

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23日

2024年第19期

总1852期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

乡村
美如画



南宁广播电视台报
微信公众号

事关买房！央行一天内重磅通知“三连发”！

5月17日，中国人民银行连发重磅通知，详情如下：

一、对于贷款购买商品住房的居民家庭，首套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于15%，二套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于25%。

中国人民银行 国家金融监督管理总局

关于调整个人住房贷款

最低首付款比例政策的通知

中国人民银行上海总部，各省、自治区、直辖市及计划单列市分行；国家金融监督管理总局各监管局；各国有商业银行，中国邮政储蓄银行，各股份制商业银行：

为落实党中央、国务院决策部署，适应我国房地产市场供求关系的新变化、人民群众对优质住房的新期待，促进房地产市场平稳健康发展，现就个人住房贷款政策有关事项通知如下：

对于贷款购买商品住房的居民家庭，首套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于15%，二套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于25%。

在此基础上，中国人民银行各省级分行、国家金融监督管理总局各派出机构根据城市政府调控要求，按照因城施策原则，自主确定辖区各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例下限。

中国人民银行

国家金融监督管理总局

2024年5月17日

二、取消全国层面首套住房和二套住房商业性个人



住房贷款利率政策下限。

中国人民银行关于调整

商业性个人住房贷款利率政策的通知

中国人民银行上海总部，各省、自治区、直辖市及计划单列市分行；各国有商业银行，中国邮政储蓄银行，各股份制商业银行：

为落实党中央、国务院决策部署，适应我国房地产市场供求关系的新变化、人民群众对优质住房的新期待，促进房地产市场平稳健康发展，现就调整商业性个人住房贷款利率政策有关事项通知如下：

一、取消全国层面首套住房和二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限。

二、各省级分行按照因城施策原则，指导各省级市场利率定价自律机制，根据辖区内各城市房

地产市场形势及当地政府调控要求，自主确定是否设定辖区内各城市商业性个人住房贷款利率下限及下限水平(如有)。

三、各银行业金融机构应根据各省级市场利率定价自律机制确定的利率下限(如有)，结合本机构经营状况、客户风险状况等因素，合理确定每笔贷款的具体利率水平。

此前相关规定与本通知不一致的，以本通知为准。

中国人民银行

2024年5月17日

三、自2024年5月18日起，下调个人住房公积金贷款利率0.25个百分点，5年以下(含5年)和5年以上首套个人住房公积金贷款利率分别调整为2.35%和2.85%，5年以下(含5年)和5年以上第二套个人住房公积金贷款利率分别调整为不低于2.775%和3.325%。

中国人民银行关于下调

个人住房公积金贷款利率的通知

中国人民银行上海总部，各省、自治区、直辖市及计划单列市分行；各政策性银行、国有商业银行，中国邮政储蓄银行，各股份制商业银行：

中国人民银行决定，自2024年5月18日起，下调个人住房公积金贷款利率0.25个百分点，5年以下(含5年)和5年以上首套个人住房公积金贷款利率分别调整为2.35%和2.85%，5年以下(含5年)和5年以上第二套个人住房公积金贷款利率分别调整为不低于2.775%和3.325%。

中国人民银行

2024年5月17日

来源：中国人民银行微信公众号 新华社

下个月，你工资卡里或将多一笔钱！



5月虽然还没过完，但是各地已经开启了高温“烧烤”模式。从6月起，这些人可以领高温津贴啦。

什么是高温津贴？

根据《防暑降温措施管理办法》规定，劳动者从事高温作业的，依法享受岗位津贴。

用人单位安排劳动者在35℃以上(包括35℃)高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下(不包括33℃)的，应当向劳动者发放高温津贴，并纳入工资总额。

哪些人可以领高温津贴？

只要用人单位安排了高温作业，企业、事业单位和个体经济组织等单位的劳动者都可依法享受高温津贴。

注意，饮料不能充抵高温津贴！

用人单位应当为高温作业、高温天气作业的劳动者供给足够的、符合卫生标准的防暑降温饮料及必需的药品。

不得以发放钱物替代提供防暑降温饮料。防暑降温饮料不得充抵高温津贴。此外，如果最高气温超过了40℃应该停止室外露天工作，并且不能扣减

工资。同时，用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气从事露天作业及在温度超过33℃以上的工作场所作业。

高温津贴是国家规定的津补贴项目，不是单位福利。高温津贴的性质属于工资。支付高温津贴是用人单位的法定义务。

如果用人单位在发放高温津贴上违规，有关部门会要求用人单位及时改正。

高温津贴如何发？

1.用人单位选择按月发放高温津贴的。

高温津贴发放时间：6月、7月、8月、9月(共4个月)。

从事室外作业和高温作业的劳动者高温津贴标准每人每月不低于300元；室内非高温作业的劳动者每人每月不低于200元(各个城市有所不同，具体以当地为准)。

2.用人单位选择按照劳动者实际从事高温作业的天数计发高温津贴的。

全年当中凡安排劳动者在35℃以上高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的，应当按照每人每天不低于20元的标准向劳动者发放高温津贴。其中，非全日制用工的，用人单位应当按照每人每小时不低于3元的标准向劳动者发放高温津贴。

3.用人单位应通过内部民主决策程序，自主选择高温津贴计发方式并确定具体标准。

其中，企业可以通过与职工开展集体协商签订集体合同或将高温津贴制度提交职工(代表)大会讨论通过等民主程序确定高温津贴计发方式和具体标准。

单位不发高温津贴怎么办？

如果用人单位在发放高温津贴上违规，劳动者可以向工会寻求帮助，工会组织有权要求用人单位及时改正。

此外，劳动者还可以向社保、安监等部门举报，

由相关部门采取责令用人单位整改、行政处罚等措施，依法维护自身合法权益。

发高温津贴后会降低工资？

最低工资标准并不包含高温津贴，因此，不得因发放高温津贴而降低劳动者工资。

因高温停止作业扣工资？

《防暑降温措施管理办法》明确规定，因高温天气停止工作、缩短工作时间的，用人单位不得扣除或降低劳动者工资。

来源：人民日报 新华日报





端午未至 粽已飘香

虽然距离端午节还有十几天时间，但南宁市部分商超、农贸市场的端午粽子已经抢“鲜”上市。除了灰水凉粽、绿豆肉粽、咸蛋黄粽、豆沙粽等传统口味，还有干贝鲍鱼粽等新奇口味。

在兴宁区朝阳商圈的多家超市，端午粽子专区占据“C位”，五芳斋、广州酒家等各大品牌粽子琳琅满目，粽馅种类繁多，有五花肉、咸蛋黄、双蛋黄等，还有干贝鲍鱼粽等新奇口味。“多种杂粮、清甜不腻”，一款五谷杂粮粽子的招牌挂在上方，吸引顾客驻足观看。一款五芳斋礼盒装售价59元/件，一款净重2000克大肉粽售价98元/件。“闻到粽香，口水快要流出来了，我比较喜欢蛋黄粽和蜜枣粽，先买两个尝尝鲜。”顾客杨女士说道。

相比商超里粽子种类繁多，农贸市场售卖的粽子则主打传统灰水凉粽和肉粽。在淡村农贸市场，多家美食摊位售卖的多为现包现煮的散装粽子，店员一边包粽子，一边将煮熟的粽子售卖。售价与去年相比差别不大，灰水凉粽为2元/条、5元/3条；肉粽根据个头大小及馅料的不同，其价格也不尽相同，售价在4~15元/个不等，肉粽的馅料分别有绿豆肉馅和板栗肉馅。

“我在5月初开始摆卖粽子，卖得最好的还是散装肉粽。预计到端午节前几天，一天能卖上百个。”一名卖手工粽的女店主说，他们提供大量订购、口味定制服务，但在每年端午节，灰水粽依然是南宁人最喜欢的味道。

在淡村农贸市场附近的一家生鲜超市，低温冰柜里摆着多个品牌的网兜装粽子、袋装粽子，还打起了“促销战”。如真空包装猪肉粽(200克两只)特惠价8.8元，真

空包装栗子猪肉粽(280克)参与“满30元减5元”促销。一名店员介绍，4月下旬，门店就上架了十几种口味的粽子，有咸蛋黄、五花肉、梅干菜黑猪肉、豆沙、蜜枣赤豆等。不少市民购买粽子尝鲜，散装粽子提前进入热卖期。

此前，“粽子商家有多卷”的话题登上微博热搜，各种新奇口味的粽子引发网友热议，大家纷纷表示想试试。也有部分网友称：“粽子花样越来越多，但更喜欢传统的也最简单的灰水粽。”

粽子抢“鲜”上市，你最“粽”意哪款？

来源：南宁晚报

南宁市牛肉价格跌至“3”字头



格均为80元/公斤。

根据南宁市物价部门对南宁市20家农贸市场的监测数据显示，5月13日的牛肉零售均价为86.2元/公斤，羊肉为90元/公斤。

在华润万家超市东葛店，一品牌牛肉商家销售的新鲜黄牛肉为100元/公斤，比之前便宜20元/公斤。商家表示：“近期牛肉进货价格低了很多。”

本地鲜牛肉价格走低，进口牛肉价格也在降。根据实地调查，5月10日沃尔玛超市朝阳店，500克澳洲进口牛保乐肩块优惠售价为29.98元。

出栏量持续增长

自治区农业部门相关信息显示，自2008年以来，广西的牛羊肉价格一直处于上涨的趋势，以2012年为例，当年的牛肉均价为49.7元/公斤，2022年涨至98.22元/公斤，羊肉价格也从59元/公斤涨至92.37元/公斤。

然而，从2023年下半年开始，全国牛羊价格发生了变化：当时的肉牛销售价格为94.35元/公斤，截至2024年4月份的价格为86.63元/公斤。

一名业内人士表示，国内养殖肉牛羊的规模不断扩张，产量日益增长，是此轮价格变化的一个主要原因。据悉，从2020年开始，广西乃至全国的肉牛羊出栏量逐年增长。2023年，全国肉牛产量在原有基础上继续增长4.8%，广西肉牛产量增长2.1%；全国肉羊产量增长1.3%，广西肉羊增长0.93%。

来源：南国早报 2024年5月15日第04版

艾滋病可以治愈吗？

自1981年在美国首先发现艾滋病以来，艾滋病已在全世界蔓延。虽然人类同艾滋病的斗争已有30多年，但到目前为止，仍未发现有效的疫苗和彻底治愈该病的方法。尽管艾滋病尚不能治愈，但尽早检测知晓感染状况并规范服用抗病毒治疗药物，可以延长生命，提高生活质量。

生命以它独有的美，浸润了生活的点点滴滴；美

丽的生命，源于对生活的珍视。生命不能承受之轻，是对生命健康责任的轻视。拥有健康的生命，我们才能孝爱父母、呵护家庭、贡献国家；拥有健康的生命，我们才能体会爱与被爱的精彩。人的生命只有一次，拥有健康的生命，我们的人生才会美丽如花。

生命行走在你我掌心，请小心珍视呵护！



为有效遏制违法用地和违法建设行为，进一步规范城市管理秩序，近日，良庆区城管局联合城区政法委、司法局、市场监管局、交通运输局、交警六大队、生态环境局等部门以及玉洞街道办，对玉洞街道美岭路的多处违法建筑进行了依法拆除整治。

这些违法建筑涉及地块负责人在未办理相关合法手续的情况下，擅自建设围墙、简易棚、水泥地坪，并摆放集装箱等，用于租赁给承租户经营废旧车辆回收拆解业务。由于这些废旧车辆拆解后零件露天堆放，机油随地排放，严重污染了周边环境，不仅违反了环保要求，也引起了周边居民的强烈不满。

在拆除整治行动前，城管执法人员细致地向承租户讲解相关法律法规。截止拆除前，多数承租户已经完成了自行搬离清理工作，为后续拆除扫清了障碍。本次拆除整治行动共拆除违法建设约1600平方米，清理违法用地约7000平方米。

下一步，良庆区城管局将继续加大对违法用地和违法建设行为的打击力度，坚决维护城市规划和建设秩序，提高人居环境质量，促进经济社会健康和可持续发展。

记者：秦玉刚 刘青
通讯员：黎玮 黄慧敏



南宁市兴宁区防艾办供稿



一杯漱口水泼出11万元赔偿

拿在手里的一杯水，既可以用来漱口，也可以解渴，但随意泼到地上，就可能会酿成大祸。近日，重庆市江津区人民法院审理了一起侵权责任纠纷案。



随手泼的水致人摔伤骨折

因丈夫突发脑梗住院治疗，妻子李利便在重庆江津区某医院陪同照顾。某天清晨7点半左右，她像往常一样从病房前往洗碗区清洗碗筷。不料，刚到走廊她就脚下一滑，摔倒在地，无法起身。

事发后，护士闻讯赶来，迅速扶起李利，并立即送往骨科进行治疗。经诊断，李利为左侧胫骨平台骨折。伤情经专业机构鉴定，达到了十级伤残。更让李利痛苦的是，治疗过程中需要在腿部植入一枚钉子以固定骨骼。

通过调取事发时的监控录像，医院工作人员发现了一些重要

线索。监控画面显示，在事发当天清晨7时26分至29分之间，医院的保洁人员刚刚完成走廊的清扫工作，走廊的地板干净整洁，没有任何水渍或污渍。接着，另一位住院患者张微微手持漱口杯出现在镜头中，她将漱口杯中的水随手泼在了走廊的地板上。仅仅过了不到40秒，李利踏出病房门，前往洗碗区。然而，她并没有注意到走廊上那滩水渍，结果脚下一滑，重重地摔倒在地。这一幕被监控完整地记录了下来。

了解到了事情的真相后，李利决定采取法律行动来维护自己的权益。她将张微微和医院一同告上了法院，要求赔偿因受伤产生的医疗费、住院期间护理费、生活补助费、交通费、营养费、伤残赔偿金、后续医疗费、精神抚慰金等共计16万余元。



审理过程

“我和平常一样出去洗碗，就因为这滩水才会摔倒，医院和泼水的人都有责任！”李利认为，张微微泼水导致自己在医院的工作场所和管理范围之内受伤，医院和张微微都应承担赔偿责任。

“保持地面干净是医院的义务，而且李利自己走路也应该小心一点！”张微微表示，自己也是一名病人，也需要医院对其进行安全保障义务，她对李利不负有安全保障义务。医院作为公共场所的管理人，常年聘请有清洁工人，应随时保持公共区域的路面干净、卫生、干爽，避免病人及来院照料病人的家属摔倒。除故意、蓄意等人为原因导致的受伤外，都应属于医院安全保障义务范围，故医院应当承担侵权责任。同时，李利作为一名具有完全民事行为能力人，走在涉案过道时也应该注意安全，选择地面干爽的路段行走。对于摔伤，李利本人也应该承担一部分责任。

医院谈及责任则连连表示“冤枉”。为保障患者及家属的安全，医院早已在走廊安装了防滑扶手，事发前也多次对地面进行清洁并巡视，地面并无水渍。李利摔倒后，医院及时进行救治，尽到了救治义务。

最重要的是，据录像显示，从清洁完地面到张微微泼水，再到

李利摔倒，整个过程不过一分钟。“这么短的时间发生这么多事，让人防不胜防，我们不可能时刻盯着每一处地面。”医院表示。

在审理这起案件的过程中，李利、张微微和医院三方均坚称自己无责，陷入了激烈的争论。为了查明事实真相，江津区法院法官唐意前往案发现场实地走访，反复观看监控录像，力求还原案件事实。通过细致地观察和分析，并结合当事人陈述等证据，法官对案件作出了判断：

首先，被告张微微在被告医院走廊将水杯中的水洒到地面，导致原告李利踩到水渍摔倒受伤，对原告李利遭受损害具有明显的过错，应当承担侵权责任。

其次，根据监控录像所显示的现场情况来看，从洒水到原告李利摔倒，时间极短，且在事发前原告李利摔倒的地面并不存在异样，因此，被告医院并不存在未尽到安全保障义务的情形，不应当承担侵权责任。

最后，原告李利在公共场所行走时，应谨慎注意，而在本案中，其行走时未充分尽到相应的注意义务，应减轻被告张微微的赔偿责任。

综上，江津区法院最终判决医院不承担责任；张微微承担90%的赔偿责任，赔偿李利11.26万元。判决后，双方均未提起上诉。（文中当事人均为化名）

裁判解析

近年来，医疗纠纷呈逐年上升趋势，除了由于诊疗服务产生的医疗纠纷外，诸如患者在医院摔倒、受到他人侵害等情况也不断涌现，成为医疗诉讼的新类型。

第三人在医疗机构泼水导致陪护人员滑倒受伤，到底谁来承担侵权责任，医疗机构是不是必然承担侵权责任？当伤害发生后，又该如何科学合理地认定和分配损害责任？法院认为：

一是直接侵权人应承担侵权责任。

侵权责任是指民事主体因实施侵权行为而应承担的民事法律后果。民法典第一千一百六十五条规定，行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。换言之，侵权责任产生的基础是侵权行为，没有侵权行为就不存在承担侵权责任的问题。

本案中，张微微将水杯中的水洒在医院走廊地面，导致李利踩到水渍摔倒受伤，李利受伤事实与张微微泼水行为之间存在因果关系，

张微微具有明显的过错，应当承担侵权责任。

二是医疗机构安全保障义务有合理边界。

民法典第一千一百九十八条规定了经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者的安全保障义务，医疗机构违反安全保障义务主要以不作为形式表现，即在思想上的疏忽或态度上的不谨慎，没有采取合理措施防控可控风险，从而导致损害后果发生。但需要注意的是，不能苛求不合理的高度安全保障义务，在欠缺信赖与期待可能的情况下，当事人必须认识到危险的存在并确保自己的安全。

本案中，从保洁人员完成日常清洁到李利摔倒的时间极短，无法合理期待医院绝对地保障李利的人身安全。事发前地面干爽无异样，正常人行走并不会摔倒，事发后医院的医护人员迅速赶到现场并积极救治李利，未扩大其损害，应认定医院已尽到安全保障义务。

三是受害人有过错的可以减轻侵权人的责任。

侵权责任采用过错责任、严格责任原则。

民法典第一千一百七十三条规定，被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的，可以减轻侵权人的责任。

本案中，医院设置了防滑警示标志对公众进行告知，保洁人员也按时对走廊进行了清洁，事发前的地面干爽无异样。李利作为陪护人员并非特殊或危重病患，医院无须对其进行全天候监护，其在医院行走时应谨慎注意。但李利行走时未看地面，未尽到通常的注意义务，从而踩到水渍摔倒，应减轻张微微的赔偿责任。

综上所述，张微微在医院走廊将水杯中的水洒到地面是导致李利摔倒受伤的直接原因，其实施了侵权行为，应当承担侵权责任。医院的设施符合要求，泼水前地面并不存在异样，摔倒事件发生时间极短，医院不存在未尽到安全保障义务的情形，不应当承担侵权责任。此外，李利在公共场所行走时未谨慎注意，应减轻张微微的赔偿责任。

千年交子的前世今生

四川成都交子双塔东侧的交子公园内，成都交子金融博物馆以诸多文物展陈，勾画出世界上最早的纸币——交子的前世今生。发明交子的确切日期已消失在历史长河中，官方史料保存的官营交子的发行时间，恰是一千年前的1024年。

四川成都地处平原，沃野千里，又因都江堰水利工程，成为水旱从人、不知饥馑的“天府之国”。唐代，成都享有“扬一益二”（益州指成都）的美称，是工商业繁荣的大都市。两宋时期，成都的纺织、酿酒、陶瓷、制盐、造纸、印刷等百业勃兴，锦缎绢麻、茶酒糖药等商品通过茶马互市往来不绝，商业信用也发展到新高度。

交子的出现是社会政治经济发展的必然产物。因为宋代商品经济发展较快，铜钱短缺，满足不了流通中的需求量。而四川地区通行的铁钱使用更为不便。北宋初年，蜀地实施专行铁钱的货币制度，但铁钱币值低，重量大，流通不便。南宋人李攸在《宋朝事实》中记载：“川界用铁钱，小钱每十贯，重六十五斤，折大钱一贯。大钱一贯重十二斤，街市买卖至三、五贯文，即难以携持。”中国钱币博物馆馆长周卫荣认为，这种“值轻量重”的货币制度对行旅、交易极为不便，不利于经济发展，当时的四川地区需要一种便于商贸使用的交换中介。

同时，当时造纸和印刷技术的精进，也为交子的诞生提供了必不可少的技术条件。在这种情况下，成都首先出现了经营铁钱保管业务的交子铺——存款人把铁钱交给铺户，铺户把存款数额填写在用楮纸制作的纸券上，再交给存款人，作为取钱的凭证，这种临时填写存款金额的楮纸

券即“交子”。这一阶段的交子由民间自由发行，被称为“私交子”，票面金额根据存款金额临时填写，并不固定。

随着交子影响的逐步扩大，对其进行规范化管理的

需求日益突出。1004年至1007年，益州知州张咏对交子铺户进行整顿，剔除不法之徒，专由16户富商经营。交子的发行正式取得了政府认可，采用统一的纸张、版式和颜色印制发行。但由于缺乏资金监管和制度约束，一些交子铺无法及时兑付而引发金融动荡，“既久，而或不能偿，民讼不已”“寻亦赀衰不能相偿，争讼数起”之类的说法并不鲜见，民间私发交子因此被禁止。

官方废止私交子后，交易不便，买卖减少，阻碍了蜀地经济发展。蜀地官员多次上书，请求恢复交子，并建议将交子的发行权收归官府。最终，北宋于天圣元年（1023年）正式设置益州交子务，这也是世界上最早的国家法定纸币管理机构。至此，交子由官方发行与管理，变为固定面额，以本钱36万贯为准备金，首次发行“官交子”126万贯。

从商业信用凭证到官方法定货币，交子在短短数十年间就发生了脱胎换骨的变化，具备了现代纸币的各种基本要素。据《续通典·食货》记载，迄宋神宗时，交子正式由官方承认，熙宁初年将伪造交子等同于伪造官方文书。不过，交子发行后期，由于战争频发和财政危机，北宋朝廷违背金融规律，不顾准备金，超发交子，引发通货膨胀，造成信用危机，导致官方交子退出历史舞台。

交子的出现带来了货币支付和贮藏的便利，满足了当时的金融需求。在官交子流通的80余年间，宋人在探寻纸币运行规律、维持币值稳定的过程中，也探索出一套有关纸币发行、流通、收兑、防伪的管理制度。像制造交子的材料楮纸，具有坚韧耐磨、耐折叠、细白光滑等特点，苏东坡曾称赞其“洁白可爱”。用楮纸制作交子的过程更采用当时的先进工艺，套版印刷，朱墨间错，印有屋木人物、隐秘题号，难以伪造。南宋还进一步完善了调节纸币流通的理论与实践，即“称提



之术”。

南宋钱币博物馆馆长屠燕治介绍，四川地理闭塞，促使北宋时期出现交子，但交子不直接参与流通，商人从四川携带交子外出，仍需将交子再兑换成金银铜钱等货币进行交易。到南宋时期，由于经济快速发展，铜币的制造不能满足流通的需要，再加上南宋经济主要靠海外贸易，导致钱币大量流失海外，民间由此出现可以用于交易的“会子”。1160年，临安府知府钱端礼主导，统一由政府出面发行“会子”，随着他升任户部官员，会子也在全国范围内发行。

交子具有丰富的历史和文化价值，正如中国社会科学院古代史研究所的学者王申所说：“历史上，中国的宋代是一个发明创造层出不穷的时代。有学者曾在不同场合反复提议，说中国古代其实有‘五大发明’，第五大发明便是纸币。纸币能不能跻身几大发明之列至今尚没有定论，但它无疑对宋代以后的历史乃至世界金融业发展产生了巨大的影响。”

来源：中国文化报 2024-04-30

湖 南 无腊不欢

青椒炒腊鱼

材料：

腊鱼、青椒、生姜、大蒜、小米椒、料酒、食用油、盐。

做法：

1. 腊鱼剪掉鱼鳍，放入温水中泡软，加一点料酒去腥；
2. 把泡好的腊鱼鳞清理干净，沥干水分切成小块，大小随意；
3. 烧一锅开水，把腊鱼放到锅里隔水蒸15至20分钟，蒸出来的水分倒掉，这样腊鱼的腥味基本上就去掉了，而且还能保留鱼肉中大部分的营养。
4. 生姜去皮切丝，大蒜切片，小米椒切成小段，青椒清洗干净，斜着切成长段；
5. 热锅放油，放入姜丝、蒜片和一些小米椒，翻炒出香味，加入青椒翻炒断生，加入适量的盐调味；
6. 加入蒸熟的腊鱼，翻炒均匀，加入剩下的小米椒翻炒断生，一道好吃又下饭的青椒炒腊鱼就做好了。



腊味三下锅

这道湖南特色腊味三下锅做起来容易，吃起来上瘾！喜欢吃腊味的朋友，一定要试试这道菜哦，腊香浓郁，辣味悠长。

材料：

腊肉、腊腿、腊猪脸、姜蒜、干红辣椒、泡发的干萝卜适量。

做法：

1. 腊肉上面有杂毛，先用火烧一下，把烧过皮的腊味，放在淘米水里泡半小时，然后用刀把

皮刮掉黑漆，再用温水清洗两遍；

2. 将清洗干净的腊味切好并焯水，去掉盐分；
3. 锅里不要放油，把腊肉煸出油脂，下其他腊味食材、姜蒜和干辣椒，炒出香味；
4. 把食材捞出来放入砂锅里继续煲半小时，加入提前泡发的干萝卜（其他食材也可以）；
5. 美味的腊味三下锅就做好了，颜色诱人又下饭，好吃！

湖南人爱辣，更爱“腊”，虽说做腊味是一种比较常见的技艺，川、贵、粤、浙等地都有，但唯独在湖南这片土地上，它呈现出了极其狂野的姿态。在湖南，腊猪鸡鸭鹅鱼都只不过是基本款，以湖南人的腊功之高强，“腊”字后面能接上什么动物，那都是未知的，腊甲鱼，腊牛蛙等，也都不在话下。

为何湖南人这么痴迷腊味？答案大概在他们的餐桌上。外形不打眼的腊肉能幻化出太多种美味，可下锅炒，可上锅蒸，也可以是冬日里暖融融的腊味火锅，或平时佐餐下酒的小零食……由种种腊味衍生出的风味宇宙，给了湖南人格外香浓的味觉幸福。

话不多说，上菜……

腊味合蒸

这道菜不仅在湖南，而且在中国菜中也占有重要地位，被评为“中国菜”湖南十大经典名菜之一。其独特的制作材料和工艺体现了湘菜的特色和风味。

材料：

腊猪脚、腊鸡、腊鱼、大蒜子、小米辣、生姜、浏阳豆豉、老抽、盐、热水、糖、猪油。

做法：

1. 将腊猪脚、腊鸡、腊鱼用温水清洗干净，洗去表面的浮尘，再冷水下锅煮，水沸腾后再煮5分钟捞出；
2. 焯过水的腊菜取出用温水洗干净浮沫。把大蒜子、小米辣和生姜分别切成颗粒，不需要切得太碎，再取一小把浏阳豆豉冲洗干净，将其一起放置在一个小碗里备用；
3. 起锅烧油，用小火将小碗中的所有配料炒香，闻到香味后，把洗干净的腊味一起



倒入锅中，中火爆炒两分钟出香味，随后从锅边淋入两圈料酒，再加入适量老抽增加一点颜色，煸炒一分钟左右；

4. 开大火，加入100毫升的热水，再加一点糖提鲜，能吃辣的可以再根据自己的喜好放一些干辣椒，拌匀煮开2分钟左右即可盛出来放入碗中；

5. 最后再在碗里加入一勺猪油，直接上锅蒸30至40分钟左右就可以出锅了。

腊肉炒包菜

材料：

包菜、腊肉、蒜片、红椒片、生姜、葱段、盐、味精、料酒、食用油。

做法：

1. 腊肉因表面附着有较多的盐分和杂质，烹饪前要先用热水清洗干净；
2. 锅中加清水烧开，放入腊肉煮熟，捞出备用；
3. 包菜洗净切片，另起锅加清水，加适量盐，包菜焯水至断生后捞出；
4. 将煮熟的腊肉切片，然后起锅热油，倒入腊肉片翻炒；
5. 倒入包菜炒片刻，放人生姜，葱段，蒜片炒匀；
6. 放入红椒片炒熟，加适量盐、味精，料酒调味，翻炒均匀即可出锅。



腊肉，做为一道湖南的特色菜，历史悠久，中外驰名，其中以湖南安化腊肉和湘西腊肉最为出名，颜色红亮，肉质细腻，味道香。而包菜富含丰富的维生素，膳食纤维和微量元素，热量和脂肪含量低，是一种很好的保健食物。



跟着古诗去旅行(二十)

万里敦煌道 三春雪未晴



“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。



敦煌莫高窟



敦煌榆林窟



敦煌西千佛洞

送元二使安西

王维

渭城朝雨浥轻尘，
客舍青青柳色新。
劝君更尽一杯酒，
西出阳关无故人。

诗中的“阳关”是古代的一个关口，位于今天甘肃省敦煌市，是古丝绸之路的一个重要交通枢纽，也是古人出塞的一个必经之地。作为古丝绸之路的“咽喉之地”，敦煌也是多种文化融汇与撞击的交叉点，中国、印度、希腊、伊斯兰文化在这里相遇；从十六国至元代，各个历史时期的古籍、石窟、壁画、彩塑、建筑……无不精彩绝伦，这里，被称为东方世界的艺术博物馆。

戈壁大漠与绿洲交相辉映间，一千三百多个洞窟，彩塑三千余身，壁画五万多平方米，唐宋木构建筑五座。内容涉及音乐、舞蹈、服饰、宗教、天文、农业、医学、印刷……其中“飞天”“反弹琵琶”“莲花”等，已经形成敦煌文化的特有符号，宛如丝绸之路上的一颗璀璨明珠。敦煌，虽历经千年，仍熠熠生辉、光彩夺目。

敦煌莫高窟

莫高窟从十六国时期开凿至元代，前后延续约1000年，十六国前秦时正式命名为“莫高窟”。现有洞窟735个，保存壁画4.5万多平方米，彩塑2400余尊，唐宋木构窟檐5座，目前开放普窟45个左右，特窟9个。莫高窟是历史上东西方交流中天竺佛教和犍陀罗造像艺术与我国宗教和艺术形式在敦煌融合发展的集中体现，是中国石窟艺术发展演变的一个缩影，在石窟艺术中享有崇高的历史地位。1987年，莫高窟被列入《世界遗产名录》。

敦煌榆林窟

榆林窟，亦名榆林寺、万佛峡、上洞子，位于甘肃省瓜州县城南约72公里的南山峡谷中，因河水从峡谷中穿流而过，两岸榆树成林，石窟因此得名。其精美的壁画艺术，在中国唐代至元代的佛教石窟中占有重要地位，尤其是保存的西夏和元代的壁画，别具特色，独树一帜。

榆林窟现存洞窟43个，其中：唐代4个、五代8个、宋代13个、回鹘1个、西夏4个、元代3个，清代10个，共有壁画5200平方米，彩塑259多身。由于榆林窟与莫高窟地域相连，营建历史、石窟建筑、彩塑以及壁画的题材内容与艺术表现手法又基本相同，并同属“敦煌石窟”这一艺术体系，故被称作莫高窟的“姊妹窟”。一九六一年，榆林窟被国务

院公布为第一批全国重点文物保护单位。

敦煌西千佛洞

西千佛洞因位于敦煌莫高窟之西而得名。距离敦煌市区约35公里，开凿于党河河岸的悬崖峭壁上，开凿年代从北魏、西魏、北周一直延续到五代、回鹘时期。

是敦煌艺术的重要组成部分，据藏于巴黎的敦煌遗书记载，西千佛洞的开凿时间应早于敦煌莫高窟，最晚也于莫高窟同一时期。现存22个洞窟里面，保留下来最早的是北魏洞窟，然后有西魏的洞窟，还有隋代、唐代、五代、宋。

玉门关

玉门关是汉代设立在河西走廊地区西端最重要的关隘遗存，在地理区域上具有东西交通分界的标志地位。玉门关现存城垣完整，总体呈方形，东西长24米，南北宽26.4米，残垣高9.7米，全为黄胶土筑成。面积633平方米，西墙、北墙各开一门。城北坡下有东西大车道，是历史上中原和西域诸国来往及邮驿之路。

2014年，玉门关遗址作为“丝绸之路：长安—天山廊道的路网”中的一处遗址点成功列入《世界遗产名录》，1988年，被公布为第三批国保单位。

文：黄理佳



08 剧情介绍



追光的日子 新闻综合频道 11-25集剧情

第11集

这段时间贾坤对郝楠有所改观，但引起王放不满，要求他在自己与郝楠之间做出选择。贾坤顾念兄弟之情选择王放，但听贾坤还要参加补习班，立马脸色变。补习课结束后贾坤和任真等人吃烧烤有说有笑，王放很不舒服凑上去冷嘲热讽。因王放说话刻薄恶毒，贾坤忍不下起身跟他打起来，刘锵锵见状给郝楠打电话。来到王放家，郝楠和贾坤发现他家阔绰住豪华别墅，母亲漂亮有气质。竟能让王放叛逆且反感，直到王放父亲抱着小儿子回来，当众斥责王放没出息，整天就知道惹是生非，郝楠总算恍然大悟。

第12集

挂断电话王放得意忘形，表示自己接到一笔大单。尽管贾坤没有看见幕后大佬，但他察觉出危险，劝王放应远离这些人，王放根本不以为然。反观红毛撞见王放和韩天在一起，便将此事透露给郝楠，提醒他身上穿着走私货，郝楠闻言若有所思。郝楠想起红毛说过的话，隐隐感到有些不安，便让贾坤询问王放的行踪，听到他在码头时，火急火燎地骑车赶了过去。然而郝楠还未找到王放，警察突然出现例行检查，正当郝楠为王放捏一把汗时，惊讶发现王放在码头并非走私，而是帮人搬运生蚝。

第13集

高远突然离家出走，郝楠与高远父母到处寻找其下落，任真也帮着联系明姐询问，奈何毫无线索。随后任真独自来到高远常待的体育器材室，忽然想起高远曾经说过小时候最快乐的事情就是和哥哥玩旋转飞机，因此她猜测高远极有可能就在游乐场。青云中学希望每个高三班

级都开展一个以目标规划为主题班会活动，主要是希望同学们早点确定目标，并且为目标而努力。郝楠上完课向大家宣布这些事情，提醒他们明确好自己的人生目标，每个人都是心事重重。

第14集

自郝楠通知大家想好报考志愿后，每位学生都认真考虑未来，夏凡想报考晓辉哥所在大学，又懊恼各个学科分数略高，最终选择外语系。吴凯心中理想学校是中央美院，可遭到母亲反对，不得不被迫放弃梦想。李亚玲通过值班室监控知道郝楠私自开补习班，半夜更有学生们翻墙出去的画面，她火冒三丈，把郝楠喊来勒令其停止补课。最终郝楠碍于学校规定，只好宣布取消补习班，学生们都感到惋惜，郝楠叮嘱大家要合理安排学习，对自己所学的东西发出兴趣，才能真正避免无效的学习时间。

第15集

夏凡讲起与晓辉初次相遇的经历，每当提及此事眼神都会亮起来，最大志愿是要报考晓辉所在大学。结束完聚餐后，晓辉送给夏凡一件S码的裙子，隐隐透露下周要参加学生会饭局，夏凡为能穿上裙子漂亮出席，下定决心要减肥。教室晚自习时，李亚玲当众批评任真的英语退步，尤其听说她要报考华清医科大，表示以她现在的成绩简直天方夜谭，毕竟华清每年都有考生挤破头往里闯，竞争大且分数线高，若是高考失利恐怕还要复读一年。任真深受打击，高考恐惧症突然发作，将贴的“华清医科大”志愿撕下来。

第16集

步入紧张复习的阶段，每个人都刻苦读书，郝楠非常欣慰。青云中学迎来期中考试，尽管14班进步很大，可依然排名全年级第九，跟前三尚有距离。李亚玲忍不住调侃郝楠想让沙子变金子痴心妄想，同学们知道成绩后感到失落，担心校长让郝楠走人，故去找校长求情。王志国亦是束手无策，毕竟还是要为家长们负责。家长们来到学校找王志国，恳请留下郝楠，因为孩子们学习成绩进步是有目共睹。王放父母更是承诺会给学校捐一批物资，王志国看到家长这么喜欢郝楠，最终决定让他继续担任14班的班主任。

第17集

假期不易，且放且珍惜，高远和任真等人商量骑行出游，大家来到海边玩得不亦乐乎。然而任真遇到曾经的高中同学，情

绪变得非常低落，高远直接将她拉走散心，帮助她忘记所有的不愉快。郝楠发现其他班级都锁了门，唯独14班教室挤满人，为此感到好奇，任真代表同学们回应还剩下八个月就要考试，他们必须要抓紧时间。郝楠听到后非常欣慰，看在同学们这么努力的份上，神秘兮兮地表示要给他们一个考试秘诀，这个秘诀就是吃好喝好，不要打疲劳战，说完就带着他们出去撸串。

第18集

周蓉在房间里发现画册，彻底爆发情绪将吴凯的画册撕碎，表示自己不应该离婚，哪怕选择忍气吞声还有一个人照顾他。听着母亲说的话，吴凯想起高中时自己性格内向喜欢画画，经常遭到以李超为首的的同学欺负，尽管已经报警，依旧无法改变这种局面，因对方是未成年人。第二天上学时，吴凯再次遭到李超围堵欺负，李超因校园霸凌被学校开除，彻底对吴凯怀恨在心。李超从吴凯书包里翻出剩余的素描画册抢走。吴凯孤零零地来到学校，郝楠见到他这个样子询问原因，奈何他支吾半天没有道出事情。

第19集

任真看见高远房间里摆放着巨大的纸箱，里面堆满各式各样的飞机模型，高远则是侃侃而谈，非常专业地讲述着每款飞机型号的性能与历史。待任真走后，高母拿来高远和高峰在华清大学前的合影，督促高远要抓紧时间好好复习，毕竟华清医科大分数线提高不少，若是他能考上这所大学，必定会告慰高峰的在天之灵。明姐以为高远选择华清医科大是源于任真，但是任真非常清楚高远这么做的原因。所以任真还想劝说高远报名招飞考试，高远委婉拒绝，只想好好考医学院让父母开心，不辜负他们对自己的期望。

第20集

王放的学习明显有进步，郝楠很是欣慰，宣布关于自主招生的事，同时招飞报名会在后天截止。任真来找郝楠要了一张表，郝楠猜到是与高远有关，也在劝说高远遵从内心选择，不要让自己留下遗憾。因招飞成功率极低，所以高远还没想要告诉爸妈，等去港州体检完再做打算。李亚玲看到任真和高远近来接触频繁，以为二人在谈恋爱，提醒他们高三这个重要阶段打起精神好好学习。正是因为睡觉时压到眼睛，视力出现短暂停性模糊，导致高远没能通过视力考试，体检老师见状不禁摇了摇头。

第21集

在任真哀求下，体检医生给高远重测视力，这次结果非常满意。因错过客车，下一班车需六点以后，当他们坐上车，两人想打电话回去防止家长担心，手机都已没电。高远父母联系郝楠，才知道学校根本没有补课，今天是招飞体检的日子。郝楠带着任母和高远父母在客车站门口，家长各自接回儿女，任母忍不住批评女儿不该为帮助同学而耽误学习。高母来学校找

郝楠，表示高远不适合当飞行员，让郝楠帮劝说高远复习考华清。郝楠认为报考志愿是重要的事，还是遵从孩子意思，高母怀疑高远的改变与任真有关，不愿让两人接触太频繁。

第22集

临考前一天，郝楠希望大家以平常心看待，越重要的考试越要放松，不要在乎结果，只需享受过程。赵晓晓询问任真考得如何，任真表示最后一道大题没答出来，倒是王放有很大进步，稳考四百多分。任真依旧五百分左右，距考取华清医科大分数线相差甚远，李亚玲把她叫进办公室，提醒她以现在的成绩很难有机会考华清。高远看任真情绪低落，上前关心又想不出安慰的话。这天任真在饺子店帮忙，忽然有几个放高利贷的人手持钢管冲进来找任永庆还钱。任真和母亲不知道任永庆下落，这帮人开始疯狂打砸，在墙上涂抹“欠债不还”四个大字。

第23集

任妈希望女儿专注于自己的事情，以后不要再提及任永庆。高远看到任真闷闷不乐地来学校，表示她没有必要为这件事情愧疚。任妈单独找到任永庆，愿意拿出自己积攒的存款帮他填补欠债的窟窿，而她只有一个要求，那就是任永庆签下离婚协议书，还要负责女儿的生活费。任妈思来想去还是把离婚的事情告诉女儿，表示任永庆离婚后就将房子转到任真名下，并且转交一封任永庆写给她的信。任永庆在信里忏悔，承认自己不靠谱才会令女儿承担太多压力，而他也在尽力弥补这一切，无论何时何地，任真都是他最大的骄傲。

第24集

吴凯艺考归来，给班里同学带了礼物，邀请夏凡吃饭作为感谢。路上，几个人都高兴地哼着歌，陈铭在后面默默尾随。郝楠从车里出来，陈铭猛踩油门朝他撞去，在关键时刻停下来。郝楠认出陈铭，愣在原地良久才回过神来。李亚玲和白洁策划优秀毕业生返校交流会，给高三同学们加油鼓励，增添高考必胜的决心。陈铭趁机混入其中，突然冲上台大声控诉郝楠是一个杀人犯，逼得女学生跳楼自杀。学生们担心学校会处分郝楠，纷纷找校长王志国求情，王志国找来白洁和李亚玲，专门给郝楠开个会，想让郝楠说出事情经过。

第25集

白洁作为事情知情人，希望郝楠能够走出来，向校方说经过。奈何郝楠选择沉默，他知道陈铭性格偏执，提出辞职离开孩子是他唯一能想到的办法，避免他们高考受到干扰，保护他们的安全。郝楠批改完大家试卷后选择离开，同学们看到新老师来教室，意识到郝楠已经辞职。校方讨论郝楠的去留方案，以及最终的结果，郝楠表示没有必要讨论，已决定要离开学校。话音刚落，14班的学生们纷纷赶过来，众人无措之际，白洁推着刘念从门外进来，刘念向所有人陈述当年事件的详细经过。

第二次拥抱

陈数 杜淳 张歆艺 马苏 周放 赵晓苏 毛毅



第二次拥抱 文旅生活频道 22-31集

第 22 集

李诚搬去录音棚住，老蔡见状都替他着急。方原最近心情不太好，早上对着孩子们发了一通脾气，方母察觉到她和李诚奇怪很是担心，尤筱竹不在家，刘丰面对家里杂七杂八的事情一概不知。找煤气卡时，刘丰才发现尤筱竹放在抽屉里的体检报告，这才明白，尤筱竹好像生病了。方原的心情始终无法平复，她对不起芬姐。李诚和刘丰、林宇翔三个人又因为感情问题聚在了起，林宇翔郁闷金璐的任性自我，李诚郁闷和方原、王曼，刘丰也幡然醒悟自己对于尤筱竹的疏忽，一晚上喝了不少酒。

第 23 集

刘丰带着尤筱竹去医院检查，一路上尤筱竹都很心慌害怕，很迫切的想要逃避检查结果。金璐发了一条喝酒的朋友圈故意给林宇翔看，可他不评论也不点赞，这么多天也没打过一个电话。金璐听到李诚向方原的解释嗤之以鼻，两个人对于感情的看法不同，方原认为如果没有爱情她就会离开这段婚姻。方原和李诚和好后，李诚答应回去继续做综艺，方原来录音棚给大家送苹果派，特地送到王曼的化妆间。方原提醒王曼，她还有大好前途，属于她的终会得到，但不属于她的也绝对不会属于她。

第 24 集

电影票房突破三个亿，老唐特别高兴要请

第 1 集

飞翔自行车厂啤酒节开幕，喝啤酒比赛的奖品是陈一朵梦寐以求的随身听，从小就喜欢陈一朵的罗金虎想帮她赢得奖品却失败了。小伙伴们一起去上学，刘力扬家境优渥，得意的骑着新款的山地车。几个流氓欺负刘力扬时，毕来福和罗金虎挺身而出，解救刘力扬。事后，刘力扬邀请大家去家中玩任天堂。在毕来福的威逼利诱下刘力扬同意把游戏机借给他玩，回到家的毕来福为了研究游戏机把它拆坏了。情急之下，毕来福哄陈一朵和自己合资购买新游戏机。毕来福心里盘算：如果刘力扬的游戏机修不好，就将新游戏机赔给刘力扬。

第 2 集

毕来福将和陈一朵合资买的游戏机赔给刘力扬，发现真相的陈一朵和毕来福大吵。毕来福因笔友的事教训陈一朵，陈大冬对陈一朵结交笔友的事

情表示强烈反对。陈一朵几天来因为笔友的事闷闷不乐，毕来福为哄她开心给她买了心仪已久的随身听。罗金虎父亲发生交通事故身亡导致罗家背上沉重的经济负担，罗金虎只好顶替父亲进入厂内食堂工作。罗父的遭遇让孩子懂得珍爱身边的人，让毕来福想起十年前，陈大冬来到东北，说服毕世喜为毕来福的将来打算，让毕来福跟自己到青岛读书。

第 3 集

浓郁的年味令毕来福对留在东北的父亲、姥爷思念更甚，陈大冬答应毕来福高考前带他回一次东北老家。毕来福想给腿脚不便的姥爷买轮椅，但轮椅售价太贵，于是他准备自己制作。自制轮椅需要钱买配件，毕来福找到罗金虎，利用罗炒菜的特长做盒饭销售。起初生意并不顺利，陈一朵想出促销的策略，盒饭生意一炮而红。盒饭生意被王老师抓包。陈大冬和姚慧兰听说

大家吃饭庆功，方原自然是这个项目的头号功臣。但方原怎么也高兴不起来，她借口说要留下来处理工作，脑中却不断回忆王曼和李诚的种种。尤筱竹帮丁木木做离婚诉讼，但齐涛拿出丁木木对自己暴力的证据，实际上只是丁木木的正当防卫。方原让李诚等孩子们睡着后回来一趟，她没让李诚解释什么，李诚却很不满，似乎从他破产开始做什么都是错。方原已写好离婚协议书，没有别的条件，孩子共同抚养，平时跟着她住。李诚一气之下在协议书上签了字，方原却深深地松了口气。

第 25 集

方原和李诚分开了，金璐和尤筱竹对这件事有不同的看法，但方原目前想法很简单，就是好好挣钱给孩子们过上更好的生活。三人今天聚在一起为了庆祝尤筱竹没事，其实自从她生病以后刘丰有了很大的转变，整个人都变得积极向上起来，尤筱竹其实也很享受这种感觉。齐涛质问丁木木和谁打电话，还要带她和齐潇潇回深圳，说北方太干燥了。丁木木不愿意走，齐涛便抓着她说一些疯言疯语，丁木木忍无可忍讽刺齐涛眼界小，可怜又可笑。齐涛被丁木木的话深深刺痛，竟然在大庭广众之下揪着丁木木的头发打人，好在被路过的人救下。

第 26 集

画展上，王曼看到方原径直走到她身边，用老解和金璐的事讽刺方原，二人交战谁都不让步。祁老师的出现让老解的画展多了许多人气。李诚来找王曼，金璐很担心，毕竟方原在这儿。李诚看向方原想要解释什么却被王曼的声音打断，方原强忍内心的酸涩看着他们携手离开，向金璐道别说先回去。齐潇潇告诉了丁木木演出那天张文昊和李可遇一起下楼，丁木木一脸惆怅，忍不住问张文昊那天李可遇被关是不是和她有关系。王曼要求李诚接送自己保证自己的安全。送她回家的路上，拿起吉他唱起了歌，经历这么多事情后，王曼早已习惯对李诚的依赖。

第 27 集

丁木木的收入和齐涛持平，胜算会大很多，毕竟齐潇潇肯定会选择自己。王曼和李诚接了电影推广曲的活儿，与方原和许总打交道的机会多了起来，方原和许总说编曲需要修改，王曼指责方原不懂音乐，但方原的态度很坦然说不需要懂，只需要服从出品方安排。齐潇潇让丁木木和齐涛离婚，她想和齐涛过。齐涛要带走齐潇潇，齐潇潇收拾行李要和他走，说爸爸的家才是她的家。丁木木心情十分激动，明明妈妈的家才是她的家，没想到齐潇潇想要的是大房子，想要的是独立的房间和自己的钢琴。齐潇潇跟着齐涛走了，丁木木崩溃大哭。

毕来福面临被停课，赶到了学校，王老师让毕来福写检查。夫妻二人得知毕来福赚钱为了给姥爷自制轮椅，他早就意识到家中的拮据，不愿给家中增加负担，夫妻二人颇为感动。

第 4 集

毕来福下决心要考一所好大学。高考临近，陈一朵却有些不在状态，毕来福不断督促陈一朵好好学习。一模成绩公布，毕来福考了年级第九，陈一朵却成绩不佳数学考得不好，排名很靠后。没考好的陈一朵挑灯夜战，但却仍对数学力有不逮，毕来福主动帮陈一朵辅导，陈一朵不服气拒绝了毕来福的好意。陈一朵什么话都不说，憋在心里，这令毕来福有些担忧。毕来福决定冒充陈一朵的笔友“落花知秋”来开解陈一朵，他认为也许面对陌生人陈一朵会敞开心扉的诉说自己的烦恼。二模的成绩出来了，陈一朵的成绩仍不理想。

剧情介绍 09

第 28 集

尤筱竹和刘母关系越来越好，刘丰还在为上次的事生气，一个劲儿和刘小睿吐槽尤筱竹的所作所为。刘父和刘母还在生气吵架，刘丰夹在中间很为难，不过刘父是为尤筱竹的事来凑钱的，没想到刘丰告诉他尤筱竹没得癌症没事了，房子不用卖，店也不用盘。刘丰和尤筱竹两个人又吵了起来，刘小睿忍无可忍出来阻止了他们。王曼说好了和李诚一起去看电影，没想到方原家一出事就把她丢了，王曼本来还在生气，这个时候接到杨经纪人电话说他们入围了最佳专辑，李诚还入围了最佳金曲制作人，心中的怒气顿时烟消云散。

第 29 集

金璐还在生气，觉得他们拿自己当外人，和林宇翔大吵一架，超然把自己关在房间里闷闷不乐。方原带着给孩子们做的苹果派，还有丁木木让交给齐潇潇的巧克力把他们送到学校，几个孩子一路都闷闷不乐。丁母已开始帮丁木木张罗下一段感情，这时老师打电话来说孩子们丢了。李可遇和李可为、超然和刘小睿甚至是齐潇潇全都丢了，四家人听到这消息赶去寻找孩子，李诚电话始终打不通，他和王曼去参加比赛。不过得知孩子们找不到的消息，李诚还是叫停了车辆下车离开，王曼很伤心。

第 30 集

尤筱竹和刘丰带着刘小睿回了家，刘父和刘母都急坏了。超然从路上睡到家，林宇翔叮嘱金璐要耐心说话。方原带着两个孩子回了家，方母突然想开了，让方原帮自己把基金退了，不管怎么说她都愿意相信自己的女儿。方原思来想去给王曼打了电话，结果王曼先提出分手，她已经找到更好的音乐制作人。方原帮丁木木剪视频时，无意中发现手机里的秘密。方原前前后后联系一些人，然后把手机里张总家暴张文昊母亲的视频给金璐和尤筱竹、丁木木看了，几人为了找到真相费尽心思。

第 31 集

丁木木和齐涛看着游乐场里开心玩耍的齐潇潇心情复杂，丁木木决定重新起诉，收回齐潇潇的抚养权，她绝对不会放弃。齐涛买了个冰激凌，冷静的让丁木木带走齐潇潇。尤筱竹和刘丰好不容易把父母撮合好，终于松了口气。资方对刘丰的剧本很满意，决定签下他，连合同都带来了。不久后，朋友们同聚金璐和林宇翔的婚礼，老解也来了，给金璐带来一个好消息，他要去法国办展了。姐妹们一起在草地上喝酒，张文昊已经变开朗很多，孩子们长大了，方原会慢慢走下去，做自己喜欢的事情，现在是最好的时候。（全剧终）



光阴里的故事 文旅生活频道 1-4 集

剧情梗概

陈一朵七岁那年，爸爸陈大冬的老战友毕世喜，把儿子毕来福从北大荒送到陈家，为的是让来福能接受更好的教育。寄住在一朵家里的来福与工厂大院里的一群小伙伴一起长大。一朵高考失利没有考上大学，在父亲所在的自行车厂就业，来福为了不给养父母增加负担，也主动选择了进工厂就业。一起长大的几个孩子各奔前程，来福和一朵也开始面对他们的工作、爱情、人生。时间进入1998年，汽车工业飞速发展，老牌自行车厂逐渐没落，来福觉得自行车厂是他们几代人的记忆，为了这份情怀，他承包了组装车间，招商引资翻新生产线，从小一起长大的几个小伙伴再次聚在一起，重新创业，用新理念进行生产和管理，让老牌的“飞翔”自行车厂再度年轻了起来。

学会应急方法 摆脱呼吸困难

南宁市妇幼保健院重症监护室 廖枫珍

呼吸困难，一种突如其来的威胁，让人措手不及。它像一道无形的枷锁，束缚着每一次呼吸，让人倍感窒息。在面对呼吸困难的威胁时，我们该如何应对？下面就告诉大家如何通过应急处理摆脱呼吸困难的困扰，重获呼吸自由的方法。

这些呼吸困难情况不可忽视

呼吸困难是一种常见的不适症状，患者主观上感觉吸气不足、呼吸费力，客观上表现为呼吸频率、节律和深度的改变。严重时可出现张口呼吸、鼻翼扇动、端坐呼吸，甚至发绀。在出现呼吸困难时，应高度警惕。

1.突然发生的呼吸困难：患者可能会突然感到胸闷、气喘或窒息感，呼吸变得困难，这种情况可能是由于哮喘急性发作、气胸、急性呼吸窘迫综合征等原因引起的。

2.严重缺氧：呼吸困难可能导致严重缺氧，使患者口唇、手指和脚趾发绀，甚至出现意识模糊或昏迷等症状，这种情况非常危险，需要立即就医。

3.慢性呼吸困难急性加重：对于慢性呼吸困难的患者，如果突然出现呼吸困难加重、呼吸急促等症状，也可能是紧急情况，需要尽快就医。

4.窒息：如果是由于异物堵塞气管引起的窒息，患者可能会出现极度呼吸困难、咳嗽、嘴唇发绀等症状，需要立即采取急救措施，如进行海姆立克急救法等。

呼吸困难的常见原因及应急处理办法

呼吸困难的常见原因有很多，其中一些可能导致严重的后果。了解呼吸困难的常见原因有助于更好地采取应急处理办法。

1.哮喘：支气管哮喘是发生急性呼吸困难的常见原因。哮喘发作或加重，与季节变化和气候有明显关系，常于夜间或清晨时发作。常见触发或加重哮喘的因素有花粉、灰尘、寒冷、情绪变化、药物等。发病时表现胸闷和呼气性呼吸困难，喘息、气促或咳嗽。

当患者出现哮喘时，可以采取以下应急处理办法：①应立即吸入快速起效的支气管舒张剂2~3次；②口服氨茶碱或舌下含化消心痛或硝酸甘油1~2片，该药对心原性哮喘亦有治疗作用；③对重度哮喘发作病人，可雾化吸入糖皮质激素类药，如倍氯米松或丁的去炎松气雾剂，或口服泼尼松④尽可能祛除病因或诱因。如果症状仍得不到缓解应尽快就医。

2.异物堵塞：进食时，异物吸入堵塞气道发生呼吸困难，若不及时排出会致命。应急处理办法如下：①卧位急救法：立即将患者仰卧于床或木板上，抢救者跪在患者大腿上，用一手掌根部置于病人上腹部中线肚脐稍上方，另一手加压于其上，两手叠放，向前向下快速推压，压后随即放松，如此连续快速推压数次，直至梗噎物咯出为止；②站位急救法：抢救者站在患者身后，用双手环抱其腰部，右手握拳，以拇指侧抵于肚脐稍上方，左手盖在右拳上，然后双手向上向后猛烈挤压患者上腹部，动作要猛烈快速，压后随即放松，如此反复进行直至梗噎物排出。

3.急性左心衰竭：是心脏疾病（如冠心病、高血压性心脏病、心肌炎）患者呼吸困难常见的原因。促发急性心衰的常见诱因为活动过力、饱餐或大量饮酒、突然停用强心药、情绪激动等。

心脏病患者突发呼吸困难时，应立即采取以下应急处理办法：①将患者扶起坐于床旁，双腿下垂；②解开上衣衣扣和裤带，以免影响呼吸运动③立即舌下含化硝酸甘油1~2片，必要时每5分钟重复一次。如仍不缓解，应就近就医。

出现呼吸困难，及时就医很重要！

在出现呼吸困难的紧急情况时，及时就医至关重要。



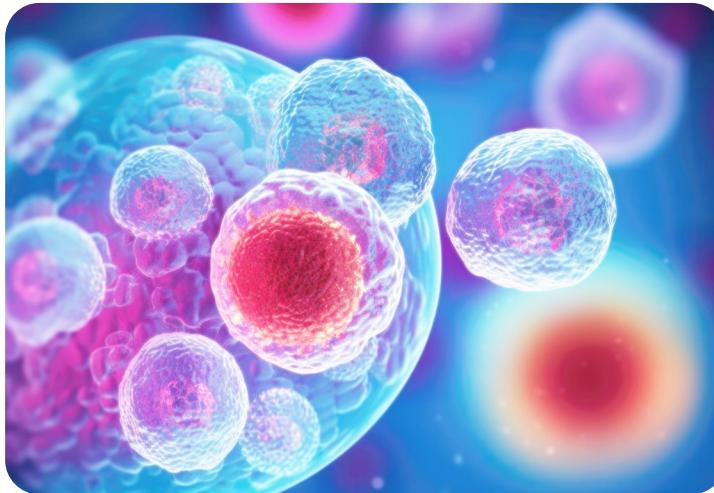
要。医生可以明确诊断、制定治疗方案并采取相应的治疗措施。

①明确诊断：医生可以对患者的病情进行详细评估和诊断，确定呼吸困难的原因和治疗方案。②及时治疗：针对不同的呼吸困难原因，医生可以采取不同的治疗措施。及时治疗有助于缓解症状、防止病情恶化。③预防并发症：呼吸困难可能导致一系列并发症，如缺氧、心力衰竭等。及时就医可以预防这些并发症的发生。④提高生存率：对于某些严重的呼吸困难原因，如哮喘急性发作、心肌梗死等，及时就医可以提高患者的生存率。⑤定期复查和预防复发：在治疗后，定期复查有助于监测病情变化和预防复发。

呼吸困难是一种常见的症状，了解应急处理方法，可以帮助我们在面对呼吸困难的紧急情况时，迅速摆脱困境。

HLA配型：传递生命的希望

广西医科大学第一附属医院干细胞移植病区 陈英华



对于移植成功至关重要。配型过程的第一步，是提取患者的 HLA 信息。通常采用聚合酶链反应和 DNA 测序等方法。这些测试能够揭示 HLA 基因的微小差异，为找到匹配的供者奠定基础。

接下来，患者的 HLA 信息被输入到捐献者数据库中进行搜索。这个数据库是一个庞大的信息库，包含了成千上万名愿意捐献干细胞的志愿者的 HLA 数据。通过对比，可以找到与患者 HLA 相匹配的捐献者。找到潜在的匹配供者后，会进行更详细的 HLA 测定，以确认供者的 HLA 类型与患者的是否完全一致。

整个配型过程虽然复杂，但它是连接生命、传递希望的重要步骤。随着科技的进步，我们有理由相信，未来 HLA 配型的准确性和效率将不断提高，为更多需要干细胞移植的患者带来新生。

HLA配型成功后的治疗

HLA 配型成功是干细胞移植过程中一个至关重要的节点。一旦确定了合适的供者，为了确保移植成功，需要对供者进行全面体检，包括血液检查、传染病筛查和心肺功能评估，以确保其适合进行干细胞捐献。随后，供者将注射动员剂以促进骨髓中的干细胞释放到血液中。在采集阶段，可以通过直接采集骨髓或外周血干细胞采集的方式，使用血细胞分离机从供者的血液中分离出干细胞。

与此同时，患者也需要做好相应准备。在移植前会接受高剂量的化疗或放疗，这是为了清除体内病变细胞并为供者干细胞植入创造条件。之后，供者干细胞将通

过静脉输注方式缓缓注入患者体内，这些干细胞随后会迁移到患者骨髓中，并开始增殖和分化，重建患者造血和免疫系统。

HLA配型不成功的备选方案

如果初次配型不成功，医生会选择其他方案，同时扩大搜索范围，考虑国际骨髓库中其他潜在供者。

在 HLA 配型中，同父同母所生的兄弟姐妹达到 HLA 基因完全匹配几率最高，其次是患者子女及父母，其 HLA 基因匹配通常为半相合。因此，在没有全相合供者的情况下，医疗团队可能会考虑使用半相合供者干细胞。脐带血作为另一种干细胞来源，因其较低的免疫原性，也为配型不完全相合的移植提供了可能。此外，患者还可以使用自己之前保存的干细胞进行自体移植，自体移植可以避免配型问题。随着医学技术的不断进步，基因编辑技术等新兴治疗方法，以及新药物的临床试验，为配型不成功的患者提供了新的选择和希望。

患者及其家属的配合十分重要

在寻找配型及移植的整个过程中，患者的心理准备十分关键。患者应当保持积极乐观的心态，怀着希望等待匹配成功的供者。患者的家属也应当重点关注患者的情绪状态，尽可能地陪伴在患者身边，给予患者安慰与鼓励，如果患者的心理压力无法缓解，可以向专业的心理医生寻求帮助。

在干细胞移植配型的过程中，每一步都充满了挑战，但每一步也都孕育着希望。对于那些在生命边缘徘徊的患者来说，HLA 配型不仅是一项医学检测，更是一份连接生命的礼物，一个重燃希望的机会。

生命，是宇宙间最珍贵的奇迹，而干细胞配型则是连接两个生命奇迹的桥梁。在医学领域，它不仅仅是一项技术，更是一份传递生命希望的礼物。当一个生命因疾病而处于凋零的边缘，干细胞移植可能就是重启生命之门的钥匙。而这一切都始于一个精细而复杂的过程——HLA 配型。

如果把干细胞移植比作一把钥匙开一把锁，那么 HLA 配型就是确保你手中握着的是正确的钥匙。HLA 全称人类白细胞抗原，是一组位于染色体上的基因，它们的主要任务是帮助免疫系统区分“自己人”和“外来者”。在干细胞移植中，供者和受者的 HLA 必须高度匹配，否则移植后的干细胞可能会被受者的免疫系统识别为“入侵者”，从而引发强烈的排斥反应。这就是为什么 HLA 配型在干细胞移植过程中如此重要。

此外，HLA 分型不仅用于移植前的配型，还有助于预测移植后可能出现的并发症，如移植物抗宿主病，从而帮助医生制定更合理的治疗方案。

如何从捐献者中找到匹配的供者

在干细胞移植过程中，找到 HLA 配型匹配的供者

老年痴呆症患者的认知功能训练

广西壮族自治区江滨医院老年康复科 何丽娜

老年痴呆症是一种慢性神经退行性疾病，主要表现为记忆、思维、行为以及日常生活能力减退。虽然这一疾病目前尚无根治之法，但通过科学合理的认知功能训练，可以有效延缓病情发展、提高患者生活质量。

记忆训练——重拾往日碎片

记忆训练是老年痴呆症患者康复过程中的一环，可帮助患者提高记忆能力，改善记忆障碍。在记忆训练中，可根据患者的记忆能力分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆训练。在瞬时记忆训练中，可以通过让患者重复一串数字或物品的名称来锻炼其记忆能力；短时记忆训练则可以通过给患者展示一些物品或图片，然后立即拿起，让患者回忆刚才看到的内容；长时记忆训练更注重让患者回忆过去的事件、人物或知识等。

智力训练——重焕大脑活力

在老年痴呆症的康复过程中，智力训练在认知功能训练中扮演着至关重要的角色。智力训练旨在通过一系列有针对性的活动，提升患者的思维能力、问题解决能力、注意力和记忆力等关键认知技能。智力训练可以是各种形式，如数学游戏、逻辑谜题、词汇练习等，这些活动不仅能够刺激大脑的不同区域，还能帮助患者锻炼思维灵活性和快速反应能力。

观察能力训练——重燃生活色彩

对于老年痴呆症患者来说，这种能力的培养有助于他们更好地感知环境、辨识事物。观察能力训练方式多种多样，可以是简单的找不同游戏，也可以是复杂的图案观察任务。这些活动要求患者仔细观察、分析并找出关键信息，从而锻炼他们的视觉辨识、注意力集中和思维逻辑等能力。通过持续的训练，有助于延缓患者认知功能衰退，并促进其康复。

注意力训练——寻回敏锐思维

注意力训练主要涉及专注力、分配注意力和转移注意力等方面。可以通过让患者参与一些需要集中注意力的活动，如阅读、听音乐等，来锻炼其专注力。同时，也可以设计一些需要分配注意力的任务，如边听音乐边做简单的体操等，以锻炼其分配注意力的能力。

语言能力训练——解锁沉默寡言

语言能力训练主要涉及听、说、读、写等方面，对于老年痴呆症患者来说，语言能力训练不仅可以帮助他们维持和提升社交能力，还可以在一定程度上锻炼大脑



的其他认知功能。如可以通过读书、讲故事、听音乐、观看视频、日常交流、写日记等多种语言能力训练，激发患者的语言兴趣和积极性，锻炼其口语表达能力及写作能力。

执行力训练——重新掌控生活

对于老年痴呆症患者来说，执行力的衰退不仅影响日常生活，还可能加剧病情的发展。因此，可以通过设计一些简单的任务，如整理房间、制作简单的食物等，来锻炼患者的执行力。同时，也可以让患者参与一些需要团队协作的活动，以锻炼其在团队中执行任务的能力。

情感能力训练——重拾情感纽带

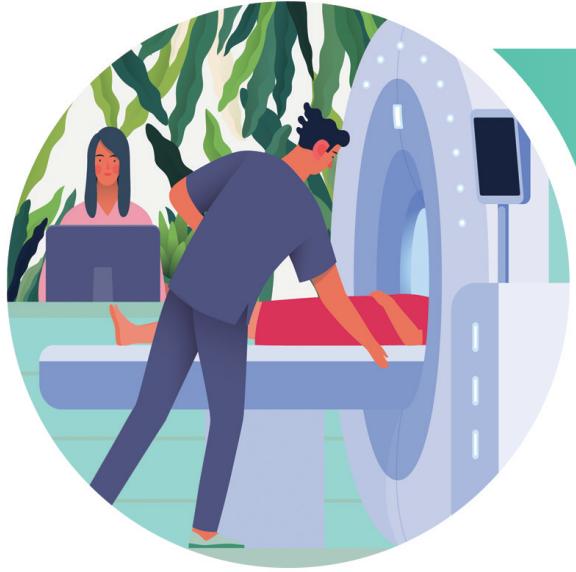
情感能力训练的目的是帮助患者重新建立与他人的情感联系，提高他们对情感的敏感性和理解能力。这种训练通常包括面部表情识别、情感词汇学习、情感故事分享等。可以通过让患者观察一些表达情感的图片或视频，来锻炼其情感认

知能力。同时，也可以鼓励患者与他人交流情感，分享自己的感受和想法，以进一步提高其情感能力。

社交能力训练——重拾社交魅力

社交能力训练，旨在帮助患者重新建立和维护人际关系，提升他们的社交互动能力。社交能力训练通常包括如小组活动、角色扮演、对话练习等。这些活动旨在模拟真实社交场景，让患者有机会与他人交流、分享和合作。通过这些训练，患者可以逐渐改善他们的沟通技巧、情感表达能力和问题解决能力。

总之，认知功能训练是老年痴呆症患者康复的重要手段之一。通过针对记忆、智力、观察能力、注意力、语言能力、执行力、情感能力以及社交能力这八个方面的训练，可以有效延缓病情发展，提高患者生活质量。为老年痴呆症患者创造一个更加友善、包容和支持的环境，才能让他们在康复之路上走得更远、更稳！



在现代医学的众多检查手段中，心脏磁共振以其独特的优势，成为了诊断和评估心脏疾病的重要工具。在儿童检测中，心脏磁共振更是扮演着不可或缺的角色。

心脏磁共振： 儿童心脏疾病的“侦探”

心脏磁共振是一种利用磁场和无线电波信号来获取心脏结构和功能信息的无创性检查方法。它能够提供心脏的高分辨率图像，帮助医生观察心脏的大小、形态、心室壁厚度、心瓣膜功能以及血流动态等。与传统的X射线或CT检查相比，心脏磁共振不使用电离辐射，因此对儿童更为安全。

对于儿童来说，心脏磁共振主要用于诊断和监测各种心脏疾病，无论是先天性心脏病，还是心肌病，又或是心肌炎，心脏磁共振都能够提供心肌组织的详细信息，包括心肌水肿、充血、坏死和纤维化等病理改变。通过心脏磁共振，能更准确地知道孩子的心脏出了什么问题，以及这个问题有多严重。这样，医生就能更好地帮助孩子们进行治疗。

在儿童心脏疾病中，先天性心脏病是最常见的一类，心脏磁共振在这类疾病的诊断中起到了关键作

儿童心脏磁共振 为儿童健康保驾护航

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 唐秋云

用。例如，对于法洛四联症的患儿，心脏磁共振能够清晰显示室间隔缺损的位置、大小以及与周围结构的关系，帮助医生评估病情的严重程度和手术的紧迫性。在一些复杂的先天性心脏病中，心脏磁共振甚至可以替代传统的心导管检查，减少患儿的痛苦和风险。

在儿童心脏疾病的手术治疗中，心脏磁共振可以提供精确的解剖和功能信息，帮助医生规划手术方案。例如，在先天性心脏病修复手术中，心脏磁共振可以帮助医生确定最佳手术路径和修复方法，从而提高手术成功率和降低并发症风险。

心脏磁共振不仅在手术前有重要作用，在手术后的评估中也同样重要。通过对比手术前后心脏磁共振图像，医生可以评估手术效果，如心室重建的效果、心瓣膜功能的改善情况等。此外，心脏磁共振还可以监测患儿在术后的恢复情况，及时发现并处理可能出现的并发症。

心脏磁共振还在儿童心脏疾病的预防中具有潜在价值。通过对高风险儿童群体进行定期心脏磁共振检查，可以及早发现心脏疾病的迹象，及时进行干预，从而预防疾病的的发生和发展。例如，对于有家族遗传性心脏病史的儿童，心脏磁共振可以作为一种有效的筛查工具。

心脏磁共振是一种无创检查，对儿童的心理压力较小。且儿童心脏磁共振无辐射，与传统的X射线或CT检查相比，对儿童的生长发育影响较小。心脏磁共振能够提供高清晰度的心脏图像，有助于发现细微的病变，还能评估心脏结构及心脏功能，如心室容量、

射血分数等。

家长指南：

检查过程中的陪伴和支持很重要

对于家长来说，儿童磁共振检查能够提供关于孩子健康状况的详细信息，尤其是在孩子出现头痛、癫痫发作或其他神经系统症状时。通过磁共振成像，家长可以更清楚了解孩子的病情，从而减少担忧、焦虑情绪。心脏磁共振的图像直观、生动，家长也可以通过其清楚了解疾病的具体情况，增强治疗的依从性。

家长需要了解的一点是，进行磁共振检查可能会让孩子感到害怕或不适，因此家长在检查过程中的陪伴和支持对孩子的心理状态至关重要。家长应当安抚、鼓励孩子，帮助孩子减轻恐惧感，顺利完成检查。同时，家长也需要了解磁共振检查前的准备工作，如禁食、禁水等，以及检查过程中可能需要注意的事项，如检查前要去除所有金属物品。检查后，家长需要根据医生的指导，对孩子进行适当的护理，如确保孩子充分休息、多喝水以促进造影剂排出等。

心脏磁共振作为一种强大的影像学工具，在儿童心脏疾病诊断、治疗和研究中发挥着越来越重要的作用。随着医学技术的不断进步和应用的不断拓展，我们有理由相信，心脏磁共振将为儿童心脏健康带来更多希望和光明。然而，为了实现这一目标，还需要医学人员继续进行研究，优化检查流程，提高设备可及性，并加强对患儿家长的认知普及。通过这些努力，我们期待心脏磁共振能够在未来为儿童心脏健康事业做出更大的贡献。

揭示酒精所致精神障碍真相

南宁市第五人民医院精神科 黄河

在这个五彩斑斓的世界里，酒精似乎总是以它独特的魅力，吸引着无数人。它既能让人在短暂的时光里忘却烦恼，也能在不经意间，悄然改变一个人的心智。

酒精的双重“魅力”

酒精，学名乙醇，是一种无色、易燃的液体。它既能在社交场合中扮演“润滑剂”的角色，让人放松心情，畅所欲言；又能在过量摄入后，让人失去理智，行为失控。那么，酒精是如何“指控”人类大脑的呢？

酒精由胃肠道吸收后，通过血液循环进入大脑，它能够轻易地穿过血脑屏障，直接作用于神经细胞。在大脑中，酒精特别喜欢与γ-氨基丁酸(GABA)和谷氨酸这两种神经递质打交道。一方面，它可以增强GABA的作用，让人产生放松、愉悦的感觉；另一方面，它可以抑制谷氨酸，降低大脑的兴奋性。这种双重作用，让酒精在短期内成为许多人的“快乐源泉”。然而，正是这种短暂的愉悦，让一些人逐渐沉迷于酒精，形成了长期饮酒的习惯。但这种习惯的结果，却是大脑功能逐渐受损。酒精导致的神经递质失衡，不仅会影响我们的认知、情感和行为，还可能引发一系列精神障碍，让我们在清醒与迷糊之间徘徊，甚至可能导致个性的改变。

成为酒精的“囚徒”

酒精所致精神障碍的病因和病理生理机制颇为复杂。长期饮酒会导致大脑结构和功能的改变，引发多种精神障碍。其中，最为人所熟知的便是酒精依赖症，俗称“酒瘾”，它是生物学因素和环境因素相互作用下出现的一种慢性复杂性大脑疾病，与遗传因素、生长环境、家庭因素、社会压力等很多因素相关。酒精依赖症患者会

出现对酒精的强烈渴求，无法自控地饮酒，甚至在明知酒精对身体有害的情况下，仍然无法自拔。这是因为长期饮酒使得大脑中的神经递质平衡失调，导致大脑对酒精产生依赖。

大脑的“隐形杀手”

除了“酒瘾”，酒精还可能导致其他精神障碍。

● 酒精性幻觉症：这是一种因长期饮酒引起的幻觉状态，表现为在意识清晰状态下出现生动、持续性的视听幻觉。使人在现实与梦境之间徘徊，无法分辨真假。一般这个病症在患者突然减少或停止饮酒后的1~2天内出现，持续时间不确定，少则几小时，最长一般不超过6个月。

● 酒精性妄想症：在意识清晰的情况下出现的一种心理障碍，表现为持续的嫉妒妄想和被害妄想。这种症状会导致患者坚持一种固定且非现实的信念，即使面对确凿的证据，也难以改变。然而，这种症状的发作通常是缓慢的，病程可能持续较长时间。如果患者能够长期坚持戒酒，症状有可能逐渐减轻并恢复。

● 人格改变：酒精导致的人格改变是指长期饮酒可能引起的个性和行为模式的显著变化，这种改变可能表现为只对饮酒有兴趣，情绪易波动、易有冲动行为、不关心他人，责任心下降，说谎等。

以上症状的出现，与酒精对大脑神经细胞的破坏作用密切相关。酒精会损害大脑的神经元，导致神经细胞死亡，从而影响大脑的正常功能。长期饮酒还可能导致大脑萎缩，尤其是对海马体和前额叶的影响尤为明显。海马体与记忆形成有关，而前额叶则与决策、规划等功能密切相关。因此，酒精对这些区域的损害，会直接影响到人的认知功能和行为表现。



警惕“酒精陷阱”

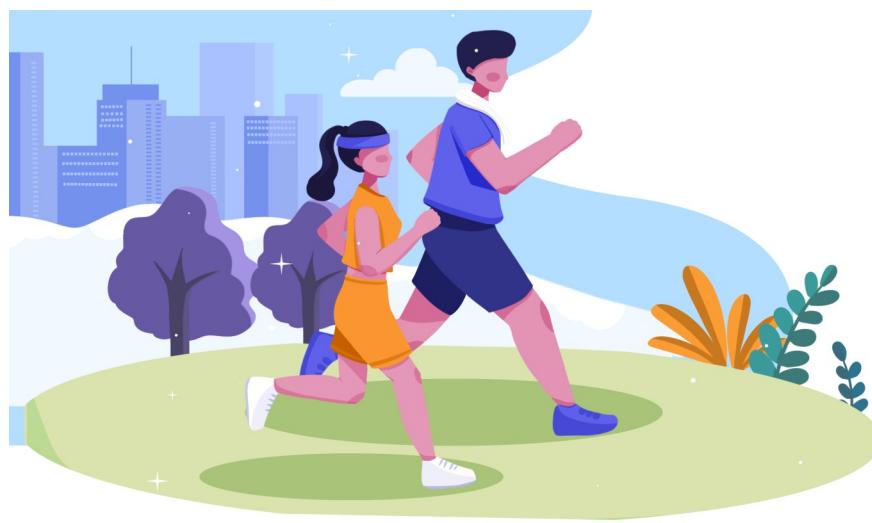
酒精不仅让人短暂快乐，它还是一个无情的“杀手”，损害我们的神经元，让神经细胞一个个倒下。那么，如何提高对酒精危害的认识和警觉呢？首先，我们要认识到酒精并非无害的“快乐水”，它对大脑和神经系统的破坏作用是不容忽视的。其次，我们要树立正确的饮酒观念，适量饮酒，是我们与酒精的“和平共处”之道。对于已经出现精神障碍的人，需要彻底脱离酒精环境，尽早寻求专业医生的帮助，戒除酒精，以免对大脑和身体造成更严重的损害。

酒精与大脑之间的这场博弈，并非一场轻松的游戏。酒精虽然能带来短暂的愉悦，但对大脑和神经系统的损害却是长期且严重的。让我们认清酒精的真面目，远离“酒精陷阱”。

运动损伤的认识与预防

广西骨伤医院骨科 韦世钦

运动损伤是在各项体育运动中，由于多种原因导致身体的各个部位发生的损伤。体育运动是保持身体健康的重要因素，合理的运动可以增强体质、愉悦身心，但同时运动也是一把双刃剑，运动损伤不仅可以抵消运动带来的好处，严重的还可以致残，甚至引起死亡，因此对于体育运动爱好者来说，掌握运动损伤防护是十分必要的。



怎样预防运动损伤发生

首先必须对损伤的常见原因进行研究，并努力消除这些致伤因素，才能真正达到预防的目的。对运动损伤认识理解不足，以及没有给予足够重视是运动损伤常见原因；其次是运动前的准备活动不足，没有进行正确、充分热身，运动前的准备活动有利于提高中枢神经系统的兴奋性并能增加全身各器官的功能，使整个人体能够很快过渡到比较大运动强度的状态，如果没有进行充分正确的准备活动就直接进行较大强度运动，全身器官没有相应的准备，就会大大增加组织损伤的可能，轻者可引起韧带肌肉组织损伤，严重者可引起晕厥甚至心脏骤停等严重不良事件。技术错误、违规等造成的运动损伤也很常见。对于初参加体育运动者，技术的熟练程度较差同时采用一些不规范的动作可增加损伤的风险，同时过大的运动量以及运动负荷增加，会导致身体组织负荷增加，极易引起韧带损伤甚至骨折以及关节脱位发生。环境和场地是最容易忽略的因素，如果缺乏足够认识和重视，极易酿成严重后果。在参加运动前注意根据天气情况选择合适的装备以及应急准备，避免在气温过高或过低的情况下进行剧烈运动，高温环境下人体基础代谢率比

平时高，剧烈运动后会引起基础代谢率迅速升高，易引起中暑或体力不支，而气温过低易发生肢体远端的冻伤，或因肌肉软组织僵硬，身体协调性降低而引起肌肉韧带损伤。另外应仔细检查所用器械设备的完整性以及周围环境的安全性，注意跑道是否湿滑，常用设备器械安装是否牢固或安放位置是否妥当。对于经常参加体育运动者还需要准备一些常用的防护用具(如护腕、护踝、护腰等)，目前有研究指出，必要的防护用品在预防运动损伤方面具有积极作用。最后是身体及心理状态因素，在体力较差或患病阶段参加运动，不但会影响爆发力、持久力以及动作的准确性和协调性，也会极易引发损伤。

针对性的采取措施进行有效预防

在思想上重视运动损伤，通过网络、媒体、图书等资源以及与专业医师、教练等的沟通学习，增加运动损伤防护的知识和认识；在参加运动前首先要选择安全的运动环境和运动场所，学习在不同环境下不同项目中运动的知识技能，同时了解围环境以及检查所用仪器设备的安全性；运动前进行充分、有效的热身准备，热身活动不但能使提高机体核心部位温度、提高肌肉等软组织的柔韧性，同时可以减少锻炼前的紧张感和压力感。有效的热身运动应该包括：静止肌肉拉伸，足球运动员应注意下肢

肌肉的拉伸，包括股四头肌、大腿内侧肌群、小腿后方肌群等；篮球运动员还要注意上肢肌肉的拉伸，如肱二头肌、肱三头肌以及肩背部肌肉的拉伸。运动专项的热身和动态的肌肉拉伸，一般人群应该选择5到10分钟慢跑，身体微微出汗即可。热身运动也不可强度过大、时间过长，否则影响了运动的效果。运动过程中注意运动的强度并加强自身的保护，进行科学的运动，所谓科学的运动主要包括五个要素，即全面性、渐进性、个别性、反复性、意识性，掌握这些原则对于预防运动损伤非常重要，同时还应在平时加强易伤部位的力量训练，可根据不同部位进行针对性训练，如为了预防膝关节损伤，应主要加强股四头肌的力量训练，并对膝关节周围韧带进行静力对抗训练，增强其协调性和拮抗的平衡性。运动后应注意放松活动。运动结束后不应该立刻停止所有的活动，应进行充分的放松和拉伸。放松活动是指在通过肌肉等软组织的拉伸等方法使体温、心率、呼吸、肌肉、韧带回复到平静水平，合理的放松和拉伸不但可以缓解运动带来的疲惫，还可促进机体尽快恢复体力。

总之，为了预防运动损伤的发生，我们应掌握足够的预防知识，根据致伤因素采取相应措施进行有效预防。加强对身体素质的训练，树立较高的自我防护意识，避免运动损伤，保证运动强健魄之效。

肺炎支原体与肺炎衣原体的检测新发现

广西中医药大学第一附属医院检验科 李敏

近年来，肺部疾患已经成为全国一大流行疾患，肺部感染性疾病是呼吸系统最常见的疾病之一，发病率和死亡率较高。引发肺部感染的原因有很多，今天我们就来了解支原体肺炎和衣原体肺炎，两者有什么区别？又该如何诊断区分？

肺部感染大不同

从生物学角度来看，支原体和衣原体都属于细菌范畴，它们具体是什么样的细菌？两者有什么不同之处呢？

肺炎支原体指的是支原体肺炎的一种病原体，也就是说支原体肺炎是由于肺炎支原体导致的肺部感染，它会和支气管肺炎同时发生，所以也被叫做原发性肺炎。这种疾病并发症多，各年龄段都可发病，主要发生在青少年身上。临床症状主要表现为喘息、头痛、咽痛、发热、咳嗽等呼吸道症状。

肺炎衣原体指的是衣原体肺炎的一种病原体，也就是说衣原体肺炎是由于肺炎衣原体导致的肺部感染。衣原体肺炎主要表现为发热、咳嗽和呼吸急促等。通常来说衣原体肺炎都不会很严重，但也有个别重度疾病的案例。肺炎衣原体常引起上呼吸道感染（如咽炎、喉炎和鼻窦炎），逐渐起病，有的在肺炎出现前2~6周有上呼吸道症状。

衣原体和支原体不同之处是，衣原体需要像寄生虫一样寄生在人体的细胞内，脱离了细胞就会死去。而支原体不需要寄生就能独立存活在人体内，且肺炎支原体与人体某些组织存在着部分共同抗原，感染后可形成相

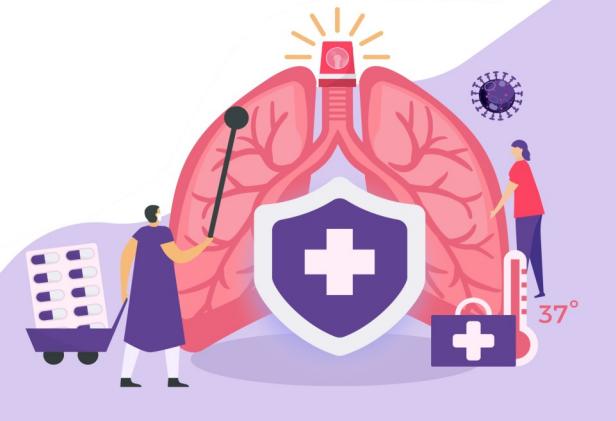
应组织的自身抗体，导致多系统的免疫损害，例如心肌炎、心包炎、脑膜炎、肝炎、皮疹、吉兰-巴雷综合征等。目前临幊上对病原微生物快速、高效的检测方法正在不断完善。

检测方法及其进展

对于肺部感染的临幊检测来说，大家最熟悉的莫过于核酸检测了，那么肺炎支原体和肺炎衣原体也能用核酸检测出来吗？是的，采集咽拭子或鼻拭子样本，可以快速有效地检测出是否感染肺炎支原体或肺炎衣原体，同时具有很强的特异性和敏感性，可以与其他呼吸道疾病病原体区分开，有助于呼吸道疾病的正确判断以及为后续制定正确治疗方案做准备，以减少抗微生物药物的不合理使用，同时减轻患者痛苦和经济负担，避免肺炎更广泛传播。

除了大家最熟悉的核酸检测之外，目前，肺炎衣原体肺炎诊断主要依靠血清学，也就是通过肺炎衣原体IgM、IgG特异性抗体测定来检测临幊感染肺炎衣原体肺炎，且特异性强、灵敏度高。IgM一般在感染后7~9天左右开始升高，3~4周达到高峰，持续4~6个月。IgG出现较IgM稍晚，持续时间更长，由此可见，IgM、阳性见于感染急性期，可以用于早期的临幊诊断。而IgG指标则主要用来判定感染发展期。因此，目前来说IgM、IgG特异性抗体测定以及核酸检测都能帮助检测肺部支原体和肺部衣原体及肺部感染的检测，在临幊上广泛应用。

除了以上常见的检测方法，目前有大量研究报告显示发现了一种新兴的病原体检测技术，即宏基因二代测



序技术。该技术已经应用于感染性疾病病原学。宏基因二代测序具有高效、快速、覆盖范围广等特点，尤其是对罕见和新出现的病原体检测，能表现出比传统检测方法更好的检测效能，在肺部感染性疾病中的应用价值逐渐得以体现，为肺部感染性疾病精准诊断提供了新思路。

宏基因二代测序技术是一种大规模多程序并行的测序过程，可利用基因组学研究样本中微生物的组成对病原体进行无假设、无偏倚和可定量的检测。宏基因二代测序技术已经应用于肺部感染性疾病中不同类型病原微生物的鉴定中，包括细菌的检测、真菌的检测、结核或肺结核分歧杆菌检测、病毒检测以及其它病原体检测。例如鹦鹉热衣原体引起的肺炎，它是衣原体肺炎中的一个分支，往往会出现人传人现象，病情发展较严重。而宏基因二代测序技术可以辅助传统临幊检测方法，帮助更好的确定病情，有利于更加精准的对症治疗，改善患者的预后。

随着科技的发展以及医疗技术的进步，肺部感染性疾病的检测也在不断完善，除了宏基因二代测序技术外，还有很多正在研究和待研究的检测方法，相信在不久的将来一定会有更完善的检测方法，帮助人们更及时准确对疾病进行检测。



手机要充电、汽车要加油、人饿了要吃饭……这些事情无不说明一个道理：任何活动都需要能量的参与。

构成我们身体的细胞中，线粒体作为“能量工厂”，在维持细胞功能和生存中起着至关重要的作用。然而，当这些微小的细胞器发生异常时，它们可能会成为癌症发展的幕后推手。近年来，科学家们发现线粒体异常与多种肿瘤的发生发展密切相关，尤其是乳腺癌。

线粒体为何导致乳腺癌

线粒体是细胞内的一种重要细胞器，它们负责产生细胞所需的能量，同时也参与调控细胞的生长、分裂和死亡。而线粒体异常则会在乳腺癌发展过程中产生较大影响。

线粒体异常包括形态异常、氧化磷酸化异常、动力学异常和线粒体DNA突变。这些异常可能导致细胞能量代谢紊乱，影响细胞正常功能。

在发生异常的情况下，线粒体会出现肿胀、外膜屈曲、嵴结构紊乱等，可能影响线粒体内部结构和功能，导致线粒体功能受损，无法有效进行氧化

揭开线粒体与肿瘤的联系

南宁市第六人民医院妇科 李丽燕

磷酸化，从而影响细胞的能量供应。而氧化磷酸化的一系列反应会涉及多个蛋白质复合物和电子传递链，是线粒体为我们细胞供给能量的重要反应，反应受阻时，导致细胞功能受损，影响正常生长和分裂，促进癌症发生和发展。同时，氧化磷酸化异常可能导致活性氧(ROS)产生增加，这些ROS是一类高度活跃分子，会损伤细胞DNA、蛋白质和脂质，从而促进癌症发生。

线粒体动力学异常，即线粒体融合与裂变过程失衡，也与乳腺癌发生有关。线粒体融合有助于形成大型线粒体网络，而裂变则有助于线粒体的更新和质量控制。在乳腺癌细胞中，这种平衡可能被打破，导致线粒体碎片化，进一步影响细胞能量代谢和生存。

线粒体DNA(mtDNA)突变在乳腺癌中也被发现。由于线粒体DNA缺乏组蛋白保护，更容易受到损伤。这些突变可能导致线粒体呼吸链蛋白功能异常，影响线粒体的能量产生，从而促使肿瘤发展。

此外，线粒体还通过所谓“逆行信号传导”影响细胞核基因表达。线粒体通过这种方式可以调控细胞的代谢状态，影响细胞的生长和分裂。在乳腺癌中，这种信号传导可能被异常激活，导致细胞增殖失控，加速癌症发展。

开拓治疗新思路

出现问题的线粒体，可以进行更换，这就叫线粒体移植。

医生会从健康细胞中提取健康线粒体，然后将其移植到癌细胞中。这样，癌细胞就可以得到新的、功能正常的线粒体，从而帮助它们恢复能量生产，这有可能使它们恢复正常的功能。目前，

这种线粒体移植疗法在实验室研究中展现出了潜力，它能帮助癌细胞停止无序生长，甚至促使它们自我修复。如果这种方法在临床试验中证明有效，它可能会成为治疗乳腺癌的新策略。

在关于乳腺癌的研究中，我们还发现1,25-二羟维生素D3(VD3)对乳腺癌细胞有着特殊影响。当这些细胞接触到VD3时，便开始经历一种称为凋亡的过程，也就是细胞自然死亡，这个过程对于维持组织健康和防止疾病发展至关重要。在正常情况下，细胞会因为损伤或老化而自我终止生命，而VD3似乎能够让这个过程在乳腺癌细胞中发生。

VD3的作用机制之一是抑制细胞的一种能量产生途径，称为糖酵解。糖酵解是细胞将糖分解为能量的过程，但在某些情况下，例如在癌细胞中，这个过程可能会被过度激活，导致细胞能量过剩，从而促进癌细胞生长。VD3能够抑制这一过程，减少细胞能量供应，从而限制癌细胞生长。此外，VD3还能够通过影响线粒体释放一种名为Cyt c的蛋白质。Cyt c的释放会触发一系列反应，最终导致细胞凋亡，这种机制使得VD3成为一个潜在的治疗靶点。

此外，还有研究关注到了线粒体转录终止因子3(MTERF3)的蛋白质，这个蛋白质能帮助控制线粒体DNA的复制和转录。研究者发现，MTERF3在乳腺癌组织中的表达水平与患者一些临床特征有关，比如肿瘤的类型和患者的激素受体状态，今后如果我们能够进一步理解MTERF3在乳腺癌中的作用，可能有助于开发新的治疗方法。

每一次科学发现，都是对未来的承诺。我们期待着这些研究能够转化为实际的医疗进步，为癌症患者带来更光明的未来。

14 节目预告

南宁广播电视台

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

本期16版 2024年5月23日出版 版式/黄嘉嘉 编辑/许伟 黄嘉嘉 热线电话:0771-5655815

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/5/27 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 少年派(29)
09:56 少年派(30)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 大浦东(24)
14:46 大浦东(25)
15:40 大浦东(26)
16:35 大浦东(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 追光的日子(14)
22:20 追光的日子(15)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/29 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(33)
09:56 少年派(34)
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(30)
14:46 大浦东(31)
15:40 大浦东(32)
16:35 大浦东(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 追光的日子(12)
22:20 追光的日子(13)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/28 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(31)
09:56 少年派(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)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/5/27 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(22)
18:08 第二次拥抱(23)
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 壹城之萃
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 壹城之萃

2024/5/29 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 壹城之萃
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 壹城之萃
12:30 电视购物
17:20 第二次拥抱(28)
18:08 第二次拥抱(29)
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 壹城之萃
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 壹城之萃

2024/5/28 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 壹城之萃
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 壹城之萃
12:30 电视购物
17:20 第二次拥抱(26)
18:08 第二次拥抱(27)
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

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 追光的日子(16)
22:20 追光的日子(17)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/30 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(35)
09:56 少年派(36)
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(33)
14:46 大浦东(34)
15:40 大浦东(35)
16:35 大浦东(36)
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 追光的日子(20)
22:20 追光的日子(21)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/5/31 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(37)
09:56 少年派(38)
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(36)
14:46 大浦东(37)
15:40 大浦东(38)
16:35 大浦东(39)
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(22)
22:20 追光的日子(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 追光的日子(22)
22:20 追光的日子(23)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/2 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 关于唐医生的一切(1)
09:56 关于唐医生的一切(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)
13:58 王牌部队(2)
14:46 王牌部队(3)
15:40 王牌部队(4)
16:35 王牌部队(5)
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(24)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/1 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(39)
09:56 少年派(40)
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(39)
14:46 大浦东(40)
15:40 王牌部队(1)
16:35 王牌部队(2)
17:30 中国城市报道

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 壹城之萃
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 壹城之萃
12:30 电视购物
17:20 第二次拥抱(30)
18:08 第二次拥抱(31)
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 壹城之萃
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 非遗影像志

2024/6/2 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 壹城之萃
12:30 电视购物
17:20 第二次拥抱(31)
18:08 第二次拥抱(32)
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 壹城之萃
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 非遗影像志

2024/6/1 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 壹城之萃
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 壹城之萃
12:30 电视购物
17:20 光阴里的故事(3)
18:08 光阴里的故事(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 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

2024/5/27 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 绝地刀锋(15)
 08:17 绝地刀锋(16)
 09:00 绝地刀锋(17)
 09:54 绝地刀锋(18)
 10:46 绝地刀锋(19)
 11:40 绝地刀锋(20)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 惊天大迷局(16)
 13:47 惊天大迷局(17)
 14:40 惊天大迷局(18)
 15:35 惊天大迷局(19)
 16:27 惊天大迷局(20)
 17:17 惊天大迷局(21)
 18:00 长沙保卫战(10)
 18:55 长沙保卫战(11)
 19:50 长沙保卫战(12)
 20:47 长沙保卫战(13)
 21:33 长沙保卫战(14)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 23:15 决胜(3)
 23:55 决胜(4)

2024/5/28 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 绝地刀锋(20)
 08:17 绝地刀锋(21)
 09:00 绝地刀锋(22)
 09:54 绝地刀锋(23)
 10:46 绝地刀锋(24)
 11:40 绝地刀锋(25)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 惊天大迷局(21)
 13:47 惊天大迷局(22)
 14:40 惊天大迷局(23)
 15:35 惊天大迷局(24)
 16:27 惊天大迷局(25)
 17:17 惊天大迷局(26)
 18:00 长沙保卫战(14)
 18:55 长沙保卫战(15)

2024/5/29 星期三

19:50 长沙保卫战(16)
 20:47 长沙保卫战(17)
 21:33 长沙保卫战(18)
 22:20 歌声飘过一座城
 23:15 决胜(5)
 23:55 决胜(6)

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(25)
 08:17 绝地刀锋(26)
 09:00 绝地刀锋(27)
 09:54 绝地刀锋(28)
 10:46 绝地刀锋(29)
 11:40 绝地刀锋(30)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 惊天大迷局(26)
 13:47 惊天大迷局(27)
 14:40 惊天大迷局(28)
 15:35 惊天大迷局(29)
 16:27 惊天大迷局(30)
 17:17 惊天大迷局(31)
 18:00 长沙保卫战(18)
 18:55 长沙保卫战(19)
 19:50 长沙保卫战(20)
 20:47 长沙保卫战(21)
 21:33 长沙保卫战(22)
 22:20 歌声飘过一座城(重播)
 23:15 决胜(7)
 23:55 决胜(8)

2024/5/30 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 绝地刀锋(30)
 08:17 绝地刀锋(31)
 09:00 绝地刀锋(32)
 09:54 绝地刀锋(33)
 10:46 绝地刀锋(34)
 11:40 绝地刀锋(35)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 惊天大迷局(31)

13:47 惊天大迷局(32)
 14:40 惊天大迷局(33)
 15:35 我的抗战之猎豹突击(1)
 16:27 我的抗战之猎豹突击(2)
 17:17 我的抗战之猎豹突击(3)
 18:00 长沙保卫战(22)
 18:55 长沙保卫战(23)
 19:50 歌声飘过一座城
 20:08 宜居首府 筑梦南宁
 20:32 长沙保卫战(24)
 21:25 长沙保卫战(25)
 22:10 决胜(9)
 23:05 决胜(10)
 23:45 决胜(11)

2024/5/31 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 绝地刀锋(35)
 08:17 绝地刀锋(36)
 09:00 敌营十八年(1)
 09:54 敌营十八年(2)
 10:46 敌营十八年(3)
 11:40 敌营十八年(4)
 12:30 歌声飘过一座城(重播)
 13:00 我的抗战之猎豹突击(3)
 13:47 我的抗战之猎豹突击(4)
 14:40 我的抗战之猎豹突击(5)
 15:35 我的抗战之猎豹突击(6)
 16:27 我的抗战之猎豹突击(7)
 17:17 我的抗战之猎豹突击(8)
 18:00 长沙保卫战(25)
 18:55 长沙保卫战(26)
 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(27)
 21:25 长沙保卫战(28)
 22:10 决胜(12)
 23:05 决胜(13)
 23:45 决胜(14)

2024/6/1 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 敌营十八年(4)

南宁广播电视台 公共频道

2024/5/27 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(40)
 13:45 新居之约(1)
 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(42)
 22:55 遥远的距离(43)
 23:40 遥远的距离(44)

2024/5/29 星期三

00:29 奇趣大自然
 07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:30 人文纪录
 09:00 科技苑
 09:30 影像南宁
 09:35 校园大视界(重播)
 09:58 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 新居之约(4)
 13:45 新居之约(5)
 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(48)
 22:55 玫瑰之战(1)
 23:40 玫瑰之战(2)

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 新居之约(6)
 13:45 新居之约(7)
 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 玫瑰之战(3)
 22:55 玫瑰之战(4)
 23:40 玫瑰之战(5)

2024/5/31 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
 09:00 科技苑
 09:30 影像南宁
 09:35 校园大视界(重播)
 09:58 舞动剧场
 12:00 校园大视界(重播)

07:00 奇趣大自然
 07:30 舞动剧场
 08:30 人文纪录
 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 新居之约(8)
 13:45 新居之约(9)
 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 玫瑰之战(6)
 22:55 玫瑰之战(7)
 23:40 玫瑰之战(8)

2024/6/2 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 新居之约(12)
 13:45 新居之约(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 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 玫瑰之战(9)
 22:55 玫瑰之战(10)
 23:40 玫瑰之战(11)



希望的田野美如画

有这样一群孩子，他们的父母为了生活外出打工，而自己则留在村里跟爷爷奶奶一起生活。在这些孩子渴望关爱和温暖的时候，一群好心人，在闲暇之余给予了他们关于家庭教育、儿童心理疏导和生活指导等方面的帮助，这些人有教师、有乡贤、有致富带头人……尽管身份不同，但却有一个共同的名字——“山爸”“山妈”。

留守儿童不孤单 “山爸”“山妈”伴成长

更好地帮助留守孩子，老师们联系村委，组织老党员、老教师以及乡贤和致富能人组建了“山爸”“山妈”爱心团队。黄秀妃就是其中的一员，课堂上她是严格的老师，课后她则是孩子们最依赖的“山妈”。

多年来，在大家的坚持下，如黄秀妃老师一般的“星星之火”吸引了更多热心人的加入，逐渐汇聚成了一股强大的力量，他们跟孩子们一一配对，进行关爱，让留守“山娃们”感受到了“爸妈的呵护”，品尝到了“家的味道”。

“山爸”“山妈”的故事让记者深受感触，有机会见到这群可爱的孩子们，于是萌生了一个强烈的愿望：给孩子当一回“山妈”。

因为记者是电视台主持人，看着被爱滋养着的孩子们一个个积极向上，渴望接受更多的知识和新鲜事物，就调动了节目组的摄像机和话筒，希望孩子们能够体验一次当

小主持人的感觉。

有了这样的机会，孩子们纷纷举起了小手，希望能够登上讲台，面对摄像机向大家介绍自己，也借着这个机会告诉大家自己的爱好和愿望。

初次表现，面对摄像机他们难免显得紧张而局促，把手中的话筒攥得紧紧的，不过经过几次尝试和熟悉之后，大家都战胜了胆怯，慢慢表现得越来越自然了。

记者感言

在岜勋村当了一天的“山妈”，我看到了孩子们最纯真的笑容，听到了他们最质朴的愿望，也感受到了“山爸”“山妈”们的无私付出，让这个小村庄充满温情。好乡风在乡村激荡，也为锣圩镇的经济发展提供了丰厚的精神滋养。

科学高效繁育黑山羊 绿色循环农业促双赢

近年来，武鸣区把发展壮大黑山羊养殖产业作为乡村振兴的着力点，引进龙头企业入驻，目前这里的黑山羊养殖产业已经实现了绿色环保的全产业链。

走进锣圩镇罗伏村黑山羊养殖基地，映入眼帘的是一栋栋标准化羊舍。宽敞干净的羊舍内，只见一只只毛色乌黑发亮、体型健美的黑山羊阔步其中。饲养员将配制好的草料倒入食槽后，羊儿迅速围拢过来吃食。而来到这里的记者又有了新身份：新晋“羊妈”。

据广西恒胜原生态养殖有限公司负责人林玉山介绍，这个黑山羊养殖基地有3000只羊，每天要喂十吨草，大羊一天要保证吃7斤草。可见“羊爸”“羊妈”是没那么容易当的。

林玉山告诉记者，如今这个现代化、规模化的养殖基地是经过了五年在失败中不断摸索的经验总结。2018年，锣圩镇罗伏村党总支部引进了黑山羊产业项目，来自福州的林玉山便租下了这片土地准备大干一番。一开始只是“小试牛刀”，仅养了87只黑山羊，结果2019年因管理不当，又缺乏相应的技术支持，小羊存活率仅有30%。林玉山总结经验：要提高小羊的成活率，需要的不止是技术，还有无微不至的关爱。“有的时候羊妈妈一胎生了几个羊宝宝，在喂奶时候就顾及不过来，这时候就需要‘羊妈’进行人工喂奶。”林玉山说。

为了解决黑山羊存活率的问题，基地还与广西农业职业技术大学动物科学院等单位签订了合作协议，并在畜牧兽医师的指导下，将黑山羊的都安品种

和努比亚品种杂交，经过一代代的优胜劣汰、优中选优，如今的黑山羊呈现出体态匀称、外形俊秀、肉质鲜甜无膻味等优点，使得养殖基地的黑山羊有了更好的品质。

通过总结之前养殖失败的经验，如今基地养殖遵循种养相结合、专业一体化、立体化循环的理念。将养殖所产生的动物粪便经高温消毒、发酵处理后，生成有机肥，再将有机肥输入到水果基地进行种植，产出绿色水果后，再将绿色水果和草料循环到养殖区，整个循环生产过程绿色、生态、环保无污染，完全符合生态化循环要求。

从牧草种植到黑山羊养殖，锣圩镇利用当地三面环山，养殖环境良好的优势，以及得天独厚的防疫条件，大力发展黑山羊养殖业，不仅租用了当地的土地，也提供了更多就业岗位，带动更多村民致富。目前，基地带动周边28名群众和脱贫户就业，用工高峰期能达到100多人。今年随着产业的扩大，还将带动更多的村民加入到“羊爸”“羊妈”的事业中来。

村民李翠香告诉记者，她家的部分土地流转给了广西恒胜原生态养殖有限公司，并在该公司里务工，不仅每年都能得到稳定的土地流转金，每个月还有固定的工资，收入有了双份保障。

在镇党委、政府及村委大力支持下，该项目已从2018年的87只黑山羊养殖数量扩大至1000多只，在出栏量上得到了保证。一同打造的沃柑产业相辅发展也获得了不错的收益，让林玉山对未来的发展充满信心。



记者感言

体验了一天的“山妈”和“羊妈”，让我对锣圩镇的乡风温情和产业发展有了更加深入地了解，这个小镇散发出的如此庞大的善意和活力归功于有爱、勤劳的村民。“山爸”“山妈”关注到乡村留守孩子们的成长，为他们描绘出更美好的未来；黑山羊养殖业与水果种植形成的绿色循环产业链，让更多村民就业致富。幸福生活，笑容洋溢，村村发展，处处振兴，乡村美如画，奋斗绘新篇。

记者：吴宇 梁译元 覃健明 黄润佳



扫码看视频