

南宁广播电视报

2024年4月18日

2024年第15期

总1848期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027

本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂



雨水生百谷
满地落花知春迟

传统
节气



南宁广播电视报
微信公众号



今年“广西三月三”，一系列特色民俗活动火遍邕城，带动首府客流不断上涨，全市各商场、景点、街区人气爆棚，市民游客观光游览、逛街休闲、购物消费，尽享祥和欢乐的节日氛围。美团数据显示，“三月三”假期南宁市成为广西第一旅游目的地城市，异地游客餐厅堂食交易额

排名全区第一。

在邕州古城·三街两巷历史文化街区、步行街等朝阳商圈重要街区，极具传统文化特色的娱乐活动吸引不少市民游客前来体验游玩，一些商家结合“三月三”节日特点，推出抽盲盒、集印章等促消费活动，打造融合传统与现代的消费盛宴。“‘三月三’的节日氛围非常浓厚，街区有活动、商场有优惠，好玩又实惠。”市民陆女士说。

火热的商圈消费折射出“三月三”的经济热度。“三月三”假期，2024广西“33消费节”活动火热开展，活动平台每天8时起发放零售、餐饮等消费券包，汽车、家电、商超百货、餐饮等重点企业纷纷推出打折优惠活动，同步发放各类折扣券、满减券等，进一步激发大众消费热情。“33消

费券叠加商家满减券，一杯咖啡省了16元。”4月13日，在南宁万象城一家连锁咖啡店消费后，市民韦女士开心地說。

游客欢乐旅游、畅快购物，带动各地餐饮消费回升，企业销售恢复速度明显加快。美团、大众点评数据显示，4月11—13日，广西地区的餐厅堂食交易额环比节前3天增长110%，其中，异地游客贡献的交易额增长约200%，两项数据均排名全国第一。从城市来看，南宁市的交易额排名全区第一。

另外，4月11—13日，广西地区的旅游消费订单(含酒店民宿、景点门票、交通等)环比节前3天增长约300%；南宁、桂林、北海是排名前三的旅游目的地城市。从客源来看，除广西本地客群外，还有不少来自广州、深圳、佛山、重庆、长沙等地的游客。南宁也成为全国旅游消费中排名第一的客源地城市、排名第四的旅游目的地城市。

来源：《南宁日报》2024年4月15日01版

消费品以旧换新行动方案来了

近日，商务部等14部门印发《推动消费品以旧换新行动方案》。

阶段目标

通过加大政策引导支持力度——力争到2025年，实现国三及以下排放标准乘用车加快淘汰，高效节能家电市场占有率进一步提升；报废汽车回收量较2023年增长50%，废旧家电回收量较2023年增长15%；

到2027年，报废汽车回收量较2023年增加一倍，二手车交易量较2023年增长45%，废旧家电回收量较2023年增长30%。

推动汽车换“能”

■加大财政金融政策支持力度

中央财政与地方政府联动，安排资金支持汽车报废更新，鼓励有条件的地方支持汽车置换更新。

鼓励金融机构在依法合规、风险可控前提下，适当降低汽车贷款首付比例，合理确定汽车贷款利率、期限。

■突出汽车领域标准牵引

严格执行机动车报废标准规定和车辆安全环保检验标准要求，依法依规淘汰符合强制报废标准的老旧汽车。

在充分尊重群众意愿的基础上，引导车主综合油耗、故障率、维修成本、车辆残值以及更新补贴等情况，自主淘汰符合引导报废标准的老旧汽车。

■促进二手车放心便利交易

持续落实好二手车销售“反向开票”、异地交易登记等便利化措施，破除各类隐形障碍。

推动汽车领域非保密、非隐私信息开

放使用，提升独立第三方二手车信息查询平台运营质效，支持新能源二手车动力电池检测和估值平台建设，引导二手车经销企业提供并展示车辆状况表，明示车辆基本信息、重要配置、价格等内容。

■培育壮大二手车经营主体

支持二手车销售由经纪转经销，鼓励汽车生产企业开展二手车置换、厂家认证等业务，鼓励二手车经销企业提供车辆质保服务，鼓励地方开展二手车经销企业分级分类管理，促进二手车品牌化、规模化发展。

落实二手车出口管理措施，提高二手车出口质量，提升二手车出口企业国际化经营能力，支持其持续拓展海外市场。

■推动汽车流通消费创新发展

开展城市汽车流通消费改革试点，支持有条件的地方先行先试，加强创新引领和经验推广，加快构建统一高效、绿色循环的汽车流通消费大市场。

鼓励各地出台支持政策，完善充(换)电、停车、智慧交通等基础设施。

支持汽车改装、汽车租赁、汽车赛事、房车露营、传统经典车等相关行业规范发展，打造形成一批具有影响力、带动力的汽车后市场项目，促进汽车从交通工具向生活空间转变。

推动家电换“智”

■发挥财税政策引导作用

鼓励有条件的地方统筹使用中央财政安排的现代商贸流通体系相关资金，充分利用县域商业体系建设等现有资金渠道，改造提升家电回收网络，提高废旧家电回

收、中转和集散效率，支持家电以旧换新。研究出台废弃电器电子产品处理相关资金政策，畅通废家电回收处理全链条。

■鼓励出台惠民举措

鼓励有条件的地方对消费者购买绿色智能家电给予补贴。

鼓励金融机构加大对废旧家电回收及家电以旧换新相关企业融资支持力度，拓展相关消费信贷业务。

■完善废旧家电回收网络

扎实推进一刻钟便民生活圈建设，将废旧家电等再生资源回收网点纳入“小修小补”便民地图，方便居民查询回收渠道。

鼓励有条件的社区设置废旧家电临时存放场所，推动生活垃圾分类收运体系和再生资源回收体系在规划、建设、运营等方面“两网融合”。

■加大多元化主体培育力度

培育一批废旧家电等再生资源回收典型城市和企业，发展“互联网+上门回收”“以车代库”等新型模式。

鼓励平台企业综合运用手机APP、小程序等移动互联网媒介，发挥配送渠道优势，提供家电收旧、送新、拆装“一站式”服务。

■发展二手商品流通

鼓励电器电子产品等生产和流通企业发展二手回收业务，扩大二手商品交易规模。

鼓励“互联网+二手”、售后回购等模式发展。完善二手商品流通过法，健全二手商品鉴定、评估等相关标准，规范二手商品交易行为。

推动家装厨卫“焕新”

■加大惠民支持力度

鼓励有条件的地区支持居民开展旧房装修、厨卫等局部改造和适老化改造，对购买智能家居产品给予补贴。

结合居家社区基本养老服务提升行动，培育居家适老化改造经营主体，带动更多家庭开展适老化改造。

鼓励金融机构按市场化、法治化原则支持智能家居、家庭装修等消费，合理确定贷款利率和还款期限，优化审批流程，推广线上即时办理。

■提升便民服务水平

探索引入专业经营主体，共同建立“公益维修队”开展入户检修、评估，提供家装服务和家居产品团购套餐。

支持企业提供家具、厨卫等消费品上门“送新”、返程“收旧”服务，创新推广“互联网+回收”等模式，优化线上线下二手家居交易服务，满足群众多样化需求。

■培育家居新增长点

推动智能家居在智慧厨房、健康卫浴、家庭安防、养老监护等更多生活场景落地。

鼓励企业创新打造体验式交互式家居消费场景，推出线上线下家装样板间，推动样板间进商场、进社区、进平台。

■优化家居市场环境

加快完善智能家居互联互通标准，制定推行家装合同示范文本，动态完善老年用品产品推广目录。

健全家居行业信用评价体系，推广诚信经营典型案例，组织开展“诚信装企进社区”活动。

来源：央视新闻客户端

小龙虾大量上市 和三月份比价格近“腰斩”



近期,小龙虾降价相关信息一度登上网络热搜。今年小龙虾的行情和品质如何?记者走访南宁市部分农贸市场和水产品店发现,随着天气逐渐转暖,小龙虾大量上市,时下小龙虾价格

比3月份刚上市时便宜不少,价格接近“腰斩”。

在南宁市淡村农贸市场,多个水产品摊位售卖小龙虾,新鲜又个头肥大,吸引不少顾客。“我儿子特别爱吃小龙虾,他催着我来买。这里的小龙虾新鲜、个头大,我刚才挑了一斤多。”市民王女士一边提起手中的袋子给记者看一边说。

记者注意到,商家把小龙虾按个头大小分为“中青”和“小青”两种,价格有所不同。“中青”每斤售价25元至26元,“小青”每斤售价15元至16元。如果购买数量多,价格可以更优惠。一名小龙虾摊主告诉记者,与3月

份小龙虾刚上市时,动辄每斤50元的零售价相比,如今小龙虾价格跌了不少。3月初,市场上售卖的小龙虾“中青”每斤价格30元至50元,“小青”每斤售价20元至30元。目前“中青”和“小青”价格都降低不少,接近“腰斩”。

小龙虾价格降低,让不少商家上新了这道口味丰富的菜肴。张先生在南宁经营一家夜市,当日他在淡村农贸市场采购了30斤小龙虾。“往年这时同样的支出可能只能买20多斤,而现在小龙虾降价让我采购的开支减少了不少。”

记者走访江南区部分水产品店发现,小龙虾跟淡村农贸市场的差不多,与3月份相比明显下降。在南宁从事小龙虾批发零售多年的杨先生介绍,小龙虾是气候性动物,气温低的时候产量

低,气温升高的时候产量高,由于今年气温提前回暖,小龙虾的产量有所提升,令市场价格产生比较大的波动。“无论哪种龙虾,价格都比去年同期下降了将近一半,这是近年来首次出现的情况。”

小龙虾上市不久为何降价?杨先生认为,这几年全国范围内从事小龙虾养殖的人增长明显,再加上今年天气暖和,小龙虾生长快、产量高,价格相应便宜一些。另外,运输成本降低,也是引起价格下跌的重要原因。小龙虾价格下跌对消费者来说是福音,不少爱吃小龙虾的市民已经出手,将带动一波小龙虾消费热潮。

来源:《南宁晚报》2024年4月15日06版

广西已将辅助生殖纳入医保报销

据国家医保局日前消息,在国家医保局的指导下,北京、广西、内蒙古、甘肃已将辅助生殖纳入医保报销。

国家医保局此前印发《辅助生殖类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,将各地辅助生殖类项目分类整合为12项。截至目前,国家医保局已指导21个省份对照立项指南整合辅助生殖类项目,其中20个省份将定价方式由市场调节价改为政府指导价,进一步规范辅助生殖类医疗服务项目价格。

“我们将原有的37项辅助生殖类医疗服务项目整合为12项,定价模式由医疗机构自主定价调整为政府指导价,价格调整后平均降幅达20%。”内蒙古自治区医保局有关负责人介绍,今年2月1日起,内蒙古将取卵术、胚胎培养等8项辅助生殖类医疗服务项目纳入医保报销范围,实行门诊单行支付,不设起付线,职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险报销比例分别为70%和50%。

除了规范项目和实行指导价外,甘肃、广



西、内蒙古对符合治疗条件的参保人员,有每个治疗性辅助生殖医疗服务项目及相关加收项目可享受医保报销“两次”的限制要求。

国家医保局表示,将继续指导有关省份进一步完善辅助生殖类医疗服务立项和医保支付管理,并加强部门协同,推动基本医疗保险、生育保险和相关经济社会政策配套衔接,共同促进人口长期均衡发展。

来源:新华社

最新! 广西月工资不能低于这个数



近日,中华人民共和国人力资源和社会保障部网站公布了全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况(截至2024年4月1日)。数据显示,月最低工资标准方面,上海最高,为2690元,居全国首位。湖北、江西、宁夏等地月最低工资标准均有所提高。广西第一档月最低工资标准为1990元,第一档小时最低工资标准为20.1元。

最低工资标准具有强制约束力,其确定和调整的依据是什么?

最低工资标准是否具有强制约束力?《中华人民共和国劳动法》规定,用人单位支付劳动者的工资不得低于当地最低工资标准。这一标准

对企业具有强制约束力。低于当地最低工资标准支付劳动者工资的,应当支付其差额部分;逾期不支付的,责令用人单位按应付金额百分之五十以上、百分之一百以下的标准向劳动者加付赔偿金。

根据《最低工资规定》,在劳动者提供正常劳动的情况下,用人单位应支付给劳动者的工资在剔除下列各项以后,不得低于当地最低工资标准:(一)延长工作时间工资;(二)中班、夜班、高温、低温、井下、有毒有害等特殊工作环境、条件下的津贴;(三)法律、法规和国家规定的劳动者福利待遇等。

那么,最低工资标准是如何确定的?按照规定,确定和调整月最低工资标准,应参考当地就业者及其赡养人口的最低生活费用、城镇居民消费价格指数、职工个人缴纳的社会保险费和住房公积金、职工平均工资、经济发展水平、就业状况等因素。

中国劳动学会特约研究员苏海南解释,最低工资标准调整要处理好保障职工最低劳动报酬权益和企业承受能力这两者之间的平衡关系,既要保障低收入劳动者及其赡养人口的基本生活需要,又要确保企业能够承受最低工资上涨推动的人工成本增加并实现可持续发展。

来源:人社部网站

五象新区第三实验小学拟从36个班调整为52个班

近日,南宁市自然资源局发布南宁市五象新区第三实验小学项目局部总平面图调整批前公示,申请对局部总平面图进行调整。

根据公示,项目位于南宁市邕宁区那造路以南、祥邕路以西。地类(用途)为科教用地。为解决辖区范围内学位紧张问题,不断促进教育发展,保障义务教育学位与教学空间,拟对局部总平面图进行调整。

主要调整内容为,在项目用地内东南角篮球场及羽毛球场改建一栋教学综合楼及体育馆,其中教学综合楼6层(5、6层不设置普通教室),体育馆2层(第1层为舞蹈室、乒乓球馆,第2层及楼顶为篮球场),地上计容建筑面积7500平方米,地下不计容建筑面积为1768.29平方米。

调整后,总建筑面积由原批28813.12平方米拟调整为38190.1平方米。容积率由原批0.789拟调整为1.026,建筑密度由原批21.9%拟调整为29.3%,绿地率由原批40.5%拟调整为35.7%,教学班级由原批36个班拟调整为52个班。

来源:南宁市自然资源局

「讲文明 树新风」公益广告

文明南宁
WENMING NANNING

信用南宁
美好生活

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

南宁市精神文明建设委员会办公室



明晰权责 共建美好家庭

俗话说“清官难断家务事”，家庭婚姻中的矛盾与纷争总是剪不断、理还乱。近日，重庆法院特地整理了几起与家庭婚姻纠纷相关的典型案例，结合相关法律法规进行深入

剖析，旨在发挥法律的教育引导作用，帮助家庭成员更好地理解应对婚姻生活中的法律边界和情感诉求，共同用爱和智慧化解矛盾纠纷，让每一个家庭都充满和谐与幸福。

丈夫不能缺位对“渐冻症”妻子的扶养义务

2014年，蒋女士与张先生喜结连理，婚后育有一子。然而，幸福的日子在2021年3月戛然而止，蒋女士被诊断为“渐冻症”，病情逐渐严重到全身瘫痪，生活无法自理。患病后，蒋女士白天由母亲照顾，晚上由张先生照顾，平时蒋女士的哥哥也会过来帮忙。2022年5月，张先生以生意经营失败为由开始疏远家庭，晚上经常不回家甚至不接电话。到了2023年5月，张先生除了支付房屋、水电气费外，其他生活费、医疗费、学费等一概不管。

2023年6月初，蒋女士母亲及其哥哥找到重

庆市江北区五里店街道人民调解委员会及司法所提出调解申请，希望张先生承担起丈夫、父亲的职责，在保障家庭必要支出的情况下，多给予妻儿关爱和慰藉。街道人民调解委员会遂联系重庆市江北区人民法院，希望得到专业指导，共同化解纠纷。

江北区法院法官了解情况后，从夫妻相互扶养义务、未尽责的民事责任以及遗弃的刑事责任等方面，对张先生进行释法明理和劝导，并一再叮嘱不能因家庭矛盾或相互推诿产生“监护真空”。最终，在法官、街道及司法所调解员合力调

解下，达成了张先生每月支付2000元用于家庭生活开销及其他方面的调解协议。



法官讲法典

民法典第一千零五十九条规定，夫妻有相互扶养的义务。需要扶养的一方，在另一方不履行扶养义务时，有要求其给付扶养费的权利。第一千零六十七条第一款规定，父母不履行抚养义务

的，未成年子女或者不能独立生活的成年子女，有要求父母给付抚养费的权利。

家庭是社会的基本细胞。蒋女士身患重病且孩子年幼，照顾他们的责任自然而然地落到了丈夫身上。张先生不能以工作在外地且比较繁忙、公司经营失败、赚钱还债等为借口，推脱履行照顾妻儿、支付家庭生活费等责任和义务。

本案中，法院和基层人民调解组织从情、理、法的角度，充分考虑张先生需要履行的法律责任和实际困难，最终达成蒋女士娘家给予扶助看管、张先生努力赚钱供家庭开支和偿还债务的调解协议。各家庭成员之间相互包容、照顾，多方共同努力挽救，使这个面临解体的家庭划破“寒冰”重新起航。

非婚生子女享有和婚生子女同等权利

孙某(男)与王某(女)2017年相识，2020年7月确认恋爱关系并准备结婚，由于双方均未达到法定结婚年龄，遂没有办理结婚登记，但二人一直共同生活。2021年8月，王某诞下儿子孙小某，孩子主要由孙某父母照料。转眼间孩子两岁多了，孙某和王某因生活琐事和抚育孩子等问题，矛盾与日俱增，最后决定分手。孙某遂到重庆市永川区人民法院起诉要求分配孩子抚养权。

立案后，永川区法院依托“老马工作室”诉前调解分流机制，将该案委派给家事纠纷调解委员会进行诉前调解。调解过程中，孙某和王某均要求孩子归自己抚养，否则将不支付抚养费，对孙小某抚养权的归属谁也不愿让步。

对此，指导法官与调解员从最有利于孩子成长的角度出发，明确说明孙小某作为他们的非婚生子女，王某

与孙某应当履行父母对子女的抚养义务，不论其跟随哪方共同生活，另外一方也不能免除抚养义务。在多次劝导下，王某与孙某放下了心中芥蒂，承诺仍将以父母的身份共同呵护孩子成长，由孙某抚养教育孙小某至独立生活(十八岁)时止，王某每月支付抚养费1500元，并在不影响孩子正常生活学习的情况下进行探望。



法官讲法典

民法典第一千零七十一条规定，非婚生子女享有与婚生子女同等的权利，任何组织或者个人不得加以危害和歧视。不直接抚养非婚生子女的生父或者生母，应当负担未成年子女或者不能

独立生活的成年子女的抚养费。据此，父母不可以因为孩子是非婚生子女而拒绝支付抚养费。当父母解除同居关系时，未成年子女的抚养权、抚养费、探视权等应当按照最有利于未成年子女的原则确定，最大限度保护未成年子女的身心健康、合法权益。

本案中，孙小某虽是非婚生子女，但是他应

当享有与婚生子女同等的权利。孙某与王某虽然分开，但均要履行抚养义务。按照最有利于孩子成长的原则，考虑到孙小某此前一直由孙某父母照料，感情依赖较深等多方面情况，由孙某抚养教育孙小某，王某每月支付一定的抚养费，能最大程度保护孩子健康成长。

生父母不能随意要回送养子女

2012年8月，蒋某与丈夫张某将出生不到10天的女儿小花送养给好友胡某与李某，并在原梁平县民政局办理了收养登记。9年来，小花与胡某、李某共同生活，建立了深厚的感情。然而，2021年，蒋某和张某突然改变主意，想将小花要回。他们认为血缘大过一切，亲生父母才拥有孩子的监护权。而胡某与李某已与小花产生了深厚

感情，不愿让女儿离开。两家人发生激烈争执。最终，蒋某、张某将胡某、李某起诉至法院。

受理该案后，重庆市梁平区人民法院家事法官认为该案有调解的余地，为避免成年人的纠纷对孩子造成心理伤害，决定充分听取孩子的意见，并努力将对孩子的负面影响降至最低。家事法官积极走访了原、被告双方，认真梳理两家的症结所

在，多次分别与两家人展开沟通交流。在沟通过程中，小花明确表示希望跟随养父母继续生活。最终，经调解，原、被告双方达成一致意见，在不影响孩子学习和生活及尊重孩子个人意愿的情况下，生父母有探视孩子的权利。



法官讲法典

民法典第一千一百一十一条规定，自收养关系成立之日起，养父母与养子女间的权利义务关系，适用本法关于父母子女关系的规定；养子女与养父母的近亲属间的权利义务关系，适用本法关于子女与父母的近亲属关系的规定。养子女与生父母以及其他近亲属间的权利义务关系，因收养关系的成立而消除。根据此条规定，收养消除了养子女与其具有自然血亲关系的生父母之间的法律上的权利义务关系，生父母不再对已

送养他人的子女承担抚养、教育和保护的义务，不再作为子女的法定代理人和监护人，互相之间也不再享有相互继承遗产的权利。养子女与养父母之间形成拟制血亲关系，双方之间享有和承担法律规定的父母子女之间的权利和义务。

本案中，蒋某、张某将具有自然血亲关系的子女送养给胡某、李某，该子女与胡某、李某之间虽没有直接的血缘关系，但形成了法律上的收养关系，法律规定养父母子女与生父母子女拥有相同的身份和权利义务，因此，胡某、李某与该养子女双方各自享有法律规定的父母子女的权利，并承担父母子女的义务。法官考虑到，

该子女明确表示愿意与养父母继续生活，双方在长期共同生活过程中建立了深厚的感情，同时，矛盾双方当事人蒋某、张某和胡某、李某亦是多年好友，遂采用调解的方式化解纠纷，促使双方当事人最终达成一致意见，在不影响孩子学习和生活及尊重孩子个人意愿的情况下，蒋某、张某有探视孩子的权利，这最大限度地保护了未成年人的合法权益。

华美绽放 汉服迎来最好春天



“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”在孔子弟子曾点的心中，生活的志趣便是这一幅春日郊游图。两千多年后，人们对生活的热忱不减古人。如今的春日，穿上合节令的服装，呼朋引伴，出游踏青，依然是许多年轻人迎接大好春光的绝佳方式。

在各地的春游图景中，汉服格外亮眼：它们多以中国古代各朝代的服饰为蓝本而设计，透着浓浓的传统韵味；它们形制多样、风格多变，展现出我国传统服饰文化的灿烂。

越来越多的人熟悉汉服，更有越来越多的人爱上穿汉服。汉服缘何频频“出圈”？春天里，记者带着问题走到汉服的爱好者、传播者和研究者之中，和他们一道探寻“汉服热”背后的文化故事。

汉服走进日常生活

当下的“汉服热”有多热？在某平台上，“新中式‘穿搭’”相关话题短视频播放量超过120亿次；今年1月，马面裙等汉服品类成交额同比增长超过300%；龙年春晚节目《年锦》亮相后，汉服瞬间冲上热搜，持续成为网络热议话题。

《年锦》助力汉服“破圈”后，很多汉服爱好者不禁感慨：“从小众到‘顶流’，汉服走了20年。”

时光回到2003年11月，郑州市民王乐天穿上汉服走上街头，成为最早被媒体报道的汉服爱好者之一，这也是目前“汉服圈”公认的“汉服潮”的重要开端。此后，汉服这种具有浓烈传统文化色彩的服饰，越来越多地走进公众的视野，并逐步流行开来。

那么，“汉服潮”的开端，为何发生在21世纪初？

“申奥成功、承办亚太经合组织会议、加入世界贸易组织……当中国迈着坚定的步伐走入新世纪，中国人的

文化自信也不断高涨。汉服的出现，是在经济发展水平达到一定高度后，人们对中国文化认同感进一步增强的结果。”如今，汉服爱好者越来越多，汉服的影响力也越来越大。中国服装协会等机构联合发布的数据显示，截至2023年，我国现代汉服行业市场规模达约130亿元，消费者规模约1448万人。

在网络上搜索汉服的款式，可以看到晋制、唐制、宋制等各种款式和形制的服装，有些古风盎然，有些则更加接近现代服装。汉服消费市场产生了不同的细分领域，其中在日常生活中最常见的一类就是通勤化汉服。

北京服装学院服装艺术与工程学院教授梁燕告诉记者，汉服通勤化设计的目标就是把中国古代服饰进行适应性改造，使汉服能够融入人们的日常生活和工作，“衣服既要在最大程度上接近古代服饰的形制和风格，又不能给使用者带来行动上的不便”。

“通勤化设计要在对古代服饰充分研究的基础上进行。”梁燕举例，她曾依据南京高淳花山墓出土的南宋女装大袖设计了一款日常女士上装，文物原通袖长达到220厘米，这显然与现代着装差别巨大。经过试验，她和团队改造了袖长和袖肥，在不改变服装整体传统风格的基础上完成了设计，让服装满足“上班也能穿”的需要。

走进汉服世界 就是走进传统文化“百花园”

90后汉服爱好者南毓曾在四川宜宾屏山县的小学支教，担任语文老师。每当看到她穿上汉服，孩子们就

知道，今天语文课的内容肯定和古诗文有关。南毓能感觉到，每次她穿着汉服上古诗文课，孩子们总会格外投入。

南毓认为，穿衣是日常生活的基础性需要，服饰可以与生活的方方面面产生联系。在她看来，汉服就像一把多功能钥匙，为我们打开了通向不同门类传统文化的大门。有人因为喜欢汉服，成了传统服饰领域的爱好者；也有人因为对其他传统文化门类的研究，走进了汉服的世界。“大家的兴趣点或许不同，但对传统文化的热爱都是一样的。”她说。

南毓还向记者分享了一个“汉服圈”的故事：他们把同样爱好汉服的人称为“同袍”，如果在生活中看到了身着汉服的“同袍”，哪怕是陌生人，大家也会默契地相互施礼。“平辈之间施时揖礼，晚辈向长辈施万福礼。不同朝代、不同性别、不同身份的礼都有不同……”从汉服到古代礼制，再到汉服蕴藏的其他中华优秀传统文化，青年汉服爱好者并不是简单地“喜欢穿着漂亮衣服拍个照”，他们对与汉服关联的传统文化有着深刻的认识和理解。

梁燕告诉记者，汉服风潮源自大众对传统服饰文化之美的追求，悠久灿烂的古代服饰文化正是汉服产生的基础。服饰文化与传统的工艺、美术、礼制、饮食、戏剧等有着千丝万缕的联系，走进汉服的世界就是走进了传统文化的“百花园”，而这正是汉服的魔力，更是优秀传统文化的魅力，因此“汉服热”的背后是中国式审美的回归和传统文化的流行。

作为一名汉服的爱好者，南毓把每一次“汉服出街”都当作是一次向他人普及汉服的好机会。她相信“花香蝶自来”，美好的事物总会吸引大家的目光。“艳阳天春光正好，穿一身喜爱的汉服，与友人共赴一场春之约，这便是当下最简单、最合时宜的一种体会汉服魅力的选择。”南毓说。

来源：光明日报 2024年04月02日



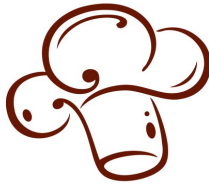


香椿芽拌豆腐

材料:
香椿芽、豆腐、盐。

做法:
1.香椿芽清洗干净,将豆腐

- 切成大小均匀的丁;
- 2.将香椿盛放在大碗内,锅中加水烧开,将开水倒进碗内,将香椿芽烫至变色,捞出,放在冷水中投凉,捞出控净水;
- 3.将香椿切成小段待用;
- 4.锅中加水烧开,下入豆腐丁焯水2—3分钟,捞出放在冷水中投凉,这样豆腐丁不会粘连在一起,捞出控净水;
- 5.将豆腐丁、香椿倒入大碗,加入盐,用筷子翻拌均匀,盛出即可。



春天的味道

春天是万物复苏的季节,也是品尝美食的好时节。在这个充满生机与活力的季节里,我们的味蕾也开始

苏醒,渴望着那些新鲜、美味的食物。今天,为大家介绍探寻春天味道的几款菜,有荤有素,色香味俱全!

洋葱炒鸡肉

材料:
洋葱、鸡胸肉、青椒、蒜、生抽、老抽、盐、胡椒粉、淀粉。

做法:
1.鸡胸肉洗净切成小块,放入碗中,加入适量的生抽、老抽、胡椒粉、盐、淀粉;
2.搅拌均匀后,加入1勺植物油,拌匀,腌渍15分钟以上;
3.洋葱切小块备用;
4.锅中热油,把腌渍好的鸡胸

- 肉下锅翻炒至变成焦黄色,盛出备用;
- 5.另起锅加入少量油,把蒜片和洋葱一起加进去翻炒出香味,再加入适量生抽和盐调味;
- 6.翻炒均匀后加入提前切好的青椒,翻炒出香味,如果比较干,可以加少量的清水,这样炒出来的洋葱更加脆爽好吃;
- 7.再把鸡胸肉加进去翻炒均匀即可出锅。



芦笋炒口蘑

材料:
芦笋、口蘑、蒜末、盐、生抽。

做法:
1.芦笋清洗干净,削掉老的外皮,切成小段。锅中水烧开,放入食盐和食用油,再放入芦笋焯水一分钟,然后捞起沥干水分备用;

- 2.口蘑放入盐水中浸泡十分钟,再清洗干净,然后切成片备用;
- 3.起锅烧油,油热后放入蒜末爆香,再放入口蘑翻炒,炒软后放入芦笋翻炒均匀;
- 4.加入食盐和生抽调味,翻炒均匀入味即可出锅装盘。

凉拌菠菜粉丝

材料:
菠菜、粉丝、花生米、葱、蒜、香菜、胡萝卜、白芝麻、干辣椒、酱油、米醋、蚝油、白糖、香油。

做法:
1.菠菜切两段焯水一分钟,焯水时放入少许盐和油能够让青菜翠绿,粉丝用冷水浸泡至软,放入开水锅中煮软捞起过凉水;

2.花生米现炒,锅中放入少许油倒入花生翻

- 炒至变色就好了,确保脆脆的口感;
- 3.取一个碗,放入切好的葱花和蒜末、白芝麻、干辣椒小段,锅中热油泼入碗里,瞬间香味弥漫;
- 4.再另取一碗,倒入适量蚝油、米醋、酱油、白糖、香油调成酱汁;
- 5.所有食材放到一起,加点香菜和胡萝卜丝,倒入油泼辣子和酱汁,拌一拌就可以吃了。



五花肉炒蚕豆

材料:
五花肉、蚕豆、生抽、老抽、盐、红干椒。

做法:
1.先将五花肉切薄片,红干椒切条;
2.蚕豆去皮;
3.炒锅加少许食用油烧至七分热,加入五花肉片,开大火翻炒至微微焦黄,加入生抽、老抽翻炒,再加一点点水焖1分钟;
4.加入蚕豆、水、盐,继续焖5分钟左右即可关火。



跟着古诗去旅行(十六)

世界沙都 塞上江南



“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”……山河锦绣，壮美如画，自古以来，许多文人墨客用笔下的诗词记录了所见美景，抒发着对广袤山河的赞美与热爱。让我们跟着古诗词一起，游览祖国的大好河山，领略各地的秀美风光。



国家 5A 级旅游景区沙坡头



寺口子旅游区



大麦地岩画

使至塞上

唐·王维

单车欲问边，属国过居延。
征蓬出汉塞，归雁入胡天。
大漠孤烟直，长河落日圆。
萧关逢候骑，都护在燕然。

这首诗是唐代诗人王维最著名的诗作之一，诗中描绘的是宁夏中卫沙坡头的景色。沙坡头景区位于宁夏回族自治区中卫市西部腾格里沙漠东南，北接腾格里沙漠，南临黄河，长约三十八公里，宽约五公里，总面积四千五百多公顷，是国家 5A 级旅游景区、国家级沙漠生态自然保护区。

这里既有江南的秀美景色，又不乏北国大漠风光之雄奇，集广袤的沙漠、波涛汹涌的黄河、挺拔的高山、苍翠的绿洲于一体，景观奇特、瑰丽，名扬中外，入选《中国国家旅游》杂志最佳休闲旅游目的地。沙坡头景区的魅力不仅仅在于它独特的自然景观，这里还蕴含着丰富的历史文化。据史书记载，这里曾是古代丝绸之路的重要驿站之一，见证了无数商队的繁华景象。如今，在景区内仍保留着

许多历史遗迹和传说故事，让游客可以追溯到千年的历史长河中。

国家 5A 级旅游景区沙坡头

沙坡头景区的最大特色是沙漠与黄河相依相存，形成了独特的荒漠湿地景观。这里有中国最大的天然滑沙场，有横跨黄河的“天下黄河第一索”，有黄河文化代表古老水车，有黄河上最古老的运输工具羊皮筏子。在这里，你可以骑骆驼穿越腾格里沙漠，可以乘坐越野车沙海冲浪，咫尺之间可以领略大漠孤烟、长河落日的奇观。

沙坡头景区的另一个特色是拥有丰富的湿地资源，是全国二十个治沙重点区之一，也是全球环保 500 佳单位。在这里，内陆湖泊众多，如碱碱湖、高墩湖、马场湖、荒草湖等，是本区多种脊椎动物类群的栖息地。游客还可以走在苇荡丛中，观赏百鸟翔集等自然景观。

寺口子旅游区

景区位于黄河南岸，距中卫市 50 公里。寺口子历史悠久，风光旖旎，传说众多，文化底蕴厚重，是西北地区不可多得的旅游资源。这里随处可见“石压树斜出、崖悬花倒生”的景致。景区以山体浑圆、状如圆球的

绣球山为界，天然地分为东西两线。以奇险幽美自然风光为主的东线大峡谷不乏神奇优美的神话传说；历史文化沉淀深厚的西线景区自然景观特色鲜明，实属罕见，有“苏武牧羊遗址”“苏武石窟”“苦节堂”“怀汉亭”“睡佛寺石窟”“马刨泉”等景观。两线文化底蕴和山林风光特色分明，却又自然和谐地融为一体，妙趣天成。

大麦地岩画

大麦地岩画位于宁夏回族自治区中卫市北山腹地，面积约 30 平方千米，为新石器时代至西夏时期的遗存，有史前岩画 1 万幅以上，最早的岩画在旧石器时代至新石器时代之间。数量之多，年代之久远，堪称世界之最。岩画多为凿刻和敲击，但制作精美，形象拙朴、生动，多是实物的象征图形，也有少量的表意图形与符号，反映了我国古代民众的生产生活状况、心理活动和生存环境。与世界上其他著名的岩画相比，大麦地岩画最大的特点是内涵极为丰富，它从多方面反映了中华先民火热的、美好的愿望和热烈的情感。在岩画密集地段，几乎每块石头上都有岩画，而且不少岩画还画在其他岩画上，画面极具层叠感。

文:黄理佳





大博弈 新闻综合频道
23-35 集剧情

第23集

孙和平和杨柳、周到聊起了收购股权的事情，杨柳表示支持孙和平的收购。王小飞去探刘必定报价，刘必定开出了十四亿的价格。杨柳打听孙和平给刘必定的报价，孙和平表示这是商业机密不能透露。祁小华大半夜给杨柳送衣服，杨柳又接到了秦心亭的电话，说要做财产分割。祁小华故意出声引起秦心亭的注意，秦心亭在那边气得冒烟，怒骂杨柳有生活作风问题。孙和平候选正厅级的推荐票数最高，不过他并不愿意，还反过来为杨柳打抱不平。杨柳千叮咛万嘱咐，让孙和平对刘必定的事情慎重再慎重。

第24集

刘省长帮杨柳搞定南柴厂的改造项目，还问起孙和平最近的情况。孙和平去监狱看望刘必定，刘必定抱怨他不经常来看自己，还说王小飞这两天可没少来，孙和平借着唠家常的功夫和刘必定说起老马的事情。聊到当初的失败，刘必定有些惋惜，如果当初他能够帮助北机、帮助孙和平，也许就也不至于落到现在的地步。孙和平告诉刘必定，最佳时机没有失去，他和北机会完成刘必定的梦想，还说刘必定出狱后可以加入北机，北机也是他的。孙和平给刘必定描绘出一幅理想宏图，被刘必定打断后说起报价的事情，孙和平笃定杨柳拿不出这笔钱。

第25集

杨柳难得回趟家，却还在忙工作，秦心亭对此颇有怨言。孙和平和钱萍看着任厂长吃宵夜，开门见山提出合作一事，田野二人在楼下等得开始打盹儿。秦心亭抓着祁小华的事情不放，杨柳对此很厌倦。孙和平固执地想要说服任厂长放弃和卡明斯的合作转而与北机合作，他认为北机一定会从汉重旗下脱离出来，孙和平在任厂长面前拍着胸脯保证，任厂长却不在乎。孙和平和钱萍将自己的想法和盘托出，任厂长却依然有着自己的担忧。钱萍提起当年的情怀，认为他们都有着同样的梦，任厂长便答应再考虑一下。

第26集

杨柳接到刘省长打来的电话，表示省委常委会决定调任孙和平做平州市代理副市长，刘省长警告杨柳和周到不要再耍什么小伎俩。周

到埋怨杨柳偏心孙和平，杨柳叹了口气。祁小华又打来电话，说给杨柳煲了汤，杨柳敷衍了几句。孙和平对刘必定提出加价两千万一事很是为难，毕竟他上面还有杨柳这个顶头上司。孙和平没办法，答应出价十三亿，与刘必定谈成合作。秦心亭竭力支持老马的事业，怎么说自己也是她的老部下。会议结束后，杨柳找孙和平谈挂职一事。

第27集

杨柳说让孙和平去北京挂职，孙和平有些不敢相信。杨柳劝孙和平把握住机会，不要耽误前程，孙和平答应考虑。孙和平对杨柳突如其来的惊喜搞得有些飘飘然，钱萍劝他不要官迷心窍，尽管这个机会很难得，但等孙和平挂职回来，不要说别人，也许钱萍都不在了。孙和平告诉杨柳不去北京挂职了，推荐让钱萍去，杨柳表示挂职是刘省长亲自点的名，让他慎重考虑不去的后果。孙和平听他这么说依旧不动心，杨柳只能去找刘省长，刘省长便让孙和平来汇报情况。

第28集

刘省长认为孙和平心里有鬼，不听他汇报，劈头盖脸一顿骂。不管怎么说孙和平是领导干部，应该服从上级指挥。孙和平说，这个部级干部他不干了，刘省长大发脾气。孙和平很委屈，当初被拉回做厂长，现在想实现自己的梦想有什么错。刘省长认为有一个团结统一的重卡集团对汉江省而言更好，不能有两大集团并存的情况出现。但是孙和平认为汉重集团的问题不可能轻易改变，杨柳根本搞不定。汉重集团就是一个大坑，一个一眼看不到底的大坑。但是刘省长现在更相信杨柳，孙和平对刘省长说，如果北机不能独立自主他就滚蛋。

第29集

杨柳和周到开始担心刘省长会让他们出局，如果孙和平把公司做大做强，刘省长何尝不高兴，而且陈书记对孙和平一直很欣赏。杨柳有些心烦，必要的时候他们会联手达摩。孙和平和钱萍、田野等正在计划一场新的博弈，杰克在汤家和的带领下连夜视察红星厂。达摩对红星志在必得，在汤家和施压下，任厂长也没办法说什么，连忙通知班子成员开紧急会议。任厂长把消息告诉了孙和平，孙和平准备博弈，汤家和他们可以一起想办法对付，北机只要摆脱汉江集团的束缚，发展空间将会很大。

第30集

杨柳对孙和平的态度很生气，觉得自己养了“白眼狼”，孙和平摆正态度逆来顺受，目的就是找杨柳讨债。钱萍阻止汉重集团来拉货的货车。孙和平说杨柳，当初他是因为看中北方机械公司的百年招牌，花言巧语引孙和平入套汉重集团，杨柳又凭什么站在道德的制高点指责他。孙和平和杨柳大吵起来，周到恨不得他们立刻割袍断义，在旁边煽风点火。杨柳跟孙和平算起了信用价值，情绪十分激动，孙和平也不罢休，表示自己好汉一条。杨柳指责孙和平为了利益不顾一切，最终二人决定放开手来博弈，看看北机和汉重谁会笑到最后。

第31集

孙和平无法忘记大学和杨柳共同奋斗的那段日子。杨柳没有继续和孙和平说下去，尽管孙和平希望好聚好散，但杨柳咽不下这口气。结束这场硝烟弥漫的谈话后，孙和平和杨柳仿佛做了一场梦，老同学闹到这种地步，杨柳千方百计想要避免今天这样的局面却还是没有成功。雄鹰飞走了，孙和平不会再回来，从

此成为一路诸侯。杰克主动找上门来和汉重谈股权转让一事，杨柳开口就让周到谈三亿六千万的价格。孙和平急得团团转，生怕杨柳和达摩同流合污，这样北机就彻底没有机会了。

第32集

孙和平躺在长椅上睡着了，钱萍在一旁回想当初，孙和平为了刘必定和祁小华的爱情打了一架，到头来刘必定和杨柳握手言和，孙和平带着一身的伤。孙和平为了帮杨柳追求秦心亭打几份工，天天蹭饭吃，用攒下来的钱给杨柳和秦心亭送一份大礼，结果也没落好，杨柳到现在心里都在怪孙和平。杨柳向刘省长汇报三个方案，刘省长建议保留股权，对孙和平算是约束。博弈不能不顾全大局，把股权给达摩绝对不可能。孙和平对北机的未来忧心忡忡，魂不守舍地走在路上，过马路时被一辆车撞了。陈书记得知后焦急万分，钱萍也连忙赶去医院。

第33集

孙和平的胸怀打动了杰克，杰克不再考虑从红星撤资。北机和汉重分家会议上，刘省长对他们表示热烈祝贺，随后各方都为这件事情忙活起来。香港市场对于分家这事给北机信用分打了折扣，不过孙和平也有对策。钱萍有些担心红星的情况，打电话给任厂长得知合同在汤家和那边卡住了。孙和平调查后发现因为汤家和之前介绍的一笔广告，财务经理怀疑合法性没有拨款。北机的股价跌得很惨，杨柳连忙下令买进托盘，毕竟北机是他们亲手扶持起来的二级企业。刘省长得知消息后很担心，孙和平希望刘省长再去找刘书记催一催。

第34集

刘省长一路上在感慨孙和平让北机起死回生的能力，孙和平想要一份贺礼，就是杨柳手上的那份股权，但刘省长绝对不可能给，那是制约孙和平最后的底牌。杨柳不得不发自内心地承认，孙和平创造了一个市场奇迹。北机有现在的成就，刘省长狠狠地表扬孙和平，如果没有他在危急时刻挺身而出破釜沉舟地改革，也许真的不会有今天的北机。刘省长准备提拔杨柳，让他挑起大梁做副省长，担心孙和平会对此有意见。谈到孙和平的成功，刘必定赞不绝口，他具备现代成功者的所有素质，而他们谁都做不到像孙和平这样。

第35集

汉重遭遇大批退货，周到和王小飞根本应付不来，杨柳希望孙和平顾全大局拉汉重一把。杨柳希望汉重和北机重新合二为一，吓了孙和平一跳。孙和平召集北机高管开会，主题就是自省，他们不能做汉重，也不能做宏远。杨柳和陈主任都认可孙和平是个搞企业的好手，想要让他兼任汉重的党委书记和董事长，可杨柳觉得罢免周到不太合适，不如就先免了他党委书记的职务。刘省长也同意了，条件是不能影响孙和平的工作。只是现在的难题是，该怎么说服孙和平跳出来接下这个担子呢？





王牌部队

文旅生活频道 37-40 集剧情

第 37 集

红军侦察员隐秘穿梭在蓝军阵地,向顾一野汇报岛面 15 个打击目标

的坐标位置,并告知观察组已转入地下工事。已是红军参谋长的小望城成功登岛。高粱发现了为红军战机引导攻击目标的小望城,展开追捕。

第 1 集

新兵胸戴红花开启参军生涯,机动团猛虎特勤连连长李祥担任新兵连连长,曾有新兵给他取过外号“变态王”。新兵浪费粮食,李祥很快就展示了这个称号,让他们自己把丢掉的粮食捡回来吃下去。整辆车上只有燕破岳和萧云杰两个座位是干净的,他们是初中同学。李祥问他们为什么当兵,萧云杰说想要报效国家,而燕破岳的回答很诚实,那就是变强。新兵们被罚跑步,吕小天连连叫苦,燕破岳和萧云杰却跑在队伍的最前面。吕小天实在跑不动伸出手拉着他们,班长张天扬见状误会了,罚他们跑圈。

第 2 集

新兵连半夜突然集合,进行夜间军事地形考核,三人一组自行返回。燕破岳、萧云杰和吕小天分在一组,这样的分组也是张天扬有意为之。林子阴森森,吕小天害怕,燕破岳却埋头往前冲,萧云杰说,燕破岳小学时就敢一个人在墓地过夜。三人没走多久,便见到停在路边的补给车,三人以为是团里的,一溜烟跑上最末的空车,打算借着这个机会回去。三人昏昏沉沉地睡过去,燕破岳却无意中发现不对劲,这条路不是回团的路,而是上山的路。车突然停了,原来这是特勤连在执行演习任务,这就是李祥的部队,号称猛虎特勤连。吕小天打算脚底抹油溜走,燕破岳和萧云杰却两眼放光直接换装备准备参与演习,全然不顾吕小天的碎碎念。

第 3 集

新兵陆续返回,只剩下燕破岳、萧云杰和吕小天三人,李祥十分纳闷。此时的三人发现敌方指挥所的位置,转头把上尉绑了。指挥所内,艾千雪作为指挥官正在执行任务,燕破岳和萧云杰、吕小天拿起武器就冲进去要俘虏他们。众人吓了一跳,面对三人充满不解,艾千雪却并没有把他们放在眼里,忙着指挥和特勤连的战斗完全把他们当成空气。被忽略的三人很是尴尬,艾千雪下令摧毁特勤连派来的无人机时,燕破岳却突然抬起了头,一铲子砸坏了电力设备,指挥所陷入黑暗,敌指挥所被演习组判定摧毁。艾千雪生气万分,朝着三人狠狠开了几枪。燕破岳、萧云杰和吕小天以为自己会被分配到特勤连,但是他们没想到,他们被分配到了炊事班。

第 4 集

广播里刚刚播放越境毒贩在逃的消息,下一秒就有辆摩托冲进山沟。驻训场哨所离边境近,几下车查看,发现这人吐白沫犯毒瘾了,显然是毒贩子。毒贩包里装着上膛的枪,还有白粉,几人把他绑了起来。毒贩被带回基地,因雨下得太大,团部要明天才能把毒贩带走。燕破岳在仓库看管毒贩,一帮神秘人戴着面罩,朝基地走来。不远处传来笛声,毒贩闻声发出怪叫。范劲找东西把毒贩的嘴上堵上,

但毒贩已经出手,哨兵被枪击中倒地后开枪作为提醒。不断有人中枪,燕破岳冲过来帮忙,对方有消音器,武器精良,显然是冲着毒贩来的。电源被打坏,电话打不出去,范劲叫燕破岳去仓库找电台和团里联系,并叮嘱大家千万不能开灯。

第 5 集

毒贩已开始进攻,通讯被切断,路也被封死。对方要和毒贩说话,否则就要加迫击炮,萧云杰只能暂时摘下毒贩嘴里的布条让他们对话。萧云杰利用烟雾弹做掩护成功救回高班长,对方的狙击手十分恼怒,而这个时候毒贩悄然挣脱绳索想要逃跑,燕破岳发现后与之展开激烈搏斗。狙击手开枪打中了毒贩,俘虏死了,这才是对方的真正目的。表彰大会,范劲记二等功一次,郭魁、燕破岳、萧云杰、吕小天记三等功一次。随后宣布炊事班一名战士表现出色要调入战斗班,萧云杰和吕小天自然认为是燕破岳,却没想到这个人是萧云杰。范劲也觉得纳闷,去找李祥为燕破岳打抱不平,可李祥说他还得练,无论如何都不愿意给他这个机会。

第 6 集

艾千雪去食堂找燕破岳,得知他在后山打鸟便去了后山。燕破岳摸不着枪,只能拿着弹弓干过瘾,艾千雪拿过弹弓,一石二鸟,惊呆了旁边的燕破岳,拿了瓶可乐来敬她。艾千雪问燕破岳的身世,她知道燕破岳的父亲曾是部队上的兵,燕破岳却急着想和父亲撇清关系。艾千雪很诚恳地向他发出聊天请求,并且保证只有自己一个人知道,燕破岳才肯开口。猎豹突击队是燕破岳父亲战斗过的部队,也是燕破岳的目标。深夜哨声吹响,炊事班和一连、二连的炊事班被带到一起,炊事班大比武。吕小天不知所措,燕破岳已开始摩拳擦掌。燕破岳的速度遥遥领先,但比武的成绩是以最后一名作为班成绩,燕破岳拿了第一,可他们炊事班却输了。

第 7 集

艾千雪整理上次演习的汇报要核对细节,跑来炊事班找燕破岳。艾千雪把吕小天那封信还给燕破岳,她认可他的能力,靠自己走的路也最踏实。燕破岳问出了自己的疑问,凭她的能力完全可以调到更好的地方,为什么要留在机动团?艾千雪回答说她哥原来在这待过。李祥母亲和未婚妻小婷要来,让郭魁去拉补给时把她们一起接来。雨天路况不好,经过一条正在维修的隧道时,一辆货车发生侧翻堵在隧道里。郭魁借小婷的手机给团里打电话,李祥正在开会,范劲就带着炊事兵赶了过去。众人合力救出货车司机,这时隧道眼见要塌了,李祥的母亲还留在车上。燕破岳不顾一切返回救人,范劲和吕小天救出小婷,再次回隧道时已是一片废墟,燕破岳和李祥母亲被压在废墟之下。

小望城找到了岛上唯一的淡水池,他拿出药片“投毒”,高粱上前阻止未遂,上前与小望城展开激烈搏斗,终于将其擒获。

第 38 集

宋建设决定亲自解救红方人质,炸掉蓝方的弹药库逃走。不料在弹药库门口被姜卫星带领的蓝军拦下,宋建设和红方人质“越狱”失败“阵亡”。红方再次登岛对蓝方进行拔点战,蓝方伤亡惨重,不足一个半连的兵力,依托地下工事顽强抵抗。顾一野提审牛满仓试图从他嘴里挖出翘头岛地下工事的分布和“人质”关押地。

第 39 集

这时红军开始进攻。蓝军仅剩的队员放弃地下工事,分散到岛上作

战。一幕幕惨烈的场面,让演习指挥部里的将领们神情肃穆。顾一野追上高粱,两人激烈地缠斗在一起打红了眼,关键时刻江南征叫住高粱,让他们记住“生死在一起”的盟约,称大家是战友。演习结束后,高粱和顾一野被安排去北京培养军官的学校读书。

第 40 集

老营房外一队队员身着迷彩服的士兵唱着歌出现,在亲朋好友的祝福中,高粱和江南征两人终成眷属。随着时间来到了 2017 年,国际反恐专家联合实兵演习,顾一野通过苏瓦里收到来自 T 国政府的求助。几人结束任务后,高粱心情甚好,忍不住放声歌唱。在顾小飞的提议下,所有人齐声高唱,歌颂伟大祖国。

(全剧终)



特战荣耀

文旅生活频道 1-10 集剧情

剧情梗概

出生于军人家庭的燕破岳为了向父亲证明自己,在高考来临之际参军到了武警某支队。在新兵集训时,燕破岳训练成绩惊人,却不被中队长李祥看好,被分配到特战中队炊事班。炊事班中卧虎藏龙,燕破岳收敛心性投入工作。由于表现突出,燕破岳参加了武警特战队的选拔。为实现英雄梦,燕破岳一度注重自我、忽略集体。严酷的环境、艰巨的任务,让他认识到不足。在战友们的帮助下,他终于认识到团队的重要性和集体主义精神的真谛,理解了老中队长李强的良苦用心,曾经的“兵王”继续磨砺自己。魂呼万里外,战死当如归!在一次生与死的考验中,燕破岳不断成长,成为一名优秀的武警特战队员,坚守对党和国家的绝对忠诚和坚定信念,永远做党和人民的忠诚卫士。

第 8 集

因暴雨引起的塌方,燕破岳与李祥母亲被困隧道。燕破岳爬到李母身旁第一时间安慰她。团里已展开救援,铲车进不去,艾千雪想了一个方案,采用人海战术用传统方法挖掘。燕破岳费尽力气打开车门,帮李母包扎受伤的腿。山坡形成松动随时可能造成山体滑坡,继续救援无异于自杀,团长不得不下令让救援队撤回。省里派出的蓝天救援队赶到,山体滑坡的迹象越发明显,艾千雪建议把卡车抵在山坡旁边做临时防护墙。燕破岳用强大的信念支撑着自己,想尽一切办法试图疏通通风口,寻找出路,终于他发现他们所在的地方是三号安全室。只是屋里氧气稀薄,李母年纪又大,很快昏昏欲睡。燕破岳用最后的力气打电话给艾千雪,只说了“三号安全室”这五个字便也晕倒了。

第 9 集

李祥告诉燕破岳,是他创造奇迹,否则这辈子再也见不到母亲,庆幸连队里有燕破岳这样的兵。艾千雪兑现诺言请燕破岳吃饭,并衷心恭喜他调到战斗班。过完年燕破岳要去一班报道,范劲心里一万个舍不得,他把自己最擅长的布雷技术交给燕破岳。燕破岳正式从炊事班调入一班,萧云杰急忙帮他铺床收拾。张天扬把自己的床

让给燕破岳,但因他太过张扬,班里很多人都看不惯他,尤其是之前结过梁子的周子健。特勤连全员大比武三人一组,萧云杰和燕破岳却没有队友,按照规定必须再找一人组队才能参加比赛,张天扬加入帮他们解围。射击时萧云杰的枪不准,但这是李祥故意安排的,也并不是只有他一个人的枪不准。轮到燕破岳,他的表现让大家鼓掌叫好。

第 10 集

警方掌握了贩毒分子的最新动向,特勤连将会配合公安抓捕毒贩。有了作战机会,燕破岳充满期待。张天扬带队搜寻毒贩可能进入的水电站,看门的罗富贵却躲躲闪闪想要掩盖什么,原来毒贩挟持了他的老婆孩子,张天扬因此中枪昏迷不醒。燕破岳卸下装备主动上前做人质,毒贩要罗富贵把他捆起来。罗富贵和燕破岳换下了他的老婆孩子,二人被带出国境。燕破岳在毒贩周围布了地雷,但并没有成功杀了其他的毒贩,随后赶来的毒贩悬赏十万美金,要抓到杀死他弟弟的人。燕破岳的伤口感染,高烧不退面色发白,他让罗富贵一个人走,因为他还有老婆孩子,而自己是当兵的,死得其所。但罗富贵并没有忘恩负义,决心要带着他一起离开。

小心糖尿病 已经“盯”上了您的孩子！

南宁市第六人民医院护理部 潘微微

近年来,随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,糖尿病的患病率逐年升高,甚至悄悄盯上了孩子们,在我们身边出现了越来越多的“小糖人”。孩子得了糖尿病,无疑会对身体健康造成严重影响,那么,对于儿童糖尿病,我们需要了解什么呢?

什么是儿童糖尿病?

糖尿病是一种以血糖升高为主要特征的全身慢性疾病,是由于人体内胰岛素分泌绝对缺乏或相对不足所引起,伴随着全身糖、脂肪、蛋白质和水电解质代谢紊乱。儿童糖尿病指的是儿童时期确诊的糖尿病,通常指患儿发病年龄小于15岁的情况,主要包括I型糖尿病和II型糖尿病。其中I型糖尿病是最常见的一种糖尿病,约占儿童糖尿病患者的90%以上。根据国际糖尿病联盟的统计数据,2021年全球估计约有10.83万名15岁以下的儿童和青少年新诊断出I型糖尿病,目前约有65.17万名存活的儿童和青少年I型糖尿病患者。近年调查显示我国儿童糖尿病发病率为(2—5)/10万,<5岁儿童发病率年平均增速5%—34%,发病率有增高且呈现低龄化趋势。

儿童糖尿病病因复杂,具体机制未完全明确。I型糖尿病又称胰岛素依赖型糖尿病,目前普遍认为与遗传、外界环境因素刺激及自身免疫反应等多方面因素有关,以上因素相互作用,不断损伤及破坏胰岛B细胞,使得体内胰岛素分泌明显减少甚至胰岛素缺乏而致病。II型糖尿病又称非胰岛素依赖型糖尿病,一般认为主要与超重、肥胖导致胰岛素敏感性下降或产生胰岛素抵抗有关,多存在糖尿病家族史。

儿童糖尿病早期如何识别?

儿童I型糖尿病和II型糖尿病有各自的典型特点:I型糖尿病起病急,多有感染或饮食不当等诱因,典型症状为多饮、多尿、多食和体重下降(即“三多一少”)。但幼儿多饮、多尿不易被发觉,很快即可发生

脱水 and 酮症酸中毒。约40%的糖尿病患儿在就诊时即处于酮症酸中毒状态,此症状常因急性感染、暴饮暴食、突然中断胰岛素治疗、未及时就诊等因素而诱发。II型糖尿病多有肥胖病史,可伴有高血脂和脂肪肝,少数有高血压,90%以上患儿有黑棘皮征,即颈背部、腋下、皮褶处皮肤发黑。黑棘皮征的出现往往提示存在胰岛素抵抗,有些家长以为是孩子洗澡没洗干净,其实这是II型糖尿病的一个重要信号。

儿童糖尿病该如何治疗?

儿童长期高血糖可引起多种器官损伤,如:糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖昏迷、脑水肿、脱水、电解质紊乱、休克等急性并发症。此外,还会出现糖尿病肾病、视网膜病变、周围神经病变,容易合并感染慢性并发症(如女孩容易反复患外阴炎),因此一旦发现就要积极治疗。儿童糖尿病无法根治,需要终身治疗和随访。依据I型和II型糖尿病的病因及发病机制,两者治疗方案有所不同。I型糖尿病强调综合治疗措施,包括“药物、饮食、运动、监测、教育”五大方面,即终身规范合理应用胰岛素、规律饮食、适时的运动、自我血糖监测、学习糖尿病知识教育,又称“五驾马车疗法”。II型糖尿病的治疗策略强调以改变生活方式、控制饮食和增强运动为主,效果欠佳时加口服降糖药物,存在血糖较高及酮症酸中毒时需胰岛素,即“改变生活方式为主,药物为辅”。

儿童糖尿病如何预防?

(1)重视防治:如果有糖尿病家族史、属于肥胖儿童,应定期体检,每3个月通过身高、体重监测生



长状况,定期检测尿糖、血糖、血脂,必要时进行糖耐量试验,以及早发现糖尿病。(2)合理饮食:减少高糖物质的摄入,保证饮食的多样化,每餐都应包括主食、优质蛋白质、蔬菜、适量油脂;控制食物摄入量,常吃新鲜蔬菜,烹调方式以蒸、煮、炖为主,避免进食油炸、油煎食物;及时纠正偏食、挑食、暴饮暴食等不良饮食习惯。(3)积极运动:加强户外体育活动,每周3—5次,每次至少30分钟的中等强度运动。运动类型以有氧运动为主,如:跳绳、跑步、打球等。(4)充足睡眠:如果长期睡眠不足,孩子免疫力下降,容易发生感染,可能诱发糖尿病,建议每天要保持8小时以上的良好睡眠。

拒做“小糖人”,希望家长们能引起重视,让孩子们远离儿童糖尿病,健康成长。

阿奇霉素的神奇组合,助你战胜病魔!

北流市人民医院药学部 谭莉

首先,阿奇霉素在人体内的分布广泛,能够渗透到组织间隙、细胞内甚至巨噬细胞内,从而对多种病原体起到抗菌作用。其次,阿奇霉素的半衰期较长,这意味着药物在体内的浓度维持时间较长,可以减少给药次数,提高患者的依从性。此外,阿奇霉素主要通过肝脏代谢,对肾脏功能影响较小,适用于肾功能不全的患者。

阿奇霉素的神奇组合

大量的临床实践证明,阿奇霉素与其他药物的协同作用,不仅可以提高抗菌效果,还能降低耐药性的产生。同时,由于阿奇霉素本身具有较小的毒副作用,与其他药物的联合使用也进一步增强了其安全性。因此,通过阿奇霉素与其他药物的合理组合,可以大大提高治疗效果。以下是一些常见的阿奇霉素组合:

阿奇霉素与青霉素类抗生素联合使用:阿奇霉素与青霉素类抗生素具有协同作用,可以扩大抗菌谱,增强抗菌效果。例如,阿奇霉素与阿莫西林联合使用可以治疗幽门螺杆菌引起的胃炎、胃溃疡等。

阿奇霉素与氟喹诺酮类抗生素联合使用:氟喹诺酮类抗生素与阿奇霉素具有相似的抗菌机制,联合使用可以增强对支原体、衣原体等病原体的抗菌活性。例如,治疗肺炎支原体引起的肺炎时,阿奇霉素与左氧氟沙星联合使用可以缩短病程,提高治愈率。

阿奇霉素与抗肿瘤药物联合使用:在肿瘤治疗中,阿奇霉素可以与一些抗肿瘤药物联合使用,提高肿瘤细胞对药物的敏感性,减少耐药性的产生。例如,阿奇霉素与顺铂联合使用可以治疗某些类型的肺癌。

阿奇霉素与中药制剂联合使用:中药制剂具有清热解毒、扶正祛邪等作用,与阿奇霉素联合使用可以提高机体免疫力,减少不良反应的发生。例如,在治疗呼

吸道感染时,阿奇霉素与双黄连注射液联合使用可以缩短疗程。

正确使用阿奇霉素,“混搭”需注意

在使用阿奇霉素组合时,需要注意规避不合理的组合搭配,避免造成身体的损伤。以下是一些需要注意的阿奇霉素与其他药物组合:

1.与抗精神病药、抗抑郁药、氟喹诺酮类、H1受体阻滞剂合用,有可能导致心律失常、QT间期延长危及生命。

2.阿奇霉素会干扰华法林、氨茶碱、环孢素、卡马西平、苯妥英钠等药物的代谢,增加血药浓度,有可能造成中毒反应。

3.辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀主要通过肝药酶CYP3A4代谢,而阿奇霉素恰好抑制该酶的活性,会使其汀类药物蓄积,可能造成肝损伤及横纹肌溶解症。

4.阿奇霉素与复方甘草片、氢氯噻嗪、呋达帕胺等使用会加重钾离子丢失,容易导致低钾血症,严重低钾血症下可出现心律失常。

5.阿奇霉素不建议与克林霉素、林可霉素、氯霉素合用,因它们在细菌核糖体50S亚基上的结合点相同或相近,故合用产生拮抗作用。

阿奇霉素的神奇组合为我们提供了更加全面、个性化的治疗方案。通过与其他药物的合理搭配,我们可以有效应对各种感染疾病,提高治疗效果。然而,任何药物的使用都应在医生的指导下进行。在使用之前,我们应告知医生自己的身体情况和药物过敏史等重要信息,以便医生能够根据具体情况给出适当的建议和指导。在使用阿奇霉素组合时,我们应遵循医生的建议和指导,密切关注不良反应的发生情况,以确保治疗的安全有效。

版权所有 不得转载



在现代医疗科技快速发展的背景下,抗生素作为抗击感染疾病的利器,越来越受到人们的关注。阿奇霉素作为一种广谱抗生素,其独特的抗菌机制和广泛的应用范围,使得它在众多抗生素中脱颖而出。然而,单一的抗生素使用有时难以应对复杂的感染情况,因此,通过合理的药物组合来提高治疗效果,成为了临床治疗中的重要策略。

“神奇”的阿奇霉素

阿奇霉素是一种广谱抗生素,属于大环内酯类抗生素,主要用于治疗细菌感染。它是一种白色或类白色的结晶性粉末,在水中易溶,可口服或注射使用。阿奇霉素的作用机制是通过抑制细菌蛋白质合成和细胞壁的合成来达到杀菌效果,与其他抗生素相比,它在体内的药代动力学特征具有显著优势。



耳聋就医别迟疑 注意保护残余听力

广西医科大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科 卢雪环

戴着耳机跟着音乐摇头晃脑的感觉真好,听不见外界喧嚣,沉浸在音乐中无忧无虑。但是要小心,如果音乐声太大,持续太久,耳聋会一点点偷走你的听觉。面对耳聋我们一定要及时就医,让残余听力伴随我们更久。

不可逆。相反,如果不治疗,耳聋会逐渐从轻度变为中度,中度变为重度,最后完全丧失听力。另外,耳聋的某些类型如突发性耳聋,必须在发生后72小时内接受治疗,否则听力很难恢复。拖的时间越长就意味着永久失聪风险的增加。在医生诊断下进行系统治疗,可以根据耳聋类型采取外科手术、听力辅助器材佩戴、药物治疗等方式,避免耳聋继续加重。所以,一旦发觉出现耳聋症状,应立即就医检查。定期复查也很重要,监测耳聋进展。只有及早治疗,才能最大程度地保住残余听力,避免严重失聪。

另一方面,患者必须严格遵医嘱合理用药。一些患者自己买些所谓的“维生素片”当耳聋药吃,结果不仅听力没好转,反而还伤到了肾脏。所以耳聋治疗必须到正规医院,接受医生的治疗方案。

保护听力,我们应该怎么做?

除了就医治疗之外,在生活中也有很多保护听力的小技巧。

1. 最重要的是远离噪声,这是造成耳聋的主要因素之一。尽量待在安静的环境中学习和工作,或者在嘈杂环境中佩戴耳塞,可以减少相关噪音对耳膜的伤害。
2. 通过调整饮食结构来提供听觉所需的营养。多吃富含锌、维生素A、维生素C的食物,这些营养可以帮助修复听觉细胞,延缓老化进程。另外一定要少吃高盐、高糖和高脂肪的食品,这些对听觉细胞的伤害很大。
3. 适当运动也有助于血液循环和耳部营养供应,但不能进行太激烈的运动,这会增加耳内压力,反而伤害听觉。
4. 正确使用各种耳机和听筒设备。一定要把音量调节到安全范围,不要太大声;同时也要限制使用它们的时间长度,防止进一步损伤听力。
5. 使用听力辅助设备也很重要。轻中度听障可以佩戴助听器,它可以放大并清晰人声。一些特殊设计的电话以及灯光提示等信号设备,都可以帮助补充听觉功能,但必须在医生指导下选择使用。

通过生活方式调整和使用辅助设备,我们可以最大限度保护自己的听力,让世界更动听!

耳聋的危害不容忽视!

听不清讲话声,常常说:“你说什么?我没听清!”这可能是耳聋的前兆。突发性耳聋是指听力在极短时间内急剧下降,如被按了“静音键”。耳聋会使语言交流能力下降,影响正常生活。轻度耳聋会听不清他人讲话;中重度耳聋更会造成严重的社交障碍。听力与我们的生活息息相关,耳聋给人带来的影响是全方位的,比如听不清会议内容,影响上课学习,造成工作效率和学习效果下降,还可能会引发抑郁、焦虑等负面情绪。儿童患有耳聋,更会直接影响语言能力发育,造成终生影响。因此,面对耳聋我们切不可掉以轻心,应主动就医。

耳聋就医不能拖延!

“没关系,年纪大了听不清也是正常的。”这种想法是不正确的。耳聋具有隐匿性,往往会在不知不觉中加重,及早发现并治疗,可以阻止病情进展,避免耳聋变得

关于耳聋的治疗,你需要了解什么?

面对耳聋,医生的诊断和治疗非常关键,通常会根据患者不同情况采取不同的治疗措施。比如王大爷平时喜欢听京剧,可最近觉得演员们唱曲的声音越来越小,听不真切。经医生检查,王大爷被诊断为轻度感音神经性耳聋,这类耳聋主要是内耳毛细胞受损引起的。医生根据症状和听力曲线特征,确定了病因和病情后,为王大爷配备了助听器。助听器可以放大外来声音,调整音质,帮助王大爷再次感受京剧的美妙。而李阿姨的情况不同,她的耳朵总是间歇性流脓液,伴有痛感。医生检查发现李阿姨患有急性化脓性中耳炎,医生为她开了抗生素消炎药物,还采取微创手术清理李阿姨耳内的疾病组织,积极地治疗防止中耳炎继续恶化导致永久性听力损伤。

预防肝吸虫病需要防止“病从口入”

广西医科大学第二附属医院门诊 王红

很多南宁人都爱吃鱼生,看起来晶莹剔透,吃起来香甜爽口。但是在享受美味的同时,有的人也付出了惨痛的代价——体内甚至有上百条肝吸虫,而这些肝吸虫就是因为生吃淡水鱼而进入人体的。

人们是怎么染上肝吸虫病的呢?

肝吸虫病是一种寄生于人体胆道系统的寄生虫病。所谓“病从口入”,肝吸虫病就是“病从口入”的典型。自然界中,肝吸虫虫卵生存在水中,被第一中间宿主——淡水螺吞食后,在其消化道内继续发育为胞蚴,经分裂逐渐增殖成为几百甚至上千条尾蚴,后从螺体内逸出。尾蚴在遇到“第二中间宿主”淡水鱼或虾后,会侵入其肌肉组织,发育成为囊蚴。直到淡水鱼虾被“终宿主”人类食用后,囊蚴在人体内十二指肠破囊而出,形成后尾蚴,从此寄生于人体发育为成虫。肝吸虫生命力十分顽强,可在人体内存活长达20~30年。

感染了肝吸虫会有哪些表现?

感染肝吸虫后,在不同发病阶段的症状也不相同。主要分为三个阶段:一开始可表现为轻度乏力、食欲不振或腹痛;继而发展成上腹疼痛、厌食、恶心、呕吐、腹泻、体重减轻、胀气乏力、记忆力减退、肝区隐痛、肝大、有压痛和叩击痛;严重者可出现肝硬化和腹水,还可并发胆囊炎、胆管炎、胆管阻塞等,甚至引起肝胆管癌。

肝吸虫病的危害要重视

肝吸虫病的危害主要是因成虫在胆管中运动导致的机械损伤,还有虫体的分泌物、代谢产物、虫卵和机械刺激等对人体造成的伤害,具体有以下几个方面:(1)肝脏损害:肝吸虫在胆道内寄生,可对肝脏造成直接的机械性损伤。(2)胆道梗阻:肝吸虫感染可能引起胆道梗阻,使胆汁无法正常流经胆管,导致

胆汁淤积和黄疸。(3)急性胆囊炎:感染肝吸虫可能引发急性胆囊炎,出现胆囊炎症、疼痛、恶心、呕吐等症状。(4)肝硬化:严重和长时间的肝吸虫感染,尤其是未经治疗的情况下,可能发展为肝硬化。此外,肝吸虫感染还可能引起一些其他的并发症,如胆结石和胆管癌。

民间的“杀虫”方法不可轻信

1.一口鱼生一口酒。有研究显示,肝吸虫囊蚴在56℃白酒中可以存活15小时,所以民间传言吃鱼生的同时喝几口小酒,起到杀菌的作用,这是没有科学依据的。实际上,吃鱼生时喝的那几口酒,对杀灭肝吸虫囊蚴压根毫无作用。

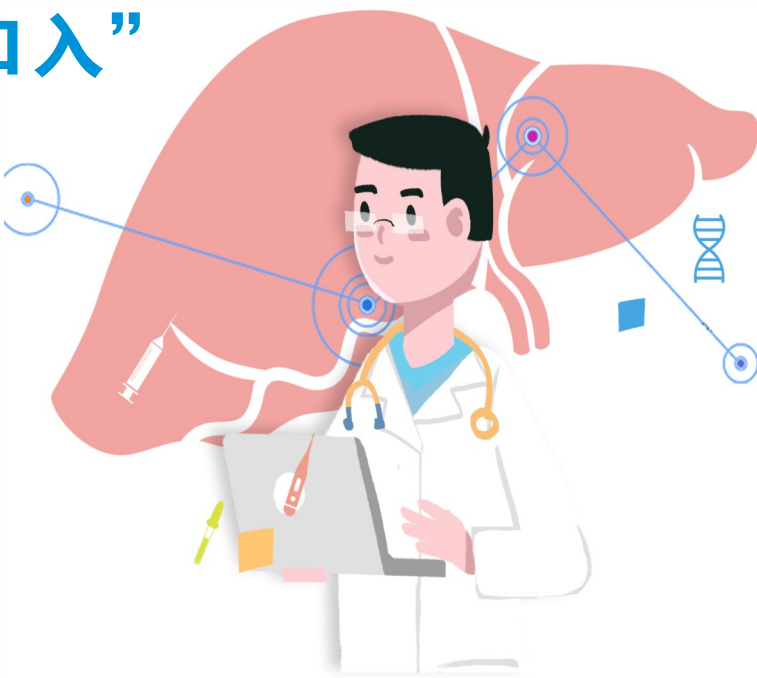
2.蘸一蘸,没问题。吃鱼生时,蘸蒜汁、姜片、芥末、食醋等蘸料根本无法达到杀灭肝吸虫囊蚴的效果。

3.涮一下,就熟透了。有些人表示鱼生那么薄,涮一下再吃就没什么影响了。1mm厚度的鱼生片内的肝吸虫囊蚴在90℃热水中烫1~3秒会死亡,但实际上鱼生片要切成1mm厚度还是有难度的。所以,食用时还是应该彻底煮熟再吃。

如何防治肝吸虫病

防治肝吸虫病需要多方协作。

个人方面:(1)注意饮食卫生,避免食用生的或不熟的鱼、虾、螺等水产品,要确保食物煮熟煮透。(2)保持个人卫生习惯,如饭前便后洗手有助于减少肝吸虫病的感染风险。(3)餐具严格生熟分开,在处理食材时,切生熟食品所用的刀和砧板要分开,不可混用。此外,盛过生鱼的各种用具要洗刷干净。



社会方面:(1)加强粪便管理。粪便中可能含有肝吸虫的虫卵,因此要加强粪便管理,避免粪便污染水源和食物。在农业生产中,应避免使用未经无害化处理的人、畜粪便施肥。(2)加强卫生宣传教育。加强对群众的卫生宣传教育,提高群众对肝吸虫病的认识和预防意识。让群众了解肝吸虫病的危害、传播途径及预防方法,提高自我保护意识。(3)加强环境卫生整治。清理环境卫生,消灭肝吸虫病的传播媒介,如螺蛳等。对于容易滋生肝吸虫的环境,如池塘、河流等应定期进行清理和消毒。(4)注意水源管理:保护水源,避免水源污染。在使用水源时,应进行净化处理,如过滤、消毒等,确保饮用水安全。

要把肝吸虫病“拒之门外”,就要管好嘴,拒绝“病从口入”,改变不良饮食习惯,降低肝吸虫病的感染风险。

男性：请关注您的前列腺！

前海人寿广西医院泌尿外科 樊林

凌晨三点，张先生家的厕所灯又悄悄打开了，老先生打了一个深深的呵欠，心想：“唉！又一个厕所伴我到天明的夜晚……”每晚总要在床与厕所间来回的折腾，不只让张先生寝不安眠，更让他白天也哈欠连连。一段时间后，难以忍受的他终于拖着老伴跟他到泌尿外科门诊报到了。在泌尿科医师细心检查之后，张先生确诊为前列腺肥大。

什么是前列腺肥大

前列腺是男性独有的器官，前列腺与膀胱颈和尿道膜部相连，是尿液的必经之路，所以它是泌尿系统重要的一部分。目前已知的是前列腺成长和男性体内雄激素的分泌成正比，睾丸分泌的雄激素越多，前列腺就会越大。对于年轻人来说，前列腺增大属于生理性变化，自青春期到20岁左右，前列腺从5克左右逐渐成长为20克左右。50岁之后，男性前列腺继续分泌，主要原因是男性体内激素平衡失调，这种情况通常称为前列腺肥大或前列腺增生。

前列腺肥大的症状

1.尿频：尿频为早期症状，先为夜尿次数增加，但每次尿量不多。下尿路梗阻时，50%~80%的患者有尿急或急性尿失禁，这可能会导致睡眠质量下降。膀胱逼尿肌失代偿后，发生慢性尿潴留，膀胱的有效容量因而减少，排尿间隔时间更为缩短。若伴有膀胱结石或感染，则尿频愈加明显，且伴有尿痛。

2.血尿：前列腺黏膜毛细血管充血及小血管扩张并受到增大腺体的牵拉或与膀胱摩擦，当膀胱收缩时，可以引起镜下或肉眼血尿，是男性老年人血尿常见原因之一。偶有大量血尿，膀胱镜检查、金属导尿管导尿、急性尿潴留导尿时膀胱突然减压，均易引起严重血尿。

3.排尿困难：腺体增大，下尿路梗阻的程度与腺体大小不成

成正比。由于尿道阻力增加，患者排尿起始延缓，排尿时间延长，射程不远，尿线细而无力，小便分叉，有排不尽感觉。

4.泌尿系统感染：下尿路梗阻是由于小便潴留导致泌尿系统感染，可出现尿急、尿频、排尿困难等症状，且伴有尿痛。继发上尿路感染时，出现发热、腰痛及全身中毒症状。

5.性功能问题：在某些情况下，前列腺肥大可能会影响性功能，如勃起功能障碍。

前列腺肥大的原因

1.生活不规律：例如晚睡、熬夜、赖床等等。生活不规律的危害很大，首当其冲便是影响人们的消化系统。其次，长期生活不规律还会使得内分泌失调，使得免疫力和抵抗力皆有所下降。

2.性生活过度：夫妻性生活频繁也会导致前列腺肥大，男性的外阴器官一直处于充血勃起状态，前列腺同样一直处于充血状态。长时间血液循环不畅致使血液淤积，从而诱发前列腺炎，而导致前列腺肥大。过度自渎或者进行夫妻生活，还会导致雄激素分泌过剩，致使体内性激素调节失衡，造成前列腺肥大。

3.不良嗜好：长期饮酒会导致前列腺部位毛细血管充血，出现水肿。长此以往，频繁的喝酒就会导致前列腺肥大。长期吸烟，香烟中的烟碱、焦油、一氧化碳等有害物质，可以直接干扰神经的支配功能，导致前列腺血流不畅，出现充血的情况。

前列腺肥大的预防

1.提高生活质量：保持健康的生活方式是预防前列腺肥大的基础。这包括保持适当的体重、不抽烟、避免饮酒过量、避免长时间久坐等。



2.规律作息：保持规律的作息时间可以帮助身体保持健康。建议每天保持充足的睡眠时间，避免夜间长时间工作或玩手机等。

3.注意保暖：保持身体的温暖也对前列腺健康很重要。寒冷环境会使前列腺受到刺激，从而导致前列腺炎或前列腺肥大。

4.积极预防感染：前列腺炎是前列腺肥大的一个重要诱因，保持良好的个人卫生习惯和避免感染也是预防前列腺肥大的重要措施。

5.定期检查：建议男性定期接受前列腺检查，及早发现疾病症状，采取有效的治疗措施。

前列腺肥大虽然不可避免，但可以积极预防和减少发病的风险，同时也要及早发现症状并及时就医。采取正确的治疗措施，才能有效预防和治疗前列腺肥大，保持健康生活。

艾滋病预防的前沿科技

南宁市第四人民医院结核病科二病区 韦小英

艾滋病病毒(HIV)，是一种能攻击人体免疫系统的病毒，人体感染HIV后发病，这种疾病叫做艾滋病(AIDS)。HIV会“疯狂”地攻击和破坏人体免疫系统中最重要防护线——CD4T淋巴细胞，

最后使人体失去免疫能力。因此，艾滋病患者容易感染各种疾病，还会发生恶性肿瘤，病死率高。但是，HIV在人体内的潜伏期平均为8~9年，在这期间，感染者可以没有任何症状地生活和工作。



艾滋病预防的前沿科技

艾滋病是一种严重威胁全球健康和社会发展的传染病，主要通过性传播、血液传播、母婴传播等途径传播。为了对这种疾病的传播进行严加控制和预防，科学家们不断探索新的科技手段。

CRISPR-Cas9 是一种先进的遗传编辑技术，它可以直接修改人类体细胞中的基因(这些基因与HIV感染有关)，从而提高人体对病毒的抵抗能力。另外，这种技术还能够阻止HIV大量增殖传播，从而减少对人体侵害的范围。

基因治疗 这种技术通过改变人体的基因结构，达到增强人体免疫系统对HIV抵抗能力的目的。已经有部分科学家成功地将一种叫做CCR5基因的特定基因导入人体细胞中，结果发现这些细胞对HIV感染的风险大大降低。

智能手机在线教育 智能手机在线教育技术是艾滋病预防的新途径。这种技术通过开发专门的应用程序，向大众提供艾滋病预防知识、性教育、艾滋病检测及服务。另外，在线教育平台也可以通过网络课程、公益广告等形式向广

大群众普及艾滋病的相关知识，有利于提高公众对艾滋病的预防意识和自我保护能力。

新型疫苗的 研究进展与试验成果

艾滋病给人类带来了巨大的健康和经济负担，并且目前仍然没有有效的治愈方法。一种名叫“抗逆转录病毒疗法”的治疗方法，如果把它升级的更高效，或许有望使艾滋病变成一种普通的慢性疾病。但是由于患者体内会有隐藏的病毒库，因而很难把HIV病毒完全清除掉。由此我们不难看出，研制出一款有效的疫苗预防艾滋病的需求愈发迫切。

疫苗使艾滋病预防成为可能。艾滋病疫苗是最难攻克的人用疫苗之一，随着新冠病毒疫苗研发成功并在世界各地展开接种，人们不禁提出疑问：为什么新冠疫苗能以如此快的速度研制出来，而艾滋病却仍没有疫苗问世？事实上，HIV疫苗的研发工作虽然屡屡受挫失败但却从未被放弃，近年来针对艾滋病疫

苗的研究也有了新的进展。

T细胞治疗性艾滋疫苗 全球包括中国在内的数支研发团队一直在不同的临床试验阶段推进着HIV疫苗的研发进程。最近牛津大学在一项I/IIa期合作临床试验发现，当暂停抗病毒治疗后，T细胞治疗性艾滋疫苗能够阻止HIV病毒反弹。

抗体疫苗 最近的研究表明，一种名为VRC01的单克隆抗体能够中和多种HIV毒株。因此，研究人员尝试把这种抗体转化为疫苗用来预防HIV的感染。之后，他们继续对VRC01的基因进行改造，使它大量生产这种抗体。但是需要解决的困难是，这种疫苗对HIV感染有一定的保护作用。虽然这种疫苗还存在很大的挑战性，但是这种疫苗在阻止HIV的传播方面凸显了很大的潜能。

基因工程 基于基因工程创造疫苗这个点子也有一定的突破性进展。到目前为止，已经有一些基于基因工程的疫苗进入了临床试验阶段。其中有一种叫做“An26/Mosaic”的疫苗最引人关注，它是由一种叫做腺病毒载体和几种HIV的

蛋白结合在一起形成的。尽管目前还需要探索更多的证据去证明这种疫苗的可行性，但是相信这一疫苗能够为全球范围对抗艾滋病传播提供新的指导方向。

早期检测技术的突破与应用

随着感染HIV和艾滋病发病人数的不断增多以及感染人群逐渐扩大，HIV的诊断、筛查以及监测需求不断增加。准确、简便、快速的HIV检测技术是发现和诊断HIV感染的主要手段。

目前HIV感染常用的检测技术包括HIV抗体筛查试验和HIV抗体确证试验。其中HIV抗体筛查试验包括酶联免疫试验(ELISA)、化学发光或免疫荧光试验(CIA/IFA)、HIV快速检测(RT)、非侵入式HIV抗体检测。HIV抗体确证试验包括免疫印迹试验和条带/线性免疫印迹试验(RIBA/LIA)。

早发现、早诊断是预防和控制艾滋病流行的的重要手段，对感染HIV的人进行早期的筛查和确认，使感染者早期得到治疗、教育和咨询服务，对延缓HIV感染发展成艾滋病具有重要的意义。

版权所有 不得转载

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/4/22 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(31)
09:58 妈妈的花样年华(32)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 突围(41)
14:56 突围(42)
15:55 突围(43)
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(23)
22:20 大博弈(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/23 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 小爸妈(1)
09:58 小爸妈(2)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)

13:00 新闻夜班(重播)
14:01 突围(44)
14:56 突围(45)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(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 大博弈(25)
22:20 大博弈(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/24 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 小爸妈(3)
09:58 小爸妈(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)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(2)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(3)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(4)
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(27)
22:20 大博弈(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/25 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 小爸妈(5)
09:58 小爸妈(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)
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(5)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(6)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(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(29)
22:20 大博弈(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/26 星期五

00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 小爸妈(7)
09:58 小爸妈(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)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(8)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(9)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(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(31)
22:20 大博弈(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/27 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 小爸妈(9)
09:58 小爸妈(10)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(11)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(12)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(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(33)
22:20 大博弈(34)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/4/28 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 小爸妈(11)
09:58 小爸妈(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)
14:01 我是特种兵之利刃出鞘(14)
14:56 我是特种兵之利刃出鞘(15)
15:55 我是特种兵之利刃出鞘(16)
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 问政观察室
22:00 故事
22:20 大博弈(35)
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

2024/4/22 星期一

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(37)
18:08 王牌部队(38)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/4/23 星期二

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

09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 王牌部队(39)
18:08 王牌部队(40)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/4/24 星期三

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(1)
18:08 特战荣耀(2)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国

20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/4/25 星期四

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(3)
18:08 特战荣耀(4)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/4/26 星期五

00:12 嗨生活

00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(5)
18:08 特战荣耀(6)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/4/27 星期六

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国

12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(7)
18:08 特战荣耀(8)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 老友会客厅
21:10 文旅中国
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/4/28 星期日

00:12 嗨生活
00:15 嗨南宁(重播)
01:15 壹城之萃
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 壹城之萃
08:57 嗨生活
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 嗨南宁
11:00 南宁文旅
11:20 壹城之萃
11:32 嗨生活
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 特战荣耀(9)
18:08 特战荣耀(10)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 丝路潮
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

南宁广播电视台 影视娱乐频道

24/4/22 星期一

00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战之猎豹突击(31)
08:17 我的抗战之猎豹突击(32)
09:00 我的抗战之猎豹突击(33)
09:54 我的抗战之猎豹突击(34)
10:46 我的抗战之猎豹突击(35)
11:40 我的抗战之猎豹突击(36)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 热血军旗(21)
13:47 热血军旗(22)
14:40 热血军旗(23)
15:35 热血军旗(24)
16:27 热血军旗(25)
17:17 热血军旗(26)
18:00 惊天大迷局(19)
18:55 惊天大迷局(20)
19:50 惊天大迷局(21)
20:47 惊天大迷局(22)
21:33 惊天大迷局(23)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 浴血青春(34)
23:33 浴血青春(35)

2024/4/23 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(36)
08:17 我的抗战之猎豹突击(37)
09:00 我的抗战之猎豹突击(38)
09:54 我的抗战之猎豹突击(39)
10:46 我的抗战之猎豹突击(40)
11:40 我的抗战(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 热血军旗(26)
13:47 热血军旗(27)
14:40 热血军旗(28)
15:35 热血军旗(29)
16:27 热血军旗(30)
17:17 烽烟尽处(1)
18:00 惊天大迷局(23)
18:55 惊天大迷局(24)

19:50 惊天大迷局(25)
20:47 惊天大迷局(26)
21:33 惊天大迷局(27)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 浴血青春(36)
23:33 浴血青春(37)

2024/4/24 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(1)
08:17 我的抗战(2)
09:00 我的抗战(3)
09:54 我的抗战(4)
10:46 我的抗战(5)
11:40 我的抗战(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(1)
13:47 烽烟尽处(2)
14:40 烽烟尽处(3)
15:35 烽烟尽处(4)
16:27 烽烟尽处(5)
17:17 烽烟尽处(6)
18:00 惊天大迷局(27)
18:55 惊天大迷局(28)
19:50 惊天大迷局(29)
20:47 惊天大迷局(30)
21:33 惊天大迷局(31)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 浴血青春(38)
23:33 浴血青春(39)

2024/4/25 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(6)
08:17 我的抗战(7)
09:00 我的抗战(8)
09:54 我的抗战(9)
10:46 我的抗战(10)
11:40 我的抗战(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(6)

13:47 烽烟尽处(7)
14:40 烽烟尽处(8)
15:35 烽烟尽处(9)
16:27 烽烟尽处(10)
17:17 烽烟尽处(11)
18:00 惊天大迷局(31)
18:55 惊天大迷局(32)
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(33)
21:25 边城(1)
22:10 浴血青春(40)
23:05 浴血青春(41)
23:45 浴血青春(42)

2024/4/26 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(11)
08:17 我的抗战(12)
09:00 我的抗战(13)
09:54 我的抗战(14)
10:46 我的抗战(15)
11:40 我的抗战(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(11)
13:47 烽烟尽处(12)
14:40 烽烟尽处(13)
15:35 烽烟尽处(14)
16:27 烽烟尽处(15)
17:17 烽烟尽处(16)
18:00 边城(1)
18:55 边城(2)
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 边城(3)
21:25 边城(4)
22:10 浴血青春(43)
23:05 致命行动(1)
23:45 致命行动(2)

2024/4/27 星期六

00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 我的抗战(16)

08:17 我的抗战(17)
09:00 我的抗战(18)
09:54 我的抗战(19)
10:46 我的抗战(20)
11:40 我的抗战(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(16)
13:47 烽烟尽处(17)
14:40 烽烟尽处(18)
15:35 烽烟尽处(19)
16:27 烽烟尽处(20)
17:17 烽烟尽处(21)
18:00 边城(4)
18:55 边城(5)
19:50 边城(6)
20:47 边城(7)
21:33 边城(8)
22:20 致命行动(3)
23:15 致命行动(4)
23:55 致命行动(5)

2024/4/28 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 我的抗战(21)
08:17 我的抗战(22)
09:00 我的抗战(23)
09:54 我的抗战(24)
10:46 我的抗战(25)
11:40 我的抗战(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 烽烟尽处(21)
13:47 烽烟尽处(22)
14:40 烽烟尽处(23)
15:35 烽烟尽处(24)
16:27 烽烟尽处(25)
17:17 烽烟尽处(26)
18:00 边城(8)
18:55 边城(9)
19:50 边城(10)
20:47 边城(11)
21:33 边城(12)
22:20 致命行动(6)
23:15 致命行动(7)
23:55 致命行动(8)

南宁广播电视台 公共频道

2024/4/22 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 亲爱的小孩(4)
13:45 亲爱的小孩(5)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(12)
22:56 搭错车(13)
23:42 搭错车(14)

2024/4/23 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)

12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(6)
13:45 亲爱的小孩(7)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(15)
22:56 搭错车(16)
23:42 搭错车(17)

2024/4/24 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)
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(8)
13:45 亲爱的小孩(9)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(18)
22:56 搭错车(19)
23:42 搭错车(20)

2024/4/25 星期四

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
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)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(10)
13:45 亲爱的小孩(11)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(21)
22:56 搭错车(22)
23:42 搭错车(23)

2024/4/26 星期五

00:29 奇趣大自然

07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
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)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(12)
13:45 亲爱的小孩(13)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(24)
22:56 搭错车(25)
23:42 搭错车(26)

2024/4/27 星期六

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
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)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 亲爱的小孩(14)
13:45 亲爱的小孩(15)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录

15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 搭错车(27)
22:56 搭错车(28)
23:42 搭错车(29)

2024/4/28 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
09:35 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 亲爱的小孩(16)
13:45 亲爱的小孩(17)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 教育我来说
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 故事
22:10 搭错车(30)
22:56 搭错车(31)
23:42 搭错车(32)

黄光琦: 饱含深情画家乡

文:冯兆强

黄光琦,南宁土生土长的油画家,从小喜欢美术,立志当一名画家。1986年他毕业于广西艺术学院美术系油画专业,获文学学士学位。现任广西北部湾油画院副院长,广西民族之光美术馆馆长。1984年,还在读大二的黄光琦创作了油画《血与火的洗礼》并入选“国庆三十五周年广西美术作品展”,开始在美术界崭露头角。2005年,黄光琦的风景油画《漓江百峰图》在多家报刊上发表,引起轰动,一束“光琦之光”在广西美术界熠熠生辉。黄光琦热爱家乡,热爱广西这片哺育他成长的土地。他创作的大

批具有浓郁地方特色的少数民族人物形象和风景题材作品备受父老乡亲 and 广大观众的青睐,多家媒体对黄光琦进行了采访报道,广西美术家协会、广西艺术学院美术学院先后为他举办了个人画展。

近年来,黄光琦有多幅油画作品在国外参展并获奖。2023年,黄光琦创作大型历史题材油画《南京之痛 1937.12.13》,以写实的手法和强烈的视觉冲击力震撼了每一位观众的心灵!这幅作品被“侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆”收藏。



《祝福》



《红裙少女》



《苗妹》



《多彩玉林》



《漓江百峰图》