

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11日
2024年第14期
总1847期
每周四出版
本期16版 定价:2元
征订电话:0771-2189585

庚卯年三月三 喜迎新征程



2024年“广西三月三·八桂嘉年华”





4月9日晚，2024年“广西三月三·八桂嘉年华”南宁市文化旅游品牌活动“爱在南宁”脱单音乐会首场活动，在民生广场·水漾市集精彩呈现，

率先点燃了三月三的节日氛围。

此次活动通过歌手及乐队现场演绎经典爱情音乐作品，以“过节+脱单+音乐”形式，为单身男女打造一个专属心动音乐大派对，营造浪漫氛围。整场音乐会的参与者，包括舞台内场的演职人员和工作人员均为单身。音乐会为有意相识的参与者提供了一个轻松愉悦的交流平台，让大家在爱意萌动的氛围中放松地寻觅自己的专属浪漫。

为让现场的参与者迅速破冰，音乐会一开场就以《恋爱ING》这一首耳熟能详的歌曲引爆活

动现场，随着“心动情歌”“‘音’为有你”“爱的捕捉”等互动环节陆续登场，多位参与者相互加深了解、形成默契。设置爱的表白，邀请参与者弹幕互动，大胆表白，逐渐将音乐会氛围推向高潮。最后，特别设计的点燃爱火、篝火圈舞环节惊艳亮相，近千人合围篝火，跟随充满律动的音乐节奏，跳起大型群舞，欢乐氛围引爆全场。

音乐会现场参与观众自发在社交网络平台分享动态，也让活动的热度加速爆表，“脱单”和“音乐”迅速成为热度话题。“爱在南宁”脱单音乐会于4月9日、10日、11日在民生广场·水漾市集开展，同时计划在以后每周六持续举办，将“爱在南宁”脱单音乐会打造成为具有影响力的文化品牌。

记者：黄欣

“约惠33 乐购南宁”活动启动 超100家商家推出“优惠大礼包”

4月7日，“约惠33 乐购南宁”活动正式拉开帷幕。此次活动持续至5月6日，期间聚焦汽车、家电、百货、住餐等行业发力，开展“南宁好物”推介促销、网红达人探店品鉴、美团“潮玩三月三·乐活在邕州”等主题活动，同时联动全市各大商圈共同参与，为市民朋友打造一场别开生面、精彩纷呈的消费盛宴。

据了解，本次系列活动以线上线下融合、多行业联动的形式开展，利用网络直播、短视频等形式，打造政府+企业+银行联动的新格局，丰富促销主题，创新消费场景，营造“天天有优惠、处处有折扣、消费有福利”的氛围，持续激发消费潜力、释放消费动能。活动期间，京东五星电器、苏宁易购、柏联百盛、南宁百货、杉杉奥特莱斯、首创奥特莱斯、山姆会员店、好友缘等超100家商家共同参与，同步推出消费满减、银行补贴、多倍积分、会员特惠、满额赠礼等形式多样的优惠活动。

其中，为持续促进汽车消费，惠及广大消费者，“约惠33·乐购南宁购车补贴活动”同时举办。个人消费者按活动规则在参与活动的汽车销售企业购买7万元(不含)以上的小型、微型载客汽车新车，开具机动车销售统一发票日期在2024年4月11日(含)起至4月14日(含)期间，并上南宁

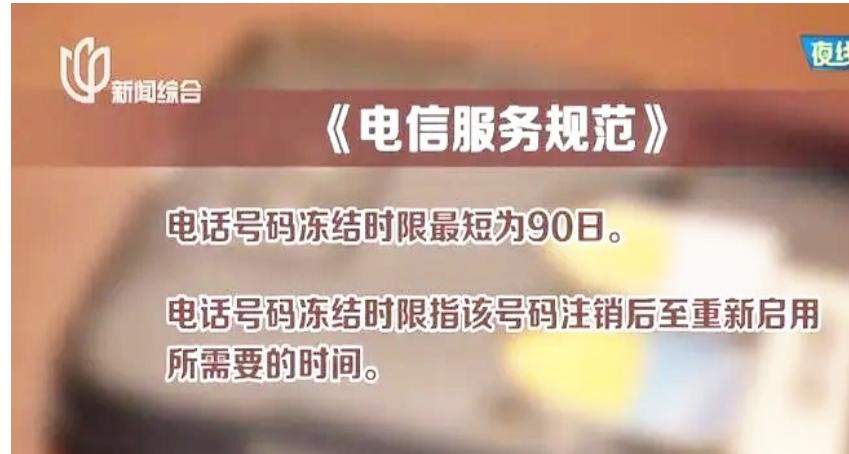
牌照的，可在此期间按照购车发票金额申领1500元/辆、2000元/辆、2500元/辆等不同金额的消费券，在南宁市参与活动的商贸企业二次消费使用。数量有限，领完即止。

此外，广大市民还可通过微信搜索小程序“惠民服务”，了解“约惠33 乐购南宁”活动指南，获取最新促消费信息。

来源：南宁云—南宁新闻网



注销手机号等于出卖自己? 用户销号后该如何防范风险



生活中很多人都有注销手机号的经历，这些手机号被注销后等于“出卖自己”？手机号码的二次放号到底有没有危险？

近日，微博话题“注销手机号等于出卖自己”火了。源头是安徽省铜陵市公安局民警“徐督督”在社交媒体账号发布的科普视频中表示：“注销手机号等于出卖自己，随手注销的手机号很可能造成财产损失。”随后，该话题冲上微博热搜榜第一，引发群众广泛热议。

由于号码资源有限，旧号码被回收清洗数据后会被重新投入使用，这在运营

商内部被称为“二次放号”，一般二次放号前需要有90天的冷冻期。

那么二次放号的新机主可以凭借相同的手机号登陆各类App，从而给旧机主带来一定损失吗？

对于市场的广泛关注，记者致电三大通信运营商了解具体情况。中国电信客服在回复记者时表示，现在用户都用手机号码注册各类App，在注销手机号之前先把各类App注销掉，否则下一个用户可能会通过手机号码来登陆。

“有些免密支付什么的，如果登录上去还是有可能造成损失，这个风险还是

有的。”这位中国电信客服人员表示，目前中国电信方面还没有好的解决方案，但既然问题出现了，后续肯定会有优化措施，会想办法去解决的。

中国联通客服则回应称，当用户销号时中国联通服务人员都会提醒用户及时解绑相关互联网应用，以避免个人信息泄露。此外，中国联通也在工信部码号旗下的服务推进组指导下与主流互联网企业签订了信息共享通道，为遗忘注销App情况的用户提供免费查询及清理的服务。

中国移动一位客服表示，旧号码回收后第三方的数据都会被清除，即便新机主试图登录App也不太可能成功，因为用户名已经更改。

独立电信分析师付亮接受记者采访表示，“二次放号”被认为是“出卖自己”主要问题有三个，一个是小额免密类可能会遭遇一些损失；第二，会收到前机主的垃圾信息；第三，没有实名制认证能力的中小网站通过短信验证登录可能会造成信息泄露。

“从这两年二次放号的反馈看，二次放号造成的损失并不多，如果有很大的损失，可能国家层面就会禁止了。但二

次放号信息泄露或小额免密类的损失是可能的，但大额的损失是不可能的，银行等App现在大额转账都需要活体识别（编注：例如人脸）等再次认证，不会仅仅依靠运营商短信验证。”付亮表示。

不过，也有手机用户向记者反映，曾有多位朋友遭遇手机号码注销后被新机主注册微信号，新机主通过微信号向微信上朋友借钱，这类“诈骗”行为还是很普遍的。

对于如何降低注销手机号带来的风险，付亮有三条建议：第一，充分认识到安全级别的强弱，“身份证号+姓名+活体”高于“身份证号+姓名+手机验证码”，更高于“手机号+验证码”，前者更安全，能为后者“背书”，后者不能为前者背书。“手机号+验证码”可用于实名制登录，但不能用于支付环节的安全验证。第二，强化App的登录异常判定。手机号注销后的“冷冻期”，都在App判定为异常。在主流App软件登录验证环节，强制要求增加登录异常判定。判定异常时，应采用比“手机号+验证码”更安全地强化安全验证。第三，减小网络实名制的权限获取范围，尽可能避免没有管理能力的团队拿到用户的实名信息。

来源：澎湃新闻

扩大城乡居民住宅巨灾保险保障范围

——新华社权威快报——

3月26日

国家金融监督管理总局、财政部对外发布

《关于扩大城乡居民住宅巨灾保险保障范围 进一步完善巨灾保险制度的通知》

扩展巨灾保险责任

保险责任在现有的破坏性地震的基础上，扩展增加台风、洪水、暴雨、泥石流、滑坡等自然灾害

提升基本保险金额

实现巨灾保险基本保险金额翻倍

新华社国内部出品

近日，为更好满足人民群众巨灾保障需求，金融监管总局、财政部印发《国家金融监督管理总局 财政部关于扩大城乡居民住宅巨灾保险保障范围 进一步完善巨灾保险制度的通知》（以下简称《通知》），《通知》的发布对完善巨灾保险制度建设，加快推动巨灾保险高质量发展具有重要意义。

《通知》主要包括三方面内容：一是扩展巨灾保险责任，以城乡居民住宅及室内附属设施为保障对象，保险责任在现有的破坏性地震的基础上，扩展增加台风、洪水、暴雨、泥石流、滑坡等自然灾害。二是提升基本保险金额，实现巨灾保险基本保险金额翻倍，由城镇居民住宅每户5万元、农村居民住宅每户2万元，提升至城镇居民住宅每户10万元、农村居民住宅每户4万元。每户可参考房屋市场价值，根据需要与保险公司协商确定保险金额，最高不超过每户100万元，100万元以上部分可由保险公司提供商业保险补充。三是支持商业巨灾保险发展，对于现有保障内容之外的保险责任和保障对象，中国城乡居民住宅巨灾保险共同体经成员大会同意，可以提供商业保险补充，充分满足各地区差异化风险保障需求。

下一步，金融监管总局、财政部将持续跟踪《通知》执行情况，按照政府推动、市场运作、保障民生的基本原则，鼓励保险公司提供保障更加全面的多灾因巨灾保险服务，逐步建立保基础保民生、高普惠广覆盖的中国特色巨灾保险制度。

来源：北京日报客户端

什么是艾滋病自愿咨询检测(VCT)？

艾滋病自愿咨询检测(VCT)是指人们通过咨询，在充分知情和完全保密的情况下，自愿选择是否接受艾滋病病毒抗体检测、改变危险行为及获得相关服务的过程。

VCT已成为许多艾滋病预防控制工作，如艾滋病抗病毒治疗、预防母婴传播、行为干预、关怀、减少歧视等项目的切入点和枢纽，成为世界各国艾滋病预防的重要公共卫生策略之一。

- 艾滋病病毒抗体的测定是特异性的，而且抗体水平不受体温、药物等的影响。因而，一般的服药、生病不会影响艾滋病病毒抗体的检测。

- 目前最常用的艾滋病病毒抗体酶联免疫试剂酶标记物为特异性的艾滋病病毒抗原，保证了检测的高特异性和敏感性。因而，注射过乙肝、狂犬及其他疫苗不会影响艾滋病病毒抗体检测结果。

南宁市兴宁区防艾办供稿



良庆区：开展“两违”巡查护航春耕生产

随着春耕备耕关键时期的到来，为有效遏制在春耕期间违法占用耕地实施“两违”行为，良庆区积极组织辖区村委干部、网格员开展常态化“两违”巡查，全力护航春耕生产，确保粮食安全。

巡查人员深入田间地头，对是否存在违章搭建、乱搭建养殖家禽、违规占用耕地建房等情况进行全面

排查，全域覆盖、不留死角。同时通过拉家常的方式，积极与群众面对面沟通交流，向群众普及违法占用耕地的危害性，引导群众自觉遵守法律法规，共同维护良好的土地管理秩序。

此外，良庆区还在圩日人员密集区域设点，充分利用广播车、宣传栏、面对面讲解等多种渠道，广泛宣

传土地管理法律法规和春耕生产知识，提高群众的法律意识和自我保护能力。

接下来，良庆区将继续强化日常巡查管控，切实增强“两违”管控力度，为春耕生产保驾护航。

记者：秦玉刚 刘青
通讯员：黎伟 黄慧敏 农振宇



试管婴儿未成功，冷冻胚胎归谁所有？

随着医学科技的发展，“试管婴儿”成为了一项较为普及的辅助生殖医疗技术，成功帮助不少夫妇实现生育子女的愿望。“试管婴儿”技术涉及取卵、取精、培育胚胎、移植胚胎并最终生育等流程，那么，在这个过程中形成的冷冻胚胎归属于谁？若有尚未使用的冷冻胚胎，当事夫妇是否能够向保管冷冻胚胎的医疗机构要求返还？

基本案情

2020年3月，王晓夫妇试图通过“试管婴儿”技术生育子女，遂接受辅助生殖医疗机构和睦医院的服务，购买了辅助生殖促排卵套餐服务、取卵套餐服务、胚胎移植套餐服务等服务套餐，经过备孕检查、打针促排、取卵、取精、配子等流程成功培育了多枚冷冻胚胎，但经过多次移植，还是未能成功生育。此时尚有8枚冷冻胚胎在和睦医院的实验室中保存。于是，王晓夫妇希望能够换一家辅助生殖医疗机构接受服务，故要求和睦医院将现存的8枚冷冻胚胎返还，但是这一要

求被和睦医院拒绝。双方多次沟通无果后，王晓夫妇将和睦医院诉至法院，要求解除与和睦医院之间的保管合同，并要求和睦医院返还剩余8枚冷冻胚胎。

和睦医院辩称，王晓夫妇主张返还的8枚冷冻胚胎确实仍在该医院保存，但是其并不同意向王晓夫妇返还；之所以拒绝返还，并非其与王晓夫妇之间存在矛盾，而是因为当前无关于向患者返还冷冻胚胎的行政法规、部门规章或操作细则，作为医疗机构，缺乏返还冷冻胚胎的明确依据和清晰流程；其次，现在的医学科技非常发达，其难以排除返还冷冻胚胎后患者将其用于代孕等非法途径的医学伦理风险；

同时，冷冻胚胎的保存需要特定技术和环境，若患者取回冷冻胚胎后自行保存，稍有不当可能会破坏这些冷冻胚胎。



办理情况

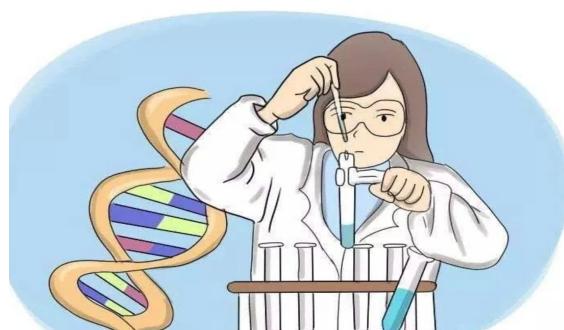
法院经审理后认为，王晓夫妇和和睦医院属于医疗服务合同关系。王晓夫妇因生育需要，在和睦医院处接受辅助生殖技

术就8枚冷冻胚胎形成保管关系，但该保管关系实质上是基于双方以辅助生殖为目的的医疗服务合同产生，和睦医院的保管行为属于该医疗服务合同义务的延续，因此，本案应属医疗服务合同纠纷，而非一般意义上的保管合同纠纷。在庭审中，王晓夫妇将第一项诉讼请求变更为“解除与和睦医院之间的医疗服务合同”，和睦医院对此表示同意。鉴于双方协商一致解除合同，故法院支持王晓夫妇变更后的第一项诉讼请求。

移植之前的冷冻胚胎属于法律意义上的物，其所有权应归属于王晓夫妇。在本案医疗服务合同履行过程中通过辅助生殖技术形成的8枚冷冻胚胎，其形成源于王晓夫妇双方精子和卵子的结合，蕴含了他们的遗传基因，具有孕育生命的可能，有特定的人身属性和情感属性，故王晓夫妇对于这8枚冷冻胚胎天然地享有专属性权利。而且，我国现行法律对于冷冻胚胎的返还

并无禁止性规定，王晓夫妇主张取回冷冻胚胎并不违反现行法律规定，亦不违背传统社会伦理道德和公序良俗。因此，法院认定王晓夫妇有权主张和睦医院返还8枚冷冻胚胎。

取回的冷冻胚胎禁止用于非法用途。需要特别指出的是，虽然王晓夫妇有权主张和睦医院返还冷冻胚胎，但在取回后应遵循法律规定以及公序良俗，取回的冷冻胚胎绝不能进行买卖、赠与和实施代孕行为。同时，冷冻胚胎是医学科技的产物，需要借助特定技术手段存储和转运，因此，建议王晓夫妇在取回胚胎时寻求具有资质的机构予以协助。在该案的审理中，法院明确向王晓夫妇释明了禁止将取回的冷冻胚胎用于非法途径，否则将承担相关法律责任。王晓夫妇在庭审中也承诺，取回冷冻胚胎后不用于非法途径，以及在取回过程中冷冻胚胎储存风险由其自行承担。



术并支付费用，和睦医院提供医疗服务并出具了收费单，双方形成了合法有效的医疗服务合同关系。虽然和睦医院将未使用的8枚胚胎冷冻予以保存，在形式上与王晓



《中华人民共和国民法典》第五百六十二条规定，当事人协商一致，可以解除合同。第五百六十六条规定，合同解除后，尚未履行的，终止履行；已经履行的，根据履行情况和合同性质，当事人可以请求恢复原状或者采取其他补救措施，并有权请求赔偿损失。本案中，王晓夫妇和和睦医院协商一致，均同意解除双方之间的医疗服务合同；在此基础上，王晓夫妇请求和睦医院返还保管的8枚冷冻胚胎，具有事实和法律依据，故法院支持了王晓夫妇的该项诉讼请求。

民法典第一千零七条规定，禁止以任何形式买卖人体细胞、人体组织、人体器官、遗体。违反前款规定的买卖行为无效。第一千零九条规定，从事与人体基因、人体胚胎等有关的医学和科研活动，应当遵守法律、行政法规和国家有关规定，不得危害人体健康，不得违背伦理道

德，不得损害公共利益。《人类辅助生殖技术管理办法》第三条规定，人类辅助生殖技术的应用应当在医疗机构中进行，以医疗为目的，并符合国家计划生育政策、伦理原则和有关法律规定。禁止以任何形式买卖配子、合子、胚胎。医疗机构和医务人员不得实施任何形式的代孕技术。

移植之前的冷冻胚胎，作为法律意义特定之物，其所有权也归属于在生殖辅助医疗服务中提供卵子和精子的患者，但这并不意味着患者对于由其产生的冷冻胚胎可以随意处置。因为，冷冻胚胎蕴含了孕育新生命的基因信息，在当前医学技术突飞猛进的背景下，很可能被用于“代孕”“医学实验”等不当途径。所以，患者在取回冷冻胚胎后，其对物的处分、使用应当严格接受法律规定和医学伦理的约束。如果将取回的冷冻胚胎用于买卖、赠与、“代孕”等途

径，不仅会衍生出相关的买卖行为无效、所谓合同的约定无效等民事法律风险，更有甚者，还存在触发刑事责任的可能。

来源：《人民法院报》2024年2月20日03版



方寸之间 金石华彩



据史料记载,我国殷商时代就有玺印存在,印章发展至今已有3000多年的历史。印章自古以来在社会生活中应用普遍,从官署仕宦到布衣百姓,从官印到私章,代表了权力、地位、身份和凭信。印章还是书法作品不可缺少的组成部分。古代印章材质最早以铜、玉为主,间有金、银、牙骨等。到了唐代,出现堂、室、斋、馆之号和诗句闲章,印章



开始从单纯的凭信工具发展为与书画紧密结合的独特艺术品,自元明间王冕以花乳石治印,开文人以石为印之先河,开创了中国篆刻史上的石章时代,促使明清篆刻艺术的勃兴。

由于印石材料质地温润、硬度适中,满足了书画家自篆自刻印章的愿望,大大推动了创作的繁荣。前人往往把印章和书法绘画相提并论,称它们为“金石书画”。具有欣赏和实用双重价值的印章,也逐渐为更多文人雅士收藏把玩。

自从民间盛行石材治印以来,各地印石相继开采。在数以百计的印石品种中,田黄石、鸡血石、芙蓉石名冠诸品,被誉为“中国印石三宝”。“印石三宝”各具特色,难分轩轾,以石质论,田黄温润,鸡血坚实,芙蓉细嫩;以色泽论,田黄高贵,鸡血娇艳,芙蓉洁净。

田黄石又称“田黄”“田坑”“田石”,是寿山石的品种之一。田黄石出自福建省福州市北郊寿山溪旁水田底,呈自然块状,无根而璞,无脉可寻,只能靠挖掘偶然得之,极其稀罕。其石色以黄色为多,亦有红、白、黑数种,外具皮色,肌理含细密纹理,偶见红色筋络。田黄石素有“石中之王”美誉,价值极高,民间有“一两田黄三两金”之说。田黄石中的极品田黄冻,古时被列为贡品。

鸡血石是昌化石的一种,出自浙江临安康山岭玉岩山一带,因为石中含红色辰砂,状如鲜血,散染斑缕而得名。鸡血石质地细腻、资质艳丽,有“石中皇后”之美名。鸡血石以全红为上品,四面红次之,对面红又次之,单面红、顶脚红、局部红为下。有白、红、黑三色相间者,俗称“刘关张”,为鸡血石中之佳品。鸡血石原名“凤血石”,传说由凤凰血变化而成,收藏它有兴家辟邪之寓意。

芙蓉石出自福建福州寿山村东南的加良山,一般为白色,也有黄色、红色等,因犹如初开的木芙蓉花而得名。其石质柔细光滑,微微透明,以其清白明莹、不入俗世的君子之风而受到文人雅士器重,被尊为“石中君子”。芙蓉石为寿山印石优良品种之一,陈子备在《寿山印石小志》赞曰:“芙蓉之质与色,直可与田黄冻石雄峙寿山。”

寿山石产于福建福州市郊约40公里的寿山乡,矿脉散布于乡间方圆十几

石印有石、石、石等是宜刻的石般绚彩纯软等特征。
印简石、图石、珉别指于印致料,具丽细洁、易
章称亦书笔冻琨,适雕章密一有多腻柔刻。



公里的群山溪野之间,产量丰富、品类繁多,分为田坑、水坑、山坑3个大类,计有150多个品目,除前所述田黄石、芙蓉石外,还有水晶冻、高山石、荔枝冻、善伯冻、鹿目格等品种。寿山石从宋代开始被大规模开采,明代以后用于制作印章的材料,受到篆刻家和鉴赏家青睐。

青田石产于浙江省青田县山口、方山等处,分布广泛、储量丰富,石质精纯、细嫩,微透明且具有滑腻感,色彩有白、黄、红、绿、青、灰、黑多种,以青绿最为典型,主要品种有灯光冻、封门青、黄金耀、白果冻、竹叶青等。

昌化石产于浙江省西北部的临安上溪玉岩山,色丽质嫩,适宜治印,已有600多年的开采史。其品种除鸡血石之外,各种冻石以色泽、质地的不同而分别命名。自清代以来,昌化石与寿山石、青田石共同鼎立于印石之林。

巴林石产于内蒙古赤峰以北约100公里的巴林右旗雅马图山,石质温柔绚丽,是刻印章的上好材料,其中以渗染辰砂而出现鸡血红者为极品。巴林石早在唐宋时期已零星开采,上世纪70年代被大规模开发,闻名中外。

除了这“四大名石”,我国印石矿还有长乐石、福清石、莆田石、寿宁石、宝华石、广绿石、莱州石、丹东石、东兴石和楚石等。

“石不能言最可人”,中华民族是爱石的民族,石文化在绚丽多彩的中华优秀传统文化中占据着重要地位。作为大自然赐予的艺术品,千姿百态的印石受到文人墨客的喜爱和推崇,令观赏者“心目既荡,嗜好为移”。他们用手掌去摩挲、去感触印石温润的质地,以心灵去感受、去体会印石微妙的灵性,一石在手、神游其中,人石交融、物我两忘。



与此同时,玩赏者的社会地位、文化修养和人生观、道德观、审美观,也在品石过程中得到充分表露。

印石方寸之间,包容着博大高深的学问。印石鉴赏家在欣赏篆刻艺术的同时,还讲究印材质料的品之美和组饰的雕刻工艺,他们认为,印材、组饰和篆刻三者有机结合,方形成完整的印章艺术。鉴赏与收藏印石,不仅可以创造可观的经济效益,也可陶情养性、增添高雅的生活情趣,还可以石为媒、广交朋友。爱石、藏石、赏石、品石,寄情于石,其乐无穷。

来源:中国文化报



舌尖上的“广西三月三”

广西是一个少数民族汇集融合的地方，多民族文化的发展，不仅有着独特的风俗人情，更有着让人欲罢不能的美食，那么广西特色美食有哪些呢？趁着“广西三月三”，我们一起去探寻一下吧！



竹筒饭

竹筒饭是广西少数民族常见的特色食品之一，岭南一带盛产竹子，而竹子作为加工食品的一种工具非常有特色，把大米和水放到竹子的节中，密封后烤熟，更能保持竹子的香味。

材料：

米、猪肉、腊肠、土豆、盐、竹子。

做法：

- 1.竹子要两侧完整，能够密封的；
- 2.米要提前泡好，加点盐在水里好入味；



3.腊肠、土豆、猪肉切成粒；

4.把米和肉、腊肠、土豆拌均匀，然后灌入竹筒中，但别灌得太满，因为烤熟了之后的米会膨胀，装太满的话煮后的米不够软也不够熟，然后加水；

5.封好口，用锡纸包裹竹子，放入火里小火慢烤，饭熟了会飘香，飘香后不久就把火撤了，然后留竹子在剩下的火炭里烘一会儿就可以拿出来吃了。



八宝鱼生是壮家的特色名菜。“八宝”其实是八种佐料，分别是新鲜的鱼腥草碎片、捣碎的蒜泥、切好的姜丝、油炸花生米、现炒的芝麻、类似于爆米花的炒米、茶油和精盐。八宝鱼生所用的鱼是草鱼。将各种配料与鱼生拌在一起，可谓五味杂陈。

材料：

草鱼、花生油、盐、辣椒酱、酱油和白醋、八宝配菜。

做法：

- 1.一般选用近两斤重的草鱼，将尾巴切断，

放血，之后从中间剖开取出内脏；

2.去骨去头，将鱼肉切成大的长片状，把鱼皮剥下；

3.剥好皮后将鱼片放在干净的吸水纸上，将鱼片周围的水吸干净；

4.将鱼片切成细片，越薄越好，如果天气热的话，要用风扇边吹边切，避免温度过高而影响鱼肉的新鲜度；

5.将切好的细鱼片装在碟子里摆好，淋一点花生油，加油可以让鱼片保持新鲜；

6.加入八宝配料，八宝鱼生就可以开吃了。



五色糯米饭，俗称五色饭，又称乌饭、青精饭或花米饭，因糯米饭呈黑、红、黄、紫、白五种颜色而得名。它是布依族和壮族用来招待客人的传统食品，也是一道让人念念不忘的故乡情怀。



材料：

枫叶、黄香花(或黄花)、红蓝草(紫色和红色)、糯米。

做法：

1.将枫叶捣烂，用冷水泡十个小时，反复揉搓叶子，过滤掉枝叶后，把汁水倒入锅中加热，注意不要让水沸腾，一直搅动直到水变黑。待汁液稍降温后，和糯米一起浸泡一个晚上，使糯米上色。然后将上色后的糯米沥干水分备用；

2.将黄香花(黄花)加水煮十五分钟，得到黄色的染汁。待染汁稍降温，和糯米一起浸泡一个晚

上，使糯米上色。然后将上色后的糯米沥干水分备用；

3.将红蓝草(紫色和红色)切段，分别加水煮十到二十分钟，得到紫色和红色的染汁。同样待染汁稍降温后，和糯米一起浸泡一个晚上，使糯米上色。然后将上色后的糯米沥干水分备用；

4.将浸泡好的各色糯米放入蒸锅中，大火蒸一个小时左右，直到糯米软糯即可；

5.五色糯米饭可以搭配其他食材一起食用，如炒花生米、腊肠、叉烧等。可以将这些食材切成丁，和蒸好的糯米饭一起翻炒，加入适量的调味料即可。

文：许术



跟着古诗去旅行(十五)

峨眉山景绝天下 峰峦叠嶂入画来



“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，让我们跟着李白的古诗游览名山大川。



峨眉山月歌

李白

峨眉山月半轮秋，影入平羌江水流。
夜发清溪向三峡，思君不见下渝州。

此诗作于李白初出四川之时，通过描写月夜舟中所见之景，表达依恋家乡山水之情。全诗连用五个地名，通过山月和江水展现了一幅千里蜀江行旅图。

峨眉山，位于四川省西南部，是中国“四大佛教名山”之一，因地势陡峭，风景秀丽，素有“峨眉天下秀”之称。山体自峨眉平原拔地而起，南北延伸，绵延23千米。主要山峰为大峨山、二峨山、三峨山、四峨山，其中大峨山最高，海拔3099米，高出峨眉平原2700多米。《峨眉郡志》云：“云鬘凝翠，鬒黛遥妆，真如螓首蛾眉，细而长，美而艳也，故名峨眉山。”

峨眉山上美景众多，经过归纳列出十景，分别为“金顶祥光”“象池月夜”“九老仙府”“洪椿晓雨”“白水秋风”“双桥清音”“大坪霁雪”“灵岩叠翠”“萝峰晴云”“圣积晚钟”，展现了峨眉山作为天下名山的整体风采。

萝峰晴云

萝峰位于伏虎寺右侧，相距0.5公里，是伏

虎山下一座小山峦。草丰竹秀，涧谷环流，古楠耸翠，曲径通幽。山峦上数百株古松奇枝异态，苍劲挺拔，是峨眉山上少见的松树聚生地。山风吹过，阵阵松涛回荡在山谷之间。夏季雨后初晴时，烟云从涧谷袅袅升起，或从蓝空缓缓飘过，从密簇簇的松林中望去，变幻百出，显示出峨眉云彩多变的流动美。云从石上起，泉从石下落。

灵岩叠翠

灵岩寺遗址位于高桥左侧，隋唐年间创建，曾改名护国光林寺、会福寺。明洪武永乐年间重建，名灵岩。明代是灵岩寺的鼎盛时期，殿宇重叠，密林掩映，丹岩凝翠，呈现出灵岩层层叠翠的雄峙壮观，“灵岩叠翠”便成为峨眉十景之胜。

20世纪60年代灵岩古刹已全部毁坍，而“灵岩叠翠”的自然景色依然如故，在灵岩寺遗址上向北眺望，近处，青峰绵延起伏，茂林修竹，点缀其间；远处，万佛顶、千佛顶、金顶宛似三座巨型翠屏横亘天际，三峰挺拔而柔和的轮廓线十分清晰。由低至高，由近至远，青青的山色由翠绿到黛青到灰蓝到灰白，层层深远开去，一直延伸到与蓝天的分界线，层次极为丰富。

双桥清音

清音阁地处峨眉山上下中的中枢，与龙门洞素称“水胜双绝”，面对清音阁展开的是一幅青绿山水画卷。

高处，玲珑精巧的楼阁居高临下。中部，是丹檐红楼的接御、中心二亭，亭两侧各有一石桥分跨在黑白二水之上，形如双翼，故名双飞桥。

近景，则为汇合于牛心亭下的黑白二水。右侧黑水，源出九老洞下的黑龙潭，绕洪椿坪而来，水色如黛，又名黑龙江；左侧白水，源出弓背山下的三岔河，绕万年寺而来，水色泛白，又名白龙江。两江汇合冲击着碧潭中状如牛心的巨石，任黑白二水汹涌拍击，仍巍然不动，组成独具特色的寺庙山水园林环境。园林学家称它是有声的诗，立体的画。伫立中心亭，现黑白二水，大有山随水而动之感。惊涛拍石，发出阵阵的轰鸣，声传四周的深谷幽林之中，恰如古琴弹奏，时而清越，时而深沉，时而激昂，任人领略“清音”之趣。

清末“戊戌六君子”之一的刘光第撰对联“双飞两虹影，万古一牛心”正是用传神之笔描绘出了“双桥清音”的风韵。古今游人多称之为“峨眉山第一风景”。

文：黄理佳





大博弈 新闻综合频道 10-22集剧情

第10集

孙和平想兼任集团副董事长，杨柳不答应，两个人在饭桌上争得面红耳赤，秦心亭连忙阻止，让他们好好吃饭别聊工作。孙和平陪着杨柳和周涛去见刘省长，在刘省长面前，杨柳和周涛一个劲儿地夸集团。周涛不止一次想在刘省长面前告孙和平的状，不过孙和平也不简单，没有让他得逞。老子本来要去和妻子看房，突然接到老马母亲的电话连忙赶去，他答应老马父母汇报老马的行踪。一路上，刘必定打电话让孙和平过来吃饭，想要和他做笔大买卖。

第11集

祁小华和刘必定的婚姻并不幸福。刘必定忽悠孙和平和自己合作，成为另一个汉重集团，口口声声自己手上有几十个亿的闲置资金。老子去宏远集团要钱，被拦在门外，保安压根不让他进去。老马等不到刘必定就走了，他让白晴转告刘必定别和自己演戏。老子说自己要买房，希望把二十万元的投资取出来。祁小华刚和刘必定打完电话，就告诉杨柳说刘必定找到了一笔资金，宏远集团的危机要过去了。秦心亭依然觉得不对劲，她很快就发觉宏远集团的资金链已经断了。

第12集

刘必定去见了西川国资委主任汤家和，他决定不作宏远集团的第一大股东了，口口声声为了救火放弃当初的理想抱负。刘必定的危机，也许就是孙和平的机会。孙和平决定去找宏远谈判，机会就摆在面前。至于之后和集团的关系，孙和平希望是盟友，可是杨柳当爹当娘了，怎么能认这个兄弟呢。刘必定不得不撒手红星重汽，任厂长不愿意股权落到达摩的手里，之前他一直以为宏远并不是真的缺钱，现在知道厂里的处境后他决定松口，可是对刘必定而言已经来不及了。北方机械公司和汉重集团的矛盾让钱萍发愁。

第13集

田野在和宏远集团的人秘密谈判，周涛收到这些照片却说不够有说服力，不能仅凭这些就说北机想要独立。汉重集团的人都以为北机有他们的卧底，而他们口中这个卧底就是钱萍，钱萍对此很不满意。杨柳想要与孙和平摊牌，如果孙和平想要北机独立，他就必须把孙和平压在五指山下。当初北机活不下去，孙和平在杨柳面前掉眼泪，杨柳阻止他骗贷然后帮他进了汉重集团，集团一半的信贷额

度都给了北机，换做是谁，都无法忍受这样忘恩负义的“白眼狼”。杨柳明明白白地告诉孙和平，如果他个人想离开集团可以打报告，但是要想打北机的主意是想都别想。

第14集

老子和妻子拿到二十万本金和四万利息开心得不得了，抱着现金二人打算找老马吃个饭表示感谢。孙和平和刘必定的战略合作协议就这么签了，随后关于宏远和刘必定的文章全网漫天飞，刘必定生气万分，祁小华也很着急，现在他们承受不起任何打击。按协议规定，北机要给宏远三个亿定金，但是孙和平现在心里并不踏实，却又不想丢掉这个历史性的机遇。周到来检查工作，孙和平让田野和钱萍他们去接待，自己躲起来了。孙和平和田野忽悠着周到喝了一杯又一杯，钱萍在旁边默默憨笑。孙和平去找杨柳汇报三个亿的事情，说要用于建设新厂房。

第15集

孙和平点头答应着，心里却已经暗暗决定冒一次险，避开董事会，打他们一个措手不及，他是名副其实的野心家。而杨柳知道孙和平的操作后，也不打算继续仁慈下去，如孙和平所说，他是阴谋家。刘必定以为自己已经度过了这次危机，和员工一起喝酒庆祝。任厂长和孙和平的钱都没到，刘必定的希望眼见就要崩盘。杨柳安排了新的任命，孙和平和田野连一句申辩的机会都没有。钱萍追去找杨柳，可是杨柳根本不听别人的解释。祁小华继续出货，孙和平被汉重撤职，刘必定心凉了半截，只能给汤家和打电话，不得已和杰克合作。

第16集

孙和平要打消杨柳的疑虑，让田野去投靠杨柳，毕竟杨柳最擅长的就是分化敌人。杨柳也在会议上表示了只要田野知错能改就可以继续工作的态度。孙和平让钱萍和田野卧薪尝胆，股东大会才是他们最重要的时机。祁小华不希望和刘必定离婚，希望他再考虑一下，口口声声说杨柳有办法，刘必定嗤之以鼻，杨柳不趁火打劫就不错了。杰克把杨柳、孙和平和刘必定三个人研究得很透彻，连北机的情况都很清楚。孙和平一边和老马诉苦，一边敲打丁主任。

第17集

刘必定知道，杨柳绝不会放过孙和平，宏远已经完了。孙和平和杨柳正在海边聊天，杨柳想要把孙和平派去汉江重卡，孙和平自然是不愿意的，毕竟汉江重卡和北机不是一回事。孙和平知道，杨柳一直是假装怜香惜玉。他现在困在这里，北机的一切都靠钱萍和田野，孙和平心里还是有很多不放心的地方。刘必定提高了对于杰克的报价，杰克却并没有理会。杨柳和周到让丁主任盯紧了孙和平，听说他约了老马吃饭，还以为他们在搞对象，杨柳比谁都希望孙和平能成个家好好过日子。

第18集

杨柳说集团高度肯定孙和平在北机的付出，和周到一唱一和地教训起了孙和平。刘必定赶走了祁小华，杰克的报价依旧是四亿，祁小华又哭哭啼啼地求他去找杨柳。孙和平和周到拿出了田野的举报材料，让他这段时间一边在这里休息一边反省。杨柳十二个亿拿下了刘必定，心中洋洋得意。孙和平急得要死，恨不得让田野现在就去堵刘洪川，绝对不能让杨柳乱来。汉重董事会顾虑到拿北机的钱属于违规，杨柳对此避而不谈。孙和平告了杨柳一状，他挪用北机的钱给他们买股权，想让刘洪川现在就给杨柳来个电话指示，但是刘洪川急着去见外宾没来得及。

第19集

刘必定精疲力尽，杰克拿着四个亿的报价

又来了，白晴劝他见一下刘必定。孙和平继续回到了集团卧薪尝胆，让田野回去主持大局。杰克表示他们不再坚持四亿的报价，出价四亿零一元，对刘必定而言这是赤裸裸的羞辱。刘必定的股权作为抵押资产被债权人分掉，他宁愿落到孙和平或者杨柳的手上，毕竟他们三个人有一个共同的梦想。秦心亭坦白是自己推倒了刘必定的多米诺骨牌，孙和平也说她不地道，但这是秦心亭信托公司的责任。宏远已经破产，希望资控的法人股也被查封了。汤家和想要再为他做些什么，但刘必定说，宏远的故事暂时结束了，他应该谢幕了。

第20集

杨柳知道孙和平一定不会乖乖听话，他从来没有放弃过东山再起的心思。秦心亭和杨柳虽然闹得不愉快，但还是在帮杨柳说话，怎么说杨柳也是孙和平的上司，杨柳和周到让孙和平回北机干活，孙和平当然不会轻易答应，借着酒劲诉说委屈，祁小华听说刘必定和老马在一起，但是他们已经离婚了，祁小华管不了刘必定，所以她想借钱帮刘必定堵上窟窿，刘必定和刘必英打了招呼，让祁小华找她，刘必定不愿意欠祁小华的。孙和平顺利回到了北机，没想到路上得到消息说玲玲被车撞了，还是公司自己的车。

第21集

刘必定和老马在深圳玩得很开心，老马决定向秦心亭辞职回去写小说，写的就是“汉大三杰”。杨柳和祁小华一起吃饭，说起了刘必定和老马。杂志社被停办了，老子也失业了，人生一塌糊涂。杨柳担心刘必定逃跑罪名会更重，刘必定也不愿意逃跑，他可以承担自己的错误，接受应有的惩罚。刘必定决定回去自首，老马要陪着他，二人紧紧握着彼此的手，一切都结束了。孙和平不希望北机重蹈覆辙，希望国资委支持北机从汉重独立出来，但是陈主任只能说等以后有机会，如果有一天北机真的拿到了红星的控制权，她一定会支持孙和平。

第22集

刘必定最终选择去警察局自首，杨柳和孙和平不约而同地来送行，遥想当初他们三个人斗智斗勇，却都有一个共同的梦想，事到如今，刘必定在二人的目送下锒铛入狱。两年之后，宏远案件审结，刘必定获刑五年。两年前老马和老子成立了“爱之翼”，祁小华还给他们投资了，但是现在祁小华要告他们，所以老马希望刘必定帮忙劝劝祁小华。探视时间到了，老马问了刘必定最后一个问题：当年你爱过我吗？刘必定说现在说这个已经没有意义了。杨柳希望汉江重卡会成为像北机一样的企业，只是不管从哪方面来说，王小飞都比不上孙和平。





王牌部队

文旅生活频道
23-36集剧情

第 23 集

姜卫星和牛满仓都获得名额去上军校。江南征和顾一野在溪边聊天，埋怨他不如高粱关心自己，却不知道顾一野一直默默付出。韩春雨犹豫许久，给高粱打去电话，委婉地表达心意，高粱不察。夏林向韩春雨表白。即将要去军校报到时，顾一野意外得知张飞母亲病重急需帮助，决定更改行程去粤东。眼前的情形让顾一野受到触动，他决定与江南征分手，陪阿秀将张飞的遗腹子养大。

第 24 集

顾一野突然提出跟江南征分手，江南征震惊又伤心。高粱质问顾一野，得知原因，顾一野要高粱照顾好江南征，并帮他保密。高粱联系不上顾一野，求助韩春雨，韩春雨表白高粱，被明确拒绝。夏林主动向韩春雨坦白自己弄混了她写给高粱的信。顾衡得知儿子的决定，给予鼓励。郑源为女儿下厨，跟江南征聊起自己年轻时候的事，希望女儿离开顾一野。顾一野拿着阿秀的回信，感到苦恼，去找高粱答疑解惑。

第 25 集

陆军学院毕业前夕安排两场演习，分别为代表象征着实战侦查的“红狼”以及“白狼”。夏林和高粱选择“红狼”，顾一野选择“白狼”，表现均突出。高粱拿到了全队学员中唯一一张优秀学员证书。另一边，顾一野坚持走自己的路，放弃了常规考试，选择了拔掉自身弱点的演习，最终战胜了自己。高粱向江南征表白，江南征没有表态。三年后，郑源升任军长，宋建设申请将高粱从侦察连调回 720 团任九连连长。

第 26 集

红箭演习即将展开，秦汉勇被调回 700 团任代理团长，李少兵是 700 团参谋长，虽然现在 720 团被吹得很红，已升任夜老虎连连长的顾一野对在这次对抗中获胜很有信心。演习中，宋建设在夏林的怂恿下，想要乘胜追击，陆平凡提出不同意见，没被采纳，720 团陷入 700 团设下的圈套。顾一野反驳秦汉勇的方案，提出奇袭设想。高粱临时倒戈 700 团，陆平凡不仅不生气，反而赞赏有加。

第 27 集

师长郑源组织 720 团干部观看海湾战争录像，并对演习做了总结，总结会上他狠狠地批评 720 团患上了严重的“和平病”。之后郑源和陈大山研究整顿方案，因陆平凡已经调到指挥学院，郑源决定调秦汉勇任 720 团团长。夏林因为在演习中的表现和弄虚作假

的问题，被降了职，但韩春雨却在夏林最失意的时候决定嫁给夏林。

第 28 集

通过训练，官兵们彻底开了眼界，也见识到真正高水平的特种作战。郑源希望大家能够明白组建特种部队的迫切性，最终他决定将 9 连编入新成立的特战大队。顾一野和阿秀的婚礼在招待所举办，720 团以及女兵都悉数到场，顾一野当众向阿秀表白，并承诺以后会好好珍惜她和小飞，经营好自己的小家庭。

第 29 集

高粱、姜卫星和牛满仓率二中队配合验证工作，怎料工作刚展开不久，夏林与高粱就发生了矛盾。在接下来的演习过程中，高粱深刻体会到何为轻敌，因对方事先设置坦克伏击阵地，使得特战营的坦克毫无用处，在短短二十分钟内就失去了战斗力，攻打两个小时都没能冲出 791 团和 812 团的外围。

第 30 集

顾一野跟高粱谈及婚后的生活，包括阿秀对自己的影响，高粱话语中点破顾一野和阿秀之间是存在爱情的。反观至今还形单影只的高粱，对

于自己的感情毫无信心，正因如此，顾一野主动约江南征吃饭，想为惨败后失意的高粱说情。高粱集合全体官兵，借此机会当众宣布他们将要参加集团军打擂的消息，希望大家可以为赢回特战二队的番号而奋斗。

第 31 集

“伤亡情况”报到军里，郑源立即派高粱带人前去救援。顾一野不明就里来到会议室，忽然被郑源点名发问有关恐怖组织的事件，指出如今的中国同样面临着恐怖组织的袭击。

第 32 集

顾一野推断出“雇佣兵”要在相思寨补充燃油，便立刻协调安排最近的武警及牛满仓带人前往相思寨，并联系上高粱和夏林，决定就地编入作战分队。顾一野他们和“雇佣兵”经过激烈交战，最终所有“人质”平安获救。在这次的演习中，高粱带着特战二队以压倒性的优势取得胜利，成功赢回特战二队的编号。

第 33 集

转眼来到 1998 年的初夏，本来秦

剧情介绍 09

汉勇已打算给高粱批婚假，偏巧此时长江流域各省连发特大汛情，高粱拒绝假期找到秦汉勇请战，江南征等人也收到上级命令，要求他们分批前往湖北，为 720 团和特战大队实施通信支援。这个夏天，江南征看到高粱和大家在洪灾面前义无反顾，将人民群众的利益扛在肩上，特战大队的一名队员因水压过大，造成内脏破裂牺牲，高粱在水库口奋力抗洪身负重伤昏迷。

第 34 集

娄院长认为目前以国内的医疗技术，恐怕很难确保高粱的手术成功率，于是便想到了享有国际医学声誉的埃米尔教授，此人在神经外科领域极有名，顾一野专程去寻找，却意外发现她就是当年深爱自己的胡杨。高粱的手术过程很顺利，矫正了碎骨，但因为神经系统受损，意味着以后要有艰难的康复训练，或许会花费很长时间，或许这辈子都无法站起来。

第 35 集

高粱答应参加康复训练，一次次跌倒后，又一次次站起。六个月后，经过这一段时间的休养，尤其是胡杨从海外寄来特效药，高粱伤势已有很大好转，可以出院。转眼间三年过去，郑源成为集团军的参谋长，他下基层考察，提出军区将在三个月后开展一场贴合实战的演习，特战营和红一营之间又要进行对抗，李少兵和秦汉勇都做足准备，至于顾一野和高粱亦是如此。

第 36 集

演习正式打响，顾一野迅速组织了第一次攻击，但很快宣告失败，“翼王”刀小辉驾驶的动力翼迫降在翘头岛主峰附近。牛满仓搜索迫降的红军滑翔翼，一个不小心被刀小辉打晕掳走。红军把导弹诸元配置几乎全部用在首轮的打击上，将蓝军空中、陆地和海上协同力量全部打掉，这意味着高粱以后只能依靠岛上的兵力和粮弹支撑 48 个小时。



放射科医生揭秘肺结节

贺州市人民医院放射科 曾宪秋

体检报告往往会提示受检者有肺结节。那么什么是肺结节？得了肺结节会不会演变成肺癌？为了消除大家的疑惑，今天放射科医生就带大家了解一下肺结节。

什么是肺结节

肺结节是指在肺部影像表现为直径≤30mm的局灶性、类圆形、密度增高的实性或者亚实性肺部阴影，可为孤立性或多发性，不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。

肺结节根据大小分为：直径<5mm称为微小结节；直径5mm—10mm称为肺小结节；直径11mm—30mm称为肺结节。肺结节可以分为良性结节和恶性结节。一般80%—90%以上的肺结节都是良性的，比如说肺的良性肿瘤、肺炎、肺结核、肺动静脉畸形、陈旧性病灶等，当然也有一部分结节是恶性的，而少数肺良性结节在随访的过程中可能会出现恶变，因此，正确地诊断肺结节的性质对于治疗和预后至关重要。

肺结节的类型

不同类型肺结节的影像学特征主要包括以下几种：

实性结节：是指肺内病灶密度较高，掩盖了支气管或肺血管的纹理。影像学特征为病灶边缘光滑或浅分叶，密度均匀或不均匀，内部无支气管充气征。

磨玻璃结节：是指肺内病变区域密度增高，但未掩盖支气管或肺血管纹理。影像学特征为病灶呈淡薄的密度增高影，边缘清晰或模糊，支气管和血管纹理可显示或模糊。

混合性结节：是指肺内同时存在实性成分和磨玻璃成分的结节。影像学特征为病灶内有实性成分和磨玻璃成分，两者可相互融合或独立存在。

空洞性结节：是指肺内病灶中心坏死、液化并形成空洞的结节。影像学特征为病灶内部有明显的空洞，可伴随气液平面。

肺结节的诊断

放射科医生在肺结节诊断中扮演着至关重要的角色，主要通过X线胸片、CT等影像学检查手段来评估肺结节，通过观察结节的大小、形态、边缘、密度等特征，初步判断结节的良恶性可能性。例如，恶性肺结节通常具有毛刺征、分叶征等特征，而良性结节则可能边缘光滑、密度均匀等。这些特征有助于我们初步判断肺结节的良恶性可能性，为患者后续的诊断和治疗提供重要依据。同时，密切结合患者的临床表现和病史，对结节进行综合评估。

如何早期发现和预防肺结节

早期发现肺结节对于提高治愈效果和生存率具有重要意义，因此，建议大家：

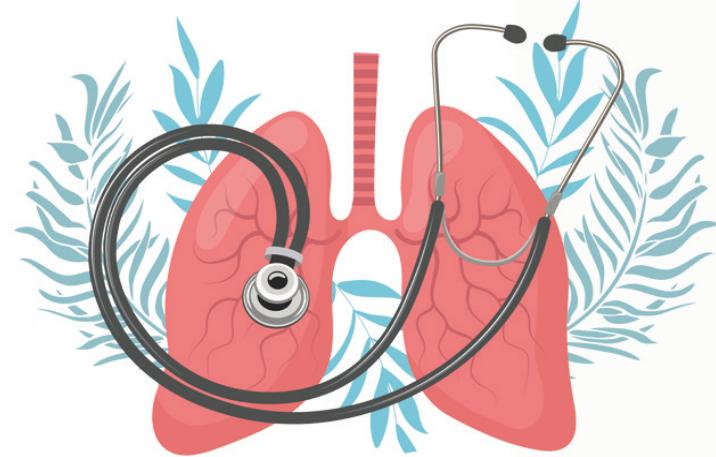
1. 定期体检：建议年龄在50岁以上的人群定期进行胸部X线或CT检查，以便及早发现肺结节。对于高危人群，如长期吸烟者、家族中有肺癌病史的人以及长期接触有害物质的人群，建议提前开始定期体检。

2. 关注症状：如果出现持续的咳嗽、咳痰、胸痛等症状，应及时就医并进行相关检查，以排除肺部疾病的可能性。

3. 早期筛查：对于高危人群，可以考虑进行低剂量CT扫描等早期筛查手段，以提高早期发现肺结节的可能性。

同时，为了预防肺结节的发生，建议大家可以参考以下方法：

1. 戒烟：戒烟是预防肺结节和肺癌的重要措施之一。吸烟会增加肺结节的发生风险，因此戒烟对于减少结节的发



生至关重要。

2. 避免二手烟暴露：尽量避免暴露在二手烟的环境中，以减少对肺部的危害。

3. 保持健康的生活方式：保持均衡的饮食结构，多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物，有助于提高身体免疫力，预防肺部疾病发生。同时，适度运动、充足睡眠和减少压力也有助于维持整体健康。

4. 避免有害环境暴露：尽量减少接触空气中的有害物质，如化学物质、有毒气体、粉尘和放射线等。这有助于降低患肺结节的风险。

5. 进行职业保护：如果您的工作环境中存在有害物质的暴露风险，务必使用适当的防护设备，如口罩或呼吸器，以减少对肺部的危害。

6. 积极进行肺部健康检查：对于高危人群，如长期吸烟者、家族中有肺癌病史的人以及长期接触有害物质的人群，建议定期进行肺部健康检查，以便及早发现肺结节。

总之，肺结节虽然不是一种严重的疾病，但也需要引起足够的重视。了解肺结节的相关知识，有助于我们及早发现并采取相应的治疗措施。

重症肺炎患者的呼吸管理

梧州市工人医院重症医学科 梁莹华

衰竭。另一方面，机体防御反应过度，产生大量炎症细胞因子，作用于肺部以及全身器官，导致全身炎症反应综合征，进而可能引发多器官功能障碍综合征(MODS)。

重症肺炎的临床表现多种多样，典型症状包括高热、寒战、咳嗽、咳痰、呼吸困难等。查体可见呼吸急促、口唇发绀、肺部湿性啰音等体征。此外，重症肺炎患者还可出现意识障碍、休克等严重并发症。因此，对于疑似重症肺炎的患者，应尽早进行实验室检查和影像学检查，以明确诊断并制定治疗方案。

重症肺炎患者的呼吸管理

重症肺炎患者的呼吸管理是救治过程中的关键环节，涵盖了早期识别与干预、抗菌药物的选择与使用，以及呼吸支持技术的应用等多个方面。

1. 早期识别与干预

早期识别重症肺炎是呼吸管理的关键。

医生应密切关注患者的临床症状和体征，结合实验室检查和影像学检查结果，综合判断病情严重程度。一旦确诊重症肺炎，应立即进行干预，包括氧疗、抗感染治疗、液体管理等措施，以稳定患者生命体征，为后续治疗奠定基础。

2. 抗菌药物的选择与使用

抗菌药物的选择与使用是重症肺炎治疗的核心。医生应根据病原学检查结果和患者临床特点，选用敏感、高效的抗菌药物。在使用过程中，应注意药物的剂量、给药途径和疗程，避免过度使用或滥用抗菌药物，以减少耐药性的发生。同时，应密切关注患者的病情变化，及时调整治疗方案。

3. 呼吸支持技术的应用

呼吸支持技术是重症肺炎患者呼吸管理的重要手段。根据患者的具体情况，可选择无创通气和有创通气两种方式。

① 无创通气

无创通气主要包括鼻导管吸氧、面罩吸氧以及无创呼吸机辅助通气等。这些方法操作简单、并发症少，适用于轻中度呼吸衰竭的患者。在使用过程中，应注意调整氧浓度和通气参数，避免氧中毒和气压伤等并发症的发生。

② 有创通气

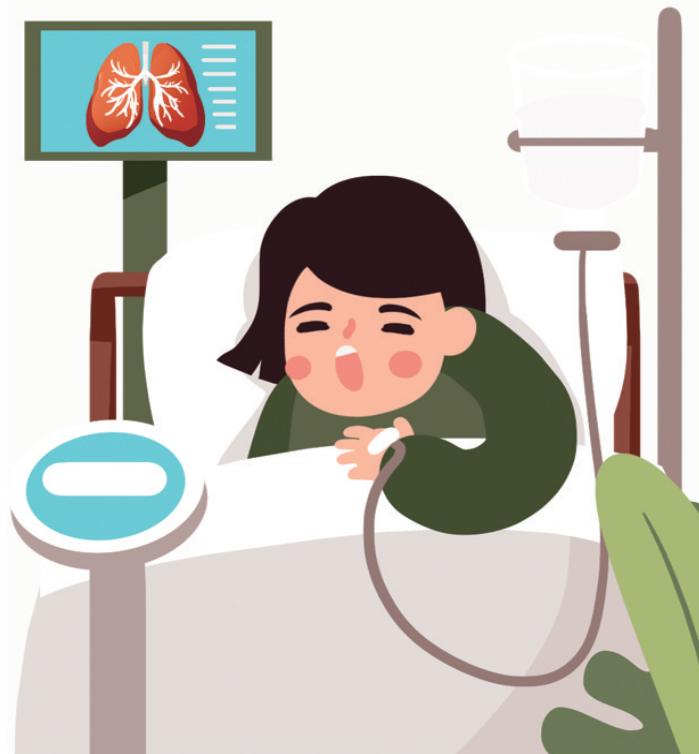
对于重度呼吸衰竭或无创通气无效的患者，可考虑采用有创通气。有创通气包括气管插管和气管切开两种方式，可有效改善患者的通气和氧合功能。但有创通气也存在一定的风险和并发症，如呼吸机相关性肺炎(VAP)、呼吸机依赖等。因此，在使用过程中应严格掌握适应症和禁忌症，加强监测和护理，降低并发症的发生率。

呼吸机相关性肺炎的预防与处理

在重症肺炎患者的呼吸管理中，预防和处理呼吸机相关性肺炎(VAP)至关重要。

预防方面，需要从多个角度进行考虑和操作。一方面，应严格掌握气管插管及气管切开的适应症，优先使用无创通气，以减少呼吸机及相关附件的污染和反复吸痰等临床操作行为，降低患者发生VAP的风险。另一方面，需及时更换呼吸机管路通道，避免长时间使用导致细菌感染机会增加。同时，注意患者的口腔卫生，每日至少进行一次口腔冲洗，使用抗菌消炎的口腔护理液，防止细菌滋生。此外，保持病房空气流通，入住重症监护室并进行层流净化，有助于降低空气中的细菌浓度，减少感染风险。

一旦发现患者疑似发生VAP，应立即进行病原体检测，明确感染类型，以便选择合适的抗生素进行治疗。同时，加强患者的营养支持，提高免疫力，有助于抵抗感染。对于病情较重的患者，可能需要调整呼吸机参数或更换通气模式，以改善患者的呼吸状况。在整个呼吸管理过程中，医护人员应密切关注患者的病情变化，及时调整治疗方案和护理措施。



重症肺炎是一种严重威胁患者生命的疾病，其治疗过程中的呼吸管理尤为关键。

揭秘重症肺炎

重症肺炎是一种严重的肺组织炎症性疾病，涉及肺部细支气管炎、肺间质以及肺泡的炎症。重症肺炎的病因主要包括细菌感染和病毒感染。细菌感染可由多种细菌引起，如肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌等，这些细菌分泌的内毒素可导致血管舒缩功能障碍，引起神经反射调节异常，进而导致中毒性血液循环障碍，出现周围循环衰竭，血压下降，甚至休克。病毒感染也是重症肺炎的常见原因，如流感病毒、鼻病毒等，这些病毒可以直接导致肺部感染，引发重症肺炎。

在病理生理过程中，重症肺炎主要表现为两方面的损害。一方面，病原微生物破坏肺泡上皮细胞和间质的结构与功能，导致呼吸困难、低氧血症，甚至呼吸



如何科学判断孩子是否患有矮小症

南宁市第六人民医院儿科 黄春雨

“我老是觉得孩子个头矮，花了很多钱买了进口的增高药还有一些能促进身高增长的保健品。”黄先生担心自己的孩子患上了矮小症，没想到孩子吃了所谓的增高补品和药物不仅没有长高，反而带来了食欲不振、腹泻、头晕等副作用。

造成孩子身材矮小的原因有哪些

孩子身材矮小只是一种症状，导致的原因有很多，父母的遗传对孩子身高影响占70%，后天环境因素影响占30%，其中包括营养、运动、睡眠、心理、生活环境以及内分泌疾病等多种因素。

1. 生长激素缺乏：分为部分缺乏和完全缺乏，孩子自身生长激素缺乏或分泌不足，导致身高不能正常生长（即通常所指的侏儒症），如果不进行生长激素替代治疗，最终不能达到正常身高。

2.特发性中枢性早熟。

3.母亲孕期情况：造成孩子矮小的原因中，宫内发育迟缓就是其中之一，宫内发育迟缓儿有1/3成年后身材

矮小。

4. 甲状腺功能减退。

5. 家族性矮身材：孩子的身高向遗传的上限靠近或者向遗传的下限靠近，上下会有4~8厘米的偏差。

6. 因为自身营养吸收过差，导致身高偏矮。

7. 其他疾病：如先天性卵巢发育不全(Tumer综合征)、某些代谢性疾病(如先天性软骨发育不全、肾小管酸中毒等)和某些慢性疾病及营养不良等。

并不是所有的身材矮小都是由于

矮小症引起的，因此孩子的身高不是判断是否患有矮小症的唯一标准。

矮小症初步判断的科学办法

同环境对比：同性别、同年龄对比，孩子身高低于正常人群平均身高的两个标准差或位于第三百分位以下，则需要警惕为矮小症。例如孩子班上同性别平均身高为1.6m，但是孩子却只有1.3~1.4m左右，且在班级中这样身高的孩子是少数，这种情况下需要警惕矮小症。

长期观察记录：矮小症的孩子有很明显的生长减速。例如正值发育中的孩子去年长了6cm，但是下一年只长了3cm，就是明显的生长减速。这种增长速度如果低于相应年龄和性别人群身高增长速度的第5百分位数，例如身边的同龄孩子相较去年平均长了6~7cm，但是自家孩子只长了2~3cm左右，且身边的同龄孩子中只有极少数是这种情况的，则需要警惕矮小症。

遗传排查：矮小症的遗传不仅仅是基于直系亲属的

遗传背景，还可能受到其他家族成员的影响。因此，父母双方身材在同龄人之间矮小，或是其他家族成员有矮小症疾病背景的都需要警惕。

疾病排查：首先观察孩子的体重变化、饮食、睡眠习惯是否正常，运动量是否足够，如果均正常，且符合上述三点情况下，建议及时带孩子到正规医院的小儿内分泌科进行就诊和检查。

家长如何管理孩子的身高

1. 建议家长首先养成给孩子定期测量身高的好习惯，至少每3个月给孩子定点、定时量一次身高，了解孩子的身高水平及生长速率。测量身高强调三同原则：同一时间、同一测量尺、同一测量人。

2. 生长激素分泌最高峰的两个时间点是22:00—2:00, 5:00—7:00。建议学龄期的孩子不晚于22:00睡觉，并保证睡眠时间至少8~9小时。

3. 饮食方面注意营养均衡和蛋白质的充足摄入，但不要营养过剩，少喝碳酸饮料，少吃西式快餐、油炸食品和反季节蔬果等。

4. 多运动，以纵向弹跳、拉伸类运动为主。建议孩子每天进行1小时体育运动，如跳绳、篮球、排球、羽毛球、跑步及游泳等。运动不仅能促进生长激素的分泌，同时身体充分运动后还能增进食欲，提高睡眠质量。

5. 心理上要给孩子营造一个温馨、轻松的家庭环境，不要给孩子太大的学习压力，不要习惯在饭前和睡前批评孩子。

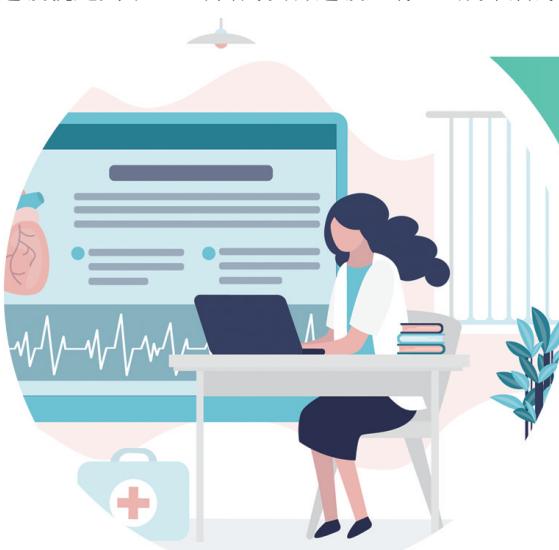
孩子长不高可以“等等看”吗

很多家长认为自己的孩子只是发育比较晚，所以采取观望的做法，这是错误的，观望有可能让孩子错过最佳治疗期，最后导致身高停滞。“晚长”是老百姓的口语，医学上称之为体质性青春期延迟，一般是指女孩13周岁以后，男孩14周岁以后还无第二性征出现（表现为女孩乳房增大，男孩睾丸增大，或者女孩18周岁无月经初潮）。这类孩子往往在其他正常儿童进入青春期发育，生长加速的时候出现相对的生长缓慢，而在其他孩子停止生长或者生长减速时却出现身高猛长的情况。这种情况并不多见，需要结合家族史，以及通过专业医生的鉴别检查后才能确定。

心电图诊断冠心病的奥秘

前海人寿广西医院心内科 严翼飞

在现代医学中，心电图是一种常用的诊断工具，它通过记录心脏的电信号来帮助医生诊断各种心脏疾病，包括冠心病。



什么是心电图

心电图是非侵入性检查，通过电极记录心脏电信号变化。心肌细胞在静息时保持极化状态，不产生电位变化。受刺激后，细胞通透性改变，导致除极化，形成电偶，产生电流。除极后，细胞逐渐恢复极化状态，即复极过程。心电图记录这些电位变化，形成图形，反映心脏电活动。心室除极与复极的方向与单个心肌细胞不同，在心电图中有特定表现。

概括来说，心电图的工作原理是由心脏起搏器（位于心脏的窦房结）产生的电信号引发的。心脏在每个心动周期中，由起搏点、心房、心室相继兴奋，伴随着生物电的变化，这些电信号在心脏的不同部位传播，导致心脏肌肉的收缩和舒张。心电图的电极通过皮肤接触到这些电信号，通过心电描记器从体表引出多种形式的电位变化的图形称为心电图。

心电图的导联

心电图通常使用多个导联来观察心

脏电信号的不同角度和方向。最常见的导联包括标准导联(I、II、III)、胸导联(V1-V6)和肢导联(aVR、aVL、aVF)。每个导联提供了独特的视角，有助于医生更全面地了解心脏的电活动。

心电图的波形

心电图呈现一系列波形，这些波形对应着心脏电信号的不同阶段。主要的心电图波形包括P波、QRS波群和T波。这些波形的形状和时间间隔可以提供关于心脏健康的重要信息。

冠心病的迹象

冠心病是一种由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病。它可能导致心绞痛（胸痛）、心肌梗塞（心脏肌肉死亡）和心律失常。通过观察心电图，医生可以检测到冠心病的一些迹象，包括ST段的变化和T波的异常。

冠心病的心电图特征

心电图在冠心病诊断中起到关键作用。一些常见的心电图特征包括ST段抬高或压低、T波倒置和Q波出现。这些变化可能表明心脏肌肉供血不足，通常伴随着冠状动脉的狭窄或阻塞。

患者表现出冠心病的症状，比如胸痛、胸闷憋气等等，然后结合心电图，如

果是急性ST段抬高型心肌梗塞，就能诊断为冠心病急性心肌梗塞。

心电图需要动态地去进行观察。若患者有一份正常身体状况下的心电图，在发生心绞痛时，再去做一份心电图，如果这两份心电图有比较明显的改变，那么或许就可以高度怀疑是冠心病了。再加上比较典型的心绞痛症状，那么就完全可以确诊为冠心病了。

冠心病的风险因素

了解冠心病的风险因素是预防的关键。

①高血压是冠心病的主要风险因素之一。

②高胆固醇可导致动脉硬化，增加心脏病的风险。合理地饮食和药物治疗可以帮助降低胆固醇水平。

③糖尿病患者更容易患上心脏病。定期监测血糖水平并进行管理至关重要。

④过重或肥胖会增加冠心病的风险。控制体重并保持健康的生活方式对心脏健康至关重要。

⑤吸烟会损害血管壁，增加动脉硬化的风险。戒烟是降低心脏病风险的重要步骤。

冠心病的预防策略

预防冠心病，以下是一些有效的策

略：

①健康饮食：采用均衡的饮食，限制高胆固醇、高盐和高糖食物的摄入。增加蔬菜、水果、全麦和健康脂肪的消耗。

②定期进行体育锻炼，至少每周150分钟的中等强度有氧运动。

③监测并控制血压和胆固醇水平，遵循医生的建议。

④血糖管理：如果您患有糖尿病，确保按医生的建议管理病情。

⑤控制体重：保持健康的体重有助于降低冠心病的风险。

冠心病的治疗方法

①药物治疗：包括降低胆固醇、控制血压、抗凝和抗血小板药物等。

②冠状动脉疏通术(PCI)：通过导管手术将狭窄或阻塞的冠状动脉打开。

③冠状动脉旁路移植术(CABG)：通过植入移植物来绕过冠状动脉狭窄的部位。

④心脏搭桥手术：修复或替换受损的心脏瓣膜。

通过了解心电图的原理、冠心病的预防策略和治疗方法，采取积极的预防措施和健康的生活方式，可以降低患上冠心病的风险，并保持良好的心脏健康。

12 健康科普

癌症是严重威胁人民群众生命健康的一大类恶性肿瘤疾病的总称。在我国，最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌等。很多人觉得癌症离自己很远，殊不知，这些年癌症的发病率和死亡率一直居高不下，而且有很多癌症患者年龄并不大，这也给人们敲响了警钟。有人说，患上癌症的人只是运气不好，其实不然，基因和环境是决定会不会患癌症的两个最主要的因素。基因是遗传的，我们没法改变；环境因素主要包括生活的大环境情况以及个人的日常习惯，很多人患癌，其实和不良的生活习惯息息相关。那么，哪些生活习惯可能致癌呢？

1. 常吃致癌食物。一个癌字三个口，很多癌症的发生，正应了“病从口入”这句话。肆无忌惮地吃一些不健康的食品，终有一天会为自己“嘴馋”付出沉重代价。比如：

(1) 高盐食物。我国是胃癌大国，这与国人普遍吃得咸不无关系。食盐的渗透压高，摄入过多会直接损害胃黏膜，长此以往，容易诱发胃癌。据英国和日本的科学家研究发现，爱吃过咸食物的人患胃癌的危险性是其他人的两倍。

(2) 煎炸烤食物。肉类在高温煎烤的过程中，会产生一种叫杂环胺的物质，其具有很强的致癌和促癌特性。一般来说，加热温度越高、时间越长、水分含量越少的食物，产生的杂环胺越多。另外，肉类中的脂肪在高温作用下，还会发生热裂解反应，产生多环芳烃类化合物，其中最臭名昭著的就是苯并芘，温度越高就会产生越多的苯并芘，这是一种强致癌物。日本



曾做过一个实验，将苯并芘涂在兔子的耳朵上，涂到第40天，兔子耳朵上便长出了肿瘤。

(3) 霉变食物。食物受潮霉变后会产生黄曲霉菌，黄曲霉菌会产生一种有很强致癌作用的毒素——黄曲霉素，被国际癌症研究机构列为I类致癌物。它是目前发现的最强致癌物质，尤其是黄曲霉毒素B1的毒性，是砒霜的68倍。

2. 负面情绪多。很多疾病的发生都跟坏情绪有关，尤其是女性朋友，长期处于负面情绪中，对身体的伤害巨大，有道是“忍一时卵巢囊肿，退一步乳腺增生”。生气容易导致人体内分泌紊乱，雌、孕激素失衡，引起女性乳房胀痛、乳腺小叶增生，增加乳腺癌风险。雅典一家医院统计发现，参加乳腺癌检查的448名女性中，易怒的人诊断出乳腺癌的可能性更大。

3. 挑食，无肉不欢。有些人嗜

良好的生活习惯 是预防癌症的良方

南宁市第二人民医院肿瘤科 王晓晨

肉如命，餐餐顿顿都少不了肉，蔬菜吃得少，这种无肉不欢的饮食习惯，会增加患大肠癌的几率。肉类摄取过多，多余的营养物质就成为细菌的温床。在细菌的作用下，肉类中富含的蛋白质、脂肪等物质迅速腐败，产生对健康极有危害的物质。肠黏膜长期遭受有害物质的“熏染”，“炎症——坏死——再生”的过程不断轮回，就会发生恶变。

4. 抽烟喝酒。吸烟是世界上公认的致癌因素，而且与吸烟开始的年龄、吸烟年数、每天吸烟支数均有关系。吸烟产生的烟雾包含众多的致癌物质，包括多环芳香烃、芳香胺等有机化合物，以及无机化合物。其不仅能引起肺癌，还能引起口腔癌、胃癌等。需要注意的是，“二手烟”“三手烟”同样能对人体造成极大的伤害。酒精早在1988年就被国际癌症研究机构定为I类致癌物质。由于酒精代谢后产生的乙醛会引起DNA损伤和突变，而

这种损伤引起的错误修复会引发恶性肿瘤。有充分证据表明，酒精会提高口、咽、喉、食管、胃、肝、结直肠、乳腺发生癌症的风险。

5. 久坐不动。世界卫生组织发布的报告指出，每年有200多万人因长时间坐着不动而死亡。久坐会使血液循环不畅，直接导致肠道的蠕动速度变慢，引起有毒代谢产物排出身体的时间变长，长年累月便会增加肠炎，甚至是肠癌的风险。另外，久坐人群更容易发生腹型肥胖，引起脂肪肝，不仅会影响肝脏代谢功能，也会增加罹患肝纤维化、肝癌等风险。

生活方式因素是预防癌症的一个重点，为此我们应该少吃垃圾食品，多锻炼，保持好身材；保持愉悦的心情；多吃果蔬，少吃加工肉制品；限制含糖饮料、酒精的摄入；远离有毒的发霉食物。良好的生活习惯才是预防癌症最有效的方法。

膝关节养护需尽早 科学护理保健康

广西医科大学附属武鸣医院骨外科 卢显威

俗话说：“人老腿先老，骨痛膝先疼。”人体就像一台精密的机器，作为其中最大、最复杂的屈伸关节，膝关节是重要的“轴承”，在运动时承受着整个上半身和大腿的重量。一旦“轴承”损坏，身体就无法活动，身体的器官也会因缺乏运动引发一系列健康问题。中老年人普遍存在膝关节退行性病变、骨性关节炎等问题，那么日常该如何预防呢？

什么是膝骨关节炎？

骨性关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏、骨质增生为特征的慢性关节病，其主要病理改变是软骨退行性变性和消失，以及关节边缘韧带附着处和软骨下骨质反应性增生形成骨赘，并由此引起关节疼痛、僵直畸形、功能障碍等。多见于中老年人，其中膝关节是好发的部位，膝关节的退行性病变，便是膝骨关节炎的一种临床表现。

膝骨关节炎有什么常见症状？

1. 疼痛：常见于膝盖内侧关节间隙以上的地方，疼痛的程度可大可小。疼痛的特征多数为劳累或者运动后加重，休息后缓解；寒冷后加重，温暖后减轻。但也有特例，可能会夜间加重，甚至运动一会儿疼痛反而减轻。膝骨关节炎的发作期疼痛可能会持续3~4周（在彻底休息的情况下），但某些患者持续时间甚至长达半年。

2. 肿胀：关节退化时，关节滑膜发炎，关节间隙积液增多，造成肿胀，使疼痛加重。

膝骨关节炎的高危因素

1. 年龄：发病率随年龄增长逐渐增加，关节软骨修复能力逐渐降低。

2. 体重：体重的增加导致膝关节受力不均，关节负荷增加。

3. 职业：有些特殊职业人员易患骨性关节炎，如重体力劳动者、职业运动员等。

4. 合并症：如骨质疏松者、糖尿病患者。

5. 外伤：由于外伤、手术或其他明显因素导致的软骨破坏或关节结构破坏改变。

膝关节该如何保护？

膝关节，特别是膝软骨，本质上是

身体内一个耗损型的组件，但它拥有层层保护机制，如果正确使用，一直到老年才会出现问题。然而，现代人的不正确姿势和运动损伤加速了膝关节的磨损，导致它提前进入老化状态。因此，膝关节要从年轻时开始保护。

1. 控制体重：

步行时，膝盖承受的力量是体重的3~6倍，若是体重超重，膝关节的负担就会增加，日常生活中的磨损也会加大。

2. 注意运动的姿势：经常有人会觉得跑步伤膝盖，其实伤害膝盖的不是跑步这项运动，而是跑步的姿势。错误的跑姿会让膝盖承受的压力更大，时间久了就会感到脚踝两侧和膝关节后侧酸痛。正确的跑步姿势应该是前脚掌先着地，后脚跟抬高，上半身微微前倾，同时手肘在体侧收紧。建议跑前充分热身，迈小步，避免过高的抬腿。

3. 规律锻炼：有膝关节骨性关节炎的人，不仅要避免膝关节过度疲劳，还要进行适当的功能锻炼。例如游泳、散步、仰卧起坐、俯卧撑、桥形拱身等，既不增加膝关节的负重，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻



炼。

4. 避免长时间下蹲和久站：腿部肌力不够强的人要少爬山；需长期下蹲干活的人，最好坐个矮凳子，要时不时变换姿势；如需长时间站立，也要刻意变换姿势，防止膝关节长时间固定一种姿势。需要注意的是，肌肉疲劳时一定要休息，因为肌肉力量薄弱时，关节受到的冲击伤害会成倍增加。

5. 重视疼痛症状：当关节有酸痛不适时，千万记住，这就是停止运动的信号。如出现长时间反复疼痛，则要尽快就医。

6. 膝盖受伤后要接受正规治疗：年轻时膝盖受过伤，是老年后骨关节炎发生的主要原因之一。膝关节结构复杂，但无论是软骨、半月板还是韧带受伤，不及时处理都会产生严重后果。因此，膝关节受伤应及早就医。

加速康复外科 您术后的好帮手

广西医科大学第一附属医院神经外科 黎秀婵

在传统观念中，外科手术之后是一段漫长而痛苦的恢复期。然而，随着医疗科技的进步和患者需求的变化，加速康复外科的理念应运而生。加速康复外科通过一系列创新的围手术期管理措施，帮助患者经历更少的手术创伤，实现更快的恢复，从而早日康复出院。

什么是加速康复外科

加速康复外科是一种创新的围手术期管理策略，目标是改善患者的整体手术体验，减少并发症，缩短住院时间，提高患者的生活质量。加速康复外科策略的实施涉及多个学科的紧密合作，包括外科医生、麻醉师、护士、营养师、康复治疗师等。这些专业人员共同制定和执行术前、术中和术后的一系列优化措施，减少手术对患者的生理和心理创伤，加快康复进程。

加速康复外科的关键组成部分

1. 术前准备：术前准备是加速康复外科成功的关键。包括对患者进行全面的评估、术前教育、术前戒烟戒酒、术前营养支持以及术前肠道准备等。

术前的全面评估可以帮助医生制定相应的手术方案及预后策略；术前教育则是为了确保患者了解手术过程、潜在风险和术后恢复的预期；同时，患者术前应当尽早戒烟、戒酒，这是因为吸烟会增加伤口感染、血栓形成以及肺部感染等并发症风险。

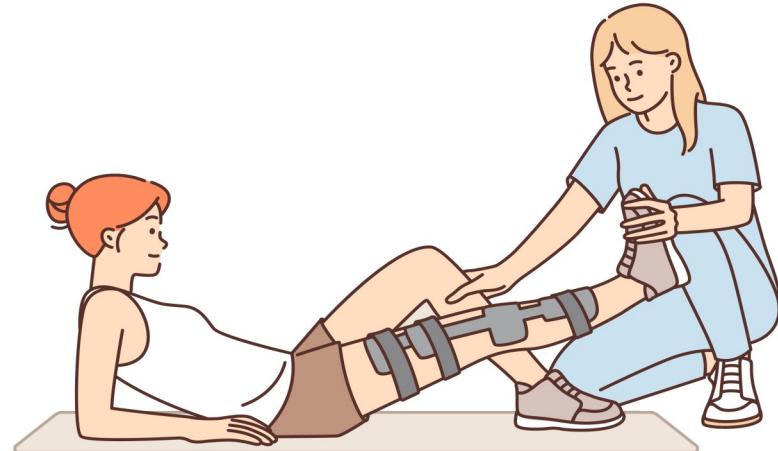
术前的营养优化和肠道准备也是加速康复外科的重要组成部分，它们有助于减少术后并发症和加速康复。对于手术患者，需要进行术前营养风险的评估。

如果发现营养不良的患者需要及时给予相应的营养支持。

在营养补充上，加速康复外科特别强调蛋白质的重要性，比如非肿瘤患者每餐至少需要18克蛋白质，而肿瘤患者则需要至少25克。这样的营养配比对术后恢复大有裨益。对于营养风险较低的患者，推荐通过正常饮食来获取所需营养；而对于风险较高的患者，除了正常饮食外，还需要额外的口服营养补充。如果患者无法通过口腔进食，则采用鼻饲肠内营养支持。如果肠内营养仍不足以满足蛋白质需求，则考虑术前进行肠外营养支持。另外，不推荐术前长时间禁食。

2. 术中管理：术中管理的目标是尽可能减少手术对患者的创伤和应激反应。加速康复外科推荐使用最少侵入性的手术技术，如腹腔镜或机器人辅助手术，以减少组织损伤。术中使用局部麻醉和快速作用的麻醉药物，可以减少全身麻醉的副作用，加快术后恢复。选择的麻醉药物应当能够让患者在手术结束后迅速恢复意识，并且能够快速拔除气管插管。短效的镇静药、阿片类镇痛药和肌松药是全身麻醉药物的首选。

术中加速康复外科策略还采用低阿片多模式镇痛模式，以加速患者术后肠功能恢复。同时预防性应用抗生素可以降低患者术中感染的风险。加速康复外科策略注重术中保温、精确的液体管理，以及最小化手术创伤。除此之外，术中还采取炎症管理、气道管



理和肺保护策略、脑保护策略等有效策略。

3. 术后康复：术后康复是加速康复外科的核心环节。加速康复外科鼓励患者在麻醉药物效果消退后尽早下床活动，这有助于呼吸、胃肠、肌肉骨骼等多系统功能的恢复，还能预防肺部感染、压疮和下肢深静脉血栓形成。此外，及时拔除尿管和引流管也可以减少感染的风险，促进患者的自主功能恢复。

术后采用多模式疼痛管理策略，这样可以减少术后疼痛，提高患者的舒适度。

对于有术后恶心和呕吐风险的患者，提倡使用两种及以上的止吐药联合预防术后恶心呕吐。术后早期的营养支持主要包括口服和肠内营养。术后患者应根据耐受性尽早恢复正常饮食，如果经口摄入少于正常量的60%时，建议添加口服营养补充。出院后，患者可以继续口服营养补充。

加速康复外科作为一种全新的围手术期管理理念，已经在多个国家和地区得到广泛应用，并取得了显著的成效。随着加速康复外科理念的进一步推广和实践，我们有理由相信，未来的外科手术将更加安全、高效，患者也将享受到更加人性化的医疗服务。

多饮用浓茶、奶茶等。孕中期开始通过补充钙片、维生素D和适当晒太阳，促进身体内钙的吸收。

到了孕晚期，站立时可以使用托腹带托住腹部，分担腰部的承载力。

疼痛发作时，要多休息，避免劳累，不要提重物，对于疼痛部位可以局部热敷、按摩。如果疼痛严重，可以寻求医生的帮助，服用一些缓解疼痛的药物。但要注意，用药一定要遵循医生的指导。

运动疗法有助于提高腰部肌肉组织功能，缓解疼痛，并且有效控制由于妊娠而出现的腰部和骨盆的症状。运动疗法以核心稳定性训练和柔韧性训练为主。其中，核心稳定性训练能增加脊柱以及盆底周围肌肉的力量，改善妊娠导致的腰椎前凸程度；柔韧性训练能锻炼肌肉力量和软组织柔韧性，对于腰部肌肉紧张、僵硬有缓解作用，从而达到缓解腰痛的目的。需要特别强调的是，运动疗法需在医生的指导下进行。

孕期腰痛是否影响顺产

有的孕妇腰痛严重，或者腰痛是由于一些潜在的健康问题引起的，如腰椎疾病或某些感染等，在顺产用力的过程中，会加重疼痛，导致孕妇无法用力协助胎儿娩出，则需要选择剖宫产。事实上，大多数腰痛病情较轻，并不会直接影响顺产，顺产主要受到胎儿的位置、大小、孕妇的产道和产力等因素的影响，所以到了孕晚期医生会提前进行产前评估。

虽然腰痛通常不影响顺产，但它可能会影响孕妇的生活质量，使她们在孕期更加疲惫和不适。此外，如果腰痛严重影响到孕妇的日常生活，也会对孕妇情绪和心理状态产生负面影响，这在一定程度上会影响胎儿健康发育和分娩过程。

关注并防治好孕期腰痛是非常重要的。孕期出现轻微腰痛多是单纯的生理现象，建议在家观察，注意养成良好的生活习惯，加强孕期营养和补钙，保持正确的姿势和适当的锻炼。如果腰痛加重，或既往有明确的相关病史，应及早就医，医生会给予对症治疗，以降低对胎儿和顺产的不良影响，帮助孕妇度过一个健康、愉快的孕期。

孕期腰痛太常见 防治知识请收好

广西美澳妇产医院妇产科 芦桂珍



在孕育新生命的过程中，孕妇会面临各种身体不适，其中腰痛是许多孕妇都会遇到的问题，常常因为激素水平变化、胎儿体重增加、不良生活习惯等多种因素导致。这种疼痛有时在早孕期就会出现，并可持续整个孕期，严重时疼痛难忍，影响孕妇的日常活动和睡眠，甚至影响到胎儿的发育和分娩。因此，积极防治孕期腰痛就显得尤为重要。

孕期腰痛的原因

1. 早孕期激素水平短时间内快速上升，导致很多孕妇出现一系列的早孕反应，比如恶心呕吐、嗜睡乏力、厌食油腻等，还可能引发腰酸腰痛，这是生理性原因，通常疼痛程度轻，在早孕反应消失后，这种腰痛也会自然消失，无需特殊处理。

2. 随着孕周的增加，子宫体积增大、胎儿体重增加、羊水增多，孕妇腰背部受到牵拉的负担加重，使腰背部肌肉持续紧张，造成腰部疲劳而导致腰痛，这种情况在孕晚期很常见。

3. 不良生活习惯或者过于劳累，比如久坐、久站、较长时间弯腰等，甚至长时间躺着追剧玩手机也是常见的发病原因。

4. 孕期营养不良或者明显缺钙，会造成孕妇低钙血症，出现骨质软化疏松，引起腰痛。

5. 孕晚期为了利于分娩，体内松弛素分泌增加，松弛素的后效应主要是结缔组织的重塑，腰部和骨盆部位疼痛就是这种重塑的副作用之一。

6. 脊椎相关的病变也会导致孕期腰痛，比如椎间盘突出、脊柱畸形、急性腰扭伤、增生性脊柱炎等。

7. 其他疾病，比如肾结石、肾盂肾炎、盆腔炎等，也可伴腰痛。

如何防治孕期腰痛

养成良好的生活习惯，保持正确的姿势是防治孕期腰痛的关键。孕妇应该避免长时间站立或久坐，每隔一段时间就要站起来走动一下，或者做一些简单的伸展运动。睡觉时，不要睡太软的床，建议多选择侧卧位，在双腿之间放一个枕头，以减轻腰部压力。

适当的锻炼也是防治孕期腰痛的有效方法。孕妇可以选择散步、孕妇操、孕妇瑜伽等低强度运动，不仅有助于保持身体健康，还能增强肌肉力量，减轻腰部疼痛。

孕期合理增加营养，多吃一些钙质、优质蛋白质丰富的食物，比如牛奶、鸡蛋、鱼虾、瘦肉等，避免过

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/4/15 星期一

- 00:15 “乡”见南宁(重播)
00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 “乡”见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 妈妈的花样年华(17)
09:58 妈妈的花样年华(18)
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)
13:35 “乡”见南宁(重播)
14:02 突围(20)
14:55 突围(21)
15:55 突围(22)
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(12)
22:20 大博弈(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/16 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(19)
09:58 妈妈的花样年华(20)
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(23)
14:55 突围(24)
15:55 突围(25)
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(14)
22:20 大博弈(15)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

- 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(14)
22:20 大博弈(15)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/17 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(21)
09:58 妈妈的花样年华(22)
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(26)
14:55 突围(27)
15:55 突围(28)
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(16)
22:20 大博弈(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/18 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(23)
09:58 妈妈的花样年华(24)
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(29)
14:55 突围(30)
15:55 突围(31)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大博弈(18)
22:20 大博弈(19)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/19 星期五

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
09:30 政法在线(重播)
10:00 新闻联播
11:00 南宁新闻(重播)
11:30 中国城市报道
12:00 政法在线
12:30 广西新闻
13:00 新闻夜班
14:02 突围(35)
14:55 突围(36)
15:55 突围(37)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道

- 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(25)
09:58 妈妈的花样年华(26)
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(32)
14:55 突围(33)
15:55 突围(34)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 大博弈(20)
22:20 大博弈(21)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

- 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(20)
22:20 大博弈(21)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/21 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(29)
09:58 妈妈的花样年华(30)
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(38)
14:55 突围(39)
15:55 突围(40)
16:52 政法在线(重播)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:20 全过程人民民主南宁人大实践
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(22)
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

2024/4/15 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(23)
18:08 王牌部队(24)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

2024/4/17 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 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 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(29)
18:08 王牌部队(30)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

2024/4/16 星期二

- 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 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 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(27)
18:08 王牌部队(28)
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

- 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(31)
18:08 王牌部队(32)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

2024/4/18 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 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 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(29)
18:08 王牌部队(30)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

- 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 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 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(31)
18:08 王牌部队(32)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

2024/4/19 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 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 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(29)
18:08 王牌部队(30)
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 看南宁
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 看南宁(重播)

- 12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(33)
18:08 王牌部队(34)
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 老友会客厅
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

2024/4/21 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 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 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(35)
18:08 王牌部队(36)
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

2024/4/15 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(75)
08:17 大秧歌(76)
09:00 大秧歌(77)
09:54 大秧歌(78)
10:46 大秧歌(79)
11:40 我的抗战之猎豹突击(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(26)
13:47 战金岭(27)
14:40 战金岭(28)
15:35 战金岭(29)
16:27 战金岭(30)
17:17 战金岭(31)
18:00 英雄戟(29)
18:55 英雄戟(30)
19:50 英雄戟(31)
20:47 英雄戟(32)
21:33 英雄戟(33)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 浴血青春(16)
23:33 浴血青春(17)

2024/4/16 星期二

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战之猎豹突击(1)
08:17 我的抗战之猎豹突击(2)
09:00 我的抗战之猎豹突击(3)
09:54 我的抗战之猎豹突击(4)
10:46 我的抗战之猎豹突击(5)
11:40 我的抗战之猎豹突击(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(31)
13:47 战金岭(32)
14:40 战金岭(33)
15:35 战金岭(34)
16:27 战金岭(35)
17:17 战金岭(36)
18:00 英雄戟(33)
18:55 英雄戟(34)

- 19:50 英雄戟(35)
20:47 英雄戟(36)
21:33 惊天大迷局(1)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 浴血青春(18)
23:33 浴血青春(19)

2024/4/17 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 我的抗战之猎豹突击(6)
08:17 我的抗战之猎豹突击(7)
09:00 我的抗战之猎豹突击(8)
09:54 我的抗战之猎豹突击(9)
10:46 我的抗战之猎豹突击(10)
11:40 我的抗战之猎豹突击(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 战金岭(36)
13:47 战金岭(37)
14:40 战金岭(38)
15:35 战金岭(39)
16:27 战金岭(40)
17:17 热血军旗(1)
18:00 惊天大迷局(1)
18:55 惊天大迷局(2)
19:50 惊天大迷局(3)
20:47 惊天大迷局(4)
21:33 惊天大迷局(5)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 浴血青春(20)
23:33 浴血青春(21)

2024/4/18 星期四

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战之猎豹突击(11)
08:17 我的抗战之猎豹突击(12)
09:00 我的抗战之猎豹突击(13)
09:54 我的抗战之猎豹突击(14)
10:46 我的抗战之猎豹突击(15)
11:40 我的抗战之猎豹突击(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 热血军旗(1)
13:47 热血军旗(2)
14:40 热血军旗(3)
15:35 热血军旗(4)
16:27 热血军旗(5)
17:17 热血军旗(6)
18:00 惊天大迷局(5)
18:55 惊天大迷局(6)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 惊天大迷局(7)
21:25 惊天大迷局(8)
22:10 浴血青春(22)
23:05 浴血青春(23)
23:45 浴血青春(24)

2024/4/19 星期五

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战之猎豹突击(16)
08:17 我的抗战之猎豹突击(17)
09:00 我的抗战之猎豹突击(18)
09:54 我的抗战之猎豹突击(19)
10:46 我的抗战之猎豹突击(20)
11:40 我的抗战之猎豹突击(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 热血军旗(6)
13:47 热血军旗(7)
14:40 热血军旗(8)
15:35 热血军旗(9)
16:27 热血军旗(10)
17:17 热血军旗(11)
18:00 惊天大迷局(8)
18:55 惊天大迷局(9)
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 惊天大迷局(10)
21:25 惊天大迷局(11)
22:10 浴血青春(25)
23:05 浴血青春(26)
23:45 浴血青春(27)

2024/4/20 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)

南宁广播电视台 公共频道

2024/4/15 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
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 教育我来说(重播)
09:58 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(33)
13:45 凡人的品格(34)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
17:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的婚姻(32)
22:55 我们的婚姻(33)
23:40 我们的婚姻(34)

2024/4/17 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
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
22:10 我们的婚姻(29)
22:55 我们的婚姻(30)
23:40 我们的婚姻(31)
- 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
08:55 舞动剧场
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
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(37)
13:45 凡人的品格(38)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:27 影像南宁
15:32 舞动剧场
17:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 我们的婚姻(38)
22:55 搭错车(1)
23:40 搭错车(2)

2024/4/19 星期五

2024/4/16 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
08:55 舞动剧场
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)

07:00 奇趣大自然

07:30 舞动剧场

08:30 人文纪录

08:55 舞动剧场

09:00 科技苑

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(41)

13:45 凡人的品格(42)

14:32 奇趣大自然

15:02 人文纪录

15:27 影像南宁

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

21:37 舞动剧场

21:45 影像南宁

21:55 校园大视界(重播)

22:10 搭错车(3)

22:55 搭错车(4)

23:40 搭错车(5)

15:27 影像南宁

15:32 舞动剧场

17:40 舞动剧场

19:45 校园大视界(重播)

20:02 舞动剧场

20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然

21:12 人文纪录

21:37 舞动剧场

21:45 影像南宁

21:55 校园大视界(重播)

22:10 搭错车(6)

22:55 搭错车(7)

23:40 搭错车(8)

2024/4/21 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

08:55 舞动剧场

09:00 科技苑

09:30 影像南宁

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 亲爱的小孩(2)

13:45 亲爱的小孩(3)

14:32 奇趣大自然

15:02 人文纪录

15:27 影像南宁

15:32 舞动剧场

17:40 舞动剧场

19:45 教育我来说

20:02 舞动剧场

20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然

21:12 人文纪录

21:37 舞动剧场

21:45 影像南宁

21:55 故事

22:10 搭错车(9)

22:55 搭错车(10)

23:40 搭错车(11)

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

08:55 舞动剧场

09:00 科技苑

09:30 影像南宁

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(43)

13:45 亲爱的小孩(1)

14:32 奇趣大自然

15:02 人文纪录

自从《南宁广播电视台报》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,纷纷给我们发来自己的作品,今天编辑整理了部分优秀摄影作品供读者欣赏。

老有所乐爱摄影

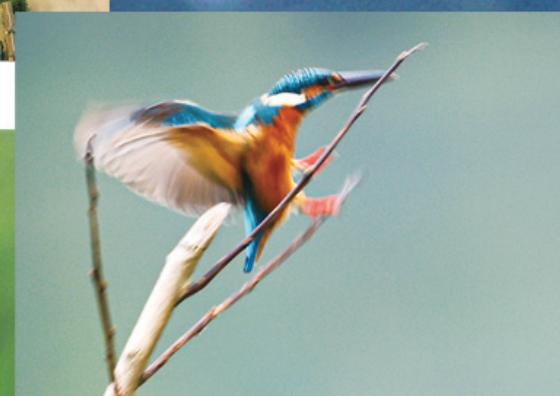


广西山水美如画 朱小明 摄



罗祥轩 摄

罗祥轩
摄



罗祥轩 摄

罗祥轩
摄



德天瀑布神奇壮美 朱小明 摄



炫丽晚霞耀邕城 朱小明 摄