

# 南宁广播电视报

2024 年 6 月 6 日

2024 年第 21 期

总第 1854 期

每周四出版

本期 16 版 定价：2 元

征订电话：0771-2189585

热线电话：0771-5655815

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

# 初夏

万物生长  
生机盎然



南宁广播电视报  
微信公众号



# 南宁市人民政府关于 2024年高考中考期间加强噪声管控的通告

为迎接2024年高考、中考,给考生营造安静的学习、休息和考试环境,依据《中华人民共和国噪声污染防治法》《广西壮族自治区环境保护条例》《南宁市环境噪声污染防治条例》等有关法律法规,决定在2024年高考、中考期间加强我市噪声管控。现将有关事项通告如下:

- 一、高考期间:2024年6月5日至6月9日期间,每日12:00至14:30,20:00至次日07:30,全市县级以上建成区范围内禁止从事产生噪声影响的各类建筑施工作业(抢修、抢险作业除外)。其中6月7日08:00至6月8日17:00、6月9日08:00至18:30,全市考点200米范围内禁止各类建筑施工作业。
- 二、中考期间:2024年6月22日至6月27日期间,每日12:00至14:30,20:00至次日07:30,全市范围内禁止从事产生噪声影响的各类建筑施工作业(抢修、抢险作业除外)。其中6月24日08:00至6月26日17:00、6月27日08:00至11:00,全市考点200米范围内禁止各类建筑施工作业。

三、中高考期间,建筑施工单位应严格遵守本通告规定,及时调整施工方案,合理安排施工时间,避免施工噪声对考生造成影响。违反上述规定的,由生态环境部门依法查处。

四、中高考期间,禁止在学校、居民住宅区周边使用高音喇叭或者其他高噪声方式进行商业广告;禁止在学校、居民住宅区及周边的街道、广场、公园等公共场所使用过大音量的音响器材、乐器等进行唱歌、跳舞、健身等活动;禁止在学校、居民住宅区周边的餐饮等场所高声划拳猜码、喧哗;禁止在学校、居民住宅区周边的道路鸣喇叭和飙车等产生交通噪声污染行为。违反上述规定的,由公安部门依法查处。

五、举报电话:12345

六、本通告自2024年6月5日12:00执行,至2024年6月27日12:00止。

来源:南宁市人民政府办公室

## 南宁市提档升级“生命救护绿波”机制



近年来,南宁市公安局交警支队创新建立为群众开启“生命救护绿波”机制,以南宁交警速度传递南宁城市温度。2023年,南宁交警与卫健、医院、消防等部门紧密协作,将“生命救护绿波”机制不断延伸和提档升级,建立

“警、卫、医、消”联动机制,从畅通救援通道、事故车辆快速破拆、事故伤员分级分类送医抢救等方面精准发力,持续为群众生命安全筑牢坚固屏障。

### “警卫医”联动 全力服务交通事故伤员救治

南宁交警与卫健部门建立起“信息共享、快速发现、及时救援、有效救治、妥善救助”的道路交通事故救治联动机制,按照“分级分类”“就近就优”原则送医救治事故伤员,落实专人跟踪救治情况。根据救助伤员受伤部位和伤害程度,该机制建立由各个科室专业医生组成的专家组,用好院前急救“黄金1小时”,将自治区、市、县三级共45家医院列为南宁市交通事故伤员救治定点医院,提升农村地区交通事故伤员救治能力。同时在各医院还设置交通事故救助基金“一站式”服务网点,确保事故伤员得到及时救治。

### “警消”联动 全力保障应急救援工作

南宁交警与消防部门建立“生命救护绿波”联勤协作机制,110、119、120“三合一”平台与消防部门联动,将处置涉及人员被困、可能造成人员伤亡,以及人员密集场所、易燃易爆危险品场所等的各类灾害事故纳入“生命救护绿波”机制保障范畴。在提高消防救援队伍救援水平上,建立道路交通事故应急救援训练基地,开展大客车事故救援、车辆起火救援等实战训练;在做好前期救援处置方面,为全市路面岗亭和交警巡逻警车配备灭火器、橡皮艇、救生衣等装备,强化民警辅警消防技能培训,遇到道路上车辆自燃、轻微火警和开展防汛抢险时,能第一时间进行先期处置,最大力度守护群众生命安全。

自2021年7月,南宁交警建立“精准指挥、信号绿波、铁骑开道、整体联动”四位一体的“生命救护绿波”机制以来,“警、卫、医、消”多方联动,已成功护送600余名危重伤病患者,保障执行救援任务消防车辆900余辆次,每起护送比正常交通节省出行时间50%以上,得到社会广泛赞誉,成为南宁城市应急管理体系的重要内容。

来源:南宁新闻网

## 本月起,大学相思湖东路 路口车辆通行有变化

2024年6月1日零时起至2029年5月31日止,南宁市公安局交警部门对大学东路与相思湖东路交会路口实施以下限制措施:禁止大学东路方向来车左转进入相思湖东路(即禁止大学路东、西双向车流在该路口左转进入相思湖东路);禁止大学东路(含辅道)方向来车在该路口调头驶入对向大学东路(含辅道)。此轮调整,大学东路与相思湖东路交会路口其他方向的交通组织不受限制。

### ■绕行线路

调整后,车辆如何通行?由大学东路东向(动物园方向)、西向(广西民族大学方向)驶来且需在大学东路与相思湖东路交会路口处左转进入相思湖东路的机动车辆,可参照以下线路通行。需要注意的是,此次调整所采取的交通组织措施以现场设置的交通标志标线等交通设施引导为准。

●大学东路东向转南向(即动物园、秀厢大道、清川大桥、清厢快速路等方向前往骋望郦都方向)车辆:

大学东路方向(动物园)驶入车辆可在大学清川立交桥驶入辅道,经大学清川立交桥底路口,沿清川大道辅道、江北大道通行或经大学清川立交桥、沿

大学东路(在大学东路与相思湖西路交会路口调头)、相思湖东路通行。

秀厢大道方向驶入车辆可在秀厢大道科兴路口西侧主辅道出口提前驶入秀厢大道辅道,沿相思湖北路、相思湖东路通行或经大学清川立交桥底路口,沿清川大道辅道、江北大道通行。

清川大桥、清厢快速路方向驶入车辆可提前进入清川大道辅道,经大学清川立交桥底路口调头后,沿清川大道辅道、江北大道通行。

●大学路西往东方向车辆:大学东路方向驶入车

辆可沿相思湖西路、江北大道、相思湖东路通行或沿相思湖西路、罗文大道、相思湖东路通行。

●大学东路(广西农业科学院段)辅道需调头前往秀厢大道、清川大桥、清厢快速路、大学东路(快环内)方向的车辆:可利用相思湖东路、相思湖北路、大学清川立交桥底路口绕行。

●由大学东路东向(动物园方向)、西向(广西民族大学方向)驶来且需在大学东路与相思湖东路交会路口处左转进入相思湖东路的非机动车辆,可参照行人过街路线,沿该路口的人行横道,根据交通信号灯指示实施二次过街通行。



来源:《南宁晚报》2024年5月29日第04版



国铁南宁局6月15日起首开进京动卧



6月15日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。调图后,国铁南宁局将首次开行进京动卧,打造进京大站标杆动车,扩大动车开行覆盖面,累计安排图定旅客列车743列,较现图增加8列;增加西部陆海新通道货运班列辐射范围和中越班列开行频次,铁路客货运输能力、服务品质和运行效率进一步提升。

南宁首开夕发朝至进京动卧

得益于调图后京广高铁全线实现按时速350公里高标运营,国铁南宁局首次开行南宁东往返北京西动

卧列车2列,单程最快旅行时间13小时30分,实现南宁至北京动车夕发朝至,更好服务进京政务、商务交流,促进京桂两地及沿线经贸合作和民间交流。着力提升进京列车开行品质,将南宁东往返北京西G422、G421次动车打造成进京大站标杆车,旅行时间分别压缩2小时2分、2小时13分;并优化既有南宁东往返北京西G94、G93次大站标杆车开行方案,开行时间更加均衡合理。广西始发G字头进京动车组列车均采用复兴号CR400AF型重联动车组开行,旅行时间全程控制在11小时以内,广西通达北京首都更

舒适快捷。

增开2列南宁东往返广州南动车组

调图后,国铁南宁局首次开行柳州至潮汕的G3744/1次、潮汕至桂林北G3742/3次动车组列车2列,增开南宁东往返广州南动车组列车2列,新增途经广西的深圳北往返大理G2976/7、G2978/5次动车组列车2列,更好满足区域间旅客出行需求。同时,将靖西往返深圳东2列普速直通车纳入图定运行,单程最快旅行时间19小时39分,扩充广西去往珠三角地区的运力,加

速与粤港澳大湾区商务、旅游、人文交流,更好融入和服务国家发展大局。

增加南宁至桂林城际标杆动车4列,南宁、桂林两地城际动车增至11列,广西“1—3小时城际高铁交通圈”效能进一步提升。新增桂林北往返郑州东G438、G437次动车组列车2列,持续扩充桂林北上通道运输能力,为桂林打造世界级旅游城市提供出行条件。

加大中越快通班列开行频次

统筹市场需求和货运能力,优化货运产品供给,新增广东省湛江站至贵州省贵阳南站西部陆海新通道铁海联运班列1列,西部陆海新通道铁海联运班列运行线路增至22条,为粤西地区的硫磺、铝矾土等重点物资运输提供有力支撑。加大中越快通班列开行频次,X9101次开行周期由每周1列增至每周3列,保障中越国际供应链产业链稳定畅通。新增云南省王家营西站至广东省江村站多式联运普快班列1列,助力提升西南区域物流畅通便利化水平。

新图车票已于6月1日起陆续发售,调图后列车开行信息和服务资讯,旅客和客户可通过铁路12306、95306网站、客户端、微信等渠道查询,或关注各地铁路部门发布的动态信息、各大火车站公告,以便合理安排行程和货物运输事宜。

来源:《南宁晚报》2024年5月31日第05版

“以旧换新”怎么换？南宁市实施方案来了  
汽车家电等4类消费品开展换新

近日,《南宁市推动大规模设备更新和消费品以旧换新实施方案》(以下简称《方案》)正式发布实施。根据《方案》,南宁市将实施“十一大更新”工程,开展“四大换新”消费,力争到2027年,工业、能源、建筑、交通等10个领域设备更新和汽车、家电、家装等4类消费品以旧换新走在前列。

为推动高质量耐用消费品更多进入居民生活,《方案》明确实施消费品以旧换新行动,涉及汽车、家电、家装、电动自行车4类重点消费品。

汽车以旧换新方面,统筹推进报废更新、置换更新和二手车交

易,鼓励汽车生产企业、销售企业以发放消费券、打折、购车赠送充电桩等方式开展配套促销活动,配合国家、自治区推进汽车使用全生命周期管理信息交互系统建设等。

家电产品以旧换新以提升便利性为核心,畅通家电更新消费链条,支持企业开展以旧换新促销活动,对以旧家电换新的消费者予以差异化优惠政策。同时,推动家装以旧换新,鼓励居民开展旧房装修、厨卫等局部改造,持续推进居家适老化改造。

鼓励电动自行车生产、销售企业积极开展以旧换新促销活动,推动老旧电动自行车及蓄电池加快

退出使用。

实现了“愿意换新”,还需解决“去旧容易”,实现以旧换新工作的可持续性。《方案》提出完善废旧产品设备回收网络、促进二手商品交易流通、推进再制造和电池梯次利用、推动“城市矿产”再生利用等4项举措,畅通资源循环利用链条,加快打通“去旧”堵点。其中,南宁市力争在2025年完成全市1170个两网融合(再生资源回收利用网络与环卫清运网络)站点建设。到2027年,全市报废汽车回收量较2023年增加约一倍;全市二手车交易量较2023年增长45%;废旧家电回收量较2023年增长30%。



来源:《南宁晚报》2024年5月31日第02版

良庆区：虽小必拆！  
小区违建，

近日,良庆区组织城区城管局、政法委、司法局等相关部门,依法对辖区内一小区多处未经规划许可的简易阳光棚实施拆除。

此次拆除的几处简易阳光棚均为个别业主擅自占用阳台之间的空间搭建而成,然而,这些未经批准的搭建不仅影响小区的整体环境,还存在极大的安全隐患。若不及时制止,很容易引发其他业主跟风效仿,从而加大后期管理难度。

值得注意的是,部分业主对违建的认识存在误区。他们认为搭建简易房、雨棚、车棚、室外楼梯、阳光房等不属于违法建筑范畴。但事实上,这些占地虽小但未经批准的建(构)筑物同样属于违法建筑,且往往因为建设标准不高而存在较大的安全隐患。

针对这一问题,良庆区将继续加大违建治理力度,组织相关部门,加强对市民的宣传教育,提高市民对违建危害性的认识,引导市民自觉遵守相关法律法规,共同维护城市环境和公共安全。

治违不松劲,小区违建虽小必拆。此次拆除行动得到了小区居民的广泛支持和认可,大家表示,拆除违建不仅有助于提升小区整体环境品质,还能消除安全隐患,为居民提供更加安全、舒适的居住环境。



记者:秦玉刚 刘青  
通讯员:黎玮 黄慧敏

老友说

儿童电话手表的是与非

是电话手表还是智能手机?曾经为了方便家长定位和联系孩子的儿童电话手表,如今越来越像智能手机了。看视频、听音乐、拍照美颜朋友圈,这都是基本操作,AI识别、扫码支付、下载游戏更是不在话下。

就算你做了设置,但终究还是架不住孩子的苦苦央求,“松绑”之后又担心他们难以自控。有家长就曾无奈地表示,感觉自己被儿童电话手表“绑架”了:其他同学都有,自己的孩子没有,怕他被大家孤立;一个班的孩子都在用同一品牌手表,自己的孩子就得随大流

儿,否则玩不到一起;怕孩子玩物丧志,又担心联系不到孩子……

数字化浪潮的冲击下,智能产品升级迭代日新月异,但一个仅仅是为了方便家长联系孩子的电话手表,有没有必要追求最新科技?又要不要具备那么多附加功能?有些商家在开发产品时是不是本末倒置了?孩子们对使用效果的不断要求是不是“跑偏”了?作为父母,你又会给孩子买一款只有打电话和定位的功能手表吗?

作者:蔡小白





## 依“典”树新风 彩礼归于“礼”

彩礼源于我国古代婚姻习俗中的“六礼”，是以缔结婚姻为目的、依据习俗给付的财物，蕴含着对婚姻的期盼与祝福。彩礼多寡，看似小事家事，然而在一些地方，彩礼数额持续走高，攀比之风蔓延，逐渐成为影响社会风气的大事。日前，浙江省温岭市人民法院筛选了部分涉婚约财产纠纷案件，通过个案说法的形式进行案例剖析，以期让婚姻始于爱，让彩礼归于“礼”。



### 案例一

#### 彩礼金额到底有多少

王先生和徐女士都是“90后”，2022年上半年，两人经人介绍认识，经过一段时间交往，发展为情侣。

一年后，两人订婚。订婚当天，王先生将现金及多件金器作为彩礼，送到徐女士家中。女方收取了金器及部分现金，将剩余现金退回给男方。

之后，双方挑了日子，决定在2023年底举办婚礼。但对婚礼的举办地点，双方产生分歧。

一时间，双方谁也不让步，进而发生争吵。王先生是个急性子，一吵架就会对徐女士说：“你若是顶撞我妈妈，你就走人。”

后来，王先生决定迁就徐女士。但经过之前的争吵，徐女士方决定将婚礼延期。“这婚不结了！”王先生随即也摆明了态度。

今年1月，王先生将徐女士及其父母起诉至法院，要求他们共同返还彩礼，包括29.8万元现金及金器8件。

第一次开庭时，双方都聘请了律师，王先生和徐女士的母亲出庭。

庭上，王先生将现金的金额改为了29.2万元。王先生称，当时他是瞒着母亲去起诉的，后来母亲告诉他金额为29.2万元。

为此，王先生出示了银行的流水。当时送的礼金是订婚前一天取的，订婚当天就将女方退回的钱存到银行了。取存的差价，就是女方收取的彩礼。

王先生还叫来了他这方的媒人出庭作证。

徐女士的母亲称，当时收取了28.2万元现金。女方也叫来了两名证人出庭，一名是女方媒人，另一名为当时参加订婚宴的朋友。女方媒人称，当时听徐母说是收了28.2万元，但她具体没点过。参加订婚宴的朋友称，当时徐母和她商量收多少钱合适，商量的结果为28.2万元。

此外，女方对彩礼中的金器也提出异议。女方称，金器中的对戒是男方订婚之前送的，不是彩礼。对此，王先生也认可，称对戒是见家长时他送给徐女士的。

因为1万元彩礼的差距，双方当庭发生争吵，并僵持不下。法官宣布休庭。

第二次开庭时，王先生改变了说法，他坚称对戒是订婚当天赠送的，但没有提供相关证据。

法院再次组织双方调解。最后，经过调解，徐女士返还王先生22万元现金及金器，包括对戒在内。



### 案例二

#### 彩礼使家庭经济拮据

蓝女士怎么也没想到，结婚才一年多，丈夫就要和她离婚，还要求她归还彩礼……

2021年，蓝女士和李先生通过某短视频平台相识相恋，相处了一段时间后，两人按照习俗订婚，当时蓝女士收到了李先生转来的彩礼28.8万元。

2022年10月，双方登记结婚并举行了婚礼，开支18万元左右，由李先生家承担。

婚后，蓝女士本以为是甜蜜生活的开始，可实际却截然相反，她和李先生常常因为各种琐事吵架，几乎把感情吵没了。

司法实践中，双方一旦产生婚约财产纠纷，彩礼金额往往是争议焦点之一。在收取彩礼时，最好由双方媒人清点现金，并告知男女双方；双方在收取现场可以拍照，既是留念，又能固定证据。如果发生了婚约财产纠纷，诉讼时，双方都应秉持诚信原则，如实陈述收送的彩礼金额。

双方后期还可以搜集其他证据来补充，视听资料、聊天记录等往往是最能证明事实存在的依据，因而只要当事人在搜集证据时没有违反相关规定和原则，且能证明其真实性，就能被采信。

就这么过了一年多，李先生向蓝女士提出离婚，并要求蓝女士返还28.8万元彩礼。李先生觉得彩礼是为了结婚才转给蓝女士的，现在离婚了，应该要还给他。

对于这个情况，蓝女士实在难以接受，过不下去分开也行，但彩礼是李先生给自己的，而且都已经结婚了，没有理由还回去。

两人因为彩礼的事，一直争执不下，于是就闹到了法庭。

在法庭上，蓝女士才知道，当初李先生给她的28.8万元彩礼，有12万元是借来的，再加上他们家办婚礼也花了不少钱，目前经济拮据。

法院审理后认为，李先生因婚前给付彩礼而负债，生活困难，符合退还彩礼的法定条件。最终，判决蓝女士归还彩礼16万元。



### 案例三

#### 父母代管彩礼却不还

2020年1月，张女士和杨先生订婚。当日，杨先生父亲通过媒人交付给张女士父母8万元现金。一个多月后，他又转账给张女士父亲7万元。

张女士称，当时父母以她年龄尚小由他们代为保管为由，收取了这些款项。之后，张女士和杨先生一起生活，生育了孩子，但当时两人未领取结婚证，也没办婚礼。

张女士说，男方家庭条件并不宽裕，为补贴家用，她多次要求父母返还代为保管的彩礼，但甚至在她生孩子需用钱时，父母都拒绝返还。

因此，张女士向法院提起诉讼，要求父母返还彩礼。

张女士的父母则称，15万元中，6万元是给他们的“恩养钱”，3.8万元花

弘扬。人民法院认定彩礼数额是否过高，应当综合考虑彩礼给付方所在地居民人均可支配收入、给付方家庭经济情况以及当地习俗等因素；在确定是否返还及返还比例时，可以根据彩礼实际使用及嫁妆情况，综合考虑彩礼数额、共同生活、双方过错等事实来确定。

在订婚上，所有礼金是男方家庭赠与他们两人的，受赠后，彩礼归他们两人所有。而且，他们抚养张女士还欠了外债，用彩礼钱还外债了，张女士和他们不存在保管关系。

法院审理后认为，彩礼是男方因为与女方缔结婚姻而支付给女方的聘金，法律性质上相当于即将结婚的男女双方之间缔结的附条件的赠与合同。当结婚条件实现时，彩礼归受赠人所有，即婚约的一方当事人。本案审理时，张女士已经与杨先生登记结婚且共同居住生活，故杨先生一方支付的彩礼应归张女士所有。作为女方的父母，不应以子女应对其补偿、报答等为由占有子女的礼金。

最后，除去花在订婚上的3.8万元，法院判处张女士父母返还给张女士剩余的彩礼11.2万元。



### 案例四

#### 彩礼归于“礼”

虽然各地婚嫁风俗各异，但彩礼问题具有共通性，在没有明确约定的情况下，应本着维持家庭和和睦睦的初衷来处理。现金给付彩礼又未明确受赠人的，女方可与父母协商彩礼的归属。若父母要求扣除办

婚宴、置办嫁妆及其他合理支出等费用再返还女方的，应当予以扣减。若父母要求扣除养育女方支出的抚养费再返还的，不予支持。因为抚养子女是父母的法定义务，抚养费是履行法定义务的必要支出，不应要求子女返还。





# 故宫藏品里的「吉祥鸟」



古人有“制器尚象”的传统，鸟类很早便是制作器物时模拟取材的对象。北京故宫博物院的诸多藏品中，也不乏以鸟为造型或带有鸟图案的器物与饰品等，它们所体现的中国古代造型艺术的魅力，还有那些跨越时代的情感与想象，在一代代人的记忆中流传。

代表百年好合的鸳鸯、代表长寿延年的仙鹤、代表志向高远的鸿鹄、代表祥瑞安康的孔雀……不同的鸟类被古人赋予不同的寓意，表达对世俗礼仪的尊重和对美好生活的向往。明清时期吉祥图案盛行，器物上对鸟的运用比比皆是。

作为人们想象出来的一种瑞鸟，凤凰汇集了各种吉祥禽鸟的特征——头似锦鸡，身如鸳鸯，大鹏的翅膀，仙鹤的腿，鹦鹉的嘴，孔雀的尾。它们志向高洁，非晨露不饮，非竹实不食，非千年梧桐不栖。早期人们常以凤凰象征坚贞执着的爱情。后来，类似于“龙”的形象被赋予帝王神性，“凤”的形象也慢慢“雌化”，与龙匹配，作为皇后嫔妃的象征。以凤凰形象入饰，彰显华贵艳丽。

中华民族自古以来对凤文化的崇尚在器物上多有体现。故宫博物院收藏的玉刻铭鸟形佩是一件商代玉佩，器物呈片状，雕琢一只凤鸟，两面纹饰相同，凤鸟昂首，钩喙，胸前出四组扉牙，身饰羽翅纹，头上有冠，冠两面分别刻有“牧”“侯”二字。高冠是殷商时期玉鸟常见的装饰风格，但刻有文字的商代高冠玉鸟，无论在出土器物还是传世品中，迄今所知只有这一件。玉鸟始见于新石器时代，在商代较为流行，并一直延续至清代。

故宫博物院藏品点翠凤凰纹头花，造型为回首凤凰，使用三种不同颜色的翠羽装饰。凤凰头冠为紫色翠羽点白色小点，脖颈、翅膀和尾部装饰宝蓝色翠羽，身上的羽毛则为勾勒金边的淡蓝色翠羽。凤凰尾部开五岔，末端均饰小珠一颗。尾部之上装饰点翠牡丹一朵。头花小巧精致、色彩丰富，虽未用宝石装饰，但以不同颜色的翠羽对凤凰诸多部位予以点缀，足见饰品之珍贵与工匠之用心。还有一件白玉镂雕凤凰坠佩，呈片状，双面雕工，镂雕凤凰衔草纹，彰显了莹润坚实的玉质和风格独特的工艺。

因绶带为标志官阶的饰物，又因“绶”与“寿”同音，故绶带鸟有福寿双全之寓意。在中国古代，绶带鸟常与花卉、枇杷等一起构图，作为吉祥题材出现在青花瓷、铜镜、玉器器物上。故宫博物院所藏青花枇杷绶带鸟纹大盘，盘心主体图案就是一只栖于枇杷枝上的绶带鸟，正回首啄食饱满的枇杷果。明永乐、宣德两朝是我国青花瓷器史上的“黄金时代”，其青花瓷之胎质、底釉、绘画，无一不精。此盘使用永乐时由西洋进口的“苏泥勃青”料，浓重艳丽，渗入胎骨，并有自然晕散形成的“铁锈斑”，手抚之

有凹凸不平之感。国内外现存传世的永乐青花瓷，大盘往往以花卉为装饰题材，用枇杷绶带鸟为主题图案的较少见，就目前资料来看，完整的只有三件——除故宫博物院这件，还有日本东京国立美术馆一件、天津艺术博物馆一件。最为精美的是故宫博物院这件。

鹤本身就是珍禽，历来被视为吉祥鸟。鹤在鸟中的地位仅次于凤凰，是古人眼中的“一品鸟”。此外，古人认为，得道之人成仙时骑乘的就是鹤，这也是“仙鹤”美名的由来。故宫博物院收藏的一件莲鹤方壶，出土于河南新郑，壶盖是双层莲瓣造型，顶端有只昂然欲飞的仙鹤，一花一鸟，一静一动，搭配巧妙，体现了当时青铜器的高超工艺。

中国人对洁身自好、风度翩翩的鹅亦颇为喜爱，古代以鹅为题材的工艺品为数甚多。故宫博物院所藏清代青玉三鹅笔架，玉色洁润，雕琢精良，笔架呈三鹅相连形，鹅腹下饰小浮萍，各衔谷穗、花枝，有岁稔年丰之意。另有一件清康熙年间的青花加彩花鸟纹碗，碗外壁以青花加彩装饰，绘两只锦鸡和一对飞燕，衬以山石、牡丹、玉兰，寓意“玉堂富贵”“喜报春来”。

故宫博物院还有一件清代犀角雕鸟形杯，杯外壁纹饰以浅浮雕为主，纹饰描摹写意，内容初看不可索解，但如将杯体翻转，则一望即知整体为鸟形，眼、喙、翎、羽分明。鸟头部为杯底足，鸟冠为杯足尖，为适应杯形，鸟的姿态呈敛翅耸肩状，尾部成流。鸟嘴中叼着一只修尾异兽，身躯细长，弯扭作挣扎状。旧时民俗有蝎、蛇、蜈蚣、蟾蜍、壁虎为“五毒”之说，而鸡是克制“五毒”的良禽，传统器物及纹饰中多有鸡啄“五毒”的场景，寓意驱邪避毒。这里所刻画的神奇纹饰，或许正是此类题材的浪漫化处理。

来源：《中国文化报》2024年5月14日





# 夏日多喝汤 郎中少帮忙



进入夏季,虽然还没有到最热的时候,但我们已经可以感受到那份来自老天爷的“热情”。炎热的天气会带走我们身体中大部分水分和营养,让人感到难受,身体变得虚弱,气色也会跟着变差。这时候就需要在日常生活中注意调理身体。夏日靓汤,暖胃养身,鲜美好喝,补充失去的水分和营养,所以民间有“夏日多喝汤,郎中少帮忙”的说法。

## 海底椰橄榄鲍鱼排骨汤

海底椰橄榄鲍鱼排骨汤是一款特别美味的汤品,深受年轻人的喜欢。其选用鲍鱼和排骨炖煮而成,搭配几种食材,让营养最大化,护肝明目,补足营养,对身体有许多益处。

### 材料:

新鲜鲍鱼、石斛、生姜和大葱少许、海底椰、新鲜青橄榄、新鲜排骨、料酒、食盐、胡椒粉。

### 做法:

- 1.先把鲍鱼放在盆中,加上适量食盐和清水浸泡一会儿,刷去表面脏东西,切花刀,洗净控干水分备用。
- 2.青橄榄放入碗中,加少许食盐和清水,反复搓洗几遍,切成若干小块;生

姜和大葱切片,备用。

- 3.石斛和海底椰冲洗干净。排骨剁成若干小块,用冷水泡出血水,记得多换几次水,备用。

- 4.起锅,倒入洗净的排骨和鲍鱼,然后放入石斛、青橄榄、海底椰、姜片和其他食材,一次性加入足量纯净水,一定要全部没过食材。

- 5.大火炖煮,中途舀掉浮沫,继续小火炖煮一个多小时。此时控制好火候很关键。待食材基本炖熟后,加上一些食盐、少许胡椒粉,将汤汁搅拌均匀。

- 6.继续焖煮一小会儿,关火,海底椰橄榄鲍鱼排骨汤就烹饪完成了。



## 羊肚菌香菇虫草花排骨炖鸡汤

羊肚菌香菇虫草花排骨炖鸡汤是一款适合夏季进补的汤品,其选用鸡肉、菌菇和排骨炖制而成,保留食材和配料的营养,汤汁鲜美倍增,喝起来暖心暖胃、补中益气,对身体很有益处。

### 材料:

虫草花、干香菇、野生羊肚菌、新鲜排骨、松茸菇、新鲜鸡肉、鸡油菌、红枣、干莲子、鹿茸菇、姜片、大葱、食盐、料酒、白胡椒粉。

### 做法:

- 1.红枣去核洗净,生姜去皮切片,备用。
- 2.新鲜鸡肉剁成小块,用盐水或冷水浸泡,反复冲洗干净,逼出血水,然后入锅加葱姜和料酒焯水去腥,温水洗掉浮沫,控干水分备用。

- 3.羊肚菌温水泡发,去掉根部,香菇也用温水泡发,虫草花用温水泡10分钟,其他菌菇用清水冲洗掉灰尘即可,干莲子最好提前用冷水泡发几个小时。

- 4.排骨剁小块,用清水浸泡一会儿,中途可以多换几次水,逼出血水,洗净备用。

- 5.锅中放入排骨,加葱段和姜片,少许料酒焯水,一定要冷水下锅,去掉浮沫。

- 6.准备一个电压力锅或电饭煲,放入鸡肉、排骨、姜片、菌菇和红枣等食材,一次性多加一些水。

- 7.按下煲汤键,将食材炖煮一个小时候左右,基本上鸡肉和排骨都炖熟了,调入少许食盐和白胡椒粉,用汤勺快速搅动,让汤汁煮至入味即可。



## 毛豆鸡蛋豆腐滑肉汤

### 材料:

新鲜毛豆、鸡蛋、嫩豆腐、新鲜前腿肉、清水和开水、玉米淀粉、酱油、味极鲜、白醋、生抽、蚝油、生姜、香葱、食用油、食盐、鸡精、胡椒粉。

### 做法:

- 1.新鲜毛豆去皮和表面白色物质,反复清洗,控干水分备用。
- 2.鸡蛋打入碗中快速搅散,同时加一点白醋和食盐调味,搅拌均匀。
- 3.锅中加食用油烧热,淋入调好的鸡蛋液快速煎熟,用锅铲翻炒成小块,装入碗中备用。
- 4.猪肉去皮洗净,顺纹切成片状放入容器,加少许生抽、蚝油、酱油、玉米淀粉、食盐,再加上几滴食

用油,抓拌均匀,腌制入味。

- 5.锅中加食用油,入葱段和姜末与适量开水煮沸,下鸡蛋块和豆腐块。

- 6.煮至汤汁呈奶白色时加毛豆和肉片,不要用勺子搅动,让肉片煮至定型,调入味极鲜、鸡精、食盐、胡椒粉少许,再焖煮一小会儿。

- 7.出锅时撒上一些葱花点缀,这道毛豆鸡蛋豆腐滑肉汤就制作完成了。



## 黄芪党参生蚝炖鸡汤

黄芪党参生蚝炖鸡汤是一款适合夏季进补的汤品之一,其选用生蚝和老母鸡炖煮而成,汤品好喝不油腻,肉质肥美,营养鲜美,滋补气血和肝肾,增强抵抗力,安稳过夏天。

### 材料:

黄芪、生蚝、老母鸡、玉竹、党参、生姜、香葱、红枣、枸杞、料酒、食盐、白胡椒粉、淀粉(或面粉)。

### 做法:

- 1.黄芪和党参用清水洗净或浸泡,生姜洗净去皮,切成片状备用。

- 2.红枣去核洗干净,玉竹用流水冲洗干净,香葱切成细葱花,枸杞用清水洗干净,控干水分备用。

- 3.将老母鸡剁成小块,新鲜的鸡肉不需要焯水,放入容器加适量冷水和食盐,反复搓洗干净,浸泡出里面血水,多换几次水,捞出备用。

- 4.将生蚝肉取出,放在容器中,加淀粉(或面粉)吸附表面脏东西,然后用清水冲洗干净,备用。

- 5.在煲汤的砂锅中放入鸡肉、玉竹、党参、黄芪、姜片、红枣,加入纯净水,大火烧开后改小火炖40分钟。

- 6.待食材炖煮好后,加入枸杞、食盐和胡椒粉调味,继续炖煮3~5分钟即可。







# 跟着古诗去旅行

## ——万里桥西一草堂 百花潭水即沧浪

草堂(截选)

【唐】杜甫

昔我去草堂，蛮夷塞成都。  
今我归草堂，成都适无虞。  
请陈初乱时，反复乃须臾。  
大将赴朝廷，群小起异图。

“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。

4A级旅游景区，面积也由杜甫营建草堂时的“诛茅初一亩”达到了现今的约800亩，其中文物区约300亩，浣花园林区约500亩。

### 诗史堂

杜甫一生创作诗篇流传至今的有1400多首，诗歌真实而生动地展示了“安史之乱”前后唐朝社会的生活画卷，反映了唐朝由盛转衰的历史，涉及社会动荡、政治黑暗、人民疾苦等内容。因此，杜甫的诗也被后世称为“诗史”。中轴线上的第三重建筑“诗史堂”，就是因此得名。

大厅正中陈列着一尊由现代著名雕塑家刘开渠先生创作的杜甫铜像。作者以写实的手法，再现了杜甫青壮年时期的样貌，准确地刻画出了杜甫忧国忧民的情怀。这里的杜甫显得十分沉静，在他深邃的目光中，微蹙的眉宇间，有着“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的仁爱精神，有着“国破山河在，城春草木深”的爱国情怀，也有着“致君尧舜上，再使风俗淳”以天下为己任的责任。

### 大雅堂

大雅堂原本是草堂寺的大雄宝殿，2002年，杜甫草堂博物馆将其改建为展示中国诗歌文化的陈列厅后对外开放。大门匾额上的“大雅堂”三个字，是唐代著名书法家颜真卿的字。“大雅”是中国最早的诗歌总集《诗经》的一部分，反映的是当时的社会重大事件，被视为诗歌的正声。此处“大雅”之名，泛指中国优秀诗歌传统。北宋时四川丹棱人杨素十分推崇杜诗，曾经到四川宜宾邀请被贬在此的大诗人黄庭坚手书杜甫的蜀中诗歌，后将其全部刻成石碑，并在丹棱建堂陈列。堂屋建成以后，黄

庭坚将堂屋命名为“大雅堂”，并作了《大雅堂记》。展厅内陈列着十二尊诗人塑像，由我国著名雕塑家钱绍武、叶毓山等人创作。

### 唐代遗址

自唐天复二年(902年)韦庄寻得“柱砥犹存”的草堂遗址，并在此重结茅屋起，至清嘉庆十六年(1811年)最后一次全面培修止，近千年里草堂虽然屡经兴废，但是均在原址重建。然而，后代的重建一方面将杜甫旧居这块胜地保存了下来，给后人提供了瞻仰和凭吊诗圣的场所。而另一方面，时代的变迁也会将这里原有的唐代遗存逐渐湮没，而且，由于长期缺乏实物佐证，以至于在学界曾经出现过今日草堂并非在原址重建的异议。直到2001年底，博物馆在敷设地下管道的施工中，发现了唐代遗址才结束了杜甫草堂没有唐代遗存的状况。它印证了杜甫对其居住环境及生活场景的描写，极大地丰富了杜甫草堂的历史文化内涵。

唐代遗址展厅保留着420平方米的考古发掘遗址，这里不仅出土了大量唐代器物及残片，还有数十枚开元通宝等货币，更重要的是发现了一些唐人生活的遗迹，主要有水井3眼、房屋遗址8处、灶坑1处、窖坑5处、灰坑9处、排水沟4条等。







人生之路  
新闻综合频道  
9~22 集剧情

第9集

善良且敦厚的老教师突然变成无赖，高加林心里窝火，找德顺爷抱怨。德顺爷希望高加林在指责老教师时，应设身处地考虑对方的境遇。经德顺爷开导，高加林逐渐理解了周心初。刘巧珍载着高加林和学生们来到县城，在小人书摊前停了下来，学生们看书看得入迷。高加林到教育局提交考评表，向马占胜咨询转正情况。梁满囤好奇地追着公交车，结果发生车祸被送往医院。梁满囤虽保住了性命，可一条腿骨折。教育局听闻高加林自带学生外出，定性为严重责任事故。本该板上钉钉的转正名额直接给了周心初，反倒是高加林失去教学资格，不得不离开学校。

第10集

马栓经常往刘家跑，刘立本看出他真心实意，点破他找媒人来说亲。然而刘巧珍对高加林感情至深。黄亚萍看出高加林的窘迫和为难，邀请他有时来趟广播站，若写合适的稿子或者诗歌可以通过广播宣传。高加林道谢，推着车折身走进胡同，纠结良久才吆喝一声卖馍。刘巧珍鼓足勇气向高加林表白，高加林闻言呆愣了良久，刘巧珍更是在漫长的沉默中逐渐失去希望，背过身默默落泪。此刻高加林走来轻轻抱住刘巧珍，他没有开口说话，却已经用实际行动做出回答。高加林在这段感情里找到了写诗灵感，稿子交给黄亚萍进行广播。

第11集

二叔高玉智给高加林回信，告诉他自己从部队退役到地方工作，目前还没完全落实，劝说高加林安心务农，知识青年在乡村照样大有作为。周心初和学生要去新的学校，华小娟来向高加林辞行，决定赴深圳与丈夫团聚。高双星留在上海陪高双奎过年。陈秀礼宣布了一个好消息，高双星的文章发表在杂志专刊。高双星的笔名传遍整个浦江学院，而他是老师眼里的优秀学生，更是师兄崇拜的偶像。学校准备举办个社会论坛，邀请上海兄弟院校学生一同参加，大家一致建议邀请高双星作这个专题报告，主要以农民工生存困境调查报告为基础。

第12集

高加林和刘巧珍经常秘密幽会，无论山间地头抑或通往县城的情人坡。张克南从外面回来，听说了高加林的难处，直接给他扯布料送东西，而且不需要高加林付钱。虽然张克南是出于好心，奈何高加林太好面子，尤其看着对方一股子城里人的优越感，心里苦涩又难言，唯有躲在郊外河边发泄情绪。高加林逐渐想通，决定要面对现实，放弃那些不切实际的梦想。刘立本得知女儿没有答

应马栓的求婚，一肚子怒火逼着女儿坦白心上人的身份。眼看着父女俩要闹翻，高加林心一横，干脆让刘巧珍公开两人的关系。

第13集

刘巧英劝刘巧珍别被爱情冲昏头脑，更不急着把全副身心交付出去，奈何刘巧珍不在乎。刘立本主动找马栓向他道歉，说他更喜欢马栓当女婿。在刘立本看来，马栓就算落榜照样寻得一条出路，经营一家烧瓷厂，是一个具有经商头脑的好小伙。高双星失去打工的收入来源，开始过起馒头泡水的日子，陈秀礼从家里拿鱼肉接济高双星，但却不敢告诉父母自己正在处对象。高玉智从新疆军区退役申请回老家，担任宽州上级地区劳动局局长。马占胜和高明楼违规操作，利用早已废除的“以工代干”政策，神速安排高加林进入县委宣传部担任通讯干事。

第14集

紧急外出采访任务圆满完成，高加林实地采访搜集材料，撰写英雄模范事迹和新闻稿，文笔极佳，富有感情色彩，受到了秦县长的表扬，更是令黄亚萍痴迷。高加林向老蒋讨教拍照冲印技术，配合他进行实时报道，工作之余还经常跟黄亚萍见面。刘巧珍在农村照顾高玉德夫妇，待他们如同父母般无微不至，高玉德夫妇深感欣慰。高加林在地区和省里发表通讯报道，获得群众好评，秦县长点名夸赞。马占胜沾了高加林的光，升任为劳动局局长，高加林从心底里替对方高兴，回去途中遇到张母，故意给她一份报纸显摆，气得张母私下里将报纸撕个稀巴烂。

第15集

高加林来广播站找黄亚萍，得知他以前写的稿件都能拿到稿酬，而且还是一笔不小的收入。黄亚萍想拍摄一组跳舞照片，邀请高加林为自己拍照，约定下周在郊外高岩见面。张克南找黄亚萍看电影，遭到黄亚萍拒绝，找借口说要回家陪父亲。如今黄父退役回上海的事已有眉目，甚至不忘为女儿争取文艺岗位的工作。大学四年转眼就要毕业，同学们也将各奔东西，高双星和陈秀礼需要面对极为残酷的现实问题，稍有不慎就会结束这段恋情。高三星来县城办事，顺便载了刘巧珍一趟，高加林听闻刘巧珍大包小裹等在宿舍门口，来不及多想就往回跑。

第16集

面对黄亚萍炙热且充满爱慕的目光，高加林极其紧张，转移话题聊起张克南。刘巧珍傻乎乎地给高家当免费劳动力，白天为高玉德夫妇干农活，晚上做凉粉送货。刘巧珍收到高加林的书信，让妹妹读，心里听着甜滋滋。西安培训班快要结束，所有人有一天假期去游览景点，黄亚萍买下一款价格不菲的照相机，最终高加林为她拍摄了一组照片。从西安培训回来以后，高加林收获颇多，并且萌生创作小说的想法，从而得到景若虹的大力支持。景若虹看重高加林的文笔和才华，不仅给他提供素材和各省市报刊的投稿邮箱地址，还让他休假两天回家看看父母。

第17集

黄亚萍已表露过爱意，可高加林心情复杂，一个出身优越且聪敏漂亮的大城市姑娘，对他而言等同高攀，他愧疚刘巧珍对自己的好，又沉迷于黄亚萍的引诱。高加林多日疏离黄亚萍，黄亚萍无心工作，造成广播事故。高加林主动承担事故责任。黄父做好丰盛的晚餐，满脸笑意地等着女儿回家，还要喝酒庆祝一件大事。黄亚萍猜测父亲接到了调令，他们父女俩马上就能回上海。张母心急如焚将此事告知张克南，催促他跟黄亚萍求婚，届时就能迁居到上海生活。黄亚萍再也抑制不住对高加林的感情，便对他深情告白，劝说他和自己结婚去上海发展。

第18集

张克南看到了《黄土画刊》的封面照片，知道了黄亚萍与高加林的关系，去找黄亚萍问清楚，看见她和高加林在一起，当场怒斥高加林毫无道德底线。高加林透露要去大城市发展，委婉地向刘巧珍提出分手，这个消息让刘巧珍措手不及，而她又忍不住责怪高加

林，孤独又悲伤地回到高家村。德顺爷对于高加林的做法不予置评。高玉德骂儿子没良心，当初不听劝告非跟刘巧珍恋爱。高明楼收到高双星寄来的信件，知道他竞选学生干部非常高兴。张母看着儿子闷闷不乐的样子，才知高加林挖墙脚的事情，实在忍不下这口气，扬言要让高加林倒大霉。

第19集

高加林返回县城后，开启全新恋爱生活，作品《香香》在刊物上发表后，他兴高采烈地向黄亚萍分享喜讯。张母看着高加林的样子心里不爽，经她调查，发现高加林是靠走后门才调到县里工作。面对马栓的告白，刘巧珍选择接受现实，答应了马栓的求婚。高加林准备在黄亚萍生日当天向她求婚。张克南听闻母亲的检举信投递成功，无奈地叹了口气。高加林准备了生日蛋糕要给黄亚萍庆生，期待与她结婚后去上海发展，没想到景若虹突然出现并通知他去县委办公室。县纪委迅速查清事实，将马占胜停职查办，宣布停止高加林的全部工作，等待最终处理结果。

第20集

李雯因为珠胎暗结，惨遭聂文成抛弃，动了胎气腹痛不止。陈秀礼喊高双星帮忙送李雯去医院。高双星替李雯向聂文成讨说法，聂文成拒不负责，还倒打一耙，将高双星激怒，互相撕扯怒骂。高双星有可能面临处分，但他觉得没有错，宁愿不当学生会委员。刘巧珍嫁给马栓后，成为他的贤内助，平淡生活之中透着温馨。景若虹预料到高加林的情况，带着他最喜欢的书籍前来探望，与他促膝长谈。黄亚萍不愿放弃对舞蹈的追求，准备在上海新星艺术学院进修两年。幸好黄父全力支持，黄亚萍无所顾忌地考入编导干部进修班。

第21集

陈秀礼瞒着家里人与高双星交往，恋情没有公开，令高双星无安全感。陈秀礼打定主意要跟高双星继续发展，迟早要见双方家长，所以她趁着假期回家告诉父母。曲金娣强烈反对陈秀礼和高双星在一起，生气之余还不忘提醒她要物色条件优越的男方，但是遭到陈秀礼的回绝。临近春节，高加林收到来自上海的挂号信，内容是祝贺他获得青年作家一等奖，邀请他前往上海领奖。高明楼媳妇听闻此事，担心高加林会在上海碰见高双星，必然会导致东窗事发。电视台播放高双星领奖的采访镜头，黄亚萍看到后震惊且激动。

第22集

陈方明得知高加林来上海，邀请他吃饭，并向他透露《大众晚报》公开招聘的消息，就算不是上海本地人照样可报考。高加林决定参加报社考试，无论如何都要拼搏一次。高双星和陈秀礼来饭店吃饭，听闻陈爸陈妈要见自己，内心激动又忐忑。村里给新生儿报户口，刘巧珍和马栓给女儿起名马莹莹。马莹莹突发高烧不退，被送往医院检查，确诊为先天性心脏畸形。当地医疗条件有限，心脏手术需前往上海大医院，而手术费用昂贵，而且需多次治疗才有可能治愈。解决完房子的事情，高加林正式进入《大众晚报》工作，不仅见到林主编，还有记者部主任丁志伟、办公室肖主任，以及编辑部闻主任。







光阴里的故事  
 文旅生活频道 19~32 集

第 19 集

罗金虎和慧子结婚，徐奋斗帮他们拍照，得知他们在食堂摆喜宴，说要把毕来福也请来，罗金虎不愿意。梁雅娜从上海回来询问毕来福跟她去上海的事考虑得如何，毕来福没有表态。梁雅娜给陈大冬带礼物，这礼物误打误撞送给毕来福的亲爹毕世喜，梁雅娜心里很不舒服。毕世喜对梁雅娜非常好，隔三差五给她送吃的。毕来福把所有精力都投入工作中，在车间和销售之间连轴转，结果身体吃不消晕倒了，被送进医院的抢救室。陈一朵接到医院电话，急忙往医院赶。毕来福没什么大碍，是胃出血导致的晕倒。毕世喜去交费。由于医院床位紧张，毕来福只能住在走廊里。

第 20 集

陈一朵赶去医院，梁雅娜见她来了很快就离开。陈大冬和毕世喜催促毕来福把跟梁雅娜的事定下来，他们也会帮毕来福置办一间房子。毕来福找梁雅娜，而她已经决定去上海。她给毕来福留了一张火车票，相当于给他选择的机会。如果毕来福不来，他们之间的感情就断了。毕来福还是去了车站，只是没出现在梁雅娜面前。最后，梁雅娜上了火车。汪小敏告诉陈一朵一个可靠消息，北京一家广告公司会来学校招聘，而且确定会有一个录取名额。汪小敏让陈一朵好好努力争取。王海从厂子里下岗后，做起个体户卖煎饼。刚好陈大冬上班路上买个煎饼当早餐，看到了他。

第 21 集

王海来厂里找毕来福，毕来福才知道父亲介绍的人是王海。就算是合同工，王海也愿意回厂里干，毕竟在外面风吹雨淋的。陈一朵的工作没音了，陈大冬拿着水果去报社里找老李，被他的秘书请了出来。许多货品放在老仓库，电工由于马虎没仔细检查电路，导致夜里发生火灾，引燃老仓库里的货物。姚慧兰接到电话十分焦急，而虎头得知此事，立即带几个青壮年赶去厂里救火。仓库的火势很大，毕来福还在里面，罗金虎戴着安全帽跑进去救毕来福。厂区线路老化，要停业排查。广告公司确定录取陈一朵，可郭红艳却没将这件事告诉她，这个机会被郭红艳抢走了。

第 22 集

担心陈一朵回来时家里没人，毕来福去接她，顺便感谢曹天恒上次在医院的帮忙。毕来福发现自行车存在安全问题，他拿出改装方案给金哥和董庆年看，董庆年承认在专业上毕来福有能耐，他同意毕来福的改装方案。曹天恒和毕来福先后参加陈一朵的毕业典礼，陈大冬给他们都拍了照。一次会议上，陈一朵出色的策划能力得到电视台领导马科长的赏识，正好电视台要成立广告制作部门，他询问陈一朵是否愿意去电视台工作。陈一朵自然愿意，曹天恒再舍不得，也还得放人。董庆年和

毕来福同车厂谈好合作后，陈一朵给毕来福打电话宣布找到电视台工作的喜讯。

第 23 集

陈一朵不愿意把自己的遭遇告诉曹天恒，曹天恒只好送她回家。毕来福得知陈一朵陪客户被人非礼，第二天通过董庆年得知非礼一朵的叫赵文强，做香琼白酒生意的。曹天恒雇人拍赵文强和小三逍遥快活的照片，毕来福也这么干，但他假装自己是赵太太派来的人，警告赵文强把拖着的合同签了，还狠狠地打了赵文强一拳。赵文强吃了亏，迅速把电视台合同签了。毕来福和董庆年合作顺利，把自行车都卖了出去。曹天恒接陈一朵下班，带她看赵太太当众抓奸好戏，陈一朵心里十分解气，曹天恒是除了毕来福以外第一个为她出头的人。

第 24 集

黄姐把陈一朵叫进办公室，说出没在会议上提她名字的原因，决定将其中一则广告交给陈一朵来做。勤勤为了解决徐奋斗的事去找忠哥，面对高昂违约金，担心忠哥把这件事告诉徐奋斗，于是押上自己的身份证和学生证，并给他打了欠条。陈一朵将徐奋斗出事的坏消息告诉徐叔，陈大冬拿出两万元凑给徐叔，毕来福和罗金虎决定跟着徐叔去北京救人。到了北京，曹天恒仔细看了合同，徐叔和他商量，给徐奋斗打了电话，确认他没事。罗金虎一时冲动，想冲上去打忠哥，幸亏毕来福拦下他。曹天恒缓和气氛，安抚忠哥，让他给他们一些筹钱的时间。

第 25 集

徐奋斗被救出来，徐叔对儿子失望至极。徐奋斗自知不成器，和勤勤在一起是拖累她，于是向勤勤提出分手。在回青岛的火车上，曹天恒把自己所做之事说了出来，其实那份劳务合同一点问题都没有，有问题的是忠哥的公司，该公司由于偷税漏税，早就被吊销营业执照，所以该公司和徐奋斗的合同依法终止。大家聚在夜宵摊吃东西，趁着这次机会，徐奋斗承认错误，并且保证以后踏踏实实挣钱过日子。毕来福也告诉大家，自己想把飞翔自行车厂买下来。陈大冬和姚慧兰把他们这几年的积蓄都交给毕来福，权当是入股，而陈一朵也把自己的积蓄给了他。

第 26 集

陈一朵给毕来福出主意，让他找投资人投资。罗金虎没经过慧子的同意，把买房的钱取了出来。慧子和他讲道理，罗金虎却一心为了毕来福。慧子跑到毕来福家哭诉，随后罗金虎追来，陈一朵送慧子回去，毕来福把钱还给罗金虎，好说歹说终于让他把钱拿了回去。陈一朵又建议毕来福贷款，但毕来福不愿意用家里的房子做抵押，他决定去上海找达特的周总谈一下。陈一朵发现与她接洽的客户是刘力扬，刘力扬还带来他们外企的陈总。抵达上海，周总爽快地答应投资，可他要占股百分之五十以上，毕竟他是个商人。

第 27 集

毕来福去交竞标书，想从万书记秘书口中问出那几个好的企业是哪些，这小子很守原则，一个字都不肯透露。得知毕来福要找学电脑的人，徐奋斗想起郑小军就是学电脑的，立刻起身去帮毕来福找人。陈一朵和刘力扬约会吃饭，聊了以后才知道双方父母都有撮合他们在一起的想法。毕来福把方案交给刘叔看，刘叔很看好他这股冲劲儿，颇有几分自己当年的样子。陈一朵约会回来以后，毕来福拉着她给自己讲网络营销，陈一朵跟他讲了没一会儿，毕来福就接到梁雅娜的电话，陈一朵立刻

回到自己房间，却无意间听见撤资等字眼。

第 28 集

徐叔拉着毕来福，说是厂党委有重要的事情找他。毕来福一进去，被他们制造的惊喜吓一跳。原来毕来福竞标成功了，他从毕科长摇身一变成了毕厂长。梁雅娜这时出现，和徐叔他们打招呼。姚慧兰不看好梁雅娜，故意说怕青岛的饭菜不合她的口味。飞翔自行车厂买下来后，召开第一次股东大会，毕来福在会上介绍了最大的股东金哥，还有重新返聘的徐叔，徐叔担任技术顾问。毕来福暂时任代理副厂长，主抓销售。刘力扬来厂里看毕来福，顺便给他带来一份大礼，是凯斯明的代工订单。毕来福十分高兴，也很相信刘力扬，于是爽快地在合同上签了字。

第 29 集

毕来福宣布飞翔自行车网络营销部成立，郑小军任营销部经理。而此举引起郑师傅等人不满，他们思想陈旧，觉得成立网络营销部一点用都没有。郑师傅挑拨离间，说毕来福卡着小杜的事不办。郑师傅和王海在一边说营销部，徐奋斗听不惯，便上前理论，未承想郑师傅指责厂里的网络营销部是厂里最闲的地，徐奋斗是里边最闲的人。徐奋斗的性子被激起，要和郑师傅打起来，众人赶紧把他们拉开。厂里赚了钱，毕来福用自己的工资给家里添置了冰箱和洗衣机，买给陈一朵的礼物还在路上。

第 30 集

梁雅娜给毕来福打电话，希望他能帮自己搬家，毕来福答应明天早上帮她搬家。黄姐将电视台的广告制作中心分为两个组，分别提出各自的创意进行比拼。罗金虎看不惯王海的行为，觉得当初要不是毕来福，他都不能回厂里工作。陈一朵给网络营销部送去饭菜，郑小军不知道她和毕来福的关系，口误将她喊作嫂子。罗金虎和慧子提了一嘴投资的事，但慧子觉得徐奋斗提供的投资可能不靠谱。罗金虎看她反对，也就没再提。陈一朵对同事不设防，把他们组的创意都和童童说了，结果童童剽窃了她的创意想法。徐奋斗盘下酒吧，做好了装修，他在酒吧里给勤勤打去电话，畅想他们美好的未来。

第 31 集

陈一朵知道毕来福现在情绪肯定很低落，她去厂里找毕来福。罗金虎也去酒吧找徐奋斗，一开口就跟他借钱，徐奋斗爽快地答应下来。有陈一朵陪着，毕来福的心情变好，陈一朵的笑颜感染了毕来福，他也不自觉地笑了起来。他们本来玩得很开心，可是梁雅娜的出现，让气氛有一瞬间尴尬。梁雅娜站那儿半天，她以为陈一朵会识趣地离开，但陈一朵没有，梁雅娜只好主动离开。晚上毕来福担心陈一朵会乱想，特地跟她解释。陈一朵嘴上说着不在乎，可止不住的笑意透露了她真实的情绪。毕来福和陈一朵解释自己拒绝梁雅娜提出的复合，而他已经有喜欢的人，她是从小和他玩到大的人。

第 32 集

陈一朵给“落花知秋”写信，分享她去北京的决定。进修也好，躲避毕来福也罢，她不能再以兄妹身份和毕来福住在同一屋檐下。毕来福也写下给陈一朵的回信，表明了自己就是“落花知秋”的身份。那批质量不过关的货被退了回来，王总气冲冲地给毕来福打电话说要退货，要求飞翔自行车厂赔偿他的一切损失。造成这个后果的王海和郑师傅自知理亏，没话说了。刘力扬去找妮可，飞翔自行车厂的产品出现问题，妮可要求按照程序索赔解约，刘力扬想说服她再给飞翔自行车厂一次机会。王海不担任职务了，但还是得让毕来福给他解决遗留问题，幸好网上有了一笔不小的订单，可是对方要求送到北京。毕来福让郑小军他们别担心钱的事情，他决定再去融一笔资。





# 预防子宫内膜息肉侵袭：牢记这些策略

广西壮族自治区人民医院妇科 黄静

月经量过多、经间期出血、经期延长或绝经后又出血？白带异常？迟迟怀不上宝宝？如果出现以上问题，很可能是子宫内膜息肉在捣乱。子宫内膜息肉是什么样的疾病？有哪些预防策略？让我们一起来了解。

## 认识子宫内膜息肉

子宫内膜息肉是一种生长在子宫内膜上的良性病变，通常表现为突出于子宫腔内的单个或多个光滑肿物。子宫内膜息肉的发病率较高，尤其在围绝经期和绝经后女性中更为常见。子宫内膜息肉的发病原因比较复杂，目前认为与炎症、内分泌失调、遗传等多种因素有关。

1.炎症刺激：长期慢性炎症刺激是子宫内膜息肉形成的重要原因之一。子宫内膜炎会引起局部组织的增生，进而形成息肉。因此，预防子宫内膜息肉需要积极治疗妇科炎症，如盆腔炎、附件炎等。

2.内分泌失调：子宫内膜息肉与内分泌失调密切相关。女性体内激素水平的异常变化，如雌激素水平过高、孕激素分泌不足等，会导致子宫内膜过度增生，形成息肉。保持内分泌平衡，避免长期服用激素类药物，有助于预防子宫内膜息肉的形成。

3.遗传因素：子宫内膜息肉具有一定的遗传倾向。有子宫内膜息肉病家族史的女性，其患病风险相对较高。因此，更应重视定期筛查和预防。

4.生活习惯因素：不良的生活习惯也是子宫内膜息肉发病的重要诱因。长期熬夜、饮食不规律、缺乏运动等不良生活习惯会影响内分泌平衡，增加子宫内膜息肉的风险。

了解子宫内膜息肉的发病原因，采取科学有效的预防措施至关重要，不仅可以降低患病风险，减少月经不

律、子宫异常出血等症状的出现，还可以避免因子宫内膜息肉导致的并发症，如不孕、流产等。

## 如何有效预防子宫内膜息肉？

预防子宫内膜息肉的侵袭对于保持女性健康至关重要。以下是一些有效的预防策略：

1.改变生活习惯：保持健康的生活方式对预防子宫内膜息肉至关重要。戒烟限酒，避免长期大量摄入高脂肪食物，多食用富含纤维素的蔬菜和水果。规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠时间。加强体育锻炼，控制体重在正常范围内。

2.定期筛查：定期进行妇科检查和超声检查是早期发现子宫内膜息肉的关键。尤其是对于有家族史、长期未生育或有多次流产史的女性，更应重视定期筛查。通过早期发现和治疗，可以有效防止子宫内膜息肉的恶变和复发。

3.控制慢性炎症：慢性炎症是子宫内膜息肉形成的一个重要因素。积极治疗慢性盆腔炎、附件炎等妇科炎症，控制炎症的发展和扩散，有助于预防子宫内膜息肉的发生。同时，保持会阴部清洁卫生，避免不洁性行为等措施也有助于预防炎症的发生。

4.调节内分泌水平：子宫内膜息肉与内分泌失调有关，因此，调节内分泌水平对预防子宫内膜息肉具有重要意义。保持良好的心态，避免长期精神压力过大，根据需

要在医生指导下进行激素替代治疗等措施，都有助于维持内分泌平衡，降低患子宫内膜息肉的风险。

除此之外，关注自身症状也是预防子宫内膜息肉的重要环节，一旦出现月经不规律、子宫异常出血、痛经等相关症状，及时就医检查，以便早发现、早治疗。

## 实施预防策略，我们还要注意什么？

在实施这些预防策略的过程中，我们还需要注意以下几点：

1.坚持长期预防：子宫内膜息肉的发病是一个长期的过程，因此预防也需要长期坚持。不要因为短时间内没有出现症状而放松警惕，只有持之以恒地保持良好的生活习惯和卫生习惯，才能有效降低患病风险。

2.积极配合医生治疗：一旦被诊断为子宫内膜息肉，要积极配合医生。遵循医生的建议，按时服药、定期回诊复查，确保疾病得到有效控制。

3.避免滥用药物：尽量避免长期或滥用药物，尤其是激素类药物。如有特殊情况需使用激素类药物，一定要在医生指导下进行。

4.增强保健意识：关注自身健康状况，增强保健意识。通过阅读相关科普文章、参加健康讲座等方式，了解子宫内膜息肉的防治知识，提高自我保健能力。

总之，子宫内膜息肉虽常见，但只要采取科学有效的预防措施，就能降低患病风险。

# 妇科健康问与答：解决你的“尴尬”问题

广西医科大学第一附属医院妇科一病区 蒋枝伶



女性由于生理结构特殊，极易受到病菌侵袭而出现妇科疾病。如果在日常生活中没有注意保持良好的生活与卫生习惯，缺乏预防保健知识，更会加大妇科疾病产生的风险。面对妇科疾病不少人还存在误区。今天我们就来解答你的“尴尬”问题。

## 1.私密处清洁度越高越好吗？

女性阴部被内裤外裤层层包围，闷热潮湿的环境很容易孳生病菌。若不及时更换干净的内裤，很容易出现分泌物增多、外阴瘙痒等不适症状。但值得注意的是，正常阴道的pH值呈弱酸性，能维持内环境的稳定，抵抗致病菌的侵袭；若清洗过于频繁，可能会破坏正常的菌群，诱发各种炎症。正确的清洁方法是保持手部干净卫生，使用干净的流动水按照从前向后的方式清洗外阴，防止肛门处的病菌进入阴道。

## 2.月经周期不准是出问题了吗？

常常有女性朋友来看病，说月经总是不规律，要么提前，要么推后。实际上月经受很多因素的影响（如情绪因素、心理因素、工作压力或者环境因素等），如果提前或推后5~6天，每次持续的时间在2~8日，那么还是处于正常生理现象的范围内，不需要过度担忧。一般情况下保持心情愉悦、规律作息及饮食，月经都能准时到来。但是，如果出现月经不干净，总是淋漓不尽地出血，

则需要寻求医生的帮助。

## 3.痛经吃止痛药伤身体吗？

90%的痛经是原发性的，大部分时候与疾病的发生无关，导致你痛得“死去活来”的罪魁祸首是前列腺素，它会使子宫平滑肌强烈收缩、痉挛，造成子宫缺血、缺氧，从而出现痛经，这时候服用止痛药可以大大缓解疼痛。止痛药不建议长期服用，大多数人的痛经会在持续2~3天后缓解，所以一般用药不会超过3天，这样的吃法不算是长期用药，不会对身体造成伤害，更不会上瘾，大家不用过于担心。

## 4.第一次一定会出血吗？

大部分女性在第一次性生活时是不会出血的。古人所谓“初夜见红”的说法是因为当时的女性第一次发生性行为时，大多还是十四五岁的小女孩，处女膜比较厚，所以会出现损伤出血。随着女性年龄的增长，处女膜会变薄，损伤出血的概率会更低。即使初夜出血，更多的也是因为姿势不对导致的阴道黏膜创伤出血。但如果第一次性行为出现出血过多的现象，还需到医院就诊。

## 5.私处颜色深 = 性生活频繁？

有人说：女性私处颜色深是因为过度性生活导致的。也是因为这样的传闻，造成不少女性心理压力增加。其实不然。私处颜色的深浅与性生活频率关系并不大，私处颜色深更多的与黑色素沉淀、先天遗传、孕激素、荷尔蒙分泌、内分泌失调等各种因素有关。随着年

龄的增长，皮肤色素也会随之沉淀，这是人体的正常生理变化，女性朋友大可不必在意。

## 6.宫颈糜烂真的很可怕吗？

“宫颈糜烂”这个词早在2008年就被人卫版的本科第7版妇产科学教材用“宫颈柱状上皮异位”取代了，其实这只是女性的一种正常生理现象。青春期后受雌激素影响，宫颈管黏膜组织外翻，看起来呈红色并且粗糙，就像是糜烂了，但这绝不是什么作风问题，更不需要治疗。这是一种生理性表现，不等于宫颈炎，更不等于宫颈癌。等绝经后，宫颈外观又将光滑如初，不用太过担心。但如果有出血、炎症等情况，还是需要针对病因采取治疗措施。

## 7.妇科炎症 = 私生活混乱？

妇科炎症并不代表私生活混乱。由于女性私处的结构特殊，本身存在多种菌群共存，在它们的共同作用下，阴道内才能维持正常的酸碱度。引起菌群失调的行为有很多，比如不当的洗护、不遵医嘱自行阴道用药等。部分女性朋友由于自身观念的束缚，或恐惧周围人的言论，抗拒定期到医院进行妇科体检。建议这些女性朋友转变观念，体检的目的是防范疾病，在病情出现的早期阶段及时发现，从而将疾病扼杀在摇篮之中，及时消除病情隐患，保证身体健康。

面对身边的质疑和误解时，我们更要保持客观科学的态度，正确认识疾病才能帮助我们更科学客观地寻找治疗方法。希望各位女性朋友好好爱护自己的身体，如果发现身体有不适要及时到正规医院就诊，早发现、早治疗。



# “中医+互联网” 带乙肝患者拥抱未来

广西医科大学第二附属医院门诊 王红

如果把我们的肝脏比喻成一块土地,正常情况下,土地肥沃,植物(肝细胞)生长就会很好。而慢性乙肝就像是一场持续的干旱,导致土地逐渐干燥、硬化(纤维化),如果干旱持续太久,土地就会变得贫瘠,无法再长出健康植物(肝硬化)。在最糟糕的情况下,干旱还可能引发火灾(肝癌),烧毁整块土地。

## 肝脏长期的“酷刑”:慢性乙型肝炎

慢性乙型肝炎(CHB)是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的慢性肝脏疾病。被感染这种病毒后,如果未能被人体免疫系统清除,就会在肝脏中持续存在,导致肝脏长期炎症反应。慢性乙肝的病程可能长达数年,甚至数十年。而且在某些情况下,患者可能在很长一段时间内没有明显症状。但根据调查,全球约有3.5亿人患有HBV感染,每年约100万人因此死亡。慢性乙肝患者的肝脏可能会因为病毒的持续影响而逐渐硬化,就像一块原本柔软的海绵被压得越来越紧,最后变得硬邦邦。这种情况就是我们常说的肝硬化。特别是那些身体病毒数量多(病毒载量高),或者病毒特别活跃(HBeAg持续阳性)的人,他们的肝脏更容易变得硬化。如果血液中ALT(谷丙转氨酶)的指标经常升高或者波动不定,这也可能是肝脏受损的信号。此外,慢性乙肝患者患肝癌的风险也会显著增加。

所以,如果我们已经检查出自己属于慢性乙肝患者,或者身体中确认携带乙型肝炎病毒,那么在生活中就需要特别小心,做到定期检查,及时治疗,以防止发展成肝硬化或肝癌。

## “中医+互联网”带乙肝患者走向未来

在日常生活中,除了定期进行医学检查监测病情进展,可能还需要长期服用药物,但对于需要长期管理的慢性乙肝患者来说,显然不可能总是去医院就诊和咨询。于是,结合信息时代技术的“中医+互联网”成了未来患者管理和治疗慢性乙肝的有效方式。

“中医+互联网”是指将互联网技术与中医药服务相结合,通过线上平台提供中医诊疗、咨询、教育、药品配送等服务,让看病变得更方便、更智能。

●看病不用跑:通过互联网平台,可以在家中通过视频问诊、在线咨询等方式接受中医专家的诊疗服务,减少去医院的次数和精力消耗。这种模式特别适合行动不便或者居住在偏远地区的患者。

●资源更均衡:平台可以连接不同地区的医生,使得优质医疗资源得以下沉,帮助基层和偏远地区的患者获得更好的中医服务,也有助于缓解大城市中医院的就诊压力。

●效率有提高:通过线上预约、电子病历、智能诊断辅助系统等技术,可以提高中医诊疗的效率,减少患者在医院的等待时间。同时也方便医生进行病例管理和跟踪患者治疗进展。

●促进中医药文化传播:平台可以作为我国中医药文化和知识的传播渠道,通过在线教育、健康讲座等形式,提高我们对中医药的认识和接受度,促进中医药文化的传承和发展。



的传承和发展。

●解决“望闻问切”难题:虽然中医诊疗强调面对面的“望闻问切”,但互联网技术的发展正在逐步解决这一问题。例如:通过高清视频技术,医生可以更清晰地观察患者的舌苔、面色等体征;通过智能穿戴设备,可以远程监测脉搏等生理指标。这些技术的应用都有助于提高远程中医诊疗的准确性。

●智慧药房和药品配送:互联网中医平台可以与智慧药房相结合,实现处方电子化处理、药品的在线配送,今后无须亲自到药房取药,药品就可以直接送到家中,极大地方便了患者的取药过程。

●数据驱动个性化治疗:在确保隐私的情况下,很多就诊系统都会收集和分析患者的健康数据,平台可以提供更加个性化的治疗方案,帮助医生更好地理解我们的健康状况,制定更合适的治疗计划。

随着5G、人工智能等技术的进一步发展,“中医+互联网”模式有望实现更高质量的远程诊疗服务。同时,我们也要静待相关法律法规的完善和监管体系的建立,让患者的隐私得到更好保障。这一模式的推动或许能够为慢性乙肝病友提供便捷、高效和安全的健康管理体验,助力他们拥抱更加健康的未来。

# 面对溺水,那些拯救生命的瞬间决策!

北海市人民医院急诊医学科 詹源燕



每到夏天,最让人痛心的莫过于各地频发的溺亡悲剧。

2岁8个月的涵涵意外掉入鱼塘,整个人浮在水面,头朝下淹没在水中。家长将涵涵捞上岸时,孩子已面色发紫,没有呼吸和意识。经过家人、附近诊所医生和120医护人员轮番抢救,目前涵涵意识已经恢复正常,但由于大脑缺氧时间较长,仍需要进一步治疗观察。那么,如何避免溺亡悲剧重演?如果不幸溺水该如何自救?遇到他人溺水又应当如何施救?

## 如何识别溺水

溺水者的营救黄金时间是事发后30

秒。如果能及时发现溺水迹象,生命或可挽回。那么如何辨别溺水?表现出挣扎及求救的溺水容易识别,但部分隐性溺水往往迅速而安静,甚至看不出任何挣扎或求救,尤其是儿童溺水存在“静默性”,可能仅表现为头浸没于水中,嘴露出水面,双眼无神、眼神涣散,看似直立于水中,但腿无法活动,或者做出类似攀爬梯子的动作等,其共同特点是对他人的呼叫无反应。小孩子戏水会发出很多声音,一旦安静无声就要警醒其是否溺水;当游泳者泳姿变得异常,对他人的呼叫无回应时,也要警惕其是否溺水。

## 溺水后如何自救

对于不会游泳的人来说,意外掉进水中往往会非常慌张,在水里瞎扑腾,实际上这反而会降低生存概率。因此,如果你掉进水中,最重要的就是先学着让自己冷静下来,保持镇定。如果身边有漂浮物,一定要抓紧,借力浮出水面;如果周围有

人,应立即呼救;如果周围没有人,要尽可能放松全身,将身上所有重物抛弃,想办法保持平卧,让身体漂浮在水面上,使口鼻露出水面,用脚交替上下打水;如果发现身体下沉,用力吸气后屏气,将手掌向下压。对于会游泳的人,在游泳或水下作业时若发生抽筋,要保持镇静,停止游动,仰面浮在水面上,并且依据不同的部位采取不同的方法自救。

实际上,不管你会不会游泳,最好的预防溺水手段都是——不要前往不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。

## 发现有人溺水如何施救

一旦发现有人溺水,应立即拨打“120”急救电话,同时大声向周围人呼救。救援人员不要贸然下水施救。将救生圈、竹竿、木板等物抛递给溺水者,让其通过救生圈上岸,或将其拉至岸边。不推荐手拉手进行救助,否则可能引起更多人落水。亲自下水施救时要先做好安抚工作,溺水者未镇定时不要贸然靠近,先叮嘱对方放松身体,以避免溺水者胡乱挣扎导致悲剧的发生。施救时要从背部将溺水者头部托起,使其头部露出水面即可,或者从上面拉起胸部使其头部露出水面。

救上岸后不能强行倒过来控水,应该快速清理溺水者口鼻内的泥沙、杂物或呕吐物。造成窒息的是吸气管和肺里的水,不容易被控出来,此时控水反而会影响其恢复通气的及时性。如果溺水

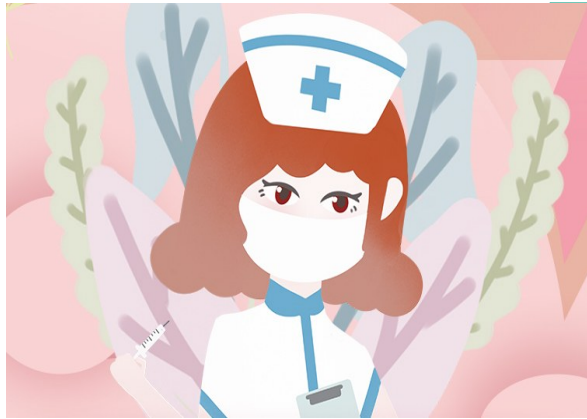
者还有意识,可保暖加侧卧,密切观察溺水者意识、呼吸等情况变化并及时送医院做进一步救治。如果溺水者无意识,立即检查呼吸及颈动脉搏动,若胸廓无起伏,则先进行2~5次人工呼吸,如无脉搏则立即进行心肺复苏。心肺复苏:将溺水者仰卧在平坦的地面上,救援者的右手掌放在溺水者两乳头连线中点(胸骨中下1/3处),左手掌放在右手背上,两手重叠,左手五指翘起,双臂伸直,用上身力量用力按压30次(按压频率至少100次/分,按压深度5~6厘米),同时辅以人工呼吸。一般心脏按压与人工呼吸按30:2的比例进行。

## 牢记防溺水“六不”措施

1.不私自下水游泳;2.不擅自与他人结伴游泳;3.不在无人陪伴的情况下游泳;4.不到不熟悉的水域游泳;5.不到无安全设施、无救护人员的水域游泳;6.不熟悉水性的人不擅自下水施救。

溺水抢救是一个争分夺秒的过程,我们要学会正确自救和施救,尽最大能力保护自己,也保护他人生命不受危害。另外,我们要有救人的精神,更要有救人的能力。救人要讲究策略和方法,不要贸然下水施救。及时发现溺水者,尽量缩短溺水时间,救援人员正确施救,才能增加生存机会。遇到溺水者出现心跳呼吸停止,应勇敢伸出援手,及时进行心肺复苏,挽救他人生命。





# 多囊卵巢综合征：免疫系统的“误攻”与连锁反应

南宁市第六人民医院妇科 李丽燕

## 免疫因子的紊乱

多囊卵巢综合征的免疫学研究揭示了免疫系统在这种疾病中扮演的角色。其中，免疫因子或者叫细胞因子，是由免疫细胞制造出来的小分子，它们就像免疫系统中的“信使”，使用一种特殊的“语言”，告诉身体其他细胞该做什么。这些“信使”在身体里传递信息，告诉细胞如何一起工作、如何成长和变化，帮助细胞相互沟通。

比如肿瘤坏死因子 $\alpha$  (TNF- $\alpha$ )，它通常在身体遇到感染或炎症时发出警报。但在多囊卵巢综合征，TNF- $\alpha$  就像是一个过于敏感的警报器，即使没有真正的威胁，它也会不断地发出信号，导致卵巢中的细胞过度活跃，这可能会造成卵巢变大，影响正常的排卵过程。

还有白细胞介素(IL)，它们是免疫系统中的“通信兵”，在细胞之间传递信息。在多囊卵巢综合征患者体内，某些IL(如IL-6)的水平升高，就像是通信兵传递了错误的信息，导致免疫系统过度反应，可能会引起全身性炎症，不仅影响卵巢健康，还可能出现胰岛素抵抗。胰岛素抵抗的出现代表了身体对胰岛素反应减弱，长期如此会导致血糖不受控制，进而演变成糖尿病。这么说来，多囊卵巢综合征还是造成糖尿病的帮凶。

转化生长因子 $\beta$  (TGF- $\beta$ )在正常情况下帮助细胞生长和发育。但在多囊卵巢综合征中，TGF- $\beta$  的作用似乎被扭曲，就像是指导细胞生长的“教师”给出错误的指示，导致卵巢中的卵泡发育异常，不能正常成熟。

此外，C反应蛋白(CRP)是免疫系统中的“哨兵”，当身体有炎症时，它会发出警告。患上多囊卵巢综合征让我们的身体长期处于慢性低度炎症状态，这会让CRP水平一直处于较高的状态，对医生判断其他疾病的时候造成干扰。

本该协调身体节奏的免疫因子们，在多囊卵巢综合征的影响下失去了平衡，给身体健康造成影响。

## 免疫系统疾病紧随其后

在对多囊卵巢综合征的研究中，医生们还发现了一个问题：多囊卵巢综合征患者往往更容易患上自身免疫性疾病，尤其是自身免疫性甲状腺病。这就像是身体的免疫系统出现了“内部矛盾”，原本应该保护身体免受外来侵害的免疫系统，却开始错误地攻击自身组织。

自身免疫性疾病，顾名思义，是指免疫系统错误地将身体的正常组织识别为外来敌人，从而发动攻击。在自身免疫性甲状腺病中，免疫系统攻击甲状腺，导致甲状腺功能异常。而多囊卵巢综合征与自身免疫性甲状腺病之间的关联，可能源于两者共享某些免疫机制。例如：PCOS患者体内的某些免疫细胞可能在功能上出现了紊乱，导致它们不仅不能有效地抵御外来病原体，反而开始攻击自己的卵巢组织，影响卵巢的正常功能。

多囊卵巢综合征的免疫学机制仍然有许多未知之处，在未来的研究中，深入探索免疫系统与多囊卵巢综合征之间的联系，将有助于我们更好地理解这一复杂的疾病，帮助更多女性朋友重拾健康与自信。

一次偶然的体检，让小丽(化名)意识到自己身体的异样。她一直觉得自己的月经不太规律，有时甚至几个月才来一次，而且体型也比同龄人偏胖。体检结果显示她的睾酮偏高。随后经过一系列检查，医生确诊小丽患有多囊卵巢综合征。

## 多囊卵巢综合征：免疫系统的“误攻”

多囊卵巢综合征是一种常见的妇科疾病，主要影响生育年龄的女性。在国外，每五个女性中就有一个可能患有多囊卵巢综合征，而在我国，这个比例为每十个至二十个女性中有一个。

多囊卵巢综合征主要表现是卵巢里形成许多小囊肿，导致女性出现月经不规律、体毛增多、体重增加、难以怀孕及头发变得稀疏等症状。多囊卵巢综合征还可能导致子宫内膜出现问题，甚至增加患心脏病的风险。这个病不仅影响身体健康，还可能对女性朋友的心理和日常生活造成压力。如果不是因为体检或者有针对性的检查，我们很难发现自己正深受多囊卵巢综合征的影响。所以定期体检非常重要，早发现才能早治疗。

多囊卵巢综合征的病因是什么？通过研究认为，多囊卵巢综合征与免疫系统之间有着密切的联系。

# 艾滋病患者的心理健康支持

南宁市第四人民医院感染一病区 邹俊

作为一种影响免疫系统的慢性疾病，艾滋病不仅对患者的身体健康构成威胁，更在心理层面带来深远影响。患者在得知自己病情后，往往会面临被歧视、孤独、恐惧等心理挑战，这些内在压力若不加以妥善处理，将严重影响患者的生活质量和治疗效果。因此，为艾滋病患者提供全面的心理健康支持显得尤为重要。

## 艾滋病患者面临的心理挑战

小张3年前不幸患上艾滋病。在采访中，他无奈地表示：“高中时发现自己性取向与周围人不同，但那时忙于学习无暇早恋。上了大学后，我开始与一些人交往，一段时间后开始察觉身体有异样，到医院一查才得知自己成了艾滋病病毒携带者。”小张坦言，自己在确诊感染后，每一天都过得无比痛苦，常常有一种冲动，想把自己的病情向朋友们说出来，希望能得到朋友们的安慰，但又害怕朋友们会因此讨厌他。就这样，在反复的纠结与痛苦中，他患上中度抑郁症。

许多艾滋病患者和小张一样，在确诊后会经历一系列心理变化，面临着社会歧视与偏见。由于对这种病有误解，甚至部分人对艾滋病患者持有恐惧甚至排斥态度，这导致患者在社交、就业等方面遭遇障碍，加深了他们的孤独感和隔离感。同时，患者对疾病本身及可能带来的死亡结果感到恐惧，长期的不确定性和焦虑可能导致抑郁症状的出现。此外，艾滋病治疗过程漫长且复杂，患者可能会因为治疗的副作用、经济负担以及对治疗效果的担忧而产生重大的压力。若不及时干预，很可能使艾滋病患者的心理压力加重。

## 艾滋病患者心理健康的重要性

对于艾滋病患者，焦虑、抑郁等负面情绪不仅会给他们带来心理上的压力，更会影响治疗，可能会使艾滋病患者理解力、专注力以及记忆力等能力下降，导致出现忘记服药、抗拒治疗、误解医生治疗方案等，从而导致病情加重。而良好的心理状态有助于患者更好地遵循治疗方案，提高治疗依从性。同时，积极的心态也有助于患者提高生活质量，增强社会参与度，实现社会功能的恢复。

## 艾滋病患者心理健康支持应对策略

小张在确诊中度抑郁后，选择将这一切告诉自己的家人和朋友。在大家鼓励下，他重拾信心，并积极配合心理医生的治疗，对抗艾滋病。由于艾滋病发现及时，经过一段时间的治疗，小张的病情逐渐稳定下来。

为了应对艾滋病患者的心理挑战，艾滋病患者需要像小张这样，获得全方位的心理支持与社会援助。

在社会层面，应当提高公众对艾滋病的认知和理解，消除歧视和污名化，这对于改善患者心理状态至关重要。教育和宣传可以帮助公众了解艾滋病的传播途

径和预防措施，减少不必要的恐惧和歧视。如果自己身边有人不幸感染艾滋病病毒，不必过于恐慌，保持正常的社交距离，多鼓励对方积极配合治疗。

在家庭层面，艾滋病患者的家属应当学会理解与接纳，在日常生活中给予患者情感的慰藉，协助患者治疗。家人的支持可以显著提高患者治疗依从性，缓解心理压力。

在心理层面，心理咨询是帮助艾滋病患者应对心理挑战的重要手段。专业心理咨询师可以为患者提供个性化的心理干预，帮助患者认识和处理情绪问题，学习应对技巧，从而改善心理状态。

除了这些外部因素，患者自己也应当积极应对负面情绪。可通过加入艾滋病支持团体，与其他有相似经历的病友共同交流，分享经验。在支持团体，患者可以减少孤独感，互相提供鼓励和支持，感受到自己并不孤单，增强社会归属感。

在这样全面的心理支持与社会援助下，艾滋病患者能够有效地缓解负面情绪。报道显示，艾滋病患者通过专业的心理干预后，可以有效改善焦虑和抑郁水平。在家庭、朋友及社会的支持下，患者能够更快地从焦虑、抑郁等心理问题中走出来。

总而言之，艾滋病患者的心理健康支持是一个多方面、多层次的工作，需要社会各界的共同努力。通过提供心理咨询、加入支持团体、强化家庭和社会理解，可以有效提升患者的心理健康水平，帮助他们更好地面对疾病，提高生活质量。

(版权所有,不得转载)





# 抗击重症感染： 新型抗菌药物研发的新篇章

梧州市工人医院重症医学科 林杰

随着现代医学的飞速发展,抗菌药物在抗击各类感染性疾病中发挥着不可替代的作用。然而,近年来,由于抗生素的滥用和病原

体的不断变异,抗药性问题日益严重,重症感染的治疗变得愈发困难。因此,新型抗菌药物的研发显得尤为重要。

## 新型抗菌药物:与重症感染斗智斗勇

随着全球化和人口流动的加速,各种病原体 and 微生物的传播速度也越来越快。与此同时,由于抗生素的滥用和病原体的进化,许多传统抗菌药物的效果逐渐减弱,甚至失效。这使得重症感染,如败血症、肺炎、脑膜炎等疾病的治疗变得异常困难,甚至威胁患者的生命。因此,研发新型抗菌药物迫在眉睫。

然而,新型抗菌药物的研发之路充满挑战。首先,药物研发周期长、投入大,需要跨越多个科学领域,包括生物学、化学、药理学等。其次,随着病原体耐药性的增强,新型抗菌药物的研发需要不断创新,以满足临床需求。此外,药物研发过程中还需要考虑药物的安全性、有效性以及患者的个体差异等因素。

重症感染抗争同样面临诸多挑战。重症感染往往病情危急,需要迅速、准确地诊断并采取有效的治疗措施。然而,由于病原体种类繁多、耐药性强,以及患者个体差异大等因素,重症感染的治疗往往具有很大的不确定性。此外,感染过程中还可能涉及复杂的生物化学反应和机体免疫系统应答,这也增加了治疗的难度。因此,研发新型抗菌药物不仅需要深入了解病原体的生物学特性,还需要掌握机体的免疫应答机制,才能制定出更为精准和有效的治疗方案。

## 新型抗菌药物:利剑出鞘,重症感染何所惧

近年来,随着科学技术的飞速发展,新型抗菌药物在创新点和突破性成果方面取得令人瞩目的成就,为

抗击重症感染提供了新的武器。

首先,新型抗菌药物的研发进展表现在药物作用机制的拓展和优化上。传统的抗菌药物主要通过抑制病原体生长或杀灭病原体来发挥作用,而新型抗菌药物则针对病原体的特定靶点进行精准打击,提高了药物的治疗效果和安全性。

其次,新型抗菌药物在创新点方面取得了显著突破。例如:一些药物针对病原体的多种耐药机制进行设计,确保在病原体产生耐药突变时仍能保持活性。此外,纳米技术在抗菌药物研发中也得到广泛应用,通过纳米载体将药物精准输送到感染部位,提高药物治疗效果的同时降低了副作用。

最后,新型抗菌药物在突破性成果方面也取得了令人振奋的进展。一些新型抗菌药物在临床试验中表现出良好的疗效和安全性,为重症感染患者提供了新的治疗选择。例如:针对某些多重耐药菌感染,新型抗菌药物能够有效杀灭病原体,降低感染致死率,提高患者生存质量。

## 新型抗菌药物:重症感染治疗的新希望

新型抗菌药物在治疗重症感染中展现出了巨大的潜力和预期效果。首先,新型抗菌药物通常具有更广泛的抗菌谱,能够覆盖更多的病原体,包括对传统药物耐药的病原体。这使得新型抗菌药物在治疗重症感染时具有更大的优势,能够更有效地杀灭病原体,减轻患者症状,缩短病程。



其次,新型抗菌药物通常具有更好的药代动力学和药效动力学特性,能够在体内更快速、更准确地分布到感染部位,提高药物的生物利用度和治疗效果。新型抗菌药物可能还具有新的作用机制,能够针对病原体的特定靶点进行精准打击,从而提高治疗效果并减少药物的不良反应。

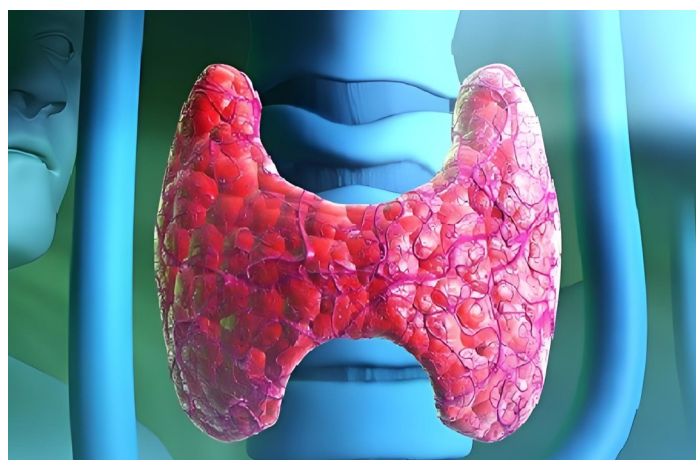
最后,新型抗菌药物在治疗重症感染中还具有降低医疗成本的潜力。它们能够快速有效地杀灭病原体,缩短病程,减少患者的住院时间和医疗资源的消耗,从而降低医疗成本。

尽管新型抗菌药物的研发取得显著进展,但抗药性问题仍是摆在我们面前的一大挑战。为应对这一挑战,我们需要采取一系列措施,包括合理使用抗生素、加强感染控制、推广疫苗接种等,以减缓抗药性病原体的传播。同时,我们还需要继续加大研发力度,探索更多新型抗菌药物的作用机制和靶点,以应对未来可能出现的更强大的抗药性病原体。

在这场与重症感染的抗争中,新型抗菌药物的研发进展为我们带来更多的胜利曙光。相信未来随着更多高效、安全的新型抗菌药物问世,人类将在重症感染治疗中,取得更好的治疗效果。

# 核素显像在甲状旁腺疾病诊断中的应用与价值

广西壮族自治区民族医院核医学科 蒙福卿



甲状旁腺疾病是内分泌系统中一种常见的疾病,主要包括甲状旁腺功能亢进和甲状旁腺功能减退两种类型。这些疾病可导致钙磷代谢紊乱,进而引发一系列严重并发症,如骨质疏松、骨折、尿路结石等。因此,准确诊断甲状旁腺疾病对患者的健康至关重要。

近年来,核素显像在甲状旁腺疾病诊断中的应用越来越广泛。这种方法具有无创、准确、灵敏等优点,为甲状旁腺疾病的诊断提供了有力支持。

## 放射性核素示踪剂:甲状旁腺疾病的诊断新工具

核素显像是一种利用放射性核素标记的化合物作为示踪剂,通过检测示踪剂在体内的分布和代谢情况,从而判断脏器或组织功能状态的医学影像技术。这些示踪剂通常是一些特殊的药物或生物分子,它们被标记上放射性核素,以便在体内产生放射信号。

在甲状旁腺疾病诊断中,常用的示踪剂包括 $^{99m}\text{Tc-MIBI}$ 和 $^{18}\text{F-NaF}$ 等。这些示踪剂能够被甲状旁腺摄取并浓聚,从而在核素显像中呈现出特定的信号。 $^{99m}\text{Tc-MIBI}$ 是一种常用的示踪剂,它能够被甲

状旁腺浓聚,并且能够反映甲状旁腺的功能状态。 $^{18}\text{F-NaF}$ 则是一种新型的示踪剂,具有更高的灵敏度和特异性,能够更准确地反映甲状旁腺的功能状态。

在核素显像中,医生会为我们注射示踪剂,然后使用特殊的设备来捕捉这些信号。这些设备包括计算机断层扫描(CT)、单光子发射计算机断层扫描(SPECT)和正电子发射计算机断层扫描(PET)等。通过这些设备,医生能够清晰地看到甲状旁腺的位置、大小和形态,以及示踪剂在甲状旁腺的分布情况,进而准确地判断出是否患有甲状旁腺疾病,以及疾病的严重程度。

核素显像在甲状旁腺疾病诊断中具有重要价值和意义。首先,它能够提供准确、无创的诊断方法,避免了有创检查带来的并发症和风险。其次,核素显像具有灵敏度高、可重复性好等优点,能够检测到微小的病变,让患者在早期就得到有效的治疗。最后,核素显像能够为手术提供准确的定位信息,帮助医生制定更加精准的治疗方案。

## 核素显像在甲状旁腺功能及肿瘤诊断中的应用

甲状旁腺功能亢进:核素显像可以显示甲状旁腺的形态和功能状况,判断是否存在甲状旁腺功能亢进。在甲状旁腺功能亢进的情况下,核素显像可以显示甲状旁腺增生或腺瘤的存在,以及病变的范围和程度。这对于确定治疗方案和手术指征具有重要意义。

甲状旁腺功能减退:核素显像同样可以应用于甲状旁腺功能减退的诊断。通过检测示踪剂在甲状旁腺的摄取情况,可以判断甲状旁腺的功能状态,进而确定是否存在功能减退的情况。这对于及时采取治

疗措施,防止病情进一步恶化具有重要作用。

甲状旁腺肿瘤的诊断:核素显像对于甲状旁腺肿瘤的诊断具有独特优势。通过显示肿瘤的位置、大小和形态,核素显像可以为手术提供准确的定位信息,有助于提高手术的准确性和安全性。同时,核素显像还可以用于评估肿瘤的性质和恶性程度,为治疗方案的选择提供依据。

## 核素显像在甲状旁腺疾病诊疗中的优点

提高诊断准确性:核素显像能够准确地反映甲状旁腺的功能状态和形态特征,从而提高诊断的准确性,对于避免误诊和漏诊具有重要意义。

无创性检查:核素显像是一种无创性的检查方法,不会对患者造成创伤或痛苦。这有助于减轻患者的心理负担,提高检查的接受度。

早期发现病变:核素显像具有较高的灵敏性,能够检测到微小的病变,对于早期发现和治疗甲状旁腺疾病具有重要意义,有助于提高患者的预后和生活质量。

指导治疗决策:通过核素显像,医生可以了解患者病情严重程度和病变范围,从而制定出更加合理有效的治疗方案,有助于提高治疗效果和患者的生存率。

综上所述,核素显像在甲状旁腺疾病诊断中具有重要价值和意义。随着医学技术的不断发展和进步,核素显像的应用将会更加广泛和深入。未来,我们可以期待更加精准、灵敏的核素显像技术出现,为甲状旁腺疾病的诊断和治疗提供更加有力的支持。同时,也需要加强对核素显像技术的研究和推广,提高其在临床实践中的应用水平和效果,为更多患者带来福音。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/06/10 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）  
08:00 乡见南宁（重播）  
08:20 政法在线（重播）  
08:58 关于唐医生的一切 (17)  
09:56 关于唐医生的一切 (18)  
11:10 南宁新闻（重播）  
11:55 政法在线（重播）  
12:32 中国城市报道（重播）  
13:00 新闻夜班（重播）  
13:35 乡见南宁（重播）  
13:58 王牌部队 (26)  
14:46 王牌部队 (27)  
15:40 王牌部队 (28)  
16:35 王牌部队 (29)  
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 人生之路 (8)  
22:20 人生之路 (9)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/11 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 关于唐医生的一切 (19)  
09:56 关于唐医生的一切 (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 王牌部队 (29)  
14:46 王牌部队 (30)  
15:40 王牌部队 (31)  
16:35 王牌部队 (32)  
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 人生之路 (10)  
22:20 人生之路 (11)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/12 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 关于唐医生的一切 (21)  
09:56 关于唐医生的一切 (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 王牌部队 (32)  
14:46 王牌部队 (33)  
15:40 王牌部队 (34)  
16:35 王牌部队 (35)  
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 人生之路 (12)  
22:20 人生之路 (13)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/13 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 关于唐医生的一切 (23)  
09:56 关于唐医生的一切 (24)  
11:10 南宁新闻（重播）  
11:55 政法在线（重播）  
12:30 南宁警方  
13:00 新闻夜班（重播）  
13:58 王牌部队 (35)  
14:46 王牌部队 (36)  
15:40 王牌部队 (37)  
16:35 王牌部队 (38)  
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 人生之路 (14)  
22:20 人生之路 (15)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/14 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 关于唐医生的一切 (25)  
09:56 关于唐医生的一切 (26)  
11:10 南宁新闻（重播）  
11:55 政法在线（重播）  
12:30 南宁警方（重播）  
13:00 新闻夜班（重播）  
13:58 王牌部队 (38)  
14:46 王牌部队 (39)  
15:40 王牌部队 (40)  
16:35 正阳门下 (1)  
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 人生之路 (16)  
22:20 人生之路 (17)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/15 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 关于唐医生的一切 (27)  
09:56 关于唐医生的一切 (28)  
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 正阳门下 (1)  
14:46 正阳门下 (2)  
15:40 正阳门下 (3)  
16:35 正阳门下 (4)

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 人生之路 (18)  
22:20 人生之路 (19)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/06/16 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 (29)  
09:56 关于唐医生的一切 (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 正阳门下 (4)  
14:46 正阳门下 (5)  
15:40 正阳门下 (6)  
16:35 正阳门下 (7)  
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 人生之路 (20)  
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

2024/06/10 星期一

00:12 嗨生活  
00:15 嗨南宁(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 非遗影像志(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 南宁故事  
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  
11:32 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 光阴里的故事(19)  
18:08 光阴里的故事(20)  
18:57 宣传  
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  
21:10 嗨生活  
21:40 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/06/11 星期二

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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  
08:40 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录

10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(21)  
18:08 光阴里的故事(22)  
18:57 宣传  
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 嗨生活  
21:15 天天福彩  
21:40 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/06/12 星期三

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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  
08:40 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(23)  
18:08 光阴里的故事(24)  
18:57 宣传  
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 嗨生活  
21:15 天天福彩  
21:40 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/06/13 星期四

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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  
08:40 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(25)  
18:08 光阴里的故事(26)  
18:57 宣传  
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 嗨生活  
21:15 天天福彩  
21:40 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/06/14 星期五

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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

01:12 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  
08:40 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(27)  
18:08 光阴里的故事(28)  
18:57 宣传  
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 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 南宁文旅  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/06/15 星期六

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(29)  
18:08 光阴里的故事(30)  
18:57 宣传  
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 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 南宁文旅  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 非遗影像志

2024/06/16 星期日

00:12 嗨南宁(重播)  
01:12 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 非遗影像志  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁文旅  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
11:00 全民健康学院  
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 光阴里的故事(31)  
18:08 光阴里的故事(32)  
18:57 宣传  
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 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 南宁文旅  
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

2024/06/10 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 战火中的兄弟(9)  
08:17 战火中的兄弟(10)  
09:00 战火中的兄弟(11)  
09:54 战火中的兄弟(12)  
10:46 战火中的兄弟(13)  
11:40 战火中的兄弟(14)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 铁血将军(13)  
13:47 铁血将军(14)  
14:40 铁血将军(15)  
15:35 铁血将军(16)  
16:27 铁血将军(17)  
17:17 铁血将军(18)  
18:00 上海滩生死较量(26)  
18:55 上海滩生死较量(27)  
19:50 上海滩生死较量(28)  
20:47 上海滩生死较量(29)  
21:33 上海滩生死较量(30)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 决胜(39)  
23:33 决胜(40)

2024/06/11 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 战火中的兄弟(14)  
08:17 战火中的兄弟(15)  
09:00 战火中的兄弟(16)  
09:54 战火中的兄弟(17)  
10:46 战火中的兄弟(18)  
11:40 战火中的兄弟(19)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 铁血将军(18)  
13:47 铁血将军(19)  
14:40 铁血将军(20)  
15:35 铁血将军(21)  
16:27 铁血将军(22)  
17:17 铁血将军(23)  
18:00 上海滩生死较量(30)  
18:55 上海滩生死较量(31)  
19:50 上海滩生死较量(32)

20:47 上海滩生死较量(33)  
21:33 上海滩生死较量(34)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 面具(1)  
23:33 面具(2)

2024/06/12 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 战火中的兄弟(19)  
08:17 战火中的兄弟(20)  
09:00 战火中的兄弟(21)  
09:54 战火中的兄弟(22)  
10:46 战火中的兄弟(23)  
11:40 战火中的兄弟(24)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 铁血将军(23)  
13:47 铁血将军(24)  
14:40 铁血将军(25)  
15:35 铁血将军(26)  
16:27 铁血将军(27)  
17:17 铁血将军(28)  
18:00 上海滩生死较量(34)  
18:55 伟大的转折(1)  
19:50 伟大的转折(2)  
20:47 伟大的转折(3)  
21:33 伟大的转折(4)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 面具(3)  
23:33 面具(4)

2024/06/13 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 战火中的兄弟(24)  
08:17 战火中的兄弟(25)  
09:00 战火中的兄弟(26)  
09:54 战火中的兄弟(27)  
10:46 战火中的兄弟(28)  
11:40 战火中的兄弟(29)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 铁血将军(28)  
13:47 铁血将军(29)

14:40 铁血将军(30)  
15:35 铁血将军(31)  
16:27 铁血将军(32)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(1)  
18:00 伟大的转折(4)  
18:55 伟大的转折(5)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:08 宜居首府 筑梦南宁  
20:32 伟大的转折(6)  
21:25 伟大的转折(7)  
22:10 面具(5)  
23:05 面具(6)  
23:45 面具(7)

2024/06/14 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 战火中的兄弟(29)  
08:17 战火中的兄弟(30)  
09:00 战火中的兄弟(31)  
09:54 战火中的兄弟(32)  
10:46 战火中的兄弟(33)  
11:40 战火中的兄弟(34)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘((1)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘((2)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘((3)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘((4)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘((5)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘((6)  
18:00 伟大的转折(7)  
18:55 伟大的转折(8)  
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 伟大的转折(9)  
21:25 伟大的转折(10)  
22:10 面具(8)  
23:05 面具(9)  
23:45 面具(10)

2024/06/15 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 战火中的兄弟(34)  
08:17 战火中的兄弟(35)  
09:00 战火中的兄弟(36)

09:54 战火中的兄弟(37)  
10:46 战火中的兄弟(38)  
11:40 战火中的兄弟(39)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(6)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(7)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(8)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘(9)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘(10)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(11)  
18:00 伟大的转折(10)  
18:55 伟大的转折(11)  
19:50 伟大的转折(12)  
20:47 伟大的转折(13)  
21:33 伟大的转折(14)  
22:20 面具(11)  
23:15 面具(12)  
23:55 面具(13)

2024/06/16 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 战火中的兄弟(39)  
08:17 战火中的兄弟(40)  
09:00 战火中的兄弟(41)  
09:54 战火中的兄弟(42)  
10:46 战火中的兄弟(43)  
11:40 战火中的兄弟(44)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(11)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(12)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(13)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘(14)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘(15)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(16)  
18:00 伟大的转折(14)  
18:55 伟大的转折(15)  
19:50 伟大的转折(16)  
20:47 伟大的转折(17)  
21:33 伟大的转折(18)  
22:20 面具(14)  
23:15 面具(15)  
23:55 面具(16)

南宁广播电视台 公共频道

2024/6/10 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  
10:58 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 新居之约(28)  
13:45 新居之约(29)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 玫瑰之战(33)  
22:55 玫瑰之战(34)  
23:40 玫瑰之战(35)

2024/6/11 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  
10:58 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(30)  
13:45 新居之约(31)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界(重播)  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 玫瑰之战(36)  
22:55 玫瑰之战(37)  
23:40 玫瑰之战(38)

2024/6/12 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  
10:58 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(32)  
13:45 新居之约(33)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑

20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 玫瑰之战(39)  
22:55 玫瑰之战(40)  
23:40 奔腾岁月(01)

2024/6/13 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  
10:58 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(34)  
13:45 新居之约(35)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界(重播)  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 奔腾岁月(02)  
22:55 奔腾岁月(03)  
23:40 奔腾岁月(04)

2024/6/14 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  
10:58 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(36)  
13:45 新居之约(37)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 奔腾岁月(05)  
22:55 奔腾岁月(06)  
23:40 奔腾岁月(07)

2024/6/15 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  
10:58 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(38)  
13:45 新居之约(39)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场

16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 校园大视界(重播)  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 校园大视界(重播)  
22:10 奔腾岁月(08)  
22:55 奔腾岁月(09)  
23:40 奔腾岁月(10)

2024/6/16 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  
10:58 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 向阳而生(01)  
13:45 向阳而生(02)  
14:32 奇趣大自然  
15:02 人文纪录  
15:32 舞动剧场  
15:39 舞动剧场  
16:39 舞动剧场  
17:40 舞动剧场  
18:40 舞动剧场  
19:45 教育我来说  
20:02 舞动剧场  
20:10 科技苑  
20:40 奇趣大自然  
21:12 人文纪录  
21:37 舞动剧场  
21:45 影像南宁  
21:55 故事  
22:10 奔腾岁月(11)  
22:55 奔腾岁月(12)  
23:40 奔腾岁月(13)



# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

自从南宁广播电视台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。

孙月娣《扶绥龙谷湾春色》



黄建业《龙谷湾写生》



樊煥策《扶绥乐养城外景写生》



黄宗海《丰神》

