

# 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4月4日

2024年第13期

总1846期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

清明



梨花风起正清明  
游子寻春半出城



南宁广播电视台报  
微信公众号

## 5月1日起实施！南宁交警发布新交通管理通告

3月31日，南宁交警部门发布新的《关于加强南宁市城市道路交通管理的通告》(以下简称新通告)，新通告将于2024年5月1日起正式实施，有

效期5年。2019年5月1日施行的《关于加强南宁市城市道路交通管理的通告》(以下简称2019年版《通告》)同时废止。



由南宁交警部门制定施行的2019年版《通告》，有效期为5年，将于今年4月30日有效期限满。南宁交警部门经对2019年版《通告》施行5年来南宁市道路交通总体形势评估，制定出台新通告。新通告的制定，履行了调研起草、征求意见、社会风险评估、合法性审核、集体

审议决定、公开发布等程序。

记者注意到，新通告在2019年版《通告》的基础上，延续调减城市中心城区交通总量、缓解中心城区交通拥堵的大方向，对城市道路交通疏导、交通限制等方面合理调整。比如，倡导文明交通，延续宁静化交通管理。为打造南宁市宁静化交通示范街区，还群众静夜安眠，打击飙车飙音违法行为，将“禁止机动车在本市绕城高速公路以内道路(除公路外)鸣喇叭”和设置3个宁静化街区内容予以保留。同时，新通告对特殊行业车辆、载货汽车、专项作业车、牵引车、挂车(不含旅居式挂车)、公路客车的通行实行分时段、分路段的限制区域通行、指定道路通行等措施。

对摩托车通行管理的措施，新通告基本延续2019年版《通告》原有政策。同时，对于允许在南宁市绕城环道以内道路通行的专用于应急抢险、公共服务和执勤执法摩托车，提出规范使用的要求，确保相关车辆只能专

用于公务。

新通告对关于载货汽车限制通行的规定进行适当调整放宽，对皮卡车不再限行。对新能源封闭式货车、新能源轻型厢式货车、新能源微型厢式货车仅限制高峰时段通行部分主要道路，其他时段不再限制通行。

另外，2019年版《通告》对《南宁市电动自行车管理条例》中关于“电动自行车经本市公安机关交通管理部门注册登记后，方可上道路行驶”的规定制定具体管理措施，设置了非本市区籍号牌的电动自行车、残疾人机动轮椅车的通行范围，在新通告予以延续，调整表述为：“禁止悬挂非本市区籍号牌的电动自行车、残疾人机动轮椅车在本市绕城高速公路以内的道路通行”。

对2019年版《通告》明确的非机动车通行规则进行部分调整表述，新通告延续按照交通信号指示通行、规范驶入候驶区等通行规则，为保障行人在人行道的通行安全，延续“禁止在人行道上骑行，有交通信号引导至人行道通行的，可以骑行，但应当避让行人”等规定。

值得关注的是，新通告延续无人员伤亡轻微损失道路交通事故快处快赔机制内容。

来源：南国早报客户端

## “广西三月三·八桂嘉年华”超强攻略出炉

今年“广西三月三”的主题是“潮起三月三 奋进新征程”，活动集中时间为4月11日至5月11日。届时广西将开展九项重点活动和“桂风壮韵浓”“相约游广西”“民族体育炫”“e网喜乐购”“和谐在八桂”5大板块共25个大类活动。

### 开幕式主会场打造“5寨5街”

去年“广西三月三”主会场活动令人记忆犹新，今年主会场活动有什么新特色新亮点？据介绍，4月11日，今年“广西三月三·八桂嘉年华”开幕式仍然选择在南宁青秀山风景区举行，活动现场全程约1.2公里，沉浸式打造了“5寨5街”，贯穿“广西三月三”的过去与未来，展现传统与时尚，重在给游客提供愉快的观赏和体验。

为了让游客玩得过瘾，主会场活动将从4月11日延续到13日，分时段安排非遗展示、节目表演和趣味体验。其中，以“新民歌+非遗”为重点，打造“乐行广西”“美味广西”“锦绣广西”“大美中国”“多彩东盟”5个非遗村寨和酒街、茶街、糖街、科技潮玩街、文化创意街5条特色街区。

“5个村寨”以广西音乐、美食、织锦等非遗项目为展示重点，集聚其他省区市特色非遗，还有东盟国家非遗传承人现场表演，可以说是一次非遗文化大赏。届时，现场将有“广西三月三·十大必吃菜”品尝评选、织锦刺绣体验、茶艺表演、民族服饰旅拍、水果手作等活动。

今年“广西三月三”主会场还专门设置了“科技潮玩街”和“文化创意街”。在这里，传统文化、法治科技将实现其不意的“变身”。

AI技术、新潮汽车、普法机器人等，都会在这里一展身手。

值得一提的是，热门游戏《天涯明月刀》将邀请各地玩家来到主会场，感受游戏场景，获得游戏奖励，与动漫主角亲密接触。

### 全区九项重点活动持续1个月

据介绍，今年“广西三月三”集中活动时间为4月11日至5月11日。自治区层面组织开展的九项重点活动，包括“广西三月三·八桂嘉年华”开幕式活动、与中央广播电视台总台合作录制文化节目《非遗里的中国》广西篇、录制《新民歌大会》第二季、举办“潮起三月三”创意设计大赛、打造南宁市“民歌一条街”、出版《中华传统文化里的“三月三”》主题图书、开展“相约三月三 浪漫广西行”——全国重点新媒体看广西主题采访活动、举办2024“广西三月三”走进港澳系列活动、“广西三月三·八桂嘉年华”闭幕式暨“大地飞歌·2024”晚会。

其中，“潮起三月三”创意设计大赛是首次举办，邀请国内外大中专院校师生、设计爱好者参赛，希望为“广西三月三”设计具有强烈辨识度的品牌标识和系列文创产品。

此外还有一个重头戏，就是“广西三月三·八桂嘉年华”闭幕式暨“大地飞歌”晚会。晚会将结合AI科技、沉浸式实景演出，通过“春歌”“茶歌”“酒歌”“渔歌”“情歌”“幸福歌”，剧情式串联广西的文化元素，描绘三月三“这边唱来那边和”的美好“艺”境，让观众在山水间享受视听盛宴。

### 南宁40多项活动等你来

据介绍，今年“广西三月三”，南宁市负责承办自治区层面2项重点活动，还将整

合资源举办40多项文旅体商系列活动。

南宁市今年继续举办“大地飞歌”“民歌一条街”“绿城歌台”等民歌主题活动，以及中国—东盟(南宁)国际传统舞龙邀请赛、国潮雅集等活动，让市民游客近距离感受舞龙舞狮、抛绣球、竹竿舞、抢花炮等特色民俗，体验南宁独特的文化魅力。

与此同时，将举办绿城音乐节、国潮动漫节、电子竞技(王者荣耀)争霸赛，邀请国内艺人、知名主播、电竞高手集结南宁，带来最“潮”的音乐之旅、最“酷”的动漫盛典和最“燃”的电竞大赛。

另外，还举办“情定三月三”相亲大会、集体婚礼、“爱在南宁”脱单音乐会。此次相亲大会、集体婚礼不需交纳任何费用。相亲大会设计各种互动相亲游戏，参与的朋友还将获赠一套精美纪念品。脱单音乐会突出音乐的纽带作用，让单身男女在优美的音乐中寻觅浪漫，在欢乐的氛围中遇到爱情。

今年将举办东盟网红走南宁、主播带你游南宁、天下米粉市集、非遗美食节以及乐购南宁系列促销等特色活动。众多活动场所主要安排在南宁市青秀山风景区、南湖公园、三街两巷、亭子码头、水漾市集等网红打卡点。

值得一提的是，今年以南宁市民族大道为主轴，沿路打造“民歌一条街”，打造“三月三”民歌盲盒免费公交车，在三街两巷、民歌湖、万象城等核心区域设置不同风格的主题歌圩，欢迎大家来秀出你的国潮风，唱出你不一样的歌声。

来源：南宁云—南宁晚报



## 新一批国家集采药品在广西落地执行

新一批国家集采药品3月28日起在广西落地执行。此次,国家集采中选药品41个,在广西平均降价幅度达到70.3%。全区共有1427家医疗机构参与报量,按医疗机构约定采购量计算,预计一年可节约费用约3.06亿元。

随着国家组织药品集中带量采购工作常态化制度化推进,医药集采规则也越来越精细化。第九批国家组织药品集中采购涵盖了感染、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,以及急抢救药等重点药品,群众受益面进一步拓宽。同时,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。

据悉,本次集采药品落地执行后,广西集采落地药品数量达到572种,更好地满足了人民群众用药需求,进一步减轻了医药费用负担,切实保障群众及时享受改革红利。

### ● 集采药品品类丰富满足群众用药需求

常用药:如,用于治疗糖尿病的伏格列波糖、治疗胃肠道疾病的雷贝拉唑、降压药乌拉地尔、抗生素阿奇霉素、糖皮质激素地塞米松磷酸钠等。

抗肿瘤用药:如,治疗乳腺癌的氟维司群等。

5种短缺药品和急抢救药品:如,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。

### ● 药品平均降价70%减轻患者用药负担

如,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,每粒从平均约200元降至15元,患者每月可节约药费3880元左右。



右,用药负担明显减轻。

来源:《南宁晚报》2024年3月28日03版

## 人均增补30元! 医保“含金量”这样提高



国家医保局近日表示,我国基本医保参保覆盖面稳定在95%以上,参保质量持续提升。今年政府工作报告明确,居民医保人均财政补助标准提高30元。

国家医保局数据显示,从2003年到2023年,居民医保人均筹资标准从10元/人增长到380元/人;相对应的,国家财政对居民参保补助进行更大幅度的上调,从不低于10元/人增长到不低于640元/人。对于低保户等困难人员,财政还会给予全额或部分补助。

也就是说,如果一名普通居民在2003年至2023年连续参保,其医保总保费至少为8660元。其中财政补助至少为6020元,占保费总额约70%;居民个人缴费为2640元,占保费总额约30%。

由财政“拿大头”和居民“拿小头”的医保缴费,一砖一瓦搭建起城乡居民基本医保的“保障城墙”,带来的是广大群众医疗保障水平的持续提升。

纳新药、降药价,“一增一降”是为老百姓的医保账单着想。

国家医保目录累计新增744个药品,80%以上的创新药能在上市后2年内进入医保,新增药品中肿瘤用药100个,而在2017年以前,国家医保目录内没有肿瘤靶向用药。

9批国家组织集采374种药品平均降价超50%,集采心脏支架、人工关节等8种高值医用耗材平均降价超80%,连同地方联盟采购,累计减轻群众看病就医负担约5000亿元。

减负担、加监管,“一减一加”为的是更好护佑百姓生命健康。

2003年“新农合”制度建立之初,政策范围内住院费用报销比例为30%至40%,目前居民医保的政策范围内住院费用报销比例为70%左右,群众的自负比例明显降低,就医负担减轻。

打好医保基金监管“组合拳”,2018年以来累计追回医保基金超800亿元,2023年检查核查75万家医药机构,处理36.3万家。

拓保障、通堵点,“一扩一通”力争提高医疗保障的“含金量”。

高血压、糖尿病“两病”门诊用药保障机制从无到有再到优,长期护理保险为失能参保群众保障权益,跨省异地就医直接结算持续推进……更多医保福利让群众为买药看病“少操心”。

办理材料时限压缩为15个工作日;打造医保电子凭证应用……一系列便民措施全面

落地,进一步打通医保服务中的堵点。

梳理近年来医保改革,可以发现每一次的医保缴费增补,一分一厘都花在看病就医的刀刃上,为的是让老百姓买药就医能够更有底气、更舒心。

2023年,全国城乡居民医保个人缴费总额3497亿元,财政全年为居民缴费补助6977.59亿元,而居民医保基金全年支出为10423亿元。居民医保基金全年支出总额,是居民个人缴费总金额的2.98倍。

保障和改善民生没有终点,只有连续不断的新起点。

今年的政府工作报告中,多渠道增加城乡居民收入、以患者为中心改善医疗服务、加强老年用品和服务供给、多渠道增加托育服务供给……一个个接地气的目标看得见、摸得着,温暖你我。

民生连着民心,把“民生小事”真正落到群众心坎上,努力为老百姓过上更好的日子“添砖加瓦”。

来源:新华社

## 老友说

### 初中生办婚宴,荒唐!

3月25日,网上出现了一段“山东一对初中生办婚宴”的视频。据了解,新郎新娘都是未成年,经双方家长私下商议,按照农村风俗,组织两家共同就餐,举办了所谓的“仪式”。

双方父母这样做,不但暴露了自己淡薄的法制观念,而且还损害了未成年人的合法权益。

《中华人民共和国未成年人保护法》规定,未成年人是指未满十八周岁的公民,未成年人的父母或者其他监护人不得允许、迫使未成年人结婚或者为未成年人订立婚约。在我国,男满22周岁,女满20周岁才能结婚。

给未成年人办婚宴实际上是一种违法行为。即便举行了婚礼,这样的婚姻关系,也不受法律的保护。

目前,当地有关部门已对双方父母进行了批评教育,责令女方回归原家庭。下一步,将对涉事双方进行心理疏导。

易中天曾写道:“我们与世界的距离不是经济与物质的距离,而是思维与价值观的巨大鸿沟。一百多年过去了,愚昧对文明的抵制一如既往!”移风易俗,说到底关键还是思想的解放,观念的转变,而这一切,基础在教育,在提高人民综合素质。

作者:蔡小白

## 廉价纹身容易传播艾滋病

近年来,在英国年轻人中兴起了纹身热。在互联网上,只需花30英镑(约合314元人民币)就能买到包含针头、药水的纹身套装。对此,英国环境卫生协会表示出担忧,因为购买者根本不了解与纹身相关的卫生条款。专家称,纹身和穿孔可引发皮肤过敏反应或传播传染病,如肝炎和艾滋病等。之前英国曾有相关规定禁止18岁以下年轻人纹身,但很明显,年轻人根本不把它当回事。让专家头疼的是,明星在这方面起了很坏的示范作用。如球星大

卫·贝克汉姆和歌手谢丽尔·科尔都是纹身的狂热爱好者,甚至前首相夫人萨曼莎·卡梅伦,也在脚踝处刺有纹身。

南宁市兴宁区防艾办供稿





## 巧解“悬空”老人的乘电梯之困

在城镇老旧小区的多层住宅里，因为没有安装电梯，一些行动不便、上下楼困难的老人就被困在家中，成为“悬空”老人。住在重庆某小区的朱某年近六旬，也是这样一名“悬空”老人。为

解决上下楼的问题，他特地购买了一套新加装电梯的老旧小区房屋。可让朱某没想到的是，自己竟然会为了电梯使用权和其业主对簿公堂。

### 加装电梯影响采光 达成协议无偿使用

重庆市万盛经济技术开发区体育路某小区楼房建成已20多年，共8层，由于建成较早，设施比较陈旧，没有电梯，平时居民们上下楼只能靠楼梯。小区业主普遍是上了年纪的老人，越来越多人感到力不从心，出行问题成为一大困扰。业主也多次想集资加装电梯，但总是不了了之。

2021年，政府鼓励老旧小区加装电梯，并可进行财政补贴。于是包括张某等在内的16户业主开始筹备集资加装电梯事宜，陆续筹集了资金，并办理了报建等手续。但此举也遭到了其他几户业主的反对，主要是不想分摊安装费用。为防止电梯安装好后未出资的业主“搭便车”，张某等16户业主便约定只有发放电梯卡的住户才能使用电梯。

安装电梯的位置如何选择几经波折。如果电梯安装在楼栋中间，会对两边住户的采光产生影响，反对的业主较多。经过多方勘察和研究论证，最终决定将电梯安装在楼栋旁边。但加装电梯的位置正好要经过5—3号房屋的主卧室和厨房。5—3号房屋业主黄某认为，加装电梯的位置对其房屋通风采光、隐私等造成不利影响，便对加装电梯提出异议。

由于黄某的反对，电梯安装迟迟不能动工，社区工作人员多次上门做工作。黄某提出，自己并不反对安装电梯，但是其受到的损害应当获得相应补偿。2021年11月30日，在社区人民调解委员会的耐心调解下，黄某与张某等16户业主签订调解协议，约定黄某不用分摊电梯加装费用，享有无偿使用电梯的权利。之后，张某等16户业主在各自出资1万元至2万元不等外，还分摊了黄某加装电梯集资费1.2万余元。

最终，电梯加装工程顺利推进，2022年1月完成竣工验收。

### 购房后乘电梯遭拒 协商未果诉至法院

朱某退休后想找一个出行便利的小区养老，正好黄某也想出售5—3号房屋。2022年1月，朱某与黄某签订了房屋买卖合同，黄某将5—3号房屋出售给朱某，约定成



交价格40万元，包含水、电、气“三通”及电梯安装的费用。2022年2月，双方办理了不动产转移登记手续。2022年7月，黄某将5—3号房屋和电梯卡一并交付给朱某。

朱某搬进新居后，张某等集资业主随即找上门，在门上张贴告示，要求其缴纳电梯安装费用1万元。朱某认为张某等人无权干涉其使用电梯，便不予理会。但接下来，朱某发现电梯卡刷不到了，提示需要充钱才能继续使用。

出行受阻的朱某，越想越不是滋味，随即将张某等16户业主起诉到重庆市綦江区人民法院，请求法院判决确认其不承担电梯初始安装费用，享有电梯使用权。

### 受让人可承继权利 办法析理支持诉请

朱某请求法院判决确认其不承担电梯安装费用，享有电梯使用权，主要理由就是前业主黄某与张某等16户业主已签订调解协议，约定5—3号房屋不承担电梯安装费，其作为该房屋的现业主，也不应承担电梯安装费。

张某等16户业主认为，黄某当时阻

挡安装电梯，并开出条件如要安装就免费使用，业主们完全是迫于无奈才答应了黄某的要求。享受免费权利的是黄某，而不是5—3号房屋，现在黄某将5—3号房屋转让给朱某，朱某并不享有免费乘坐电梯的权利。

綦江区法院审理后认为，案涉电梯属于建筑物的共有部分，业主对专有部分以外的共有部分享有共有和共同管理的权利。本案的争议焦点是朱某可否承继原业主黄某享有的无偿使用电梯的权利。

针对争议焦点，建筑物及其附属设施的费用分摊、收益分配等事项，有约定的，按照约定。本案中，加装电梯对5—3号房屋采光、隐私等方面造成不利影响。原业主黄某与张某等16户业主达成协议，约定张某等16户业主分摊黄某加装电梯的集资费用，承诺黄某免费享有电梯使用权。黄某无偿使用电梯的权源基础是加装电梯给5—3号房屋造成损害而给予业主的适当经济补偿。

《中华人民共和国民法典》第二百七十三条第二款规定：业主转让建筑物内的住宅、经营性用房，其对共有部分享有的共有和共同管理的权利一并转让。本案中，虽然5—3号房屋产权发生转移，但加装电梯对该房屋业主的采光、隐私等损害会持续客观存在。免费乘坐电梯的权利应当跟随房屋产权转移而一并转移给新业主。故朱某作为5—3号房屋的新业主，亦继续享有原业主黄某对案涉电梯的使用权。

判决后，法院也对双方进行了释法明理，同时倡导双方要构建和谐的邻里关系。朱某承诺自愿均摊使用电梯期间产生的维修费、电费等，被告方表示认可，案件得到实质性解决。双方当事人均未提起上诉，该判决已生效。



断厚植党的执政根基。

在具体办案过程中，首先，要充分发挥司法职能作用，对老旧小区加装电梯中涉及的资金筹集使用、业主民主决策程序等问题，积极向相关单位提供法律咨询，有效预防化解相邻关系矛盾纠纷。针对办案过程中发现的苗头性、普遍性问题，及时向相关主管单位发出司法建议，推动涉加装电梯矛盾纠纷在法治轨道上妥善解决。

其次，要做足做实“抓前端、治未病”，主动融入基层社会治理格局，加强人民调解业务指导，做实诉前调解，将诉调对接的“调”向前延伸，提升基层多元解纷能力，促进矛盾纠纷

实质性化解，推动涉加装电梯矛盾纠纷解决在诉前、化解在萌芽状态。

最后，要注重发挥司法裁判示范引领功能。要将社会主义核心价值观融入审理裁判全过程，注重情理法融合，助力构建文明诚信友善邻里关系。及时提炼发布辖区涉加装电梯典型案例，用足用好示范判决，促进类案化解。加强巡回审判，有针对性选择到矛盾纠纷多发易发小区开展送法活动，通过现场庭审、以案释法，增强群众法治意识，实现“办理一案、解决一片”，为老旧小区加装电梯政策落地落实提供有力的司法保障。

### 专家点评

重庆大学法学院教授、博士生导师 宋宗宇

加装电梯纠纷案件看似普通“小案件”，但关乎民生保护政策贯彻落实，又涉及文明、诚信、友善邻里关系构建，蕴含坚持人民至上司法理念和弘扬社会主义核心价值观的“大道理”。实质性化解涉加装电梯矛盾纠纷，需要坚持“从政治上看、从法治上办”，把握加装电梯纠纷案件审理裁判在弘扬社会主义核心价值观、促推诉源治理等方面的重要意义，不



守护北部湾——

# 让“鲸喜”常在

涠洲岛位于北部湾海域中部，陆地面积约25平方公里，是中国最年轻的火山岛。它的风景之美，超乎你的想象，被称为“海上香格里拉”。

每年中秋节过后，一群海洋里的“大朋友”都会如约而至，来到涠洲岛海域附近捕食、嬉戏。用涠洲岛当地人的话说，那是“老朋友”回家过年了。

## 布氏鲸作客北部湾

布氏鲸是国家一级保护动物，在全球热带和亚热带海域均有分布，但生活在我国近海海域的群体却十分罕见。2018年4月，在经国内多家权威机构专家海上科考认定后，北海市人民政府举行新闻发布会，正式宣布在广西涠洲岛海域发现中国大陆首例近海岸大型鲸群——布氏鲸。这一发现引起国内外鲸豚专家的关注。广西科学院副研究员陈默表示，涠洲岛海域是目前我国近海已知唯一的大型鲸类捕食场所，这无论对广西还是全国来说，都是非常珍稀的资源。

在涠洲岛老一辈渔民的印象里，像布氏鲸这样的“大鱼”早在上世纪80年代初期就时有出现，渔民中还流传着“见鲸有喜”的说法。长期的渔业生活让渔民们总结出丰富的经验，打鱼时如果看到鲸鱼，就意味着今年的收成就有了保障。

“以前小的时候跟老爸出去钓鱼，经常看到鲸鱼。岛上老一辈说，鲸鱼是来‘拜岛’的，这意味着这片海域的海境好，所以当年的鱼况会特别好，鱼的品种也多。”陈新强是涠洲岛土生土长的渔民，他回忆，自己与鲸鱼已有30多年的缘分。

而这份与鲸鱼的缘分，也在广西海洋环境监测中心站的科研人员陈莹这儿延续着。检查装备、来

到码头、登船出海，是陈莹的日常工作，从2003年至今，已持续了20多年。自2020年以来，依据广西海洋生物区系特点，广西海洋环境监测中心站在北海市涠洲岛附近海域开展海洋珍稀濒危物种监测，其中重点对布氏鲸种群和栖息地开展监测。“我们每年会有固定的时间来做布氏鲸生长环境的监测，对海水环境、生物环境、食物来源等进行精细分析。还要对鲸鱼的个体进行识别和数量统计。”陈莹介绍说。

广西海洋环境监测中心站副站长蓝文陆说：“涠洲岛附近海域的布氏鲸群体近岸型布氏鲸亚种种群在全球分布的新记录，是除东海（包括日本近岸群体）和泰国之外的第三个种群，也是上世纪80年代我国加入《全球禁止捕鲸公约》后，在中国近岸水域发现的首个大型鲸类群体。”

根据观测，每天下午5点左右，是布氏鲸日常的用餐时间。由于胃口不错，每当觅食

高峰时段，布氏鲸每小时觅食的次数可达5次，所以它也被科研人员戏称为“干饭鲸”。每次用餐时，布氏鲸一部分身体会露出水面，这也是鲸豚专家发现鲸鱼并开展研究的最佳时间。



## 海洋生态保护见成效

近三年的监测结果表明，北部湾布氏鲸的主要捕食地点在北海市涠洲岛—斜阳岛海域，常出现月份为每年中秋节前后至次年4月底，出现频率与其捕食鱼类的年度周期性活动有关。最新的监测结果表明，在该区域已识别布氏鲸个体数量达60头。

“布氏鲸为什么来这里？是大家特别感兴趣的一个话题。”陈默介绍道，“我们这几年的调查和研究发现，其实原因很简单，就是因为有食物在这里，有充足的布氏鲸喜欢吃的鱼群，这个季节会在这片海域广泛分布，所以布氏鲸就会在这个时间来到这片海域。”

“相对世界区域性的布氏鲸种群而言，涠洲岛海域的布氏鲸群体数量是一个比较庞大的数字。”蓝文陆介绍，“布氏鲸洄游和摄食主要受基础环境条件、食物供给和人类海上活动等影响，近年来布氏鲸频繁现身广西近岸海域，一方面原因是海洋环境质量持续向好，为布氏鲸繁衍生息提供了基础环境条件；第二方面原因是渔业

资源逐步恢复，为布氏鲸提供了充足的食物来源；第三方面原因是生态环境保护监测、监管不断强化，为布氏鲸洄游提供了保障。”

1985年，广西专门成立了海洋生态环境监测机构，负责海洋生态环境监测工作，开展海洋水质、沉积物等环境质量监测。2003年起，该机构开展广西近岸海域浮游植物、浮游动物、大型底栖生物、潮间带生物等海洋生物生态监测，是全国率先开展海洋生物多样性监测的检测机构之一。

为守护好北部湾这片美丽的大海，筑牢我国南方生态屏障，广西壮族自治区党委、政府高度重视，各有关部门协力推进，广西海洋生态环境质量维持在优级水平，海洋生物多样性得到有效保护。目前，广西已记录在册的海洋生物有1587种，包括布氏鲸、中华白海豚、黑脸琵鹭、中国鲎等国家重点保护物种138种。除北海市涠洲岛海域有大型鲸群常年稳定活

动外，钦州市三娘湾—北海市廉州湾海域是国家一级保护动物中华白海豚在广西沿海最为重要的栖息海域，截至2023年，在这个海域的中华白海豚种群数量为389头。“水清滩净、鱼鸥翔集、人海和谐”的美丽海湾景象正在形成。

文：黄理佳

通讯员：李莉梅 唐杰





### ● 青团

**材料：**

艾叶、大米粉、糯米粉、糖、熟芝麻、熟花生米。

**做法：**

1.先把艾叶反复清洗干净，放入开水中烫一下，烫软后捞出过一下凉水，再切成碎末；

2.碗中倒入一碗糯米粉和半

## 南方吃什么？

碗大米粉，加入温水，揉成团状；

3.将熟花生米的外皮剥去，擀成碎末后跟芝麻和白糖混合在一起做成馅料；

4.把粉团分成小剂，分别搓圆按压成窝状，包上馅料收口，上锅蒸熟即可。

**小技巧：**

想要青团完全不硬那就要放

纯糯米。糯米具有粘黏性，同时容易成形、不发硬、口感较软，用纯糯米制作的青团就算冷了也不会变硬，一直保持软糯性，但缺点是不易消化，食用过多对胃不好，建议小孩、老人、消化不好的人群少吃，或者不吃纯糯米青团。



### ● 润饼

**材料：**

面粉、水、盐、油。

**做法：**

1.准备一个空碗，倒入面粉和少许盐，用筷子搅散；



### ● 清明螺

**材料：**

螺蛳、青红尖椒、八角、香叶、大蒜、生姜、盐、白糖、五香粉、老抽。

**做法：**

1.螺丝处理干净，剪去尾部；

2.加入热水，一边倒水一边用筷子搅拌，再用手揉成团状；

3.把面团分成均等大小的面剂，分别搓圆，用擀面杖擀成薄薄的饼状；

4.准备一个大碗，倒入适量油，把面饼浸泡在油内大概3小时；

5.泡好以后，把7到8张面饼叠放一起，用手掌压薄一点，再用擀面杖擀平滑；

6.上锅蒸3分钟左右，等面皮表面变透亮即可取出；

7.把每一张面皮用手撕开，包裹一些蔬菜，蘸上自己喜欢的酱料即可食用。

盐、白糖、五香粉和老抽调味上色；

5.等调料翻炒均匀后加一些料酒，盖盖儿焖煮，待汤汁明显变色后放入青尖椒翻炒几下即可出锅。

# 清明吃什么 南北各不同

每到节日的时候，食物总会被赋予特殊的意义，比如中秋节吃月饼，端午节吃粽子，元宵节吃汤圆，每个节日都有属于它的代表食物。

不知不觉，又到清明节了，在这一天，民间

都有哪些传统食俗呢？由于各地风俗不同，吃的食物也不尽相同。这期我们就来盘点一下清明时节南北方的传统吃食。



## 北方吃什么？

子搅拌，再用手揉成光滑一些的团状，在碗口盖上保鲜膜醒发半小时；

2.把面团取出，揉搓排气，分成大小相等的面剂；

3.取出一个面剂搓成长条形，从中间对折，再把对折处往上翻折，粘在中间位置，捏紧；

4.再打造出眼睛、耳朵和脚丫的形状，在眼睛部位放入两个红豆。



### ● 清明虎皮鸡蛋

**材料：**

鸡蛋、生抽、盐、糖、醋、油、水。

**做法：**

1.把鸡蛋清洗干净，放入锅中，加水焖煮，等水开后继续煮制8分钟；



### ● 炸馓子

**材料：**

面粉、食盐、植物油。

**做法：**

1.面盆中放入食盐、植物油，加入一些温水搅匀后倒入面粉，搅拌成面絮，再揉成光滑的面团，然后在面团上刷上一层植物油，盖上保鲜膜饧[xíng]发30分钟；

2.把饧发好的面团，用擀面杖压成薄片，用刀切成1cm左右的长条；

3.在切好的长条上再刷上一层植物油，盖上保鲜膜再次饧发10分钟；

4.把饧发好的长条放到案板上反复揉搓，搓成粗细大小均匀的圆条；

5.准备一个小盆，底部刷上植物油，把揉搓好的圆条依次盘入盆中，再刷上植物油，盖上保鲜膜饧发30分钟；

6.饧发好后，拿起圆条的一头夹在虎口处，然后向外拉伸拉成比较细的面条，把拉好的细面条盘好，然后用筷子撑起盘好的面条向外拉伸；

7.锅内烧油至7成热，把盘好的馓胚慢慢放入油中小火慢炸，馓胚炸至定型后再抽出筷子；

8.待馓子炸至金黄后捞出控油，放凉后就非常的酥脆了。

# 跟着古诗去旅行 (十四)

遥闻会稽美 且度耶溪水



“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。春光正好，让我们跟着李白的诗泛舟而下赏春景。



## 《采莲曲》

若耶溪傍采莲女，笑隔荷花共人语。  
日照新妆水底明，风飘香袂空中举。  
岸上谁家游冶郎，三三五五映垂杨。  
紫骝嘶入落花去，见此踟蹰空断肠。

若耶溪位于浙江省绍兴市，发源于若耶山。相传若耶溪有七十二支流，自平水而北，会三十六溪之水，流经龙舌，汇于禹陵，然后又分为一支一脉，一支西折经稽山桥注入镜湖，一脉继续北向出三江闸入海，全长百里。古时候的人们，往来于绍兴城和平水方向，都是从若耶溪渡船而行，在平水当地老人们的记忆中，都是走若耶溪水路进出绍兴城。

若耶溪，不仅是一个自然景观，更是一个文化象征，历代的文人雅士在此荡舟漫游，吟诗作赋，流连忘返，留下了许多华美的诗篇和文章。南北朝时期诗人王籍的著名诗篇《入若耶溪》“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽”，一静一动间生动刻画若耶溪岸的幽静风景。唐代独孤及的“万山苍翠色，两溪清浅流”，孟浩然的“白首垂钓翁，新装浣纱女”，丘为的“一川草长绿，四时那得辨”等诗句，都生动地描绘了若耶溪两岸的美丽风光。此外，如唐代的崔颢元、刘长卿，宋代的王安石、苏东坡、陆游，明代的王守仁、徐渭、王思任等文人学士，也都泛舟若耶，留下了许多佳作。其中当然少不了李白的千古绝句《采莲曲》。

在绍兴 8279 平方公里的土地上，总长 10887 公里的 6759 条河流，纵横交错，从空中俯瞰，绍兴宛若一座漂浮于水上的城市。有“水乡泽国”“东方威尼斯”的美誉。它因水而生，因水而美，因水而兴，如织的河网，穿梭的轻舟，“一河五街”的格局，枕河而居的人家……到处一片典型而又纯粹的江南水乡风光。

因水而有桥，若耶溪流经的绍兴市被称为中国的“古桥博物馆”。绍兴最早的石桥，见之于史籍记载的是灵汜桥，始建于越王勾践之时。此后，代代有新建，代代有重建。绍兴的石桥营造技艺应追溯到春秋战国时期，因铁质工具的出现，使石桥营造进入了石梁桥

的创始时期。秦、汉、三国两晋时期，是绍兴石桥的发展时期，石拱桥的营造技艺已经相当成熟。唐、宋时期，当时绍兴的运河驿路畅通，工商业发达，使石桥营造技艺不断提高，绍兴石桥的发展也进入全盛时期。至清代，石桥营造技艺发展到鼎盛时期。

关于绍兴古桥，曾有一首“数字”童谣，童声稚嫩，响起的是关于绍兴古城的悠久历史。“绍兴城里十洞桥，一有大木桥，二有凰仪桥，三有三脚桥，四有螺丝桥，五有鲤鱼桥，六有福禄桥，七有蕺坊桥，八有八字桥，九有酒务桥，十有日晖桥。走过十洞桥，坐顶花花轿。”这童谣用绍兴话读起来，都是有数字谐音的，自有妙趣在其中。

据相关统计数据显示，绍兴全市有桥达万座之多，被誉为“万桥市”，这其中古桥占有近一半的比例，目前现存的也还有 700 余座，且这些古桥的材质、种类齐全，像步石、牵桥、梁桥、浮桥、拱桥、栈桥、廊桥、多边形桥等等，可谓是一个极完整的古桥系列，因而绍兴也成为我国保存古桥品类、数量最多的地区之一。

文：黄理佳



# 新闻综合频道

## 无间 37-40集剧情



### 第1集

在东南亚某地，东南亚贸易商宋金言和北极国际贸易公司总经理一起停车进货。北方机械厂副厂长兼国际贸易公司总经理孙和平，在厂里很多人看来，他只不过是个卖耗子药的，但不得不承认孙和平卖一包老鼠药的利润超过一台发动机的利润，占海外销售的半壁江山，很不客气地说，厂里现在全靠孙和平养着。宋金言连夜送孙和平去机场，孙和平打算从香港转机，他想要办贸易公司上市的事情。北方机械公司的钱书记听说后很生气，明确表示没有自己的签字，贸易公司上市这件事情绝不可能。

### 第2集

孙和平打算和刘必定多喝几杯，却在路上接到电话，说生产线着火了。钱萍听说这个消息二话不说赶去厂里查看情况。厂里因为资金短缺，安全问题多有疏漏，出事也是意料之中。钱萍赶去厂子里帮钱书记灭火，田野和孙和平只能去和刘必定见面。刘必定和祁小华貌合神离地去见了孙和平和田野，孙和平开口就要两个亿，刘必定和祁小华却说已经投资了红星重汽没有钱再投资了。孙和平张口就戳穿刘必定在外面犯老毛病被祁小华抓到一事，刘必定生气了，直接叫人送客。钱书记在厂子里默默流着眼泪，他不愿意眼睁睁看着北方机械公司就这么破产。

### 第3集

杨柳忽悠孙和平把北方机械公司并入汉重集团，有了隶属关系他们就有机会帮忙。孙和平回去把加入汉重集团的事情告诉钱书记。但钱书记说，汉重集团和北方机械公司的历史根本没法比，而这也是杨柳想要接手北方机械公司的原因。孙和平和钱书记绞尽脑汁地在会上劝大家同意加入汉重，可是大家宁愿破产清算也不想去汉重，孙和平有些精疲力尽。孙和平和钱萍一起来吃饭，想尽办法打听红星重汽的状况，不过都被钱萍拦了下来。刘必定投资了红星重汽，任厂长说只要新厂建起来，汉重都不是他们的对手。北方机械公司要破产，刘必定打算帮任厂长拿下一条生产线。

### 第4集

钱书记和田野在盘算折价发工资的事情。钱萍劝钱书记给孙和平一点信任，有主意也是一件好事，不然北方机械公司怎么进步呢？钱萍一改对孙和平的态度，认为他能够带着北方机械公司加入汉重集团是做了件对的事情，但是钱书记还是不甘心，毕竟北方机械公司是百年老厂。孙和平匆匆来接待杨柳和陈丽娟，没说几句又开口要钱。杨柳打算拿着北方机械公司的指标再安排给重卡。刘必定来找钱书记和孙和平喝酒，想要劝他们回心转意，没想到他们已经签约了。不过，孙和平希望刘必定能够入股，刘必定被忽悠捐了两百万。

### 第5集

工资今天必须发，这是杨柳信誓旦旦发过的誓的，

### 第37集

闪官很欣赏陆风，只可惜他站错队。花向雨有选择的自由，离开或留下，闪官都尊重她的选择。花向雨想知道自己的身份，但良介表示这个秘密只能由闪官告诉她。牧溪鹤接到电话，美国人改变了行程安排，要求在昆明见面。陆风也在问蓝冰，如果她是花向雨，她会如何抉择。花向雨很纠结，良介便把所有的事情告诉了她，她就是闪官的女儿。之前闪官被日本人抓进监狱审问，但他始终不说出抓捕牧羊人那晚去见的是谁，这么做完全是为了保护花向雨。花向雨去见陆风最后一面，和陆风在一起过简单平凡的生活是她这一生最大的愿望，可是命运让她注定不能如愿。无论选择哪一边，对另一边都是背叛，最终花向雨和陆风拥抱，告诉他闪官要动身去昆明，让陆风好好保重，随后她开车回到闪官的据点。

### 第38集

闪官说花向雨的母亲多年前就死了，死在沈啸手里。而花向雨的原名叫上官琴歌，是她母亲取的。左令央告诉牧溪鹤，古正义介突发脑溢血，被送到了华普医院，闪官一跃成为第九处的最高指挥官。而任道远在沈啸的家里被杀死，第九处称沈啸是青衣，是沈啸杀死了任道远。牧溪鹤很清楚，闪官接下来肯定会去昆明。陆风抵达昆明，将美方代表的脸记在心里。左令央认为会议结束后，美方代表参观滇池后去唐嘉花园参加酒会的安排太危险，而这正是牧溪鹤的计划，以美方代表为饵，让陆风和闪官有来无回。花向雨把项链交给闪官，希望他能在自己死后，将项链交给陆风，留他一条性命。闪官说项链上的戒指是郁荣秋的遗物，他拿出郁荣秋的照片给花向雨看，让她记住她母亲的脸。

### 第39集

左令央接受命令去昆仑庄园支援唐绍，唐嘉花园留给白泽。霍飞挡在花向雨面前，身上中了好几枪，他拼着最后一口气告诉陆风和花向雨，闪官派人来这儿的目标是陆风，这里的美国代表是假的，真的在昆仑庄园。他最后拿出叠成纸船的遗书交给陆风。左令央的人在前往昆仑庄园的途中，遭到闪官的人伏击。牧溪鹤得知奥普拉夫人身体不适，顺势提出让飞虎队的莱德医生来给奥普拉夫人治病。左令央让牧溪鹤放心，药量控制得刚好，今天晚上就会没事，不会耽误明天的飞机。昆仑庄园的线人立即通知闪官，闪官通知其余的人利用飞虎队的救护者进入昆仑庄园。将这一切看在眼里的沈啸用电话通知了牧溪鹤，这才有了左令央收到命令去支援、途中遭到伏击的一幕。

### 第40集

陆风和左令央在病房内打斗。陆风跑了出来，沈啸让陆风和花向雨把美国会谈代表送到美国空军基地，交到美国人手里，他留下来吸引闪官的注意力，否则谁都走不了。陆风想做那个留下来的人，但沈啸说陆风的任务更加艰巨，不仅需要保护奥普拉夫人安全离开，还要想办法摧毁重庆政府的阴谋。花向雨回到木屋，被闪官指责，指责她毁掉了行动，致使他的24个孩子在今天都死了。花向雨对他的话进行反驳，闪官明知道唐嘉花园是牧溪鹤的圈套，却仍旧让她和其他人去唐嘉花园送死。花向雨苦苦哀求，终于让陆风心软，他不杀闪官，但条件是闪官必须得跟他走。闪官谋划了这么久，成王败寇，输了就是输了，他不愿再苟活，喝下毒酒，临死前把项链重新还给花向雨，让她自己交给陆风。

(全剧终)

反正一千八百万支票必须拿回去。杨柳叹了口气，被孙和平逼着打电话解决这件事。秦心亭和刘必定聊得开心，而孙和平和杨柳这边忙着扯皮，得知刘必定和秦心亭一起吃饭的消息，孙和平连忙去找他们卖惨。田野不甘心，集团把订单的货压得很低，但是孙和平也想得开，这货集团能要就不错了。刘必定要进军旅游业了，带着任厂长和钱萍去视察自己想要买的地方。厂里刚刚喘口气，孙和平就开始张罗改革的事情，势必要在三年内把北方机械公司推到香港上市。

### 第6集

杨柳给北方机械公司三个亿的贷款额度，周涛虽然不高兴也没办法反对。三年后，北方机械公司逐渐走上正轨，集团考虑对北机正式注资五个亿。但股份方面杨柳和孙和平谈不拢，杨柳坚持要明确谁是第一大股东，而且会入资五个亿。孙和平还是在五个亿面前低了头，可田野很着急，这样北机以后就很难办事了。孙和平请秦心亭吃饭，杨柳则去见了陈丽娟，孙和平这些年劳苦功高，他们决定让他进入集团领导班子。杨柳又给北机增加三个亿的贷款额度。北机上市，风风光光地忙了一天，孙和平感动得热泪盈眶，一路走来的艰辛，只有北机人自己才知道。

### 第7集

钱萍确定调到北方机械公司，孙和平也很开心，田野却担心她有问题，毕竟她是杨柳安排过来的。杂志社主编记者老于和老马受邀来到山庄，负责给宏远集团和刘必定做宣传。活动现场突然有人受伤，场面很混乱。受伤的人叫刘昌平，负责接待记者。老于因为晕血吐了好久，刘必定只能让人去查刘昌平和他们的关系。刘昌平给了老马一些资料，老马觉得这些文件可能有问题，刘昌平可能是因此被灭口的。老马见了秦心亭，秦心亭对于自己的婚姻生活有些感慨。祁小华去看了杨柳，杨柳希望她给刘必定吹吹风，他想要和宏远一起做项目。

### 第8集

刘必定发现刺杀刘昌平的是一名银行信贷员，他用银行的钱参加了炒股，刘必定连忙让人先把钱还上。孙和平疑神疑鬼地担心钱萍是杨柳派来监视自己的，而实际上杨柳是派钱萍去帮孙和平的。钱萍和孙和平调查刘昌平被刺杀一事，认为背后一定有什么经济纠纷。刘必定为祁小华庆祝生日，二十年前他给祁小华一个承诺，现在他实现了，这座珠穆朗玛大酒店他送给了祁小华。老马得知刘昌平死了，而且这不是情感纠纷，而是一起利益纠纷。刘必定和祁小华在台上演戏，孙和平越看越觉得有些不太对劲。

### 第9集

钱萍被迫去见任厂长，任厂长显然不想见她，也不想让她回红星重汽。钱萍把孙和平的话原封不动地告诉了任厂长，任厂长却一点都不吃这套，钱萍

被说得哑口无言，只能委屈地离开。钱萍刚走，宏远集团的人就来找任厂长要债。钱萍回来后把任厂长的话和孙和平说了，孙和平口口声声说要拿下红星重汽，但是任厂长就是不相信他们可以从汉重集团独立出来，毕竟想要独立并不是一件容易的事情。孙和平去见秦心亭，秦心亭这个时候听说了阳浦发生挤兑的事情，连忙打电话告诉杨柳。秦心亭认为，阳浦的集资风暴要来了。



## 大博弈 新闻综合频道 1-9集剧情

### 剧情梗概

北方机械公司因经营不善即将破产，远在东南亚担任海外销售总经理的孙和平被紧急召回就任厂长。凭借多年在国际市场打拼形成的强烈的市场意识，孙和平带领北方机械公司加入老同学杨柳掌舵的汉重集团，并大刀阔斧地对企业进行改革。几年的发展后，一度濒临破产的北方机械公司获得新生，并成功在香港上市。为了实现重汽整装的梦想，真正将北方机械公司做大做强，孙和平积极谋求收购老同学刘必定控股的红星重汽，但却遭到杨柳的全力阻击，因为杨柳认为，应该把汉重集团而不是北方机械公司打造成世界一流的重汽整装企业。三个老同学、三个充满梦想的企业家，为了实现中国重汽行业的长足发展，展开了惊心动魄的大博弈，并最终从不同角度为中国制贡献出自己的光和热。



# 王牌部队

文旅生活频道  
9-22集剧情

## 第9集

因为1连老兵的藐视羞辱，使得9连新兵越想越气愤，不甘被人小瞧。因此老9连全体士兵的战斗力和凝聚力大有提升，训练热情高涨，改变了以往的懒散面貌，不惧艰辛。宋建设全程看在眼里，他提醒秦汉勇要注意新兵的野性，以免新兵不服管教，影响连队风气。如今师里很快就会启动长途武装奔袭训练，对于将要到来的新考核，秦汉勇主动去找赵红樱，且在他的强烈争取下，如愿选定为通信连女兵的伙伴连队帮助训练。最终在师里的长途武装奔袭中，以优异的成绩战胜了夜老虎连。

## 第10集

9连9班的事迹传遍了整个师部，包括江南征也都有所耳闻，便主动写信给顾一野表达关心，同时以19岁生日为由，邀请他和高粱一聚。生日之约顾一野因故未及时赶到，江南征在车站等了半天不见来人，情绪颇为失落，等到顾一野坐车赶来时，与她遗憾错过。高粱陪着江南征前往八月镇的234师烈士陵园，寻找她生父的线索。看着眼前一座座烈士墓碑，令高粱忽然想起牺牲的哥哥，不由热泪盈眶，就连江南征也都颇受触动。两个人坐在海边聊天，江南征讲述起自己从未见过的父亲。

## 第11集

师长郑源来9连了解情况，秦汉勇为高粱求情，如实说明他们误将家猪当作野猪的事情。正当秦汉勇带着郑源前去查看陷阱时，意外发现一只如假包换的真野猪。郑源来了兴致，亲自操刀杀猪，并与匆忙赶来的陈大山等人刮毛切肉，为全体官兵们准备饭菜。通过这件事情，郑源批评军务股机械地照搬条令条例的行为，对事情的前因后果缺乏了解，处理失当，所以要求宋建设对高粱的处理要重新考虑。然而，宋建设碍于军区压力，一再强调此次调查全面准确，无法改变结果，最终郑源力保高粱，调任他到自己身边当公务员。

## 第12集

高粱认真照料郑源的生活，郑源也不时点拨指导高粱。高粱试探性询问郑源家庭状况，勾起郑源的回忆。高粱知道了郑源和江南征母亲的往事与分手原因后，告知郑源他有个亲生女儿叫江南征。郑源为之震惊，事后他让参谋秘密调查，证实江南征就是自己的亲生女儿。而在另一边，高粱去找韩春雨帮忙，向她说明情况，让她以训练棍术为由，撮合江南征跟郑源见面。可当江南征看见郑源的那一

刻，她未有半点喜悦之情，而是愤怒地脱下训练服，转身跑开。这场父女相认以不欢而散收尾，这让高粱始料未及。

## 第13集

顾一野病情反转，江南征不顾纪律要求来到医院焦急等待不肯离开，郑源突然到访，父女关系依然没有进展。回到营区的江南征，再次被赵红樱叫去谈话，江南征表示自己无法放弃爱情。赵红樱与江南征谈了自己对于爱情的理解，江南征受到震撼。来到医院探望顾一野的胡杨决定放手，成全顾一野和江南征。

## 第14集

720团迎来蓝岭对抗演习，9连9班成为主力。演习开始前，顾一野收到了江南征的分手信。演习中，顾一野一再走神，忘记拉环便将手榴弹丢了出去，最终导致9连错失夺取后山高地的最佳时机，全军覆没。郑源对演习进行总结，严厉批评720团特别是9连，顾一野深刻反省。高粱看望顾一野，顾一野误以为江南征提出分手是高粱从中作梗。选拔时，江南征以2秒之差惜败宋小洛。

## 第15集

战备公路工程展开，郑源把全路段地势最险的部分交给了720团，以锻炼这支队伍。台风带来暴雨山洪，郑源亲自上工地加入抢险的行列，黑暗中失足摔落山底身负重伤，高粱拼死将他救出送往医院抢救。江南征获悉赶往医院。在江南征的声声呼唤下，郑源最终化险为夷。江南征调去军区文工团，高粱不舍。郑源为女儿庆祝，让高粱去买酒，高粱险些犯错。张飞准备与阿秀结婚，拜托顾一野帮忙给阿秀挑红裙子。

## 第16集

顾一野请江南征帮忙试裙子，高粱和顾一野不约而同地起了给江南征买条裙子的念头。张飞拉来了阿秀，大家都很替他们高兴。高粱郑重地送上红裙子，江南征感动落泪。还没有来得及好好享受新婚时光，张飞就接到了紧急命令。234师转入二级战备，赶赴边境准备战斗。张飞毅然跳上军车。高粱请战，郑源批准。

## 第17集

火车开动前，阿秀拎着罐头赶到，但碍于纪律，无法送到张飞等人手中。火车驶向远方，大家发现顾一野不在车厢里，正感到疑惑时，忽然听到火车外传来他的声音，探头望去竟见他开摩托载着阿秀追来，让阿秀跟张

## 剧情介绍 09

综合征。江南征在战地医院发现了高粱。234师凯旋，九连成为英雄连。阿秀向秦汉勇打听张飞的下落，秦汉勇要顾一野将张飞牺牲的消息告诉阿秀。

### 第20集

顾一野记录战士名册，心态再次崩坏，高粱安慰他，两人痛哭。秦汉勇向郑源请示，让九连和三连搭伙。郑源决定请战士们吃个便饭。秦汉勇看到评功名册里都是牺牲的战士，表示活下来的人同样有功。郑源肯定和表扬了顾一野，挨个表扬了每一个战士，大家的情绪不再低落。阿秀察觉到不对劲。顾一野坐在张飞的床铺上，一边追忆，一边痛哭。九连在这次战斗中功绩突出，有望评上战功连。

### 第21集

顾一野、高粱分别评为战斗英雄和一等功，顾一野并不惊喜，反而追问烈士如何评功。高粱严厉斥责顾一野，他终于醒悟。秦汉勇提醒顾一野和高粱，将会面临大裁军，他们的各方面能力都需要加强。江南征准备报考通信学院。阿秀准备接张飞的骨灰回家，顾一野被委派护送。高粱被迫放弃进院校学习的名额。顾一野为了圆阿秀的心愿，陪她看电影，不料因为阿秀怀里的骨灰盒引起风波。

### 第22集

经过通信连党支部的共同商讨，最终决定将上学名额分配给韩春雨，江南征委屈，郑源表示不插手此事。师部邢政委要求做好思想工作。高粱为江南征上学的事想方设法，郑源误以为他和江南征谈恋爱。郑源没有为女儿读书的事走后门，江南征很满意。高粱获悉，要上军校除了保送，还可以参加军校统一考试。江南征考了全军区第三名的好成绩，陆军学院破格招录高粱。肖副司令选择退役，临走前为234师争取到10个深造读书的名额。当天的秋冬两季里，全国到处可见调动的军车消失和撤离，与出征有着相似的悲壮。

飞告别。顾一野在下一个站点跟上了队伍，张飞跟他谈心。720团接到任务，负责打穿插，郑源关心女儿的安危。大家还不确定三排的具体任务，包括身为排长的张飞也在等待布置指令，先让战士们写好决心书。

### 第18集

赵红樱带领女兵为九连送行。720团接到任务，派遣两名战士掩护通信连架设线路，团长赵大山将任务交给九连，江南征和韩春雨架线，高粱和顾一野支援。作为先头部队的一连碰到敌人的雷区，导致伤亡惨重。遍地硝烟以及血肉模糊的战友，让九连的战士们深受触动。在前行途中九连遭遇伏击，从未上过战场的新兵们终于意识到战争的残酷。700团成功抢占主峰，大批敌人溃散而逃，恰巧与顾一野他们遭遇。敌人火力太猛，张飞他们所有的退路都被堵死。

### 第19集

为让大家安全撤退，高粱单独引开敌人火力，在用光手榴弹后，他跳下了悬崖。顾一野想为张飞做一个担架，不料却引爆一枚伪装的触发雷。张飞忍着伤痛奋不顾身地扑向顾一野，自己却当场牺牲。经历、目睹或遭遇到一个又一个战友的离去和牺牲，顾一野等人患上了轻微的创伤后应激



# 小儿肺炎支原体肺炎： 塑型支气管炎的隐秘诱因

钦州市第二人民医院儿科 方秀业

张女士的小儿子突发高烧，还伴随着剧烈的咳嗽。家人将孩子送到医院，经过初步检查，医生怀疑是肺炎支原体肺炎。经过几天的治疗，孩子的病情并没有好转，反而出现了呼吸困难的症状。通过进一步检查，医生最终发现孩子的支气管内形成了管型，确诊为塑型支气管炎。通过这个病例也让我们意识到了肺炎支原体肺炎可能引发的罕见并发症——塑型支气管炎。



## 塑型支气管炎的严重性不容忽视

肺炎支原体肺炎是儿童和青少年中较为常见的社区获得性肺炎，尤其在5岁及以上的儿童中更为常见。这种肺炎的典型症状包括发热、剧烈咳嗽、头痛、咽痛等，有时还伴有喘息。然而，少数肺炎支原体肺炎的患儿可能会发展为塑型支气管炎。这种气管炎最大的特征就是支气管内管型形成及由此造成支气管阻塞。其临床特征可能包括口唇发绀、胸痛以及持续的呼吸困难、咳嗽加剧、低氧血症等，属于急危重症，严重影响儿童生命安全。

这种病症在刚开始的时候不容易被发现，但一旦发生，其严重性不容忽视。塑型支气管炎的发病原因尚未完全明了，但现有研究显示肺炎支原体是儿童经常感染的病原体之一，亦是引起塑型支气管炎发生的主要病原菌之一。

## 塑型支气管炎的发病原因

塑型支气管炎的发生可能与多种因素有关。在肺炎支原体肺炎的患儿中，这种病状尤其复杂，因为它可能与多种不同的因素相关联，而这些因素在每个孩子身上的表现都可能有所不同。

对于患有肺炎支原体肺炎的儿童来说，由于呼吸道已经因为感染而发炎，炎症不仅会引起咳嗽和发热等症状，

还可能导致支气管分泌物变得更加黏稠。当这些分泌物在气道内积聚并硬化时，就会形成阻碍气流的管型。此外，肺炎支原体引起的免疫反应还可能导致气道进一步肿胀和炎症，这就像是在已经狭窄的道路上又增加了障碍物，使呼吸变得更加费力。

部分儿童因肺炎支原体感染可能激活或加剧哮喘的症状，这是因为哮喘本身就会使气道更加敏感和易受刺激。当这些儿童的气道因为感染而再次受到挑战时，他们体内的免疫反应可能会变得更加剧烈，从而增加了塑型支气管炎发生的风险。

在所有可能引起塑形支气管炎的因素中，遗传也是一个不可忽视的因素。一些遗传性疾病，比如影响纤毛正常功能的疾病，可能会干扰气道内分泌物的正常清除，使得这些分泌物更容易在气道内积聚，从而增加了塑型支气管炎的发生风险。

总的来说，塑型支气管炎的发生是一个多因素交织的复杂过程，涉及感染、免疫反应、哮喘症状以及遗传因素等多个方面。对于医生和家长来说，了解这些可能的诱因有助于更好地监测和预防这种潜在严重的呼吸道疾病。

## 预防有妙招

从“防治”一词中我们就能看出，“防”永远在“治”的前

面，这也意味着比起治疗来说，预防更加关键。了解相关知识，才能有助于预防塑型支气管炎的发生：

1. 加强个人卫生。个人良好卫生习惯的养成是预防塑型支气管炎的基础。教育孩子外出回家以及饭前饭后都要勤洗手、在流行病高发季节尽量佩戴口罩。保持室内空气清新，使用空气净化器等设备，尽量减少孩子接触烟草烟雾和其他空气污染物，这些有害物质会刺激呼吸道，增加感染和炎症的风险。

2. 保持健康的生活习惯。这一点对于增强孩子的免疫力至关重要。保证孩子有充足的睡眠，避免熬夜，同时提供均衡的饮食，确保孩子摄入足够的营养，这些都是提高孩子抵抗力、抵御疾病侵袭的有效方法。

3. 及时就医。当孩子出现肺炎支原体肺炎的症状时，家长应立即带孩子就医，并严格按照医生的指导进行治疗。及时地医疗干预不仅能够缓解症状，还能够防止病情的进一步恶化，从而降低发展为塑型支气管炎的风险。

4. 哮喘管理。对于有哮喘病史的儿童，规范的哮喘管理是预防塑型支气管炎的关键。定期随访医生，按时使用控制哮喘的药物，避免已知的过敏原和刺激物，都能够帮助控制哮喘症状，减少塑型支气管炎的发生。



## 肱骨外髁骨折很常见

肱骨外髁骨折，通常发生在5到10岁的孩子身上，此时正是孩子身体发育快速、活动精力旺盛的时期，所以时有发生。有调查显示，肱骨外髁上骨折约占小儿肘部骨折的10%~20%，男孩子更加常见。

肱骨外髁骨折的发生主要是由于孩子在跌倒时，通常会是手掌先着地，过程中手臂受到向上的冲击力，导致肘部的肱骨外髁发生断裂。肱骨的外髁部分，也就是靠近肘关节外侧的骨头是前臂伸肌群的附着点，这些肌肉在骨折后可能会拉扯骨折块，导致骨折块移位。在检查时，医生会根据骨折块的移动情况分为三种类型：

1. 无移位骨折：这种类型的骨折相对较轻，骨折线可能只是轻微的裂缝，或者骨折块几乎没有移位。这种情况下，骨折块保持在原来的位置，没有明显的移位。

2. 轻度移位骨折：这种情况下骨折块会稍微向外移动，或者发生不超过45度的旋转。尽管骨折块移动了，但它仍然位于肱骨小头和肱骨近端的骨折面之间。

# MRI助力儿童肱骨外髁骨折治疗

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 唐秋云

3. 翻转移位骨折：这种情况骨折块会发生较大的移动，分为两种类型。一个是最常见的翻转移位骨折类型，叫后移翻转型，即骨折块向后移动，导致肘关节可能无法正常伸直。另一种是较为少见的前移翻转型，即骨折块向前移动，导致肘关节无法正常弯曲。翻转移位骨折需要特别注意，因为它们可能会影响肘关节的正常功能，治疗时可能需要手术来重新定位骨折块，以恢复关节的稳定性和功能。

但是无论是哪种类型的骨折，都可能会影响孩子的肘关节功能和骨骼的正常发育。所以早期诊断对于肱骨外髁骨折的治疗和预后至关重要。

## MRI的无死角检查

一般来说如果肱骨外髁骨折去医院，X线检查是诊断的常规方法，它能够提供骨折的位置、类型和移位情况的基本信息。但是X线检查对于软组织损伤的评估能力有限，无法清晰显示骨折周围的肌肉、韧带等软组织结构的损伤情况。最重要的是，孩子们和我们不一样，X线检查可能无法准确显示生长板的损伤情况，所以也无法预测骨折愈合和潜在的生长发育问题。除了X线，计算机断层扫描(CT)也是一种常用的影像学检查方法，它能够提供更详细的骨折图像，尤其是在评估骨折的三维结构和复杂骨折类型时，可以清晰地显示骨折线、骨折块的移位以及与周围骨骼和软组织的关系。但是CT的辐射剂量相对较高。所以对于发生在孩子身上的骨折，MRI检查更适合。

首先MRI无辐射，而且突破了X线检查和CT检查中对软组织损伤的评估能力不足，无法清晰显示骨折处周围的肌肉、韧带、关节囊等软组织结构，以及生长板的损伤情况的局限。此外，MRI还能够评估骨折后的早期并发症，如骨不连、畸形愈合等。

MRI提供的详细图像对于指导儿童肱骨外髁骨折的手术决策至关重要。例如，MRI可以帮助医生确定骨折块的确切位置，评估骨折的稳定性，以及是否存在软组织损伤或生长板损伤。这些信息对于制定手术方案，如选择开放性复位及内固定(ORIF)或保守治疗，具有重要意义。

## 熟悉检查流程为治疗护航

在医院里，年纪较小的孩子通常会比较害怕，所以家长一定要知晓相关的检查流程，这样在自己放心的同时，也有余力去安抚孩子的情绪。

在检查前，医生会详细说明检查流程，此时可以通过讲故事或使用玩具等方式，帮助孩子理解即将进行的检查，减少焦虑和害怕的情绪。同时还要确保孩子没有携带任何金属物品，如首饰、眼镜等。

在检查过程中，患儿会被安置在一个特制的扫描台上，这个扫描台通常设计比较舒适，以适应他们的身体。为了让孩子感到放松，检查室内可能会播放他们喜欢的动画片或音乐。最重要的是在检查时，孩子需要保持静止，以获得清晰的图像，检查时间根据检查部位和所需图像的复杂性而定，可能在15至60分钟之间。

在检查和治疗结束后，我们应按时让孩子们进行康复训练，并提供必要的支持和鼓励，保持良好的营养和充足的休息，在家庭环境中，应避免可能导致再次受伤的活动。

# 正确处理烫伤，拯救你的皮肤

北海市人民医院急诊医学科 詹源燕

烫伤是生活、工作中常见的意外伤害。烫伤一般指热力如热液(水、油、汤)、热金属(液体、固体)等所导致的组织损伤。其中引起烫伤最常见的原因是热液烫伤，多为开水烫伤或热油烫伤。烫伤造成组织局部损伤，轻者损伤皮肤，出现肿胀、水疱、疼痛；重者皮肤烧焦，甚

至血管、神经、肌腱等同时受损。当人们在日常生活中不小心被烫伤时，如果没有采取恰当的处理方式，可能会影响创面的最佳处理时间，从而造成更深层次的危害。所以，了解有关烫伤的相关知识非常必要。

## 如何判断烫伤程度？

一般将烫伤分为三个等级。

**一度烫伤：**最轻的烫伤，只损害皮肤表层，有局部轻度红肿、无水泡、疼痛明显。

**二度烫伤：**中度烫伤，不但损害表皮，疼痛明显，而且伤及皮肤中层，有水泡。

**三度烫伤：**最严重的烫伤，皮下脂肪、肌肉都受到损伤，呈灰或红褐色，甚至会变黑变焦，此时由于神经受到损伤，反而可能不觉疼痛。

烫伤后的2分钟，是急救的黄金时间。如果把握住这短暂的2分钟，留疤的概率将会减少一半。

烫伤急救五字决：冲—脱—泡—盖—送。

**冲：**将烫伤的部位用清洁流动的冷水轻轻冲或浸泡10—30分钟左右，冷水可将余热迅速散去，以降低对深部组织的伤害，同时也能减轻疼痛和局部肿胀，还能缩短皮肤创面愈合时间，减轻甚至避免瘢痕形成。如果疼痛持续加重，可延长冲洗的时间，如果没有冷水，可用无害冷液

体代替。冲的时候不要把水龙头直接对准烫伤的部位，以防止自来水的压力过大对烫伤处造成二次伤害。这里要特别提醒：不要用冰块冷敷创面，因为直接冰敷会导致创面下血管强烈收缩，不利于恢复，甚至造成冻伤等二次伤害。

**脱：**要在冷水中，小心脱掉覆盖在烫伤部位的湿热衣物。如果发生衣物和皮肤粘连的情况，不要强行撕脱，可以在流动的水下用剪刀沿伤口周围小心地剪开衣物。如果实在没有把握做好，就连带着衣服，一起在冷水下持续冲洗，等急救人员到场后再进一步处理。

**泡：**如果烫伤部位是四肢，并且面积较小，可以将烫伤处浸泡在冷水中半小时左右，继续降温，以便缓解疼痛。但烧伤面积大或年龄较小的患者，不要浸泡太久，以免体温下降过度造成休克，而延误治疗时机。当患者意识不清或者叫不醒的时候，就应该停止浸泡赶快送往医院。

**盖：**在冲洗结束后，如有无菌纱布可轻覆在伤口上。如没有，找干净的毛巾、布单或纱布覆盖伤口，避免烫伤处感染，切记不要包裹，也不要按压，不要弄破水

泡。

**送：**第一时间打120急救电话，在急救车到来之前，检查患者的呼吸道、呼吸情况和脉搏，做好心肺复苏的急救准备。最好到设置有烧伤科的医院就诊。

## 烫伤后如何护理？

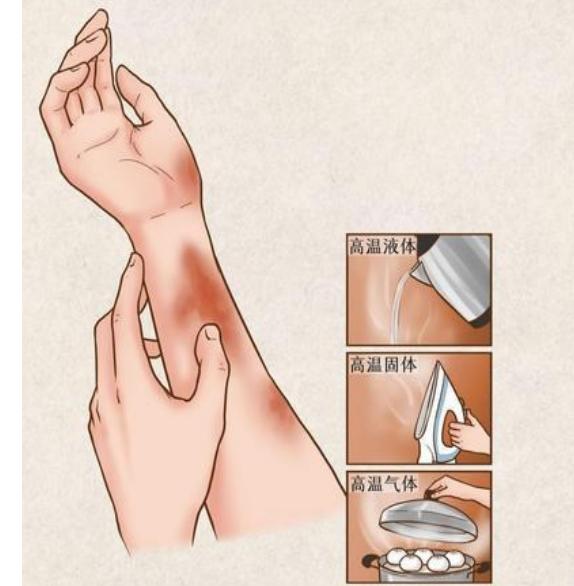
- 保持创面清洁、干燥。轻度烫伤可以不用包扎，保持干燥能加快创伤恢复，但是要防止伤口破损，还要保持室内卫生，避免伤口感染。

- 经常检查创面情况，若发现疼痛加剧、出水、流脓甚至发烧，说明已经感染发炎了，应及时送去医院，另外还要留意其他异常状况及并发症。

- 不要强行揭去痂皮，要等待其自行脱落，否则会形成色素沉着、发炎，不要用手挠抓、热水烫洗、衣服摩擦等方式止痒，这样也会加剧疤痕的产生。

- 注意饮食，避免食用酒、辣椒、蒜、姜等刺激性食物，因为这些会促进疤痕组织的增生，康复期饮食要清淡些。

- 烫伤产生的水泡如果面积很小，只



有一两公分，可以涂抹药膏，不要刺破水泡，过几天水泡就会自动消失。如果面积较大或位置很容易被磨破，可以去医院找专业医师处理。

## 烫伤的预防措施

正确使用热水袋和取暖设备，患有糖尿病、感知觉障碍、婴幼儿、长期卧床的患者、老年人等不应使用热水袋、取暖器等。

电烤炉等取暖设备表面金属部在使用时温度较高，婴幼儿和行动迟缓、感知觉障碍病人接触时容易烫伤，家人需要多加照看。

热水瓶居家使用时，不要放在床头柜、滑动的桌布及不平整的地方，要放在固定、不影响活动的地方。

炒菜时热油溅出很容易烫伤双臂，可以准备一件长袖防油的围裙保护皮肤。

# 结核性脑膜炎的康复

南宁市第四人民医院结核病科二病区 曾春梅



结核性脑膜炎是由结核杆菌引起的一种严重感染性疾病，不仅影响患者身体健康，对患者的心理健康和社会适应能力也造成极大挑战。治疗结核性脑膜炎是一个持久的过程，而康复则事关之后的重建与新生。

## 治疗与康复的重要性

结核性脑膜炎的治疗复杂且精细，它涉及多个层面的医疗干预，包括药物治疗、生活方式调整和持续的康复锻炼。这个过程旨在有效控制疾病的发展，减轻患者的症状并最终实现康复。

首先，结核性脑膜炎的治疗主要包括抗结核药物治疗、对症治疗和支持治疗。抗结核药物治疗是核心，通过杀灭或抑制结核杆菌的生长，达到控制病情的目的。对症治疗则是针对患者出现的发热、头痛、呕吐等症

状进行相应处理，以减轻患者的痛苦。支持治疗则包括营养支持、免疫调节等，以提高患者的身体抵抗力，促进康复。

然而，治疗只是一部分，康复的重要性同样不容忽视。康复不仅包括生理功能的恢复，更涉及患者心理、社会功能的全面恢复。通过康复训练，患者可以逐渐提高身体机能，减少后遗症的发生，提高生活质量。同时，康复过程中的心理干预和社会支持也可以帮助患者建立信心，积极面对生活，实现真正的康健。

## 心理调适与日常康复建议

由于疾病的长期性和复杂性，结核性脑膜炎患者可能会面临焦虑、抑郁等心理问题，同时也需要逐渐适应新的生活方式和社交环境。

在心理调适方面，患者应积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。在这方面可以寻求专业心理医生的帮助，学习放松技巧、情绪调节方法，以缓解焦虑和压力。同时，家人和朋友的支持也不可或缺，他们的陪伴和鼓励能够帮助患者更好地应对疾病带来的心理困扰。

在社会适应方面，患者应逐步恢

复正常的生活和社交活动，参加一些康复小组或社交活动，与病友交流经验，分享康复心得，这有助于减轻孤独感，增强社交能力。同时，患者也需要逐渐适应新的生活节奏，合理安排时间，避免过度劳累。

在康复锻炼方面，患者应根据医生的建议进行适度的运动。初期可以从简单的伸展运动开始，逐渐增加运动量和强度。适度运动不仅可以增强体质，提高抵抗力，还有助于改善心情，缓解情绪方面的压力。

在日常生活中，患者应保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠。饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主，避免刺激性食物。同时，注意个人卫生，保持室内空气流通，避免感染其他疾病。

## 康复：重生之路与宝贵经验

梁先生是一位年近五十的中年人，去年不幸被确诊为结核性脑膜炎。面对突如其来的疾病，他一度感到绝望和无助。然而，在家人和医生的鼓励与支持下，梁先生勇敢地踏上了康复之路，并最终取得了显著的成果。

在治疗初期，梁先生积极配合医生的治疗方案，按时服药、接受检查。他深知抗结核治疗的重要性，因此即使面临药物带来的副作用，也从未有过丝毫的动摇。同时，他也注重调整自己的生活方式，保持良好的作

息习惯，加强营养摄入，为康复创造有利条件。

随着治疗的深入，梁先生的病情逐渐得到了控制。然而，康复的过程并非一帆风顺。他曾因病情反复而陷入焦虑，也曾因长时间的卧床而感到苦恼。但正是因为勇于直面困难，梁先生学会了如何调整自己的心态，保持积极乐观的态度。他通过与家人、朋友的沟通，以及参加一些康复活动，逐渐走出了心理阴影。

在康复的过程中，梁先生还积极参加康复训练。这些训练不仅帮助他恢复了身体功能，还提高了生活自理能力。通过坚持不懈地努力，他逐渐摆脱了疾病的束缚，重新找回了生活的乐趣。

如今，梁先生已经成功康复，重新回到了工作岗位和家庭。他感慨地说：“结核性脑膜炎虽然可怕，但只要有信心、有勇气，就一定能够战胜它。我要感谢家人、医生和所有支持我的人，是他们让我重获新生。”

梁先生的成功康复案例告诉我们，面对结核性脑膜炎这样的疾病，患者不仅要积极治疗，更要注重心理和社会适应的调整。而作为患者身边的人，需要全面关注患者的身心健康，才能帮助他们走出困境，实现真正的康复。



结直肠癌发病率与饮食习惯、生活方式等多种因素有关,除了长期过量食用高脂肪和高蛋白食物外,日常生活中有一些因素也容易增加罹患结直肠癌的风险。

#### 容易增加罹患结直肠癌的风险有哪些?

1.家族遗传因素。结直肠癌有明显的家族遗传倾向,如果家族中有结直肠癌史,个人患癌风险会相应增加。

2.久坐不动。长期缺乏运动会导致肠道蠕动减缓,代谢毒素在肠道内滞留时间延长,增加致癌物质与肠道接触的机会。

3.吸烟和饮酒。有的人吸烟、喝酒两不误,这是万万不可取的。吸烟饮酒是结直肠癌发病的危险因素之一,烟草中的有害物质和酒精都可能对肠道造成损害,增加罹患肠道肿瘤的风险。

4.超重或过度肥胖。超重或过度肥胖人群患结直肠癌的风险也会增加。肥胖会导致肠道内的脂肪酸增加,从而刺激肠黏膜增生,促进癌细胞的生长和扩散。此外,肥胖还与胰岛素抵抗和慢性炎症等其他危险因素相关。

5.糖尿病和胰岛素抵抗。糖尿病和胰岛素抵抗等疾病可能导致肠道细胞异常增生,增加结直肠癌的发病风险。

6.经常食用加工肉类。红肉摄入过多是结直肠癌的危险因素之一。而加工肉类,如熏肉、火腿、腌肉等,含有

大量亚硝酸盐和其他有害物质,长期食用会增加患癌风险。

7.缺乏膳食纤维摄入。膳食纤维是人体必需的营养素,可以帮助肠胃蠕动,减少有害物质在肠道内的停留时间。如果长期膳食纤维摄入不足,可能导致便秘、肠道菌群失衡等问题,进而增加患癌风险。

8.其他疾病和药物。一些慢性肠道疾病,如溃疡性结肠炎、克罗恩病等,以及长期服用非甾体抗炎药等药物,也可能增加患结直肠癌的风险。

#### 预防结直肠癌要注意这些

● 肠道健康状况和我们饮食习惯密不可分,我们应该减少高脂肪、高热量食物的摄入,避免过多摄入可能增加癌症风险的食物。相反,应该多吃富含膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果和全谷类。这些高纤维食物能够促进肠道蠕动,加速食物残渣在肠道内的通过,减少有害物质在肠粘膜上皮细胞中停留的时间,从而降低肠道内致癌物的吸收,有助于预防结直肠癌的发生。

● 除了饮食,规律的运动也是保持肠道健康的重要一环。争取每周做到至少150分钟的中等强度有氧运动,如快步走、游泳或骑车,不仅能够促进肠道蠕动,预防便秘,还能帮助减少肠道毒素的积累,降低罹患结直肠癌的风险。

● 戒烟和限制酒精摄入对于降低结直肠癌的风险同

样重要。研究显示吸烟和过量饮酒都是结直肠癌的重要风险因素,因此,戒烟限酒是预防结直肠癌的有效措施之一。另外,我们还应该尽量减少接触化学物质、长时间吸入油烟等有毒有害介质的机会,以降低患病风险。

● 定期体检,特别是肠镜检查,是预防结直肠癌的重要手段。对于年龄在45岁以上的人群,建议定期进行肠镜检查。如果个人有结直肠癌家族史或属于高危人群,应该提前开始筛查,并增加监测频次,至少每年进行一次。当出现不明原因的腹部包块、便血、大便性状及排便习惯发生改变时,应及时到医院进行相关检查,以便及时发现并处理可能的隐患。积极治疗已经存在的肠道疾病,如溃疡性结肠炎、克罗恩病等是避免因病情恶化而进一步发展为结直肠癌的关键。

● 心理调适也是不可忽视的一环。保持良好的心理状态可以降低罹患结直肠癌的风险。在日常生活中,我们可以通过听音乐、进行体育活动、阅读或参与社交活动等方式来缓解心理压力,保持情绪的稳定。

总之,久坐不动、吸烟饮酒、不良的饮食习惯和其他疾病和药物等因素都有可能增加患结直肠癌的风险。因此,为了预防结直肠癌的发生,应该保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。同时,也要注意定期体检和早期筛查,以便早期发现和治疗结直肠癌。

## 这些因素容易导致 罹患结直肠癌风险增加

梧州市红十字会医院胃肠外科 倪晓

有些人的饮食习惯是“无肉不欢”,网上也经常看到一些博主,每天直播吃肉,结果结直肠癌很容易就找上他们了。结直肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,也被称作“富贵癌”,超重或者肥胖的人群因结直肠癌导致死亡的风险高于普通人。

## 胸壁韧带样纤维瘤病 诊断新进展

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 陈俊杰

提到韧带,大部分人对四肢韧带比较熟悉,拉伤后最直接的感受就是日常行动会有疼痛感。其实,在我们的胸壁也有韧带和纤维组织,它们同样起着支撑和保护的作用,帮助我们进行呼吸和保护内脏。

#### 胸壁韧带样纤维瘤病的特征和影响

胸壁韧带样纤维瘤病,是一种中间型的肌纤维母细胞性肿瘤,发生于深部软组织内,由长束状的肌纤维母细胞增生并常向邻近的肌肉组织或脂肪组织内浸润性生长。

好比我们的胸壁是一堵墙,由许多不同的“砖块”组成,这些“砖块”包括肌肉、脂肪和其他软组织。胸壁韧带样纤维瘤病就是这些“砖块”中的一些细胞开始异常增长,形成了一种特殊的肿瘤,这种肿瘤是由一种叫做肌纤维母细胞的细胞增生形成的。肌纤维母细胞在正常情况下帮助我们的身体修复受伤的组织,但当它们开始不受控制地增长时就会形成肿瘤。这种肿瘤不会扩散到身体其他部位,但却会向周围的肌肉组织或脂肪组织中生长,就像一棵树的根在土壤中延伸一样。这种肿瘤被称为“中间型”,意味着它介于良性和恶

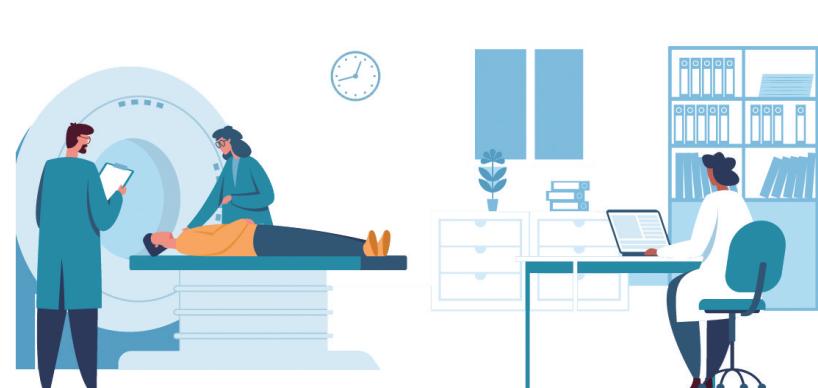
性之间,导致疼痛、肿胀,甚至影响正常的呼吸和运动。

胸壁韧带样纤维瘤病目前是一种相对罕见的肿瘤性疾病,但因其隐匿性和诊断难度,成为了医学领域的一个挑战。幸运的是,随着高分辨率计算机断层扫描(HRCT)和核磁共振成像(MRI)技术的发展,我们现在能够更加精准地追踪和诊断这一疾病。

#### HRCT: CT 高清升级版

高分辨率计算机断层扫描(HRCT)是一种先进的X射线成像技术,能够提供胸壁结构详细三维图像。在诊断胸壁韧带样纤维瘤病时,HRCT能够清晰显示肿瘤位置、大小和形态,以及与周围组织的毗邻关系。研究发现,胸壁韧带样纤维瘤病的肿瘤大小通常在2.1到12.3厘米之间,形状可能是圆形或椭圆形,也可能是不规则形,它们可以位于胸壁的浅表或深部,而且大多数情况下,肿瘤的密度在扫描中呈现为等密度或稍低密度。此外,胸壁韧带样纤维瘤病的肿瘤在增强扫描中可能表现出不均匀的强化。

HRCT还能够评估肿瘤的密度和钙化情况,为医生提供关于肿瘤性质的重要线索,通过HRCT扫描,医生可以更加准确地判断肿瘤是否侵犯了胸壁



的重要结构,如血管、神经和骨骼。

#### MRI: 软组织成像检查独具优势

核磁共振成像(MRI)是一种利用磁场和射频脉冲来生成人体内部结构图像的技术。在诊断胸壁韧带样纤维瘤病方面,MRI具有独特的优势。它不仅能够提供与HRCT相媲美的结构信息,还能够显示肿瘤与周围软组织的界限,以及肿瘤内部的血管分布和代谢情况。研究指出,肿瘤内部通常含有类似草根或索条的胶原纤维,这些纤维在T1加权成像(T1WI)上呈现等或稍低信号,而在T2加权成像(T2WI)和短时反转恢复(STIR)序列上呈现低信号。而肿瘤的实性部分在扩散加权成像(DWI)上呈现高信号,而其表观扩散系数(ADC)值较低,表明肿瘤内部细胞密集且增殖活跃。这些特征有助于医生在诊断和术前评估胸壁韧带样纤维瘤病时作出更准确判断。

MRI另一大优势在于其对软组织的高分辨率成像能力。这使得MRI在评估胸壁韧带样纤维瘤病侵袭程度和预测肿瘤行为方面更具优势。此外,

MRI还可以进行功能成像,如扩散加权成像(DWI)和动态增强MRI(DCE-MRI),这些技术可以提供关于肿瘤生物学特性的额外信息,有助于疾病的鉴别诊断和预后评估。

#### HRCT 与 MRI 强强联手

HRCT和MRI作为两种先进的影像学检查方法,在诊断胸壁韧带样纤维瘤病方面各具优势。HRCT以其高分辨率和三维成像能力,在评估肿瘤的结构特征和毗邻关系方面表现出色;而MRI则以其对软组织的高分辨率成像和功能成像能力,在评估肿瘤的生物学特性和预测肿瘤行为方面更具优势。

在实际应用中,医生通常会根据我们的具体情况和检查目的,选择使用HRCT或MRI进行检查。也有研究认为结合HRCT和MRI的表现可以更全面地评估胸壁韧带样纤维瘤病,因为优势互补,肿瘤形态、位置、密度、强化特征以及邻近结构关系的信息会更加全面,有助于医生更好地理解肿瘤的生物学行为,从而为我们提供更精确的诊断和治疗计划。

# 糖尿病患者的科学饮食控制方法

南宁市第八人民医院全科医学科 吴焱

我们常说的“病从口入”，不仅是指直接进入口中的致病菌，长期不健康的饮食习惯也是引发疾病的因素。糖尿病作为一种慢性代谢性疾病，饮食在血糖控制中发挥着重要地位。然而随着现代人生活水平的不断提高，糖尿病患者越来越多，糖尿病也开始被社会广泛关注。那么，什么样的饮食能够帮助糖尿病患者有效控制血糖呢？

## 管理血糖很重要

血糖水平是糖尿病患者最关心的一大问题。空腹血糖正常值在 $6.1\text{mmol/L}$ 以下，餐后两小时血糖的正常值在 $7.8\text{mmol/L}$ 以下，高于这一范围就称之为高血糖。高血糖如果不及时控制，会对身体健康产生威胁，如引起视力受损、糖尿病足、感染、肾衰竭、周围神经病变等。因此，控制血糖十分重要。

## 如何进行饮食控制？

**少吃多餐：**一日三餐定时定量，规律进餐，每餐七、八分饱，在控制整体饮食总量不超标的情况下，可在餐后2小时适量加餐，将整体摄入的能量平均分布，维持血糖平稳。比如糖尿病患者应选择饭后两小时食用水果，且一次不能吃太多水果，如一个苹果分2~4次吃完。分餐次数越多，对血糖影响越小。

**清淡饮食：**糖尿病患者并非完全不能摄入糖分，在做饭菜的时候可以加入少许糖调味(25g以内)。同时要控制盐的用量，特别是糖尿病合并高血压者，每日吃盐不要超过5g。

**多选粗粮：**主食多选择升糖指数低的全谷物粗粮、

杂豆，适量选择薯类，少选升糖指数高的白米白面。

**多吃果蔬：**蔬菜和水果富含丰富的维生素、矿物质和纤维素，有助于控制血糖、降低胆固醇等。建议糖尿病患者每天摄入适量的蔬菜和水果，帮助保持血糖的稳定。

**均匀搭配食物：**糖尿病患者需要注意食物的搭配，例如高纤维的蔬菜和水果、低脂肪的蛋白质、适量的碳水化合物等，平时可以多食用玉米、芹菜、韭菜等，能够促进胃肠道蠕动，加快新陈代谢的速度，有利于血糖的稳定。

**选择新鲜食材：**糖尿病患者应该尽量选择新鲜的、未加工的食物。过度加工的食物可能会增加糖尿病患者的血糖负担。

**选择优质蛋白质：**蛋白质是人体细胞的重要组成部分，帮助维持身体的正常功能。建议糖尿病患者选择瘦肉、鱼类、豆腐、鸡蛋等富含优质蛋白质的食物。

## 如何控制每天的饮食量？

**控制热量：**糖尿病患者需要控制每日的总热量摄入，具体控制在1500~2000千卡以内，并根据自己的身体情况和活动水平进行调整。若糖尿病患者在控制热量期间，感到饥饿时可食用含糖少的蔬菜，用水煮后加一些佐料拌着吃。蔬菜所含膳食纤维多、水分多、供热能低、具有饱腹作用，是糖尿病患者必不可少的食物。

**控制碳水摄入：**碳水化合物是人体必需的营养素，但对糖尿病患者来说，摄入过量的碳水化合物会导致

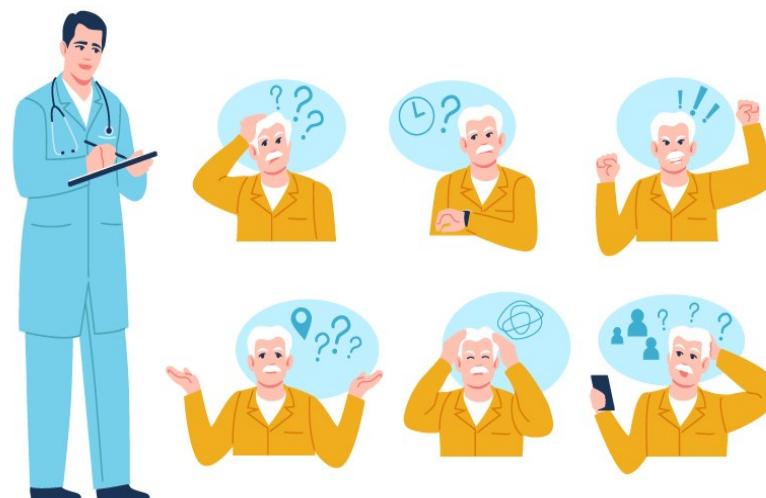


血糖升高。因此，糖尿病患者需要注意选择低糖、低血糖指数的食物(如红薯、豆类、绿叶蔬菜、苹果、鱼类、低脂牛奶等)，控制每日碳水化合物的摄入量，一般控制在总能量摄入的40%左右。可选择米饭、面条、主食类粗粮、蔬菜及水果等。

**控制脂肪的摄入：**脂肪是人体必需的营养素之一，但摄入过量的脂肪会使糖尿病患者出现肥胖、血脂升高，导致血管阻塞等疾病。因此，糖尿病患者要少摄入高脂肪、高胆固醇、高热量的食品，多选择蔬菜、水果、清汤等低热量、低脂肪的食品，每日脂肪的摄入量一般控制在总能量摄入的35%以下。

**控制糖量：**无糖食品并不能随便吃。无糖食品也是用荞麦、燕麦这种高膳食纤维制作的，虽然这类食品的膳食纤维比较丰富、消化吸收时间长，也没有蔗糖(用的是阿斯巴甜、木糖醇等甜味剂替代)，但仍含有大量淀粉，它们最终还是会在身体里转换成葡萄糖，所以如果吃了无糖蛋糕、饼干，就应适当减少主食的量。

我们通过科学的饮食和治疗，让糖尿病患者更好地控制血糖，延缓病情发展。糖尿病患者的饮食需要遵循科学合理的原则，但并不是单调无味的。选择合适的食品搭配，控制摄入量和加工程度，糖尿病患者同样可以吃出健康与美味。



在2022年，饰演“雷神”的澳大利亚著名影星克里斯·海姆斯沃斯在39岁时，发现自己有阿尔茨海默病的遗传倾向，随即宣布息影，并坦言自己只要一想到以后会忘记自己经历过的，忘记自己的家人，就忍不住感到恐惧。此消息一出迅速引起全球性的广泛讨论，阿尔茨海默病也再次出现在公众视野。相信所有看到这则新闻的人都免不了有一个疑惑——阿尔茨海默病也会发生在年轻人身上吗？带着这样的疑问，让我们一同来了解阿尔茨海默病。

## 病因与发病机制

阿尔茨海默病，又叫老年性痴呆，是由多种复杂因素引起的神经退行性疾病。往往表现为不同程度的记忆、语言、视空间功能等认知功能减退、日常生活能力下降以及精神行为异常。很多人对阿尔茨海默病的认识有误区，例如认为阿尔茨海默病只会发生在老年人身上；也有人认为阿尔茨海默病不会遗传也不会导致死亡……这些都是错误的观点。

事实上，阿尔茨海默病可以分为家族性和散发性两种，大约5%是家族遗传性，多于65岁以前起病，而90%以上患者是散发性的，这部分病人大多在65

# 带你正确认识阿尔茨海默病

广西医科大学第二附属医院健康管理中心 林华

岁后发病。而有关阿尔茨海默病的病因，仍未彻底查明，目前普遍认为是一种多因素参与的复杂病理过程。随着基因技术的发展，科学家们发现除了家族遗传性阿尔茨海默病的相关基因外，载脂蛋白E  $\epsilon 4$  等位基因携带是散发性阿尔茨海默病最明确的高危因素。

2021年美国国立卫生研究院调查发现，全世界通常有25%的人都会携带一个载脂蛋白E  $\epsilon 4$  等位基因，而只有2%—3%的人会同时携带两个，而不幸的是“雷神”正是那小部分人，在他的基因检测结果中，同时有来自父母的两条载脂蛋白E  $\epsilon 4$  等位基因，这令他患阿尔茨海默病的风险增加了8倍到10倍。除了遗传学因素外，长期吸烟、高血压、高胆固醇、2型糖尿病、肥胖、颅脑损伤及血管病因素等，都有可能增加该疾病的发生几率。

针对该疾病的病理机制，医学界主要有 $\beta$ -淀粉样蛋白瀑布学说和tau蛋白学说。人们认为 $\beta$ -淀粉样蛋白前体蛋白是一种具有结构域的蛋白质。在正常情况下，它会被相关的酶剪切而形成可溶性片段和不可溶性片段，当不可溶性片段的生成和清除失去平衡，导致沉积于脑内形成淀粉样斑块，产生毒性引起一系列的神经损伤，就会导致阿尔茨海默病的发生。而另一种叫做tau的蛋白质正常情况下，对维持大脑结构的稳定性是有帮助的，但是当tau蛋白发生某种变化时，就会影响大脑神经元骨架的稳定性，进而破坏神经元的正常功能，从而引起阿尔茨海默病。

## 症状表现

阿尔茨海默病通常起病隐匿，很难确切了解具

体的发病时间，且病程为持续进行性。临幊上主要包括两个阶段：痴呆前阶段和痴呆阶段。

### 1. 痴呆前阶段

痴呆前阶段又分为轻度认知功能障碍发生前期和轻度认知功能障碍期。前期患者没有任何临床表现或只有轻微的记忆力减退。在障碍期患者可能会有轻度的记忆力受损，表现为学习和保存新知识的能力下降。

### 2. 痴呆阶段

这个阶段患者会表现出明显的认知功能障碍，导致日常生活能力下降，比如记不清事物、言语不清、不会用以前常用的物品、不记得自己的家人和朋友、常去的地方突然不记得路等等。同时还可能伴有精神行为异常，比如情绪阴晴不定，突然极度的兴奋又迅速失落痛苦，无缘无故想攻击别人等等。

## 诊断和治疗进展

目前，阿尔茨海默病的诊断主要还是依靠临幊及排除诊断。首先，根据病史、病程、临幊表现、体格检查、神经心理学等多项评估，再进一步使用影像学辅助诊断。可采用核磁共振、CT、PET等进行鉴别诊断。而对于阿尔茨海默病的治疗方面，医学界尚未发现十分有效的治疗方案，仅能缓解症状。主要集中在改善记忆功能、生活护理、对症支持治疗等药物治疗及康复治疗等方面，以缓解疾病导致的相关症状。科学家们一直致力于阿尔茨海默病的研究，2023年12月《科学》杂志宣布阿尔茨海默病的治疗取得了一定进展与突破。2023年7月，美国批准了仑卡奈单抗药的上市，2024年1月9日，该药物在我国获批上市，这是国内获批的首个阿尔茨海默病生物药。仑卡奈单抗此次获批的适应症为治疗早期阿尔茨海默病，即确认淀粉样蛋白病理的阿尔茨海默病引起的轻度认知障碍和阿尔茨海默症轻度痴呆。

# 14 节目预告

南宁广播电视台

<http://www.nntv.cn/nngdb/>

本期16版 2024年4月4日出版 版式/黄嘉嘉 编排/黄丽娟 撰稿:冯艳华 热线电话:0771-5655815

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

### 2024/4/8 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 妈妈的花样年华(3)  
09:58 妈妈的花样年华(4)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 旗袍美探(33)  
14:55 旗袍美探(34)  
15:55 突围(1)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 无间(39)  
22:20 无间(40)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/9 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 妈妈的花样年华(5)  
09:58 妈妈的花样年华(6)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)

### 2024/4/10 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 妈妈的花样年华(7)  
09:58 妈妈的花样年华(8)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 突围(5)  
14:55 突围(6)  
15:55 突围(7)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 大博弈(5)  
22:20 大博弈(6)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/10 星期三

- 20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 大博弈(1)  
22:20 大博弈(2)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/11 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 妈妈的花样年华(9)  
09:58 妈妈的花样年华(10)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 突围(8)  
14:55 突围(9)  
15:55 突围(10)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 大博弈(5)  
22:20 大博弈(6)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/12 星期五

- 00:30 政法在线(重播)  
07:00 南宁新闻(重播)

## 南宁广播电视台 文旅生活频道

### 2024/4/8 星期一

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
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 王牌部队(9)  
18:08 王牌部队(10)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车  
20:45 品南宁  
21:00 南宁文旅  
21:15 天天福彩  
21:40 壹城之萃  
21:52 品生活  
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 品南宁(重播)

### 2024/4/10 星期三

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(15)  
18:08 王牌部队(16)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车  
20:45 品南宁  
21:00 南宁文旅  
21:15 天天福彩  
21:40 壹城之萃  
21:52 品生活  
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 品南宁(重播)

### 2024/4/10 星期三

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(13)  
18:08 王牌部队(14)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车

### 2024/4/11 星期四

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(17)  
18:08 王牌部队(18)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车  
20:45 品南宁  
21:00 南宁文旅  
21:10 文旅中国  
21:40 壹城之萃  
21:52 品生活  
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 品南宁(重播)

### 2024/4/12 星期五

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(13)  
18:08 王牌部队(14)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车

### 2024/4/12 星期五

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(13)  
18:08 王牌部队(14)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车

- 07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:58 妈妈的花样年华(11)  
09:58 妈妈的花样年华(12)  
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)

### 2024/4/11 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 妈妈的花样年华(9)  
09:58 妈妈的花样年华(10)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 突围(11)  
14:55 突围(12)  
15:55 突围(13)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 大博弈(5)  
22:20 大博弈(6)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/13 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 妈妈的花样年华(13)  
09:58 妈妈的花样年华(14)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 周末看台  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 突围(14)  
14:55 突围(15)  
15:55 突围(16)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道

### 2024/4/14 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 妈妈的花样年华(15)  
09:58 妈妈的花样年华(16)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
14:02 突围(17)  
14:55 突围(18)  
15:55 突围(19)  
16:52 政法在线(重播)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
20:35 “乡”见南宁  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 大博弈(9)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/4/13 星期六

- 00:12 品生活  
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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(17)  
18:08 王牌部队(18)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车  
20:45 品南宁  
21:00 南宁文旅  
21:10 文旅中国  
21:40 壹城之萃  
21:52 品生活  
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

### 2024/4/14 星期日

- 00:12 品生活  
00:15 品南宁(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 品南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 壹城之萃  
08:57 品生活  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 品南宁  
11:00 南宁文旅  
11:20 壹城之萃  
11:32 品生活  
11:35 文旅中国  
12:00 文旅直通车(重播)  
12:15 品南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 王牌部队(21)  
18:08 王牌部队(22)  
18:57 品生活  
19:00 品南宁(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 品生活  
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

## 2024/4/8 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 大秧歌(40)  
08:17 大秧歌(41)  
09:00 大秧歌(42)  
09:54 大秧歌(43)  
10:46 大秧歌(44)  
11:40 大秧歌(45)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我要当八路(33)  
13:47 我要当八路(34)  
14:40 我要当八路(35)  
15:35 我要当八路(36)  
16:27 我要当八路(37)  
17:17 我要当八路(38)  
18:00 英雄戟(3)  
18:55 英雄戟(4)  
19:50 英雄戟(5)  
20:47 英雄戟(6)  
21:33 英雄戟(7)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 敌营十八年(40)  
23:33 敌营十八年(39)

## 2024/4/9 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 大秧歌(45)  
08:17 大秧歌(46)  
09:00 大秧歌(47)  
09:54 大秧歌(48)  
10:46 大秧歌(49)  
11:40 大秧歌(50)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我要当八路(38)  
13:47 我要当八路(39)  
14:40 我要当八路(40)  
15:35 我要当八路(41)  
16:27 我要当八路(42)  
17:17 战金岭(1)  
18:00 英雄戟(7)  
18:55 英雄戟(8)

## 2024/4/10 星期三

19:50 英雄戟(9)  
20:47 英雄戟(10)  
21:33 英雄戟(11)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 敌营十八年(40)  
23:33 浴血青春(1)

## 2024/4/11 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 大秧歌(55)  
08:17 大秧歌(56)  
09:00 大秧歌(57)  
09:54 大秧歌(58)  
10:46 大秧歌(59)  
11:40 大秧歌(60)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 战金岭(6)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2024/4/8 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 凡人的品格(19)  
13:45 凡人的品格(20)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 我们的婚姻(11)  
22:55 我们的婚姻(12)  
23:40 我们的婚姻(13)

## 2024/4/10 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)

## 2024/4/9 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)

13:47 战金岭(7)  
14:40 战金岭(8)  
15:35 战金岭(9)  
16:27 战金岭(10)  
17:17 战金岭(11)  
18:00 英雄戟(15)  
18:55 英雄戟(16)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:08 宜居首府 筑梦南宁  
20:32 英雄戟(17)  
21:25 英雄戟(18)  
22:10 浴血青春(4)  
23:05 浴血青春(5)  
23:45 浴血青春(6)

## 2024/4/12 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 大秧歌(60)  
08:17 大秧歌(61)  
09:00 大秧歌(62)  
09:54 大秧歌(63)  
10:46 大秧歌(64)  
11:40 大秧歌(65)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 战金岭(11)  
13:47 战金岭(12)  
14:40 战金岭(13)  
15:35 战金岭(14)  
16:27 战金岭(15)  
17:17 战金岭(16)  
18:00 英雄戟(18)  
18:55 英雄戟(19)  
19:50 歌声飘过一座城(重播)  
20:08 宜居首府 筑梦南宁(重播)  
20:32 英雄戟(20)  
21:25 英雄戟(21)  
22:10 浴血青春(7)  
23:05 浴血青春(8)  
23:45 浴血青春(9)

## 2024/4/13 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 大秧歌(65)

## 2024/4/14 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 大秧歌(70)  
08:17 大秧歌(71)  
09:00 大秧歌(72)  
09:54 大秧歌(73)  
10:46 大秧歌(74)  
11:40 大秧歌(75)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 战金岭(21)  
13:47 战金岭(22)  
14:40 战金岭(23)  
15:35 战金岭(24)  
16:27 战金岭(25)  
17:17 战金岭(26)  
18:00 英雄戟(25)  
18:55 英雄戟(26)  
19:50 英雄戟(27)  
20:47 英雄戟(28)  
21:33 英雄戟(29)  
22:20 浴血青春(13)  
23:15 浴血青春(14)  
23:55 浴血青春(15)

## 2024/4/14 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)

## 2024/4/14 星期日

# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

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

