

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5月9日

2024年第17期

总1850期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

妈妈
我爱你



南宁广播电视台报
微信公众号

“五一”假期出游“账单”来了



“五一”假期收官，部分互联网机构公布了假期相关数据，国内游、出境游全面开花，“假期经济”火热依旧。

5月5日，微信发布的数据显示，根据微信支付数据，广州、重庆、成都三城的消费热度排在前列，开封清明上河园、杭州灵隐寺、嘉兴乌镇等热门景区广受欢迎。同时，中国香港、中国澳门、泰国、日本、韩

国等成为不少人假期出境游热门目的地。

同样是出游热门目的地，支付宝当日发布的数据显示，众多年轻人选择避开大景区“人从众”模式，前往小众景点。新疆伊犁、吉林延边、云南迪庆、宁夏固原、四川甘孜、甘肃天水、江西景德镇、宁夏中卫、宁夏吴忠、云南普洱等十地异地支付同比增幅最大。

人们对国内游热情依旧高涨，还可以从短视频发表量等得以印证。假期期间，微信视频号总发表量同比增长38%，在视频号直播开播的用户同比增长39%，在视频号分享旅行日常的短视频总发表量同比增长59%。其中，西湖风景名胜区、天安门广场、外滩、大唐不夜城、广州市北京路步行街等成为视频号用户的高频定位地点。

来源：新华社

外地游客点赞南宁美景美食

“五一”假期，南宁市迎来一波旅游热潮，来自天南地北的游客在这里相聚，品美食、赏美景，对邕城的一砖一瓦、一草一木都留下了深刻印象。

打卡邕城点赞美景

5月4日晚，湖南游客刘启明选择亭子码头作为南宁之旅的最后一站。他坐在草地上吹着凉爽的晚风，耳边是人们悠扬的歌声，眼前是码头迷人的夜景。刘启明不禁感慨道：“南宁的夜晚真是太美了，美食美景令人陶醉，我一定还会再来。”

在百益·上河城，慕名而来的贵州游客陈女士也在感受着南宁的别样魅力。“彩色的墙绘涂鸦、造型各异的雕塑作品，还有以工业集装箱为主体的创意置景都让我眼前一亮，很适合拍照打卡，也让我们在游玩过程中了解老南宁的工业历史。”她表示，街区内随处可见工业风格与现代艺术元素的结合，各色涂鸦和装潢让老工业遗址旧貌换新颜，在游览中频频给人带来惊喜。

除了都市美景，绿城自然风光也让外地游客流连忘返。在青秀山风景区，游客可以近距离感受自然生态的和谐之美，享受假期美好时光。“在南宁待了一天一夜，根本舍不得走。”江苏游客谭女士在游览萌生植物园时感叹道，“这里满目青翠、空气清新，植物园被薄薄的水雾笼罩着，充满了神秘感和生命力，让我仿佛置身于一个天然氧吧，太羡慕南宁人了。”在绚烂花田，不少游客漫步在金黄色的向日葵花海中，用镜头记录下美好瞬间。大家纷纷表示：“南宁是一座很美丽的城市，‘半城绿树半城楼’，绿

意浓浓，是一个值得深度游览的地方。”

品尝美味“食”在南宁

5月5日，水街美食城内人头攒动，热闹非凡。斑斓糕、桂花糕、青团、糍粑、鸡仔饼等小吃琳琅满目，引得食客纷纷驻足大快朵颐；刚出锅的凉茶、芝麻糊冒着热气，凉粉、槐花粉等甜品也令人垂涎欲滴，不少操着各地口音的食客边吃边聊，市井气息扑面而来。

“我的广西朋友一直向我推荐南宁的小甜品，今天喝到了鸳鸯芝麻糊和槐花粉。槐花粉很像我们那儿的‘凉虾’，但又比‘凉虾’多了一股槐花的香气，喝起来很特别。”四川游客林怡香赞叹道。

“中午去吃了一直想品尝的老友粉，酸酸辣辣的风味十足。我发到朋友圈后，朋友们都说下次也要来南宁吃老友粉。”说起南宁美食，广州游客李灿对老友粉情有独钟，兴致勃勃地向记者展示了手里提着的两箱“南宁老友粉”伴手礼，对此次邕城之旅的收获非常满意。

从槐花粉到老友粉，南宁美食丰富多样，不仅是味觉的享受，更是一种文化的传承和展示，让外地游

客难忘。广州游客郭先生称赞道：“我对南宁的印象就是老友粉的鲜香热辣、酸爽的爽口清脆、紫苏蜂蜜烧烤的甜蜜焦香……离开南宁后我还会想念这些味道，下次一定再来南宁品尝美食。”

来源：《南宁日报》2024年5月6日01版



近日，由新华社主办的时政参考读物《半月谈》2024年第6期刊发题为《被“善城”暖到了》一文，点赞南宁市近年来持续深入开展文明创建工作。经验。

“如果您在南宁遇到困难，暂时没有收入，可来我们的员工食堂就餐。”在广西南宁市共和路的一家

《半月谈》点赞：被“善城”暖到了

食堂门口，一张“免费餐”的告示让人们驻足观看。人生难免遇到低谷，此举让网民直呼“暖到了”。

一次次善举，传递城市温情；一件件小事，演绎人间大爱。“能帮就帮”的凡人善举，描绘着南宁这座“善城”文明和谐的底色。南宁市近年来持续深入开展文明创建工作，为特定人群主动提供相关暖心服务，并不断丰富和拓展其内涵，努力提升城市的向心力。

相关部门聚焦老年人交通出行问题和迫切需求，持续优化无障碍交通出行服务；组建“爱心车队”，为老年人提供体检就医、返乡探亲等特色出行服务……

打造充满温情的“善城”，礼让文明是题中应有之义。长期以来，一些地方机动车和行人抢行的社会现象较为突出，斑马线上人车相争、剐蹭摩擦、秩

序混乱成为城市发展的痛点。南宁街头，即使在没有行人的情况下，公交车司机在靠近斑马线时基本都会有一个明显的减速观望操作。在南宁一家酒店门口候客的出租车司机甘师傅向《半月谈》记者表示，斑马线前停车礼让已经成为他路面行驶中的一种习惯。

车让人、人让车，公交车、出租车带动私家车，斑马线礼让带动社会礼让……《半月谈》记者在南宁采访了解到，通过持续开展礼让斑马线活动，礼让文明正在互动中不断拓展延伸，居民幸福感、安全感与日俱增。

如今的南宁，正统筹推动文明培育、文明实践、文明创建“三大任务”，着力提升市民文明素质和社会文明程度，让每个市民都能和这座城市架起温暖的桥梁，让爱意满满的“双向奔赴”营造最美风景。

来源：《半月谈》2024年第6期

打造无障碍支付服务区，南宁市将这样做！

《广西进一步优化支付服务提升支付便利性实施方案》(以下简称《实施方案》)近日印发,提出全区各市、各行业围绕“食、住、行、游、购、娱、医”等场景,完善统筹推进、部门协同、区市联动机制,加大对农村地区、人口密集社区、国际性赛事和会议举办地及外籍来桂人员聚集地的支付资源倾斜力度,全面推进提升全区支付便利性工作,持续营造安全、便捷、高效的支付服务环境。

《实施方案》确定南宁市、桂林市、东兴市、巴马瑶族自治县、阳朔县、凭祥市为重点地区。其中,南宁市将打造为外籍来桂人员无障碍支付服务区,进一步加大支付资源倾斜力度。“针对老年人、外籍来桂人员等群体多样化、个性化支付习惯,《实施方案》明确了聚焦优化银行卡

受理环境、提升移动支付便利性水平、深化现金使用环境建设、优化完善外币兑换服务、提升账户服务质效、完善数字人民币服务体系、建设支付便利性先行区、保障消费者支付选择权、加强支付服务政策宣导等九大工作任务。”中国人民银行广西壮族自治区分行相关负责人介绍。

目前,人民银行广西壮族自治区分行已联合文旅、商务等部门,划定全区范围内境外银行卡受理重点商户7200家,全面推进重点商户境外银行卡受理改造,截至4月21日,广西重点商户境外银行卡受理覆盖率达到60%;稳步提升外币兑换服务,截至3月末,全区共有兑换特许机构9家,其中6家位于国际机场、边境口岸地区。

中国人民银行广西壮族自治区分行拟于今年5月底,建成南宁吴圩国际机场、南宁万象城等多个支付服务示范区,设立10个以上越南来桂人员支付服务示范点,交通枢纽、核心景区、大型商圈支付问题基本得到解决。计划于8月底,在全区重点场所的外币卡受理及重点口岸、主要机场的外币兑换服务基本实现全覆盖,“零钱包”、ATM机、小额现金兑换等服务进一步完善。计划于9月后,健全长效机制,巩固提升优化支付服务成果。今后,该行将持续完善多层次、多样化、适应不同需求的支付服务体系,为市场主体提供更优质、高效、便捷的支付服务。

来源:南宁新闻网

2024年“五一”档电影票房超15亿元

截至5月6日,2024年“五一”档期内票房已达15.27亿,超过2023年“五一”档票房(15.21亿)同时进入中国影史“五一”档票房前三。

《维和防暴队》《末路狂花钱》《九龙城寨之围城》三部国产影片分列2024年“五一”档票房榜前三位。

《维和防暴队》于5月1日正式上映,首日就达成了票房破亿的成就,随后也一直稳居“五一”档票房冠军,目前累计票房已超4亿元。该片是国内首部海外维和题材大片,由擅长打造动作大片的中国香港著名导演刘伟强担任监制,电影情节、战斗场面等都非常贴切地还原了维和任务区的真实场景,成为不少热爱高燃动作片的观众的假期观影首选。灯塔专业版显示,影片深受女性观众喜爱,女性观众占比高达71.4%,多人结伴观影比例也比较高,达到15.2%。

喜剧电影《末路狂花钱》于5月1日正式上映,截止5月6日,累计票房达3.85亿元,并在档期第三天、第四天登上全国票房日冠。作为今年“五一”档唯一的主类型喜剧片,《末路狂花钱》类型优势明显,满足了大档期观众追求“轻松解压”的观影需求,在东北地区票房表现尤为突出。

动作电影《九龙城寨之围城》则在5月2日至4日连续

3天实现票房逆袭,超越日本动画电影《间谍过家家 代号:白》成为今年“五一”档票房季军,截至5月6日累计票房达3.28亿元。该片由获得第42届中国香港电影金像奖的知名导演郑保瑞操刀,古天乐、洪金宝、任贤齐、林峯等主演,用热血漫画式的风格全新诠释了经典港式动作片的“拳拳到肉”和兄弟情义,上映后口碑和热度不断看涨,淘票票购票观众评分9.5分,豆瓣影迷评分7.5分,是今年“五一”档最为亮眼的“黑马”影片,有望获得不错的“长尾”票房。

今年“五一”档共有5部新片票房突破1亿元,除《维和防暴队》《末路狂花钱》《九龙城寨之围城》外,两部自日本引进的动画电影——《间谍过家家 代号:白》和《哈尔的移动城堡》在档期内也分别获得了2.31亿元和1.2亿元的票房成绩。

《穿过月亮的旅行》和《猪猪侠大电影·星际行动》累计票房均突破3000万元,作为爱情类型和亲子合家欢类型影片,两部电影也拥有较为固定的受众群。

由丁晟执导,杨幂、于谦、田雨、余皑磊、李九霄主演的悬疑喜剧电影《没有一顿火锅解决不了的事》则在5月5日宣布撤档。影片自5月1日上映以来累计票房

达5318.4万元,有业内人士分析,该片撤档的原因因为“排片不利”导致票房未达预期,导演丁晟也在微博发文表示“意犹未尽,择日再聚”。

灯塔专业版数据分析师陈晋表



示,今年“五一”档票房高于去年同期,档期市场表现优异;新片整体供应类型丰富,多部影片票房超预期,“良好的差异性和丰富度满足了不同观众的观影需求,也是今年‘五一’档能够取得良好成绩的一大原因”。而在“五一”档市场表现的积极加持下,2024年度全国大盘票房(含预售)也在5月4日正式突破200亿元大关。

来源:南方+,第一财经、澎湃新闻

老友说

民宿“恶意退单”何时休?

“民宿涨价1500元后被退单,平台只赔230元?”据央视网报道,当事人小曾(化名)5月份要前往福州出差,于是提前三个月就订了民宿。最近,他却接到了民宿老板的电话,对方语气略显尴尬,但却坚定地要求他取消订单,原因是“不再从事这个行业”。小曾迅速登录平台查看,却惊讶地发现,这家民宿仍赫然在列,只是房价已经悄然“翻倍”,这让他意识到自己被“恶意退单”了。当他求助平台,却被告知7晚一共只能赔偿230元,远低于小曾的原支付金额。此事引发网友热议:涨价很夸张,退款很随意;契约精神不能被任意践踏;套路大家都明白,是该管管了。

根据《消费者权益保护法》相关规定,民宿酒店捏造理由、编造价格谋取不当利益的,其退单行为构成对消费者的欺诈,消费者不仅可以要求商家或平台退还预订费,还可以要求商家按照购买价款的三倍赔偿。

消费者面对“恶意退单”,要学会用法律的武器保护自己。同时,有关部门更应加强监管。一方面,将民宿酒店经营主体特别是经营平台纳入重点监管,对严重破坏经营行为的商家采取下架闭店整顿、拉入黑名单等措施,绷紧经营守规这根弦;另一方面,对消费者投诉开展联合执法,切实维护健康的市场秩序。

此外,民宿属于酒店行业,但与酒店相比,其更依赖旺季赚钱模式。相关部门还需要引导民宿经营者不要有急功近利的经营心态,树立长远眼光,走集约化、专业化发展道路,以运营能力和服务水平的提高共同营造良好的旅游消费环境。

作者:周静

焦
点
评
论

+

NEWS

NEWS



预防艾滋病,男人责无旁贷

根据有关数据统计,在艾滋病病毒传播过程中,男性起到了重要的作用。世界上70%的艾滋病病毒感染是通过男女间性行为传播的,还有10%的感染是通过男性的性行为传播,另有5%左右的感染发生在注射吸毒人群中,他们中间的4/5是男性。

因此充分发挥男性在预防艾滋病中的作用是改变艾滋病传播的最可靠的办法。联合国艾滋病规划署及其合作者将通过世界艾滋病宣传运动在世界范围内与女性和男性、非政府组织、政府、联合国系统以及媒体一起给予男性更多关注。

南宁市兴宁区防艾办供稿

珍爱生命
预防艾滋





职业性中暑应当认定为工伤

近日，四川省高级人民法院开庭审理一起工伤认定的行政确认纠纷案。案件由四川省高级人民法院院长王树江担任审判长，四川省人民检察院检察长王麟

出庭支持抗诉。部分全国、省人大代表、政协委员，人民监督员，专家学者以及相关行政主管部门有关人员现场旁听庭审。



罗某系某建筑公司承建项目工地的工人，公司为其购买了工伤保险。2018年7月19日，罗某工作结束收拾工具时突然晕倒，随即被送往医院救治。7月25日，罗某经医治无效后死亡。8月2日，罗某妻子邹某申请司法鉴定，鉴定认为“罗某符合中暑后突然晕倒，头部着地，致脑挫裂伤出血性梗死，继发大叶性肺炎致急性呼吸循环功能障碍死亡”。

10月29日，邹某向绵阳某人社局申请工伤认定，该人社局要求邹某提交《工伤认定申请补正通知书》或《职业病诊断鉴定书》。邹某向具有诊断资质的医院和疾病预防控制中心申请对罗某进行职业病诊断，均未被受理，未能补正。12月26日，邹某向绵阳某人社局提交情况说明，称因故补正不能。

2019年1月25日，绵阳某人社局作出决定：因罗某死亡的情形不符合《工伤保险条例》第十四条第四项“患职业病的”，也不符合《工伤保险条例》第十五条第一项“在工作时间和

工作岗位，突发疾病死亡或者48小时内经抢救无效死亡的”规定，因此不予认定罗某因工受伤。

2019年5月10日，邹某不服该决定，提起行政诉讼。一审法院判决支持邹某的诉求。绵阳某人社局不服，提起上诉。

二审法院认为，罗某在工作时间、工作地点突发热射病，抢救时间超过48小时，也不能证明患职业病的事实，罗某的死亡不符合《工伤保险条例》的规定，故驳回了邹某的诉讼请求。

邹某遂向检察院申请监督，经罗某的女儿申请，四川大学华西第四医院于2022年4月作出《职业病诊断证明书》，诊断结论载明罗某为职业性中暑(热射病)。

四川省检察院据此提起抗诉，认为罗某的职业病诊断证明属于行政诉讼新证据且符合法律规定，能够证明罗某患有的热射病属于职业病，符合《工伤保险条例》第十四条第四项的规定，应当认定为工伤，新证据足以推翻生效判决。

四川高院受理案件后，合议庭迅速找准问题症结所在：绵阳某人社局作出《不予认定工伤决定书》系因邹某未能提交职业病诊断证明书或者《职业病诊断鉴定书》，但其未能提交确系客观原因所致，并非其自身过错，不应由其承担不利后果；邹某在二审之后已取得《职业病诊断证明书》，认定罗某属于职业性中暑(热射病)，行政机关应当重启工伤认定程序。如果能够通过行政协调实现实质性化解，更有利于保护患职业病职工的合法权益。

找到审理方向后，合议庭与承办案件的检察官共同走访卫健委以及相关专家学者，充分听取意见，并多次到省市两级人社部门座谈，就案件实质争议进行交流，经过反复沟通、协调，最终解决了相关的程序性问题。

四川高院与四川省检察院联合发出司法(检察)建议，绵阳某



人社局作出《工伤认定再次调查告知书》，决定对罗某的工伤认定申请进行再次调查和认定。邹某当庭提交了撤回再审请求的书面申请。

四川高院审理后认为，劳动者享有获得劳动安全保护、享受社会保险的权利，因工作遭受事故伤害或者患职业病的职工享有获得医疗救治和经济补偿的权利。根据《工伤保险条例》的规定，患职业病的职工申请工伤认定，应当提交《职业病诊断证明书》或者《职业病诊断鉴定书》。绵阳某人社局作出《不予认定工伤决定书》系因邹某未能提交《职业病诊断证明书》或者《职业病诊断鉴定书》，但其未能提交确系客观原因所致，并非其自身过错，不应由其承担不利后果。本案审理过程中，绵阳某人社局作出《工伤认定再次调查告知书》，邹某请求再审改判绵阳某人社局重新启动工伤认定程序的诉讼目的得以实现，本案行政纠纷已得到实质性化解。邹某自愿撤回再审请求，是对自身权利的处分，且不损害国家利益、社会公共利益或者他人合法权益，予以准许。依照《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国行政诉讼法〉的解释》第一百二十一条第一款第一项、第二款的规定，裁定：准许邹某撤回再审请求，终结本案再审程序。



2013年《职业病分类和目录》已将中暑列入职业病范畴。实践中，职业性中暑(热射病)被认定为工伤的案例极少，本案在四川尚属首例。究其原因，一方面用人单位、劳动者和相关部门忽视“职业病应当被认定为工伤”这一标准以及“热射病属于职业病范畴”这一问题；另一方面具有热射病诊断资质的专业机构和人员较少，无形中加大了认定难度。“一个

案例胜过一打文件”，法检两长出庭履职，并共同开展行政争议实质性化解，体现了共同的司法理念和司法价值观，将进一步提高全社会对职业病的认知，激活职业性中暑(热射病)应当认定为工伤这一法律适用规则，推动完善职业病认定和防治体系，充分发挥“办理一案、治理一片、惠及一方”的作用。

来源：《人民法院报》2024年4月11日03版



千年窑火在当代升腾

瓷艺



泥沙入手经抟埴，光色便与寻常殊。瓷器承载了中华文明的历史脉络与审美追求。在工业科技高度发达的今天，仍有一批中国工匠无惧烦

琐、精益求精，坚守着传统手工技艺的智慧与温度，让千年窑火在当代延续、升腾。龚华就是其中之一。

“总得有人去下这个功夫。我们把传统的手艺吃透了，其他人参考的时候就能少走些弯路。这是老祖宗给所有后代的文化馈赠，不能丢！”龚华说。

在江西景德镇，有一座规模不大的传统柴窑，每年只烧窑两三次，却能将宋代至民国时期的景德镇名瓷生产工艺和材料配方悉数还原，是许多博物馆和藏家保护性瓷器文物复刻的指定窑厂，宛如“扫地僧”守护着千年瓷艺的智慧和文脉，深藏功与名。

这座窑厂叫“龚华窑”，它的创立者是江西省工艺美术大师、“百花杯”“金凤凰”等工艺美术类大奖金奖得主龚华。

古人云，“穷原竟委”“入古出新”。这与龚华在打通有宋以来瓷艺发展脉络后的感悟相一致。“瓷器的每一步探索都有古可依、有法可循，在‘吃透’传统的基础上突破才是真正的创新，这也是中国瓷器一脉相承的发展路径。”龚华说。

“技近乎道。”龚华认为，“通古”的过程就像与历史上各个时期的得“道”之匠对话，进入他们的视角思考、连通他们审美与情感，也只有这样才能还原他们的技术、感受他们的智慧。

在龚华的讲解中，古人对瓷艺的探索是那么鲜活有趣——

“湖田窑是宋元时期景德镇最负盛名的窑场，出产的青白瓷釉色白中泛青，釉层细薄晶莹，质地温润如玉。据传，出于对青白瓷的喜爱，宋真

时至今日，龚华在研究、应用古法手工制瓷工艺的道路上已经走了近40年。1987年，景德镇进行城市改造，挖掘出土大量御窑瓷片。这让当时已经从业10年的龚华猛然意识到传统工艺对“美”的绝妙塑造。“瓷器的温度就是手工的温度，我们应该向历史去探索、去实践。”于是，龚华一头扎进古法瓷艺之海。

“有很多关于传统瓷器工艺的记载、著述，但要把它们变成实物就必须用笨办法、下苦功夫，从原材料的制配、瓷坯成型、绘制到柴窑烧成，每一个步骤都需要反复试验。”20世纪90年代初，龚华用3年多的时间研究破解了宣德青花的工艺“密码”。90年代中后期，龚华又用5年的时间完

成了成化瓷的工艺复原。连续15年，龚华每年两次拜访忘年交、“天民楼”主人葛师科，上手观摩研究400余件元青花、明清官窑珍藏，充分探讨和研究了宋代至清乾隆时期的瓷艺流变。

蕴养于景德镇这座“千年瓷都”，龚华研究古法瓷艺有着天然的地缘优势，在业界和管理部门的支持下，龚华等瓷艺家将一些近乎失传的制瓷工艺复原重现。虽然在很长一段时间里，这条路走得很寂寞，甚至许多窑口一天的产量比龚华窑一年的产量都多。可无论市场如何起伏，龚华都没有放弃在这条传承之路上奔走。“景德镇有一批匠人在坚守，未来我们也会坚持走下去。”他说。

“通古”——与得“道”之匠对话

宗赵恒便将自己的年号‘景德’赐名于青白瓷的产地，景德镇由此得名。”

“汉唐时期景德镇的原始陶瓷用釉由水稻秸秆烧灰陈腐后配置而成，因含有大量铁元素，所以烧制出的陶瓷釉色为酱色。古人不断地探索制瓷材料，在某个春天，工匠突发奇想，用景德镇漫山遍野旺盛生长的蕨类植物凤尾草替代之前的配釉辅料，于是，清透、素雅的青白瓷就诞生了。这种植物材料是瓷器釉面润泽如玉的关键，并且是现代化的电、气窑设备难以掌控的，只有传统的柴窑才能驾驭。”

“再比如，宋朝时瓷器泥坯还是单一的瓷石配方，可塑性强但不耐高温，烧制时窑温不能超过1200摄氏度。在探索中，古人发现了可塑性不及

但更耐高温的高岭土。于是，在元明时期大放异彩的‘二元配方法’诞生了，领先欧洲近千年……”

一讲起制瓷，平日里安静少言的龚华就滔滔不绝，且毫无保留。他把自己多年的研究心得视作“公共财产”，和研究标本一起捐献给了首都博物馆。他希望用这样的方式让更多人“入古”“通古”“汲古开今”。

让专家“打眼”的国宝“分身”



“龚华窑”轰动业内的开端，是一次国宝级文物的复刻生产。

2008年，“龚华窑”受北京市文物局立项委托，对首都博物馆馆藏的10余件明清陶瓷文物进行保护性复刻，其中包括世界罕见的成化斗彩瓷器——明成化斗彩葡萄纹杯，和记录了清代道光年间景德镇建制分布的青花御窑厂图瓷板。

龚华说：“这些文物很多是孤本，出于文物保护和研究的需要对它们进行复制，以便更好地展示、交流。”

美术设计领域有句行话：“出样容易，跟样难。”比起沿用古法创作，文物复刻更加考验生产者的技术水平。文物最大的价值是史证，每一处易被忽略的细节都可能蕴藏着重要的文物信息，为此，龚华和团队成员经过大半年的精细打磨，数次往返校对，投入海量心血。

“需要把自己真正投入古人创作瓷器时的场景，感受古人在制作这件作品时的心理活动。”龚华说，每次画坯都需要极高的专注，有时还要屏住呼吸体会古人画线时的韵律节奏。最终，龚华窑实现了足以乱真的完美复制，连细微折痕等“缺憾中的完美”都与原作无二，透着手工艺瑰宝的灵动可爱，甚至让负责验收的专家都“打眼”恍惚，一时分不清真假。

近年来，龚华在遵循古法的基础上，不断尝试将传统工艺应用于适合现代生活场景的创作生产中。“让不同消费能力的购买者都能在品香茗、赏文玩的同时触摸历史。”



**材料:**

鸡胗、榨菜、洋葱、干辣椒、大蒜、姜、生抽、蚝油、黄酒、胡椒粉、盐和鸡精适量。

做法:

1. 鸡胗冲洗干净后，切成薄片，撒半勺盐抓匀；
2. 洋葱切丝，榨菜、生姜、大蒜、干辣椒准备好；
3. 鸡胗炒之前最好焯水，焯过水的鸡胗肉质会收紧，吃起来更爽脆，而且焯过水的鸡胗也没有腥味，会更加鲜香好吃。水烧开以后，将鸡胗片倒入

小炒鸡胗

开水中翻拌一下让其散开，变色后即可捞出沥水备用；

4. 炒锅中下适量油，烧至六成热后，加入干辣椒、姜丝、蒜瓣爆香香味；
5. 倒入焯过水的鸡胗，大火翻炒，同时淋入一点黄酒，待鸡胗炒至略微卷曲时，沿着锅边淋入少许生抽，加入榨菜和少许盐翻炒均匀，加入洋葱丝，适量蚝油和鸡精，大火翻炒1分钟即可出锅装盘。

**材料:**

韭菜、豆干、瘦肉、葱姜蒜、料酒、盐、胡椒粉、淀粉、生抽、鸡精。

做法:

1. 把瘦肉切丝，加入淀粉、盐、生抽腌制一下；
2. 韭菜清洗，切成长段，豆干切条，葱、姜、蒜切好；
3. 锅里放油，先把肉丝炒熟，备用；
4. 再热锅放油，加入豆干，大火翻炒，然后放进韭菜段，翻炒均匀后，放进肉丝炒匀；
5. 起锅前，加一点盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

简单的食材，不简单的味道。家常小菜总是能让我们回味无穷。用心烹饪，用爱调味，每一个入口的瞬间都是一段美味的记忆。

家常菜不一定要华丽，但一定要有爱的味道。

**竹笋烧牛肉**

现在正是吃竹笋的季节，竹笋烧牛肉这道菜怎么能少呢？

材料:

牛肉、竹笋、生姜、大葱半根、干辣椒、花椒粒、八角、桂皮、沙姜、香叶、胡椒粒、辣椒粉、豆瓣酱、料酒、盐、菜籽油、冰糖、香菜葱花适量。

做法:

1. 牛肉切大小合适的块，竹笋洗净，切成滚刀块；
2. 牛肉冷水下锅，大火煮至沸腾，撇去浮沫后

捞出，用热水冲洗干净后捞出控水；

3. 起锅倒适量的菜籽油，油热放入牛肉翻炒，水分变干后放入姜葱、干辣椒、花椒、八角、桂皮、沙姜、香叶炒香，放入料酒翻炒2分钟，放入辣椒粉翻炒上色，出红油后放入豆瓣酱炒出香辣味；

4. 沿锅边倒入足量多的开水，放入冰糖，胡椒粒调味，大火煮开，转入压力锅中，压30分钟，将牛肉压熟；

5. 放入竹笋，中火再煮15分钟，最后加适量盐调味，出锅装盘，撒点香菜葱花即可。

木耳拌黄瓜

木耳拌黄瓜，口感清脆爽口，酸辣开胃，营养健康又低脂。

材料:

干木耳、黄瓜、芹菜、小米辣、大蒜、洋葱、生抽、香醋、香油、白糖。

做法:

1. 干木耳抓一小把，放入碗中，加适量的温水泡发20分钟；
2. 洋葱切丝，芹菜切小段，大蒜剁末，小米辣椒

切圈备用；

3. 黄瓜去头去尾，等分成2半，用刮皮刀拉成薄片，切好的黄瓜放入盆中，加适量的纯净水没过黄瓜片，再放一勺盐，浸泡10分钟捞出备用；

4. 起锅烧水，水开后放入木耳焯烫一下后捞出，放入凉开水中过凉，沥干水分；

5. 将木耳放入大碗中，放入洋葱丝、蒜末、小米辣、芹菜、生抽、香醋、香油和少许白糖拌匀；

6. 将拌好的木耳和黄瓜装盘即可。

**韭菜豆干炒肉丝**

现在是吃韭菜的好时节，搭配豆干、肉丝一起烹制，好吃下饭，烹饪起来很简单，是一道特别棒的家常菜。

材料:

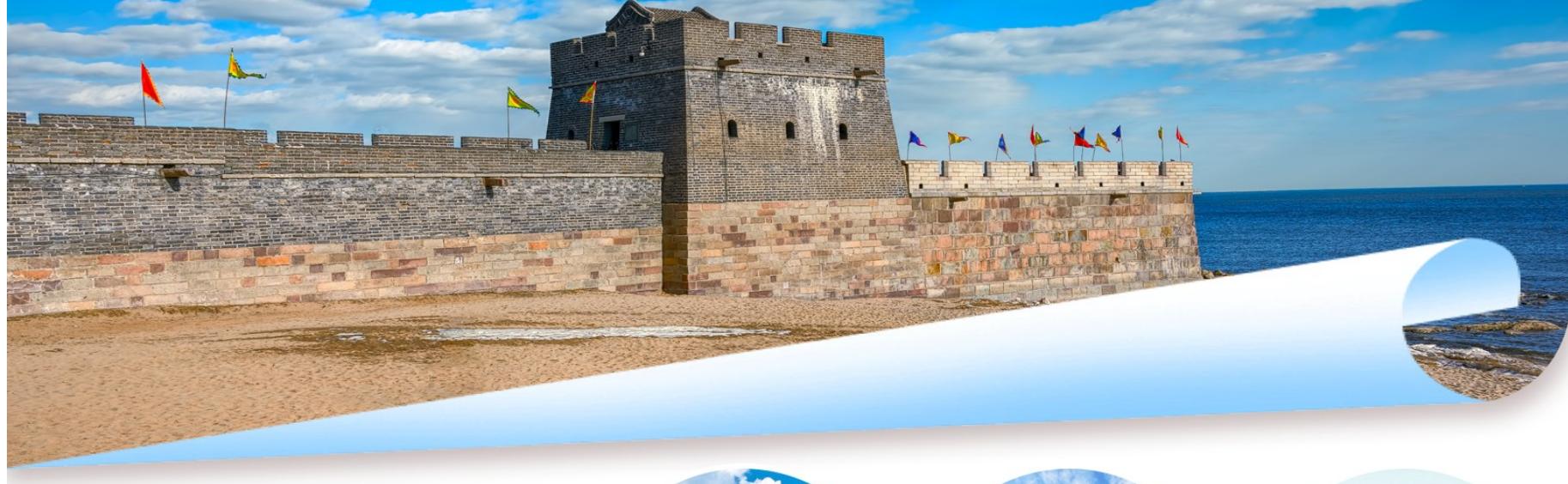
韭菜、豆干、瘦肉、葱姜蒜、料酒、盐、胡椒粉、淀粉、生抽、鸡精。

做法:

1. 把瘦肉切丝，加入淀粉、盐、生抽腌制一下；
2. 韭菜清洗，切成长段，豆干切条，葱、姜、蒜切好；
3. 锅里放油，先把肉丝炒熟，备用；
4. 再热锅放油，加入豆干，大火翻炒，然后放进韭菜段，翻炒均匀后，放进肉丝炒匀；
5. 起锅前，加一点盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

跟着古诗去旅行(十八)

天下第一关



“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。



山海关老龙头景区

天下第一关景区

白鹭岛

长相思·山一程

【清】纳兰性德

山一程，水一程，
身向榆关那畔行，夜深千帐灯。
风一更，雪一更，
聒碎乡心梦不成，故园无此声。

诗中的榆关就是如今的山海关，位于河北省东北部，坐落在秦皇岛市，是连接东北与华北的咽喉要道，素有“两京锁钥无双地，万里长城第一关”之称。山海关古称榆关，也作渝关，又名临闾关，明朝洪武十四年（1381年），由中山王徐达奉朱元璋之命在此地建造。作为万里长城的东端起点，山海关不仅有着丰富的历史文化底蕴，还汇聚了众多自然与人文景观。1987年，山海关被列入世界文化遗产名录。

山海关老龙头景区

山海关老龙头景区位于秦皇岛市山海关区城南4公里的渤海之滨，总占地面积700亩，由入海石城、海神庙、靖卤台、南海口、澄海楼、宁海城和滨海长城七部分组成。老龙头是明长城的

东部入海处，地势高峻，有明代蓟镇总兵戚继光所建“入海石城”，犹如龙首探入大海、弄涛舞浪，因而得名“老龙头”。最为著名的建筑当属有“长城连海水连天，人上飞楼百尺巅”之称的澄海楼。澄海楼是老龙头的制高点，是观海的胜地。宁海城内校场、龙武营、将台等军事建筑展示了明代要塞风貌。保存完好的明代长城遗址具有独特的考古价值。

天下第一关景区

天下第一关景区位于秦皇岛市山海关区东大街1号，是明长城的东北关隘之一，在1990年以前被认为是明长城东端起点。山海关、镇北台、嘉峪关被誉为“中国长城三大奇观”。山海关又有“天下第一关”“边郡之咽喉，京师之保障”之称，与万里之外的嘉峪关遥相呼应，闻名天下。当年山海关建成后，遂成为扼东北、华北咽喉要塞的军事重镇，因其依山襟海，故得名山海关。“天下第一关”的牌匾为明代著名书法家萧显所书。山海关城周长约4千米，与长城相连，以城为关，城高14米，厚7米，有四座主要城门，多种防御建筑。包括“天下第一关”箭楼、靖边楼、牧营楼、临闾楼、瓮城以及延长1350米的

明代平原长城等景观。

山海关王家大院

山海关王家大院又叫山海关民俗博物馆，座落于雄伟的“天下第一关”西侧，号称万里长城第一家。王家兴起于咸丰年间，曾富甲一方，号称山海关“南半城”。山海关王家大院，始建于明代，鼎盛于清晚期，是典型的明清四合庭院式建筑群。占地10亩，内设18个展厅，上万种展品，大到床铺家具，小到针头线脑，从金银首饰到衣裳布匹、烛台灯火、床橱柜桌、枕箱被帐、冠巾鞋袜、铜盆器皿、瓷漆杯盘、梳洗用具到珠玉珍玩、文房四宝等，内容丰富。是山海关地区收藏陈列民俗用品，展示明清生活用具，研究民风民俗，弘扬民间传统文化的专题型博物馆。

白鹭岛

白鹭岛坐落于秦皇岛市山海关区石河南岛生态区，人工填海而成，是秦皇岛境内唯一一个以度假、旅游为主的综合型岛屿，也是秦皇岛境内唯一一个填海而建的度假类海岛项目。整个岛上配备高端红酒品鉴馆、游艇俱乐部、观海公寓、豪华别墅，拥有530米海滩，结合欧式海景别墅打造温馨浪漫之景。

文：黄理佳





麓山之歌

新闻综合频道
9-28集剧情

第9集

方锐舟特意到重组车间视察，发现有人重组的时候戴着手套违反操作规范，气得大声训斥，董孟实赶紧道歉，车间主任承担了责任，董孟实承担连带责任。此时方霏来到，非要在车间拍照做采访素材，董孟实眼看着上面吊架松动扑过去推开方霏，他的腰部却被砸伤紧急送往医院。方霏向董孟实道歉，每次她的出现都会给董孟实带来不好的事情。

第10集

气象局发来信息说晚上有暴风雪，要求大家都赶紧撤回营地。金燕子和卫丞一起撤离，好不容易通过风口，卫丞打算摘掉自己的安全帽被金燕子阻止，两人正在斗嘴时，出现山体滑坡，瞬间将车辆掀翻在山谷里。方锐舟带着董孟实一起来医院探望金燕子和卫丞，特意找记者前来采访报道，董孟实提出要让金燕子去试验现场一起拍照，遭到卫丞反对。

第11集

卫丞责怪董孟实利用他的一星半点数据就胡乱对外表态，董孟实却拿出股票上涨数据给卫丞看。张彬质问董孟实数据从哪里来，董孟实说是从金燕子那里得来的。卫丞很伤心也很气愤，认为自己被出卖，数据也变得不值钱，于是将所有数据都给了董孟实，金燕子责怪董孟实为往上爬不择手段利用她。

第12集

曹惠将方霏的病历给董孟实，表达全家人对于董孟实的喜欢，只要董孟实接受生病的方霏并且对她好，就会给董孟实想要的一切。金燕子去医院复查，遇到同样去医院的卫丞，卫丞并没有责怪金燕子。曹惠逼着董孟实一步步说出要和方霏定亲的意思，董孟实无奈拿着戒指来到方霏面前，方霏激动的两眼含泪。

第13集

卫丞拿出自己的房门钥匙，提出将房子借给马炎结婚用，而他也被国外公司录取打算出国，啥时候回来说不定。马炎拒绝了，他记得自己曾经说过的话，没有卫丞帮助，他依然可以买房子，依然可以过得比卫丞好。卫丞要出国，劝说张彬将董孟实拉进来，张彬认为董孟实不地道，糊弄金燕子出卖了数据。

第18集

方锐舟来到废弃车间，坐在那辆断臂车前面，心情也格外沉重，卫丞很感谢方锐舟一直以来所做的一切，董孟实得知党委会通过了打官司的事情，头一件事就是要开始调查海彼欧，这才发现海彼欧竟然对麓山一号的研究过程很清楚。邱沐阳恳求韩省长暂时不要批复方锐舟的辞职信，让他全力以赴将官司打赢。明德江派遣董孟实去反侵权小组担任副组长，董孟实想要拒绝，但明德江却要求这场官司必须打赢，但是单靠方锐舟一个人不一定能赢。

第19集

方锐舟被任命为反侵权小组组长，带着卫丞、董孟实、金燕子等骨干去给其他成员加油打气。这次也是麓山重工正式购买卫丞专利的签约仪式，但现在麓山资金不足，专利费要分期付给卫丞，没想到卫丞只收取一块钱的专利费。董孟实怀疑麓山有内鬼，谈判时海彼欧掌握他们的情况简直太多，竟然连手工铣床和数控机床做出来的配件都能区分，这叫人很生疑，于是将公司调取的资料拿回去给方锐舟看，没想到被方锐舟狠狠批评了一顿。

第20集

虽然卫丞在宋春霞面前没有开口，但宋春霞知道儿子找她就是为了手工球窝的事。马大庆觉得现在宋春霞的手抖得厉害，很难做得出球窝，不过依然支持老婆的想法，毕竟现在只有一个办法才能证明麓山有能力做出精密球窝。董孟实去医院无意间看到了张彬一次性缴费27万元之多，这叫董孟实很意外，没想到张彬竟然这么有钱，于是偷偷跟在张彬身后看他到底是在给谁缴费。最终在住院部的肿瘤病房找到了答案。

第21集

马大庆特意聘请了中医院的庞教授来家里给宋春霞扎针，宋春霞三天后就要上“战场”，她急需提前放松一下。宋春霞正式开始做工作，海彼欧的马修打开了强烈的灯光，非要来一个现场直播，这样就会严重影响操作人员的心里，只要稍微出现波动，就有输的可能。宋春霞却并不计较，反而安慰卫丞不要紧张，如果要赢就堂堂正正，输也要亮堂堂。

第22集

张彬知道胡登科想要为女儿买一台钢琴，家里又没钱，就故意告诉胡登科朋友那里有一台二手钢琴，可以五折给他，但需要胡登科帮忙拿出卫冲之的病历看看，因为肖月琴是他的护士，想要拿到病历不难，胡登科答应了。张彬回去的时候，办公室里一个人都没有，卫丞告诉张彬他疑心内部有人泄露了核心技术给海彼欧，张彬一脸镇定，提出让卫丞报警处理，卫丞认为能接触数据的人只有那么几个，想要调查不难，张彬质问卫丞是否怀疑他。

第23集

卫丞向张彬道歉，他一元钱卖掉了专利，根本没想到张彬的家庭

第24集

卫丞整天将自己关在房间里，关闭了一切对外通讯的工具，方锐舟希望卫丞能出面赶紧接手液压公司的事情，此时明德江却来了，提出要让董孟实做液压公司主任，他觉得张彬虽然是主要责任人，但是卫丞也难辞其咎。明德江觉得卫丞遇到点问题就爬不起来，还不如董孟实对公司的贡献，和对液压公司项目的突破。董孟实找金燕子，希望她能一起筹备液压公司，声称是为了让她脱离工人的身份，能和卫丞接近，但金燕子却拒绝了。

第25集

海彼欧要求控股麓山一号，他们可以投资生产，起初明德江认为专利是他们的，厂房工人是他们的，海彼欧这样做不厚道，但听到对方的坚持，明德江有一些松动。卫丞就是担心明德江会同意，也看出那帮人的心思是要控股，他相信如果方锐舟在一定不会同意。明德江送欧文斯离开时，被方锐舟给拦住了，十年前他就认识欧文斯，断臂事件就是欧文斯造成的，方锐舟听闻海彼欧要控股也很吃惊，他极力反对。

第26集

方锐舟行为举止和平时有些不一样，这让方霏有些担心，方锐舟一直都是高高在上的人，突然之间失去一切权利说不定会出问题。之前董孟实就希望金燕子去做工段长职务，可马大庆也想要这个职务，宋春霞知道后劝说金燕子，她的理想就是要戴上白色头盔，如果当了工段长，就离自己的目标又近了一步。马大庆知道后去找明德江，他认为自己只是老手艺人，而现在工厂更需要像金燕子这样的新型技术工种，因此希望金燕子能担任工段长的职务，结果师徒俩都得到了升职。

第27集

会议室里的卫丞侃侃而谈真心劝说，但郦养正却一直都没有露面，后来在摄像头前看到了卫冲之、方锐舟和盛院长一起前来，也看到了他们递过来的工作证。郦养正将人直接放进了会议室，几个人是老相识了，郦养正当时就给三人许诺过，只要他们遇到了难处，随时都可以去找他。郦养正毫不犹豫答应去竞标，虽然过去了这么多年，但是对于一诺千金的他们来说依然有效。方锐舟这边也已经打定主意面对明天的竞争，无论如何，控股权都要掌握在自己的手中。

第28集

竞标结果终于在紧张的氛围中揭晓，欧文斯因为竞标失利被解除职务，而玉衡液压公司获得最终胜利，邱沐阳得知消息，以私人名义请欧文斯喝茶，希望欧文斯能理解，如果不是他们坚持控股，实实在在地让麓山掌握技术，最终可能获得胜利的就是海彼欧。董孟实也告诉方锐舟，他不想去玉衡液压公司了，因为他干得再好，也会让人觉得他是被方锐舟庇护。董孟实收拾东西离开的时候，明德江给了他一份涉密文件，叮嘱董孟实不要在外面看。



特战荣耀

文旅生活频道 25-45 集剧情

第 25 集

秦峰把队员们关在一起,让大家敞开心扉。白龙说,他六岁时,常年在外打工的父亲为了救落水的行人牺牲了,村长想占他们家的地,没少让白龙的母亲受委屈,村子里已经没有他们母子容身的地方,所以白龙选择了参军,入伍那天,接他的班长就是向飞。白龙指责曹奔不该踩上地雷让向飞救他,可这件事情在曹奔心里也是一道疤。

第 26 集

岳空听燕破岳和萧云杰的故事也想起自己的两个朋友。岳空和两个朋友一起在武警大院长大。一天岳空的父亲回家休息,因为还要出任务随身带着枪,岳空趁着他睡着的时候偷偷摸摸拿枪出去玩,本以为枪上了保险就没事了,可没想到还是出了意外。

第 27 集

人被关在地下室很难感觉到日月交替,老兵都做不到,大家很好奇燕破岳是怎么做到的。燕破岳坦然,因为他被关过,当年地窖里关着很多孩子,没有光没有声音,恐惧被无限放大,大家为一点食物抢夺,谁也不敢逃跑。终有一天,燕破岳打开了地窖,却没有一个人愿意和他走。燕破岳拼了命地跑,得救后那个地窖里的小孩子也都被救了出来。

第 28 集

接下来是“人质营救”任务,对方突现狙击手,白龙按计划掩护,燕破岳与萧云杰几人在敌方猛烈地狙击下前行,白龙收到请求后前往支援。秦峰认为,这帮人自以为彼此已经很有默契了,但是他要让他们知道,一点小小的错误就可以断送整个小队。白龙意识到线人提供的信息是错误的,燕破岳反应过来骂秦峰老奸巨猾,屏幕前的秦峰差点急眼。

第 29 集

模拟训练第九小队成功完成任务。“红蝎”自坤盛死后一直不太平,刑天带着米娅见辛敏将军,没想到米娅看到他就情绪失控地掏出了枪,刑天拦都拦不住。米娅声嘶力竭地要杀了辛敏,刑天为了不让米娅受苦,一脚把她踹下了水里。第二天,米娅被刑天带来和辛敏比刀。米娅抓住机会杀了辛敏。

第 30 集

特战大队派支

队去新成立的高原基地参加演习。阴雨绵绵,红军没有蓝军熟悉环境,刘团长认为“猎豹”会在今晚发起总攻,曹奔让燕破岳和萧云杰去侦查蓝军补给站,郭笑笑和岳空进行掩护。凭着对炊事班习惯的了解,燕破岳很快发现了真正的补给车。燕破岳和萧云杰话不多说直接“引爆炸弹”趁乱冲出来,加上曹奔的默契配合,任务成功完成。

第 31 集

演习刚开始六个小时,“战损比”便达到百分之十,刘团长怒不可遏。晚饭时秦峰布置接下来的详细任务:今晚就是“猎豹”总攻的时间。燕破岳和萧云杰不顾秦峰下达的全体撤退的命令,突出重围直奔指挥中心。秦峰“牺牲”,白龙和曹奔也一起“牺牲”,郭笑笑位置暴露,张天扬穷追不舍,周子健和高准则死盯着燕破岳和萧云杰。

第 32 集

“猎豹”只剩下郭笑笑和燕破岳未“牺牲”,郭笑笑要面对的是带着整个狙击队的张天扬,她的位置已经被锁定,他们对她进行了十五分钟“轰炸”,就算个人能力再强也无法逃脱。历时七天七夜,演习终于结束,燕破岳一人力挽狂澜,秦峰看到这样的结果十分骄傲,刘团长也不得不承认“猎豹”尤其是燕破岳表现得很出色。

第 33 集

燕破岳认为演习还在继续,众人都很无奈。刘团长找来了艾千雪,艾千雪告诉燕破岳,演习已经结束,“猎豹”赢了!他终于卸下防备,双腿一软坐在地上。回到基地,燕破岳接受到的是所有人的敬礼,他没有放弃,没有气馁,用自己的坚持走出一条属于自己的路。燕破岳的孤傲和自信融在了骨血里,秦峰让燕破岳停训一周。

第 34 集

燕破岳送吕小天去车站,听到警察说

有嫌疑人在公共场所投放爆炸物。毒贩把炸弹留在车站垃圾桶,燕破岳急忙让警察疏散群众,炸弹由他处理。吕小天为燕破岳找来剪刀,一开始炸弹停了,可没多久又再度倒计时。只剩几秒钟时,吕小天毅然抱起炸弹进入楼梯间,吕小天当场身亡。

第 35 集

燕破岳的父亲一直都告诉他要变得更强,但领导却说他坚持的都是错的,他很迷茫。燕父带着燕破岳去寻找答案。他们来到当初被绑架的地窖里,幼年的阴影再度袭来,小时候怎么爬也爬不上去的地方,现在看来却比想象中要小。燕破岳休假归来状态不错,秦峰宣布参加特种兵大赛备选名单,唯独没有燕破岳。

第 36 集

特战一大队协助缉毒队抓捕毒贩,这次的行动目标叫做束海,秦峰特意把燕破岳叫来一起开会,燕破岳对于束海的分析让秦峰不得不夸赞。秦峰让燕破岳加入第七小队,一起行动!秦峰和燕破岳便衣打扮到边境执行任务,找了个地方吃饭,老板凑上来聊天,处处都在套话。秦峰让七小队的人埋伏在山里。束海不轻易露面,但每个农历初一都会去烧香拜佛,明天就是初一。

第 37 集

束海带着自己收养的女孩薇薇出门,半路燕破岳杀出来,他分散束海的注意力,找机会把遥控器从束海手中抢过来,一手拉着薇薇,一手押着束海离开。警方在束海口中得知“红蝎”近期会有一次大规模的武装贩毒行动,上级派“猎豹”和警方协同作战。这次“猎豹”要面对的雇佣军很强大,甚至可能有退伍老兵,秦峰希望大家活着回来。

第 38 集

燕破岳用自己做诱饵探测毒贩炮兵基地的位置,同时发出精准的榴弹,毒贩很惊讶,但燕破岳也中弹了。卧底的定位器出现在某个地方,秦峰急忙叫吕屠集合第七小队赶去那里。白龙被救出后一直昏迷不醒。刑天带着米娅去跟禾叔见面交货,吕屠带人包围他们,刑天和米娅解决了禾叔身边的人,威胁他说出密道,三人一同离开后,刑天开枪杀了禾叔。

第 39 集

肖飞潜入水牢救燕破岳,回到“猎豹”,燕破岳参加岳空的烈士祭奠活动。白龙为曹奔戴上助听器后向他道歉,当年是他没有参加“眼镜蛇行动”,没有保护好向飞,却还怪曹奔。曹奔再也不能上战场了,白龙会带着他未完成的责任继续前行。边境一战,“红蝎”损失惨重,肖飞卧底身份彻底暴露,准确地说,刑天从来没有信任过他,只是没有点破。

第 40 集

刑天带领“红蝎”反击“猎豹”,郭笑笑和

剧情介绍 09

米娅两个狙击手对决。“猎豹”与“红蝎”的激烈交战炸毁了唯一撤退的路,燕破岳用身体为战友撑起桥梁。燕破岳的腿受伤,白龙、吕屠等人也都有大大小小的伤口,但“红蝎”的步步紧逼没有给他们喘息的空间。燕破岳成功制服刑天,刑天不死心地拿出手榴弹,二人在一声爆炸声后双双落水,燕破岳拖着已经昏迷的刑天上升,任务完成。

第 41 集

燕破岳来到武警特战学院,成为了作战指挥专业的学员,明天艾千雪将会给他们上第一堂课。接下来半年里,每个月会进行一次考核,不合格的学员将返回原部队。顾萌说他们班最厉害的不是燕破岳,而是马上要来的那四位学员,他们基本都拥有本科双学历,长期面对各种特战任务,熟练掌握多国语言和各种高科技作战装备,每个人都是某个领域的专家。

第 42 集

冷静发誓要培训出一百名狙击手,郭笑笑是第五十位,也是最优秀的一位,冷静肩膀里的弹片已经移位,她不能继续了,她希望郭笑笑替自己完成这个目标。这次月考郭笑笑排倒数第四,燕破岳也很替她担心。白龙是全队文化课考核倒数第一,他愿意从头学起,但是真的没有时间了,他不想拖“猎豹”的后腿,宁愿回到属于他的地方,当那个骄傲的兵。

第 43 集

燕破岳、萧云杰、郭笑笑、许阳将和裴踏燕四人组成参赛集训小队,这次比赛将由吕屠亲自带队,顾萌将作为翻译随队出征。出发前,燕破岳和艾千雪道别。直升飞机来到沙漠上空,八人将在这里开始赛前集训。众人被分到了不一样的饭菜,吕屠说这是根据严格的身体指标指定的饮食,是裴踏燕做的。国际特种兵比赛很快到来。

第 44 集

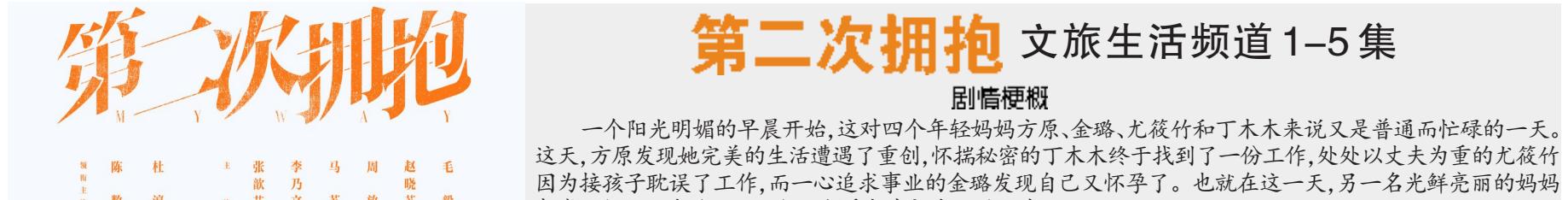
“恐怖分子”称飞机上安装了“炸弹”,任何方式的突入都会引起“爆炸”,裴踏燕采用谈判方式。“恐怖分子”没有提出任何诉求,燕破岳推测“劫机行为”可能是“烟雾弹”,真正目的是“引爆”丢失的“脏弹”。很快燕破岳证实了猜测,在休整区他发现一枚剩九分钟就要“爆炸”的“脏弹”,“猎豹”立刻疏散人员。

第 45 集

燕破岳扮作牧羊人进入村子与线人接头,他们发现村子里设了埋伏,杰森判断任务失败请求支援,被裴踏燕拦了下来,任务才刚刚开始!燕破岳以一敌十,裴踏燕没有等待新的计划,直接冲进去与燕破岳合作作战。组委会一直在寻找燕破岳,最终他带着胜利回到基地。最终组委会判定 A 国获胜,但燕破岳并不在乎结果,因为他们已经出色完成了任务。

全剧终

第一次拥抱



第二次拥抱 文旅生活频道 1-5 集

剧情梗概

一个阳光明媚的早晨开始,这对四个年轻妈妈方原、金璐、尤筱竹和丁木木来说又是普通而忙碌的一天。这天,方原发现她完美的生活遭遇了重创,怀揣秘密的丁木木终于找到了一份工作,处处以丈夫为重的尤筱竹因为接孩子耽误了工作,而一心追求事业的金璐发现自己又怀孕了。也就在这一天,另一名光鲜亮丽的妈妈却毫无征兆地自杀了。她们必须重新审视自己的人生。

第 1 集

方原、金璐、尤筱竹、丁木木的孩子在同一个班级,今天要一起出游,把孩子们送上校车后,几位妈妈暂时松了一口气。方原开开心心地去参加李诚公司的活动,李诚却被公安局经侦大队的民警带走了。活动现场一片哗然,方原追过去给李诚递上外套,低声询问情况。李诚没有解释,只是道歉。

第 2 集

方原和尤筱竹去见了借贷公司老板,拿出了自己所有的房子钱财想要帮李诚。老板没有松口,方原和尤筱竹就威胁说要和李诚离婚,到时候方原只能净身出户,欠他的钱就更还不上了。最终,老板答应给方原二十天还钱的时间。方原算过了,必须卖

掉股权才能还清贷款。老徐来找金璐道歉,求着她继续帮自己办画展。李可为和李可遇很想念李诚,想和他通视频电话,方原不知所措。

第 3 集

程如英车祸离世,追悼会现场,方原、金璐和尤筱竹来送她最后一程。张总看上去很悲伤,警方已经结案了,现在最重要的是要让孩子恢复平静的生活。方原和李诚变卖了家产,还停掉了孩子们的兴趣课。时间快要来不及了,已经到了借贷公司老板给的最后期限。李诚去找张总,希望他能够投资自己的项目,张总的态度却很敷衍。

第 4 集

李诚不希望借贷公司继续骚扰自己的家人,方原去参加家长们的聚

会,却听到她们议论自己的家庭情况。马上要搬走了,但方原还在仔仔细细地打扫卫生。二人在家里喝了一顿酒,欠的钱还清了,至少他们现在很轻松。方原和李诚带着两个孩子搬去了一套老房子,新邻居是丁木木和齐潇潇母女。

第 5 集

金璐醒来看到方原在旁边,医生说她是孕期低血糖。金璐倒在方原怀里崩溃,怀孕就算了,偏偏还是高龄产妇!尤筱竹听说金璐怀孕吓了一跳,金璐滔滔不绝地吐槽生孩子时受过的苦,那是她人生的至暗时刻,她不想再经历一次。金璐和刘丰、林宇翔在一起喝酒,刘丰喝大了,不小心把金璐怀孕的事情说了出来,林宇翔当时就愣住了。

日常生活小细节 防治结核大作用

南宁市第四人民医院结核病科二病区 曾春梅

近日,已经持续咳嗽感冒一个多月没有好转的陈女士入院治疗,诊断发现她感染了肺结核。对此陈女士很疑惑:自己生活一直很规律,身边也没有结核病人,怎么会得肺结核呢?经医生详细问诊得知陈女士家里最近聘请了保姆,但没有让其提供体检证明。最终经陈女士亲自核实,确定保姆有肺结核病史。

结核病从哪来

陈女士所得的结核病其实是一种由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染性疾病。据世界卫生组织估计,2019年全球有1000万人感染结核病,约141万人死于结核病。2019年我国有超过77万例新增结核病感染病例。

大多数感染者刚开始时是没有症状的,医学上称为结核潜伏感染,但如果在此时没有得到及时治疗,就很容易发展成开放性结核病。这种疾病具有很强的传染性,可以发生在人体除头发、指甲以外的任何部位,发生在肾的,叫肾结核病;发生在淋巴上的,叫淋巴结核病;发生在肺上的就叫肺结核病。按照发病部位,结核病可分为两大类:肺结核与肺外结核。约80%的结核病变发生在肺、气管、支气管和胸膜等部位,即为肺结核;发生在人体除头发、指甲以外任何部位的,即为肺外结核。

那么陈女士又是怎么被传染结核病的呢?事实上,结核有多种传播途径,主要的传播途径是呼吸道传播,少部分通过消化道传播、皮肤或黏膜传播。尤其陈女士还是一名结核病患者的密切接触者,她和保姆长期生活在一起,而结核分枝杆菌又存在于肺结核患者肺部或者支气管的病灶内,所以保姆每一次打喷嚏,近距离大声说话,都可能会释放出很多的飞沫,飞沫悬浮在空气中,很容易被陈女士在不知不觉间吸入体内,从而引起感染。同时,即使痰液干燥后,它与尘埃混合在一起,陈女士吸入后也同样容易引起感染。

除了呼吸道传播,结核病还可以通过消化道传播,尽管这种情况较为罕见。如果不小心饮用了未

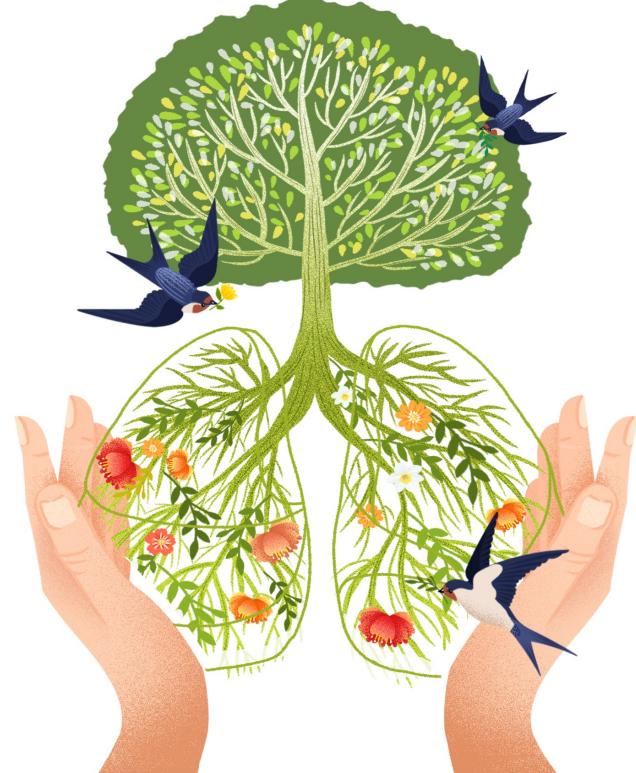
经消毒的、含有牛分枝杆菌的牛奶或乳制品,也可能会增加结核病发生的风险,导致肠道感染。牛分枝杆菌是结核分枝杆菌的其中一种亚型,通常情况下,胃酸可以杀死结核分枝杆菌,但如果大量细菌一次性进入消化道,或者个体胃酸分泌不足,结核分枝杆菌就有可能在消化道内生存并引起感染。

结核病的传播风险与多种因素相关,除了像陈女士这样直接和结核病患者长期接触的人外,自身免疫力低下的人群、老年人、营养不良的人,以及糖尿病患者都是结核病的易感人群。如果居住环境通风不良,家里人常常在室内吸烟等,也可能增加结核病感染的风险,因此,在了解结核病如何传播后,还需要在此基础上,学习如何预防结核病的发生。

结核病如何预防

在医护人员的共同努力下,陈女士得以顺利出院。出院前,陈女士向医生询问:“回到家后要怎么做才能保护家人的安全,不让家人被我传染呢?我需要进行自我隔离吗?”其实,结核病患者顺利出院后,居家生活中有些方面确实需要注意,以防止将结核菌传染给他人,同时身边的人也要做好防治工作,日常的每一个小细节,在防治结核上都起着大作用。

★肺结核患者排菌期间痰液具有传染性,需要消毒或做焚烧处理。家中若有结核患者最好分餐具进食,不要共用筷子。每一个不良生活习惯,都容易导致身边的亲人朋友陷入结核感染的风险之中。因此,要保持良好的个人卫生习惯,不要对着他人大声咳嗽、说话,更不能随地吐痰。



★注意保持室内通风换气,以每日早晚各开窗通风1至2小时为宜,有利于保持室内空气清新。

★勤换晒个人的衣被、枕头,家里有结核患者的要注意这一细节。

★家中有小孩或老人,要嘱咐其注意个人卫生防护,尽量避开人群聚集的场所,如果一定要去则最好戴上口罩。初生婴儿应当进行卡介苗接种。

★免疫力低下者应加强营养,均衡饮食,多食肉、蛋、奶和水果,富含钙及维生素的饮食有助于增强抵抗力。

★适当加强体育锻炼,保证充足睡眠提高身体免疫力。早睡早起,不熬夜,保持良好心情。

结核病的防治不是一个人的事,而是关系着身边每一个人身心健康的大事,只有提高公众对结核病的认识,才能更好地减少结核病传播。



肠道属于身体的“第一道免疫防线”,人体70%的免疫力来自肠道,我们的肠道健康了,对全身的健康有很大帮助。而益生菌就是生活在肠道中的一类对人体有益的微生物,它能抑制有害细菌繁殖,帮助营养吸收,守护肠道健康。

说起益生菌,大家可能都不陌生,生活中很多时候都会用到益生菌,如腹泻、便秘等症状通过益生菌都是可以调节的。不过益生菌的种类多,功效也不同,我们对它需要有正确的认识。

分门别类的益生菌

益生菌是一类可改善宿主肠道微生态平衡、对宿主产生有益影响的活性微生物,它通过在肠道的定植、繁衍以及与其他优势菌群的结合,来增强肠道内的有益菌群。益生菌种类繁多,不同种类的益生菌具有不同的功效和适应症。

1. 乳酸菌类。乳酸菌是一种常见的益生菌,它可以在人体内生长繁殖,维持肠道菌群平衡,促进人体健康。乳酸菌可以抑制有害菌的生长,增强肠道黏膜屏障功能,促进食物消化吸收,降低胆固醇和血糖水平,预防肠道疾病。

正确选择益生菌 帮你打造健康肠道

北流市人民医院药学部 谭莉

身体衰老、疾病的风险。同时,益生菌还能够抑制炎性因子的释放,起到抗炎的作用。

2. 双歧杆菌类。双歧杆菌是一种常见的益生菌,它可以在人体内生长繁殖,维持肠道菌群平衡,促进人体健康。双歧杆菌可以抑制有害菌的生长,增强肠道黏膜屏障功能,促进食物消化吸收,降低胆固醇和血糖水平,预防肠道疾病和代谢性疾病。常见的有长型双歧杆菌、短型双歧杆菌、婴儿双歧杆菌等。

3. 干酪球菌。干酪球菌有很好的胆盐水解能力,可促进氨基酸及脂肪酸的吸收,并能减少感染肠病毒、腺病毒等微生物。

4. 银杏叶乳杆菌。银杏叶乳杆菌可消化乳糖、生成完全过敏物质的益生菌,对改善代谢综合症、提高肠道平衡和增强肝脏功能等方面十分有效。

益生菌的神奇功效

1. 促进肠道健康。益生菌可以推动肠道细菌平衡,并促进菌群多样性。菌群多样性的增加可以让肠道更加健康,更能够抵御细菌感染和其他病理状态。

2. 改善免疫系统。益生菌可以促进肠道免疫系统的正常发挥作用,对于一些肠道相关的免疫性疾病有一定的防治效果。同时,益生菌也可以参与活化免疫细胞,增强免疫系统的功能。

3. 降低胆固醇。益生菌可以降低身体中的胆固醇含量,尤其是LDL胆固醇,成为保护心脑血管的有效手段之一。它可以加速胆固醇的代谢和排泄,降低其在身体内的储存和堆积。

4. 抗炎与抗氧化。益生菌可以增加抗氧化能力,在身体中对于氧自由基等有害物质进行消化和排出,从而减少

如何选择益生菌?

1. 看菌种。可参考卫健委批准的《可用于食品的菌种名单》,如果你选的菌种不在以上名单中,那就要当心了。

2. 看菌株号。菌株号相当于益生菌的“身份证”,由英文和数字构成。例如,“动物双歧杆菌Bb-12”,“动物双歧杆菌”是菌种名称,“Bb-12是菌株号”。并不是所有的动物双歧杆菌都能发挥作用,而是标注了“Bb-12”的动物双歧杆菌才有调节肠道菌群、增强免疫的作用。

3. 看活性。益生菌只有活着才能发挥作用。益生菌进入人体后,会先经过食道、胃、胆汁的重重考验,最后到达肠道定植发挥作用。所以好的产品会选用耐胃酸、耐胆汁、定植能力强的菌株,并能常温储运。

4. 看数量。选择益生菌产品时最好选择数量高于100亿CFU以上的益生菌。因为达不到一定数量的益生菌,难以发挥功效。数量过量又可能挤压到肠道其他有益菌的生存空间。

5. 看配方。选择含有益生元配方的益生菌产品,益生元作为益生菌的食物,对其增殖有重要作用。如果益生菌产品额外添加益生元如低聚果糖、菊粉等,可以进一步增强益生菌的效果。

总之,益生菌种类繁多,每种益生菌都有其独特的功能和作用,选择适合自己的益生菌产品可以帮助我们维持肠道健康,预防疾病。但需要注意的是,益生菌并不是万能的,不能替代药物治疗,如果有疾病需要及时就医。

胎儿超声心动图 让左头臂静脉有迹可循

广西国际壮医医院超声科 兰菲菲

心跳，是生命的旋律，是母体腹中的胎儿与世界的第一份交流。而胎儿超声心动图，则是一扇窥探生命奥秘的窗口，它可以揭示每一个细微的心跳背后的故事，向人们展示胎儿心脏结构以及运动情况，还可以运用胎儿超声心动图观察出连接心脏的大血管情况。

超声心动图：探索胎儿心脏的神秘窗口

超声心动图是一种无创、无痛、无辐射的检查方法，通过高频声波显示心脏的结构和功能。在产前诊断中，超声心动图是评估胎儿心脏健康的重要手段，在胎儿产前诊断中的应用如下：

(1)评估胎儿心脏结构：通过超声心动图，医生可以观察胎儿心脏的各个部分，包括心房、心室、大血管等，以评估其结构是否正常。

(2)筛查先天性心脏病：先天性心脏病是最常见的出生缺陷之一。通过超声心动图，医生可以发现大部分类型的先天性心脏病，如单心腔、法洛四联症等。

(3)监测胎儿血流情况：超声心动图可以显示胎儿的血流情况，包括主动脉、肺动脉等大血管的血流速度和方向，以评估胎儿的循环状态。

(4)监测胎儿心脏功能：通过分析超声心动图的结果，医生可以评估胎儿的心脏功能，包括心脏收缩和舒张功能等。

左头臂静脉对胎儿有多重要？

在胎儿的循环系统中，左头臂静脉作为连接胎儿头部和心脏的重要血管，承担着将头部和左上肢的血液回流到心脏的任务，同时也帮助排除代谢废物，因此左头臂静脉的

作用十分重要。在正常的生长发育过程中，左头臂静脉的正常发育对于维持胎儿的正常生理功能至关重要。

然而，当左头臂静脉出现异常时，可能会对胎儿的健康产生深远的影响。在胎儿期，由于肺循环尚未完全建立，胎儿的血液循环主要依赖于其心血管系统。常见的左头臂静脉异常包括走行异常、缺如、扩张等。这些异常可能导致胎儿血液循环受阻、缺氧或发育迟缓等问题。此外，左头臂静脉异常还可能与其他心脏畸形有关联，如主动脉弓及其分支异常、圆锥动脉干畸形等。这是因为在胎儿发育过程中，心血管系统的形成是一个复杂且互为关联的过程，涉及到多个器官和组织的协同作用。当胎儿心血管系统出现异常时，会导致血液流动的异常，从而影响血液循环和其他器官的正常发育。这些心脏结构异常的存在可能会进一步影响胎儿的生长发育，甚至对生命造成威胁。

胎儿的左头臂静脉异常会影响胎儿超声心动图的结果，主要是因为左头臂静脉异常的类型和特征：

(1)左头臂静脉走行异常：这可能是由于胎儿在发育过程中受到某些因素的影响而导致血管走行出现异常。这些异常可能导致血液流动受阻或对其他血管和器官的正常发育产生不良影响。常见的走行异常包括主动脉弓下走行、食管后迷走和胸腺内走行等。

(2)左头臂静脉缺如：在胚胎发育过程中，左头臂静脉

形成一座桥梁，使颈静脉血液直接注入右上腔静脉，如在胎儿发育过程中，左头臂静脉没有正常形成或存在缺陷，可能导致左上肢和头部血液回流心脏的路径受阻，进而影响胎儿的正常血液循环和生长发育。如在左头臂静脉形成的同时伴随左上腔静脉退化，缺乏正常“连接”，通常会出现永存左上腔静脉。

(3)左头臂静脉扩张：当左头臂静脉的直径异常扩大时，称为扩张。这可能是由于血流动力学改变或其他因素引起的血管壁张力增加所致。超声检测胎儿左头臂静脉对诊断胎儿畸形有左头臂静脉管径扩张与其血流灌注量增加及颅内动静脉畸形有关，扩张可能是暂时性的或持续存在的，需要根据具体情况进行评估和治疗。

(4)左头臂静脉异常与其他心脏畸形的关联：研究发现，左头臂静脉异常可能与主动脉弓及其分支异常、圆锥动脉干畸形等心脏畸形有关联。这些心脏畸形的存在可能会进一步影响胎儿的血液循环和生长发育，从而增加胎儿的风险。

因此，通过胎儿的超声心动图检测出左头臂静脉异常时，应积极寻求原因，及时为胎儿提供适当的医疗关注和干预。这不仅关乎胎儿的健康，更关乎每一个家庭的未来。通过深入研究和应用胎儿超声心动图，我们有望为每一个小生命的健康成长提供更全面、更精准的保障。



当患者因病需要接受手术，想象自己躺在手术台上，医生手中的手术刀即将切开身体，往往会产生恐惧。19世纪40年代后直至今日，麻醉技术已经得到了长足发展，在麻醉医生输入麻醉剂后，患者一觉醒来，手术就已经全部结束了。

随着现代麻醉医学的不断进步，一种不需要患者“睡觉”的新麻醉技术逐渐应用于肢体手术和疼痛疾病治疗，它便是超声引导下神经阻滞技术。

手指手术不再“摸黑”

在手术室里，医生要面对各种复杂的手术情况，尤其是患者的解剖结构异常或者病变位置特殊。例如患者需要接受手指手术，一般而言，仅针对局部肢体的手术，医生会采用神经阻滞麻醉。这种麻醉方法就是在神经周围注射局部麻醉药物，使机体某一部分的感

超声引导神经阻滞 让麻醉针不再盲目找点

广西壮族自治区工人医院麻醉科 韦云海

觉神经传导功能暂时被阻断，运动神经传导保持完好或同时有程度不等的被阻滞状态。这种阻滞一般不产生任何组织损害，几乎完全可逆，简单来说就是哪里需要手术就麻醉哪里，不存在让患者“睡一觉”的情况。

在手指手术中，由于患者手指的神经较为细小，位置也比较隐蔽，传统的盲探式神经阻滞方法需要反复试探，很难准确找到目标神经的位置，非常耗时。其次，手指的神经布局复杂，神经与周围组织交织在一起，盲目注射容易导致误伤周围组织，增加手术风险。

超声引导神经阻滞是一种借助超声成像技术来引导神经阻滞的方法。通过超声成像，医生可以清晰地看到手指神经的位置和结构，从而精准地定位并避开血管和周围组织。这种方法不仅大大提高了神经阻滞的准确性和成功率，还减轻了患者的痛苦和医生的操作难度。

手术室的“导航仪”

在许多外科手术现场能看到超声引导神经阻滞技术的身影。曾经一位年轻的女性患者，因为甲状腺肿瘤需要进行颈部手术。由于颈部的神经分布

复杂，而且对麻醉药物的用量要求非常精确。超声引导的神经阻滞麻醉技术可明显减少区域神经阻滞局麻药用量，合理选择局麻药的最适容量及最适浓度，降低局麻药全身反应的风险。通过使用超声设备，医生清晰地看到患者颈部神经的图像，并确定目标神经的位置和形态，从而准确地为病人进行神经阻滞，患者手术过后恢复较好。

另一位中年男性患者，工作中突发急性腹痛被送至医院，经检查发现患者可能患有急性阑尾炎，需要立即进行阑尾切除手术。然而这位患者在腹痛前刚刚用过晚餐，处于饱胃状态，大大增加了麻醉过程中的风险。为了围术期安全考虑，防止反流误吸的发生，医生决定对患者实施超声引导下的腹横肌平面阻滞复合局部麻醉。它可以精确地定位并阻滞神经，从而减少麻醉药的使用量，同时也可以减少对胃部的影响。最后医生成功地为患者进行了阑尾切除手术，整个过程中没有发生麻醉相关的并发症。这种技术的应用确保了患者在手术中的安全，并且有助于缩短手术的恢复时间。

术后镇痛有妙招

超声引导神经阻滞不仅在手术中发挥了重要作用，还在术后镇痛管理中

也展现出优势。一位中年男性患者，因为股骨头坏死需要进行髋关节置换手术。这类手术的术后疼痛往往比较剧烈，需要专业的镇痛管理。在过去，髋关节置换手术的术后镇痛通常采用椎管内镇痛或口服镇痛药物等方法，但这些方法都存在一定的副作用和限制。椎管内镇痛可能会引起感染、头痛等并发症，而口服药物则需要经过胃肠道吸收，起效较慢。为了更好地缓解患者的术后疼痛，医生采用了超声引导下的神经阻滞技术进行术后镇痛管理，其中股神经阻滞有效地缓解大腿前侧的疼痛，而腋窝神经阻滞则缓解小腿后侧的疼痛。通过精准的超声引导将局麻药准确地注射到目标神经周围，达到良好的术后镇痛效果。与传统的镇痛方法相比，超声引导神经阻滞具有更快的起效速度、更准确的镇痛效果和更少的副作用。

超声引导神经阻滞现已广泛应用于肢体手术后的镇痛管理，不仅可以减轻患者的痛苦，还能促进患者的康复，提高满意度。以科技助力，超声引导神经阻滞技术，让麻醉针不再盲目寻找目标点，从而减轻患者的疼痛和恐惧，让患者得到更精准、安全的治疗。



舒适化治疗扫除看牙恐惧

李先生今年快30岁了，在过去的几年时间里，他的智齿反复发炎，严重的时候喉咙也跟着发炎、出血，影响了工作与生活。别看李先生是堂堂七尺男儿，却因为害怕治牙迟迟不敢去医院。在朋友的再三劝告下，他最终还是走进了医院，医生对其进行了口腔舒适化治疗。在经过麻醉前评估和心电监护下，采取轻度镇静镇痛后，李先生在“小睡”中只用了半个小时便摆脱了困扰他几年的牙齿问题。

口腔舒适化治疗的核心是提高患者的口腔就医体验感，让患者在主观上感觉舒适的情况下，完成口腔的相关诊疗过程。舒适化治疗的实施主要是通过对患者采取个体定制镇静镇痛的技术手段来达成舒适化的目的。那么口腔舒适化治疗适合哪些人群呢？

①第一种就是小李这样对看牙极度恐惧的患者，适用各类口腔疾病治疗过程紧张、焦虑及恐惧的儿童及成人。采用清醒镇静镇痛全麻技术，消除患者的紧张焦虑情绪，沉浸式体验“半睡眠式”口腔治疗。

②适用于高龄、高血压、冠心病、哮喘等合并其他严重基础疾病的患者。舒适化治疗将为这些患者进行专

口腔治疗也可以很舒适

广西医科大学附属口腔医院手术麻醉科 叶林静

对于有牙科恐惧症的患者来说，由于治疗前的焦虑及对不良刺激的恐惧，会导致患者出现心跳加快、血压异常、出汗、多语、肌肉紧张等异常症状，严重者甚至无法完成口腔诊疗。您存在这种情况吗？如果有，那请您仔细阅读这篇文章。

业的麻醉评估、严密的心电监护、及时的正确处理，为特殊患者保驾护航。

③适用于咽反射敏感人群，这类患者在靠近咽后壁口腔检查及治疗中常反复恶心、干呕，通过多种舒适化治疗方法，极大缓解患者“恶心、干呕”的不适情况，确保口腔诊疗过程中的安全与舒适。

口腔舒适化治疗的过程

口腔舒适化治疗到底是怎样的呢？

①局部麻醉无痛注射：适用于对舒适度要求相对较低的各类患者。利用无痛麻醉注射仪，通过低于患者疼痛阈值的注射速度，将局部麻醉药匀速注射于需要局部麻醉的组织或者神经干的位置，从而起到局部麻醉的技术。

②口服镇静镇痛药物：主要适用于对牙科治疗不配合的患儿，通过单独或联合口服镇静镇痛药物抑制患儿意识活动，达到“嗜睡”状态，减少小儿在牙科治疗中的“躁动”情况，安全、安静、安心地完成牙科治疗。

③笑气—氧气吸入清醒镇静：适合于有镇静需求的各类成人患者和具有自我管理能力的儿童。采用吸入笑气—氧气的混合气体达到清醒镇静效果，对意识水平产生轻微的抑制，同时患者能够保持连续自主的呼吸及对物理刺激和语言指令做出相应反应的能力。在整个

治疗过程中患者意识清醒、放松、舒适，对医生的语言指令有反应，配合治疗，起效和恢复迅速，在适量用药和操作正确的情况下几乎没有副作用，安全性大，有效避免医源性心理创伤，节约时间，提高效率。

④静脉注射：适用于有舒适化需求的各类成人患者和所有具备自我管理能力的儿童。是指专业麻醉医师根据患者病情和手术医生要求，通过术前评估制定合理的镇静方案，通过给予静脉镇静镇痛药物达到不同镇静程度，在快速缓解患者焦虑、抑制患者意识水平、减轻患者疼痛的同时，轻松完成整个口腔检查及治疗过程的一种方式。

⑤全身麻醉：适合于所有手术患者以及患有自闭症、特殊疾病并不能配合的病患。是指麻醉药经呼吸道吸入、静脉或肌肉注射进入体内，产生中枢神经系统的暂时抑制，临床表现为神志消失、全身痛觉消失、遗忘、反射抑制和骨骼肌松弛。对中枢神经系统的抑制程度与血液内药物浓度有关，并且可以控制和调节。这种抑制是完全可逆的，当药物被代谢或从体内排出后，患者的神志及各种反射会逐渐恢复。经过严格复苏观察或治疗后，达到离院标准，即可在家属陪伴下离院回家。

口腔舒适化治疗已经悄然改变了许多人对口腔健康和诊疗的认知，让治疗牙齿疾病不再是恐惧的代名词，而是一场充满关怀和舒适的体验。

如何避免痴呆症患者跌倒及日常护理

广西壮族自治区职业病防治研究院
(广西壮族自治区工人医院)神经内科 梁艳鑫

多重因素增加跌倒风险

痴呆症患者经常会遇到记忆力下降、方向感丧失和计算能力减弱等问题，这些都是认知功能受损的表现。这些认知上的变化可能会导致他们在日常生活中做出错误的判断，比如在不安全的地方走动，或者无法准确评估自己的行动能力，从而增加跌倒的风险。认知的降低也会导致他们可能对环境变化反应较慢，无法及时适应新环境的布局或识别潜在的危险，比如地面上的障碍物或湿滑的地面。同时，运动协调能力的下降，包括平衡感的减弱和肌肉力量的减少，这些变化使得他们在走路、站立或者进行需要协调的动作时更容易失去平衡，进一步增加跌倒的可能性。

精神行为症状多表现为焦虑、抑郁、谵妄和幻觉，这也可能导致痴呆症患者在情绪不稳定或注意力不集中的情况下跌倒。同时治疗痴呆症的药物可能会有一些副作用，比如让人感到困倦、影响平衡或降低血压，这些都可能增加跌倒的风险。

而且随着年龄的增长，痴呆症患者的身体机能会逐渐下降，视力和听

力的减退以及关节灵活性的降低，都有可能影响他们对周围环境的感知和反应能力。所以，在日常生活中，痴呆症患者可能需要更多的帮助，比如穿衣、如厕等，这些活动本身就有一定的跌倒风险，如果痴呆患者的家庭和社会支持系统不够完善，他们在缺乏适当监护和辅助的情况下跌倒的可能性会更大。

预防跌倒 科学有方

有研究发现，近一半的痴呆症患者跌倒事件与环境因素有关。所以在其住院期间，护士会像导游一样，向他们和他们的家人详细介绍病房和病区的环境，告诉他们哪些地方可能存在跌倒的风险，提醒大家平时多加小心。同时，护士会确保病房和病区地面平整干净，没有水迹和杂物，卫生间里会放置防滑垫，尽量降低患者日常生活中滑倒的风险。

护士还会定期检查病房里的桌椅和床是否牢固，灯光也会调到合适的亮度，让病房看起来既温馨又明亮。作为患者家属，也要增加对患者的陪伴和照料，确保他们有足够的心理支持。

在病床方面，医护人员会采取一



些特别的防护措施。比如，病床的两边可能会有可以升降的护栏，这样痴呆症患者在床上翻身或者起床时，护栏可以提供支撑，防止他们从床上掉下来；床边还会放一个呼叫器，如果需要帮助，只要按一下就能叫来护士，这些措施都是为了让痴呆症患者在医院里住得更安全、更舒适。

在住院过程中，护理管理模式对于预防跌倒也有着非常重要的作用。有研究认为，ACMMM管理模型是一个帮助医护人员更好地照顾痴呆症患者，特别是那些容易跌倒的老年患者的方法。这个模型是由一个叫Hignett的专家提出的，它包括五个部分，每个部分的首字母组成了ACMMM。

A：评估 (Assessment)：这是第一步，就像给患者做一次全面体检，看看他们有没有容易跌倒的风险。医护人员会检查他们的平衡能力、走路的样子，还有他们对跌倒的恐惧感。

C：沟通 (Communication)：这一步就像是与患者及其家人聊天，告诉他

们跌倒的风险，以及打算怎么帮助他们避免跌倒，同时会向对方解释清楚：我们正在做什么，以及为什么要这么做。

M：监测 (Monitoring)：这就像是定期检查，会观察患者的情况，看看他们有没有出现新的问题，或者之前的措施是否有效。如果需要，会根据实际情况进行调整。

M：患者调整 (Modify Patient)：这一步是关于帮助患者适应，比如教他们如何更安全地走路，或者在必要时提供辅助设备，如拐杖或助行器。

M：环境调整 (Modify Environment)：这是改变患者周围的环境，让它更安全。比如，会确保地面平整，没有绊脚的东西，光线足够明亮，这样他们走路时就能看得清楚。

对于晚期痴呆症患者，要更注重骨密度的监测，并在必要时使用钙剂或维生素D来预防骨折。此外，还可以使用髋关节保护器来保护患者的髋部，防止跌倒后发生严重的骨折。

乳房重建术 帮助女性乳腺癌患者恢复自信

贺州市人民医院甲状腺乳腺外科 凌雪君

在我国，乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，且发病率呈逐年上升的趋势，严重影响女性的身心健康。今年29岁的小徐，偶然洗澡时摸到左侧乳房有肿物，经过检查和活检病理结果明确诊断，她不幸确诊了左侧乳腺癌。

乳腺癌不仅威胁患者生命，如果接受传统的乳腺癌改良根治术，还将造成乳房缺失，术后患者会受到形体改变带来的困扰。很多乳腺癌患者手术后由于失去一侧乳房，胸部两侧重量失衡，患者往往要竖起肩膀来平衡身体，会造成脊柱侧弯，引起脊椎疼痛。有没有办法在治疗乳腺癌的同时，改善患者因形体改变而造成的困扰呢？乳房重建就是最好的办法。

让美丽延续

乳房重建一方面可以帮助患者恢复形体，保持身体平衡，避免出现失衡，另一方面弥补患者失去乳房的遗憾，改善术后患者的自卑心态。当然，对于乳房重建，有很多人因为不了解而充满了恐惧。乳腺癌术后行乳房重建的肿瘤学安全性是肯定的，乳房重建不影响肿瘤的演变，不增加复发转移的风险，不影响乳腺癌患者术后的生存率和生存时间。大量研究表明，肿瘤是否局部复发或转移，与是否进行乳房重建、重建的时机及方式无关。在肿瘤学领域即刻乳房重建的安全性也已被证实。

乳房重建的时机

乳房重建的时机选择有很多因素，分为医护团队的能力、患者意愿、身体状况和肿瘤治疗方案3大类：

①即刻重建：在全乳切除的同时即刻重建，通过一次麻醉过程中完成。优点主要有：可以保留乳房原有的重要解剖结构，如乳房下皱襞、乳房皮肤甚至乳头乳晕；节

省手术费用，患者不需要经历失去乳房的痛苦。

②延期重建：在全乳切除术后的数月或数年后进行。由于受区的组织条件相对较差，患者在经历失去乳房的痛苦后，对乳房重建有明确的需求和心理准备。这种重建通常不会影响乳腺癌的治疗。

③分期即刻乳房重建：如果乳房全切术前无法确定术后是否需要放疗，可先植入扩张器，根据术后病理情况，择期更换永久乳房假体或选择自体组织乳房重建。

什么是乳房重建术？

(1)自体组织重建：指使用患者自身的组织，如皮肤、脂肪等来重建乳房。这种方法的优点是重建的乳房质感、外观更接近自然乳房，且随着时间推移和体重变化能保持较好的稳定性。自体组织重建的主要类型包括：

①TRAM瓣：这是一种利用腹直肌和腹部皮肤脂肪组织来重建乳房的方法。手术过程中，医生会将腹部的组织移植至乳房区域，形成新的乳房。

②DIEP瓣：与TRAM瓣类似，DIEP瓣手术也使用腹部的皮肤和脂肪组织，但不包括肌肉。这种方法对腹部的损伤较小，恢复较快。

③LD瓣：这种方法使用背部的阔背肌及其皮肤脂肪组织来重建乳房。手术中，医生将阔背肌瓣转移至乳房区域，然后塑形成新的乳房。

(2)假体植入重建：使用医用硅胶假体填充乳房区域以重建乳房的方法。这种方法的优点是手术创伤较小，恢复较快。假体植入重建分为以下两种：



①直接假体植入重建：在乳腺癌手术后立即植入假体，一次完成乳房重建。这种方法适用于乳房切除量较小、皮肤和胸大肌状况良好的患者。

②两步假体植入重建：先在乳腺癌手术后植入组织扩张器，通过逐步注入生理盐水使皮肤和胸大肌逐渐扩张，然后在适当的时间将扩张器取出，替换成永久性假体。这种方法适用于乳房切除量较大、皮肤和胸大肌张力不足的患者。

(3)组合式重建：是指在乳房重建过程中，结合自体组织重建和假体植入重建的方法。这种重建方式充分利用了两种方法的优点，使得乳房外观更自然，同时降低了手术风险。组合式重建的典型方法包括：

①自体组织与假体联合重建：在这种方法中，医生会先移植自体组织，如腹部或背部的皮肤、脂肪和肌肉，然后再植入假体。这种方法适用于需要较大体积乳房重建的患者。

②叠层植入重建：这种方法是在患者的胸大肌下方植入假体，同时在假体上方移植自体脂肪组织。这样可以提高乳房的形状、外观和质感，使乳房更接近自然乳房。

乳房重建术，不仅仅是一场手术，更是为患者在癌症的阴影中，打开了一扇通向自信、美丽新世界的大门。



肠胃疾病中，复杂的病症起因往往是最常见的生活和饮食习惯。比如，如果我们经常吃高脂肪、低纤维的食物，或者不爱运动，总是坐着不动，体重超标，还有吸烟和喝酒等，这些都可能增加患直肠癌的风险。此外，这种风险还会随着年龄增加，在老年人中更常见。

世界卫生组织表明，结直肠癌在全球癌症排行榜上名列第三，几乎占了所有癌症病例的十分之一，它也是导致癌症死亡的第二大原因。

所幸，针对结直肠癌的治疗手段也在不断革新，其中，可生物降解纳米药物作为一种新兴的治疗方式，为结直肠癌病友带来了新希望。

传统化疗药物之难

结直肠癌的发展往往受到肿瘤微环境的影响，这个微环境包括缺氧、高谷胱甘肽水平和快速的能量代谢等，而这些微环境的改变往往也影响着传统化疗药物的治疗效果。

缺氧环境可以促进癌细胞的耐药性。因为缺氧条件下，癌细胞会通过上调低氧诱导因子1 α (HIF-1 α)来促进有氧糖酵解，这是一种即使在氧气供应不足的情况下也能产生能量的代谢途径，这种

结直肠癌病友新希望

梧州市红十字会医院胃肠外科 陈强

代谢途径的增强使得癌细胞能够在化疗药物的作用下存活下来。

高谷胱甘肽水平也是一个问题，因为谷胱甘肽是一种强大的抗氧化剂，它可以中和化疗药物产生的活性氧，从而降低药物的毒性，使癌细胞对化疗产生抵抗。

快速的能量代谢，特别是有氧糖酵解，是癌细胞获取能量的主要方式。这种代谢途径的加速使得癌细胞能够快速增殖，同时也可能使化疗药物的效果大打折扣。

为了克服这些难题，科学家们使用了包括但不限于金属、聚合物、脂质和生物分子，设计了一种特殊的纳米级结构，它能够对肿瘤微环境做出响应，释放出治疗药物，我们可以将其称之为“纳米平台”。

可生物降解纳米药物有多厉害

“纳米平台”的构建过程就像是在搭建一个多功能的“药物工厂”。一种常用的化疗药物顺铂(CDDP)装载到一种名为沸石咪唑框架(ZIF-90)的纳米载体中，这个框架就像是一个小仓库，能够安全地储存药物，防止它们在到达目的地之前就泄露出来。然后，在框架的表面包裹了一层二氧化锰(MnO₂)，这层外壳不仅能够保护药物，还能在特定条件下释放出Mn²⁺，这是一种能够产生活性氧(ROS)的金属离子，有助于杀死癌细胞。

最后，“纳米平台”的表面还修饰了透明质酸(HA)，这是一种能够识别并结合到癌细胞表面的分子。这样，“纳米平台”就能够像制导弹药一样，精确找到并攻击癌细胞。

在进入到肿瘤微环境后，就是“纳米平台”大显身手的时候了。

首先，MnO₂外壳能够消耗肿瘤细胞内的谷胱甘肽，这样化疗药物就能够更有效地杀死癌细胞。同时，MnO₂还能通过产生氧气来改善肿瘤内的缺氧环境，这不仅有助于化疗药物的活性，还能通过抑制肿瘤细胞的有氧糖酵解来“饿死”癌细胞。

此外，纳米平台释放的Zn²⁺离子能够损伤癌细胞的线粒体。线粒体细胞的“能量工厂”本身的作用就是通过氧化分解细胞内的物质，为细胞的生命活动提供能量，其一旦受损，就意味着癌细胞失去了能量供给，从而进一步增强了“饥饿疗法”的效果。这种协同作用使得“纳米平台”在体外和体内实验中都显示出了显著的抗肿瘤效果。

总的来说，这种可生物降解纳米药物的设计理念就像是在肿瘤微环境中部署了一支“特种部队”，它们能够精准打击癌细胞，同时减少对正常细胞的伤害。

可生物降解纳米药物未来可期

可生物降解纳米药物的潜力巨大，为结直肠癌的治疗开辟了新的可能性。虽然目前这些研究还处于实验室阶段，但随着技术的不断进步，未来这种纳米药物有望成为临床治疗的一部分，为患者带来更好的治疗效果和生活质量。此外，除了可生物降解纳米药物外，其他新型治疗手段，如免疫治疗等也在结直肠癌治疗方面取得了一定进展。

相信随着医学科技的不断进步和创新，结直肠癌的治疗将会越来越趋向于个体化和精准化，为患者带来更好的生存和生活质量。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/5/13 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 少年派(1)
09:56 少年派(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)
13:35 “乡”见南宁(重播)
13:58 共和国血脉(18)
14:46 共和国血脉(19)
15:40 共和国血脉(20)
16:35 共和国血脉(21)
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 麓山之歌(22)
22:20 麓山之歌(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/14 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 少年派(3)
09:56 少年派(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)
13:58 共和国血脉(21)
14:46 共和国血脉(22)
15:40 共和国血脉(23)
16:35 共和国血脉(24)
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 麓山之歌(24)
22:20 麓山之歌(25)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/15 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 少年派(5)
09:56 少年派(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)
13:58 共和国血脉(24)
14:46 共和国血脉(25)
15:40 共和国血脉(26)
16:35 共和国血脉(27)
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 麓山之歌(28)
22:20 麓山之歌(29)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/16 星期四

- 19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 麓山之歌(26)
22:20 麓山之歌(27)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/17 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 少年派(7)
09:56 少年派(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)
13:58 共和国血脉(27)
14:46 共和国血脉(28)
15:40 共和国血脉(29)
16:35 共和国血脉(30)
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 麓山之歌(30)
22:20 麓山之歌(31)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/18 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 少年派(11)
09:56 少年派(12)
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)
13:58 共和国血脉(33)
14:46 共和国血脉(34)
15:40 共和国血脉(35)
16:35 共和国血脉(36)
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 少年派(9)
09:56 少年派(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)
13:58 共和国血脉(30)
14:46 共和国血脉(31)
15:40 共和国血脉(32)
16:35 共和国血脉(33)
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 麓山之歌(32)
22:20 麓山之歌(33)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/19 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 少年派(13)
09:56 少年派(14)
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)
13:58 共和国血脉(36)
14:46 大浦东(1)
15:40 大浦东(2)
16:35 大浦东(3)
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 麓山之歌(34)
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

2024/5/13 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 特战荣耀(39)
18:08 特战荣耀(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)

2024/5/15 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(45)
18:08 第二次拥抱(1)
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)

2024/5/16 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 第二次拥抱(2)
18:08 第二次拥抱(3)
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)

2024/5/17 星期五

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)

2024/5/14 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 特战荣耀(43)
18:08 特战荣耀(44)
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

- 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 第二次拥抱(2)
18:08 第二次拥抱(3)
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)

2024/5/18 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 第二次拥抱(6)
18:08 第二次拥抱(7)
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

2024/5/19 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 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 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 第二次拥抱(6)
18:08 第二次拥抱(7)
18:57 嗨生活
19:00 嗨南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 丝路潮
21:15 天天福彩
21:40 壹城之萃
21:52 嗨生活
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/5/13 星期一

- 07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 惊天大迷局(16)
08:17 惊天大迷局(17)
09:00 惊天大迷局(18)
09:54 惊天大迷局(19)
10:46 惊天大迷局(20)
11:40 惊天大迷局(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(17)
13:47 雪鹰(18)
14:40 雪鹰(19)
15:35 雪鹰(20)
16:27 雪鹰(21)
17:17 雪鹰(22)
18:00 火线三兄弟(34)
18:55 火线三兄弟(35)
19:50 火线三兄弟(36)
20:47 火线三兄弟(37)
21:33 火线三兄弟(38)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我的抗战之猎豹突击(7)
23:33 我的抗战之猎豹突击(8)

2024/5/14 星期二

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 惊天大迷局(21)
08:17 惊天大迷局(22)
09:00 惊天大迷局(23)
09:54 惊天大迷局(24)
10:46 惊天大迷局(25)
11:40 惊天大迷局(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(22)
13:47 雪鹰(23)
14:40 雪鹰(24)
15:35 雪鹰(25)
16:27 雪鹰(26)
17:17 雪鹰(27)
18:00 火线三兄弟(38)
18:55 火线三兄弟(39)

- 19:50 火线三兄弟(40)
20:47 东方侠客(1)
21:33 东方侠客(2)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 我的抗战之猎豹突击(9)
23:33 我的抗战之猎豹突击(10)

2024/5/15 星期三

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 惊天大迷局(26)
08:17 惊天大迷局(27)
09:00 惊天大迷局(28)
09:54 惊天大迷局(29)
10:46 惊天大迷局(30)
11:40 惊天大迷局(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 雪鹰(27)
13:47 雪鹰(28)
14:40 雪鹰(29)
15:35 雪鹰(30)
16:27 雪鹰(31)
17:17 雪鹰(32)
18:00 东方侠客(2)
18:55 东方侠客(3)
19:50 东方侠客(4)
20:47 东方侠客(5)
21:33 东方侠客(6)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 我的抗战之猎豹突击(11)
23:33 我的抗战之猎豹突击(12)

2024/5/16 星期四

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 惊天大迷局(31)
08:17 惊天大迷局(32)
09:00 惊天大迷局(33)
09:54 致命行动(1)
10:46 致命行动(2)
11:40 致命行动(3)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

- 13:00 雪鹰(32)
13:47 雪鹰(33)
14:40 雪鹰(34)
15:35 区小队(1)
16:27 区小队(2)
17:17 区小队(3)
18:00 东方侠客(6)
18:55 东方侠客(7)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 东方侠客(8)
21:25 东方侠客(9)
22:10 我的抗战之猎豹突击(13)
23:05 我的抗战之猎豹突击(14)
23:45 我的抗战之猎豹突击(15)

2024/5/17 星期五

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 致命行动(3)
08:17 致命行动(4)
09:00 致命行动(5)
09:54 致命行动(6)
10:46 致命行动(7)
11:40 致命行动(8)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 区小队(3)
13:47 区小队(4)
14:40 区小队(5)
15:35 区小队(6)
16:27 区小队(7)
17:17 区小队(8)
18:00 东方侠客(9)
18:55 东方侠客(10)
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 东方侠客(11)
21:25 东方侠客(12)
22:10 我的抗战之猎豹突击(16)
23:05 我的抗战之猎豹突击(17)
23:45 我的抗战之猎豹突击(18)

2024/5/18 星期六

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)

南宁广播电视台 公共频道

2024/5/13 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)
09:58 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 爱上特种兵(12)
13:45 爱上特种兵(13)
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(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(40)
22:55 遥远的距离(1)
23:40 遥远的距离(2)

2024/5/15 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
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 生活像阳光一样灿烂(37)
22:55 生活像阳光一样灿烂(38)
23:40 生活像阳光一样灿烂(39)

2024/5/14 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)
09:58 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 爱上特种兵(14)
13:45 爱上特种兵(15)
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(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 遥远的距离(6)
22:55 遥远的距离(7)
23:40 遥远的距离(8)

2024/5/16 星期四

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 爱上特种兵(16)
13:45 爱上特种兵(17)
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(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 遥远的距离(9)
22:55 遥远的距离(10)
23:40 遥远的距离(11)

07:00 奇趣大自然

07:30 舞动剧场

08:30 人文纪录

09:00 科技苑

09:30 影像南宁

09:35 校园大视界(重播)

09:58 舞动剧场

12:00 校园大视界(重播)

12:20 影像南宁

12:25 科技苑

13:00 爱上特种兵(20)

13:45 爱上特种兵(21)

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 遥远的距离(12)

22:55 遥远的距离(13)

23:40 遥远的距离(14)

- 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(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 遥远的距离(12)
22:55 遥远的距离(13)
23:40 遥远的距离(14)

2024/5/19 星期日

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 爱上特种兵(24)
13:45 爱上特种兵(25)
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 教育我来说
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 遥远的距离(15)
22:55 遥远的距离(16)
23:40 遥远的距离(17)

2024/5/18 星期六

- 00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 爱上特种兵(22)
13:45 爱上特种兵(23)
14:32 奇趣大自然

2024/5/17 星期五

- 00:29 奇趣大自然

田间地头春耕忙

粮食生产振乡村

南宁市宾阳县作为全国粮食生产基地之一，素有“广西粮仓”的美誉，在这片土地上诞生的古辣香米更是中国国家地理标志产品，这一期编辑带着大家去到宾阳县古辣镇，跟村民一起体验春耕之美，感受粮食种植和生产过程带来的满满安全感。

插入秧苗 插上希望

“人勤春来早，春耕正当时。”在宾阳县古辣镇义陈社区，六千多亩水田在平整的土地上绵延开来，一直延伸到远处的山脚下。温暖的春风吹过，秧苗随风摆动，荡漾起勃勃生机。

在古辣镇义陈社区，机械化耕作普及率已经超过9成。义陈社区小满村村民韦悦宁告诉记者，村里从2015年开始学机耕，到现在差不多十年了，机耕操作起来很简单，没有太多的技巧，而且效率比人工

插秧高很多，自己有五六亩水田，机耕操作只要两三个小时就干完了。

宾阳县古辣镇义陈社区党委书记韦世才介绍说，机耕的最大优势就是规模化种植，可以大大降低时间和人力成本，社区里六千多亩水田，大概8天左右的时间就能完成插秧工作。而且机耕操作比较通风，有利于禾苗生长，减少生病。

把工业化带进农业

的一粒种子是如何培育成一株秧苗的呢？

宾阳县联丰合作社部门主管陈立创解开了记者脑子里的谜团。他告诉记者，种子从种子公司出来，因为经过了冬天的沉睡，所以第一步就是要“唤醒”它，给它晒晒太阳，等它“醒”来了，就要给它“泡个澡”，放在常温水里浸泡24个小时。然后把它拿来二次催芽“破胸”之后，就可以进行流水线作业做盘了。介绍到这里时，记者才留意到，自

己身后那些堆叠起来的盘子里，就是一盘盘的小秧苗。

陈主管接着介绍说，秧盘从流水线出来之后要经过两天的堆码，让苗长整齐之后就摆放到炼秧区，在那里再待上12天到15天左右，就可以到田里插秧了。现在整个农业生产过程，流水化、机械化、科学化程度更高，一体化流程给农业生产带来了很大便利，把农业带进工业化。

大米加工 环环相扣

在采访的过程中记者发现，机械插秧和人工插秧用的秧苗是不一样的，机插的秧苗像草皮一样，一块块整齐统一。韦书记说，这是用统一规格的育秧盘培育好的专门用于机械插秧的秧苗，而育秧是春耕的第一步。那么，小小

选择。

想不到一粒稻谷变为我们可食用的大米需要经过这么多道工艺，而在大米包装发货之前，还要进行一个十分重要的环节：质量抽检。

莫经理说，为了保证所有大米的品质，质检环节每个小时都在进行，一旦发现有不合格的大米，就立即溯源。除了常规质检，质检员还要把生米煮成熟饭，品尝不同品种的大米煮成的米饭味道是否合格。

高品质大米生长于大地，却已经实现了“云端”销售。在鑫来米业的电商运营中心，摆满了来自宾阳县的各种农产品，而在直播间，主播正在为古辣香米进行带货，通过“互联网+实体店”的多元化发展模式，把地方优质农产品销售到全国各地，平均一年的销售额多达1000万元左右。

金融助力乡村振兴

广西鑫来农业发展有限公司董事长蒙庆告诉记者，这几年生产、加工大米的企业发展得这么快，离不开金融支持。2022年，蒙庆的企业就因为扩大生产遇到了资金短缺的问题，银行得知情况后，第一时间实地走访调研，为他们专项定制金融方案，并开通贷款“绿色通道”。

桂林银行宾阳新宾小微支行行长吴霞告诉记者，在今年春耕期间，桂林银行已经对宾阳4家合作社累计授信525万元，对其下游水稻产业农户共258户累计授信1010万元。

为了更好地服务村民，银行的服务站开到了村民家门口，然而因为不信任，一开始并没有人来办理和咨询业务，为此，银行通过宣传动员群众、贴心服务群众、团结组织群众，邀请村里有威望的人、返乡创业大学生、退役军人、退休教师、乡村医生等群体来担任农村服务点站长，通过他们把银行优惠的信贷政策一一解释给村民们听。

