

# 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6月13日

2024年第22期

总第1855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

绿荫盛夏·书香四溢



# 南宁轨道交通4号线续建工程盾构区间全部贯通

近日,楞塘村站—五象火车站区间左线盾构顺利贯通。此前,该区间右线盾构已经贯通,左线盾构贯通后,标志着南宁轨道交通4号线续建工程盾构区间全部贯通,为后续工程建设的整体推进创造了良好条件。

楞塘村站—五象火车站左线区间长842米,隧道埋深为13~26米,主要穿越地层为粉质黏土及灰岩。隧道沿农田、荒地敷设,下穿那安快速路、邕北高速铁路等重点区域。

南宁轨道交通建设集团有限公司土建工程一部负责人刘渭朝称,由于该区间在既有运营车站楞塘村站始发,为减少盾构施工对4号线运营的影响,针对始发场地不足及邻近既有线小曲线始发等施工难点,经各参建单位充分研讨,最终采用半负环分体始发工艺。

为确保盾构隧道顺利下穿邕北高速铁路,参建各方提前筹划,邀请铁路系统专家对下穿施工进行专项论证和安全评估。监测显示,本次盾构下穿邕北高速铁路,路基最大沉降仅为1.84mm,最终高质量完成下穿施工。

南宁市轨道交通4号线是邕江南岸东西向骨干线,2020年11月23日,4号线一期工程(洪运路站—楞塘村站)开通运营。4号线续建工程沿线地铁站点包括五象火车站、清平坡站、龙岗站。接下来,该项目将开展铺轨等后续施工作业。



来源:《南宁晚报》2024年6月7日第05版

## 解决“老”难题 提升幸福感



近年来,南宁市持续深化养老服务改革,从养老服务设施建设、养老服务供给“多维度”,推动康养项目落地等领域,全面推动养老服务业高质量发展。

据相关部门统计,截至2023年底,南宁市60岁及以上

户籍老年人口145万,人口老龄化率17.76%,80岁以上高龄老年人口26万,占老年人口的18%,老年人口基数大、高龄老年人口占比较高。

养老服务业是事关群众福祉的民生事业。在构建养老服务基础设施体系方面,南宁市建立市、县区、乡镇(街道)、社区四级养老服务设施体系。例如,推动南宁市社会福利院(一期)提升改造工程和南宁市城市养老服务中心等一批市级项目加快建设。目前,全市各类养老服务机构共163个,养老机构床位19369张,养老机构护理型床位占比74%。

居家养老和社区养老是绝大多数老年人选择的养老服务方式,南宁市围绕老年人的养老服务需求,重点推进社区居家养老服务。在构建养老服务供给体系方面,积极开展长者饭堂试点,已有5.1万名老人在“长者饭堂”系统注册用餐,累计用餐260多万人次;推进助浴服务试点工作,开展为60岁以上经济困难和80岁以上高龄失能老年人提供不少于1万人次专业助浴服务试点工作;采

取“物业+养老”“家政+养老”“养老机构延伸服务”等多种模式,为城市散居特困、低保、失独、优抚以及85周岁以上高龄等五类老年人提供了14万人次居家上门养老服务;改善居家养老环境,为失能老年人建设家庭养老服务床位,提供居家上门服务,获得民政部养老服务司3次通报表扬。

此外,南宁市积极推动泰康保险集团、华邦美好家园等一批具有示范带动性大型企业在南宁布局康养项目。依托森林康养等资源优势,打造了环大明山等一批旅居示范基地和精品康养路线。推动规划建设中国—东盟银发经济产业园和养老服务交易中心项目,打造集源头研发、标准制定、产品制造、品牌孵化、销售展示为一体的银发经济产业链。

加强多边合作。依托中国—东盟大健康产业峰会暨中国—东盟大健康产业博览会在南宁举办的契机,深化与粤港澳大湾区、长三角、京津冀等区域以及东盟国家养老服务合作,推动建设区域性国际健康养老胜地。

来源:《南宁晚报》2024年6月6日第06版

## 银发经济技术技能人才培养力度将加大

为支持银发经济健康发展,人力资源和社会保障部近日发布通知,要求加大银发经济技术技能人才培养力度,将银发经济领域重点企业纳入用工服务保障范围,助力稳定和扩大就业。

人力资源和社会保障部就业促进司相关负责人介绍,人才培养方面,将引导技工院校优化调整专业设置,加强涉老专业产教融合,及时将养老服务、健康照护、医疗服务等银发经济急需紧缺职业纳入职业技能培训目录并开展特色培训。

人社部门将指导银发经济领域用人单位自主开展技能人才评价,支持养老服务机构中从事医疗、康复、护理等各类专业技术工作的医务人员按规定参加职业资格考试或职称评审,在相关职业技能大赛中设立专门赛项。

用工服务保障方面,将线上开设银发经济招聘专区,线下开展专场招聘活动,做好人才需求预测。落实银发经济企业吸纳就业政策,对招用高校毕业生的小微企业和招用就业困难人员的单位,按规定给予社会保险补贴。

设立一批银发经济领域见习基地,增强青年对银发经济领域就业的体验感和认同感。支持银发经济领域自主创业,开发一批创业项目库,设立创业孵化专区和基地。

拓展银发群体增收渠道,引导用人单位大力开发“适老化”岗位,依法保障超龄劳动者劳动报酬、休息休假、保险福利等权益,畅通大龄劳动者维权渠道,支持公共部门、基层社区推广“以老助老”服务模式。



来源:新华社

## 第21届东博会菲律宾“魅力之城”确定

第21届中国—东盟博览会(以下简称东博会)将于9月24日至28日在南宁举办。据悉,菲律宾伊拉甘市将出任第21届东博会菲律宾“魅力之城”。

东博会是中国—东盟重要的开放合作平台。据了解,今年是东博会“镶钻成冠”新阶段的开局之年,即新20年的第一年,第21届东博会将于9月24日至28日举办。

第21届东博会将呈现五个新特点:展期更长,由4天延至5天;内容更多,新设东盟高新产品展区,新增成长型创新企业展区、数字技术展区、面向东盟的时尚精品展区,升级工业设计展区、绿色低碳展区;朋友圈更广,首次由海湾阿拉伯国家阿联酋担任特邀合作伙伴、首次邀请上合

组织国家整体参展参会、首次举办澳大利亚企业广西行活动等;商机更大,举办更具实效的投资促进活动;服务更优,为企业提供更多参展参会便利。

本次推介会首次通过线上直播形式对外宣介,吸引了菲律宾多地客商在线观看。参加交流会的企业代表还就第21届东博会会期经贸配对活动、现场展览服务事宜与东博会秘书处代表团进行交流。

据了解,菲律宾伊拉甘市将出任第21届东博会菲律宾“魅力之城”,展示美丽的自然景观及巨大的旅游业潜力。菲律宾贸工部也将组织更大的经贸团组出席本届东博会。



来源:《南宁晚报》2024年6月5日第05版

# 超重0.1公斤按1公斤算！快递续重“向上取整”引质疑



“实际重量3.1公斤，计费重量4公斤，这也太不合理了！”北京市朝阳区消费者张女士表示，她最近通过某快递公司寄东西时遭遇快递续重“向上取整”的情况。该快递公司首重标准为1公斤，超出后，续重标准为不足1公斤的按1公斤计费。

快递行业有首重和续重的概念。首重是指最低的

计费重量，一般快递公司的首重都是1公斤。续重则是指超过首重的部分，对于续重的计费方式，不同快递公司的规定则明显不同。

中国邮政续重以0.5公斤为计重单位；京东快递续重不足0.5公斤的按照0.5公斤计算；顺丰速运10公斤以下续重以0.1公斤为计重单位，10~100公斤续重以0.5公斤为计重单位，100公斤及以上四舍五入取整数。

但也有多家快递公司的续重计费方式为：不足1公斤的按照1公斤计费。而且这几家公司线上寄快递页面没有相关信息，咨询人工客服才能了解到续重计费标准。

不少消费者对于续重不足1公斤的按1公斤计费感到不满，认为应该按照实际重量收费，不应该“向上取整”。

对此，中国互联网协会法工委副秘书长胡钢表示，消费者在购买商品或者接受服务时，有权获得价格合理、计量正确等公平交易条件，有权拒绝经营者的强制交易行为。

根据《快递市场管理办法》第十八条的规定，经营快递业务的企业应当在营业场所公示或者以其他方式向社会公布其服务种类、服务时限、服务价格、损失赔偿、投诉处理等服务承诺事项。该办法第二十六条规定，经营快递业务的企业应在快件运单上如实标注快件重量。邮政法第七十四条规定，邮政企业、快递企业未按照规定向用户明示其业务资费标准，或者有其他价格违法行为的，由政府价格主管部门依照价格法的规定处罚。

根据张女士提供的订单号查询，该快件运单上并未如实标注快件重量为3.1公斤，而是按计费重量4公斤进行标注。

“这家快递公司没有在消费者寄件时明示续重的计费方式，也没有在快件运单上如实标注快件重量，显然违反了相关规定，消费者可以向有关部门投诉。”胡钢说。

在胡钢看来，快递行业是一个与消费者密切相关的行业，其收费标准和服务质量直接影响消费者利益和满意度。因此，快递行业应该提高收费的透明度和公信力。对此，有业内人士建议，不足1公斤按1公斤续重收费不合理，可改为以0.5公斤作为续重单位，这样既符合人们“论斤”的习惯，也更加公平合理。

来源：《南宁晚报》2024年5月31日第05版

## 中消协发布消费提示：家电以旧换新 利国惠民

据中消协消息，随着电器消费需求不断升级，老旧家电如何处理也成了困扰消费者的难题。今年3月，国务院发布《推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案》，相关政策利国惠民、意义重大。中消协提示广大消费者：关注家电使用年限，及时将老旧家电换新升级。

### 家电超期服役危害多

根据2020年中国家用电器协会发布的《家用电器安全使用年限》系列团体标准来判断，常用家用电器安全使用年限建议如下：电冰箱、微波炉、电风扇为10年，彩电及空调为8~10年，洗衣机、热水器、家用净水机、电热毯、燃气灶、智能坐便器、吸尘器为8年，电压力锅、电饭煲为5年。超过安全使用年限的家电产品可能存在零部件和电路老化等问题，增加漏电、短路、火灾等安全隐患的可能性；老化的家电产品通常能耗较高，能源利用率低下，使用过程中会浪费大量电能，增加能源消耗和电费支出；老化的家电产品可能存在有害物质释放等问题，对环境造成污染和负面影响，不利于环境保护和可持续发展。

### 绿色智能家电实惠多

在新技术赋能下，家电智能化水平显著提高，同时

更加注重节能环保。对比旧产品，新的家电产品更节能，性能也更好，可以满足更丰富、更多层次的消费需求。目前主流的电冰箱大多采用更高效的变频压缩机、更精确的温湿度控制技术，乃至创新的人工智能技术，不仅更加节能，而且保鲜效果更好、保存时间更长。洗衣机可以自动感知衣物的重量、脏污程度，精准投放洗涤剂，自动选择水量、洗涤程序，更加节能省水，而且具有比过去产品更丰富的功能，针对一些以前不便在家清洗的衣物，比如羽绒服、羊毛、丝绸等，都设有专门的洗涤程序，消费者在家也可以洗得很干净。采用了更加高效的压缩机、换热器和智能控制算法的空调不仅更节能，舒适性也更好，吹出来的风更柔和，有些产品甚至可以为用户定制健康舒适的空气解决方案。

### 通过正规渠道来换新

当前，各地政府相继出台家电以旧换新补贴政策，各平台、企业也通过折价券、回收补贴或折扣等形式提供了优惠活动，消费者在购买新款家电时，可用旧家电抵扣相应金额。对于有换新需要的消费者，要事先了解所在地政府及有关部门出台的相关政策，了解各平台、企业的优惠活动，优先选择品牌

家电企业的官方网站或专卖店、知名电商平台、大型家电商场或连锁店，这些渠道通常具有较严格的产品审核和售后机制。在购买前要仔细检查产品包装和标识，确保包装完好无损，标识清晰可辨；查证产品型号、规格、认证证书等相关产品信息；注意留存聊天记录、购物发票等消费凭证。



来源：央视网(2024年6月5日)

## 从“去哪健身”到“随心健身”

### 健身步道将群众幸福感拉满

清晨，在各大公园的健身步道上，长跑爱好者们有的独自奔跑，有的结伴前行，享受运动的惬意。目前，南宁市完成健身步道建设1230.55公里，跑道把跑友们会聚到一起，将“体育健身圈”变成“幸福生活圈”。

“生活在南宁是幸福的，城市里时常可见健身步道，在公园或江边，跑友们相聚一起，快乐奔跑。”长跑爱好者李青说，全民健身公共体育设施日益完善，让市民有了更多锻炼选择，越来越多的人加入长跑队伍中，“我们在运动中感受到体育的快乐、生活的快乐，在锻炼中获得满满的幸福感。”

### 盘活资源制定“惠民开放清单”

在2023年南宁市为民办实事项目中，南宁市除安排建设一代室外健身路径器材和二代智能室外健身路径器材，还增设了篮球场、气排球场、羽毛球场、乒乓球桌，以及能开展身高、体重、体成分、体形诊断、静态心率测试、心肺功能测试、握力测试、纵跳测试、台阶测试等13项身体素质测试的国民体质监测亭，进一步丰富了体育设施种类，提高了全民健身设施智能化水平，不断满足市民群众健身需求。

南宁市体育局副局长莫树森表示，市体育局将继续做好为民办实事工程，推进邕江两岸公共体育设施、

体育公园、口袋公园等项目建设，积极破解群众“健身去哪儿”难题；加强公共体育场馆免费或低收费开放监督指导，盘活现有资源补齐体育场地设施不足；强化学青会场馆后期运营管理，制定比赛场馆“惠民开放清单”，推动南宁体校等场馆能赛尽赛、应开尽开，实现学青会成果全民共享。



来源：《南宁日报》2024年6月5日第01版



## 职场遭遇“被辞职” 你的权益咋维护？

劳动者和用人单位均有权依法或依约解除劳动合同并办理解除手续。辞职报告通常会作为劳动者主动解除劳动合同的证明，用以明确劳资双方在解除劳动合同中的责任。通常情况下，劳动者主动提交辞职报告后离职，用人单位往往对劳动合同解除没有责任。但用人单位依据辞职报告解除劳动合同一定合法吗？

### 配合公司书写《辞职报告》

2022年3月，陈某入职某公司，与该公司签订《劳动合同》。双方约定，陈某在该公司担任连锁发展专家一职，负责A省内各个地级市、县级市的公司商业项目的拓展工作，工作地点主要为A省，合同期限为5年。其中，试用期为6个月，自2022年3月4日起至2022年9月3日止。在试用期内，如果陈某被证明不符合公司录用条件，公司有权解除劳动合同。陈某也有权解除合同，但需至少提前三个工作日通知公司。试用期内，公司有权随时对陈某进行试用期考核，如陈某未完成试用期考核指标，就代表不符合公司正式录用的条件。同日，陈某与公司签订《绩效考核责任书》，约定考核期限自2022年3月4日起至2022年9月3日止，并约定了具体考核指标。

2022年8月底，考核期临近届满，但陈某所对接的客户表示需要推迟几天转款，陈某万分着急，生怕因此达不成考核目标。此时，公司主动找到陈某，以“为陈某延长试用期到9月30日”为由，向陈某发送事前制作好的《延长试用期申请》和《辞职报告》模板。

在《延长试用期申请》中，陈某表示因几个项目即将落地，将加快项目签收及收款，申请延长试用期至2022年9月30日。辞职报告内容为：“我是2022年3月份入职公司的员工陈某，自我进入公司以来……经过我思考后，由于个人的原因作出了离职的决定（2022年9月30日离开公司）。再次感谢公司、领导及同事们对我的帮助和照顾，望领导批准。2022年8月31日。”

### 完成考核却突然被解聘

此后，陈某负责的项目款项到账，陈某达到了公司转正的考核条件。在公司工作群中，其他同事也对陈某表示了祝贺：“恭喜华北团队陈某项目收款100万！”陈某在微信群中也向领导和同事表达了感谢：“感谢领导在工作上支持帮助，在今后工作中我会继续努力，全力以赴完成团队任务！”随后，公司人力资源部门也发来了转正申请书并告知格式要求，陈某按照要求向公司人力资源部门发送了转正申请书。之后的几天，陈某按照公司的要求出差办公，接手新的项目，意气风发准备闯出一番事业。

令陈某完全想不到的是，10月20日，公司突然向陈某发送了《解除通知》。更让陈某惊讶的是通知中解除的理由：“我公司已于2022年9月12

日收到你的辞职报告，同意批准你的辞职申请……请你按照公司要求办理离职手续，领取相关证明。”

陈某无法接受这样的解聘理由，认为公司违法解除劳动合同，于是向劳动仲裁部门申请仲裁，要求公司支付解除劳动合同赔偿金。仲裁委支持了陈某的请求。但公司不服仲裁结果，起诉至法院，请求法院确认其无须向陈某支付解除劳动合同赔偿金。

### 合同解除是否合法争执不下

庭审中，双方各执一词。公司认为，陈某因为个人原因提交辞职报告，公司于2022年9月12日收到该报告，并于10月20日批准其辞职。陈某系主动提出辞职，双方劳动合同的解除属合法解除，公司不应向陈某支付解除劳动合同赔偿金。为此，公司提交了陈某的辞职报告和公司的批准通知。

陈某则表示，辞职报告是根据公司要求所写，并非自己的真实意愿，且自己在报告中也注明辞职申请仅在2022年9月30日前有效，所以公司解除劳动合同违法。为此，陈某提交了公司人力资源部门员工陆某于2022年8月26日让自己书写辞职报告时发的微信记录：“延长试用期的申请和辞职报告都编辑完了打印出来，手动签名，然后把原件寄给我吧，我们这边帮大家统一提延长试用期的申请，延长到9月30日，离职申请也按这个来。您这边还麻烦尽快，因为您的试用期到9月3日。”此外，陈某也表示，自己没有辞职的想法，在完成试用期考核任务后，仍然在继续工作、出差，并按照公司要求提交了转正申请。陈某同时出示了出差票据及2022年10月8日公司人力资源部门让其准备转正申请的微信聊天记录。

### 法院认定公司违法解除劳动合同

北京市东城区人民法院经审理认为，本案的争议焦点主要为公司依据陈某的辞职报告解除劳动合同是否合法。

首先，从辞职报告的形成来看，虽然陈某在2022年8月31日向公司提交辞职报告，但结合双方聊天记录内容可知，陈某同时提交延长试用期申请的行为已经与“辞职”形成矛盾。同时，无论是辞职报告抑或是延长试用期申请，均系按照公司要求提交，并非完全出于个人意愿，且陈某在申请将试用期延长至2022年9月30日的同时，在辞职报告的最后添加了日期“2022年9月30日离开

公司”，系对离职的时间进行限定。结合该辞职报告的书写时间和内容，陈某是因试用期临近，但项目款需晚些到账，在此情况下同意按照公司模板书写辞职报告，其真意为若至9月30日，项目款仍然无法到账，陈某自愿离职。但根据审理查明，陈某负责的项目款项最终到达公司账户，在此情形下陈某所书辞职报告并不适用。

从陈某实施的具体行为来看，在书写提交辞职报告后，陈某仍然积极工作，推动项目签约、加盟费的支付，并最终成功达成考核目标。在按照公司要求发送转正申请书后，仍继续出差工作。可以看出，陈某本身并无因个人原因离职的意愿及行动。此外，对于为何陈某提交辞职报告后，公司又通知其提交转正申请书，公司并未作出合理解释。公司在2022年10月8日通知陈某提交转正申请书，又在同月20日“批准辞职”，前后矛盾，不符合常理。

最终，东城区法院认为，某公司以陈某提交辞职报告为由解除劳动合同缺乏事实和法律依据，属于违法解除劳动合同的情形，违背了诚实信用原则，判令该公司向陈某支付违法解除劳动合同赔偿金36000元。该案判决现已生效。



### 裁判解析

《中华人民共和国劳动合同法》第三十七条规定，劳动者提前三十日以书面形式通知用人单位，可以解除劳动合同。劳动者在试用期内提前三日通知用人单位，可以解除劳动合同。从该条可知，劳动者具有辞职的权利。实践中，当劳动者单方提交辞职报告后，用人单位对劳动合同的解除往往没有任何责任。因此，个别用人单位为了不付出代价地解除劳动关系，伪造了劳动者“自愿辞职”的表象。所以在认定辞职报告时，应结合辞职报告书写的背景、启动的主体、辞职报告具体内容、是

否附有生效或者解除条件、报告书写后的行为等进行综合考量，探求劳动者的真实意思，以更好确定双方对于劳动合同解除的责任。在认定劳动者系试用期自愿离职时应考虑：一方面劳动者有离开工作单位，终止双方劳动合同的主观意思表示；另一方面劳动者实施了停止工作、办理交接等具体行为，或并未实施提起转正申请、重新签订正式劳动合同等矛盾行为。

具体到本案中，陈某按照公司要求提交辞职报告的本意并非要离职，而是希望延长考核期完成考核目标转正成为正式员工。公司在明知陈某真实意思的情况下，罔顾陈

某本意，依据陈某提交的辞职报告解除劳动合同，于情不容，于理不合，于法无据。





早在八千多年以前，我们的祖先就认识了漆的性能并用以制器。从河姆渡时期的朱漆木碗，到秦汉时期的大漆礼器和食器，漆器从诞生之初便承载了人们日常生活所需，承载了丰富而鲜活的华夏文明，它与陶瓷、丝绸并称“中国古代传统艺术三大瑰宝”。

2019年夏，在广西桂林漓江的一艘游船上，日本前首相鸠山由纪夫夫妇收到了一份特殊的礼物——一对色彩斑斓的漆杯——以漓江边的凤尾竹根为胎，髹涂百余层大漆反复楷模而成。首相夫妇被这份凝聚桂林山水灵气的礼物深深吸引。

用竹子制作的手镯、灵芝做成的漆杯、葫芦做成的酒杯、柚子做成的茶罐……在全国各个流派的漆器工艺里，桂林漆器有着鲜明的特点，尤尚“以象制器”，即以动植物材料的天然外壳为胎体，经过选材、制胎、裱布、髹漆、入荫、打磨等工艺制作而成。成器具有小巧精雅、妙趣横生、千器不同的特点，极尽自然融合之美。2018年，桂林漆器制作技艺被列入第七批广西壮族自治区级非物质文化遗产代表性项目名录，青年漆器艺术家王伯杨正是该项目的代表性传承人。

王伯杨生于漆器世家，是第五代传人。“‘飞花摘叶皆可成’，你永远找不到两件一样的桂林漆器。”他研究天然胎漆器已有二十多年，并在这个过程中形成了自己的风格。二十年如一日，王伯杨在日复一日的钻研中打磨出一件件流光溢彩的漆器作品，并逐渐形成了自然主义美学的创作理念。王伯杨认为，流行的趋势是钟摆式的，人们最终会回归到中国人传统的生活方式，田园会变成都市人的向往。因此，他的作品依据竹根、葫芦、灵芝、贝壳等天然材料的形态来造型，尽可能保留原始材料的形状和纹理，尽显生态融合之美。此外，在继承家学的基础上，王伯杨对部分传统工艺进行了改良及创新，发展出“二金罩朱”“朱金三叠”“平地犀”等髹饰技法。经他手制作的漆器，胎体轻薄精致、漆面平整细腻，远销全国各地甚至阿联酋、美国、新加坡等地。其作品曾获得中国旅游商品大赛金奖，他本人也获得2021年度乡村文化和旅游能人、第一批全国乡村工匠名师等殊荣。

“保护非遗需要努力提升非遗的利用价值。”作为非遗传承人，王伯杨广收学徒。他的徒弟有农民、学生，还有聋哑人。同时，他在雁山区柘木镇和灵川县双潭村建立了两个乡村振兴基地，在桂林园博园设立了一个自治区级非遗生产性保护基地，研发出柚罐、花藤茶叶盒、漆艺首饰等适合大众的



非遗产品。通过“非遗+乡村振兴”的方式解决了漆器行业生产力短缺的问题，推动了非遗的传承传播，也带动了村民致富。

王伯杨经常带着漆器作品参加展会比赛，参与非遗集市和展示活动，一遍遍地向人们介绍桂林漆器的特点，希望更多人关注和了解桂林漆器。

为了向群众推广和普及桂林漆器，王伯杨作了各种尝试。他和爱人一道开设了“黎子课堂”，把漆器复杂的上千道工序梳理，形成10节名为“复盘之路”的系列课程。同时，依托桂林漆器传承基地，以研学旅行方式对学员进行入门培训，共计数千人，让人们沉浸式感受桂林漆器的魅力。

漆器传承任重而道远。接下来，王伯杨将对“非遗+乡村振兴”模式进行更深入地探索，在雁山柘木镇东山村兴建乡村工匠园区，引入桂林漆器和桂林柚器两项自治区级非遗项目，并集中打造东山葫芦、东山竹艺、东山画派、东山集宿等一批乡村文化品牌，将东山村建设成全国乡村振兴示范点。

来源：《中国文化报》



# 东三省的几道“硬”菜

东北菜虽然未入八大菜系，但丝毫影响不了人们对它的热爱。总听人说，东北菜不精致，其实那是你吃之前，不信你试试，估计吃完后立马就变成：“好吃不就完事了，还想咋地！”今天咱们就聊一聊东三省的“硬”菜？不过限于篇幅，就选几道菜介绍一下做法。

注意！前方高能，哈喇子别流一地……

## 锅包肉

锅包肉是东北溜肉段繁衍出来的一道美食，据说在当时为了适应外宾的口味，特意把咸鲜口味的“焦溜肉条”改成酸甜口味的菜肴。这道菜在东北人的餐桌上，可以说是出镜率最高的一道菜，色泽金黄，口味酸甜，深受吃货喜爱。

### 材料：

猪里脊、胡萝卜、糖、醋、盐、水淀粉、葱、姜、香菜、色拉油。

### 做法：

1. 猪里脊肉切成厚片，大概长7cm、宽4cm、厚2cm。
2. 葱、姜切丝，香菜切段，胡萝卜切丝。
3. 水淀粉放入盆中，放肉片，加少许盐抓匀。
4. 将每片肉都裹上淀粉，不要太干或者太湿，感觉有点黏手就可以了。
5. 锅里多加点油，等油温烧至大约70℃时逐一放入肉片，以避免粘连。大约炸3分钟后将肉片捞出控油，然后再炸第二遍，至酥脆时捞出沥油。
6. 取一个小碗，加醋、糖、盐，调出酸甜口味烹汁。
7. 锅中加底油，葱姜丝爆锅炒出香味。倒入炸好的肉片炒两下后加烹汁、香菜段，快速翻炒，让每片肉都沾上汁水。出锅装盘。

## 猪肉炖粉条

雪村那句歌怎么唱来着：“俺们那嘎都是东北人，俺们那嘎猪肉炖粉条……”在东北这个饭圈里，猪肉炖粉条绝对能占据一席之地。做好的猪肉炖粉条，肉香而不腻，粉条吸足了汤汁，滑溜溜地带点小筋道，吃起来非常过瘾。

### 材料：

猪五花肉、粉条、盐、味精、葱、姜、糖、酱油、花椒、八角。

### 做法：

1. 猪五花肉洗净切小块。
2. 锅中烧水，肉要凉水下锅。水开后捞出浮沫洗净，控水备用。
3. 粉条提前用温水泡软。
4. 葱切段，姜切片。
5. 锅留底油，加糖炒出糖色，然后加入五花肉炒上色，加葱姜炒香。
6. 加水没过猪肉。加酱油、盐、味精、花椒、八角，大火炖煮。
7. 炖15分钟左右时下粉条，收小火再炖15分钟，等汤汁基本浓稠就可以出锅。

## 小鸡炖蘑菇

这道菜带着浓郁的东北白山黑土的生活气息，据说还是丈母娘招待新姑爷的一道菜，好吃又解馋。小鸡要选择正宗的土鸡，蘑菇最好是榛蘑，当然少不了粉条和各种香料，简单一炖就是一道名副其实的山珍野味。

### 材料：

土鸡、野生榛蘑、红薯粉条、八角、姜、盐、干辣椒、生抽、鸡精、大葱。

### 做法：

1. 土鸡洗净切块，粉条、榛蘑泡发，注意野生榛蘑根部会有些泥土，要洗净。
2. 将泡发洗净的粉条、榛蘑铺在砂锅底部。
3. 起锅热油，爆香八角、大葱、姜、干辣椒。下鸡块煸炒一会。
4. 加点生抽，可以上色而且令鸡肉味道更香。

5. 炒到鸡肉血色消失，盛出加入砂锅内，加入适量热水。

6. 先用大火烧开，然后转文火炖半小时。出锅前加盐、鸡精调味就大功告成了。

## 铁锅炖大鹅

这是一道地域性极强的美食，必须围着锅台吃。鹅肉酥香软嫩，汤汁鲜美至极。这道菜想要好吃，必须要用柴灶小火慢炖，越炖越香。

### 材料：

大鹅肉、葱、姜、蒜头、精盐、花椒面、大豆油、酱油、料酒、白糖。

### 做法：

1. 鹅肉洗净剁成小块。锅内放清水，倒入鹅肉大火烧开，将焯好的鹅肉捞出洗去浮沫，沥干水分备用。
2. 葱切段，姜切片，大蒜切末。
3. 大铁锅烧热倒入适量大豆油，放入葱、姜爆香，倒入鹅肉翻炒均匀。
4. 加适量料酒、酱油、花椒面、精盐、白糖调味。加清水，以没过鹅肉为准。
5. 大火烧开，盖上锅盖转小火炖1个小时。中间要翻动几下，以免糊锅。
6. 收汁，倒入蒜末，加适量味精调味。

## 杀猪菜

杀猪菜是一道源自东北农村的传统美食，主要在接近年底杀年猪时食用。这道菜由多种食材组成，包括酸菜、五花肉、猪血肠、猪肝、猪大肠等，通过炖煮的方式制作而成。杀猪菜的特点是肉嫩汤鲜，肥而不腻，开胃解馋，是东北地区冬季餐桌上的常见菜肴。

### 材料：

东北酸菜、五花肉、猪血肠、猪大骨、粉条、食盐、鸡精、姜片、八角、花椒、桂皮、生抽、蒜泥、香叶、大葱。

### 做法：

1. 猪大骨和五花肉提前用冷水泡1小时，去掉血水，其间换两次水。
2. 酸菜洗干净，切成细丝。
3. 把猪大骨剁成两截和五花肉一起放入锅中，加入足够量的清水。放入八角、花椒、桂皮、香叶、葱段、姜片，大火煮滚。
4. 待锅中水沸腾后，用勺子撇去浮沫，盖上盖子，转成小火炖煮。
5. 炖煮约40分钟后把五花肉捞出备用。
6. 把酸菜丝倒入骨肉汤中，加盐继续用小火炖约50分钟至酸菜软烂。
7. 放入洗干净的粉条，再放入冲洗干净的整根猪血肠，盖上盖子继续炖。
8. 炖7~8分钟后，把猪血肠捞出来切成0.3厘米厚的片。
9. 把煮好的五花肉切成0.3厘米厚的片，然后和切好的猪血肠一起放入酸菜锅里继续炖一会儿，加鸡精调味关火。
10. 蒜泥用来调成蘸料，蘸食五花肉和血肠。

文：许术





# 跟着古诗去旅行

(三十三)

## ——南京乌衣巷的盛极一时到繁华落尽

### 乌衣巷

【唐】刘禹锡

朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。  
旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。

《乌衣巷》是唐代诗人刘禹锡的代表作之一。此诗凭吊昔日南京秦淮河上朱雀桥和南岸乌衣巷的繁华鼎盛，而今野草丛生，荒凉残照。感慨沧海桑田，人生多变。

乌衣巷的历史可追溯至三国时期，是中国历史最悠久的古巷之一。三国时期吴国曾设军营于此，为东吴都城建邺（现南京）禁军营房驻地。由于当时禁军身着黑色军服，所以此地俗语称乌衣巷。而到了晋代，这里成了王谢两家名门望族的宅第所在地。王导和谢安为当时非常显赫的宰相家族，王导辅佐创立了有百年历史的东晋王朝，谢安则指挥淝水之战取得了以少胜多、大败苻秦百万大军的光辉成就。

乌衣巷门庭若市，冠盖云集，走出了王羲之、王献之，及山水诗派鼻祖谢灵运等文化巨匠。无疑，乌衣巷的一砖一石，都是同王导、谢安两大家族的历史紧紧相连的。而王导、谢安两大家族的历史，又无疑是同整个东晋王朝的历史，乃至中国的整个文化史紧紧相连的。

从繁华热闹的夫子庙出发，过了秦淮河上的文德桥，往风韵诱人的媚香楼往西南行数十米，便可以看到乌衣巷的题字和诗碑了。巷子是窄窄的，用青砖铺的路面，两边则是矮矮的仿古建筑风格的民房。走在乌衣巷内，两旁的建筑墙壁一律漆成白色。配以古色古香的黛瓦，门窗檐楣，颇有古巷的味道。这些都是秦淮区政府根据古代建筑风格新建的房屋，同秦淮区明清建筑群相得益彰。进了巷口一转弯，就可以看见“王谢古居”四个金色大字，在雪白的

“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，抒发对壮丽山河的赞美与热爱。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。

墙上很是显目，随之一所朱门大府，高挂“王谢古居”大匾的，无疑是那传说中的王谢堂府了。

### 王导谢安纪念馆

王导谢安纪念馆坐落在秦淮河南岸乌衣巷内，是一座展示六朝文化艺术及王、谢两大家族的专题性陈列馆。1997年，秦淮区恢复了乌衣巷并修建了王导谢安纪念馆，陈列了许多珍贵的六朝时期文物。纪念馆的主题建筑有来燕堂和鉴晋楼，另附有王、谢家族陈列，六朝历史和文化艺术陈列，淝水之战半景画室，东晋起居陈列室，及六朝书画厅、雕塑厅、洛神赋壁画厅等。楼堂外的墙壁上，还镌有竹林七贤图、行乐图等砖印壁画，庭中建有仿兰亭的小品式曲水流觞杯渠。

### 乌衣巷井

在乌衣巷中央，有一口历史悠久的青石井，它建于清代，为周边居民取水所用。井栏为青石质，内径33厘米、外径65厘米、高43厘米。井内壁为青砖所砌。井口边缘留下了一道道绳子痕迹，见证了几百年前居民们日常生活的点滴细节，也为这座城市注入了浓郁的历史气息。此井现在仍可正常使用。

### 听筝堂

听筝堂是乌衣巷内的一处景点，晋孝武帝临幸谢宅之时就在此地听到谢安的琴音。而听筝堂前的“曲水流觞”则是古代文人墨客吟诗斗酒的场所，曲水流觞中放一个倒满酒的杯子，杯子漂到谁面前，谁就要作诗一首。可见，在中国悠久的历史中，魏

晋时期是最具贵族气质的时代。而兰亭集序、咏雪、陈太丘与友期行等美文背后的文化故事，更是让人沉醉其中。这些历史典故和文化遗产，让人们对魏晋时期的生活产生向往之情，也让后人得以更加深入地了解那个时代的社会风貌。

文：黄理佳





## 人生之路 新闻综合频道 23~35集剧情

### 第23集

高双星陪陈秀礼见父母，相较于陈文聪的热情，曲金娣摆出一幅冷脸。虽然高加林没能当上报社的记者，但他依然能留在上海，在报社负责校对工作。高明楼给高玉德读信的时候得知高加林已经应聘上报社的工作，心里难免发慌。高加林领取属于自己的工资，下班后，他买了礼物送给姚阿姨，感谢她在自己人生地不熟的时候给予帮助。高加林掏钱请黄亚萍喝咖啡，顺便向她打听高双星的消息。高双星想着自己若是没能留校，准备应聘小学老师。

### 第24集

曲金娣觉得高双星没出息，游说女儿去相亲，陈秀礼果断回绝，母女俩为此爆发激烈争吵。直到高双星宣布自己被批准留校任教，陈秀礼欣喜若狂，激动地抱住高双星亲起来。高明楼收到高双星的来信，得知儿子留在上海成教中心教书，并要和上海姑娘结婚，老两口笑得合不拢嘴。刘巧玲没考上大学，还被老爹和大姐逼着嫁人，对象正是高三星。高加林在做校对之余还发表文章，主编林一轩大加赞赏，让高加林参加今年报社选题会。黄亚萍为高加林高兴，趁放假来找他，送出之前买的照相机。高明楼夫妇过于偏心高双星，刘巧英心里不痛快，私下向小妹透露了当年高双星冒名顶替高加林去上大学的真相。

### 第25集

高双星和陈秀礼去民政局领证。新人商量办婚礼的事宜，准备把父母从西安老家请来，但遭到曲金娣反对。曲金娣以亲朋好友太多，不够摆酒席为由，建议不要让高明楼老两口过来。高双星知道大部分人白天要上班，所以增开了一个夜间教培大班，招收学员的问题则找《大众晚报》发布了一条招生启事，陈秀礼对他的想法给予支持。林一轩主动找高加林谈话，表示自己非常欣赏他，提醒他可以报名上夜大考学历，进一步提升自己的学识和竞争力。高玉德夫妇收到高加林写的信，得知他在上海遇到高双星，很是高兴，但读信的高明楼却心惊胆战。马栓为能给女儿治病，决定要卖掉烧陶的窑，这样基本上就能凑齐女儿做手术的费用了。

### 第26集

高三星如愿娶到刘巧玲，可他并未珍惜，挑剔媳妇整天待在家里不干活，态度寡淡毫无情趣。这样的生活对于刘巧玲来说犹如炼狱，高双星与陈秀礼恩爱甜蜜，在事业上升期又迎来了妻子怀孕的消息。王阿姨的女儿和女婿炒股票破产，王阿姨需要卖房来解决家庭危机，这也就意味着高加林需要另寻住处。好在刘奇勇得知此事后，第

一时间邀请高加林搬来自己家里。马栓夫妇抵达上海后先去医院挂号，奈何期间遇到不小的麻烦，因为专家看诊需要提前预约挂号，最早也得要等到下个礼拜。也正因如此，两口子决定留在上海，一边打工赚钱，一边想办法给孩子挂号看病，所以马栓通过朋友洪富贵找住处。

### 第27集

高加林搬出了阁楼，黄亚萍亲自给他安排住处。黄亚萍带着高加林去见父亲，二人相拥亲吻，重新恢复恋人关系。高双星向高加林透露刘巧珍来上海给孩子治病，但马栓挂号困难，迟迟没能联系上吴医生安排手术。陈秀礼的肚子一天天变大，曲金娣开始考虑妇产医院，以及雇佣保姆的问题，这都需要一笔不菲的费用。这些单靠高双星的工资难以支撑，曲金娣又重提买商品房的事情，这令他倍感压力。刘奇勇找到高加林，希望他能帮一名可怜女子，在刘奇勇的引荐下，他们见到了暂住招待所的刘珍珍，高加林答应会出面帮忙，并前往社会福利中心询问安置妇幼的情况，正巧遇见陈秀礼。因为高加林的名字，陈秀礼感到好奇且惊讶，当晚回家还跟高双星说起这个人。

### 第28集

高加林趁着去医院采访的机会，借机向院长打听为刘巧珍女儿看病的渠道。院长通过关系联系上吴医生，高加林将消息告知高双星，提醒他这件事要对马栓夫妇保密。付老夫人带着刘巧珍母女出门遛弯，马莹莹站在高处，她唯恐孩子受伤过去护住，结果导致自己受了伤。刘巧珍察觉到孩子挂上专家号与高加林有关，于是去找高双星询问。为感谢高加林帮助，马栓和刘巧珍邀请他吃饭，包括为这件事出力的高双星。马栓

夫妇和高双星来到高加林住处，刘巧珍亲自下厨做了一桌子饭菜，正当夫妻俩向高加林和高双星表达感谢时，黄亚萍应高加林邀请前来参加这次聚会。时隔多年，刘巧珍早已有所释怀，大方自然地跟黄亚萍打了招呼。

### 第29集

刘巧珍写信回家报平安，并询问小妹的情况。高三星近来当包工头，染上喝酒赌博的恶习，每天醉醺醺地回家，唯独今晚跑回来生气质问刘巧玲为何没有送钱。付老夫人心疼刘巧珍一家人，让她继续住在自己家里，去夜市摆摊的同时，还能继续担任保姆工作。吃完饭以后，马栓又要回工地继续干活赚钱，临走时送给女儿一个能够录音的小熊玩偶。刘巧珍亲自送马栓出门，想起明天是他的生日，许诺要过一个隆重的生日。等到第二天，付老夫人和刘巧珍准备给马栓庆生，忽然接到医院打来的电话，得知马栓在回来路上遭遇车祸。刘巧珍急忙赶往医院，可惜为时已晚，疼爱她的丈夫永远离开了人世。

### 第30集

因夜市重新整改的缘故，付老夫人建议她开一家拉面馆。付老夫人知道刘巧珍没有多余闲钱，便想给她投资租店面，刘巧珍实在是不愿麻烦付老夫人，所以委婉地拒绝了对方的好意，决定自行筹集资金。吴芸老师从国外寄包裹给黄亚萍，里面正是母亲许薇之送给她的礼物。孟清清知道黄亚萍心存芥蒂，开导她应放下仇恨，珍惜当下的亲情。黄亚萍深受触动，在观看了许薇之排练的录像后，她发现自己早已原谅了母亲。曲金娣对女婿高双星印象越来越好，看到他上进优秀，甚至还给他做衣服，陈秀礼看着母亲和丈夫关系融洽，打心里感到高兴。高双星写信寄回老家报平安，给父母发了儿子的照片，高明楼夫妇倍感欣慰。

### 第31集

服装店老板不经意间点拨刘巧珍，让她萌生了推出品牌的的想法。于是临时歇业一天召集大家讨论从此只卖面条，无论是基础款还是升级款，做到大家只要说到西北面条就会想到“珍珍面馆”。黄亚萍编排的舞蹈预演获成功，被选中前往北京参加比赛。

高加林去西双版纳采访家产纠纷事情，和黄亚萍的婚事也就耽搁了。付老夫人最近身体不舒服，在刘巧珍的陪同下去医院做检查，结果查出是胰腺癌晚期，但付老夫人拒绝留在医院化疗，她只想

享受剩余的时间。刘巧珍收拾好付老夫人遗物，因睹物思人而默默哭泣。第二天早上，刘巧珍准备带着女儿搬走，却被律师告知她已成为这栋花园洋房的主人，原来付老夫人临终前立下遗嘱，把自己名下房产送给了刘巧珍。

### 第32集

高双星进入教育局工作后深受文主任的器重，成为名副其实的国家干部。全家人都非常高兴，为此做了一桌好饭菜庆祝，高双星听着岳父岳母的夸赞甚是得意。黄亚萍与舞蹈团领导闹矛盾，继而被分配干后勤，高加林知道她是舞蹈人才，整天倒腾服装属于大材小用。黄亚萍接到许薇之电话，得知自己的编舞录像获得极高评价。许薇之要带舞蹈团回国演出，希望黄亚萍能跟她一起离开上海，国外的医疗水平有利于黄父的治疗。文主任让高双星筛选有关高考问题的反馈，恰巧高加林遇到前来报社反映自己不公正遭遇的许小萍，她曾经考上大学，本该会有更好的发展机会，奈何高考名额被人冒名顶替，结果沦落到现在的境地。

### 第33集

黄亚萍推着父亲出门散心，没想到许薇之早已回国，母女重逢喜极而泣，黄父也一眼就认出了许薇之，说明她在黄父心里的重要位置。高加林通过走访调查，搜集全部证据证明了许小萍被人冒名顶替的事实，而对方就是班主任王兰芳的女儿陈美娟。文主任重视这事，派出高双星参与调查，高加林喜出望外。在前往许小萍老家的火车上，高双星听着许小萍的经历，百感交集。高双星和高加林在宾馆暂时住下，回忆过往的点点滴滴，各自心境有所不同，高双星备受谴责煎熬，情绪越发低落。黄亚萍出国的事已经安排上日程，但她结婚的念头始终放不下，在临走前想跟高加林登记领证，高加林委婉拒绝了黄亚萍。

### 第34集

许小萍打赢了官司，却输掉了自己的家庭，丈夫与她离婚并带走孩子，连安置问题都未能妥善解决。高双星来工地探望许小萍，带来不太乐观的结果，学校没办法让她继续回去读书。刘巧珍的学校食堂办得非常顺利，学生和教师对食堂的反响很好，而她也格外重视食品安全。高三星突然找上门来，以各种理由勒索钱财，摆出一副无赖嘴脸。黄亚萍就要带着父亲出国，临行前，特地向高加林道别。高加林在嘱咐好黄亚萍后，恋恋不舍地目送她坐车离开。刘巧玲亲自找到高双星，逼迫他说服高三星与自己离婚，否则就将冒名顶替上大学的事情散播出去。

### 第35集

经过医院检查，证实蒋阿姨是食物中毒，刘巧珍给大家有个交代，决定要把这件事彻查清楚。刘巧玲心生懊悔，亲口向刘巧珍坦白了一切，可惜已经无济于事。最终，刘巧珍无奈转让了食堂，给所有员工补发了工资和赔偿，大家难免有些伤感不舍。高双星带着高三星来给刘巧珍赔罪，顺便补齐刘巧玲给的2.5万元钱，高三星更是承诺只要刘巧玲跟他回村，就会立马办理离婚手续。在上海的高双星第一时间订车票，并且在高加林和刘巧珍的陪同下回到老家。待料理完母亲的后事，高双星强忍着悲痛过来安慰父亲，尽管高明楼嘴上不说，心里还是有些埋怨儿子没有带儿媳和孙子回来。





# 光阴里的故事

## 文旅生活频道 33~36 集

### 第 33 集

毕来福跑去找罗金虎，拉着他开车去北京送自行车，顺便找陈一朵。到了学校，毕来福像个无头苍蝇一样到处找人，生怕找不到陈一朵。就在他无从找寻时，听到学校的广播正在播音，于是赶忙去广播室，请工作人员帮他广播几句话，以“落

### 第 1 集

冯晓琴叫丈夫顾磊和儿子顾寅起床后，接着做起了早餐，又开始忙着父母妹妹一家人乱七八糟的各种事情。而大姑姐顾清俞此时优雅地结束了瑜伽练习，化好精致的妆容，随后出门上班，生活得十分惬意。冯晓琴看中了一套价值 250 万元的二手房，督促顾磊拿出一家之主的样子，跟顾清俞借钱买房，而且顾清俞今天要回来过生日，这可是绝佳的好机会。一到公司，顾清俞就收到了接二连三的生日祝福，工作能力强的她做出了一番事业，这时展翔也送来了花和礼物祝她生日快乐。展翔是顾清俞的追求者之一，是个没什么真才实学的暴发户，顾清俞并不喜欢他。

### 第 2 集

顾清俞还没再婚，房子又限购，于是中介建议她假结婚。冯晓琴留下一张和朋友出去玩几天的纸条就走了，但是这个家离开谁都可以，就是离不开冯晓琴。于是顾磊匆忙做了早饭，照顾好顾士宏和奶奶又送顾寅上学。展翔准备好花来接机，顾清俞却突然告诉他，自己可能要结婚了，是个没见过面的人，因为要买房。冯晓琴一回到家，顾士宏就带着顾寅回自己房间了，让顾清俞跟他们两口子谈，但对于借钱的事，顾清俞始终不答应。冯晓琴说考虑到让顾寅上学，她就可以把学区房产权人加上顾士宏的名字，然后把顾寅的户口迁过来，这样就可以满足入学条件了。

### 第 3 集

顾清俞买了顾寅想要的名牌包送给他，冯晓琴戳穿顾磊的谎言等他回家，家里气氛十分凝重。为了假结婚买房，在中介的介绍下，顾清俞和施源重逢了，听到对方名字的那一刹那，二人都愣住了。冯晓琴和顾磊出了 3 万元订金，这房子他们是一定要买的。签完购房合同，冯晓琴的心情比打了胜仗还开心。近日心神不宁的顾清俞查到了施源的住址，立刻去了那个小弄堂，正在向早餐店老板打听施源，结果看到施源来了，于是急急忙忙冲进店里找了个角落躲起来，但两个人还是遇见了。这次见面，施源向顾清俞说了自己的经历。

### 第 4 集

顾清俞问了施源自己最在意的问题：你回上海为什么不来找我？但施源的回答被展翔打来的电话打断了。因假结婚见面这件事施源很郁闷，他告诉中介，这单不接了，并且拉黑了顾清俞的微信。这一天是顾家两周一次的大聚会，顾家三兄妹聊着天。苏望娣宣布了儿子顾昕要结婚的消息，而且显摆起他老丈人的局长身份，房子也恰好是顾清俞要买的楼盘。冯晓琴和冯茜茜在厨房做着菜，听到外面的八卦，不由得说了几嘴。顾清俞听到说房子的事情，马上沉下了脸，当即宣布自己不打算买房子了，苏望娣也不必酸了，倒是冯晓琴闻言打起了自己的主意。

### 第 5 集

下个月顾昕结婚，顾清俞顺便邀请了展翔一起去。展翔的好让顾清俞感受越来越深，但还是放不下“白月光”施源。转眼就是顾昕和葛玥结婚的日子，展翔把豪宅借给了顾士宏和苏望娣撑门面。顾清俞偷偷告诉顾磊，如果买房子，房产证上必须有顾磊的名字，不能只有冯晓琴一个人，冯茜茜已赖在他们身上了，将来再把弟弟接

花知秋”的身份约陈一朵在学校门口咖啡厅见面前。孙总很满意罗金虎送来的自行车，他纳闷这些自行车的利润怎么会这么低，罗金虎回答说自己也不懂，但毕来福想做网络销售。最终，孙总答应和飞翔自行车厂签订合同。毕来福买了束花来到约定的咖啡厅，看到陈一朵坐在一个男人的对面，原来她把对方误认成是“落花知秋”。毕来福解释了一番，也把自己是“落花知秋”的身份说出来了，陈一朵很恼怒，毕来福将她拉到自己怀里表白。

### 第 34 集

刘力扬将凯斯明同意向飞翔自行车厂注资的消息告诉了毕来福，毕来福马上给陈一朵打电话，分享这个好消息。刘力扬看了合同，发现凯斯明想全资收购飞翔自行车厂，于是拿着合同去找毕来福。毕来福坚决不同意飞翔自行车厂被收购。刘力扬把这个结果告诉妮可，妮可让他明天把除了毕来福以外的大小股东都召集起来开会。陈大冬去医院送水果，看到母亲在病房里和马大爷相处得很好，于是就没进去打扰他们。毕来福和陈一朵得知，凯斯明现在连电视台的广告费都付不起，怎么可能还有钱并购飞翔自行车厂。毕来福越想越不对，于是把合同发到陈一朵的邮箱里，让她帮忙研究一下这份合同。

### 第 35 集

毕来福向姚慧兰保证，自己会一辈子好好照顾陈一朵。但姚慧兰很担心他们没分清楚亲情和

过来怎么办。冯晓琴听到这些话气得要走，顾磊急忙追出去，结果摔下楼梯，直接撞碎了摆在楼道边的玻璃。顾磊因失血过多经抢救无效死亡，顾士宏差点一口气没上来，顾清俞和冯晓琴在原地伤心。

### 第 6 集

顾磊死了，顾家人对冯晓琴恨之人骨，顾清俞强撑着照顾家人，而展翔则陪伴在一旁。冯晓琴没有吃东西，一个人靠在侧边表露出绝望的气息。顾清俞忙完以后感谢展翔，嘴上说着还好，可心里的悲痛却无人知晓。顾士宏决定去顾清俞家住几天，白发人送黑发人，对他来说是一个巨大的打击。顾寅吃完饭回来，顾士宏刚才又哭了，冯晓琴依旧没有说话。直到顾寅睡着，冯晓琴查了一些资料，打算起诉楼下放玻璃的邻居董阿姨。董阿姨听说后吓得连忙上楼来理论，顾士宏对此并不知情，连忙去问冯晓琴。冯晓琴说玻璃是他们放的，既然害死了顾磊就应该承担责任。

### 第 7 集

冯晓琴蹲在楼下不愿意回家，展翔看见后友好地上前安慰，其实他一直很佩服冯晓琴，就像刀枪不入的神奇女侠一样。史老板劝展翔卖房子投副业，展翔却只想守着几套房子做守财奴，没什么大志向。顾寅看见冯晓琴在向冯茜茜借钱，特别担心地问顾士宏家里是不是没钱了。顾士宏没说话，拿了些钱放在桌子上说这是这个星期的菜钱，但冯晓琴只拿了应有的几百块钱。顾清俞劝顾士宏把业委会主任辞了，这个职务吃力不讨好，可顾士宏干了这么多年，心里有感情了。顾士宏以为顾清俞不会懂，顾清俞却久违地抱着他撒起娇来。

### 第 8 集

小区里流言蜚语骂冯晓琴，只有阿婆帮她骂回去。阿婆劝她找些事情做，现在经历的事情看起来很大，但回过头想想都不算什么，人是要向前看的。冯晓琴因送餐时间晚了，被扣 50 元钱，路上正心痛时又出了车祸倒在路边。顾寅一直没有来接，是顾士宏接到老师电话才把他接回来。顾清俞提着行李箱去了弄堂，施源本是为了避免尴尬问起她家人的身体，没想到听到他弟弟没了的消息。顾清俞想起顾磊心里还是酸楚不已，记得妈妈刚走的时候，施源也是像现在这样安慰她，帮她挡着其他人的目光，让顾清俞尽情地哭出来。

### 第 9 集

顾清俞整天总是心不在焉的，收到施源主动发来的消息，心情格外明朗。展翔拿到了顾清俞想要的音乐会门票在公司门口等她，可她却说要

# 剧情介绍 09

爱情。陈一朵给毕来福打电话说，她看出合同有问题，凯斯明的合同里写有“并购飞翔自行车厂以及物流公司和网络部门”的条款，因此她怀疑这是冲着网店来的。妮可迫于压力，要刘力扬尽快推进和飞翔自行车厂签订合同，而且并购这事不允许出现一丁点差错。毕来福和陈一朵带着几个外国人来到生产车间，声称他们是德国玛氏集团的代表人，他们给的价比凯斯明给的价要高出百分之三十。刘力扬这时也来到了生产车间，看到这场景，感觉到来自玛氏集团的威胁，飞翔自行车厂的人迟迟不签合同，他也一点办法都没有。

### 第 36 集

凯斯明的人来到飞翔自行车厂，毕来福接到通知后赶紧打电话给陈一朵说好像被识破了。妮可拿出证据，证明那几个外国人是外语老师，不是玛氏集团的代表。陈一朵和周总交涉，终于拿到玛氏集团的合同，她将合同拿去厂里交给毕来福。妮可见状说伪造企业合同是犯法的。陈一朵把合同拍在桌上，让刘力扬好好看看合同。刘力扬仔细一看，往来邮件清晰，的确不是伪造的。光阴里的陈一朵和毕来福终于走到了一起；罗金虎也成立了自己的运输公司；徐奋斗在音乐培训机构当起了音乐老师，靠教音乐养活自己；刘力扬从凯斯明辞职，来到飞翔自行车厂和毕来福一起工作；陈一朵则成为了一名广告策划人。

(全剧终)



### 剧情梗概

从外地媳妇冯晓琴大着肚子嫁到顾家算起，已经有十年了，而大姑姐顾清俞却一直提防着这个把“改变命运”写在脸上的女人。冯晓琴督促老公顾磊向双胞胎姐姐顾清俞借钱买房，却被顾清俞巧妙化解，还透露了自己买豪宅的计划。顾磊意外去世之后，姑嫂间矛盾不断升级，单身妈妈冯晓琴几近绝望，但也由此开始了探索自身价值的过程。她靠自己的智慧与韧性，筹划敬老院“不晚”，并将其做大做强。顾清俞为了少女时期的梦，从闪婚到闪离，在现实与梦想中重塑了自己对生活的认知。两个女人从对立到相互理解，不管未来再多风雨，也会一起扛起这个家。

加班，展翔知道她在骗自己。顾清俞和施源换到比较高档的地方吃饭，施源说他请客。顾清俞把门票还给了展翔，说这件事情是她没有处理妥当，但展翔却说这是他的问题，因为他知道两个人没有感觉，在一起也不会有好结果的，现在做朋友也挺好的。顾清俞与施源一起去听音乐会，这是顾清俞打小就有的愿望，没想到这个时候实现了。

### 第 10 集

在冯晓琴的帮助下，史老板如愿包下会所，顾士宏很不高兴，偏偏史老板又特地告诉他是冯晓琴帮的忙。于是顾士宏去顾清俞面前伤心，别的他都不怕，就怕冯晓琴和别人结婚把顾寅带跑，顾磊刚走，再看不见孙子他可怎么过。冯晓琴送外卖时遇到一个儿子给父亲点外卖，老人死活不吃这油腻腻的东西，冯晓琴怕被差评，于是她把自己的盒饭交换给老人。辛迪贿赂顾清俞一事被举报，顾清俞有理有据，事情很快就被调查清楚，是辛迪的竞争对手杰克干的。孙琦表面上是辛迪的手下，实际上也是杰克的人。

# 掌握脑卒中相关知识 关键时刻能救命

凭祥市人民医院急诊科 冯善全

脑卒中这个看似遥远的医学名词，其实与我们每个人的生活息息相关。这种疾病平时悄无声息，一旦发作起来，后果不堪设想。今天就带大家一起了解脑卒中的相关知识，在疾病突发时能自我保护或保护他人。

## 脑卒中早诊早治保平安

脑卒中，就是人们常说的“中风”，是一种急性脑血管疾病。它是由脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑，进而引发脑组织损伤的一组疾病。脑卒中具有发病率高、致残率高、复发率高和死亡率高的特性。

脑卒中主要依据病因和病理表现进行分类，可分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。缺血性脑卒中更为常见，占发病率的75%~90%，主要是由于脑部血管阻塞，导致血液供应不足，进而造成脑组织缺血、缺氧和坏死。出血性脑卒中占比为10%~25%，是由于脑部血管破裂，血液流入脑组织或脑室，形成血肿，压迫和破坏周围脑组织。

在缺血性脑卒中里，根据梗塞的原因不同，又可分为动脉硬化脑梗死、心源性脑栓塞等。而出血性脑卒中里，根据其出血的部位不同，分为脑出血、蛛网膜下腔出血、硬膜下出血、硬膜外出血；根据其出血的原因不同，又可分为高血压脑出血、动脉淀粉样变脑出血、凝血功能障碍引起的脑出血、外伤性脑出血等。

脑卒中的预后关键在于及时诊断和治疗。当出现脑卒中警告信号时，如突然的意识水平下降、言语表达困难或理解困难等，应立即就医。临床病史和神经系统检查是诊断脑卒中的重要依据，头部影像学(CT/MRI)检查则可以了解有无脑梗死、脑出血或蛛网膜下腔出血，为制

定针对性的治疗方案提供关键信息。早期诊断对挽救生命、减少病残、提高生存质量至关重要。

## 脑卒中症状藏得深 这些细节别忽视

脑卒中的症状多样且复杂，部分症状可能较为隐蔽，容易被人们忽视。首先是突然出现口齿不清，这是由于大脑控制语言和言语功能的区域受到损伤，导致患者出现口齿不清、语速缓慢、语言连贯性差等情况，无法清晰地表达自己的意思。这种症状可能初时并不明显，但会随着病情的加重而逐渐显现。

其次是面部肌肉瘫痪，主要表现为患者的面部肌肉无法正常运动，导致面部表情僵硬、嘴角歪斜等。这种情况多发生在面部的下半部，患者还可能伴有伸舌偏斜、言语不清等症状。如果影响到脑桥，还可能导致患者的一侧表情肌完全瘫痪。

除了上述两种症状，脑卒中还可能出现如一侧肢体无力或麻木、视力模糊或丧失、头晕或平衡失调等不良反应。这些症状可能短暂出现，也可能持续存在，但都可能预示着脑卒中的发生。因此，当身体出现上述异常症状时，应及时就医检查，以排除或确诊脑卒中的发生。通过早期发现和干预，可以有效减少脑卒中的损害，提高患者的生存质量。

## 预防脑卒中 日常保健很重要

预防脑卒中，关键在于改变不良生活习惯，保持健康的生活方式。以下是一些建议，帮助大家积极预防脑卒

中：

均衡饮食，适量摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物，减少高盐、高脂和高糖食品的摄入。保持适度的运动，如散步、慢跑、游泳等，可以增强心肺功能和促进血液循环。

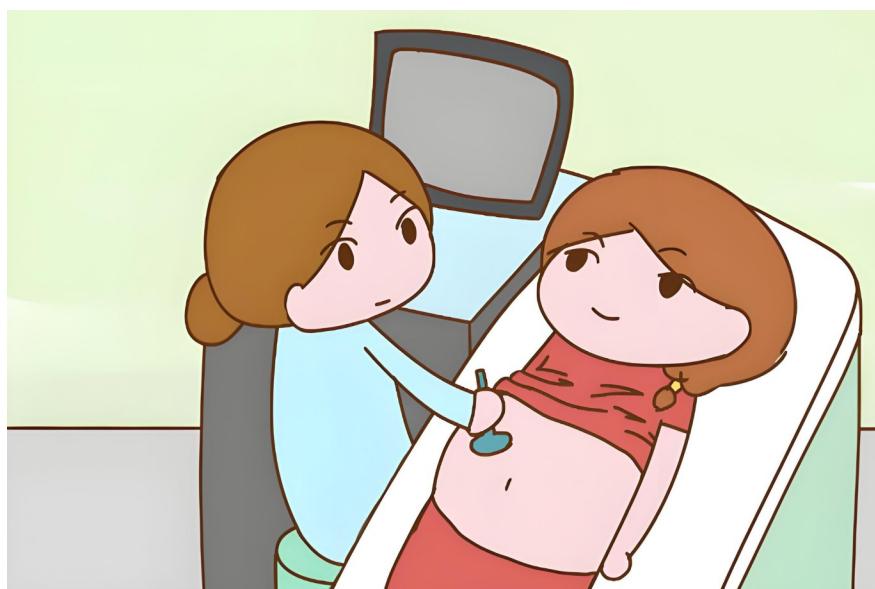
控制慢性疾病也是预防脑卒中的重要措施。高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病是发生脑卒中的高危因素。因此，定期检查血压、血糖和血脂水平，遵循医生的建议进行相应治疗和控制，对于预防脑卒中至关重要。

戒烟限酒也是预防脑卒中的重要步骤。吸烟和过量饮酒都会增加患脑卒中的风险。因此，应尽早戒烟并限制酒精的摄入量，以保护脑血管的健康。

保持良好的心态和情绪也是预防脑卒中的重要因素。避免过度劳累和情绪波动过大，保持积极乐观的心态，有助于降低患脑卒中的风险。

除了上述建议，大家还可以通过了解脑卒中的相关知识，增强自我保健意识。例如：关注脑卒中的早期症状，了解脑卒中的风险因素和预防措施，制订个性化的保健计划。

总之，脑卒中看似遥远，实则近在咫尺。与大家分享的这些相关知识，或许就是关键时刻能救人一命的“宝典”。让我们从现在开始，关注脑卒中，提前做好准备，守护好自己和身边人的健康。



张女士和丈夫都是 $\alpha$ -地中海贫血基因携带者，她在妊娠20周时产检发现宝宝患有严重的地中海贫血，最终做了引产。原来张女士夫妇基因型均为东南亚型 $\alpha$ -地中海贫血基因缺失杂合子。医生解释：“如果夫妻一方携带地贫基因，孩子患地贫的概率不会很大，但是如果双方有同一类型的地贫基因，很有可能生育出地贫较重的孩子。”那么，地中海贫血夫妇到底还能不能拥有一个健康的宝宝呢？

## 什么是地中海贫血？

地中海贫血是全球分布最广、累及人群最多的一种单基因遗传病，多见于地中海沿岸国家、中东、印度以及东南亚各国。在我国多见于长江以南的福建、江西、湖南、广东、广西、海南、四川、重庆、贵州、云南等地，在北方则较为少见。我国地中海贫血病患现有约30万人，每年还以10%的速度增长，甚至还有高达3000万的隐性基因携带者。

地中海贫血是由于珠蛋白基因缺陷导致珠蛋白肽

# 地中海贫血夫妇 也能拥有健康宝宝

南宁市第二人民医院产科 韦庆芳

链合成减少或不能合成，继而引发的遗传性溶血性贫血。我国一些学术期刊中也将地中海贫血称为“珠蛋白生成障碍性贫血”。简单理解就是：红细胞的主要功能是运输氧气，把氧气运输给机体组织的各部位，再从各部位运送出代谢产物二氧化碳。红细胞“运输队”里负责运输氧气的蛋白质称为血红蛋白分子，1个血红蛋白由4个珠蛋白和4个亚铁血红素结合而成。而珠蛋白就是这支“运输队”的中坚力量，如同“快递小哥”的存在。因此，一旦珠蛋白出现生成障碍，就会导致“运输队减员”，运输能力下降，当红细胞的数量和血红蛋白的数量减少到一定程度时，人就会出现贫血。

## 地中海贫血是如何遗传给后代的？

多数人携带有缺陷的基因，但不表现出临床症状或症状轻微，医学上称为地中海贫血基因携带者，而携带有缺陷的基因并表现出明显症状的人，则称为地中海贫血患者。凡是携带致病基因的人，都有可能将这个基因遗传给子女，并可能导致子女发病。

正常人都拥有两组血红蛋白基因，其中一组来自母亲，另一组来自父亲。若夫妻俩人都没有携带地中海贫血基因，那他们的子女不会患上地中海贫血；若夫妻双方只有一方是地中海贫血基因携带者，每次妊娠，他们的子女就有50%的概率因遗传而成为地中海贫血基因

携带者；若夫妻双方都是地中海贫血基因携带者，每次妊娠，他们的子女有50%的概率成为地中海贫血基因携带者，25%的概率成为地中海贫血患儿；若是父母双方都携带同一地中海贫血基因，那么有高达25%的概率生育患重型地中海贫血的子女。

## 地中海贫血基因携带夫妇如何生育健康宝宝？

由于地中海贫血是由基因突变导致的遗传疾病，因此，预防的最佳方法是通过遗传咨询和选定合适的生育措施来降低患病风险。对于携带地中海贫血遗传基因的夫妇，建议考虑进行细胞遗传学检查和咨询，如果发现自己携带地中海贫血基因或有家族史，建议找专业的医生咨询，规范化管理，选定科学合理的生育计划。

随着医疗技术的发展，通过第三代试管婴儿胚胎植入前遗传学诊断，针对携带某些已知遗传病基因的夫妇，在体外受精技术的基础上，从胚胎中取部分细胞作为样本进行遗传学检测，可以排除重型、中度地中海贫血的胚胎，选择正常的胚胎进行移植。但是由于该病的遗传规律，得到完全正常，没有地中海贫血突变（俗称“脱贫”）胚胎的理论概率是1/4，有1/2的概率为地中海贫血基因突变携带者。但部分患者可能存在无可移植的“脱贫”胚胎，又不想再进行促排卵，可以选择地中海贫血基因突变携带者进行移植，怀孕分娩后胎儿与夫妻双方中的其中一方的表型相同，为静止性或轻型地中海贫血，对日常生活质量影响较小，只是到生育年龄时要注意配偶一方是否也为同一种地中海贫血基因携带者，避免生育重症患儿。

总之，“防控地贫，重在筛查”，随着医疗技术的发展，地中海贫血夫妇还是有机会生育健康宝宝的。

# 贴心关怀 让胃肠镜检查更顺畅

南宁市第二人民医院消化内科 梁肖兰

胃肠镜检查就如同是医生与患者消化系统的一次“深度对话”。想象一下：如果患者的身体是一座城堡，那么胃肠镜就是打开城堡大门的钥匙，能够让医生进入里面，观察患者消化系统的健康状况。而这个过程中，细致护理是这场对话不可或缺的一环——它会使整个过程更加顺畅、安心。

胃肠镜检查是一种通过胃镜或肠镜直接观察消化道内部情况的检查方法，具有直观、准确、可靠等优点。它可以帮助医生发现消化道内的炎症、溃疡、肿瘤等病变，为疾病的诊断和治疗提供重要依据。但是，由于检查过程中需要插入细长的窥管进入消化道，患者往往会因此产生强烈的恐惧感。此时，医护人员的充分准备和细致护理就显得尤为重要。

## 胃肠镜检查前的准备工作

### ●心理调适

在做胃肠镜检查前，患者需要进行充分的心理调适。首先，要了解检查的目的、过程、可能的不适感以及注意事项，以便心里有所准备。其次，要与医生保持良好的沟通，表达自己的担忧和疑虑，听取医生的解释和建议。此外，还可以寻求家人、朋友或心理医生的支持，以减轻内心的紧张情绪。

### ●饮食调整

在检查前，患者需要按照医生要求进行饮食调整。一般来说，胃镜检查前需要禁食6至8小时，肠镜检查前则需要禁食12小时以上。此外，还需避免食用油腻、辛辣、刺激性食物以及易产生气体的食物，以免影响检查效果。在饮食调整期间，患者应保持清淡饮食，吃少量易消化且富含营养的食物，如粥、面条等。

### ●肠道准备

对于肠镜检查的患者，肠道准备是检查前的重要环节。在检查前1至2天，患者需要服用导泻药物或灌肠，以清洁肠道。

道内的粪便和残留物。肠道准备过程中，患者可能会感到不适或轻微腹痛，这是正常现象，不必担心。在肠道准备期间，患者应保持足够的饮水量，以促进肠道内废物的排出。

### ●药物准备

在检查前，患者需要根据医生的指导服用相应的药物。对于胃镜检查患者来说，可能需要服用局部麻醉药物或镇静剂以减轻检查过程中的不适感。对于肠镜检查患者来说，可能需要服用解痉药物或镇痛药物以缓解肠道痉挛或疼痛。在服用药物时，患者应严格按照医生的剂量和用法，以免出现不良反应。

### ●其他准备

在检查前，患者还需要做好其他准备工作。例如，穿着宽松、舒适的衣服以便于检查，取下假牙、首饰等物品以避免影响检查，携带相关的医疗文件和资料以便于医生了解病情等。

## 胃肠镜检查后的护理措施

### ●饮食指导

在胃肠镜检查后，患者需要遵循医生的饮食指导。一般来说，检查后的1至2小时内应禁食禁水以免刺激胃肠道。随后可以逐渐进食清淡、易消化、富含营养的食物如粥、面条等。避免食用油腻、辛辣、刺激性食物以及易产生气体的食物以免加重胃肠道负担。在恢复饮食过程中应逐渐增加食物种类和数量，但要避免暴饮暴食。

### ●活动指导

在胃肠镜检查后患者需要适当休息，避免剧烈运动或重体力劳动，以免加重身体负担或导致并发症的发生。根据医生的指导可以逐渐增加活动量以促进身体的恢复和康复。



在活动期间如出现不适或疼痛等症状，应及时告知医生并遵循医生的建议进行处理。

### ●用药指导

在胃肠镜检查后，医生可能会根据患者的病情开具相应的药物，患者应按照医生的剂量和用法服用并注意观察药物的不良反应。如有任何不适或疑问应及时咨询医生并遵循医生的建议进行处理。

### ●观察病情

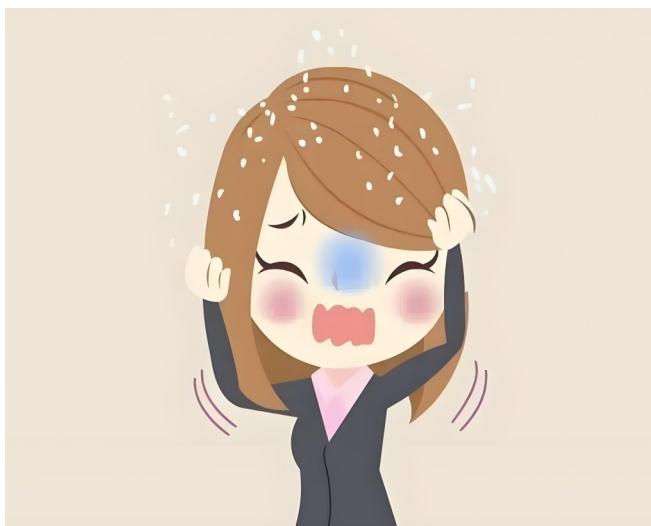
在胃肠镜检查后，患者需要密切观察自身的病情。如出现腹痛、恶心、呕吐、便血等症状且长时间没有好转，应及时告知医生并遵循医生的建议进行处理。此外，患者要注意保持良好的心态和情绪，避免过度焦虑或紧张以免影响身体恢复。

### ●复查随访

在胃肠镜检查后，医生可能会根据患者的病情制定相应的复查和随访计划。患者应配合复查和随访，以便医生及时了解恢复情况并发现可能存在的问题。在复查和随访期间患者应保持与医生的良好沟通，以便及时解决问题并促进身体的恢复。

# 头癣治疗的药物选择与使用方法

广西医科大学第二附属医院皮肤性病科 汤露露



张女士因“头屑多、头皮痒，常年脱发”前往医院诊治。治疗前，张女士的头皮出现了红斑、毛囊性丘疹、脓疱等症状，经过医生诊断，指导张女士在口服伊曲康唑同时外用抗真菌乳膏。经过75天的综合治疗，她的症状有了显著改善。

## 得了头癣用什么药？

头癣是一种由皮肤癣菌感染头皮和毛发引起的皮肤病。这种感染主要影响儿童，但成人也可能感染。头癣的临床表现也呈现多样性，包括头皮瘙痒、红斑、鳞屑、脱发等，严重者甚至可能导致永久性脱发。

治疗头癣的常用药物主要包括局部外用药物和口服系统性抗真菌药物。病

变面积较小或症状轻微的情况下，使用局部治疗。病变广泛或较严重的情况下，则使用系统性治疗。局部外用药物主要包括抗真菌乳膏、抗真菌洗剂等。克霉唑乳膏是常见的抗真菌乳膏之一，它通过抑制真菌细胞膜的合成，影响真菌的代谢过程，从而发挥抗真菌作用。抗真菌洗剂，如2%酮康唑洗剂，具有广谱抗真菌活性，能够抑制真菌生长。

口服系统性抗真菌药物则主要包括灰黄霉素、特比萘芬和伊曲康唑等。灰黄霉素作为传统的抗真菌药物，对多种皮肤癣菌有良好的抗菌效果，通过干扰真菌细胞膜的生物合成，导致真菌细胞损伤或死亡。特比萘芬通过抑制真菌角鲨烯环氧化酶，影响麦角固醇的生物合成，破坏真菌细胞膜的完整性。伊曲康唑同样作用于真菌细胞膜，阻止麦角固醇合成，具有广谱抗真菌活性。

## 如何选择适合自己的药物？

头癣的治疗需要综合考虑年龄、感染严重程度、致病菌种类以及药物副作

用等因素。选择合适的药物并正确使用是治疗成功的关键。

在治疗前应进行病原学诊断，包括真菌镜检查和培养，以确定感染的真菌种类，这有助于选择最有效的抗真菌药物。选择药物时应当考虑患者的年龄和体重。儿童和成人因生理上存在差异，用药剂量也不同。还需考虑其可能产生的副作用，如肝肾毒性、胃肠道反应等，并在治疗期间进行监测。对于同时使用其他药物的患者，要注意药物间的相互作用，避免影响治疗效果或增加副作用。此外，药物的价格也是一个考虑因素，应当考虑患者承受能力，但不应以牺牲治疗和安全为代价。

不同的药物其使用方法也不同。灰黄霉素对多种皮肤癣菌有良好的抗菌效果，常用于治疗头癣。儿童剂量为 $15\sim25 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$ ，成人为 $1\text{g}/\text{d}$ ，分两次口服，需连续用药6~8周。特比萘芬对毛癣菌所致的头癣疗效好，可作为一线用药。当儿童体重小于20kg时，特比萘芬用量为每日62.5mg；当儿童体重在20~40kg时，则每日125mg；当体重大于40kg时，剂量与成人相同，即每日250mg，整个疗程在4~8周。伊曲康唑具有广谱抗真菌活性，适用于治疗头癣。儿童剂量为 $3\sim5 \text{ mg} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$ ，成人每日100~200mg，疗程为4~8周。此外，抗真菌乳膏或洗剂等外用药物应均匀涂抹在患处，并按照说明书或医生指导使用。

## 其他注意事项

治疗期间，建议患者定期理发，以减少真菌藏匿。使用抗真菌洗发水，如2%酮康唑洗剂，每周至少2次。使用过的个人物品，如梳子、枕巾等，应煮沸消毒。在治疗期间和治疗结束后，患者应定期做真菌学检查，以评估治疗效果。

在治疗过程中，医生要密切监测患者的反应，并在必要时调整治疗方案。例如，对于炎症较重的病例，可能会短期使用糖皮质激素以减轻症状。同时，对于家庭成员或密切接触者，也应进行适当的检查和治疗。

要注意的是，头癣的治疗需要耐心，因为抗真菌药物需要一段时间才能完全杀灭真菌或抑制其生长。在治疗期间，患者应严格按照医生的处方和指导使用药物，不应自行购买药物治疗。即使症状改善，也应完成整个疗程，以防止复发。在治疗期间，应注意药物可能产生的副作用，并及时向医生反馈。

头癣虽然顽固，但并非不治之症。通过了解头癣的常用药物及其作用机制，掌握药物选择原则和正确使用方法，并借鉴成功案例的治疗经验，患者可以更加科学、有效地对抗头癣。在治疗过程中保持积极乐观的心态很重要，谨遵医嘱，合理用药，定期复查，直至彻底治愈。

# 12健康科普



黄潇(化名)在一次体检中,被查出患有心力衰竭。他平日里工作繁忙经常加班,生活作息不规律,缺乏足够的休息和运动,使得身体长期处于疲劳状态,心脏承受了较大的负担。

在心力衰竭NYHA分级中,黄潇处于I级,即活动不受限,日常体力活动不引起明显的气促、疲乏或心悸。但随着时间的推移,黄潇的身体状况逐渐恶化,出现呼吸困难、乏力等症状。经过医院再次检查和评估,医生发现黄潇的心力衰竭NYHA分级处于II级,即心脏病患者体力活动轻度受限,休息时无症状,一般活动后出现心衰症状。为了防止病情恶化,黄潇开始进行长期治疗,吃药、定期检查成了他的日常生活,甚至身体情况无法再胜任一些项目的核心工作,黄潇也主动申请调去了工作强度较低的岗位,因为他知道心力衰竭是一种复杂且严重的疾病,治疗过程漫长,需要患者调整好心态,配合医生的治疗方案。

## 沉默的康复 病情好转背后的心灵困境

黄潇的病情在父母的照料下逐渐好转,但人却变得越来越沉默寡言。他常常独自坐在角落里,不愿意与人交流,眼神空洞地望着前方,即使家里有亲戚朋友来看望,主动与他交谈,他也只是简单地回应,与父母记忆中那个热情外向的黄潇完全不一样。

后来母亲发现黄潇食量逐渐减少,直到一天只吃一顿

饭,而且偷偷在网上购买了很多垃圾食品。在母亲看来,这些食品既不健康且价格昂贵,更重要的是,这与黄潇的康复背道而驰。母亲在劝阻时却被黄潇激动地赶出房间。因为心衰患者最忌情绪激动,所以母亲没有继续与黄潇争辩,但心中的担忧和困惑交织。母亲不明白为什么黄潇会变得如此不理解自己的苦心,原本以为病情好转会使母子关系更亲密,但如今的情况却让她倍感无力和迷茫。随着时间的推移,类似的冲突变得越来越频繁,黄潇与父母之间的关系也因此变得越发紧张。

### 家庭驿站的建设 重塑心灵港湾

黄潇的父母深知,要想真正帮助儿子战胜病魔,除了医疗上的支持,更需要一个充满爱与理解的家庭环境。于是,他们咨询了专业的心理医师,思考如何为黄潇创造一个温暖、和谐的“家庭心灵驿站”。

父母为黄潇的房间换上了温馨的床单、窗帘,布置了书桌,尽量让房间充满生活的气息。同时经常组织内容多样的家庭活动,如家庭读书日、周末郊游等。父母尝试与黄潇分享生活中的点滴小事,虽然一开始黄潇并不太回应,但他们一直坚持着。慢慢地,黄潇开始参与其中,虽然话不多,但能明显感受到他的变化。在这个过程中,父母面临很多挑战和心酸。有时黄潇的情绪波动很大,他们会反思自己的言行是否得当;有时黄潇拒绝参与家庭活动,他们也会感到无助和失望。但无论怎样,父母始终没有放弃,因为他们坚信家庭的力量是无穷的,一定能帮助孩子战胜病魔。

经过一段时间的努力,黄潇开始主动与家人交流,脸上

黄达羽

也出现了久违的笑容,“家庭心灵驿站”的努力初见成效。虽然黄潇还没有完全恢复到以前的状态,但他的努力和进步让父母深感欣慰。

### 心理点评:

从黄潇的行为举止中,我们可以观察到心力衰竭患者几个明显的心理问题。

1.社交孤立:黄潇开始长时间独自待在房间里,不与家人和朋友交流。这可能是因为他对自己的健康状况感到担忧,害怕与他人交往的过程中引起心衰症状发作。这种孤立行为是心衰患者常见的心理反应,因为他们常常对自己的身体状况感到不安,害怕受到伤害或给周围人带来麻烦。

2.非正常的情绪波动:黄潇的情绪反应比较强烈,例如对母亲的态度突然变得不耐烦,这表明他可能存在情绪调节困难。心衰可能导致患者体内激素水平发生变化,进而影响情绪稳定性。此外,长期的疾病压力和担忧也可能导致患者情绪波动。

所幸,黄潇的父母十分理解他的难处,始终坚持耐心、不放弃的原则,例如不会与黄潇争吵而影响其病情;坚信家庭的温暖和关爱是帮助孩子战胜病魔的关键。他们通过改善黄潇的居住环境,减轻他的心理压力,使他感到被关爱和支持;组织家庭活动和分享生活小事,帮助黄潇感受到家庭的温暖和凝聚力。从而转移患者对疾病的过度关注,帮助他走出情绪低谷。

# 炭疽防护有妙招,健康生活我来保

南宁市第四人民医院护理部 龚贝贝

常可导致死亡。

4.败血症炭疽。败血症炭疽多继发于肺、肠炭疽,对皮肤炭疽的治疗处理不当(如挤压病灶或进行切开引流)也可能进一步导致败血症炭疽。炭疽芽孢杆菌通过破损的血管或穿过血管壁组织进入血液,在血液中生长繁殖并借助血液循环引起急性、全身性感染,除局部症状加重外,还可表现为全身毒血症加重。

5.脑膜炎炭疽。脑膜炎炭疽是炭疽类型中最为凶险的一种,继发于皮肤、肺以及肠炭疽,是一种中枢神经系统感染性疾病。脑膜炎炭疽主要表现为化脓性脑膜炎,起病急骤,有剧烈头痛、呕吐、昏迷、抽搐,明显脑膜刺激症状,病情发展迅速,常因误诊得不到及时治疗导致死亡率高。

### 炭疽的感染方式

1.接触感染。这类途径最为常见,当人体皮肤的表皮层受损,继而接触患病动物或遭受携菌昆虫叮咬,炭疽芽孢杆菌可通过皮肤上的伤口进入人体内造成感染。

2.吸入性感染。当吸入含有大量炭疽芽孢杆菌的尘埃或气溶胶后,炭疽芽孢杆菌通过呼吸道进入肺部,导致肺部组织损伤而造成感染。

3.经口感染。当人食用炭疽芽孢杆菌污染的食物后,病原体经口腔和食道进入肠道,导致肠道上皮组织损伤,产生溃疡造成感染。

### 炭疽的防护

1.控制传染源。炭疽的主要传染源是炭疽病死牲畜,若发现疑似炭疽病死牲畜,严禁自行接触处理,应立即向当地动物疾病预防控制机构报告。

2.切断传播途径。牧民、屠宰场以及毛皮场工作者等相关畜牧业从业人员在日常工作中应做好个体

防护,养成正确佩戴口罩、手套、胶靴等相关劳动保护工具的习惯,避免在工作中受伤。

3.保护易感人群。炭疽的易感人群主要包括牧民、屠宰场和毛皮皮革加工厂工人以及炭疽流行区域的医疗从业人员。由于职业的特殊性,这类人群更容易暴露于炭疽威胁中,因此可以采取注射疫苗的方式预防。

4.增强防护意识。首先,外出旅游时要尽量避免接触不明动物或者相关制品,特别是病、死动物或家畜。其次,就餐或在加工肉类时,应注意生熟分开,肉类应熟透以后再食用。再者,照顾或接触炭疽病人时,须穿隔离衣、戴口罩和橡皮手套,应尽量减少接触。病灶渗出物、换药敷料、肠炭疽者的呕吐物及排泄物、肺炭疽者的痰液等,均需焚毁或消毒后再排放。

炭疽虽可怕,但采取科学的防护措施,炭疽依旧是可防可控的。通过认识炭疽,了解炭疽传播与预防的方法,可以远离炭疽感染风险,保护自己和他人的健康。

(版权所有,不得转载)



# 上呼吸道感染用药需谨慎 非处方药勿滥用

南宁市第六人民医院护理管理 李玉环

面对喉咙痛、鼻塞等上呼吸道感染症状，当你走进药店，看到琳琅满目的非处方药时，是否曾感到犹豫不决、无所适从？别担心，今天我们就来为您揭示上呼吸道感染用药的奥秘，让您能够明明白白选择药物，快速告别病痛，轻松迎接健康生活。

## 什么是上呼吸道感染？

上呼吸道感染是一种常见疾病，由细菌、病毒或其他病原体感染上呼吸道所致，包括鼻腔、咽部和喉部。常见症状有流涕、鼻塞、打喷嚏、咽痛、咳嗽、发热、头痛等，严重者还有可能伴随眼结膜充血、耳痛等。这些症状通常在感染后的1~3天内出现，持续时间一般为1~2周。对于免疫力较弱的人群，如老年人、儿童和慢性疾病患者，出现上呼吸道感染可能会引起严重的并发症，如肺炎、中耳炎等。

上呼吸道感染的病因有多种，最常见的是病毒感染，包括鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、流感和副流感病毒等，这些病毒通常通过飞沫传播。细菌感染也是上呼吸道感染的常见原因，常见的有溶血性链球菌、肺炎球菌、葡萄球菌等。同时，患有基础疾病的人群，如慢性呼吸道疾病、免疫缺陷等，也容易出现上呼吸道感染。此外，环境因素也可能诱发上呼吸道感染，如气候变化、大气污染、居住拥挤、被动吸烟等。

## 非处方药用药注意事项

非处方药是指不需要医生处方即可购买的药品。非处方药的特点主要包括：1. 安全性高。非处方药经过严格审核，安全性和有效性得到保证，通常不良反应较小。2. 方便使用。非处方药可以在药店直接购买，方便快捷。3. 疗效明确。非处方药针对常见病症，其疗效比较明确，患者可以自行判断病情并选择合适的药物。4. 药品质量稳定。非

处方药的物理和化学性质比较稳定，一般长期储存不容易变质。5. 标签和说明书通俗易懂。非处方药的标签和说明书通常通俗易懂，患者可以轻松了解药物的使用方法和注意事项。

由于非处方药相对安全，因此使用面非常广。然而，这并不意味着非处方药可以随意使用。对于上呼吸道感染，非处方药的使用有以下注意事项：

1. 对症下药。针对症状不同采用对应药物，例如：对于咳嗽，可以选择止咳药；对于鼻塞，可以选择减充血剂。
2. 按照药品说明书用药。不要超剂量使用药物，以免产生副作用或药物依赖。
3. 不要混合使用药物。特别是不要将非处方药与处方药混合使用，以免产生不良反应或药物间的相互作用。
4. 如果症状持续或加重，应及时就医。非处方药可以缓解症状，但如果症状持续或加重，可能是病情恶化或并发其他疾病，应及时就医。
5. 注意药物的副作用。虽然非处方药的副作用相对较小，但仍有可能出现一些不适反应，如头痛、恶心等。如果出现持续的副作用，应立即停止使用并咨询医生。

## 如何避免药物滥用

上呼吸道感染作为一种常见疾病，许多人在出现症状时会自行购买非处方药进行治疗。然而，不合理的药物使用不仅无法缓解症状，还可能引发其他健康问题。为了确保上呼吸道感染患者的安全和合理用药，避免药物滥用，可以采取以下措施：

首先，大多数上呼吸道感染是由病毒引起的自限性疾病



病，不需要特殊治疗。因此，在应对感冒、喉咙痛等症状时，应先进行必要的医学诊断，确认是否需要药物治疗。避免盲目使用抗生素等药物，增加不必要的副作用和细菌耐药性的产生。

其次，在选用非处方药缓解症状时，要遵循“按需、适量、适时”的原则。针对不同的症状，选择适当的药物，并按照药品说明书上的推荐剂量使用。不要超剂量使用药物，以免产生不良反应或药物依赖。同时注意药物的禁忌证和过敏反应，如有疑问或不适，应及时咨询药师或医师。

再次，对于儿童、老人、孕妇等特殊群体，使用非处方药时应特别谨慎。要注意药物的代谢和排泄对肝功能的损害及其他药物不良反应。

最后，要注意药物的配伍禁忌。在使用多种药物时，应避免相互作用的影响，减少混合使用，特别是处方药和非处方药之间的相互作用。如果需要多种用药，应先咨询医生或药师，以确保用药安全。

了解上呼吸道感染的用药学问，科学合理地使用非处方药，避免盲目使用抗生素类处方药，重视用药安全，才能真正守护我们的健康！

# 私自用药： 危害重重 绝不可取

北流市人民医院药学部 黄小梅



中医中药作为中华民族几千年的医学瑰宝，其核心理论之一就是辨证施治。这四个看似简单的字眼，实则蕴含着中医数千年的医学智慧和实践经验。它是中医治疗疾病的核心原则，体现了中医对生命和疾病的深刻理解。

## “辨证施治”简单四字，学问不少

辨证施治的起源可以追溯到古代，古代医者通过长期的临床实践，逐渐总结出一套以症状为基础的诊疗体系。这一体系在《黄帝内经》《伤寒论》等古代医学经典中得到了系统化和理论化。《伤寒论》的作者张仲景，被认为是辨证施治的集大成者，他将前人的经验和自己的实践相结合，形成了一套完整的辨证施治体系，而其核心在于“证”。

在中医理论中，“证”是对疾病状态的综合判断，包括病因、病机、病位、病性等多个方面。辨证施治就是根据病人的具体症状和体征，分析其病理变化，从而确定治疗原则和方法。这一过程强调个体差异，认为同一疾病在不同个体身上可能表现为不同的证候，因此治疗方法也应因人而异。

## 辨证施治的理论基础与实践

辨证施治的理论基础是阴阳五行学说和脏腑



经络学说。首先，中医认为人体是一个有机整体，各脏腑器官之间相互联系、相互制约。因此，在治疗疾病时，不能只关注局部症状，要从整体出发，全面考虑患者的身体状况。脏腑经络学说则描述了人体内脏腑器官的功能和相互关系，以及经络系统在调节机体功能中的作用。这些理论为辨证施治提供了丰富的理论资源和实践指导。

在实践中，辨证施治要求医生具备深厚的中医理论基础和丰富的临床经验。医生需要通过望、闻、问、切四诊方法，全面收集病人的信息，然后运用中医理论进行分析，确定病因、病机和病位，最后制定个性化的治疗方案。治疗方案可能包括中药、针灸、推拿、食疗等多种方法的综合运用。

## 私自用药 弊大于利

有些患者出于各种原因，可能会选择随意用药或自行购买药物。虽然这样的做法在短期内可能为他们带来某种程度的表面缓解，但从长远和全面的视角来看，这种做法所带来的弊端远大于其带来的短暂利益。

### 1. 短期缓解与长期隐患

对于一般性认识来说，当我们感到身体不适

时，最直接的反应就是寻找药品来缓解症状。在某些情况下，这些药物可能会暂时减轻病痛，给予我们一种“治疗有效”的错觉。然而，这种短期的缓解有可能掩盖了疾病的真正原因，导致病情在长时间内得不到有效控制和治疗，甚至可能因此而恶化。此外，一些中药材本身具有毒性，如果未经专业医生指导而擅自使用，可能会引起中毒或其他不良反应。例如：朱砂、硫黄、蜈蚣、白果、草乌等都是常见的有毒中草药，不恰当的服用可能导致中毒。还有，一些中药成分在体内代谢后可能会产生有害物质，对肝脏和肾脏造成损害。例如：艾叶和番泻叶在摄入体内后可能会形成有毒物质，长期大量使用会对肝脏造成损伤。

### 2. 自我诊断的风险

在没有专业医学知识和经验的情况下，普通人很难准确判断疾病类型和体质状况，从而难以选择恰当的治疗药物。自我诊断往往基于表面症状，忽视了疾病的根本原因和患者的整体状况，容易导致药物选择不当。就拿中药治疗来说，不同的疾病和症状，在治疗中需要使用不同的药物组合和剂量。例如：同样是感冒，风热感冒和风寒感冒的治疗方法和用药就完全不同。

很多人认为中药是“纯天然、无副作用”的，因此可以随意使用。然而，这种观念是片面的。中药虽然来源于自然，但仍然具有改变生理状态的作用，如果使用不当，同样会产生副作用。中药虽然相对较为天然，但仍然可能引发过敏反应。特别是当患者擅自使用含有导致自己过敏成分的中药时，风险更大。同时服用多种中药或中西药物时，可能存在药物相互作用的风险，导致药效增强或减弱，甚至产生有毒物质。

辨证施治对医生的医术要求较高，因此要由经验丰富的中医师进行。此外，中药的疗效相对较慢，对于一些急性或重症疾病可能无法迅速控制病情，此时需要患者保持耐心和理性的心态，更加不要为追求速效治疗而私自盲目用药。

# 14 节目预告

南宁广播电视台

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

本期16版 2024年6月13日出版 版式/杨勇 编辑/许术 校对/韦瑛

## 南宁广播电视台 新闻综合频道

### 2024/6/17 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(31)  
09:56 关于唐医生的一切(32)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:35 乡见南宁(重播)  
13:58 正阳门下(7)  
14:46 正阳门下(8)  
15:40 正阳门下(9)  
16:35 正阳门下(10)  
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(23)  
22:20 人生之路(24)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/6/18 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(33)  
09:56 关于唐医生的一切(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 正阳门下(10)  
14:46 正阳门下(11)  
15:40 正阳门下(12)  
16:35 正阳门下(13)  
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(25)  
22:20 人生之路(26)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

- 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(25)  
22:20 人生之路(26)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/6/19 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(35)  
09:56 关于唐医生的一切(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 正阳门下(13)  
14:46 正阳门下(14)  
15:40 正阳门下(15)  
16:35 正阳门下(16)  
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(27)  
22:20 人生之路(28)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

- 00:30 政法在线(重播)  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:58 亲爱的小孩(1)  
09:56 亲爱的小孩(2)  
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 正阳门下(16)  
14:46 正阳门下(17)  
15:40 正阳门下(18)  
16:35 正阳门下(19)  
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(29)  
22:20 人生之路(30)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/6/20 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 亲爱的小孩(5)  
09:56 亲爱的小孩(6)  
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(22)  
14:46 正阳门下(23)  
15:40 正阳门下(24)  
16:35 正阳门下(25)

- 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 亲爱的小孩(3)  
09:56 亲爱的小孩(4)  
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 正阳门下(19)  
14:46 正阳门下(20)  
15:40 正阳门下(21)  
16:35 正阳门下(22)  
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(31)  
22:20 人生之路(32)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/6/21 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 亲爱的小孩(3)  
09:56 亲爱的小孩(4)  
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 正阳门下(19)  
14:46 正阳门下(20)  
15:40 正阳门下(21)  
16:35 正阳门下(22)  
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(31)  
22:20 人生之路(32)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

### 2024/6/23 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 亲爱的小孩(7)  
09:56 亲爱的小孩(8)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:32 中国城市报道(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:58 正阳门下(25)  
14:46 正阳门下(26)  
15:40 正阳门下(27)  
16:35 正阳门下(28)  
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 人生之路(33)  
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

### 2024/6/17 星期一

- 00:12 晦南宁(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(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 晦南宁  
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(35)  
18:08 光阴里的故事(36)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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 晦生活  
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 晦生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

### 2024/6/19 星期三

- 00:12 晦南宁(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 晦生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 晦南宁  
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 心居(3)  
18:08 心居(4)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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 晦生活  
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 晦生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

### 2024/6/20 星期四

- 00:12 晦南宁(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 晦生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 晦南宁  
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 心居(3)  
18:08 心居(4)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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 晦生活  
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 晦生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

### 2024/6/21 星期五

- 00:12 晦南宁(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 晦生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 晦南宁  
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 心居(5)  
18:08 心居(6)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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 非遗影像志

### 2024/6/23 星期日

- 00:12 晦南宁(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  
08:40 晒生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 晦南宁  
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 心居(9)  
18:08 心居(10)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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

### 2024/6/22 星期六

- 00:12 晦南宁(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 晒生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 晦南宁  
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 心居(5)  
18:08 心居(6)  
18:57 宣传  
19:00 晦南宁(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

2024/6/17 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(44)  
08:17 烽烟尽处(1)  
09:00 烽烟尽处(2)  
09:54 烽烟尽处(3)  
10:46 烽烟尽处(4)  
11:40 烽烟尽处(5)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(16)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(17)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(18)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘(19)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘(20)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(21)  
18:00 伟大的转折(18)  
18:55 伟大的转折(19)  
19:50 伟大的转折(20)  
20:47 伟大的转折(21)  
21:33 伟大的转折(22)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 面具(17)  
23:33 面具(18)

2024/6/18 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 烽烟尽处(5)  
08:17 烽烟尽处(6)  
09:00 烽烟尽处(7)  
09:54 烽烟尽处(8)  
10:46 烽烟尽处(9)  
11:40 烽烟尽处(10)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(21)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(22)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(23)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘(24)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘(25)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(26)  
18:00 伟大的转折(22)  
18:55 伟大的转折(23)  
19:50 伟大的转折(24)

2024/6/19 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 烽烟尽处(10)  
08:17 烽烟尽处(11)  
09:00 烽烟尽处(12)  
09:54 烽烟尽处(13)  
10:46 烽烟尽处(14)  
11:40 烽烟尽处(15)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(26)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(27)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(28)  
15:35 我是特种兵之利刃出鞘(29)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘(30)  
17:17 我是特种兵之利刃出鞘(31)  
18:00 伟大的转折(26)  
18:55 伟大的转折(27)  
19:50 伟大的转折(28)  
20:47 伟大的转折(29)  
21:33 伟大的转折(30)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 面具(21)  
23:33 面具(22)

2024/6/20 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 烽烟尽处(15)  
08:17 烽烟尽处(16)  
09:00 烽烟尽处(17)  
09:54 烽烟尽处(18)  
10:46 烽烟尽处(19)  
11:40 烽烟尽处(20)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘(31)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘(32)  
14:40 我是特种兵之利刃出鞘(33)

我是特种兵之利刃出鞘(34)  
我是特种兵之利刃出鞘(35)  
我是特种兵之利刃出鞘(36)  
伟大的转折(30)  
伟大的转折(31)  
歌声飘过一座城  
宜居首府 筑梦南宁  
伟大的转折(32)  
伟大的转折(33)  
面具(23)  
面具(24)  
面具(25)

2024/6/21 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 烽烟尽处(20)  
08:17 烽烟尽处(21)  
09:00 烽烟尽处(22)  
09:54 烽烟尽处(23)  
10:46 烽烟尽处(24)  
11:40 烽烟尽处(25)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 我是特种兵之利刃出鞘((3)  
13:47 我是特种兵之利刃出鞘((3)  
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((3)  
16:27 我是特种兵之利刃出鞘((4)  
17:17 边城((1)  
18:00 伟大的转折(33)  
18:55 伟大的转折(34)  
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(35)  
21:25 伟大的转折(36)  
22:10 面具(26)  
23:05 面具(27)  
23:45 面具(28)

2024/6/22 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 烽烟尽处(25)
  - 08:17 烽烟尽处(26)
  - 09:00 烽烟尽处(27)
  - 09:54 烽烟尽处(28)

# 南宁广播电视台 公共频道

2024/6/17 星期一

- |       |           |       |                   |
|-------|-----------|-------|-------------------|
| 00:29 | 奇趣大<br>自然 | 13:00 | 向阳而生(5)           |
| 07:00 | 奇趣大<br>自然 | 13:45 | 向阳而生(6)           |
| 07:30 | 舞动剧场      | 14:32 | 奇趣大<br>自然         |
| 08:30 | 人文纪录      | 15:02 | 人文纪<br>录场         |
| 09:00 | 科技苑       | 15:32 | 舞动剧<br>剧场         |
| 09:30 | 影像南宁      | 15:39 | 舞动剧<br>剧场         |
| 09:35 | 教育我来说(重播) | 16:39 | 舞动剧<br>剧场         |
| 09:58 | 舞动剧场      | 17:40 | 舞动剧<br>剧场         |
| 10:58 | 舞动剧场      | 18:40 | 舞动剧<br>剧场         |
| 12:00 | 教育我来说(重播) | 19:45 | 校园大<br>视界(重播)     |
| 12:20 | 影像南宁      | 20:02 | 舞动剧<br>剧场         |
| 12:25 | 科技苑       | 20:10 | 科技苑               |
| 13:00 | 向阳而生(3)   | 20:40 | 奇趣大<br>自然         |
| 13:45 | 向阳而生(4)   | 21:12 | 人文纪<br>录场         |
| 14:32 | 奇趣大<br>自然 | 21:37 | 舞动剧<br>剧场         |
| 15:02 | 人文纪录      | 21:45 | 影<br>像南<br>宁      |
| 15:32 | 舞动剧场      | 21:55 | 校<br>园大<br>视界(重播) |
| 15:39 | 舞动剧场      | 22:10 | 奔<br>腾岁<br>月(17)  |
| 16:39 | 舞动剧场      | 22:55 | 奔<br>腾岁<br>月(18)  |
| 17:40 | 舞动剧场      | 23:40 | 奔<br>腾岁<br>月(19)  |

2024/6/19 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 | 向阳而 | 生(7)   |
| 13:45 | 向阳而 | 生(8)   |
| 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 | 舞动大 | 剧      |
| 20:10 | 科技苑 |        |

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(11)

2024/6/20 星期四

- |       |           |       |           |
|-------|-----------|-------|-----------|
| 00:29 | 奇趣大自然     | 15:02 | 人文纪录      |
| 07:00 | 奇趣大自然     | 15:32 | 舞动剧场      |
| 07:30 | 舞动剧场      | 15:39 | 舞动剧场      |
| 08:30 | 人文纪录      | 16:39 | 舞动剧场      |
| 09:00 | 科技苑       | 17:40 | 舞动剧场      |
| 09:30 | 影像南宁      | 18:40 | 舞动剧场      |
| 09:35 | 校园大视界(重播) | 19:45 | 校园大视界     |
| 09:58 | 舞动剧场      | 20:02 | 舞动剧场      |
| 10:58 | 舞动剧场      | 20:10 | 科技苑       |
| 12:00 | 校园大视界(重播) | 20:40 | 奇趣大自然     |
| 12:20 | 影像南宁      | 21:12 | 人文纪录      |
| 12:25 | 科技苑       | 21:37 | 舞动剧场      |
| 13:00 | 向阳而生(9)   | 21:45 | 影像南宁      |
| 13:45 | 向阳而生(10)  | 21:55 | 校园大视界(重播) |
| 14:32 | 奇趣大自然     | 22:10 | 奔腾岁月(26)  |
| 15:02 | 人文纪录      | 22:55 | 奔腾岁月(27)  |
| 15:32 | 舞动剧场      | 23:40 | 奔腾岁月(28)  |

2024/6/22 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 | 向阳而生 | (13)   |
| 13:45 | 向阳而生 | (14)   |
| 14:32 | 奇趣大  | 自然     |
| 15:02 | 人文纪录 |        |
| 15:32 | 互动剧场 |        |
| 15:52 | 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(29)
22:55	奔腾岁月(30)
23:40	奔腾岁月(31)

2024/6/23 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 | (15)   |
| 13:45 | 向阳而生 | (16)   |
| 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  | 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(32)  |
| 22:55 | 奔腾岁  | 月(33)  |
| 23:40 | 奔腾岁  | 月(34)  |



## 绿水青山赋能产业兴旺

鳗鱼，被称为“水中软黄金”，是一种洄游鱼类，它们产卵在大海里，却成长生活在几千公里外的淡水江河中。它们在大海与江河之间来回洄游，一生要经历成千上万里的旅程，却不知疲倦。终于，在今年2月份的一天，它们游进了南宁市上林县白圩镇大浪村。究竟是什么吸引了这些鱼儿来这里安家呢？本期《“乡”见南宁》我们就去大浪村一探究竟。

### “鳗”产业下的“快”发展

落户在这里养殖鳗鱼，除了考虑到这里的交通便利外，还对周围的环境进行了综合的评估，尤其是对水资源的监测。

2023年4月，白圩镇金马生态智慧鳗鱼养殖基地项目动工，这是上林县首次引进上市公司投资建设的农业项目，占地181亩，一期建成后，就开始投产养殖鳗鱼。谢佳元告诉记者，鳗鱼是一种洄游鱼类，平时生活在诸如长江、珠江等这类大型淡水江河之中，但等到它们准备繁育后代时，就会从淡水江河中游到大海深处产卵，而孵化出来的鳗鱼幼苗，又会沿着父母来时的路，洄游到几千公里外的淡水江河中，一代代循环往复。

谢佳元说，正是因为鳗鱼洄游到大海才能繁殖的特点，目前人工育苗的难度非常大。因此，基地里的鳗鱼苗都是从深海中捕捞，通过空运才到来的，所以需要像照顾刚出生的婴儿一样照顾它们。

鳗鱼在陆地的淡水中生长，成年后到海水中繁衍后代，在这个过程中，鳗鱼的性别还会发生很特别的变化。在还没有性成熟时是雌雄同体，没有性别区分，而

且在人工饲养的环境下是不会产卵的。最神奇的是鳗鱼可以感知种群数量的多少，种群数量多的时候雄性鱼的比例就比较多，种群数量少的话雌性鱼的占比就会增加。

谢佳元的鳗鱼养殖基地从村民手中流转土地，每亩每年租金680元，村民们不仅每年可以获得12万元土地流转资金，还能获得工作岗位。今年50多岁的覃日坚原本是在外打零工的，自从来到鳗鱼基地工作后，一个月能挣4000多元，幸福感直线上升。

据了解，接下来上林县将联合企业，准备将大浪村打造成集鳗鱼养殖、特种水产饲料加工、观光式水产食品加工、鳗鱼文化馆、特种水产研究、休闲文旅和商业贸易等为一体的“鳗鱼小镇”，为助力上林县乡村振兴作出贡献。

在上林县白圩镇大浪村的鳗鱼养殖基地里，记者最直观的感受就是昏暗。难道就跟影视剧里演的那样，主角就应该是在昏暗的环境下保持自己的神秘吗？这个问题还是养殖基地负责人谢佳元说出了谜底，他告诉记者鳗鱼的生物习性就是怕光喜暗，属于昼伏夜出的鱼类，所以基地就根据它们的这个习性，特意营造了这样一种环境。

在鳗鱼养殖基地内，几十台供氧设备在水池里不断供氧，吃饱饭的鳗鱼宝宝都安静地潜伏在水下休息。谢佳元说，上林县白圩镇大浪村生态环境优美，当初选址

### 变废为宝壮大集体经济

大浪村除了发展绿色生态养殖外，还会巧妙地变废为宝。在大浪村有一片遍布石头的荒地，种不出任何作物，而一个好点子的出现，不仅让这片石头荒地发挥了作用，还助力了村集体经济，让村民领到了分红。

从空中俯瞰大浪村，一排排、一块块黑色光伏发电板整齐覆盖在地上，显得特别壮观，然而谁又能想到，在这些光伏发电板下原本是一片荒石地。

大浪村第一书记岳现瑞告诉记者，这片荒石地有500多亩，无法进行复垦，为了增加村集体经济收入，在上级政府的扶持下引进了光伏产业——上林40MW光伏扶贫电站。这是广西最大的集中式光伏扶贫电站

项目，建设成本低、见效快、持续收益期较长、承担风险较少，可以有效盘活村集体经济。而且在做好光伏项目的同时，还可以在发电板下养牛养羊，村里每个人每年能分到400多元的分红。

近年来，大浪村通过发展养殖业、光伏发电项目以及沃柑产业等村集体经济，截至2023年12月，全村集体经济收入达到16.4万元，较上一年增长23%。目前村集体经济收入分配使用主要用于建设大浪村公益事业和帮助困难群众、因突发事件导致家庭困难等临时救助，有效地巩固了脱贫攻坚成果，同乡村振兴有效衔接。



上林县白圩镇大浪村  
鳗鱼养殖基地负责人介绍情况

### 村规民约守护“家园美”

大浪村产业发展好了，村民的生活也发生了很大的变化。曾经的大浪村是深度贫困村，经过9年多的定点帮扶，现如今村容村貌、民风民俗等方面都有了很大的变化。

大浪村位于上林县白圩镇东部，村落三面环山，风光旖旎，悠悠清水河绕村蜿蜒而过，生态环境优美。在村里，记者看到，老人们在凉亭下悠闲聊天，孩子们在周围嬉戏，好一副其乐融融的生活画卷。环境优美，生活和谐，这也得益于村民们共同制定的村规民约。

其中，村规里对移风易俗有这样的规定：倡导文明新风，喜事新办，丧事俭办，不铺张浪费，不盲目跟风攀比。村民覃炳高告诉记者，以前村里办婚丧，礼帛金没有统一，对村里一些经济困难的家庭来说，是一笔很大的开销。自从立了村规民约之后，村里的风气悄然发生了变化，以前那种攀比之风，现在已经没有了，对村规民约大家都自觉遵守。

据了解，大浪村共有2492人，为了让每条村规民约真正落到实处，村委还推广运用了积分制、清单制、数字化等治理方式，深入推进乡村移风易俗。同时加大“爱心超市”宣传力度，以行动换积分，以积分转习惯，以习惯树新风，进一步调动村民参与乡村治理的积极性。

大浪村秉持“绿水青山就是金山银山”的生态发展理念，通过树立村规民约来引导村民，改变思想，让优美的生态环境转化为绿色资源的有效利用，发展各种特色产业，联农带农提高农民增收致富能力，希望大浪村村民未来的日子在绿水青山间越过越有奔头。



上林县白圩镇大浪村  
鳗鱼养殖基地内景

