

# 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:南宁市云景路28号 邮编:530029 印刷:南宁日报社印刷厂

2024年5月16日

2024年第18期

总1851期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

夏季的  
第二个节气

立夏过后为小满

中国传统二十四节气

小  
满

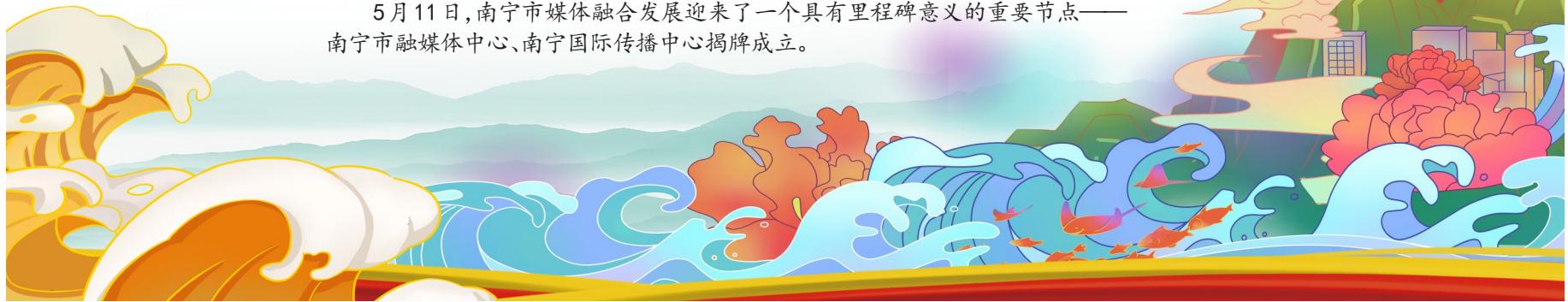


南宁广播电视台报  
微信公众号

# 从“融”出发 向“新”而行

## ——南宁市融媒体中心揭牌成立

5月11日,南宁市媒体融合发展迎来了一个具有里程碑意义的重要节点——南宁市融媒体中心、南宁国际传播中心揭牌成立。



这是一个崭新的起点、一次全新的启航,标志着我市媒体深度融合进入全新发展阶段,开启了首府新闻宣传事业发展新篇章。南宁日报社、南宁广播电视台的资源力量深度交融、互促共进,着力实现“1+1>2”的融合效应。

从“纸与笔”“铅与火”到“光与电”“数与网”,媒体融合之路伴随着时代的浪潮不断向纵深发展。立足新平台、新起点,面对新要求、新挑战,南宁市融媒体中心将勇担重任、不负重托,牢记新时代新的文化使命,奋力书写好媒体融合发展的“南宁答卷”,为加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市、奋力谱写中国式现代化南宁篇章提供强力舆论支持、凝聚强大精神力量。

### 立足大局“落子”媒体深度融合开新局

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央深刻把握时代发展大势和信息化趋势,作出推动传统媒体和新兴媒体融合发展的重大部署,为媒体融合发展提供了根本遵循。

成立市融媒体中心,是首府南宁深入学习贯彻习近平总书记关于媒体融合发展的重要论述的具体举措,是贯彻落实中央、自治区重大决策部署的实际行动,对于整合资源力量,推进媒体深融互通,持续加强正面宣传,提升新闻舆论引导水平,助推全市宣传思想文化工作再上新台阶,意义重大、影响深远。

从“融”出发,向“新”而行。新组建的南宁市融媒体中心整合南宁日报社、南宁广播电视台等市级传媒资源,下设管理中心、新媒体中心、报业中心、广电中心、对外交流中心、技术中心、经营中心等,重塑全媒体组织形态和管理架构,充分发挥资源整合、平台聚合、业务融合、强强联合的改革效应,以全新的“新闻+政务服务商务”模式,全力推进“数智传媒”,促进自治区、市、县融媒体中心技术平台三级贯通,形成“一盘棋、一朵云、一张网”的总体布局,加快建设全媒体传播矩阵,努力打造具有较强传播力、引导力、影响力、公信力的新型主流媒体。

当天,南宁国际传播中心也同步挂牌成立。该中心将加强与新华社、中国日报社、中国新闻社等中央媒体合作,构筑以海外传播矩阵建设、对外文化交流推广、精品内容创作等为核心的多层次、立体式、宽渠道国际传播平台,打造重点面向东盟、具有区域国际影响力对外传播和文化交流新载体。

“融媒体中心的成立,告别了传统‘单兵作战’模式,实现平台聚合、资源整合、优势互补、协调推进、一体发

展,有利于实现‘一次采集、多元生成、多渠道传播’,迈出了深度探索媒体融合发展、实现传统媒体与新兴媒体大合唱的新步伐,对于进一步巩固宣传思想文化阵地,壮大主流思想舆论具有重要作用。”广西大学新闻与传播学院党委书记银健说。

### 用心用情用力 守正创新讲好南宁故事

1956年,散发着墨香的《南宁人民日报》迎着朝晖,送到了市民手中,它的创刊开启了南宁市级党媒发展的历史纪元。从《南宁晚报》到《南宁日报》,从单一纸媒到多元矩阵,从告别“铅与火”到打造“数与网”,《南宁日报》前行的步伐从未停止。

1951年,老一辈广电人建起南宁人民广播电台,1985年南宁电视台开播,2019年南宁广播电视台合并组建。从覆盖绿城的电波,到点亮千家万户的荧屏,再到“老友云”融媒体传播平台,南宁广电与时代共进步,相伴万家灯火。

媒体形态不断丰富、走向融合,形成全媒体矩阵,南宁市级主流媒体一路披荆斩棘、乘风破浪,如今枝繁叶茂。新征程上,社会各界对南宁传媒坚定不移举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象,守正创新、用心用情为南宁发展加油鼓劲、为人民群众鼓与呼、为社会扬清激浊纷纷点赞和寄予新的期盼。

“与党同心同向,与人民脉搏一起跳动,与南宁发展同频共振,南宁市级媒体的文字、图片、画面记录和展现了南宁生态环境保护的点滴变化和良好成效,引导市民群众参与到生态环境保护工作中来,形成了人人共建共享的良好氛围。”南宁市环境宣传教育中心负责人刘茜说,期待南宁市融媒体中心创造更多新闻精品,以更多元化的手段和传播方式,更好地向公众讲述生态环保故事。

马山县金钗镇党委书记潘全正表示,通过整合传统媒体和新兴媒体的资源,乡镇的声音能够更快速、更广泛、更立体地传播出去,有助于提升乡镇的知名度和影响力。“现在我们可以通过网络直播、短视频等多种形式,将乡镇的美景、美食、文化等特色展示给更多人,这对于促进乡村振兴具有重要意义。”

“希望南宁市融媒体中心带领和帮助我们县(区)级融媒体不断提高脚力、眼力、脑力、笔力,行千山万水、走千村万户、吃千辛万苦,奉献出更多记录奋斗历程、描绘城市画卷、展现时代风貌的精品力作,共同记录时代精彩,展现媒体人的担当。”青秀区融媒体中心常务副主任刘慧说。

### 激发创新活力 写好媒体融合“南宁答卷”

不日新者必退。全媒体时代,如何让党的声音传播更广更深,媒体主力军全面挺进舆论主战场的使命任务越来越迫切。

让主题宣传报道浓墨重彩、日常宣传报道精彩频现、融媒宣传报道爆款连连,南宁市融媒体中心全体采编人员激情满满:“新征程展现新担当,要找准自身工作与融媒体时代的契合点,努力适应传播新形势。”

南宁市融媒体中心记者李静表示,全媒体时代对新闻宣传工作提出了更高要求,作为一名新闻工作者,将围绕市委市政府中心工作,深入践行“四力”要求,唱响主旋律,打好主动仗,用笔尖记录时代,用镜头见证发展,用心用情用力讲好南宁奋进新故事,传播南宁全方位高质量发展好声音。

“南宁市融媒体中心的成立,让我对整合后的新型主流媒体充满信心和期待。”《南宁新闻》栏目制片人陆鲁表示,在宣传报道工作上,市融媒体中心将统筹管理报、台、网、微、端、屏的宣传,统一接收宣传任务、统一策划重大主题、统一安排记者、统一渠道发稿,各个平台、各个部门各有侧重又相互呼应,相信一定会形成“大珠小珠落玉盘”的宣传效应。

“组建南宁市融媒体中心,是市级媒体的‘浴火重生’,也是媒体人转变观念、转换赛道、重拾信心、再创辉煌的‘英雄之旅’。”南宁市融媒体中心记者杨岚说,将做强内容、做大IP,围绕“融媒平台焕新”“视听作品出新”“营销品牌创新”“技术迭代更新”“产业生态革新”五个“新”,提供“新质服务力”,提升“新质传播力”。

“融媒体中心的成立,让我们看到了媒体融合的巨大潜力。”南宁市融媒体中心记者黎娜表示,“我们将充分利用这一平台,深入挖掘本地故事,通过创新的表现形式和传播手段,做好具有地方特色的报道,将更多精彩内容呈现给观众,让更多人了解我们的城市。”

风物长宜放眼量。受众在变、传播工具在变,不变的是输出好内容、好新闻的初心和使命。南宁市融媒体中心将深入学习贯彻习近平文化思想,深入贯彻落实习近平总书记对广西重大方略要求,高质高效推动媒体深度融合发展,奋力写好媒体融合“南宁答卷”,让社会正能量更加充盈、时代主旋律更加高昂,为我市加快建设面向东盟开放合作的国际化大都市,奋力谱写中国式现代化南宁篇章提供更加有力的舆论支持。

来源:《南宁晚报》2024年5月12日03版





## 青秀区

## 调整维护6所学校扩建预留用地

青秀区有6个单元局部拟优化调整,维护主要内容是:为补充片区学位,增加学校建设规模。

局部地块维护方案(草案)显示:鲤湾路单元调整位于东葛路以南、思贤路以西的局部地块,涉及天桃实验学校(东葛校区)扩建用地;星湖单元调整位于民族大道以南、星湖路北二里以东的局部地块,涉及南宁市二十六中(民族校区)扩建用地;烈士陵园单元调整涉及滨湖路小学长虹校区二期用地;儿童公园单元调整涉及凤翔路小学扩建用地;市人大单元涉及月湾路小学扩建用地;凤岭二中单元调整涉及滨湖路小学(山语城校区)扩建用地。

## 良庆区

## 百灵路小学预计2028年完成扩容

良庆区大沙田片区规划维护范围位于百灵路98号,荣光北路东侧、银沙大道南侧地块。规划维护主要内容是:为补充片区学位,增加学校建设规模;根据土地权属,优化调整荣光北路东侧、银沙大道南侧规划道路线型。

局部地块维护方案(草案)显示,该片区增加学校建设规模,其实就是百灵路小学扩容。近年来,随着该片区不少楼盘小区交付入住,学位变得紧张,扩建需求呼之欲出。据了解,百灵路小学教学楼改扩建面积911.00m<sup>2</sup>,目前已启动施工招标,预计2028年完成扩建。

## 南宁市将严打虚假违法广告行为



南宁市市场监管局将用8个月时间,在全市范围内开展民生领域广告监管专项行动,严打医疗、药品、保健食品、医疗器械、教育培训等领域的虚假违法广告行为。

此次专项行动,市场监管部门将加强医疗美容广告监管,依法查处制造容貌焦虑、夸大治疗功效、对治疗安全进行保证性承诺等违法违规行为;严禁生活美容机构开展任何形式的医疗美容违法广告宣传;加强对平台、直播间以及美妆类主播、达人的监管,防止通过直播营销形式,违法发布医疗美容广告的行为。

同时,将严肃查处违法医疗、药品、医疗器械广告,加大对“神医”“神药”广告的打击力度;加强对保健食品及其他食品的广告监管,严防普通食品功效化宣传,加强对“零糖”“零卡”食品广告及婴幼儿配方乳粉广告的监管,查处声称全部或者部分替代母乳的婴儿乳制品、饮料和其他食品广告。

在化妆品、消毒产品日用商品广告方面,严禁化妆品广告明示或暗示具有医疗作用;严防牙膏以“长牙”等明显违背常识或者以宣称“修复龋齿”“抗幽门螺旋杆菌”等疾病治疗功效为噱头进行营销炒作,从严整治消毒产品明示或暗示具有疾病治疗作用等违法广告。

在各类教育培训广告方面,打击制造升学焦虑、假冒“名校”“名师”等违法广告;从严整治职业技能培训以所谓“新赛道”“新技能”为噱头,发布“找好工作”“赚快钱”等广告乱象;依法查处宣称能够“快速取证”“包过”等职业技能培训广告;严厉查处含有“官方指定”“保过”等对培训效果作出保证性承诺的违法违规行为;严厉查处在广告中明示或暗示有相关考试机构、工作人员、考试命题人参与培训等违法违规行为。

来源:南国早报客户端

## 南宁市多个城区拟扩建学校

近日,南宁市自然资源局发布青秀区等多城区多个单元控制性详细规划调整公示,拟对局部地块维护进行优化调整,涉及增加多所小学、中学扩建规模预留用地等,以缓解学位紧张问题。

## 西乡塘区

## 壮志路小学等调整扩建预留用地

西乡塘区拟对4个单元的局部地块进行维护,涉及地块为:衡阳东路片区局部地块、秀安路片区局部地块、白苍岭片区局部地块、水街片区局部地块。

以上片区局部地块规划维护主要内容是:为补充片区学位,增加学校建设规模。从局部地块维护方案(草案)看到,为壮志路小学、南宁市第三十七中学(秀灵路)等学校扩建的预留用地。

## 江南区

## 拟调整增加五一东路小学建设规模

江南区有3个单元局部拟优化调整,其中,淡村单元局部规划维护主要内容是:为解决学位紧张问题,拟调整增加五一东路小学建设规模。

白沙单元局部规划维护主要内容是:为解决学位紧张问题,拟调整增加白沙路小学建设规模。

沙井片区局部规划维护主要内容是:为解决学位紧张问题,拟调整增加定津小学、邕津小学建设规模。其中,邕津小学近期保留为小学用地,远期按总规控制。

## 兴宁区

## 拟调整增加两所学校建设规模

东沟岭片区DGL-02(虎邱)单元规划维护主要内容



是:为补充片区学位,增加学校建设规模。局部地块维护方案(草案)显示,或为南宁市兴宁区第二初级中学扩建预留建设用地。

东沟岭片区DGL-04(望州岭)单元规划维护主要内容是:为补充片区学位,增加学校建设规模。局部地块维护方案(草案)显示,或为燕子岭路小学扩建预留建设用地。

来源:南宁市自然资源局

## 珍惜爱 明白“艾”

根据统计数据,近年来,青年学生(15—24岁)报告艾滋病感染者人数量呈增长趋势。

目前,艾滋病感染的主要途径是性传播,包括异性性传播和男性同性性传播,因此,预防艾滋病最主要的措施是避免不安全性行为。任何性行为,一定要坚持全程、正确使用安全套。

性既不神秘、肮脏,也并非自由、

放纵。性冲动是一种正常的生理现象,是成长的必经过程。树立正确的性道德观,关键是要树立正确的爱情观、贞操观和婚育观,切忌因为猎奇、刺激、他人诱惑或从众心理而使自己陷入巨大风险之中。掌握科学的性知识,保证安全的性行为,丰富课余生活,增强自制力,才能筑牢预防艾滋病的思想和心理屏障。

南宁市兴宁区防艾办供稿





## 维修费高于实际损失,保险公司赔不赔?

车险理赔为人们在发生交通事故后及时获得损失补偿提供了保障,因而受到社会广泛关注。现实生活中,部分车辆发生事故后,当维修费高于实际损失时,有些保险公司以民事侵权赔偿的“填平损害”原则为由,提出“损失多少、赔

多少”,对于超额部分拒绝理赔。这样的做法是否合理?近日,上海市金山区人民法院受理的一起车辆保险理赔纠纷案就遇到了这样的情况。



### 车辆出事故侧翻 车主垫付高额维修费

2018年,某销售公司为了拓展业务范围,花费30余万元购置了一辆重型牵引车。购车同时,在某保险公司投保了相应的机动车交强险和商业险(含车辆损失险),保费每年合计2万元,保险金额按照投保时被保险机动车的实际价值确定,为27万元,绝对免赔额为0元。

2021年,该销售公司在该保险公司续保相应机动车交强险和商业险(含车辆损失险),保费、保险金额、绝对免赔额依然为2万元、27万元、0元。双方还约定,被保险机动车发生部分损失时,保险人按实际修复费用在保险金额内计算赔偿,“赔款=实际修复费用-被保险人已从第三方获得的赔偿金额-绝对免赔额”;被保险人、驾驶人支付的必要的、合理的施救费由保险人承担;保险期间自2021年12月至2022年12月。

2022年7月21日,在保险期内,李某驾驶该重型牵引车行驶至金山区某路段时发生事故。经交通警察支队道路交通事故认定书确认,因李某操作不当碰撞固定物发生侧翻,造成自身车辆车身

相关维修费27万元。

后续沟通理赔中,销售公司与保险公司仍对车辆定损金额存在较大差异,销售公司于是将保险公司诉至金山区法院,要求保险公司赔偿车辆维修费27万元、施救费1.75万元等。

### 维修费远超实际损失 被告拒绝超额理赔

诉讼中,销售公司提交了自行委托鉴定的评估报告。该评估报告显示,案涉重型牵引车在2022年7月21日的修复价格为27万元。

保险公司对销售公司委托评估的修复价格不认可,向法院申请重新评估。

经金山区法院委托,某资产评估公司评估后得出结论,案涉重型牵引车在2022年7月21日的车损修复金额为21万元;车辆市场价格为16万元,整车残值为3万元,因此确认车辆整车损失市场价格为13万元。

根据新的评估结论,原告随后将诉请调整为要求被告保险公司支付维修费21万元、施救费1.75万元等。

虽然司法解释第十二条第二项规定了因车辆灭失或者无法修复,为购买交通事故发生时与被损坏车辆价值相当的车辆重置费用,当事人请求侵权人赔偿的,人民法院应予支持。但是司法解释适用于审理道路交通事故损害赔偿案件,处理的是侵权人与被侵权人之间的法律关系,而本案系财产保险合同纠纷,涉及的是保险人与被保险人之间的法律关系,两者情况并不完全等同。

尽管侵权损害赔偿的目的在于填补损害,一般情形下车辆的维修费不应当高于损

坏,李某承担事故全部责任。

事故发生后,上海某汽车服务有限公司对事故车辆进行施救,产生事故施救费1.75万元。李某在上海市道路清障施救牵引服务作业单上签字确认。

此后,销售公司与保险公司沟通车辆定损情况。7月25日,销售公司向保险公司发送车辆受损照片多张。次日,保险公司表示会前往现场确认车辆损失。9月17日,保险公司询问报损车辆情况,对维修没有异议,但对于定损金额不能达成一致意见。销售公司遂自行委托维修店对车辆维修,并垫付了

相关维修费27万元。

保险公司则辩称,根据《最高人民法院关于审理道路交通事故损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》(以下简称司法解释)第十二条规定:“因道路交通事故造成下列财产损失,当事人请求侵权人赔偿的,人民法院应予支持:……(二)因车辆灭失或者无法修复,为购买交通事故发生时与被损坏车辆价值相当的车辆重置费用。”本案中,原告销售公司主张的维修费远远高于车辆损失金额,多余的费用不应当由被告负担。保险公司仅同意赔付13万元。

### 尊重双方意思自治 法院判决如数理赔

法院审理后认为,本案的争议焦点在于理赔金额的确定。司法解释适用于审理道路交通事故损害赔偿案件,本案为财产保险合同纠纷,且未出现车辆灭失或者无法修复的情况,并不满足适用重置费用的法定前提。

同时,当事人双方之间的保单及所附商业险保险条款是真实意思表示,内容不违反法律规定,应当恪守履行。根据上述商业险保险条款,本案中保单确认的保险金额为27万元,原告缴纳的保费也根据这一保险金额按比例换算得出。并且保险条款是保险公司提供的格式条款,对于条款的解释也应当遵循有利于投保人的原则。因此,商业险保险条款约定的保险金额27万元,即为双方协商确认的车辆实际价值。

保险条款明确约定了赔款的计算方式,即“赔款=实际修复费用-被保险人已从第三方获得的赔偿金额-绝对免赔额”。新的评估报告确认原告维修费为21万元、被保险人未从第三方获得赔偿金额、绝对免赔额为0元。据此,被告应支付理赔款21万元。

至于施救费的承担,商业险保险条款亦作出规定,由保险人负担。故法院作出一审判决,保险公司应向销售公司支付理赔款21万元、施救费1.75万元等。

保险公司不服,提起上诉。二审法院审理后维持原判。

的计算方式,而非适用车辆的重置费用金额。

关于车辆施救费,我国保险法第五十七条规定了保险事故发生时,被保险人应当尽力采取必要的措施,防止或者减少损失。保险事故发生后,被保险人为防止或者减少保险标的的损失所支付的必要的、合理的费用,由保险人承担。案涉商业险保险条款亦约定了施救费由保险人负担,故保险公司应当支付原告垫付的施救费1.75万元。

# 戏剧正青春



## 环境式越剧《新龙门客栈》

2023年凭借一段返场演出的转圈视频,将浙江小百花越剧团青年演员陈丽君、李云霄“转上了”各大短视频平台的热门话题,也让这部新国风环境式越剧备受瞩目。更值得注意的是,剧场统计数据显示,购票进入剧场的观众有80%之前从未接触过越剧,每场观众更有七成都是20—40岁的年轻人,以至于迈入2024年,该剧及主演的关注度依旧居高不下。

上海话剧艺术中心一项统计显示,该中心40岁以下的观众占比高达75.68%……近年来,一大批戏剧“出圈”佳作,成为青年观众迈入戏剧艺术大门的“引路人”。

戏剧,缘何被越来越多的年轻人喜爱?在不久前举办的“2024世界戏剧日系列庆典活动”中,中外戏剧家聚焦青春力

量,交流探讨如何推动戏剧更好地立足当代、服务青年、创新发展。

中国戏剧家协会副主席茅威涛认为,《新龙门客栈》等戏剧作品深受青年观众喜爱的一个重要原因是在创作中大胆起用青年人才,通过他们不拘于传统戏剧的表演方式,塑造更贴合青年观众审美的

全新人物,以独特的青春姿态引发青年观众产生强烈共鸣。“这是同龄人之间相合的观念产生的吸引。通过越剧这种艺术形式,青年演员与青年观众内心的情感在一个场域中释放,从而形成了更大的共情。”茅威涛说。

戏剧在价值引导、精神滋养方面发挥着积极作用。尤其对青少年而言,宣传爱与美的戏剧作品是其健全人格、陶冶情操、提升自我的有效途径。国际戏剧协会匈牙利中心主席亚当·乔吉·贝尔茨森伊说:“为青少年创作戏剧,再怎么强调社会责任都不为过。”许多业界专家也认为,戏剧的教育功能与戏剧魅力本就相辅相成。用更生动、自然的戏剧表达,讲好真、善、美的人类美德,让观众在戏剧的海洋中愉悦地建立对社会、对自我的健康认知,树立道德法治意识,触摸文脉、了解世界,是戏剧人的共同追求。

“戏剧创作在不同时代有不同的特征。”上海戏剧学院院长

黄昌勇认为,上世纪30年代的青年戏剧人更多地关注国家、民族、社会、传统,当代青年戏剧则更多地关注世界、个性、创新、实验。

“青年是戏剧难能可贵的创作力量,有热情与激情,有着接受新生事物的敏感和对创新艺术的追求,以及对当下和自我的表达欲望,这也是社会支持和孵化青年戏剧的主要原因。”黄昌勇说。

国际戏剧协会印度中心秘书长维迪亚尼迪·瓦纳拉塞表示,参与戏剧制作是许多年轻人自我认知与转变的体验,使他们找到自己的声音、建立信心并接受自我。戏剧制作是一个协作过程,在这个过程中培养了沟通、共情和韧性等技能。无论是在舞台上还是在幕后,青年人都参与了一场自我发现和个人成长的旅程,这场旅程对戏剧之外的世界产生了持久的影响。

“戏剧的青春活力是一种创作心态。”中国戏剧家协会副主席冯玉萍自叙,尽管从艺50余年,她依然在不断

地学习和与青年戏剧工作者的交流中,追寻戏曲艺术迸发激情活力的更好方式。“承上启下、薪火相传,让中国戏曲不仅树大根深,更要枝繁叶茂,是我们这代人义不容辞的责任。”自2019年调入沈阳大学评剧艺术研究中心以来,冯玉萍把重心放到校园青年学生的培养上。她

为沈阳大学的青年学生执导了两部诗画音乐剧《镌·刻》《国之歌》,其中《镌·刻》荣获第七届中国校园戏剧节优秀剧目。

好的艺术作品吸引了更多青年人才加入戏剧生产创作。近年来,社会各界持续加大对青年戏剧的扶持,培养孵化戏剧人才。

2022年,中国儿童艺术剧院推出“绽放·启航”儿童青少年舞台艺术作品孵化计划。两年来,这个面向全社会年轻人的戏剧计划共获得170多个创意,孵化出21部风格各异的作品。中国儿童艺术剧院院长冯俐表示,开展这项计划的目的是吸引不同专业特长的青年人才加入儿童青少年戏剧事业,发掘、培育更多不同风格样式的作品。“年轻的作者和作品的出现,令儿童青少年戏剧更加充满青春活力,也为儿童青少年戏剧兼容并包的破局之路提供更多思考。”冯俐说。

来源:中国文化报



# 小满时节

## “祛湿菜”别忘记吃!

### 山药炖土鸡

山药有健脾益气、滋阴养胃的作用，在小满节气前后吃，有助于增强体质，帮助排出体内的湿气。

**材料：**

山药、土鸡、盐、草果1个、姜丝、植物油。

**做法：**

1. 把土鸡清洗干净，然后剁成块，放入锅中；
2. 放入准备好的草果，加入一点姜丝，注入适量的清水，大火烧开；
3. 待锅里水沸腾后，放入少许盐，撇去浮沫继续炖，炖软烂后放入山药；
4. 继续小火慢炖一会儿，关火，加盐调味，这样一道鲜美的山药炖土鸡就做好了。



### 仔姜牛肉丝

**材料：**

牛肉、仔姜、泡椒、条椒、淀粉、生抽、料酒、食用油、郫县豆瓣酱。

**做法：**

1. 牛肉洗净切成牛肉丝，装入碗中加淀粉、生抽、料酒、食用油，拌匀后腌制20分钟；
2. 泡椒、条椒、仔姜切丝备用；
3. 锅中倒入油，烧到冒烟时关火，倒入牛肉丝后再开火，爆炒3分钟；
4. 将炒制好的牛肉丝盛出，装盘备用；
5. 锅中余下的油中放入郫县豆瓣酱，炒香，然后倒入牛肉丝翻炒均匀，再倒入泡椒、条椒、仔姜丝炒至断生；
6. 加入盐和葱花即可出锅装盘。



### 芹菜炒香干

芹菜可以清理肝脏，还能养血。香干利水消肿，还能清热解毒。

**材料：**

芹菜、香干、葱蒜、小米椒、盐、糖、鸡精、生抽、蚝油。

**做法：**

1. 香芹摘叶洗净，切小段儿备用；
2. 起锅烧水，加一点盐和油，倒入香芹焯水，15秒即可，捞出后沥干水分备用；
3. 香干洗净切细条，焯水1分钟，去掉豆腥味，捞起晾干水备用；
4. 起锅热油，下葱、蒜、小米椒爆香，接着倒入香芹和香干；
5. 大火翻炒1分钟，加入盐、糖、鸡精、生抽、蚝油，翻炒均匀后就可以关火了，出锅前再撒一把小葱花，好吃的芹菜炒香干就做好了。



小满是二十四节气中的第八个节气，意味着夏季正式开始。入夏以后，天气变得炎热潮湿，人体容易出现燥热、口渴、乏力等不适症状。这时候，我们要注意饮食调理，多吃一些祛湿的食物，让身体舒畅健康。下面就为大家分享几道小满节气最值得吃的菜谱，吃出清爽好心情。

### 腐乳烧冬瓜

老话说：“夏天吃点瓜，身体顶呱呱。”夏天可以多吃一点冬瓜，它含水量相当丰富，而且有着利尿去湿的作用。

**材料：**

腐乳1块、冬瓜少许、植物油、香菜。

**做法：**

1. 冬瓜洗净之后，切成方格状，备用；
2. 锅中注入适量清水，把冬瓜放进去，煮熟透之后捞出；
3. 另起锅放入适量的植物油，把腐乳放进去，倒入冬瓜进行翻炒；
4. 最后加点盐，接着放入准备好的香菜，这样就可以直接开吃了。



### 苦瓜滑蛋

苦瓜清热解毒、祛湿。鸡蛋可以提供优质蛋白质和多种维生素、微量元素。

**材料：**

苦瓜、鸡蛋、淀粉水、油、盐

**做法：**

1. 苦瓜对半切开后先去籽，然后再切片。加一勺盐腌制，腌出水分和苦味；
2. 十分钟后加清水洗去盐味，然后挤干水分；
3. 鸡蛋直接打入苦瓜中，加适量盐和油，拌匀后再加入淀粉水搅拌均匀，淀粉水可以让鸡蛋更嫩滑；
4. 起锅热油，倒入苦瓜蛋液，用锅铲把蛋液从四周向中间推，不用翻炒；
5. 直到推到蛋液都凝固就熟了，一道苦瓜滑蛋就做好了。



# 跟着古诗去旅行 (十九)

## 东风渐绿西湖柳



“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。



曲院风荷



玉带晴虹



花港观鱼

### 饮湖上初晴后雨二首·其二

宋·苏轼

水光潋滟晴方好，  
山色空蒙雨亦奇。  
欲把西湖比西子，  
淡妆浓抹总相宜。

西湖位于浙江省杭州市西侧，是我国著名的淡水湖泊之一，也是中国传统文化中的重要景观。西湖以其秀美的自然风光、悠久的历史文化和浓厚的人文氛围而著称于世，被誉为“人间天堂”和“世界之湖”。西湖的美景从古至今深受文人墨客的青睐，无数描写西湖的优美诗词流传千古：“记取西湖西畔，正暮山好处，空翠烟霏”“天容水色西湖好，云物俱鲜”“赠君明月满前溪，直到西湖畔”……西湖以其独特的景色和文化价值成为中国重要的旅游胜地之一，景区的湖光山色尤为秀美，湖面平静如镜，山峦青翠欲滴，游人可在湖边漫步、观赏湖中的倒影，或者登上附近山峦，欣赏一幅美丽的山水画卷。

#### 曲院风荷

曲院风荷，位于西湖西北角，素以湖景、荷景著称。据记载，宋代洪春桥畔有一处官家酿酒作坊，每逢夏日熏风吹拂，荷香与酒香四溢，令人陶醉，人

们称之为“曲院荷风”。清代，酒坊关闭，康熙游湖时将“曲”字改成为“曲”，易“荷风”为“风荷”。

曲院风荷景区经过大规模的拓建，成为占地420余亩以荷文化、酒文化为主题的大型园林。全园分为岳湖、竹素园、风荷、曲院、滨湖密林等5个景区。园内亭、台、楼、榭布局典雅，荷花池面约占38亩，种有红莲、白莲、重台莲、洒金莲、并蒂莲等珍稀名贵品种。

#### 功德崇坊

功德崇坊在清波门外原表忠观（钱王祠）前，今柳浪闻莺公园内。清雍正五年（1727年），李卫于表忠观前建石坊，题额“功德坊”，高耸湖岸，与祠宇花木相掩映。清《西湖志》卷四：“祠前表以石楔，题曰‘功德坊’，俯临湖面，沙堤平坦，约数十亩，垂杨披拂，望如烟丝。万绿中丹宫碧殿掩映林表。每当旭日初升，霞光绚烂，湖波荡漾，晓雾迷离，恍见风马云旗，昭回肸蠁[xī xiǎng]时也。”

#### 玉带晴虹

玉带晴虹在金沙堤。苏堤上有六座拱桥，从北往南数的第二座桥叫东浦桥，其桥的南西侧，在茂密的香樟树掩映下，有一条东西走向的堤坝，它就是金沙堤；堤中筑有三个用于疏导湖水的桥洞，贯通着岳湖和西里湖的湖水，形状像带环，这座桥因此就叫玉带桥。玉带桥上建有重檐斜依的四角方亭，天气晴朗无风的时候，整个桥身倒映在湛蓝湖水中，仿佛是横贯空中的彩虹，所以起名玉带晴虹。

#### 平湖秋月

平湖秋月，作为西湖十景之一，南宋时平湖秋月并无固定景址，这从当时以及元、明两朝文人赋咏此景的诗词多从泛归舟夜湖，舟中赏月的角度抒写不难看出，如南宋孙锐诗中有“月冷寒泉凝不流，棹歌何处泛归舟”之句；明洪瞻祖在诗中写道：“秋舸人登绝浪皱，仙山楼阁镜中尘。”

平湖秋月观景点位于白堤西端，背倚孤山，面临外湖。唐代建有望湖亭，明代又增龙王祠，清康熙年间定名平湖秋月。每当清秋气爽，湖面平静如镜，皓洁的秋月当空，月光与湖水交相辉映，颇有“一色湖光万顷秋”之感，故在湖畔立碑，题名“平湖秋月”。“平湖秋月”景观完整保留了清代皇家钦定西湖十景时“一院一楼一碑一亭”的院落布局。

#### 花港观鱼

花港观鱼位于西湖西南角，东接苏堤，南北分别毗邻小南湖和西里湖，是一座占地20余公顷的大型公园，存有御碑、御碑亭、鱼池及假山等遗址。花家山麓有一小溪，流经此处注入西湖。因沿溪多栽花木，常有落英飘落溪中，故名“花港”。南宋时，内侍官卢允升曾在离这里不远的花家山下结庐建私家花园，园中花木扶疏，引水入池，蓄养五色鱼以供观赏怡情，渐成游人杂沓频频光顾之地，时称卢园又以地近花家山而名以花港。宫廷画师创作西湖十景组画时将它列入其中。

文：黄理佳





# 麓山之歌

新闻综合频道  
29-36集剧情

## 第29集

新闻播放马炎公司违法售卖二手挖掘机的事，宋春霞非常担心要立刻去找马炎，但马大庆说什么也不去，卫丞也得到消息赶来。卫丞向马炎打听二手挖掘机的市场，马炎无奈地告诉他即便是麓山一号也比不上进口的，所以他们的翻新挖掘机才那么好卖。方锐舟没有因为董孟实没跟着去玉衡液压公司而生气，反而劝说方霏跟着董孟实回去看看老人，还包了两个大红包作为赔礼。卫丞找陈律师为马炎打官司，陈律师认为马炎不是主犯，看在卫丞的面子上只收了一元钱的律师费，卫丞很是感激。

## 第30集

董孟实看卫丞一直纠结“机器换人”的事，劝他不要太执着。方锐舟劝说明德江不要停止“机器换人”，可明

在发脾气时金燕子来了，金燕子主动帮忙做实验员，卫丞发现金燕子身上贴着相亲号码。

## 第31集

明德江知道“机器换人”的事情是必然趋势，但工人再就业培训和调岗工资问题没两年捋不顺，他的任期也即将到了，接下来的人是否会继续这项工作也说不准，明德江希望能让董孟实来做。董孟实接到电话，卫丞和金燕子在做超载满载的实验，其他人都劝不了，董孟实也并未阻止。很多人都对卫丞破坏实验指指点点，遭到宋春霞的训斥，国外的挖掘机能干三干小时，这些数据甩国产挖掘机一大截，这让她觉得脸上臊得慌，凭什么他们就吃不了新技术的饭？宋春霞的一番话说得大家都低下了头。

德江也很无奈，三个副总都不同意，“机器人”是得罪人的事，不亚于下岗。卫丞在工作室里，大理解要放申报，他为什么放弃，是没机会。竞争着卫丞做实验的实验员也不愿意继续下去，卫丞好话说尽也没用，正在发脾气时金燕子来了，金燕子主动帮忙做实验员，卫丞发现金燕子身上贴着相亲号码。

卫丞做实验时方锐舟去看他，他特意录了一段卫冲之上课的视频，卫冲之在上课的时候，金燕子也坐在下面，卫冲之告诉大家学会技术编程能看懂英文手册的可以上调工资。金燕子在车间给职工培训的时候，看到不远处有工人操作错误，她慌忙奔过去阻止，结果被风扇刮伤了手，卫丞恰好回来听到这个消息飞奔去医院。方霏终于怀孕了，她激动地落泪，立刻拍了验孕棒图片想要发给董孟实看看，但想起董孟实并不想要孩子，又匆忙撤回了信息。

## 第32集

卫丞和董孟实为明德江担心，卫丞客气地认为这次董孟实可能会赢比赛，董孟实也觉得卫丞从唯我独尊变成暖宝宝，金燕子功不可没。明德江急需手术，但他着急卫丞和董孟实的手术赶紧定下来，明德江希望方锐舟能写出支持谁，两人同时将名字写在手掌心，明德江看了一眼两人笑了。在明德江推向手术室的时候，两人都展开手掌心，里面写着一个“卫”字。方锐舟告诉卫丞他赢了董孟实，方锐舟很开心也很遗憾，他没有做到让董孟实认同他，这是他遗憾的地方，方锐舟也希望卫丞能多帮助一下董孟实。

## 第33集

对于投资一百个亿，方锐舟有了想法，提出将厂史馆的地皮卖了，将厂史馆转移去智慧车间工业园。但很多人都拒绝拆迁厂史馆，金燕子了解到主要反对的都是老同志，董事会的人倒问题不大。金燕子因要看升级的事情加班，卫丞给金燕子送吃的，发现有人远程升级，赶紧拔掉网线，三号机的

数据被黑，导致数据出现偏差，生产出来的零件也产生偏差。经警方调查发现，黑系统的是大二的学生，只是出于好奇无聊才这么做。警方也已将攻击代码处理完毕，恢复出厂设置，设备也重新启动重新调试。

## 第34集

马大庆带宋春霞到朱可妮的菜馆，菜馆人山人海，马炎为一台小挖掘机消毒后，当着所有人的面用挖掘机炒菜，马大庆唠叨不停，但宋春霞兴奋地拿着手机录制，马炎用挖掘机翻炒小龙虾，获得大家的掌声，成为网红。晚上，朱可妮提出让马炎去做自己想做的事情，他应该去的是15车间。卫丞也在这个时候来到，还带来一个遥控挖掘机，告诉马炎公司正在研发远程遥控挖掘机，需要一个对挖掘机非常熟悉的人，这个人就是马炎，方锐舟已经在聘书上签字，这个意外之喜让马炎非常开心。

## 第35集

王总来到麓山重工新车间抽检生产配件质量，发现已经全部达到世界一流水平，竞标三千小时没问题。卫丞带着王总去看马炎的遥控指挥挖掘机，让王总亲自遥控指挥，王总当即答应签合同。卫丞在车间焊接一个花冠，想准备妥当再告诉金燕子，可是被金燕子发现，卫丞只好临时拿宿舍的玫瑰花和蚊帐装在花冠上，向金燕子求婚。二人在车间里举行简单的婚礼，启动机器设备，播放音乐。10天后，卫丞带领团队遥控指挥臂架泵车实施了喷洒作业，面对胜利，卫丞展露出自信而骄傲的笑容。

(全剧终)

## 第1集

任真高考失利，三年努力全部落空，余晖落尽之前，她的世界已黑暗。随着母亲的质问和谩骂，她对家庭感到窒息绝望，背起书包夺门而出。学霸韩天向几名高中生索要钱财，郝楠仗义出手，一系列碾压式地赢球，韩天愤愤离去。随后郝楠独自来到鸿湖宾馆的天台，恰巧遇上独上天台冷静的任真，郝楠误以为她是要跳楼自杀，开始实施营救计划，结果二人双双失足掉下。幸好天台旁边还有两米高的垃圾堆，里面堆满了纸壳破书本。

## 第2集

任真正在犹豫要不要填报工商大学志愿表，任父说找到门路解决分数低的难题，并替女儿填报医科大。周围邻居家的孩子陆续接到通知书，唯独任真没有音讯，任母卖完复习资料回到家里透露今年医科大分数上涨。任真赶去麻将馆找父亲询问情况，任父未能联系上李主任，打电话给中间人，得知所谓李主任是个骗子，早已拿四万块钱跑路。任真彻底错过报考时间，看到父母为此争吵不休，决定要复读再考。郝楠到处找工作，接连面试多家奇葩老板，陷入找不到工作的窘境。青云中学拨通郝楠电话，邀请他面试教师岗位，薪资待遇丰厚。

## 第3集

郝楠剪掉长发精心打扮自己来到青云中学应聘老师，没想到校长王志国是当年奥数竞赛的评委。王志国亲眼目睹郝楠在赛场大放光彩勇夺全市第一，认定他像自己一样会是桃李满天下的优秀教育工作者。年级主任李亚玲有些不高兴，她对于郝楠的实力产生质疑，更好奇他过往三年为何履历空白。李亚玲询问之时，王志国立马出言打断，帮助郝楠缓和话题，并安排他担任14班班主任。任真跟着李亚玲来到14班报道，结果被王放和贾坤泼了一身水。

## 第4集

何曼八卦任真的底细，好奇她高考五百多分为何还要来复读，遭到任真回怼。本来郝楠以为任真向校长举报，自己肯定会被开除，便在公开课考核当天给白洁发道别短信。郝楠专门去找任真，尝试与她缓和关系，并归还她的日记本。青云中学高三摸底成

绩，14班成绩全体基本排在后面，高远交白卷，直接零分垫底。任真成绩下滑极其严重，从当初五百分降到三百多分，她难以接受这个事实，独自躲到体育器材室崩溃痛哭，恰巧看见坐在不远处的高远，又觉得有些尴尬。高远倒是不以为然，播放音乐安慰任真。

## 第5集

经过郝楠的安慰劝说，任真心情逐渐好转。李亚玲发现成绩榜被涂，她急忙去调取监控，发现当天整栋楼监控出问题，怀疑与14班有极大关系。要开家长会，郝楠提醒个别同学记得把家长请来，因他对学生们的情况了解不多，便找白洁。白洁提醒郝楠千万不要掉以轻心，并选出几个典型同学代表班级里的现状。听完白洁的讲述，郝楠头痛不已，在白洁的建议下，他决定要把重点放在王放身上，正所谓擒贼先擒王。另一边，王放赶往服装店兼职，本想要跟老板预支点工资，不料遭到老板拒绝。

## 第6集

家长会当天郝楠精心打扮。任家母女和高远父子相遇，互相打了招呼，赵晓晓搀扶着姥姥来到学校，尽管姥姥腿脚不便却掩饰不住满脸的兴奋。郝楠请来家长要说明一件事，那就是高三时间紧任务重，是学生们最为关键的一年，家长和学校要一起帮助孩子度过这个时期。话音刚落，有些家长好奇为何换了班主任，并质疑班级成绩垫底如何提升。未等郝楠开口，王放进来亮出照片，嘲讽郝楠是一个跟警察有纠葛的痞子。此话一出在场家长哗然，质疑起郝楠身份以及专业性，任真看到后想要替郝楠仗义执言，结果被其他同学阻拦。

## 第7集

任真和母亲回家看见烂醉如泥的任父，知道女儿受欺负，却只能嘴上逞能。恰巧郝楠来家访，他还没说几句话，任母和任父再次吵起来，家访被迫终止，郝楠只能先行离开。任父追出来表示对不起女儿，偏信别人害女儿没考上大学。临走前，郝楠在楼下对着窗前的任真喊话，让她放心学习，班里的事情交给他来解决。郝楠调取监控发现溜进教室偷取资料的是名男生，尽管看不清模样，但足以证明任真的清白。郝楠向同学们宣布这件事，

还有高远替任真做不在场证明，刘锵锵向任真道歉。

## 第8集

看到同学们在教室里解决午餐问题，郝楠用激将法让王放他们自己来食堂。果然1班学生指责14班没有遵守规矩，郝楠竟以请客为由带大家去教师窗口排队打饭。李亚玲见状出面阻止，被郝楠怼得哑口无言，待她悻悻离开后，14班同学们欢呼雀跃。李亚玲直接找校长王志国告状，但郝楠先发制人指出学校的种种问题。郝楠回到班里分发复习资料，表示无论1班或是14班都应该公平对待，不能以成绩评定他人三六九等。郝楠收到一封匿名信，是学生主动承认偷复习资料，尽管他现在还不敢站出来面对，却深深意识到了错误。

## 第9集

为给贾坤度过难忘的生日，艾琳专门买蛋糕带他去天桥庆生，并送上亲手编织的围巾作礼物。贾坤很高兴耐心倾听艾琳提及大都市上海，憧憬未来有属于自己的房子。高远独自待在体育器材室，任真过来邀请他去补课，但高远完全提不起兴趣。贾坤放学后来美甲店找艾琳，得知她辞职要去上海发展，本来王放等人凑的钱只够买一小箱烟花，但红毛等人突然搬来几大箱子，渲染的气氛格外浪漫。贾坤借此机会向艾琳表白，承诺会努力学习考取好成绩。

## 第10集

贾坤来学校找郝楠报到，没想到郝楠居然已给他做好未来规划，目标直指上海，让他很感动。贾坤开始专注学习，对于其他事情毫无兴趣，甚至不顾王放阻拦执意要参加补习班。同学们都已陆续报名参加补习班，唯独高远始终不愿意参加，即便是任真来劝说他都毫无反应。任真最大的心愿是考上理想的大学，并要顺利毕业，高远听到不以为然。任真来找明姐修车，通过明姐知道她和高



# 追光的日子

新闻综合频道

1-10集剧情

剧情简介

离开教育行业三年的郝楠，在经营店铺失败后，重回教师岗位。十八岁的任真因不靠谱的父亲导致高考落榜，在天台遇到同样失意的郝楠，郝楠却用自己的亲身经历鼓励了任真。巧合的是，成为青云中学高三14班班主任的郝楠与新入职的任真再度相遇。在随后备战高考的日子里，郝楠与班里的学生从互相不理解到惺惺相惜，在他的努力下，这群憧憬未来的少年逐渐敞开心扉，信任这位特殊的老师。郝楠了解到每个学生的梦想和想要实现的人生价值，他如同麦田里的守望者，守护着每一个心怀梦想的少年，让他们积极为未来奋战，以饱满的状态应对高考，迎接各自灿烂的人生。

峰相识的经过，以及有关高远和高峰兄弟俩的事。在明姐的印象里，高远是一个阳光乐观且成绩好的学生，自从哥哥高峰出事后，他变得沉默寡言。

# 第一次拥抱

领衔主演 陈杜 主演 张歆艺 李乃文 马周 赵晓苏 毛毅  
数淳 演员 周放 苏毅



## 第二次拥抱

文旅生活频道 6-21 集

### 第 6 集

林宇翔得知金璐怀孕后提出结婚,但金璐很害怕,她这辈子都不想听到结婚两个字。李诚发现方原在超市做促销惊呆了。方原忙了这么久,用打工的现金交了孩子们的兴趣班费用,在公交车上她接到电话,下周办理入职。方原的年纪与办公室这些年轻人格格不入,大家聊的那些梗她听不懂,遭到小白的嘲笑。尤筱竹和刘母因为房子意见相左,客户来看房,刘母炫耀自己家孩子,让尤筱竹和刘丰都很尴尬。李诚察觉到方原情绪不对很心疼,决心要争取那个流量歌手的新专辑制作。方原见到许总,她万万没想到这位许总竟是自己的老熟人。

### 第 7 集

方原是许总看资料招进来的人,珊姐并不认可她,但方原是许总的老同事,他相信方原能做好每一件事情。朋友介绍李诚给流量歌手王曼当制作人,王曼对他爱答不理,对新来的助理小姑娘态度也不怎么好,拒绝吃晚餐后起身离开。李诚遇到困难,方原的入职却也没那么简单,他们似乎同时陷入困境。李诚在录音时对王曼要求严格,二人爆发了争执,朋友劝他说只是为了生活没有必要这么认真,一切都是为了挣钱。不得已之下,李诚只能冷静下来放软了态度。尤筱竹为了买房,工作态度都变好了很多。

### 第 8 集

丁母欠款十八万,丁木木很是不解,丁母哭着说自已是被骗了,她在美国被老赵骗走所有的现金,只能刷信用卡,现在美国是回不去了。四位妈妈和孩子们的聚会很开心,房间里传来嘻嘻哈哈的笑声。齐潇潇发现了木木把自己很喜欢的餐具送给方原有些伤心,方原觉得纳闷,想到了之前和程如英的对话。程如英说帮方原带一套在西班牙买的餐具,但张文昊说程如英从来没有去过西班牙。方原想来想去都觉得不对劲,她们一起去看望了程如英,也心疼张文昊这个孩子。事到如今,方原还在自责当初没有阻止程如英自杀,心中懊恼不已。

### 第 9 集

尤筱竹为了房子苦口婆心地劝刘丰,但刘丰认为那根本不是钱的事情。尤筱竹基于现实考虑,他们已经把房子卖了,又必须得买房,可买房需要钱啊!刘丰有些崩溃,大闹一场后拿枕头蒙住了头,像个小孩子一样。酒桌上,杨经纪人说起李诚家里突遭变故的事情,然后拿出一叠人民币放在桌上狠狠地羞辱李诚,讽刺他的歌根本卖不出钱,将来也卖不出钱!李诚忍无可忍和对方打了一架,方原来公安局接李诚,看到她,李诚像个犯了错的孩子一样。方原希望李诚成熟一点,为了她也为了孩子和他们这个家。

### 第 10 集

刘丰和林宇翔一起喝酒,吐槽金璐和尤筱竹。开会时,李可遇和李可为冲进来找妈妈,打断了会议,方原急

忙把他们带回去,又把手机丢给他们听故事。孩子们突然不想听故事了要发朋友圈。孩子们把项目图片发了出去,很快引起轩然大波,吴总要求方原退群离职。方原失魂落魄地带着孩子回家,李可遇和李可为意识到他们闯祸了很害怕,方原却只能默默咽下眼泪坚强地走过去。方原并没有放弃补救,忙碌一整晚后,第二天她再次回到公司,拿着自己做的最新的封面去找吴总,却意外听到许总也在为自己努力争取。

### 第 11 集

方原拿出方案来到吴总办公室,吴总看后不得不承认方案不错,但公司有公司的规矩。李可遇晚上做噩梦,李可为告诉方原她今天被关一整堂课。李诚忙着工作,方原担心李可遇的事,想等他回来说清楚。李诚一听是李可遇的事,二话不说拔腿就往家里跑。如果不是孩子自己说出来,这么大的事没人知道,方原也自责没有关心孩子们。李诚发现方原发烧希望她休息一天,但方原刚刚“劫后余生”,压根来不及休息。

### 第 12 集

电影项目突然出了事,方原急忙接了许总的电话。航班大面积延误,林宇翔和金璐只能暂时在机场等着。方原必须立刻飞回北京处理项目的事情,李诚劝她留下来至少把饭吃完,毕竟父母为了等这顿饭都等了一年了,何况他们也不知道方原已经出来工作了。方原希望李诚和父母说实话,结婚十年一直是她迁就李诚,这次她希望李诚迁就一下自己,何况现在家里的情况,年夜饭还重要吗?方原带着行李和父母道了歉,李诚的心情并不怎么好。尤筱竹因为合同的事情生了半天闷气,刘丰好不容易才把她哄出去吃饭。

### 第 13 集

方原和许总忙着处理项目的事情,许总为大家买咖啡,还记得方原的喜好。李诚说让孩子多留几天,方原担心过几天就是返校日,不回来不太好,李诚根本听不进去匆匆挂了电话。许总说举行庆功会,但今晚孩子们恰好要回来,方原又不能不去,只能答应晚一点过去。李诚对此很不满,过年到现在一家人都没有好好吃过一顿饭。电影票房非常不错,许总在庆功会上感谢方原。方原回到家,李诚又要去公司处理事情,答应孩子们周末一起过,但方原周末安排了工作。李诚有些生气,问方原是不是觉得工作最重要,冲动之下竟然提出离婚。

### 第 14 集

李诚赶到录音棚一边工作一边喝酒,王曼突然来了,让他看一下自己写的歌词。二人喝酒聊天谈工作,方原在家中独自郁闷着,看到孩子们的画内心感慨万千不知所措。张总送丁木木回家的一幕被齐涛看到,丁木木条件反射地有些躲避的情绪。尤筱竹一直在生气,忙着看房子让一家人有个去处,刘丰连忙去求尤筱竹,说要重新做人,不能再为这些事情吵架了。李诚下楼买啤酒遇到王曼,王曼门口放着一封恐吓信,但她完全没有放在心上,甚至拉着李诚一起去吃臭豆腐。王曼和李诚的合作反响很不错,二人的关系也越走越近。

### 第 15 集

许总打电话说他离开了公司,但方原因为在后台忙并没有听清。方原去洗手间找李可遇怎么都找不到她,但李可为看到妹妹的确是进了洗手间的。方原很着急,一家人四处寻找李可遇。尤筱竹追问刘丰小梁那边的事,但刘丰态度依然回避。刘丰刷朋友圈看到尤筱竹发的照片和男人在喝酒。尤筱竹和主任喝酒发牢骚,没想到主任说要借她八十万,他不想看到尤筱竹为了案子成天魂不守舍,尤筱竹很感动。方原看到李诚脖子背后的痕迹很奇怪,以前让他去刮痧他不去,现在居然主动刮痧。李诚转头又和王曼聊天,方原也收到了芬姐的消息。

### 第 16 集

方原坦白自己在电影营销公司里工作,并坦然先生破产的事。十二年前方原见过芬姐,方原没有隐瞒,芬姐也早就猜到,但她并不打算参与老唐的事,因为求她帮忙的人很多。刘丰主动找到尤筱竹求和,说自己那天晚上说的是酒话不做数,他们可是模范夫妻,

还说要找机会当面感谢主任。李诚回到家后,方原把自己辞职这件事告诉了他,但她和许总决定一起做项目,并没有打算做家庭主妇。李诚肉眼可见的失望,尤其是在听到许总的名字后,郁闷地跑出去独自散步。王曼又给李诚分享了歌曲,二人之间的聊天节奏越发频繁。

### 第 17 集

方原接到电话说李可遇病了,浑身都肿,方原丢下工作赶忙回家,但李诚的电话一直打不通。观察室门外,方原因为自责心情郁闷,她出来工作是为了给孩子们更好的环境,没想到现在闹成这样。许总赶来安慰方原,李诚却一直没有消息。李诚正在给王曼录音,录音结束后才发现方原发来的消息,当即大惊失色赶去医院。李诚埋怨方原对孩子不够细心,矛盾一触即发,二人吵着吵着李可遇醒过来说饿了。许总恰好拎着买来的粥,李诚看到他更生气,脸上没个好脸色。李诚特地追上去警告许总,不要再插手自己的家事。

### 第 18 集

齐涛看到丁木木带回家的头盔脸色阴沉,丁木木看到齐涛情绪失控,连忙退回房间反锁房门。金璐打电话过来了,丁木木都顾不上接。齐涛闹完又开始哭着卖惨,说他为这个家付出了多少,齐涛的情绪却越发失控拿着头盔开始砸门,脆弱的门被砸开后,迎接丁木木的是狠厉暴躁的拳头。方原下班回家听到隔壁有些声音,连忙敲门询问,开门的是齐涛,他说丁木木不在也不让方原进来拿东西。方原察觉到不对劲,拿出手机给丁木木打电话,客厅里的手机铃声拆穿了齐涛的谎言。

### 第 19 集

方原一想到丁木木的事情心里就难受,伤你最深的人往往是你最亲的人,李诚也说过肯定不会做伤害她的事。丁母陪在丁木木病床前,埋怨她不早点告诉自己。方原和许总因为项目的事情头疼,不得不去找老唐对活动流程。王曼今晚喝了不少酒,有些醉醺醺地连站都站不稳,要李诚送自己回家。尤筱竹回到家听到一些说笑声,刘丰带着老乡正在喝酒,尤筱竹脸色自然不好看,但不得已还是坐下来陪着。这次体检尤筱竹查出了两处肿瘤,需要进一步确认是否是恶性的。

### 第 20 集

刘丰还在呼呼大睡,尤筱竹却一夜未眠,一早起来收拾昨天晚上酒后的一片狼藉。尤筱竹还有信用卡要还,刘丰像孩子一样整天需要照顾,事情堆在一起让尤筱竹感到十分无助,下班后她没有急着回家。从那天晚上后,李诚就对王曼退避三舍,王曼说自己那晚喝多了什么都不记得。尤筱竹还不回家,刘丰很不满意追问刘丰她到底去了哪儿,刘丰却也不知道说什么。李诚特意做了个新发型,开着一辆全新的和以前一模一样的车给方原一个惊喜,二人打算一起过去二人世界。

### 第 21 集

李诚不接王曼电话,王曼直接找上门带他去吃小龙虾,李诚今天没有喝酒,他希望以后二人除了工作没有其他过多的交集。金璐去见林宇翔的父母,不忘问方原和李诚的事。李诚最近的改变方原看在眼里,心里也起了疑心,但她明白感情是经不起怀疑的。齐涛找丁木木求和,说可以写保证书净身出户,丁木木终于忍无可忍在楼下爆发,齐涛迫于其他人的目光才离开。老师说齐潇潇又和同学打架,丁木木连忙赶去学校。方原看到了李诚手机上王曼发来的短信说,我想你了。方原打开手机看到他们以往的聊天记录,心中五味杂陈。



# 儿童良性癫痫 夜间发作该如何应对?

南宁市妇幼保健院儿科 李春丽

在急诊室,经常遇到有父母因孩子突发四肢抖动、翻白眼、紧闭牙关、口吐白沫、对呼唤无反应等紧急状况来就医,担心是否为癫痫。对于初次遭遇这种情况的父母,确实难以判断。那么,儿童癫痫的症状有哪些?发作时家长应如何应对?

## 儿童良性癫痫发作原因及症状

儿童良性癫痫(BECT)目前也称为自限性癫痫伴中央颞区棘波,是儿童期最常见的癫痫综合征,占儿童时期癫痫的15%~20%,具有明显的年龄依赖性及特征的临床和脑电图表现。患儿第一次发病的年龄多在3~13岁之间,最多见于5~10岁,男孩发病比女孩略多。目前病因不明,遗传因素可能是潜在的病因,还或与基因有关。

## 儿童良性癫痫有多种发作形式:

(1)运动性发作:包括明显的强直一阵挛(俗称大发作)和局灶性发作,后者可能表现为手、口角、四肢等部位的抽动,以及点头、跌倒、眼球上翻、头部后仰、不对称姿势、摸索、咂嘴、舞蹈动作等。

(2)非运动性发作:如愣神、感觉异常(如麻木、刺痛)、幻视、幻嗅、情绪变化(如恐惧、愤怒)、陌生感、面色潮红等。

(3)未分类发作:没有运动性或非运动性特征,知觉状态不明。

家长若发现孩子频繁有以上异常动作,应提高警惕。

## BECT 夜间发作的危险

夜间发作是BECT其中一种常见的表现形式,因为在晚上孩子的大脑处于休息状态,更容易引发癫痫发作。危险性主要有以下几个方面:

(1)安全风险:夜间癫痫发作可能导致孩子在床上或周围受伤,他们可能会从床上摔下来,碰到锐利的物体。

(2)窒息风险:某些类型的癫痫发作可能伴随着口吐白沫、牙关紧闭等情况,这可能导致孩子在发作过程中增加窒息的风险。

(3)丧失意识:癫痫发作期间,孩子可能出现意识丧失的情况,这增加了导致他们无法应对潜在危险的情况。

(4)睡眠质量受影响:夜间癫痫发作可能导致孩子的睡眠质量下降。

为了减少夜间癫痫发作的危险性,家长可以采取以下措施:

(1)创建安全环境:确保孩子的床铺安全,避免锐利物品和硬物与孩子接触,可以考虑使用床栏或其他安全设备。

(2)观察和记录:家长应该仔细观察孩子的癫痫发作情况,并记录发作的频率、持续时间和特点,以便与医生讨论和调整治疗方案。

(3)遵循医嘱:定期带孩子去复诊,按医生的指示进行治疗,包括服药和其他治疗。

(4)注意睡眠和休息:提供良好的睡眠环境,确保孩子有足够的休息时间,避免过度疲劳。

## 在孩子癫痫发作时如何应对

首先,不要慌,要保持冷静,因为大多数发作可以在5分钟内自行停止。将周围的物品清除,确保孩子周围没有任何可能造成伤害的物品,例如家具、尖锐物体等。然后,将孩子转移到安全的地方,如果孩子在床上,可以轻轻地将他/她转移到地板上,以减少摔倒的风险。如果孩子在地板上,可以在周围垫上软垫以减少受伤。

其次,轻轻将他转向一侧,防止窒息,注意空气流通,松开脖子上可能导致呼吸困难的任何东西,保持呼吸道



通畅。此时注意,不要试图强行控制孩子的身体,也不要将任何东西放在孩子的口中,包括家长的手、胳膊,这样会伤害孩子的牙齿或下巴,引起窒息,并且家长也会被咬伤。

最后,记录发作的持续时间,观察发作的症状,包括抽搐的部位、眼睛的表现等,在保证安全的情况下,可以拍照或录像以便于后续就医。

## 什么时候需要呼叫 120?

癫痫发作通常不需要紧急医疗护理,但如果有以下情况,请立即拨打急救电话或前往最近的医疗机构就诊:

(1)第一次癫痫发作;(2)癫痫发作后呼吸困难或难以清醒;(3)癫痫发作持续时间超过5分钟;(4)在第一次癫痫发作后不久再次出现癫痫发作;(5)在癫痫发作期间受伤;(6)合并糖尿病、心脏病或其他危及生命的状况。

总的来说,儿童良性癫痫通常较轻微,大多数患儿可以通过治疗和日常管理来有效控制症状,对生活和学习的影响并不严重。建立规律的睡眠习惯、保证安全的家庭环境、正确应对紧急情况等都是预防癫痫发作的关键措施。同时,在医生的指导下进行规范的治疗和定期随访也是保障孩子健康的重要途径。

# 正确预防和治疗 卵巢巧克力囊肿

广西医学科学院

广西壮族自治区人民医院普通介入诊疗病区 韦福连



卵巢巧克力囊肿是子宫内膜异位症的一种,因陈旧性血液逐渐聚集在囊内形成咖啡色黏稠液体,似巧克力样而被称为“卵巢巧克力囊肿”。

## 科学分析卵巢巧克力囊肿

如果把子宫比喻为房子,子宫内膜就像是房子的墙皮,在育龄期女性中,这层墙皮会受到激素的作用而定期增厚,为受孕创造条件。如果没有受孕,墙皮就会剥落,形成月经,并在下个月再次生长,如此循环往复。

然而,有时子宫内膜会异常生长到子宫以外的地方,尤其是卵巢。随着月经周期中激素的刺激,这些异位的子宫内膜组织会在卵巢内发生反复出血,长时间积聚下来形成陈旧的血液,这种血液会变得浓稠且呈现咖啡色,类似巧克力的样子,因此被称为卵巢巧克力囊肿,又称为子宫内膜异位囊肿。有数据显示,在育龄期的女性群体中,约有10—12%的人患有子宫内膜异位症,其中卵巢巧克力囊肿占比高达30—40%,且发病率仍呈上升趋势。

## 卵巢巧克力囊肿的可怕之处有哪些?

1.痛经:进行性、继发性。随着月经次数的增多和年龄的增加,痛经的程度也会逐渐上升。此外,痛经还与卵巢巧克力囊肿的大小有关,大的巧克力囊肿在月经前或来月经时可能破裂,造成急性的腹痛。小的囊肿破裂时,

可能会造成腹腔内反复粘连,腹痛难安。痛经是子宫内膜异位最明显的症状,却也是最容易被忽略的先兆。

2.月经不调:卵巢巧克力囊肿会造成月经不调,出现周期不规律、血量增多、经期变长、淋漓不尽或者来月经前微微出血等情况。

3.性交痛:子宫内膜异位病灶如果位置比较深,有可能在性生活的时候由于疼痛等造成夫妻性生活的不和谐。

4.不孕:卵巢巧克力囊肿对卵巢的破坏以及对输卵管的粘连压迫,加上盆腔其他子宫内膜异位病灶对盆腔内环境的影响,使得育龄期女性产生不孕症。正常妇女的不孕率约为15%,子宫内膜异位症患者可高达40%。

5.破裂:卵巢巧克力囊肿破裂时,囊内容物流入盆腹腔,引起突发性剧烈腹痛,伴恶心、呕吐和肛门坠胀。

## 卵巢巧克力囊肿如何治疗?

可以通过影像学检查,如超声、磁共振等进行诊断,结果显示为盆腔内卵巢旁囊性包块为单房多见、内为致密均匀细小光点,则要考虑卵巢巧克力囊肿的可能性。

其次,当被确诊为卵巢巧克力囊肿时,需及时进行治疗。卵巢巧克力囊肿治疗的主要目标是缩小和去除病灶、减轻和控制疼痛、治疗和促进生育、预防和减少复发。期待治疗和药物治疗是临幊上较为常用的两种方式,对于没有症状或症状较轻的患者,可以选择期待治疗

法,定期随访;对于有慢性盆腔疼痛、痛经严重、有生育要求但病情较轻的患者,经明确诊断后,可以选择药物治疗。但当卵巢子宫内膜异位囊肿直径≥4cm时,特别是在肿块性质不明的情况下,需要采取手术治疗,首选腹腔镜手术。此外,当患者突然出现剧烈腹痛,高度怀疑为囊肿破裂时,也应尽快进行手术治疗。

治疗应该充分考虑患者的年龄、生育要求、病情以及个人意愿,个体化治疗,根据患者自身情况进行综合评估,并制定个体化的治疗方案。

## 卵巢巧克力囊肿的日常防护

卵巢巧克力囊肿的病因和发病机制尚不明确,没有十分完善且具有针对性的预防措施,但并不是无计可施,可根据疾病发生的影响因素或基本症状进行日常防护。

预防措施主要有以下几点:1.注意调整自己的情绪,保持乐观开朗的心态,使机体免疫系统的功能正常。2.要注意自身保暖,避免感冒着凉。3.月经期间,禁止一切剧烈体育运动及重体力劳动,禁止性生活,避免做侵入性的妇科检查。4.少坐,多走动,促进月经排出,降低宫腔的压力。

如已查出患有子宫内膜异位症,卵巢巧克力囊肿大于6cm以上者,在月经前期或月经中期一定要注意保持情绪稳定,避免过度劳累。

总之,卵巢巧克力囊肿是良性病变,发现后一定要积极对待,及时进行治疗。日常生活中要多关注卵巢的健康,做好卵巢保养。

# 中风患者康复计划全解析

玉林市红十字会医院神经内科 吴俞欢

中风是人类健康的杀手,在这个快节奏的社会里,人们的压力越来越大,加上许多不良的生活习惯,中风的发病率逐年上升,而且越来越年轻化。中风学名脑卒中,又称脑血管意外,是指突然发生的、由脑血管病变引起的局限性或全脑功能障碍,持续时间超过24小时或引起死亡的临床综合征。对于患者来说,后期的康复训练对恢复智力和肢体功能至关重要。

## 医院康复和居家康复

中风的康复根据不同地点,分为医院康复和居家康复。一、二级康复,即医院康复,这个阶段的康复由医生、康复治疗师及护士共同合作参与。医生主要负责手术和术后病情及康复疗效观测,治疗师在与医生共同制定康复计划后负责患者整个住院期间的康复训练,这个训练过程不仅需要医护工作者的参与,更需要病人及其家属的积极配合。三级康复,即出院后的居家康复期,在出院前,医院会为患者制定详细的居家康复计划及出院后的注意事项,在这个阶段需要患者按照制定好的计划积极主动地进行康复训练,因此更需要病人培养起自主康复意识。

## 康复期需要注意什么

中风发作得到控制后患者仍处于急性期,偏瘫一侧的身体从完全动不了到逐渐恢复了一些力气,这个时候除了被动活动肢体外,也需要患者自己主动活动,以此来恢复肌肉的力量,让偏瘫侧的肢体能早日动起来。在住院康复期间,患者要尽可能配合医生的康复训练计划,积极主动地参与每日康复训练,掌握坐站训练、步行训练、平衡训练等各项康复训练的动作要领,为后续的居家康复做准备。

除此之外,睡姿及定时翻身也是急性期的一大重点,如果一直保持同一个睡姿不翻身,很容易出现压疮、关节肿胀、下肢深静脉血栓、泌尿系统和呼吸道感染等并发症。这时便需要家属在医护人员的指导下,每隔两小时为患者翻一次身,待到其恢复力气且掌握动作要领后,就可以让他自己主动完成翻身动作了。其次,睡觉时应尽量侧身睡,让偏瘫一侧的身体在下,偏瘫侧的肩和手臂朝外与身体形成90°的夹角,伸直手臂和手指,手心朝上。偏瘫侧下肢膝盖微微弯曲,这种睡姿可以有效地刺激偏瘫侧的感觉,促进感觉的恢复。家属在陪护期间,也应多多关注患者的心理健康,为其加油,鼓励他坚持训练争取早日出院回归正常生活。

疾病得到有效控制与改善后并不代表康复就结束了,出院后仍应在康复医师及治疗师的指导下,在居家环境中继续进行康复训练,这个阶段与患者疾病长期预后息息相关。在此期间,家属应该为患者创造更有利于康复的生活环境,如把椅子换成更高的座椅,沙发要求较高的硬度,在门口以及马桶旁安装扶手,以帮助患者更好地站起;使用防滑系数较高的地砖或铺上防滑地毯,确保行走区域宽敞无杂物,尽量避免室内出现台阶、门槛,减少患者意外跌倒的风险。同时,家属需掌握康复的相关知识及技能,调控卒中的危险因素(如高血压、心脏病、糖尿病、高脂血症等)、常见症状、并发症的预防护理、饮食方面的注意事项等。此外,家庭成员还需掌握正确的康复训练方法,包括翻身方法、体位摆放、主被动关节运动、坐位及立位的平衡训练、步行及上下楼梯训练等。对于患者来

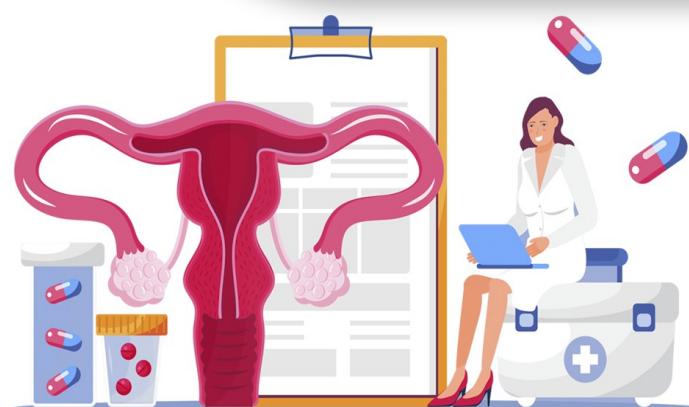


说,应该强调自主康复,将住院康复时所学到的康复训练技巧运用到日常生活中来,如穿衣、进食、如厕等,进一步改善日常生活的自理能力,提高主动参与社会生活的能力,同时保持积极乐观的心态,要明白任何事都不是一蹴而就的,卒中的康复更是一个漫长的过程,这个过程需要长期持续的努力,才能获得最理想的康复效果。

## 避免无效康复

在康复过程中,有许多常见的误区需要我们去规避。如在运动训练时没有掌握好节奏,运动速度过快,肌肉牵拉不够充分等导致运动效果不理想;患者有时会依赖外力的帮助,而忽略了自主运动,主动运动意识不足,主动运动的幅度也不够;最后也是最重要的一点,许多患者因心情迫切而将康复的重心全都落在了步行训练上,从而忽视了基础训练,我们要明白,在康复的过程中,基础训练犹如“地基”,地基要打牢,才能更好地康复。

# 药物治疗子宫内膜息肉取得新突破



子宫内膜息肉,听起来像是个小问题,但你知道吗?它可能导致不孕、异常出血等问题,给许多女性带来困扰。幸运的是,近年来,子宫内膜息肉的药物治疗取得了新的突破。让我们一起来了解。

## 从手术到药物的华丽转身

子宫内膜息肉是局部子宫内膜腺体和间质过度生长,突出于子宫内膜的良性增生性病变,其大小不一,可单发可多发。其发病原因与多种因素相关,包括内分泌失调、炎症刺激、基因突变等。传统的治疗方法以手术切除为主,但手术治疗会给患者带来一定的痛苦和风险,且术后恢复期较长。因此,药物治疗成为子宫内膜息肉治疗的新选择。

目前,药物治疗子宫内膜息肉的方法主要包括激素类药物、抗炎药物、抗凝药物等。其中,激素类药物是子宫内膜息肉治疗中最常用的药物之一,如黄体酮、促性腺激素释放激素类似物等。这些药物通过调节女性激素水平,抑制子宫内膜增生,从而控制息肉的生长。抗炎药物则主要用于治疗由炎症引起的子宫内膜息肉,如抗生素、非甾体抗炎药等。抗凝药物则通过抑制血栓形成,改

善子宫内膜血液循环,促进子宫内膜修复。

近年来,新型的药物治疗方法如靶向治疗和免疫治疗等也逐渐应用于子宫内膜息肉的治疗。这些新型治疗方法通过精准作用于息肉组织,减少对正常组织的损伤,提高治疗效果。同时,患者应在医生的指导下选择合适的药物治疗方法,以达到最佳的治疗效果。

## 全面解析子宫内膜息肉的药物治疗

药物治疗在子宫内膜息肉的治疗中具有重要地位,但适用范围和效果需根据息肉的具体情况而定。药物治疗子宫内膜息肉的适用范围主要包括小型、无症状的息肉,以及有症状但不愿接受手术治疗的患者。对于小型、无症状的息肉,药物治疗可以有效地抑制其生长,甚至使其消失。对于有症状的患者,药物治疗可以缓解其症状,如减少出血、减轻疼痛等。但需要注意的是,药物治疗并不能根治所有类型的子宫内膜息肉,对于大型息肉或疑似恶性的息肉,仍需手术治疗。

目前常用的药物治疗方法包括孕激素、复方口服短效避孕药、左炔诺孕酮宫内节育系统等。孕激素类药物可以通过抑制子宫内膜增生,促使子宫内膜萎缩,从而达到治疗目的。复方口服短效避孕药和左炔诺孕酮宫内节育系统则通过抑制雌激素的作用,降低子宫内膜息肉的增长速度。

在治疗过程中,需要注意以下几点:患者需严格遵守医嘱,按时服药,并遵循治疗方案进行治疗,不可自行增减剂量或停药。同时,在治疗过程中,患者应定期进行妇科检查和超声检查等监测,以评估治疗效果。如发现息肉持续存在或增大,应及时调整治疗方案。此外,药物治疗可能会产

生一些副作用,如激素治疗的副作用包括阴道干燥、潮热、情绪波动等。患者应了解药物的副作用,并注意观察和记录自己的身体反应。如有严重不适,应及时就医。在药物治疗期间,患者需注意保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食、保持心情愉悦等,以促进治疗效果。

## 如何选择合适的药物?

面对子宫内膜息肉的药物治疗,不少人感到困惑,如何选择合适的治疗方案呢?以下是几个实用建议:

1. 了解自身情况:在选择子宫内膜息肉的药物治疗方案之前,首先要了解自己的病情。通过妇科检查和超声检查等手段,了解息肉的大小、位置、数量以及是否有症状等信息。这些信息将有助于医生制定个性化的治疗方案。

2. 寻求专业意见:选择合适的子宫内膜息肉药物治疗方案需要专业的医生指导。建议寻找经验丰富的妇科医生进行咨询,详细了解各种治疗方案的优缺点,以及潜在的风险和副作用。医生会根据患者的具体情况和需求,提供专业的建议和治疗方案。

3. 考虑生育需求:对于有生育需求的患者,药物治疗通常是首选。药物治疗可以缩小息肉,改善生育环境,提高受孕几率。如有生育需求,应在治疗过程中与医生充分沟通,并考虑药物的副作用对生育能力的影响。

子宫内膜息肉虽顽固,但随着医学的进步,药物治疗为患者带来了新的希望,不动刀让息肉逐渐缩小甚至消失成为可能。希望每位女性都能关注自身健康,定期检查,别让子宫内膜息肉成为健康的“绊脚石”。



# 产后盆底康复的六大误区

广西美澳妇产医院妇产科 芦桂珍

由于妊娠过程对盆底的伤害以及分娩相关损伤等因素,容易造成女性盆底组织的结构和功能受损,所以产后盆底疾病发生率明显升高。近几年,产后盆底康复悄然兴起,因其帮助很多女性解决了如尿失禁、膀胱膨出、子宫

脱垂、慢性盆腔痛、性功能障碍等盆底功能障碍问题,所以越来越受到大家的推崇。殊不知,很多新妈妈在产后盆底康复的过程中遇到了误区,导致更多问题出现,下面这六个常见误区,新妈妈们一定要了解。

## 误区一:产后尽早骨盆修复,避免“大屁股”

很多商家宣传往往强调“骨盆修复黄金期”,时间从产后42天到6个月不等,鼓励产妇尽早去修复骨盆,否则容易出现“大屁股”。这是一个误区,因为孕期增宽的骨盆99%会在产后三至八个月自行恢复正常,无需进行额外修复。骨盆分离主要是耻骨联合分离,和“大屁股”没有多大关系,屁股变大主要还是脂肪堆积。正常女性的耻骨联合间隙约4—5毫米,孕期耻骨联合可增宽2—3毫米,因为孕期体内会分泌激素导致耻骨韧带变软和延展,加上顺产过程耻骨联合处被撑开,所以产后耻骨联合间隙会有进一步增宽,但是一般不超过10毫米。只有不到1%的概率出现耻骨联合分离大于10毫米,此时才需要尽快进行骨盆修复治疗,有的甚至需要手术治疗。

## 误区二:产后尽早绑腹带有利于收肚子和瘦身

我们经常能看到有关产后束缚带的功效宣传,介绍说产后马上绑上束缚带能有利于收肚子、瘦身。果真如此吗?束缚带本身是有一定作用的,比如剖宫产的产妇下床活动时,束缚带能固定松垮的腹部,减轻伤口的疼痛;对于分娩后骨盆疼痛的产妇,束缚带能固定骨盆,有

利于加快骨盆康复。但是说到瘦身减肥的功效,那就未必了,用束缚带勒出来的曲线并不是真实的身材,想产后体形恢复,是需要花时间进行饮食、运动上的配合的,而且过早过紧的绑束缚带,还会明显增加腹压,导致内脏下垂和加重盆底功能障碍。

## 误区三:产后没症状就不需要盆底康复了

大部分产妇产后暂时没有明显的症状,或者仅有有一些轻微的不适,觉得休息一段时间就会好,进行盆底康复是多余的。其实产后盆底功能障碍疾病是一种常见而未被充分认识的疾病,虽然它不像心脑血管疾病、癌症等会严重威胁人们的健康和生命,但却因为被忽视,在几年或十几年后逐步发展形成腰背痛、漏尿、子宫脱垂等,特别是由于尿失禁患者身上有尿骚味,导致他人不愿接近,使其产生自卑心理与病耻感,造成社交障碍。因此,产后42天建议产妇都要进行盆底功能的评估,即使没有症状,评估异常的产妇还是应该尽早进行康复治疗。

## 误区四:剖宫产可以防止盆底问题的产生

有的女性强烈要求进行剖宫产,因为她觉得阴道分娩会对盆底组织造成损伤,选择剖宫产可以避免损伤,因此也就不需要进行产后盆底康复了,真是这样吗?有

研究显示,阴道分娩和剖宫产的老鼠动物模型中阴道组织中的胶原蛋白含量无明显差异,也就是说分娩方式的差异并不是产生盆底问题的重要原因,故不建议女性选择剖宫产以防止盆底疾病。

## 误区五:等生完了一起做康复

随着国家生育政策的放开,现在生二孩、三孩的女性逐渐增多,有的女性认为反正还要怀宝宝,不如等到几个孩子生完后一起做盆底康复,即省事又省钱。这个想法是大错特错了,因为每次妊娠和分娩产妇的盆底组织都会被损伤,如果有了问题不及时进行康复,那么问题会在下一次生孩子之后变本加厉,所以每次生完孩子都要进行盆底检查和治疗。

## 误区六:我在家自学盆底康复,省钱省事

现在很多网络平台上都能搜索到盆底康复的知识和训练方法,有的妈妈就计划在家自学练习。基础的训练方法确实可以自行完成,但是一些特殊的康复治疗方法,比如电刺激生物反馈疗法、筋膜手法、磁疗等,还是需要医生帮助和使用仪器来完成。更重要的是,针对不同时期、病情的轻重、不同并发症等,需要专业的妇产科医生和康复医生来制定个体化治疗方案,才能更精准更快速地康复,这是产妇自己在家绝对办不到的。

# 强直性脊柱炎 不只是脊柱问题

梧州市人民医院肾内科 梁雨

有一种病,早期的时候腰背部不适并伴随痛感,很多人会不在意,仅仅当作是普通的“腰肌劳损”。但慢慢发展下去,病情开始越发严重,浑身僵硬,感觉被“石化”了一样,疼起来甚至需要坐轮椅,这就是强直性脊柱炎。

## 强直性脊柱炎的表现

强直性脊柱炎是一种以中轴脊柱受累为主,可伴发关节及关节外表现,严重者可发生脊柱畸形和关节强直的慢性炎症性疾病。该病炎症始于骶髂关节和脊柱关节,随着时间的流逝,引起椎体的融合,导致腰背部疼痛和活动受限。强直性脊柱炎除了会导致脊柱畸形及关节强直外,还可侵犯全身多个系统,严重时明显影响日常生活质量。表现为:

①腰背部疼痛,且随时间推移逐渐加重;久站、久坐后疼痛加重,活动后可缓解。

②晨起时后背僵硬,且僵硬程度较重。

③半边臀部、整个臀部或肩部疼痛。

④脊柱的灵活性受限,夜间翻身困难。

⑤附着在脊柱上的韧带和肌腱,如足跟疼痛、肋骨疼痛等。

## 强直性脊柱炎不只是脊柱问题

强直性脊柱炎不仅影响脊柱和关节,还可能对全身各系统产生广泛的影响和危害。

**眼部炎症:**强直性脊柱炎患者可能会出现眼部疼痛、充血、对光线敏感和视力模糊,还可能会出现葡萄膜炎。

**骨骼系统:**随着病情的发展,还可能影响其他骨骼组织,如肋骨、骨盆和肩关节等。

**神经系统:**强直性脊柱炎可能导致神经系统问题,如脊髓压迫和神经根病变。这些症状可能包括疼痛、麻木、肌肉无力和反射异常等。在严重的情况下,神经系统病变可能导致瘫痪。

**心血管系统:**以主动脉瓣病变较为常见,临床有不同程度主动脉瓣关闭不全者约1%;约8%发生心脏传导阻滞,可与主动脉瓣关闭不全同时存在或单独发生,严重者因完全性房室传导阻滞而发生阿斯综合征,当病变累及冠状动脉口时可发生心绞痛,少数发生主动脉瘤、心包炎和心肌炎。合并心脏病的强直性脊柱炎病人,一般年龄较大,病史较长,脊柱炎及外周关节病变较多,全身症状较明显。

**呼吸系统:**随着强直性脊柱炎病变发展,肺廓活动受限,可出现两上肺,尤其是肺尖纤维化、囊性变,甚至有空洞形成。病人可有咳嗽、咳痰、气短,以及咯血,肺功能检查肺活量减少。一般发生于病程20年以上的病人。较少见的肺部表现有胸膜增厚粘连、肺门及膈顶模糊、条状肺膨胀不良等。

## 强直性脊柱炎的治疗与康复

目前没有治愈强直性脊柱炎的方法,但是积极的治疗仍非常必要,合理规范的治疗方案可以帮助缓解症状、减少疾病进展并降低致残率。治疗方法包括:

1. 非药物治疗:主要包括锻炼、戒烟、其他物理治疗等。锻炼主要为伸展运动,可改善关节的灵活性和强度,减轻疼痛和僵硬。

2. 传统药物治疗:包括非甾体抗炎药(双氯芬酸、



美洛昔康、依托考昔等)和抗风湿药物(柳氮磺吡啶、甲氨蝶呤等),可以缓解疼痛和炎症。

3. 生物制剂和小分子靶向药物:生物制剂(注射用重组人II型肿瘤坏死因子受体-抗体融合蛋白、阿达木单抗、司库奇尤单抗等)和小分子药物(托法替布、乌帕替尼等),可降低疾病活动度,是目前最为有效的治疗药物。

4. 手术治疗:在某些情况下,例如严重的脊柱和骨盆区域的关节破坏,可进行手术治疗,主要包括全髋关节置换术、脊柱矫正截骨术等。

尽管适当的治疗对控制病情进展必不可少,但是规律的终身康复锻炼更是达到最佳疗效的基石。强直性脊柱炎的康复内容包括:患者应适量进行运动,如站立、坐位、卧位、深呼吸或颈椎运动等,以提高关节活动度,保持肌肉力量。同时,患者应保持良好的姿势,避免长期处于同一个姿势,以防止脊柱或关节变形。可以通过关节活动训练的方式进行恢复,并在专业医生的指导下进行康复训练。此外,在日常生活中应避免进食辛辣、刺激的食物,以免刺激病情。

强直性脊柱炎是一种影响脊柱和全身多部位的慢性炎症性疾病。了解该疾病的各个方面,包括其可能的影响、治疗策略以及预防措施,对于患者和家属来说非常重要。

# 如何协助幽闭恐惧症患者进行磁共振检查

广西壮族自治区人民医院放射科 黄艳荣

刘先生因为头痛需要做颅脑磁共振检查(MR)，但他感到非常紧张，并且出现幽闭恐惧症的症状。经过医护

人员缓解疏导，同时安排其女儿在身边握着他的手陪同，最终刘先生克服了恐惧，顺利完成检查。

## 幽闭恐惧症不是矫情

幽闭恐惧症(也称密闭空间恐惧症)是人们对封闭空间的一种心理焦虑反应。患者害怕密闭拥挤的场所，担心此类场所会引发自己产生未知恐惧，轻者表现为压抑、胸闷等生理性反应；严重者出现心慌、呼吸急促、窒息、有濒死感等焦虑或强迫症状，离开密闭环境后生理和行为恢复正常。磁共振检查(MR)是一种高科技、无痛苦、无辐射、诊断率很高的检查，但有的患者因为患有幽闭恐惧症，在被送入扫描通道进行检查的过程中会出现恐惧心理，甚至有患者在扫描时会从扫描通道爬出来。

## MR为什么会让觉得恐惧

● MR检查成像空间有限。MR成像仪是一个两端开口的桶形设备，做检查时，患者平卧，整个身体都要进入其中，所处的空间十分压抑。幽闭症患者由于心理脆弱，因此会感到压抑、憋闷，甚至呼吸困难，有的患者甚至可能出现幻觉。

● 扫描时间长。MR成像原理比较复杂，所以检查时间长。比如头颅一般需要15分钟左右，体部扫描比如肝、胆、

胰等需要40分钟，如果是增强扫描，还需要更长时间。

● 噪声大。MR检查时，梯度开关转换会产生各种分贝很高的不同噪声，会让人感觉不舒服、烦躁，使人产生恐惧心理。

## 做到以下六点让检查顺利进行

患者在进行MR检查时，若是由于害怕而无法配合检查，不仅会影响成像效果，也会影响本人的身心健康。因此，对于害怕进行MR检查的患者，首先要缓解自身恐惧心理，以下是一些建议。

### 1.MR孔径

截止到目前，在保证较高磁场均匀度的前提下，很多医院都已具备70cm或者更大孔径的MR设备，这有利于提高幽闭恐惧症患者检查的成功率。因此对于有幽闭恐惧症的患者，在条件允许的情况下，医院应尽量安排患者在较大孔径的MR设备上进行检查。

### 2.环境因素

MR检查室相对别的检查室来说空气流动不畅、环境沉闷、较暗，会加重患者心理压力。不同检查室环境，包括照明以及通风等，对于患者情绪的影响程度也会不同，因此可以根据科室条件安

排幽闭恐惧症患者

的检查室，例如，机房内保持卫生整洁，光线柔和，室内可播放轻缓的音乐营造一种良好、轻松的氛围。

### 3.心理疏导

患者在进入检查室前，医生可以向患者说明MR的原理、检查过程、所需时间、噪声水平等，以及扫描禁忌及其注意事项，消除患者对检查的恐惧感，放松心情。在检查时患者可以申请家属或医生陪同，家属可以通过握住患者双手或是抚摸患者来缓解患者紧张和害怕的心情，进而提高其安全感；在不影响扫描的情况下，患者在扫描过程中可以与医生进行交流，医生可及时出现并进行有效沟通。

### 4.药物干预

患有重度幽闭恐惧症的患者在狭小的空间内更容易表现得躁动不安，而且自己无法控制这种症状，从而产生心悸、窒息、眩晕的感觉，导致患者对检查的配合程度降低，医护人员可以在检查前半小时为患者提供镇静剂，同时指导患者调整呼吸、稳定情绪面对检查。

### 5.物理干预

在扫描部位允许的情况下，尽量采取脚先进、俯卧位，这样更容易使患者放松，必要时可以蒙住患者双眼，以避免患者感到压抑、憋闷。

### 6.脱敏练习

让患者观察其他病患检查的全过程，让其用自己臆想的扫描过程和真实的扫描过程进行对比，同时教受测者如何分散注意力，比如在心里哼自己喜欢的歌、回忆生活中最开心的片段等。

总而言之，对于一部分MR检查幽闭恐惧症患者，检查前，医生可以对患者进行心理疏导，让患者了解MR检查的过程；检查中，可使用降噪耳机或者棉球，降低检查过程中的噪声对其产生的影响，同时可以对患者双眼进行遮盖，避免直视磁孔，减少检查过程中的压迫感等。对患有严重幽闭恐惧症的患者，且必须要进行MR检查时，可在临床医生的指导下使用镇静药物，并由主管医生陪同检查。检查时要对幽闭恐惧症患者给予更多的理解、关心和耐心，确保检查顺利完成。

## 急性缺血性脑卒中介入取栓术预后差原来是这些高危因素在作怪

广西医科大学第二附属医院健康管理中心 林华

素之一。老年患者的生理储备较差，对治疗的耐受性和恢复能力有限。老年患者往往有更多的共患病，如既往病史中的心房颤动、高血压、糖尿病等，这些慢性疾病的存，在可能加剧脑卒中后的损伤，导致血管条件差，增加治疗风险和术后并发症。

2.术前的神经功能缺损程度及术中并发症也是一个重要因素。研究发现，术前美国国立卫生研究院卒中量表(NIHSS)评分较高的患者，术后恢复较差。这个量表是一种标准化的神经科检查量表，用于评估脑卒中患者的神经功能缺损。与此同时，术中出现血管损伤、患者躁动及精神异常等情况也可能导致患者预后不良。

3.血管成功再通率和术后血压管理也是影响预后的重要因素。不完全或延迟的再通可能导致预后不良，而术后收缩压升高则被认为是介入取栓后出血转化的独立危险因素。

4.治疗时间窗的延长也是影响预后的关键一环。治疗时间窗是指从发病到接受再灌注治疗的时间。患者一旦发生脑卒中，需要立即前往医院接受救治。

综上所述，对这些可能导致患者预后不良的高危因素进行有效管理和控制，有助于改善患者的预后。

### 管理和控制高危因素的建议

在脑卒中介入取栓术的治疗过程中，对管理及控制高危因素的建议如下：

1.个体化的血压管理：高血压是脑卒中的主要高危因素之一。对于脑卒中患者，应密切监测血压，并根据医生的建议调整药物治疗方案，以维持血压在目

标范围内。同时，减少盐分摄入、增加水果和蔬菜的摄入、保持适当体重和规律的体育活动，有助于控制血压。

2.综合性慢性病管理：对于患有高脂血症、糖尿病等慢性疾病的患者，可以通过药物治疗、饮食调整及定期监测来控制危险因素，合理的饮食计划和适当的运动可以帮助控制血糖，减少血糖波动对脑血管的损害；降低血脂水平可以减少动脉硬化的进展，从而降低脑卒中的风险。

3.及时康复干预：术后早期介入康复训练对于促进神经功能恢复和提高生活质量至关重要。根据患者的具体情况，医生及康复治疗师会制定出适合患者的个体化康复策略，包括物理治疗、运动治疗和言语治疗等，以加速恢复进程。

4.生活方式的改变：患者应避免烟酒的摄入。吸烟和酗酒是两个可以控制的高危因素。戒烟可以显著降低再次发生脑卒中的风险，而限制酒精摄入则有助于减少对血管的损害。

5.全面的患者教育和心理支持：医护人员会提供针对患者及其家属的疾病相关教育，帮助更好地理解疾病的性质、治疗过程和预期结果。同时，如果患者有焦虑、抑郁等心理问题，也可以寻求医护人员的帮助，由心理医生提供心理支持和咨询服务，以应对患者可能面临的不良情绪和心理挑战。

通过了解急性缺血性脑卒中患者介入取栓术后的高危因素，掌握管理和控制高危因素的方法，可以帮助患者提高治疗效果，尽快回到正常的生活轨道，减少残疾和死亡的风险，提高生活质量。

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

## 2024/5/20 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(15)  
09:56 少年派(16)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:35 “乡”见南宁(重播)  
13:58 大浦东(3)  
14:46 大浦东(4)  
15:40 大浦东(5)  
16:35 大浦东(6)  
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)  
21:25 南宁故事  
21:40 追光的日子(1)  
22:26 追光的日子(2)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2024/5/21 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(17)  
09:56 少年派(18)

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(19)  
09:56 少年派(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)  
13:58 大浦东(9)  
14:46 大浦东(10)  
15:40 大浦东(11)  
16:35 大浦东(12)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线

## 南宁广播电视台 文旅生活频道

## 2024/5/20 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 第二次拥抱(8)  
18:08 第二次拥抱(9)  
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)

## 2024/5/22 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 第二次拥抱(12)  
18:08 第二次拥抱(13)  
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

## 2024/5/21 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 第二次拥抱(12)  
18:08 第二次拥抱(13)  
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

## 2024/5/24 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(23)  
09:56 少年派(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)  
13:58 大浦东(15)  
14:46 大浦东(16)  
15:40 大浦东(17)  
16:35 大浦东(18)  
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 追光的日子(9)  
22:20 追光的日子(10)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2024/5/23 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 少年派(21)  
09:56 少年派(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)  
13:58 大浦东(12)  
14:46 大浦东(13)  
15:40 大浦东(14)  
16:35 大浦东(15)  
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 追光的日子(7)  
22:20 追光的日子(8)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2024/5/25 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(25)  
09:56 少年派(26)  
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 大浦东(18)  
14:46 大浦东(19)

15:40 大浦东(20)  
16:35 大浦东(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 追光的日子(9)  
22:20 追光的日子(10)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2024/5/26 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(27)  
09:56 少年派(28)  
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 大浦东(21)  
14:46 大浦东(22)  
15:40 大浦东(23)  
16:35 大浦东(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 问政观察室  
22:00 故事  
22:20 追光的日子(11)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

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(16)  
18:08 第二次拥抱(17)  
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

## 2024/5/26 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 看南宁(重播)  
12:30 电视购物  
17:20 第二次拥抱(20)  
18:08 第二次拥抱(21)  
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

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(16)  
18:08 第二次拥抱(17)  
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

## 2024/5/25 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(20)  
18:08 第二次拥抱(21)  
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

## 2024/5/24 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 第二次拥抱(14)  
18:08 第二次拥抱(15)  
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

## 2024/5/20 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 致命行动(18)  
08:17 致命行动(19)  
09:00 致命行动(20)  
09:54 致命行动(21)  
10:46 致命行动(22)  
11:40 致命行动(23)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 区小队(18)  
13:47 区小队(19)  
14:40 区小队(20)  
15:35 区小队(21)  
16:27 区小队(22)  
17:17 区小队(23)  
18:00 东方侠客(20)  
18:55 东方侠客(21)  
19:50 东方侠客(22)  
20:47 东方侠客(23)  
21:33 东方侠客(24)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 我的抗战之猎豹突击(27)  
23:33 我的抗战之猎豹突击(28)

## 2024/5/21 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 致命行动(23)  
08:17 致命行动(24)  
09:00 致命行动(25)  
09:54 致命行动(26)  
10:46 致命行动(27)  
11:40 致命行动(28)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 区小队(23)  
13:47 区小队(24)  
14:40 区小队(25)  
15:35 区小队(26)  
16:27 区小队(27)  
17:17 区小队(28)  
18:00 东方侠客(24)  
18:55 东方侠客(25)

19:50 东方侠客(26)  
20:47 东方侠客(27)  
21:33 东方侠客(28)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 我的抗战之猎豹突击(27)  
23:33 我的抗战之猎豹突击(28)

## 2024/5/22 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 致命行动(28)  
08:17 致命行动(29)  
09:00 致命行动(30)  
09:54 致命行动(31)  
10:46 致命行动(32)  
11:40 致命行动(33)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 区小队(28)  
13:47 区小队(29)  
14:40 区小队(30)  
15:35 区小队(31)  
16:27 区小队(32)  
17:17 区小队(33)  
18:00 东方侠客(28)  
18:55 东方侠客(29)  
19:50 东方侠客(30)  
20:47 东方侠客(31)  
21:33 东方侠客(32)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 我的抗战之猎豹突击(29)  
23:33 我的抗战之猎豹突击(30)

## 2024/5/23 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 致命行动(33)  
08:17 致命行动(34)  
09:00 致命行动(35)  
09:54 致命行动(36)  
10:46 致命行动(37)  
11:40 致命行动(38)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 区小队(33)

13:47 区小队(34)  
14:40 区小队(35)  
15:35 区小队(36)  
16:27 区小队(37)  
17:17 惊天大迷局(1)  
18:00 东方侠客(32)  
18:55 东方侠客(33)  
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(34)  
21:25 东方侠客(35)  
22:10 我的抗战之猎豹突击(31)  
23:05 我的抗战之猎豹突击(32)  
23:45 我的抗战之猎豹突击(33)

## 2024/5/24 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(38)  
08:17 绝地刀锋(1)  
09:00 绝地刀锋(2)  
09:54 绝地刀锋(3)  
10:46 绝地刀锋(4)  
11:40 绝地刀锋(5)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 惊天大迷局(1)  
13:47 惊天大迷局(2)  
14:40 惊天大迷局(3)  
15:35 惊天大迷局(4)  
16:27 惊天大迷局(5)  
17:17 惊天大迷局(6)  
18:00 东方侠客(35)  
18:55 东方侠客(36)  
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 长沙保卫战(1)  
21:25 长沙保卫战(2)  
22:10 我的抗战之猎豹突击(34)  
23:05 我的抗战之猎豹突击(35)  
23:45 我的抗战之猎豹突击(36)

## 2024/5/25 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 绝地刀锋(5)

## 南宁广播电视台 公共频道

## 2024/5/20 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(26)  
13:45 爱上特种兵(27)  
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(21)  
22:55 遥远的距离(22)  
23:40 遥远的距离(23)

## 2024/5/22 星期三

00:29 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然  
07:30 舞动剧场  
08:30 人文纪录  
09:00 科技苑  
09:30 影像南宁  
09:35 校园大视界(重播)  
22:10 遥远的距离(18)  
22:55 遥远的距离(19)  
23:40 遥远的距离(20)

## 2024/5/21 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)

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(24)  
22:55 遥远的距离(25)  
23:40 遥远的距离(26)

## 2024/5/23 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(32)  
13:45 爱上特种兵(33)  
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(30)  
22:55 遥远的距离(31)  
23:40 遥远的距离(32)

## 2024/5/25 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(36)  
13:45 爱上特种兵(37)  
14:32 奇趣大自然  
08:17 绝地刀锋(6)  
09:00 绝地刀锋(7)  
09:54 绝地刀锋(8)  
10:46 绝地刀锋(9)  
11:40 绝地刀锋(10)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 惊天大迷局(6)  
13:47 惊天大迷局(7)  
14:40 惊天大迷局(8)  
15:35 惊天大迷局(9)  
16:27 惊天大迷局(10)  
17:17 惊天大迷局(11)  
18:00 长沙保卫战(2)  
18:55 长沙保卫战(3)  
19:50 长沙保卫战(4)  
20:47 长沙保卫战(5)  
21:33 长沙保卫战(6)  
22:20 我的抗战之猎豹突击(37)  
23:15 我的抗战之猎豹突击(38)  
23:55 我的抗战之猎豹突击(39)

## 2024/5/26 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 绝地刀锋(10)  
08:17 绝地刀锋(11)  
09:00 绝地刀锋(12)  
09:54 绝地刀锋(13)  
10:46 绝地刀锋(14)  
11:40 绝地刀锋(15)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 惊天大迷局(11)  
13:47 惊天大迷局(12)  
14:40 惊天大迷局(13)  
15:35 惊天大迷局(14)  
16:27 惊天大迷局(15)  
17:17 惊天大迷局(16)  
18:00 长沙保卫战(6)  
18:55 长沙保卫战(7)  
19:50 长沙保卫战(8)  
20:47 长沙保卫战(9)  
21:33 长沙保卫战(10)  
22:20 我的抗战之猎豹突击(40)  
23:15 决胜(1)  
23:55 决胜(2)

## 2024/5/26 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(38)  
13:45 爱上特种兵(39)  
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(33)  
22:55 遥远的距离(34)  
23:40 遥远的距离(35)

# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

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

