创作传统文化题材的转变。如电视剧《后浪》以青年一代传承中医文化为切入点;电视剧《我们这十年·唐宫夜宴》还原舞蹈家创作《唐宫夜宴》,精心塑造唐俑形象的艺术故事。有的作品利用现代科技手段,对传统文化进行崭新表达。电视节目《典籍里的中国》结合环幕投屏、实时跟踪等舞台技术,展现经典书籍的诞生源起;电视节目《国家宝藏》通过VR、AR等手段营造虚实相生的舞台景观,带观众沉浸式感受文物的生动气韵;电视节目《诗画中国》为古代名画赋以3D效果,让观众穿越到画作中,感受诗画之间的流转传承。这些创新形式为中华优秀传统文化注入生活的“活水”、时代的“活水”、创造的“活水”,使那些收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字等专业性较强的内容经过开掘、涵养和转化,变得通俗易懂、亲切可爱。

中华文化思想“高而不冷”

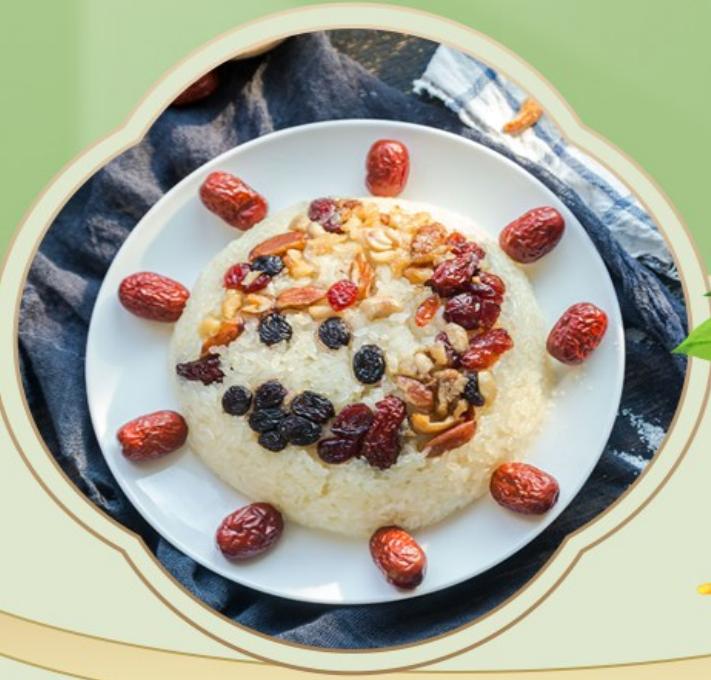
优秀影视作品不仅会用新颖的形式暂时吸引观众的目光,还要让他们持续观看、积极思考、热烈讨论、受到启发、获得指引。以《典籍里的中国》为例,主持人化身“当代读书人”,与汉代大儒毛苌[cháng]共赴河北诗经村的丰收节村宴。荧屏上,当古人与今人共举丰收酒,齐诵“为此春酒,以介眉寿”,让观众感受到了古代典籍和当下生活同频共振的情感力量,彰显中国人跨越千年却一以贯之的积极生活态度和深沉家国情怀。

立足于中国式现代化的宏阔时空背景下,影视创作不仅要让人获得情感共振、心灵共鸣,还应在这个过程中不断巩固文化主体性,凝聚中华民族身份认同。从《梦华录》里的扶危济困,到《天下长河》的敬业乐群,再到《2023重阳奇妙游》里的孝老爱亲,这些创作所传达的主题思想都是中华民族在实践中培育形成的美德,是从历史发展长河中打捞出来的思想,是在中国人脚下土地里生长出来的价值,正好契合当代中国社会文化心态与共同情感诉求,回应人们对于“我是谁”“何以中国”等问题的追问,让他们从回望筚路蓝缕的“来时路”中积蓄起奋斗新时代、奋进新征程的精神力量。



冬令进补话食疗(一)

俗话说“冬令进补”，立冬时节是进补的最佳时期，民间素有“立冬补一冬”的说法。在立冬日开始进行食补，可为抵御冬天的严寒补充元气。但冬季饮食要以“温补”为主，避免盲目进补。本期，编辑为大家介绍几款传统的立冬进补药膳。



姜母鸭

姜母鸭以老姜、枸杞和母鸭同煲，加入米酒，具有养胃健脾，舒筋活血，祛寒化痰，疏肝润肺的功效。姜母鸭滋而不腻，温而不燥，气血双补，特别适合冬季进补。

材料：鸭子半只，姜200克，米酒200毫升，芝麻油，八角、桂皮、香叶、枸杞适量，白糖，盐。

做法：1. 鸭肉洗净控水备用，老姜1大块切成片，提前煮一些开水备用。
2. 炒锅倒入1大勺芝麻油，中火烧至6成熟，再放入姜片慢慢煸香。

3. 姜片煸至微微发黄时，将鸭肉倒入一起翻炒，炒至鸭肉变色，再倒入1大勺老抽炒至上色。
4. 鸭肉翻炒均匀后倒入米酒，继续维持中火翻炒15分钟左右。
5. 鸭肉炒至变干，加入1小勺白糖，适量八角、桂皮、香叶和盐调味。
6. 倒入热水，没过鸭肉，大火烧至沸腾后转小火继续焖煮半小时，直至收汁。
7. 出锅前撒上一把枸杞，拌匀烧至汤汁浓香即可上桌。

党参陈皮山药粥

党参，具有补中益气、健脾益肺的功效。用于脾肺虚弱、气短心悸、虚喘咳嗽、内热消渴等。陈皮性温，味辛苦，入脾、肺经，具有理气、调中、燥湿、化痰的功效，常用于治疗胸腹胀满、不思饮食、呕吐秽逆、咳嗽痰多等症。

材料：党参10克，山药20克，大米100克，陈皮5克，枸杞适量。

做法：1. 首先将适量党参与陈皮放入锅中加足量的水，大火煮沸后转小火熬30分钟。

2. 将陈皮与党参捞出，在锅中加入事先浸泡洗净的大米，保持锅中微沸，用勺子在锅中不断搅拌，这是使大米开花粥体浓稠的关键。

3. 盖上锅盖，留下一条小缝隙，把火拧小，再煮上二十分钟左右，米粒就能开花，粥香也会四溢。
4. 最后加入切成小块的铁棍山药及枸杞适量，关火之后若再焖上几分钟即可。



党参、白术、茯苓为益气健脾“四君子汤”的组成药物，能调补脾胃；山药平补脾肾，芡实、莲子健脾涩精，白扁豆、薏苡仁健脾渗湿，糯米润养脾阴。立冬时节饮食重在温肾补气，可食用这道八宝饭，能健脾益胃，促进消化吸收，使气血生化有源、形神得养。

材料：芡实、山药、莲子肉、茯苓、党参、白术、薏苡仁、白扁豆各5克，糯米150克，红枣10个。

八宝饭

做法：1. 党参、白术、茯苓加水适量煎煮取汁。
2. 将芡实、山药、莲子、茯苓、薏苡仁、白扁豆打成粗末，红枣去核，切小块，与糯米混合。

3. 加入药汁，再加适量水煮熟即成。
【小贴士】糖尿病患者建议减少糯米量或改为梗米后食用。



桑椹桂圆饮

桑椹滋阴养血、补肝益肾、生津润肠；桂圆肉甘温入心脾，能养血益脾、大补气血，适用于体虚老弱、气血不足者，与桑葚合用，滋补心肾而益心肾之体。故能滋阴生血、补心益肾。

材料：鲜桑椹10克，桂圆肉5克。

做法：将二物洗净，加水适量，炖烂后代茶适量饮用。





晋祠

跨越千年的历史之美

“悬瓮之山，晋水出焉……沼西际山枕水，有唐叔虞祠。水侧有凉堂，结飞梁于水上……于晋川之中，最为胜处。”这是北魏郦道元《水经注》中对山西太原晋祠的描述。

创建于西周(公元前11世纪)的晋祠位于太原市西南25公里处的悬瓮山麓、晋水源头，是集中国古代祠祀建筑、园林、雕塑、壁画、碑刻艺术于一体的珍贵历史文化遗产，是我国现存规模最大、历史跨越最久远、最具有代表性的祠庙式园林建筑群。现存有宋、元、明、清时期的殿堂楼阁、亭台桥榭等各式建筑100余座、雕塑194尊、碑碣440余通、诗文匾联219幅，被誉为

为“中国古代建筑博物馆”。1961年3月，被国务院公布为首批全国重点文物保护单位。

走进晋祠大门，沿着中轴线依次可见水镜台、会仙桥、金人台、对越坊、献殿，在这座千年古祠的背后，天龙山山峦起伏、景色秀丽，东魏大丞相高欢、北齐文宣帝高洋在此修建避暑宫，开凿石窟，兴建寺院。经过近1500年的发展演变，这里形成了天龙山深厚的文化底蕴和璀璨的人文景观。现有石窟寺、古建筑、墓塔、碑刻、雕塑、壁画等历史遗存100余处，是山西省太原市保存东魏、北齐、隋唐时期地上文化遗存最丰富、最完整的区域之一。鱼沼飞梁、圣母殿等建筑，历经千余

年风雨，仍气势恢宏、风韵依旧，是反映晋阳文化和东魏霸府、北齐别都弥足珍贵的实物载体。尤其是天龙山石窟群，以精美的石刻艺术和鲜明的地域风格被誉为“东方雕塑艺术的宝库”。

初看晋祠，感受的是晋源的山清水秀；再看晋祠，细品的是历千年而来的古建筑风貌。那种从自然中汲取灵感的营造风格，夹杂着中国人对美学的思考，同样也向外传达了中国人对祖先的敬仰。中国人为祖先立庙，为社稷立坛，为苍生造广厦，为自然求和谐。这种穿越千年而来的建筑理念，值得我们继承学习。



圣母殿

晋祠之胜迹，始于祠堂布局，杂糅水系、亭台，浑然一体。主要以圣母殿为主体，构成中心建筑群。

圣母殿建于宋天圣年间，被誉为我国宋代建筑的代表作，圣母殿内精美的宋塑侍女像、苍劲挺拔的周柏、难老泉被誉为“晋祠三绝”。廊柱略向内倾，四角高挑，形成飞

檐。殿顶覆盖着黄绿色琉璃剪边，脊上饰各种动物走兽。廊下高悬的楹联匾额，古香四溢，远看飞阁流丹，气势雄伟。此外，大殿前廊柱上雕刻有八条蜿蜒欲动的木龙，八条龙各抱一根大柱，怒目利爪，栩栩如生。

宋塑侍女

扫，或奏乐、歌舞，形态各异。人物形体丰满俊俏，面貌清秀圆润，眼神专注，衣纹流畅，婀娜多姿，颦笑动心，不同神采的侍女仿佛构成了一幅宋代女性的画卷。



鱼沼飞梁

古人以圆者为池，方者为沼。水中有游鱼故曰“鱼沼”，而于水上架起通道，“架桥为座”“陵跨水道”，故曰“飞梁”。“鱼沼飞梁”被梁思成先生评价为“此式石柱桥，在古画中偶见，实物则仅此一孤例，洵为可贵”。



它形似卧龙，树身向南倾斜，与地面的角度成为45度，头枕撑天柏，形若游龙侧卧，人们才以卧龙之名称之。这株古柏，位于晋祠圣母殿右侧的苗裔堂前，从周代至今，经历了历朝历代的风风雨雨，虽然老态龙钟，但它体魄依然健壮，成为中华古老文明的化身。

晋祠天龙山景区还拥有太原市最大的古树



晋祠三泉

晋祠有三泉，即善利、圣母、难老三泉。这三股清泉为晋祠增添了小桥流水的情趣，曲径通幽的意境。信步园林，只见这里一泓深潭，那里一渠澈水。殿下有泉，桥下有河，亭中有井，路边有溪，石间涓流潺潺，如丝如缕；林中碧波闪闪，

群，现有古树名木255株，其中，一级古树61株，周柏、隋槐、唐槐等1000年以上的古树32株。圣母殿旁的周柏已有3000年历史，至今仍枝繁叶茂、生机勃勃。这些古树是自然界和前人留下的珍贵遗产，不仅是人类文明发展的重要见证，更是晋阳文化的重要载体。

周柏



如锦如缎。无论多深的渠、潭、井，只要光线充足，游鱼、碎石、水草沥沥可见。当年李白游晋祠，曾赞曰：“晋祠流水和碧玉，傲波龙鳞沙草绿。”

头上长脚的海鲜吃错有危险!

铁板鱿鱼、章鱼小丸子……有谁总被这些头长在脚上的家伙馋到,还分不清它们的?

乌贼鱿鱼章鱼,其实不难认

头足类动物,意思就是“头上长脚的动物”。所谓足,就是那些长长的触手(学术上叫“腕”),可以用来走路、抓取、抱握,类似人类的手和脚。它们直接长在头部,这就是头足动物最大的特点。

头足动物现生800多个种,全都在海洋里生活。属于软体动物门、头足纲,又分为鹦鹉螺亚纲和蛸亚纲两个亚纲。鹦鹉螺好认,我们后面再说。先说说蛸亚纲中与我们最“亲近”、却总是傻傻分不清的三类——乌贼、鱿鱼和章鱼。虽然蛸亚纲还有其他类群,但这三类最常见。

首先把章鱼分出来。这三兄弟里,只有章鱼属于“八腕总目”,有八条腕,所以也叫“八爪鱼”。鱿鱼和乌贼属于“十腕总目”,多了两条能够伸缩、末端膨大的触腕,用于猎捕。

下面该分鱿鱼和乌贼了,鱿鱼体形细长、末端尖锐,肉鳍大都长在身体末端两侧,形似箭头。乌贼体形扁圆,像个热水袋,肉鳍常呈“裙边”状,在躯干周围几乎围成一圈。章鱼呢,常见的种类则完全没有肉鳍。

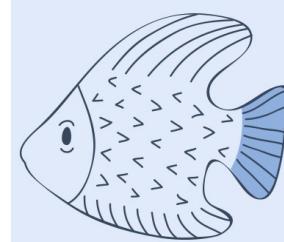
除了外形,在吃它们的时候,我们也能根据它们身体里的“内壳”进行区分:乌贼的内壳最大最厚,像艘小白船,用指甲刮,会掉下粉末,俗称墨鱼骨、海螵蛸。鱿鱼的内骨骼退化成透明薄片,质感像塑料。而章鱼的体内,则完全找不到壳了(个别种类也有,但小到难以察觉)。

“四大名门”,分表世家

分清了乌贼、鱿鱼、章鱼这三大类,我们再加上著名的鹦鹉螺(它可是头足动物的开山鼻祖),挨个儿介绍一下。

鹦鹉螺:外生螺壳,催生潜艇

鹦鹉螺是头足纲里当之无愧的老大哥,它曾经



制霸整个海洋,如今只剩六种传递香火。虽然叫“螺”,但鹦鹉螺和海螺相去甚远:它不靠腹足爬行,而是靠漏斗吐水游动;它前头长有60—90根触手,因此属于头足纲。现生的鹦鹉螺,最大的直径长达二十多厘米。

鹦鹉螺的壳分成很多个“房间”,叫气室,它的肉体只住在最末一间,不是塞满整个壳的。气室内充满气体,鹦鹉螺靠调控气室里气体和海水的比例,就能上浮或下沉。

在鹦鹉螺的启发下,法国科幻作家儒勒·凡尔纳在《海底两万里》里,设计了一种能在水下航行的船只,特地起名“鹦鹉螺号”,后来的潜艇,就是根据这个小说设定发明出来的。

乌贼:内置浮板,闲庭信步

头足纲下单独有个乌贼目,各种乌贼都是这个目下的成员。它们体内有一块石灰质的内壳,里面布满微型的气室。内壳前能进气后能进水,就像一块可调控的浮板,乌贼以上浮、下沉。同时身体外缘的鳍摆动,可以保持平衡、调整运动方向。

比起鱿鱼和章鱼,乌贼的行动缓慢——它们大都生活在浅海海底或珊瑚礁附近,“路况”复杂,游快了既没必要,又容易“撞车”。它们干脆悠哉生活,波浪状扇动肉鳍,在礁石间慢慢溜达,把精力都用在了娴熟的变色、隐身上,伏击小型生物。

鱿鱼:桃李天下,纵横千里

平时所说的鱿鱼,多是指枪形目、深海乌贼目、微鳍乌贼目的成员。这三个目种类众多,几乎占头足纲物种总数的一半。

鱿鱼大都生活在开阔海域,善于游泳。尤其是柔鱼科的茎柔鱼、鸢乌贼,虽然寿命也就一年多,却要进行上千公里的长途洄游。

鱿鱼体型差别很大——小到躯干长不到两厘米的玄妙微鳍乌贼,大到躯干能长到四五米长、重达数百公斤的大王鱿(大王乌贼)、梅思乌贼(大王酸浆鱿)。

众多海怪的原型都指向这两个巨物:其中大王鱿已知最大体长(算上腕足)有13米,重275公斤;南极海域的大王酸浆鱿,最大个体虽稍短些,但更为壮硕,重达495公斤。

鱿鱼中适合吃的水产也不少:比如铁板鱿鱼的主要原料,就是阿根廷滑柔鱼、太平洋褶柔鱼等。福建沿海被称为“小管”的,则是剑尖枪乌贼和杜氏枪乌贼。

章鱼:聪明绝顶,能钻善变

八腕总目的种类都称为“蛸”,也就是章鱼。在头足动物、甚至所有无脊椎动物中,章鱼都堪称最聪明的,有些种类会利用椰子壳、石头等工具保护自己,甚至还有些

种类能模仿其他动物——谁

能储存墨汁,直通体内脏器和体壁间的空腔。

游泳时,头足动物先放松体壁肌肉,让海水从头部与身体交界处的缝隙流入体腔,然后关闭缝隙,从漏斗喷出体内海水,借反作用推动自己。

这个漏斗有许多功能,除了喷水,还能“喷墨”。在它们消化道的末段连有墨囊,用来储存墨腺分泌的墨汁。一旦遇到危险,它们便会从漏斗里喷出墨汁,搅浑海水趁机逃窜。墨汁中往往还含有麻痹成分,能在短时间内使敌人反应迟缓,为逃命争取时间。几乎所有头足动物都会“喷墨”,其中乌贼的墨汁量特别大,因此乌贼又称“墨鱼”。

来源:《博物》杂志官方账号



鹦鹉螺



大别山区“乡村希望书屋”破土而出

——把孩子拉出手机沉迷

今年春节后，武汉大学中国乡村治理研究中心夏柱智副教授课题组根据对全国多个省份上万名留守儿童家长及乡村学校的调研，推出专题报告《农村留守儿童手机沉迷问题调查与对策建议》，指出留守儿童沉迷手机现象愈发凸显。

手机沉迷如同无形的空气墙，隔离了学生对生活的激情

几间屋子，就可以装下解决孩子手机沉迷问题的“希望”。

湖北省黄冈市罗田县三里畈镇黄冈庙村村委会二楼，就有几间这样的屋子。9月下旬的一个周六，一群小学生在这里和志愿者老师一起分享阅读收获，旁边的房间里，还有一群孩子在下棋、练习国画。

10余公里外的新铺村苍葭冲也有一间这样的屋子。这间由废弃农房改造的房屋门口，挂着一幅“今日宜读书”的毛笔书法，由村里留守儿童书写，稚嫩中透着童趣。屋内，孩子们围在一起制作手工灯笼，窗边的松果与莲蓬散发着清香。

这些屋子被命名为“乡村希望书屋”。今年暑假以来，从大别山脚下发端，这样的书屋从无到有，在湖北渐次铺开。

这里的许多学生，是曾经“掉进手机里的孩子”。这一变化背后，是一场关于乡村留守儿童沉迷手机情况的调研与破题之旅。

武汉大学中国乡村治理研究中心副教授夏柱智带领课题组分赴河南、湖北、湖南、江西4省共10县（区）进行调研，调查问卷显示，手机在农村普及率很高，看短视频和玩游戏是留守儿童主要的上网娱乐方式。

课题组调研发现，不少沉迷手机的孩子难以集中精力学习，而且由于户外活动变少，身心健康受到影响。湖北一名初三学生在作文中写道，“沉迷电子游戏就像一面无形的空气墙，把中学生对生活的激情隔在了远方”。

“乡村希望书屋”破土而出

在乡村，随着留守儿童沉迷手机问题日渐严

如何为留守儿童找到更广阔空间，把孩子拉出手机沉迷？多方协力共同发起了一场乡村教育实验，一间间“乡村希望书屋”在田野上生长出来，虽刚破土而出，却让人对乡村教育的巨大生长空间充满期待。

峻，越来越多的人开始思考破解之道。

黄冈庙村所属的三里畈镇是典型的大别山乡镇，人均耕地不足1亩，村里人大多选择外出务工，留守儿童有55人。村支部书记李双梅时常看到，为安抚哭闹的孙辈，有的爷爷奶奶直接将手机塞给孩子玩耍，还有的将饭菜做好端给玩手机的孩子，却无奈不知道用什么方法管教他们。

能不能给孩子们找到一处活动空间，让他们放假了有地方可去、有图书可读、有娱乐或体育活动可玩耍，从而引导他们通过参加集体活动，逐渐减少接触手机的时间？不止探讨，黄冈庙村行动起来。

李双梅召集黄冈庙村两委、几位退休教师与老党员联合镇上分管共青团工作的干部一起商议，利用村部二楼闲置的两间空房，打造一处乡村书屋。

与以往各地的“农家书屋”不同，这个书屋专门为留守儿童创立，不仅提供场地、书籍，还提供棋类、羽毛球、乒乓球等文体用品。在书屋，有专门的志愿者陪伴孩子们，一起写作业、开展文娱活动，以此探索解决寒暑假与周末农村少年儿童尤其是留守儿童无人管、无人教、沉迷手机的问题。

今年3月，在湖北省青基会支持下，“乡村希望书屋”项目在黄冈庙村正式启动。

得知村里要为留守儿童们办一间书屋，村小学语文老师田金“坐不住了”，她找到李双梅，提出自己周末可以抽出时间来书屋义务带学生，还可以把家里两个读小学的孩子，带到书屋和其他小伙伴一起参加活动。

接着，又有几名当地小学的老师、退休老师主动提出加入。还有几名在外读大学的学生，提出暑假可以回来做志愿者。

6月底，乡村希望书屋发布“托管班广告”，家长与孩子们报名积极性远超预期，甚至隔壁村不少村民也要替家里的孙辈报名。最终，村里46个孩子报名成功。

7月3日，黄冈庙乡村希望书屋正式开班了。

“谁都没想到需求这么大”

在黄冈庙村，7月暑期中，周一至周五每天早上8点半前，孩子们陆续被家长送往希望书屋，开始一天的学习与玩耍。上午8:30到11:30，共3节课，下午14:30到16:15，两节课。

课程活动有暑假作业辅导，由高年级孩子辅导低年级孩子，志愿者参与。此外，还有各类主题活动，如棋艺、篮球、国画、乒乓球、书法、交通安全教育、防溺水防火教育、环境保护教育等。

在约10平方米的书屋里，孩子们看书或讨论问题，记录读书感想，摘抄优美词句。

为帮助孩子们从阅读中受益，志愿者们设计了《做个快乐的读书人》阅读模板，引导孩子们做好阅读记录，并学会思考，如书中感触最深的细节或故事、如果见到作者最想请教的问题等。

刚读完小学六年级的阳阳（化名），爸妈在外打工，他和爷爷奶奶在村里生活。“同学们平常聊的都是手机游戏，我也就开始玩了。”阳阳说，以前放假都在打游戏，“好像可以忘掉学习成绩不好的烦恼”。

现在，阳阳被选为希望书屋班长，负责锁门、打水、协助志愿者老师维护秩序等事务，他责任感满满、干劲十足。去县城参观消防队、体验“小小消防员”后，阳阳立下志向——考上好大学、锻炼好身体，争取以后当一名消防员。

萌萌（化名）的爸爸在外务工，妈妈在家要忙农活。以前一放假，妈妈出门了就剩她一个人在家，“要么坐在院子发呆，要么刷视频、玩手机游戏。但手机玩多了也特别无聊。”

在书屋，萌萌跟着志愿者第一次接触到国画，并画出了自己的第一幅作品，她觉得“特别有意思”。

“谁都没想到需求这么大。”李双梅说。暑假过后的每周六，黄冈庙村希望书屋继续开办。这个国庆中秋假期，在家长们的热烈要求下，书屋连开3天。

田金看到，不少年轻妈妈每天骑电动车乐呵呵地把孩子送到书屋。婆婆告诉她，跳广场舞的老人们都说，“这个书屋搞得好好，又能带娃们写作业、还能让他们少玩手机”。

参与、见证留守孩子们在乡村希望书屋收获了健康、快乐与成长，田金觉得“所付出的志愿服务都是值得的”。





向风而行

新闻综合频道

34-39集剧情

第1集

宁江市举办一年一度的慈善拍卖周，海翔私募的总裁胥枫坐在六号包房，时刻关注着拍卖会的进程。市经侦支队支队长张华亲自带队来这里蹲守，这次的目标人物高翔科技的总裁高昌来到拍卖会，直接来到六号包房见胥枫。张华让警员把画面切到六号包房，局长林顿亲自坐镇指挥，他紧盯着张华传输过来的画面。与此同时，三合集团的老总白少卿就在对面的商务车里，他认出张华是警察，顿时警觉起来。兆亿理财公司老总周达川非法敛财高达10亿，警方正在搜集证据，萧剑不顾局长反对也想参加抓捕行动。

第2集

白少卿派两名杀手送高昌回家，让他们在半路上杀了高昌，高昌拼命反抗，杀死了那两个杀手，然后逃之夭夭。林顿亲自请萧剑，萧剑答应出任730专案组组长，发誓一定要查出真相，他想把何志勇调来一起查案，林顿满口答应。萧剑来找林顿，夏冰正在向林顿汇报工作，她在现场没有找到硬盘，怀疑张华出事前把硬盘交给了别人，萧剑坚信张华的人品。林顿最信任张华，才派他调查胥枫和高昌之间的非法交易，没想到张华刚拿到证据就出了车祸，萧剑发誓不惜一切代价查明真相。

第3集

萧剑带周慧和何志勇来到专案组，张华出事前整理的线索和疑问都挂在玻璃板上。萧剑向张婷了解到高昌从胥枫那里得到内幕消息，大量收购了昌盛公司的股票，并在特定时间下午两点以最高点抛售，三点昌盛公司就召开新闻发布会，召回了部分产品，导致股价大跳水。萧剑让何志勇假扮山西客户郑领导，他们一行来到高翔科技公司，要看一下芯片的流水线，副总石青让郭科长把以前流水线的监控录像日期修改给他们看，何志勇还煞有介事看了芯片样品。

第4集

萧剑看到视频关了，猜到高昌逃走了，他确认已经拿到财务报表，就亮出警察身份，要带石青回去问话。秀梅开车带高昌逃走，高昌无处可去，只好打电话向胥枫求助，胥枫答应妥善安置他。基金公司老板来找白少卿融资，白少卿知道他刚被胥枫摆了一道大伤元气，就

第34集

停飞仪式正式开始，谢泽天讲述了17年前和江韬把机体破损的飞机安全落在稻田里的事，他反复强调飞行安全的重要性。顾南亭拎着行李箱来家里找程霄，劝她不要出庭作证，程霄不想把他牵扯其中，倪湛随后赶来，得知顾南亭没有拿到有力的证据，就劝程霄不要出庭，顾南亭支持程霄的决定。顾南亭把米卡尔的话复述了一遍，程母让米卡尔和弗莱德出庭作证，还搬出顾南亭和江韬同时竞选副总裁一事来推翻证言。

第35集

米卡尔出庭作证，证实当时赛供机场没有关闭，江韬申请备降得到允许，他因乘客病情好转取消备降，米卡尔证实江韬在说谎，一切真相大白，江韬顿时傻了眼。顾南亭鼓足勇气向程霄表白，程母打断顾南亭，劝程霄跟她回青岛，程霄断然拒绝，程母气得旧病复发，顾南亭和程霄赶忙把她送到医院。案件水落石出，徐策当众宣布公司给郭小亮父母赔偿100万，吊销江韬的一切职务和驾驶执照，罚他终身停飞，并任命顾南亭为飞行部部长，顾南亭申请退出副总的竞选，徐策撤销程霄停飞处分，让程霄安顿好母亲就回来上班。

第36集

江韬把自己整理的飞行安全资料全部交给顾南亭，他说倪湛更适合管理岗位，顾南亭应该留在飞行部，顾南亭和程霄望着江韬落寞的背影，心里很不是滋味。程霄一早出去买饭，母亲早早起来等她，答应去看心理医生，医生建议用催眠法让程母在梦境中完成一次飞行体验。心理医生担心程母的病情反复，建议继续治疗，程霄想再延长几天假期陪伴父母，顾南亭满口答应，程霄带母亲来到公司天台，程母亲眼看着每架飞机的起落，同意程霄继续飞行，母女俩打开心结，两个人紧紧拥抱在一起。

第37集

顾南亭带程霄来到自己的家里，其中一间屋子里摆满了罗忆的照片，顾南亭讲述了他和罗忆的事，自从罗忆意外死亡后，顾南亭把自己的感情封闭起来，把所有的精力都放在工作上，还狠心拒绝了程霄，顾南亭渐渐发现自己喜欢上了程霄，决定把过去尘封起来，向程霄表明心意。宋宋是顾南亭的副驾驶，顾南亭向他打听程霄的喜好，宋宋给他出谋划策，指点迷津。祁玉在头等舱服务，当她打听到白金卡客户赵先生还单身，就偷偷在赵先生的衣服口袋里塞了自己的联系方式。

第38集

赵先生的妻子发现了祁玉留下的联系方式，就打电话向艾佳投诉祁玉。艾佳发现祁玉留给赵先生的手机号在公司论坛上注册过，祁玉还利用这个账号散布谣言，诋毁顾南亭和程霄，于是艾佳第一时间来找祁玉问责，祁玉说自己以为赵先生是单身，没想到他已经结婚了。程霄完成了350万公里的飞行任务被升为机长，顾南亭特意给她举办了庆祝会，同事们来参加，乔正宇主动和李语珩打招呼。顾南亭带程霄来到现场，当众给程霄颁发机长聘书，程霄激动万分。

第39集

顾南亭赶往医院检查眼睛，医生查出他的左眼发生病变，必须马上手术，顾南亭陷入迷茫，他考虑再三决定放弃首航飞行。首航前一天，顾南亭发信息给程霄加油，程霄心里很不是滋味。首航当天，顾南亭想亲自看着程霄飞上天，可倪湛好不容易让杨主任挤出时间帮他做手术，顾南亭只好放弃。李语珩和乔正宇恋爱了；江韬乘坐鹭航的飞机，夏至热情欢迎他的到来；艾佳和倪湛在自己的岗位上做得得心应手；谢泽天经常去学校给孩子们讲述飞机驾驶的常识。顾南亭在办公室看到程霄的飞机从头顶飞过，他的心里深感欣慰。

(全剧终)



杠杆

新闻综合频道

1-7集剧情

剧情简介

经侦处长萧剑破获以金融大鳄胥枫为主谋的谜团重重的金融案件，却在其后牵扯出更大的跨国洗钱集团。萧剑无意间得到了胥枫隐藏的日记，发现了胥枫苦苦隐瞒的另一重身份。强敌当前，施压在后，不懈追查的萧剑以责任感与使命感冲破重重困局，最终将庞大的金融犯罪组织一网打尽。

第7集

海翔集团股东老林的妻子赵冉没有拿到儿子的教育基金，来找胥枫理论，王海丽主动替胥枫解决这个麻烦。萧剑涉嫌暴力审讯被媒体曝光，迫于舆论压力，被撤销了专案组组长的职务，专案组成员都替萧剑打抱不平。新任专案组组长夏冰很快投入到紧张的工作中，曹瑞介绍了案情进展，刑警队在张华的车里搜出那枚特殊的筹码，上面不但镶嵌了名贵珠宝，里面还藏了芯片，芯片暂时没有破解，曹瑞怀疑张华收受贿赂，之前有人拿着这种筹码兑换了一大笔钱，而且有人给张华的儿子交了两百万住院费，夏冰也觉得很可疑。



第14集

初来乍到的简单在处理学生打架事件上不畏权贵、秉公无私,得到了学生家长李振保的青睐,却也让苏校长和同僚们感到担忧,苏校长劝简单不要太刚直,简单坚持自己教书育人必须以身作则。虽然简单忤逆了成人世界的规则,却也让两个孩子冰释前嫌得到成长。苏校长却被孩子家长以校董合作伙伴的身份施压,要求开除简单,校长通知了马列文。马列文来到学校和校长谈判,之后开车送简单回家,他劝说简单在学校要坚持下去,直到得到一个合理的处理方案。

第15集

苏校长因担心简单将其调往后勤部门,不轻言放弃的简单毫不犹豫地接受挑战。简单因为自己的正直却成为了学校“势利眼”教师们的公敌,其中为首的谷好好与她的关系渐行渐远并开始为敌,简单的未来依然有着很大的不确定性。马列文到医院看望王忆如,王忆如陷入癫狂,对马列文又抓又打,简单在马家安慰沐嘉好好睡觉。马列文深夜归来,还没来得及和简单好好交谈,就接到了一个电话。原来简星燃屡次破坏潘彦明的酒局,潘彦明忍无可忍,派打手将其一顿暴揍。简星燃血气方刚,直接找到潘彦明将其殴打。

第16集

简单带王忆如去湖边游湖,马列文忙完回来听到医生说王忆如不见了,怎么找都找不到,陪同的人也不见了,想必是被陪同的家属给带了出去。马列文刚要出门就看到带着王忆如回来的简单,心中有怒火,吼了一句,把王忆如吓得不轻,还是简单跟王忆如好言劝说,才把人给哄回了房间。看到简单这么细心地照料王忆如,马列文知道自己刚才情绪太过激动,看着王忆如跟简单不过半天时间就这样好,说明王忆如在简单的照料下很开心,于是马列文向简单表达感激,简单也不矫情。

第17集

卓之楠来通知卓晓婷集团述职会提前了,让她带话给冯春生好好准备,会议很快开始。卓晓婷觉得父亲终于给冯春生机会了非常高兴,但却不巧正赶上冯春生陪父母去看病。卓晓婷私自按下了消息让冯春生安心陪伴父母,自己在述职大会上请求宽限冯春生述职日期,被卓之楠粗暴打断。去看话剧之前,简单接到沐嘉的电话,少女因第一次月经而慌乱不已,简单给李振保打了个电话就匆匆赶赴马家帮助沐嘉。

当她赶到剧场,李振保依然在等待,两人在看剧过程中,简单对李振保的无知和粗鲁感到不适。

第18集

乔清浅的店里需要缴纳下季度的租金,但是店里的所有钱都被潘四爷给带走了,乔清浅只有找潘四爷道歉一条路,哪知道,潘四爷将乔清浅的指纹都删除了,并不许乔清浅今后再来找他,乔清浅知道潘四爷是要跟自己划清界限。店长找乔清浅要员工的工资,乔清浅没办法,只能先用自己的存帐支付了工资,但是店里下季度的租金不是小数目,这几天乔清浅一直给潘四爷打电话,但是毫无疑问地都是无法接通,潘四爷并没有打算接她的电话。

第19集

卓晓婷因为冯春生私下找简单的事情很生气,和冯春生吵了一架。心中抑郁的她向好闺蜜林婉柔求助,林婉柔本来对简单也有着难以言喻的怒意,提出如果卓晓婷想和冯春生好好过,必须要给简单一点教训。第二天简单就要被学校劝退,简单不依不饶打算一定要个说法,恰逢此时李振保趁热打铁向简单表白,遭受各种打击的简单心念已动,好像和一个踏实质分的人了此一生亦无不可。执拗的简单去学校要一个公平公正的说法,可李振保并不具备处理此事的能力,在校门口大喊大叫的他令简单难堪。

第20集

马列文透露了冯春生帮助简单又联系了一所学校的事情,简单拒绝他们的帮助,想要靠自己解决这次问题。马列文假借媒人之名询问简单的情感进展,简单为了尽量避免对马列文产生好感,顾左右而言他。林婉柔将冯春生再次私下帮助简单的消息透露给卓晓婷,卓晓婷与冯春生之间龃龉渐深。两人促膝长谈,冯春生答应卓晓婷对于简单的事情以后都会坦诚相告。李振保请简单晚上看话剧,简单说明天得参加优质课评选拒绝了。晚上简单给沐嘉讲课时,马列文也过来旁听,李振保站在窗外看到这一幕,心里酸酸的。

第21集

冯春生看到西北分部总经理辞职离开,想到自己在北京总部已经没了机会,索性提出去西北分部干出成绩来,卓董事长并没反驳,卓晓婷将气撒到了卓董事长身上,认为是卓董事长逼迫,导致冯春生只能远赴西北,还砸了一只古董花瓶,负气离去。简星燃听到乔母跟乔清浅叹气,说简星燃不过是个没什

么出息的穷小子,话虽伤人但却是实话,简星燃明白自己给不了乔清浅想要的,于是找到简单,想要跟简单借二十万,却被简单教训一顿。

第22集

林婉柔发现公司汇款账目出现问题,找简星燃质询,简星燃承认自己挪用公司款项,林婉柔要将其移交司法机关处理。乔清浅仔细询问终于知道钱的来处,打电话给简单让她找马总求情。简单找到马列文却欲言又止,没有开口。马列文看出端倪,到公司问清楚情况后只是将简星燃开除,并未在司法程序上追究,林婉柔妒火中烧,认为简单已成为她的眼中钉。乔清浅找到简单坦承自己想要改变,决定和简星燃一起好好生活,一反轻浮常态的她决定接受简星燃的建议,重拾自己的专业,回归幼师职业。

第23集

王忆如在日本休养一年,王昶明希望马列文重新将王忆如接回家中,马列文只得答应。但马列文向王昶明言明,自己与王忆如早已经在沐嘉上初中前就离婚了。王昶明希望马列文等沐嘉大学毕业后再告诉她。马列文和简单商量过后,决定等到合适的时机共同面对。西北项目眼看收官在即,卓晓婷思念丈夫,和父亲一起来到西北视察工作。一行人在工地勘察时脚手架突然倒下,万黎明推开卓之楠,自己却被压伤,因此得到卓之楠的青睐。卓之楠要立马把冯春生调回北京,因为卓之楠对万黎明态度的转变,冯春生感受到了危机,拒绝回京。

第24集

简单因为工作积劳成疾,被同事送往医院打吊针,在医院里,她遇到了尴尬的马列文,他正被前妻逼迫来到医院医治他的男性问题。得知王忆如想要复婚,简单怅然若失。冯春生全心全意照顾卓晓婷,在新闻中看到西北项目出席代表是万黎明时,他的失落卓晓婷看在眼里。卓晓婷说打算让父亲安排他去通州的项目,冯春生欣喜。简星燃失去工作后只能靠送快递维持生活,但他竭力避免让乔清浅发现,他受不了自己深爱的人受苦和失望。乔清浅也在努力寻找新工作,恰巧朋友瑜伽教室需要新的老师,乔清浅决定去试一下。

第25集

马列文始终不愿与王忆如在一起,这让王忆如变本加厉要帮助马列文恢复健康,做营养早餐、煮海马粉令马列文焦虑恐慌。王忆如破釜沉舟,提议全

都市生活频道 14—27 集剧情

不惑之旅

家出游,马列文无奈答应。万黎明回到北京,卓之楠在会上表扬了西北项目,同时提出通州项目让各个项目组公平竞争,但他有意无意地倾向万黎明,这让冯春生危机感爆棚。无奈之下,冯春生只好找到卓之楠,表示自己同意孩子姓卓,卓之楠拿出早就准备好的协议让冯春生签。冯春生跟父母和卓晓婷说了自己的决定,冯父愤怒至极,卓晓婷力劝,说自己会解决此事。

第26集

马列文一行人来到海边度假,简单帮一家三口拍照,心里很不是滋味。晚上,马列文想和王忆如摊牌,却被沐嘉打断。简单提出先回北京,马列文说会尽快找机会和王忆如说清楚,却没想到这一切都被沐嘉看在眼里。王昶明突发心梗送往医院,病榻上王昶明请求马列文和王忆如复婚,马列文无奈答应。沐嘉在学校中对简单的态度急转直下,这对形影不离的好师友间产生了难以弥合的裂痕,沐嘉甚至严重到逃学旷课。马列文和简单约在老书店见面,他坦言自己短时间还没办法抽身,简单愤怒于马列文不愿面对问题。

第27集

简单上课和同学们告了别,下课后,沐嘉问简单要走是不是因为自己说的那些话?简单肯定沐嘉关心妈妈和父母之间的感情没有错,但以后自己不会再打扰他们的生活了,希望沐嘉不要因为自己影响了她的学习和生活。简星燃到瑜伽馆送快递,碰到了正在上课的乔清浅。晚上,简星燃在夜市借酒浇愁,苦笑自己就是个大骗子,不仅骗了乔清浅还骗了自己,以为总有一天会成名让乔清浅过上配得上她的生活。乔清浅哭着说以前自己为了钱在各种人面前演高兴,但遇到简星燃才觉得什么都不重要了,只要回家能看到他就特别开心。

长期横向刷牙会导致牙齿缺损?



近日,据媒体报道,广东佛山27岁的丁女士因长期横向刷牙导致牙齿出现缺口。丁女士表示,自己在刷牙时一直采用横向刷牙的方式,上周口腔不舒服时发现牙齿出现了一个小的缺口。

就诊后,医生告诉她这是因为长期横向刷牙造成的楔形缺损,并为丁女士修复了牙齿。医生还强调了正确刷牙的重要性。这一新闻迅速引发网友热议,冲上热搜。长期横向刷牙真的会导致牙齿缺损吗?

刷牙刷出的牙齿疾病

长江航运总医院口腔科主任医师黄晓菲表示,临幊上这种现象在中老年人群中非常普遍,在年轻群体中相对要少见一点。究其根源,正是由于没有掌握正确的刷牙方法,长期的机械磨损导致颊侧颈部牙体硬组织缺损。而较小的缺损一般容易被忽视,往往形成较大的缺损并发敏感、疼痛等症状时才会被发现进而到医院就诊。

23岁的患者陈先生(化姓)平时不敢摘口罩,只要吃了东西就会刷牙。“每次刷牙把吃奶的劲都使出来了,就怕刷不干净!”眼看口腔问题已经严重影响了业务进一步拓展和相亲交友,他终于走进医院。经过检查,陈先生被诊断为多发牙齿颈部楔形缺损、龋病及牙龈萎缩。接诊专家黄晓菲主任医师经细致追问判断,正是由于陈先生陷入刷牙误区——长期横向刷牙,用这种错误的向前向后拉锯式的刷牙动作,导致牙体颈部硬组织在悄无声息中逐渐被磨损、消耗,进而导致牙齿出现缺口、敏感;加之

这种刷牙方式往往忽略了两牙之间缝隙的清理,导致缝隙处菌斑聚集,引起龋病;另外,横向刷牙,将力量集中在牙颈部,往往容易导致牙龈乳头被刷伤,进而出现牙龈萎缩。

患者早期出现口腔健康问题时,并未及时就医,反而以这种错误的方式多次、频繁、暴力地刺激已经缺损的牙齿,这才使得口腔状况每况愈下,出现了口腔异味、龋齿,频繁产生异物嵌塞等典型的口腔健康问题。

所幸病因及时明确,黄晓菲为陈先生制定了根管治疗、充填治疗等对症综合治疗方案,并告知他正确的刷牙方法,同时定期进行口腔检查和洁牙来保持口腔健康。

正确的刷牙方法和习惯

如何正确刷牙避免牙齿缺损?黄晓菲特别指出,首先一定要纠正横向用力刷牙的习惯,要选择刷毛较软的牙刷,并采用水平颤动法拂刷清洁牙齿。另外要定期到口腔科进行检查,医生会根据牙齿的具体情况给予相应的指导和治疗,来协同避免严重口腔疾病的发生。

黄晓菲还介绍了正确的刷牙方法。

她说,刷牙的“三个3”原则为:每日三餐后刷牙;每次至少三分钟;每次刷三个面。三个面即:

刷牙颈部

1.手持刷柄,将牙刷毛置于牙颈部,指向根尖方向,上牙向上,下牙向下,与牙面成45度斜放并轻压在牙齿与牙龈的交界处,使刷毛部分进入龈沟,部分置于龈缘上。

2.从一侧后牙开始,以2—3颗牙为一组,短距离(约2毫米)小幅度水平震颤10—20次,然后将牙刷向牙冠方向转动,加压拂刷牙面,注意动作轻柔。

3.将牙刷移至下一组2—3颗牙的位置重新放置,注

意要有1—2颗牙的位置重叠。上排牙齿从牙龈处往下轻刷,下排牙齿从牙龈处往上轻刷,按顺序刷完上下牙齿的唇颊面。

4.刷唇(颊)面采用拂刷方法,在(2)和(3)步骤间进行以刷牙动作自下而上拂刷保持连贯。要依顺序刷到上下颌牙弓唇舌(腭)面的每个部位,不要有遗漏。

刷上下前牙

1.刷上下前牙将牙刷竖放于舌腭面,刷毛垂直指向并进入龈沟内,颤动并加压拂刷。

2.刷上前牙舌(腭)面时自上而下拂刷,刷下前牙舌面时,自下而上拂刷。

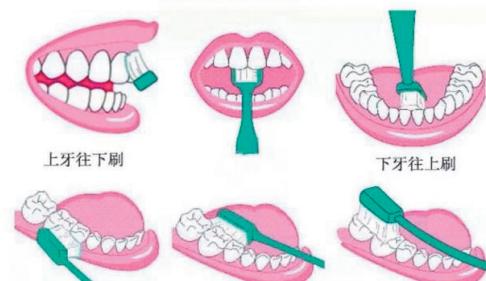
刷咬合面

手持刷柄,刷毛指向咬合面,稍用力前后来回刷,注意上下左右区段都必须刷到。

来源:人民网科普 极目新闻

楔状缺损可以预防吗?

选择合适的牙刷,并配合正确的刷牙方式是预防楔状缺损缺一不可的。



牙刷的刷毛不可太硬,采用上下运动的竖刷法,避免使用拉锯式的横刷法。如果缺损已经形成,则需要尽快修补。

定期复查——肿瘤患者治疗后的“必修课”

其次,定期复查为临床研究提供了宝贵资料。

研究、评价、比较各种恶性肿瘤治疗方法的疗效,为临床提供改进综合治疗的依据,以进一步提高生存率、改善患者预后。

另外,随访对肿瘤患者有心理治疗和支持的作用。不论是对于个人还是社会而言,肿瘤患者治疗后的复查随访都有其必须存在的意义及重要性。

复查随访多久一次? 检查项目有哪些?

多数肿瘤患者治疗后两年,每3个月复查一次;3—5年,每6个月复查一次;5年以上,每年复查一次。

常规检查项目:体格检查,血、尿、便常规,生化、肿瘤标志物CEA、SCC、PSA、NSE、AFP等,通过监测肿标变化可提早发现肿瘤复发或转移。

原发部位评估:局部增强CT或核磁,甚至内镜(鼻咽喉镜、食管镜、胃肠镜、支气管镜)检查等。

易转移部位检查:多数肿瘤常见转移至肺、肝、骨,有些肿瘤则可能出现脑转移,尤其是小细胞肺癌,脑转移几

率非常高,需要密切监测。脑部首选磁共振,肺部行CT平扫或增强,肝脏可选择B超或动态增强MRI,骨扫描明确有无骨转移,淋巴结选择彩超和增强CT,如果怀疑多发转移,可直接行PET-CT检查明确全身情况。

其他项目:乳腺癌内分泌治疗者需完善检查明确内分泌治疗的副作用,如妇科超声、骨密度等。抗肿瘤治疗过程中使用心脏毒性的药物,放疗后可能出现心肌损伤、甲状腺功能低下等,复查随访过程中需要监测甲状腺功能、心电图、心肌酶谱、BNP、心脏彩超等相关指标。

随着肿瘤治疗的不断改进,各种靶向、免疫药物层出不穷,同时国家医保政策鼎力支持,让很多好药、新药临床可及,多数患者可以用到。即使复发或转移,只要做到早发现、早治疗,也能取得良好疗效。因此,消除恐惧心理、遵医嘱定期复查、随访是肿瘤患者治疗后的“必修课”。

来源:医学科普

高危行为后出现“急性期症状”是否说明感染了艾滋病?

感染了艾滋病病毒会出现一些症状,但有了类似症状并不代表感染了艾滋病病毒。

诊断艾滋病病毒感染首先要考虑的是流行病学史,即是否有过高危行为,但作出诊断依据的是实验室检测结果。

由于艾滋病病毒感染的症状没有特异性,没有一个症状是与艾滋病病毒感染一一对应,因此不能只根据发

热、腹泻、肺炎、乏力、皮疹、鹅口疮等一两个症状就断定感染了艾滋病病毒。目前唯一的诊断依据是艾滋病病毒的实验室诊断,即艾滋病病毒抗体的检测。所以对于那些仅根据症状就怀疑甚至于断定感染艾滋病病毒的“感染者”来说,完全没有必要抓住那些仅有的证据到处咨询。想得到确定结果的唯一方法就是到具备诊断资格的医疗机构进行实验室检测。

南宁市兴宁区防艾办供稿



长期横向刷牙会导致牙齿缺损?



近日,据媒体报道,广东佛山27岁的丁女士因长期横向刷牙导致牙齿出现缺口。丁女士表示,自己在刷牙时一直采用横向刷牙的方式,上周口腔不舒服时发现牙齿出现了一个小的缺口。

就诊后,医生告诉她这是因为长期横向刷牙造成的楔形缺损,并为丁女士修复了牙齿。医生还强调了正确刷牙的重要性。这一新闻迅速引发网友热议,冲上热搜。长期横向刷牙真的会导致牙齿缺损吗?

刷牙刷出的牙齿疾病

长江航运总医院口腔科主任医师黄晓菲表示,临幊上这种现象在中老年人群中非常普遍,在年轻群体中相对要少见一点。究其根源,正是由于没有掌握正确的刷牙方法,长期的机械磨损导致颊侧颈部牙体硬组织缺损。而较小的缺损一般容易被忽视,往往形成较大的缺损并发敏感、疼痛等症状时才会被发现进而到医院就诊。

23岁的患者陈先生(化姓)平时不敢摘口罩,只要吃了东西就会刷牙。“每次刷牙把吃奶的劲都使出来了,就怕刷不干净!”眼看口腔问题已经严重影响了业务进一步拓展和相亲交友,他终于走进医院。经过检查,陈先生被诊断为多发牙齿颈部楔形缺损、龋病及牙龈萎缩。接诊专家黄晓菲主任医师经细致追问判断,正是由于陈先生陷入刷牙误区——长期横向刷牙,用这种错误的向前向后拉锯式的刷牙动作,导致牙体颈部硬组织在悄无声息中逐渐被磨损、消耗,进而导致牙齿出现缺口、敏感;加之

这种刷牙方式往往忽略了两牙之间缝隙的清理,导致缝隙处菌斑聚集,引起龋病;另外,横向刷牙,将力量集中在牙颈部,往往容易导致牙龈乳头被刷伤,进而出现牙龈萎缩。

患者早期出现口腔健康问题时,并未及时就医,反而以这种错误的方式多次、频繁、暴力地刺激已经缺损的牙齿,这才使得口腔状况每况愈下,出现了口腔异味、龋齿,频繁产生异物嵌塞等典型的口腔健康问题。

所幸病因及时明确,黄晓菲为陈先生制定了根管治疗、充填治疗等对症综合治疗方案,并告知他正确的刷牙方法,同时定期进行口腔检查和洁牙来保持口腔健康。

正确的刷牙方法和习惯

如何正确刷牙避免牙齿缺损?黄晓菲特别指出,首先一定要纠正横向用力刷牙的习惯,要选择刷毛较软的牙刷,并采用水平颤动法拂刷清洁牙齿。另外要定期到口腔科进行检查,医生会根据牙齿的具体情况给予相应的指导和治疗,来协同避免严重口腔疾病的发生。

黄晓菲还介绍了正确的刷牙方法。

她说,刷牙的“三个3”原则为:每日三餐后刷牙;每次至少三分分钟;每次刷三个面。三个面即:

刷牙颈部

1.手持刷柄,将牙刷毛置于牙颈部,指向根尖方向,上牙向上,下牙向下,与牙面成45度斜放并轻压在牙齿与牙龈的交界处,使刷毛部分进入龈沟,部分置于龈缘上。

2.从一侧后牙开始,以2—3颗牙为一组,短距离(约2毫米)小幅度水平震颤10—20次,然后将牙刷向牙冠方向转动,加压拂刷牙面,注意动作轻柔。

3.将牙刷移至下一组2—3颗牙的位置重新放置,注

意要有1—2颗牙的位置重叠。上排牙齿从牙龈处往下轻刷,下排牙齿从牙龈处往上轻刷,按顺序刷完上下牙齿的唇颊面。

4.刷唇(颊)面采用拂刷方法,在(2)和(3)步骤间进行以刷牙动作自下而上拂刷保持连贯。要依顺序刷到上下颌牙弓唇舌(腭)面的每个部位,不要有遗漏。

刷上下前牙

1.刷上下前牙将牙刷竖放于舌腭面,刷毛垂直指向并进入龈沟内,颤动并加压拂刷。

2.刷上前牙舌(腭)面时自上而下拂刷,刷下前牙舌面时,自下而上拂刷。

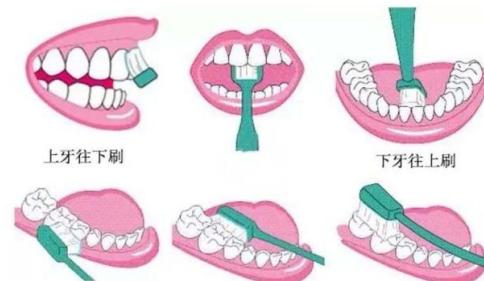
刷咬合面

手持刷柄,刷毛指向咬合面,稍用力前后来回刷,注意上下左右区段都必须刷到。

来源:人民网科普 极目新闻

楔状缺损可以预防吗?

选择合适的牙刷,并配合正确的刷牙方式是预防楔状缺损缺一不可的。



牙刷的刷毛不可太硬,采用上下运动的竖刷法,避免使用拉锯式的横刷法。如果缺损已经形成,则需要尽快修补。

定期复查——肿瘤患者治疗后的“必修课”

其次,定期复查为临床研究提供了宝贵资料。

研究、评价、比较各种恶性肿瘤治疗方法的疗效,为临床提供改进综合治疗的依据,以进一步提高生存率、改善患者预后。

另外,随访对肿瘤患者有心理治疗和支持的作用。不论是对于个人还是社会而言,肿瘤患者治疗后的复查随访都有其必须存在的意义及重要性。

复查随访多久一次? 检查项目有哪些?

多数肿瘤患者治疗后两年,每3个月复查一次;3—5年,每6个月复查一次;5年以上,每年复查一次。

常规检查项目:体格检查,血、尿、便常规,生化、肿瘤标志物CEA、SCC、PSA、NSE、AFP等,通过监测肿标变化可提早发现肿瘤复发或转移。

原发部位评估:局部增强CT或核磁,甚至内镜(鼻咽喉镜、食管镜、胃肠镜、支气管镜)检查等。

易转移部位检查:多数肿瘤常见转移至肺、肝、骨,有些肿瘤则可能出现脑转移,尤其是小细胞肺癌,脑转移几

率非常高,需要密切监测。脑部首选磁共振,肺部行CT平扫或增强,肝脏可选择B超或动态增强MRI,骨扫描明确有无骨转移,淋巴结选择彩超和增强CT,如果怀疑多发转移,可直接行PET-CT检查明确全身情况。

其他项目:乳腺癌内分泌治疗者需完善检查明确内分泌治疗的副作用,如妇科超声、骨密度等。抗肿瘤治疗过程中使用心脏毒性的药物,放疗后可能出现心肌损伤、甲状腺功能低下等,复查随访过程中需要监测甲状腺功能、心电图、心肌酶谱、BNP、心脏彩超等相关指标。

随着肿瘤治疗的不断改进,各种靶向、免疫药物层出不穷,同时国家医保政策鼎力支持,让很多好药、新药临床可及,多数患者可以用到。即使复发或转移,只要做到早发现、早治疗,也能取得良好疗效。因此,消除恐惧心理、遵医嘱定期复查、随访是肿瘤患者治疗后的“必修课”。

来源:医学科普

高危行为后出现“急性期症状”是否说明感染了艾滋病?

感染了艾滋病病毒会出现一些症状,但有了类似症状并不代表感染了艾滋病病毒。

诊断艾滋病病毒感染首先要考虑的是流行病学史,即是否有过高危行为,但作出诊断依据的是实验室检测结果。

由于艾滋病病毒感染的症状没有特异性,没有一个症状是与艾滋病病毒感染一一对应,因此不能只根据发

热、腹泻、肺炎、乏力、皮疹、鹅口疮等一两个症状就断定感染了艾滋病病毒。目前唯一的诊断依据是艾滋病病毒的实验室诊断,即艾滋病病毒抗体的检测。所以对于那些仅根据症状就怀疑甚至于断定感染艾滋病病毒的“感染者”来说,完全没有必要抓住那些仅有的证据到处咨询。想得到确定结果的唯一方法就是到具备诊断资格的医疗机构进行实验室检测。

南宁市兴宁区防艾办供稿



26岁女孩患上“死臀综合征”

你是不是这样一个人:经常从上班坐到下班,回到家也是,能坐着绝不站着,能躺着绝不坐着。那你可要注意了,小心患上“死臀综合征”!

近日,有个姑娘因为加班久坐竟患上“死臀综合征”。随后话题#有些人活着可屁股已经死了#冲上热搜,引发网友关注。

姑娘加班久坐竟患上“死臀综合征”

“医生,我腰最近不行了,弯腰系鞋带都费劲,想拍个CT看看是不是腰椎间盘突出。”

26岁的浙江姑娘小戴(化名)是一名室内设计师,两个月前开始出现腰部不适:只要久坐后,腰部酸痛难忍,她以为是平时缺乏锻炼所致。近一个月,她开始慢跑健身,却发现膝盖也出现疼痛,这才到针灸推拿科就诊。

医生接诊后,发现小戴体型偏胖,臀部松松垮垮,询问后得知小戴每天上班时长超过10小时,还常要加班,每天坐在凳子上的时间和睡觉时间差不多。

医生告诉小戴,她可能得了“死臀综合征”。

什么是“死臀综合征”?

“死臀综合征”又称臀肌失忆症。终日久坐不动时,臀肌就会处于一个松弛无力的状态,时间长了,当我们再需要臀肌收缩时,它似乎就“遗忘”了自己的功能,无法被激活。

结果就是,你可能会丧失髋关节在全范围内运动的能力。而其他肌肉会进行代偿工作,这会增加膝关节、下背部甚至肩部的压力,从而引起下腰、髋部及膝关节疼痛等一系列症状。

和“死臀综合征”有关的常见损伤有:髌骨关节疼痛综合征、髂胫束综合征、椎间盘突出以及梨状肌综合征。髋部持续弯曲的位置和组织的压迫,使得臀肌的功能被关闭,“死臀”一词就是这样得来的。

“死臀综合征”的幕后黑手

1.长期久坐

“死臀综合征”的最大元凶,非“久坐”莫属!久坐,不但会限制血液流动,使臀肌无法长时间承重,还会限制身体对臀肌的利用能力。

长时间坐着,臀肌得不到使用,髋关节长期处于屈曲状态,髋关节屈肌始终处于紧绷状态,长此以往大脑已经适应这种非正常的张力强度,神经信号的发射越来越弱,慢慢地臀肌“遗忘”了自己的收缩能力,失去了其活跃性,

从而引起了臀肌失忆症。

2.臀肌锻炼不足

臀肌包括臀大肌、臀中肌和臀小肌,这些肌肉控制着髋关节和膝关节的运动。

肌力失衡是一种情况,也可能是某些肌肉过度使用而没有平衡其拮抗肌。如果你一直做股四头肌的力量训练,而没有进行臀肌和股后肌群的训练的话,那么最后股四头肌会变得强壮有力而对薄弱的臀肌进行代偿。

三步教你自测“死臀综合征”

1.臀部扁平

大家可以对着镜子看一看自己的臀部,如果是扁平松弛、软趴趴的,则可能是臀部力量不足的体现。

2.久坐后的腰、髋、膝关节不适

由于臀肌主要控制着髋关节和膝关节的运动,因此如果你久坐之后常常觉得髋关节(大胯)、腰部、膝关节有酸痛感,就要小心是中招了。

3.过头深蹲检测

对着镜子双手举过头,做深蹲动作,如果您在下蹲时不能保持上身直立,而是出现膝关节内扣(X型腿)、骨盆前倾、腰椎过度弯曲等情况,这就提示您可能存在“死臀综合症”。

“救活死臀”推荐4个动作

预防“死臀综合征”的最佳方法是保持身体活跃。如果长时间坐着,建议时不时地站起身,伸展身体,四处走动,以此作为一种让臀部肌肉在一整天都保持活跃的方法。

可以简单记住一条规则:每坐1小时,就起身活动10分钟,以重新激活臀肌,防止它“睡着”了。

以下四个动作可以帮助“激活”臀肌。

1.坐位抬腿

坐在椅子前三分之一左右的位置,腰背部挺直,然后力量集中在腹部,用力缓慢抬腿,抬至与地板水平的位置时,脚尖尽量保持竖直,同时,把力量集中在膝盖上保持15秒,再缓慢放下。每组10—15个,每天三组。

2.站立抬腿

站立,两手叉腰或一侧手扶住栏杆,保持收腹,臀部用力收紧,将大腿向后方、



侧方抬起至最高。膝盖及脚尖绷直,保持15—20秒,缓慢放回。每组15—20个,每天三至五组。

3.臀桥

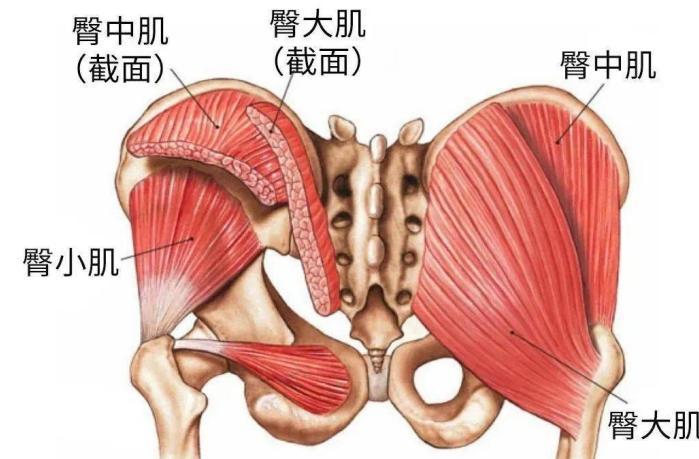
躺着,双脚支撑地面,用臀部及大腿后部的力量将肩、髋、膝抬成一条直线。发力时呼气。保持30—40秒,每组10—15个,每天两组。

4.卷腹

双腿弯曲平躺于地面,腹部发力将上半身抬起约45度,注意脖子不要发力。维持20—30秒,每组20个,每天两组。

当然,如果久坐后出现腰痛不适加重,建议到医院就诊。

来源:健康时报 广东卫生在线



中消协提示:“剩菜盲盒”风险意识不可“盲”



随着“盲盒经济”的兴起,最近出现了一种叫“剩菜盲盒”的食品销售方式,它是指经营者采用盲盒的销售形式,将临近过期或当日未售出的食品包装后打折出售。“剩菜盲盒”在一定程度上减少了餐饮浪费,具有创意性和互助性,满足了消费者的好奇心和新鲜感,并且价格实惠,一时间受到了不少青睐。

但是“盲盒”自带的不确定性和“剩菜”本身的安全问题,可能使“剩菜盲盒”背后存在隐患。2023年6月8日,国家市场监督管理总局印发了《盲盒经营行为规范指引(试行)》,对盲盒经营行为进行了全面的规范,其中第五条明确规定,不具备保障质量

安全和消费者权益条件的食品、化妆品不应当以盲盒形式销售。“剩菜盲盒”作为一种新兴的经营方式,虽然不被法律所禁止,但是必须规范经营,切实保障消费者权益。中国消费者协会在此提醒广大消费者在购买“剩菜盲盒”时不忘风险意识,注意以下事项:

一、注意食品种类

盲盒的属性决定了其价格固定、商品不可亲身观察、不可选择等特点。与正常购买食品相比,消费者购买“剩菜盲盒”前无法直接观察商品,也不能完全根据自己的喜好和数量来选择食品,如果买到了不符合自身口味的食品,反而有可能造成食品浪费。对于有饮食忌口要求的消费者,在“剩菜盲盒”的选择上一定要谨慎。

二、注意贮存环境

现在正值酷暑,食品的贮存条件更为严格,并不是所有的“剩菜”都可以作为盲盒来出售。奶制品、肉制品等易腐食品本身保质期限短,而且容易在高温下快速变质。由于商家给“剩菜”封装后到消费者取餐,还会有一段时间,这给本身就是“剩菜”的食品,更增添了安全隐患。

三、注意保质期

对于面包、蛋糕等焙烤类非餐饮服务食品,食品保质期是食

品在标明的贮存条件下保持品质的期限,一旦超过这个期限,食品可能会发生变质,食品的安全性将得不到保证。个别商家为了达到更好的清仓效果,在生产时间上打“擦边球”,或者将保质日期模糊处理。消费者在不能直接挑选食品的交易方式下,处于较被动局面,加大了权益受损风险。对此,消费者务必注意“剩菜盲盒”食品保质日期、包装日期及贮存条件等,或向销售人员核实相关信息。

四、注意商家信誉

“剩菜盲盒”作为食品,其核心还是在于如何“吃得好”“吃得安全”。消费者应从实际需求出发,理性对待“盲盒”销售,选择信誉高和口碑好的商家购买“剩菜盲盒”,避免购买来路不明或不符合安全要求的食品。另外,消费者在购买“剩菜盲盒”时要注意留存消费凭证,在食用前仔细检查食品包装是否完整,如果发现食品存在异样,不要进食,妥善处理。

中国消费者协会呼吁“剩菜盲盒”经营者,务必保证食品质量安全,明确必要信息,履行告知义务,做好售后服务;不得违背公平交易原则,进行饥饿营销、虚假宣传、消费欺诈等损害消费者合法权益的行为。

来源:
中国消费者协会

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2023/11/13 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 过界(20)
 08:17 过界(21)
 09:09 过界(22)
 09:54 过界(23)
 10:46 过界(24)
 11:40 过界(25)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 猎杀(23)
 13:47 猎杀(24)
 14:30 猎杀(25)
 15:26 猎杀(26)
 16:24 猎杀(27)
 17:06 猎杀(28)
 18:00 战金岭(12)
 18:55 战金岭(13)
 19:50 战金岭(14)
 20:47 战金岭(15)
 21:25 全过程人民民主南宁人大实践
 21:33 战金岭(16)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 叛逆者(17)
 23:33 叛逆者(18)

2023/11/14 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 过界(25)
 08:17 过界(26)
 09:09 过界(27)
 09:54 过界(28)
 10:46 过界(29)
 11:40 过界(30)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 猎杀(28)
 13:47 猎杀(29)
 14:30 猎杀(30)
 15:26 猎杀(31)
 16:24 猎杀(32)
 17:06 错伏(1)
 18:00 战金岭(16)

18:55 战金岭(17)
 19:50 战金岭(18)
 20:47 战金岭(19)
 21:33 战金岭(20)
 22:20 歌声飘过一座城
 22:50 叛逆者(19)
 23:33 叛逆者(20)

2023/11/15 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 过界(30)
 08:17 过界(31)
 09:09 过界(32)
 09:54 过界(33)
 10:46 过界(34)
 11:40 过界(35)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 错伏(1)
 13:47 错伏(2)
 14:30 错伏(3)
 15:26 错伏(4)
 16:24 错伏(5)
 17:06 错伏(6)
 18:00 战金岭(20)
 18:55 战金岭(21)
 19:50 战金岭(22)
 20:47 战金岭(23)
 21:33 战金岭(24)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 22:50 叛逆者(21)
 23:33 叛逆者(22)

2023/11/16 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 过界(35)
 08:17 过界(36)
 09:09 过界(37)
 09:54 过界(38)
 10:46 过界(39)
 11:40 孤战(1)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 错伏(6)
 13:47 错伏(7)
 14:30 错伏(8)
 15:26 错伏(9)
 16:24 错伏(10)
 17:06 错伏(11)
 18:00 战金岭(24)
 18:55 战金岭(25)
 19:50 歌声飘过一座城
 20:08 宜居首府筑梦南宁
 20:32 战金岭(26)
 21:25 战金岭(27)
 22:10 叛逆者(23)
 23:05 叛逆者(24)
 23:45 叛逆者(25)

2023/11/17 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 孤战(1)
 08:17 孤战(2)
 09:09 孤战(3)
 09:54 孤战(4)
 10:46 孤战(5)
 11:40 孤战(6)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 错伏(11)
 13:47 错伏(12)
 14:30 错伏(13)
 15:26 错伏(14)
 16:24 错伏(15)
 17:06 错伏(16)
 18:00 战金岭(27)
 18:55 战金岭(28)
 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 战金岭(29)
 21:25 战金岭(30)
 22:10 叛逆者(26)
 23:05 叛逆者(27)
 23:45 叛逆者(28)

2023/11/18 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 孤战(6)
 08:17 孤战(7)
 09:09 孤战(8)
 09:54 孤战(9)
 10:46 孤战(10)
 11:40 孤战(11)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 错伏(16)
 13:47 错伏(17)
 14:30 错伏(18)
 15:26 错伏(19)
 16:24 错伏(20)
 17:06 错伏(21)
 18:00 战金岭(30)
 18:55 战金岭(31)
 19:50 战金岭(32)
 20:47 战金岭(33)
 21:33 战金岭(34)
 22:20 叛逆者(29)
 23:15 叛逆者(30)
 23:55 叛逆者(31)

2023/11/19 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 孤战(11)
 08:17 孤战(12)
 09:09 孤战(13)
 09:54 孤战(14)
 10:46 孤战(15)
 11:40 孤战(16)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 错伏(21)
 13:47 错伏(22)
 14:30 错伏(23)
 15:26 错伏(24)
 16:24 错伏(25)
 17:06 错伏(26)
 18:00 战金岭(34)
 18:55 战金岭(35)
 19:50 战金岭(36)
 20:47 战金岭(37)
 21:33 战金岭(38)
 22:20 叛逆者(32)
 23:15 叛逆者(33)
 23:55 叛逆者(34)

南宁广播电视台 公共频道

2023/11/13 星期一

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:10 如果国宝会说话
 08:15 影像南宁
 08:20 教育我来说(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 教育我来说(重播)
 13:00 亲爱的麻洋街(13)
 13:45 亲爱的麻洋街(14)
 14:32 创赢未来
 15:02 教育我来说(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 非遗中国行
 20:40 奇趣大自然
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 突围(25)
 23:10 突围(26)
 23:55 突围(27)

2023/11/15 星期三

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:10 如果国宝会说话
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 亲爱的麻洋街(17)
 13:45 亲爱的麻洋街(18)
 14:32 创赢未来
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 非遗中国行
 20:40 奇趣大自然
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 突围(31)
 23:10 突围(32)
 23:55 突围(33)

2023/11/14 星期二

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:10 如果国宝会说话
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 亲爱的麻洋街(15)

21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 突围(28)
 23:10 突围(29)
 23:55 突围(30)

2023/11/16 星期四

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:10 如果国宝会说话
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 亲爱的麻洋街(19)
 13:45 亲爱的麻洋街(20)
 14:32 创赢未来
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 校园大视界(重播)
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 非遗中国行
 20:40 奇趣大自然
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 校园大视界(重播)
 22:25 突围(34)
 23:10 突围(35)
 23:55 突围(36)

08:10 如果国宝会说话

08:15 影像南宁

08:20 校园大视界(重播)

08:41 舞动剧场

10:23 创赢未来

10:55 舞动剧场

12:40 校园大视界(重播)

13:00 亲爱的麻洋街(21)

13:45 亲爱的麻洋街(22)

14:32 创赢未来

15:02 校园大视界(重播)

15:17 奇趣大自然

15:47 如果国宝会说话

15:53 人文纪录

16:20 舞动剧场

18:00 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:05 如果国宝会说话

20:10 非遗中国行

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 校园大视界(重播)

22:25 突围(37)

23:10 突围(38)

23:55 突围(39)

18:00 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:05 如果国宝会说话

20:10 乐客听

20:25 如果国宝会说话

20:40 奇趣大自然

21:15 人文纪录

21:44 影像南宁

21:49 如果国宝会说话

21:55 梅卿快车道

22:10 校园大视界(重播)

22:25 突围(37)

23:10 突围(38)

23:55 突围(39)

2023/11/19 星期日

00:40 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 乐客听(重播)
 07:45 人文纪录
 08:15 影像南宁
 08:20 校园大视界(重播)
 08:41 舞动剧场
 10:23 创赢未来
 10:55 舞动剧场
 12:40 校园大视界(重播)
 13:00 亲爱的麻洋街(25)
 13:45 亲爱的麻洋街(26)
 14:35 乐客听(重播)
 15:02 校园大视界(重播)
 15:17 奇趣大自然
 15:47 如果国宝会说话
 15:53 人文纪录
 16:20 舞动剧场
 18:00 舞动剧场
 19:45 教育我来说
 20:05 如果国宝会说话
 20:10 乐客听(重播)
 20:25 如果国宝会说话
 20:40 奇趣大自然
 21:15 人文纪录
 21:44 影像南宁
 21:49 如果国宝会说话
 21:55 梅卿快车道
 22:10 故事
 22:25 突围(40)
 23:10 突围(41)
 23:55 突围(42)

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

祁俊远作品欣赏

祁俊远 笔名:致远 1951年5月出生 河南省许昌市人。自幼喜爱中国书画艺术,从艺已近四十年。现为中国国家工艺美术师、中国画家协会会员、广西南疆书画院副院长、中国老年书画研究会会员、广西科技书画院院士、南宁市美术家协会会员。师承广西艺术学院副教授黄旭,受教于广西著名美术家、教育家阳太阳先生和中国著名国画艺术大师王雪涛。擅长花鸟、山水画及人物画,深受众多“粉丝”喜爱。

祁俊远的绘画作品多次参加国内外美术展览,屡屡获奖,并入选几十种大型书画集,其中,

画作《花繁春旺》荣获2006年“中国名家书画展览”金奖;2007年参加首届“中国画家乡”全国书画作品大奖赛,画作《咏荷图》荣获二等奖;2013年参加“第三届中国风全国书画艺术展”,作品《泉水清又纯》荣获三等奖,并被组委会收藏;2015年参加“第四届中国风全国书画艺术展”,作品《翠峰常绿苗山寨》荣获三等奖,并被组委会永久收藏。部分作品被广西日报、南宁晚报、广西经贸时代报、南宁广播电视台报等主流媒体刊登发表;还被广西区政协、广西区统战部等多家单位和社会各界人士收藏。

