

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20日

2024年第23期

总第1856期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

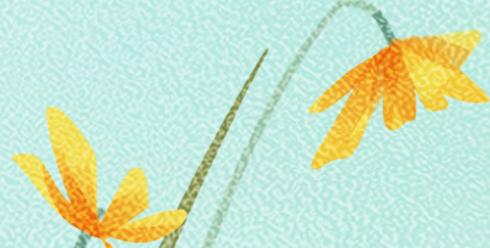
热线电话:0771-5655815

夏至

夏至日

二十四
节气

暑气生



广西高考志愿6月25日起填报

根据近日下发的广西2024年普通高校招生统一考试志愿填报的通知及有关要求,广西2024年高考志愿填报工作将于6月25日开始。

填报时间:6月25日至7月3日

本科提前批、高职高专提前批志愿填报时间为6月25日15:00至29日10:00。其他批次志愿填报时间:6月29日15:00至7月3日10:00。此外,部分批次将预留征集志愿时间,并根据录取时计划完成情况确定是否征集志愿。各批次征集志愿的填报时间将在“广西招生考试院”网站(<http://www.gxeea.cn/>)公布。

填报方式:电脑端和手机端

考生可通过电脑端和手机端填报志愿。电脑端上,考生需登录“广西招生考试院”网站,进入“2024年普通高校招生志愿填报系统”操作;如使用手机端,考生需下载“八桂高考”App填报。

具体流程包括登录、填写、保存、核对、锁定和退出6个步骤。

登录系统:有效操作为30分钟

首次登录系统的考生需凭报名号和初始密码进入系统,并根据提示修改初始密码;非首次登录的考生则需输入修改后的登录密码。填报志愿时,考生需按照院校专业组对应的选考科目要求填报,并在系统内点击“保存志愿”按钮确认志愿生效。志愿信息一经“锁定”,考生本人及任何其他单位或个人均不能更改、补填。

需要注意的是,志愿填报演练时的密码和数据已失效,考生的个人初始密码恢复为高考考生号后2位+准考证号后2位+身份证号后4位。考生在分类考试招生志愿填报时已修改过的密码可继续使用,在志愿填报时不需要重新修改。

每次登录系统后的有效操作时间为30分钟,建议考生提前整理好志愿信息,再登录系统进行选择。

温馨提醒:对照选考科目要求填报志愿

广西招生考试院提醒,如要按高校选考科目要求填报志愿,考生需对照高校

招生专业选考科目要求填报志愿,所考的科目组合不符合要求的考生无法填报相关志愿;按资格填报特殊类专业志愿,高校专项计划、高水平运动队、免费少数民族预科班等安排在特殊类型批次,国家专项计划、地方专项计划、预科班(除免费少数民族预科班外)、民族班安排在相应层次的普通批次。

特别是,2024年将继续实施国家专项计划、地方专项计划、高校专项计划和精准专项计划。实施区域、报考条件、招录办法等相关政策保持不变。但是,往年被专项计划录取后放弃入学资格或退学的考生,不再具有国家专项计划、地方专项计划、高校专项计划和广西精准专项计划中任何一项报考资格。

此外,要注意提前批填报规则。本科提前批的空军招飞类将先行投档,即填报了空军招飞类的考生,还可填报后续批次的院校专业组及其专业;如未被空军招飞类的院校录取,还可继续参与已填报的后续批次的投档录取;艺术、体育或其他类实行并行投档,即艺术、体育、其他类在同一时段投档;艺术二批和高职高专提前批艺术类以广西艺术统考成绩为录取依据。



来源:广西招生考试院

高考过后,这8个骗局要警惕!

高考结束后,家长和高考生们都放松下来了,这时一些诈骗分子则开始四处活动。以下这些高考骗局,希望广大考生和家长能提高警惕!

套路一:提前查分

骗子利用考生和家长焦急等待考试成绩的心理,在高考结束后,通过伪基站群发短信,称可查询高考成绩,并附有一个网址链接。考生收到此类信息后,如果点击该链接,便会导致手机被植入盗取网银的木马软件。而且假网站还会提示考生输入身份证号码、姓名、手机号码、银行账号等信息,然后将这些信息贩卖并实施电信诈骗。

温馨提醒:

每年高考查分都会提前公布官方渠道,考生查分要通过教育部门指定的官方渠道,千万不要随意点击来历不明的链接。

套路二:花钱更改高考成绩

有些考生和家长经熟人介绍或通过网络渠道,得以认识能通过“黑客”进入高招办系统的所谓“高人”,修改高考成绩,回报是高价“服务费”。

温馨提醒:



高考网上阅卷并非在互联网上进行,而是采用内网阅卷。而且考生成绩发布前都做了原始数据存档和数据异地备份。

套路三:志愿填报百分之百保上

不法分子自称掌握内部大数据,能够“精准定位院校”。假冒所谓志愿填报专家,声称“百分百保上”“一分不浪费”。通过“志愿填报辅导”App和网站假借为考生“一对一”服务,实则收取高额费用后,便溜之大吉。

温馨提醒:

考生在填报志愿时,综合参考本地招生考试机构和所在中学、有关高校提供的咨询服务信息,结合本人实际情况,自主合理填报,切勿轻信所谓的“高价”志愿填报咨询服务。

套路四:可以“提前录取”

不法分子冒充高校招生办打电话称艺术类院校提前招生,而考生的录取状态为“自由可投”。他们会告知诈骗对象如想被学校录取,需提前交纳学费,否则有被退档、无法录取的风险。

温馨提醒:

提前批次录取主要针对国防、艺术类院校等考生,录取工作全部由计算机系统按志愿和投档规则投档,不受任何人为因素影响,考生可通过教育考试院官网查询录取信息。

套路五:提供补录名额“内部指标”

不法分子对考生家长谎称某高校的名额没能招满,通过花钱“打点”可让考生获得补录名额,以此骗取钱财。还有一些骗子会谎称有特殊关系,可以购买“内部指标”“计划外指标”。

温馨提醒:

考生及家长要高度警惕此类诈骗信息,从正规渠道了解、确认考试招生政策和信息,切勿轻信蛊惑。

套路六:发放国家助学金

骗子利用一些考生家中经济困难,上大学需要借助助学金交学费的情况,冒充高校工作人员、教育部门工作人员,或者直接谎称手上有项目,可以为考生申请大学助学金。

学金,要求家长交报名费。如果考生及家长信以为真,汇款给对方,就会发现根本没有这回事。

温馨提醒:

当接到此类信息时,一定要主动与当地教育部门或学校联系求证。

套路七:冒充军校招生

一些不法分子打着军校招收“地方委培生”“自费生”“国防生”的幌子,通过伪造军队公文印章,冒充军事机关或部队招生部门人员,许诺教育部门认可学历、毕业后一律安排到部队工作等实施诈骗。

温馨提醒:

军校招生无内部指标,不会计划外扩招、提前“预录”,考生和家长也不要被那些假冒“文件”哄骗,一定要通过正规渠道核实。

套路八:伪造录取通知书

不法分子冒充高校招生办人员,向考生寄送伪造的录取通知书,或者发送相关的录取短信,让考生将学杂费打入指定的银行账号,以骗取钱财。

温馨提醒:

要通过官网认证的链接或学校、教育部门官方发布的网址登录以确定自己的录取信息,转账汇款时要通过多种途径核实账号真伪。

防范措施

- 切忌因一时的焦虑和冲动,被侥幸心理蒙蔽,造成不可挽回的损失。

- 填报志愿、查询录取结果,均应通过权威平台,借助学校官方渠道核实录取通知书的真伪,不被骗子乘虚而入。

- 除个人要增强防骗意识外,有关部门也应积极行动起来,及时公布查分、招录权威信息,通过媒体加强反诈骗宣传,让公平、公正、公开的阳光高考理念深入人心。

来源:南宁教育

南宁市融媒体中心5部作品获殊荣

近日,由国家广播电视台主办的2024年“视听中国”优秀短视频征集展示活动发布会在广西南宁举行。作为首个完成征集评选的子活动,“石榴花开向未来”第六届“三月三”网络短视频大赛随后举行了揭晓仪式。

南宁市融媒体中心(南宁广播电视台)荣获优秀组织单位,5部短视频作品获奖:

《广西三月三 老外来开箱》系列荣获一等奖扶持作品;

《美丽的生命》荣获二等奖扶持作品;

《一口蔓越莓,让老挝小姐姐吃出表情包》荣获三等奖扶持作品;

《当热爱生长出梦想》荣获优秀作品;

《广西非遗——壮医思樞木香疗》荣获网络人气作品。

大赛围绕“和谐篇”“美丽篇”“文化篇”“奋进篇”“广西三月三”五大板块内容,面向全国及东盟国家广泛征集作品3033部,共评选出一等奖扶持作品12部,二等奖扶持作品25部,三等奖扶持作品38部,网络人气作品10部。这些作品及相关话题全网传播量突破1亿。

来源:南宁市融媒体中心

南宁市电动自行车号牌“一键注销”功能上线

电动自行车号牌停用如何注销？昨日，记者从南宁市交警部门获悉，“一键注销”功能近期已上线，车主本人可通过“爱南宁”App、“南宁警方”或“南宁微交管”微信小程序，自助操作办理电动自行车号牌注销业务。

据介绍，2023年9月，南宁获批全区首个电动自行车互联网线上申领号牌的试点城市。南宁交警先试先行，创新搭建电动自行车互联网“云注册”系统，实现了电动自行车网上注册登记全流程办理。为进一步实现群众办理电动自行车业务“零次跑”服务目标，近期“云注册”系统全面升级，新增“一键注销”功能。记者模拟操作了一遍，发现步骤比较简单。

以登录“南宁微交管”为例，在首页进入“电动车专区”，点击“电动自行车一键注销”即进入电动自行车车牌注销流程，阅读注销须知内容后，选择注销车辆类型和输入要注销的车牌号码，系统将根据输入信息，查询出车主名下相关车辆信息；确认信息无误后申请注

销车辆；确认注销车辆信息，填写车辆注销原因；勾选车牌遗失选项，如车牌遗失，请按照模板提交车牌遗失声明，提交后点击“申请注销车辆”；如车牌未遗失，提交申请后将车牌交回站点（线下交回站点：青秀区金浦路9号金浦警邮电动自行车登记服务站或江南区五一路110号南宁市车管所非机动车办公室）。此外，也可选择邮寄方式交回。这一步很关键，若车牌未遗失，车牌需交回车管所或金浦警邮登记服务站，才能办结车辆注销业务。

南宁交警特别提醒：办理线上注销业务应为车主本人申请，如需代办请移步南宁市金浦路9号办理，号牌一经注销不可恢复，且号牌不能继续使用，如继续使用或给予他人使用，将承担相关法律后果。已注销车辆号牌由公安机关交警部门公告作废。南宁交警将定期在“电动车车牌注销公示专区”进行车牌注销公示，广大市民可通过App首页“注销公示”功能查询。



来源：《南宁晚报》2024年6月14日第07版

2024年南宁“惠邕保”参保通道将关闭

2024年南宁“惠邕保”已经上线，每人每年只需花费79元起，即可减轻大病来临时的家庭经济负担。参保通道将于6月28日关闭，有条件的市民可以考虑及时参保，为自己和家人添份保障。

【保障升级】两款产品满足不同需求

南宁“惠邕保”自2022年推出以来，已保障超200万人次，受益群众达20298人。截至2024年5月底，累计赔付11870.7万元，其中年龄最大的受益者101岁，年龄最小的2个月，最高理赔次数达15次。

今年，南宁“惠邕保”推出了“尊享版保障计划”“普惠版保障计划”两个版本，市民只需支付79元或169元，即可享价值百万元的医疗保障，更好地满足差异化、特色化的保障需求。该产品自上线以来，引发市民极大的参保热情，目前参保人数已超65万人。

2024年南宁“惠邕保”保障更加全面，增值服务从

原来的20种扩充至27种，包括癌症筛查、齿科服务、药房购药折扣等权益，为参保人提供多样化服务。在此基础上，尊享版还可共享免赔额，目录内外住院医疗费用共享免赔额且免赔额低至1.2万元，单项责任最高可保200万元；分段报销花得越多赔付越多；新增质子重离子保障，保障金额高达100万元；30种特药保障更全面，保障金额高达100万元。

值得一提的是，今年南宁“惠邕保”首次开通医保个账支付，即南宁市职工医保个账也能支付购买“惠邕保”，可为本人、配偶、父母、子女缴费参保，不用额外花费现金，无余额门槛限制，足够支付保费即可，既方便又实用。

【方便快捷】扫码即可轻松办理参保

目前，南宁“惠邕保”参保通道已开启，已实现微信支付、支付宝支付、医保个账支付全覆盖。只要扫一扫

“惠邕保”二维码，即可轻松在线办理参保。

投保范围：在南宁市工作（含生活）且已参加当地或异地的城镇职工或城乡居民基本医疗保险的参保人

保险费：普惠版79元/人·年，尊享版169元/人·年

优惠：续保用户享3元让利，回馈每一位老用户

特点：医保个账可支付，全家共济，不用额外掏现金

保额：普惠版200万元，尊享版400万元

保障期间：2024年6月3日至2025年6月2日

来源：《南宁晚报》2024年6月14日第16版

南宁入选全国基本养老服务综合平台试点计划

民政部、国家数据局日前公布48个全国基本养老服务综合平台试点地区，南宁成为广西唯一入选的城市。根据安排，计划2025年12月31日前，南宁实现养老服务供需精准对接和养老服务行为全流程智慧监管。

家住江南区的黄女士向民政部门咨询为父亲申请助浴服务事宜时得知，家属可以直接从“南宁数字民政”微信公众号进入办事大厅，点击“我要办”养老服务板块的“老年助浴申请”服务事项，按照步骤填写相关信息，等待民政部门线上审核通过后即可收到申请预约服务短信通知。“有了数字化信息的‘牵线’，市民办事渠道越来越便利。”黄女士高兴地说。

除了可以在线申请办理老年助浴服务，在“我要办”养老服务板块中还设置有养老机构地图、公益性床位轮候申请、长者饭堂查询、高龄津贴生存认证、居家

养老服务预约等服务事项。

南宁市民政局有关负责人介绍，南宁市将依托全国养老服务信息系统和南宁数字民政平台，推动“养老服务+监管+资源调度”“医、养、康、护”等业务一体化，提升基本养老服务便利化、精准化、数字化水平，更好满足老年人的高质量养老服务需求。

在办理流程便利方面，将对接至政务服务平台，便利高频服务事项网上办、掌上办、一次办，重点推动老年人福利补贴“无感知办”、“免申即享”、“主动发放”、老年能力评估结果互认、护理补贴发放管理等功能系统，进一步升级完善养老服务电子地图和公益性床位管理系统的应用，加强关爱探访服务与民政救助板块的工作联动等，实现各项基本养老服务流程的梳理和再造，保障服务供需精准匹配和快速对接。

在大力推行“互联网+监管”方面，将通过推动技

术对接和数据汇聚的方式，在老年人福利补贴申领、老年人能力综合评估、特殊困难老年人探访关爱、养老机构管理服务、居家和社区养老服务等方面深入挖掘数据应用场景。如：建立养老服务主体登记和行政监管基本数据集；实现信息一站式查询和综合监管一网通查；增加“AI智能巡检”功能强化居家社区养老服务监管等。



来源：《南宁晚报》2024年6月12日第03版

“就近办”“省心办” 南宁上线“医保电子地图”

日前，家住南宁市青秀区的陈女士打算给小孩买城乡居民医保，她试着在南宁医保微信公众号上查询服务点地址，随后发现界面中有“电子地图”服务功能，点开“电子地图”自动推送最近的医保服务点——南宁市青秀区埌东村医疗保障经办服务点，该服务点离陈女士家仅200米。“真是太方便了。”她开心地说。

为了让信息多跑路，群众少跑腿，南宁市医保部门进一步升级“15分钟医保公共服务圈”服务，通过数字赋能，将服务点地址、咨询电话、服务指南等信息梳理融合，绘制成“医保电子地图”。办事群众可通过“电子地图”快速查找到最近的医保服务点，使用直观可视、可搜可导、操作简单的地图导航模式，便捷办理医保业务。

目前，南宁市已实现职工参保登记、异地就医备案

等43个医保服务事项24小时“全程网办”“零跑腿”，线上线下无差别受理、同标准办理，线上可办率达100%。

据统计，今年1—5月，南宁市受理医保业务总量为152.8万笔，通过“网上办”“掌上办”受理54.7万笔，占全市医保业务总量的36%。

小贴士

关注“南宁医保”微信公众号，点击“医保办事”→“办事大厅”→“热门服务”→“电子地图”，即可轻松找到最近的医保服务点及其相关信息。

来源：南宁医保





酒后从饭店楼梯摔下死亡，谁担主责？

把酒言欢、共叙情长，是人们节假日或者生活中与朋友欢聚时的乐事。然而，近年来由于饮酒引发的各种意外，给人们在劳动生产、交通出行和日常生活中带来许多困扰和烦恼。有些亲朋甚至因酒后各种意外事故最终对簿公堂。如何妥善处理由饮酒引发的矛盾纠纷，不仅考量当事人的道德水平、法治素养，更影响着经济社会发展的和谐稳定。

案情回顾

酒后失足当场死亡

2023年10月5日

中午，河北省石家庄市无极县某村王某家翻盖新房，张某等5人前来帮忙。干活至午饭时间，王某领着大家、自带两瓶白酒来到距家不远的一家饭店二楼聚餐。席间，6人不仅喝完自带酒，又从饭店购买了一瓶白酒。不到一个小时，6人一共喝下了3瓶白酒。尽管席间没有人当场醉倒，但6人都有些言语亢奋、身体摇晃。

中午12时53分，6人酒后下楼梯时，64岁的张某走在最前面。他刚迈下几个台阶，便不断扭头与后面的人说话。在距离一楼地面剩下四个台阶时，张某突然从楼梯摔下，后脑着地，当场一动不动。饭店经营人员急忙拨打120电话，医护人员赶来后进行紧急抢救，但张某已经瞳孔放大，因颅脑损伤死亡。

这家饭店已经营10多年，在十里八村群众中口碑一直不错，从未发生过什么状况。两年前，一对“90后”夫妻接手经营，主营无极县特产“饸饹面”，人气也挺旺。现在突遇这人命关天的大事，夫妻俩急坏了。

相互推责 纷争难解

张某意外离世，给其家庭带来巨大痛苦，也让雇用其干活的王某感到十分不安。此外，张某的意外离世也给就餐的饭店带来很大影响。饭店经营者李某夫妇不仅声誉受损，还承受着收入锐减的巨大压力。在张某死亡赔偿事宜具体协商中，乡村干部、民调人员对死者家属和饭店经营者夫妇做了大量工作，但因双方对责任承担比例各执一词，始终未能达成调解协议。

死者家属认为，张某的死亡是由于饭店一楼至二楼的楼梯较狭窄且较陡，同时，一楼楼梯口处还摆放着闲置的圆桌，又没有在显著位置设置安全注意提示牌，因此，饭店应对事故负主要责任。要求饭店经营者夫妇承担全部赔偿责任。

裁判解析

无极县人民法院专业法官会议讨论此案时认为，64岁的张某已经儿女成人，家庭和睦，正是享受人生晚年快乐的大好时光，却因饮酒过量未能注意自身安全，导致意外从楼梯摔下死亡事故。公安机关提供的多角度视频录像显示，尽管被告经营的饭店有安全方面的瑕疵，但张某对自身安全负有不可推卸的主要责任。

被告已经经营饭店两年多，尽管楼梯略陡，也较为狭窄，但护栏完好无损，楼梯为水泥材料，平涩防滑，发生事故时也未有油渍水迹，若正常上下楼梯不可能出现事故。正是由于当事人年龄较大，又喝了酒，自控意识受到影响，而且按常理，在下楼时应面向前方、目视脚底楼梯，稳步迈脚，但其却在走到楼梯中央时，回身与背后的朋友说话，脚下踩空，致使其后背朝下，头部撞上地面，造成当场死亡的意外事故。如果张某少喝

饭店经营者认为，饭店已经营10多年，楼梯处设有扶手和安全注意提示牌，不存在安全隐患。事发当日，楼梯的水泥地面上也没有油渍和水，并不光滑。主要是张某喝酒过多，自身没有注意安全才造成事故，拒绝承担赔偿责任。

雇主王某见双方为事故责任划分争执不下，为使张某早日入土为安，便主动拿出65000元交给张某家属，并协助张某家属先行办理丧葬事宜。

经同村德高望重的李某出面协调，饭店经营者夫妻俩愿意拿出2万元补偿给张某家属。但张某家属不接受。最终，又经多次调解，小夫妻最终愿意提高补偿至5万元，但张某家属仍然不同意。

依法判决 息诉服判

2023年10月18日，张某的妻子雷某及三个子女作为原告起诉饭店及经营者李某夫妻，以被告经营场所楼梯太陡太窄，而且扶手不够坚固，存有安全隐患，导致张某从楼梯摔下死亡为由，请求法院判令被告饭店及经营者李某夫妻赔偿死亡赔偿金、丧葬费、精神抚慰金共计401704.5元。

庭审中，原告提供了公安机关调取的事故发生时的监控视频，用以证明张某从楼梯上摔下的客观事实，并认为被告饭店一楼楼梯口处存在安全隐患，楼梯口处摆放着餐桌，且经营场所的楼梯台阶未设置安全警示标志，台阶上未放置防滑垫，也没有防滑线，导致张某从二楼下楼梯时摔至一楼，头部碰到桌子，然后着地，大量出血，因颅脑损伤死亡。

被告辩称，张某作为完全民事行为能力人，其醉酒后踩空从楼梯摔下死亡，应对自己的行为负责；同餐饮酒者也应负有保护安全义务。一般情况下，人在下楼梯时，如遇踩空应当面朝前倒下，而当事人手未扶栏杆，又回头说话，才造成后脑着地的事故发生。

承办法官根据双方提供的证据和案件事实，在充分参考专业法官会议讨论意见后，依照《中华人民共和国民法典》第五十四条、第五十六条、第一千一百六十五条第一款、第一千一百七十三条、

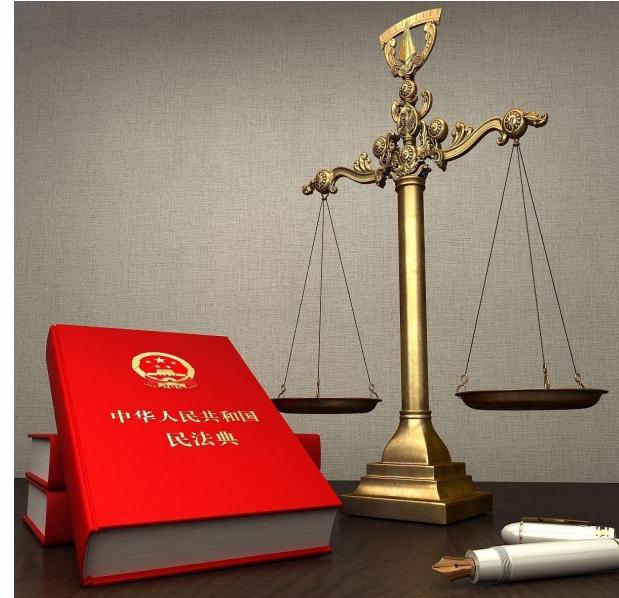
一点酒，下楼梯时手扶着栏杆，不转身与他人说话，同行者搀扶他一把，也就不至于出现这场悲剧。

当然，被告把注意安全的提示牌放置在被闲置的圆桌后，受到遮挡，客人上下楼梯时无法醒目地看到警示标志，而且楼梯本来就足够宽敞，还在楼梯口不远处摆放闲置的餐桌，这些安全上的瑕疵尽管与张某的死亡没有直接因果关系，但也属于饭店经营者的疏忽和大意。

依据《中华人民共和国民法典》第一千一百七十三条之规定，被侵权人对同一损害的发生或者扩大有过错的，可以减轻侵权人的责任。本案中，张某作为完全民事行为能力人，应当了解自己的身体状况，并对周围环境及自身安全尽到谨慎注意义务。张某已年满64周岁，在饭店吃饭饮酒后下楼摔倒，其自身行为对结果的发生具有重大过错，故张某自身对结果的发生应负主要责任。

第一千一百七十九条、第一千一百八十一条，《中华人民共和国消费者权益保护法》第十八条，《最高人民法院关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释》第十四条、第十五条之规定，判决张某对事故发生具有重大过错，承担90%责任，被告饭店及经营者夫妻对事故发生负有10%的责任，判决被告饭店及经营者李某夫妻赔偿原告人民币75713.1元。

2024年3月22日，被告主动将赔偿款给付原告，该案圆满解决。



来源：《人民法院报》2024年5月13日第03版

依照《中华人民共和国民法典》第一千一百六十五条第一款：行为人因过错侵害他人民事权益造成损害的，应当承担侵权责任。《中华人民共和国消费者权益保护法》第十八条：经营者应当保证其提供的商品或者服务符合保障人身、财产安全的要求。对可能危及人身、财产安全的商品和服务，应当向消费者作出真实的说明和明确的警示，并说明和标明正确使用商品或者接受服务的方法以及防止危害发生的方法。宾馆、商场、餐馆、银行、机场、车站、港口、影剧院等经营场所的经营者，应当对消费者尽到安全保障义务。本案中，从事发当时的视频可以直观看出楼梯略陡，且该饭店内楼梯出口处摆放折叠桌不当，故被告饭店及实际经营者李某夫妻对张某未完全尽到合理的安全保障义务，按照其过错程度，应酌情共同承担10%的民事赔偿责任。

来源：《人民法院报》2024年5月27日第03版



明清花鸟画的祥瑞寓意

花鸟画的滥觞，由来已久。从史前时代的花鸟鱼虫图案，到秦汉晋唐时期的壁画、帛画等，都可见到花鸟画的雏形。早期花鸟画，多为记事、装饰之需。唐宋以降，花鸟画则兼具寓兴的功能。北宋《宣和画谱·花鸟叙论》说：“诗人六义，多识于鸟兽草木之名。而律历四时，亦记其荣枯语默之候，所以绘事之妙，多寓兴于此，与诗人相表里焉。故花之于牡丹芍药，禽之于鸾凤孔翠，必使之富贵。而松竹梅菊，鸥鹭雁鹜，必见之幽闲，至于鹤之

轩昂，鹰隼之击搏，杨柳梧桐之扶疏风流，乔松古柏之岁寒磊落，夸张于图绘，有以兴起人之意者，率能夺造化而移精神，遐想若登临览物之有得也。”画家笔下的花卉、鸟兽、草木，被赋予不同的含义。到了明清时期，花鸟画中具有祥瑞寓意的题材得到前所未有的发展，寓兴的范围与社会功能均超越了既往时代。

传统花鸟画被赋予祥瑞之意，大抵不出以下三类情形。一因谐音而得吉祥之意。有的是因花鸟的音近而引申。如：荔枝有“一本万利”“大利”之意；柿子代表“事事如意”；葫芦寓意“福禄”；柏树、柿子和如意在一起，便有“百事如意”之寓；九只鹌鹑在一起，常常有“久安”的隐喻；“竹”与“祝”谐音，因而就有画三竿竹喻指“华封三祝”；“百雀”代指“伯爵”，有祝福贵至伯爵之意；三只羊一般表示“三阳开泰”。有的与他物配搭而组成吉祥词语。如“猫”和“蝴蝶”同入画，便是“耄耋”，是祝寿的题材；“蜂”和“猴子”在一起，为“马上封侯”；稻穗插瓶，表示“岁岁平安”；柏树、蝙蝠、幡旗和笙，合并为“百福繁生”；笙与莲花，有“连升”之意；白鹭和莲花，有“一路连科”之意。

二是在传统文化语境中，花鸟被赋予不同的吉祥寓意。如：牡丹寓意富贵；松鹤喻指长寿；端午时节，将蜀葵、艾草、菖蒲、石榴花等置于门前或花瓶中，称作“天中佳物”，艾草、菖蒲等均有祛邪的功能；梅、兰、竹、菊一般称作“四君子”；松、竹、梅为“岁寒三友”；水仙、松枝、梅花、百合等合在一起，是为迎接新年的“岁朝清供图”；朱竹既有辟邪、祝福之意，亦有“清风”与“超俗”的隐喻；菖蒲有长寿之意，亦可辟邪；青铜斗和铜壶，为“日进斗金”；百花有祥和、盛世之意。

三是拟人化。如：辛夷花成为“素色幽香”的君子；三只小雀喻指“三公”，祝福位列三公、官运亨通；大鹏展翅，一般为“鹏举图”，代指志存高远；跃鲤指跳龙门，祝福高中举子或高升。

当然，也有不少吉祥题材的花鸟画是将谐音、寓意等混用的。如：瓷瓶中插着牡丹，便是“平(瓶)安富贵”；蜜蜂围绕牡丹采花，是富贵蜂拥；古柏和灵芝都有长寿之喻，将其与墨竹并入画中，就有“嵩龄拱祝”之意，是为人祝寿的主题；蝴蝶在草地飞翔，绕花而飞，寓意“探花”；花草生于地，蝴蝶或草虫栖息于草上或地上，便是“及地”，因而成为“探花及第图”，是祝福读书人科考中举之意。

细究起来，花鸟画中祥瑞之意的品类还有很多，不胜枚举。《应物而祥：明清花鸟画的另类视野》即是就其中部分主题展开讨论。书中所选各类绘画，都是以传世之作为中心，或详其源流，或析其画风，或讨论其鉴藏，或探究画史意义，其中不少作品，乃首次刊发；或某类作品，则尽可能梳理、网罗其所有存世之作，希冀为同类题材的绘画提供相应的参照体系。书中所涉绘画作者，既有明代中期“吴门画派”的沈周、文徵明、仇英，明后期“青藤白阳”的徐渭、陈道复，清初“四王”之一的王时敏、“金陵八家”之一的樊圻，清中期“扬州画派”的郑燮、李鱓、华嵒、边寿民、高翔和宫廷画家金廷标、董邦达、蒋廷锡、徐扬，清晚期“海上画派”的任伯年、虚谷、赵之谦、倪田、吴昌硕、陆恢和岭南花鸟画坛巨匠居巢、居廉等，亦有明代的鲁治、文元善、陆原、朱耷、朱先和清代的伍瑞隆、顾驥、袁源、陈琼、沈煥、胡璞、郭适、王文锦、梁琛、贺师诚等在画史上不太受关注的画家。正是基于此，作者力图避开传统的绘画史研究路径，从另类视角重新解读不一样的绘画史，希冀能为传统吉祥文化的探索、推广、传播，花鸟画的流变以及绘画的断代史、分类史研究尽绵薄之力。

(作者为中国国家博物馆古代绘画研究所所长 朱万章)



爱吃鱼的朋友看过来

鱼是进补的水产食品，不仅味道鲜美，而且营养价值极高。其蛋白质含量为猪肉的2倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。鱼肉富含硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素D和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低，但其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌作用。鱼肉中的维生素D和钙、磷，能有效预防骨质疏松症。



汤汁浓浓好拌饭——家常红烧鱼

材料：

鲈鱼、干红椒、姜片、葱结、葱花、香菜、糖、老抽、生抽、料酒、盐。

做法：

1. 鱼洗净后，正反面均匀划上几刀，方便入味。
2. 将少量葱结、姜片塞入鱼腹中。
3. 少量的盐涂抹鱼身，然后用料酒去腥，腌制20分钟左右。
4. 起锅热油，加入葱结、姜片、干红椒爆香。
5. 放入鱼，微煎至两面鱼皮变黄。
6. 加入适量清水，放入糖、老抽、生抽、料酒，大火烧开。
7. 烧开后转小火继续烧制15分钟，再转大火收汁。
8. 出锅前撒上葱花和香菜点缀提香即可。

年年有余——水煮鱼

团圆的日子里，桌上摆这么一盆麻辣鲜香极其诱惑的水煮鱼，满目的辣椒红亮养眼。“鱼”跟“余”字音相同，有年年有余之寓意，家中粮食、财富有剩余，红红火火、家财兴旺。

材料：

草鱼、黄豆芽、鸡蛋清、姜、蒜、郫县豆瓣酱、干辣椒、花椒、盐、淀粉、料酒。

做法：

1. 先将草鱼去腮、内脏，处理干净。
2. 切下头、尾留用，沿中间鱼骨将鱼肉片成两片。
3. 鱼皮朝下，斜刀切除鱼身的大刺片，再切成薄厚适中的鱼片。
4. 鱼片中倒入一个蛋清，加盐、料酒、淀粉抓匀，腌制20分钟。
5. 黄豆芽掐根部，洗净放入加有少许盐的清水中煮软、煮熟后捞出，铺在装水煮鱼的大碗底部。
6. 姜、蒜切片，干辣椒掰成小段备用。
7. 锅置火上倒入油，下花椒慢炸约2分钟。
8. 倒入干辣椒和豆瓣酱，炒出香味和红油。
9. 待辣椒变色，捞出一半的花椒、辣椒待用。
10. 将蒜片和姜片倒入锅中，炒出香味。
11. 倒入鱼头、尾、鱼骨炒匀。
12. 加入适量热水，没过鱼即可。
13. 水沸后，将鱼片一片片放入锅中，并用筷子轻轻搅散。
14. 煮到鱼片变色至熟即可。
15. 将锅中的鱼片、鱼汤倒入铺好豆芽的碗中。
16. 将事先盛出的花椒、辣椒铺于碗中，淋入热油即可。

东北风——鲶鱼炖茄子

鲶鱼炖茄子是东北一带的风味名菜，属于东北菜。俗语说：“鲶鱼炖茄子，撑死老爷子”。由此可见这道菜之美味。用新鲜的鲶鱼和茄子一块炖制，鱼和茄子混在一起，使鲶鱼肥而不腻，茄子鲜香味浓，荤素相得益彰。

材料：

鲶鱼、茄子、色拉油、料酒、醋、食盐、鸡精、糖、葱、姜、蒜、花椒、豆瓣酱、野山椒、香菜。

做法：

1. 鲶鱼宰杀，去其腮和内脏、鱼鳍、鱼尾，冲洗干净。

2. 水中放醋，反复清洗干净鲶鱼表面的黏液。沥干水分，剁成段备用。

3. 葱切段，姜切片，野山椒剁碎。

4. 起锅热油，加入葱、姜、蒜、花椒、豆瓣酱、野山椒炒出红油。

5. 下入切好的鱼段，沿锅边烹入料酒和醋，添加没过鱼段的水，加糖调味，大火烧开。

6. 茄子洗净撕成大块，放入锅内同煮。中火煮至茄子软烂，加盐、鸡精调味。

7. 大火收汁，起锅前加点葱花和香菜碎即可。

清淡营养——清蒸鲳鱼

材料：

鲳鱼、红椒、姜、葱、食盐、料酒、蒸鱼豉油。

做法：

1. 鱼洗净后在鱼身两面划上花刀，不但容易蒸熟，也更入味。

2. 把鱼放入碗中，加入葱、姜、适量食盐和料酒，抓匀腌制15分钟左右。

3. 在盘底铺上一层葱、姜，再放上腌制好的鱼。

4. 锅里水烧开，放入鱼蒸6~8分钟，关火后焖2分钟。

5. 将蒸熟的鱼取出，淋入适量蒸鱼豉油。

6. 撒上红椒丝和葱丝，然后浇上少许热油即可。

江浙名菜——熏鱼

熏鱼主要产自江苏、浙江、上海一带。作为当地过年必备的食品，其温中补虚，有利湿、暖胃和平肝、祛风等功效。明代《宋氏养生部》中详细记载：“治鱼为大轩，微腌，焚砻谷糠，熏熟燥。治鱼微腌，油煎之，日暴之，始烟熏之。”

材料：

草鱼、黄酒、酱油、糖、五香粉、植物油、水。

做法：

1. 将草鱼中段处理干净，从大骨处对剖两半。

2. 再斜切大片，用厨房纸巾吸干鱼表面水分。

3. 锅中倒油，烧至八分热，入鱼片炸至浅咖啡色捞出备用。

4. 将所有调料倒入锅中烧开。

5. 再倒入炸黄的鱼片。

6. 小火熬煮至汤汁收干，放凉后取出食用。

文：许术





跟着古诗去旅行

三十四

——大河绕丹崖 万峰立河州

登镇边楼

【明】解缙

陇树晴云万里秋，思亲独上镇边楼。
几年不见南来雁，真个河州天尽头。

临夏回族自治州，古称河州，是甘肃省辖自治州。古时是古丝绸之路南道要冲、唐蕃古道重镇、茶马互市中心，是文成公主进藏的途经之地。明朝第一才子解缙被贬河州时，年仅29岁，从富庶的江南水乡千里迢迢来到边远的西北，其郁闷的心情和对远方亲人的思念时时萦绕于怀，于是独自登上河州城镇边楼，遥望南方，发出了“真个河州天尽头”的感叹！

初夏时节，伴着蒙蒙细雨，赤壁丹崖与清澈湖水交相辉映，风景如画。临夏地处中国西部地区，黄河上游，黄河两岸河口群红色砂砾岩和晚新生代地层在长期外力地质作用下，形成了丹崖陡壁、峰丛林立的丹霞景观，加之炳灵湖（刘家峡水库）抬升了该处黄河水位、澄清了河水，形成了水绕丹霞的绚丽景象。

临夏不仅地质风貌独特、景色雄浑大气，更是中华文明的重要起源地之一，早在5000多年以前就有先民居住，是我国新石器文化最集中、考古发掘最多的地区之一。有着丰富的旅游资源。

刘家峡恐龙馆

“现在我们所在的位置是1号足印保护点，这里面积约为1400平方米，产出了4类23组约300枚足印……”在甘肃省临夏回族自治州永靖县的刘家峡恐龙馆，讲解员正向游客介绍，“在所有足印中，最醒目的便是这个恐龙足印，长150厘米、宽120厘米，它是蜥脚类恐龙的后足足印。”

刘家峡白垩纪恐龙足印化石群位于临夏世界地质公园内，是研究恐龙生理和生

“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。

活习性的珍贵材料，其产出的白垩纪地层剖面完整清晰，是一处具有世界级影响力的古生物化石类地质遗迹。

临夏世界地质公园占地面积约2120平方千米，以白垩纪恐龙足印和晚新生代古动物群为突出代表，以晚新生代地层、北方丹霞地貌和黄河三峡景观为重要补充，融合当地少数民族特色文化，集地质、生态、文化为一体。2024年3月27日获批成为联合国教科文组织世界地质公园。黄河奔流的蓬勃，丹霞林立的雄浑，花儿清唱的余音绕梁，都深深地嵌入了灵秀的河州大地。

八坊十三巷景区

今年“五一”假期，大型沉浸式文旅剧《花开临夏五千年》在位于临夏世界地质公园中部的八坊十三巷景区上演，展示了临夏独特的非物质文化遗产和悠久的历史文化。剧中身着民族服饰的少女手拿盖碗，跳着

灵动的舞蹈；伙计们支起大锅，热情叫卖，羊肉的香气随着吆喝声越飘越远……现场观众随着演员的脚步移步换景，与演员热情互动，仿佛穿越回茶马互市的年代。

八坊十三巷也是民族建筑艺术的“大观园”。漫步在八坊十三巷，道路两侧随处可见立体的砖雕工艺，墙面上的牡丹、葫芦、市

井生活场景被雕刻得栩栩如生。景区内的手工艺馆是非物质文化遗产的展览厅，各类工艺品琳琅满目。以蛋雕为例，手工艺人的雕刻刀在薄薄的蛋壳上灵巧飞舞，一刀刀刻出精微生动、浑然天成的艺术图案，令人联想到临夏世界地质公园，尽得大自然鬼斧神工之妙。

在前不久举办的中国旅游日甘肃省主会场主题日活动现场，临夏世界地质公园授牌仪式举行。临夏世界地质公园分别与龙岩世界地质公园、兴义世界地质公园、王屋山-黛眉山世界地质公园缔结姊妹公园，未来将通过合作与共享，共同提升地质公园的管理水平和影响力，带动区域经济发展。

文：黄理佳





新闻综合频道 36~37集剧情

第1集

张春梅从小就成绩优异，毕业后到了杂志社工作，现在已经成了副主编。她的丈夫倪伟强事业有成，在大学当教授兼博导，儿子则以优异的成绩考上了重点大学。这一天，张春梅去电视台参与录制完小姑娘倪伟贞的节目，又急急忙忙开始张罗婆婆的寿宴。等全家人陆续到场以后，唯独倪伟强却无故缺席了。饭菜和寿桃都已摆上桌，大家轮番拨打倪伟强的电话，却始终无人接听状态。这时，张春梅接到学校院长电话，倪伟强突然提出休假，具体原因不明。杂志社的烂摊子也不少，但即使张春梅分身乏术，也得打起精神追查丈夫的下落，从他遗落在实验室的手机信息里寻找蛛丝马迹。看到银行发来的一条取款20万元的短信，张春梅心里一惊，依照地址找到一家摩托车行，终于见到熟悉且面容憔悴的倪伟强。

第2集

此时的倪伟强满脸胡子拉碴，精神萎靡地看向妻子，双眼毫无波动而又平静地向张春梅提出离婚。结果二人爆发了激烈争吵，正吵得不可开交时，电话打来了，倪老太误食药品被紧急送往医院。因母亲生病的缘故，倪伟强情绪变得更加暴躁，回到家里躺在沙发上一声不吭。半夜里张春梅给倪伟强盖毯子，没想到这个举动触碰到他的逆鳞，他发疯一般大喊大叫，摔门回到房间，留下张春梅独自黯然神伤。倪老太确诊患有阿尔茨海默病，但张春梅就算被丈夫伤透了心，依然想着照顾好婆婆。倪伟贞在咖啡厅约见重要客户谈事，发现客户是前男友，当年前男友劈腿分手，现在离婚了又回来找她，希望挽回彼此的感情。听着对方无耻的话语，倪伟贞心情变得极差。

第3集

栏目《思考者》收视率不见增长，主任找倪伟贞谈话，打算撤掉这档节目。刘红艳不想回家面对吴二琥，埋怨倪俊不应该撒谎说自己怀孕，惹得婆婆把自己当作贪图他家房产和户口的“外人”。张春梅来到倪伟强实验室，坐在他的床边，正巧周琴在给倪伟强洗衣服。倪伟强与周琴之间的一些流言蜚语早在学校传开了，张春梅来意是想要了解真相，挽救自己濒临破碎的家庭。早在两个月前，丈夫所带的课题组研究生赵晓云把研究成果泄露给隔壁学校的朋友，倪伟强将赵晓云开除，没想到被赵晓云报复，造谣他与周琴乱搞男女关系。倪伟强津江学者评选的事情暂时搁置，周琴猜测这便是倪伟强受刺激的原因。张春梅知道事情的来龙去脉后，主动联系赵晓云见面。

第4集

赵叔亲戚们照常来家里闹事，逼

人生之路

36~37集剧情

着孙庆芬卖掉老房子，直言如果执意留下老房子，他们就拖家带口搬进来。刘红艳忍不住与亲戚们吵起来，孙庆芬流着泪恳求他们不要吵，会将房产平均分配给孩子。张春梅以为处理好赵晓云，或许就能保住这段婚姻，岂知她的行为遭到倪伟强激烈地回应，责怪她不该干预自己的生活。吴二琥早就惦记倪老太的老房子，希望倪伟贞尽快搬出去，好把房子让给倪俊，于是找丈夫商量趁着倪老太意识还清醒，赶紧立好遗嘱，倪伟民立马反对。张春梅还在为杂志社的事情忙得焦头烂额，当她看见儿子发来劝离婚的短信后，心里五味杂陈。

第5集

张春梅组织最后一场家宴，吴二琥不知道这顿饭的意义，在饭桌上提及分房子的事，暗示倪伟贞应早点搬出去，她已到找对象结婚的年纪了。但倪伟贞完全不接茬，点破了吴二琥的小心思，表示自己可拿出一部分钱资助倪俊买房。二人意见不合，非要让张春梅主持公道，张春梅身心俱疲，无奈宣布了倪伟强执意要与自己离婚的事。倪老太听完后血压飙升，催促大儿子倪伟民赶紧去将倪伟强找回来问清楚。倪伟贞来到电视台后被领导告知节目停办，就连最后四期的制作机会都没有，而她无论如何努力，结果都是仅剩一期节目收官。张春梅还是无法挽留婚姻，只能跟着倪伟强去民政局办理离婚。

第6集

倪老太情绪激动，张春梅抱住婆婆劝她别难过，就算是离婚了也会继续照顾她。倪伟强被张春梅保护着出了家门，独自一人靠在房门外。节目停播后倪伟贞心情低落，主动联系何志超一起喝酒。饭后倪伟贞的包被飞车党抢走，何志超全速奔跑追回了包，两人感情暗暗升温。张春梅的家庭危机之后，紧接而来的就是事业危机。苏杰伦新官上任三把火，开会时还特地喊来张春梅和吕帆等全体同事，要求他们阐述对杂志的看法，准备将杂志进行全面改版升级。吕帆故意在会议上强调自己的优势，试图给新的领导留下好印象，张春梅则是非常淡然，毕竟论资排辈她在杂志社工作将近三十年，为杂志社立下过汗马功劳。

第7集

刘红艳知道婆婆的动机，与老公商量公司正在发展阶段，她想挣钱买房子，把母亲接到城里来，暂时没有生孩子打算。倪俊对刘红艳有求必应，答应和母亲好好商量。婆媳俩心里各有各的小九九，在生孩子的事情上没有达成统一意见。吴二琥权当小两口已经答应，开始明目张胆地催孕催生。何美莲看到欣然跟何志超说话时声音温柔，凭着女性的直

第36集

刘巧玲在刘巧珍的帮助下往外出逃，偏巧被村民发现向高三星通风报信。高三星怒火中烧直奔村口堵截刘巧玲。刘巧玲眼见摆脱不了束缚，干脆破罐子破摔，要当着大家的面说出高家隐藏了十几年的秘密。这时，刘巧英冲出来跪求妹妹放高家一条生路，刘巧玲不忍连累大姐，最终还是没有将秘密说出口。刘巧玲在县城车站遇见了高双星，愤怒指责他曾经做过的事。此时高双星也彻底想通，拎着行李又回到高家村。高双星心意已决，十余年不愿一错再错，前往高玉德家，跪在他们全家人面前，发自内心忏悔赎罪。高加林正要出门去上班，遇到主动来找他的曲金娣和陈文聪。无论曲金娣和陈文聪怎么求情，高加林都决定不妥协原谅，一定要找回天理公道。

第37集

高双星去当地派出所给儿子改姓和办理转学手续，同时向妻子陈秀礼提出离婚。他找到高加林郑重其事鞠躬道歉，并归还高加林寄的律师函，表示他不必找律师起诉打官司。高明楼父子向组织交代事实，有关部门进行立案调查，高双星取消学历并开除公职，高明楼也受到法律应有的惩罚。转眼数年过去了，孩子们也逐渐长大，高双星到处打工赚钱，但经常与陈秀礼往来书信。如今杂志社经营不景气，高加林想到找陈方明合作，借助互联网优势创办文学网站。成教班邀请高加林担任客座讲师，高双星坐在台下听讲，内心感慨万千。晚课结束后，高加林带着高双星来到珍珠面馆吃饭，高加林对他的怨恨在慢慢淡化，一番推心置腹后，彼此冰释前嫌。

(全剧终)



熟年

新闻综合频道 1~9 集剧情

剧情梗概

中年女人张春梅的生活在外人看来堪称完美：儿子以优异的成绩考上重点本科学校；丈夫是教授、博导，事业有成风头正劲；张春梅自己是杂志社副主编且有望再升一级，有房有车有存款。可实际上，张春梅的苦只有她自己知道。中年毫无征兆地到来，跟着一起来的，还有危机，丈夫倪伟强失踪了。她盘点了各种蛛丝马迹，觉得是丈夫出轨了。然而倪伟强终于好似想通了一样回家后，却向张春梅提出离婚。当然，中年的危机还不止这一件事，当重重困难向张春梅压来的时候，她开始思考应该如何处理生活压力下的工作与家庭的关系，如何让自己坦然面对老去。

觉，提醒何志超注意美女对他有意思，但何志超就是喜欢倪伟贞，从看到她的第一眼起就再也看不上其他人。张春梅又组织大家来家里吃饭，倪伟强没有出现，她便直接跟倪伟强摊牌，声称若是想要让自己同意离婚，必须配合自己进行两次婚姻咨询。

第8集

心理师观察倪伟强在谈话过程中双手止不住颤抖，道出了他心里最大的问题。倪伟强听到这番话后情绪彻底爆发，斥责张春梅让婚姻顾问刺探自己的隐私。为带丈夫看心理师，没能亲手把校对稿件交到印刷厂，王茜因失误造成巨大损失。吕帆借此在新主编苏杰伦前搬弄是非，张春梅出面解决问题挽留客户，结果被客户骂得狗血淋头。倪伟贞来咖啡厅归还盒饭，何美莲觉得倪伟贞年纪大配不上何志超，暗示何志超应该与更年轻的女生约会。可下一秒，倪伟贞收到何志超的语音消息，使得何美莲的谎言不攻自破。张春梅带着倪

伟强再次来做婚姻咨询，心理师选择换一种策略，以倾听者的方式让张春梅和倪伟强讲述对彼此的感受和印象。

第9集

倪老太召集倪伟民夫妇、倪伟强夫妇以及倪伟贞开家庭会议，誓要把倪伟强拉回正确的道路上。倪老太在饭桌上重提张春梅夫妇要离婚的事，倪伟民表达了对弟弟不负责任的看法，而倪伟贞对二哥当甩手掌柜早就看不惯，认为男人都靠不住，所以才会让她不敢结婚。倪伟贞把自己辞职的事情告诉了母亲，而且表明自己对于结婚没有任何想法，幸好倪老太非常尊重女儿的选择。张春梅给儿子打电话交代事情，倪斯楠察觉到了母亲的异样。倪伟强的病情再次严重，几次想要自杀都被及时制止，在吞服了大把药片后坐在角落里痛哭。倪伟强趁着张春梅出差，以及大哥倪伟民办理退休手续的空档期，直接把倪老太送去了高级养老院，为此，倪伟民与倪伟强吵得不可开交。

第 11 集

顾士宏怕冯晓琴把顾寅带走，而冯晓琴怕被赶出家门，大家就这么拧巴着过日子。本来在客厅看电视的冯晓琴，见顾士宏回来了，立刻起身回了房间。顾清俞和施源在门口遇到施母，施源却只是告诉施母这是朋友，顾清俞听后有些失落。顾清俞已经恋爱脑上头，觉得自己应该更积极主动一些，于是放下电话又去找施源。顾清俞求婚失败，李安妮打电话来追问她是不是去求婚了。顾昕和葛玥一起参加同学聚会，孙琦也来了，二人的关系成了同学们讨论的话题。冯茜茜在厨房吃着冯晓琴留的饭菜，顾奶奶见状却骂她开小灶。冯茜茜心里也很不好受，想要租个房子搬出去，但是上海的开销很大，条件也不允许她这么做。

第 12 集

顾寅成绩下降，冯晓琴生气地骂了他一顿，顾磊已不在，现在只剩下他们母子二人，要好好读书，考上好大学，才不会被人看不起。下飞机后施源没看到顾清俞身影，十分失落，回到家想起了这段时间和顾清俞相处的时光。展翔对顾清俞说如想知道施源的想法就把他约出来吃饭，说他是顾清俞的男朋友。顾清俞觉得不靠谱，但最后还是把施源约出来一起吃饭。顾清俞介绍展翔是邻居，展翔却极力地表示和她的亲密关系，还喂她吃牛排。施源跪地向顾清俞求婚，顾清俞感动万分。求婚后施源带着顾清俞去买戒指，却又坚持做婚前财产公证。这些事都完成后，顾清俞借口要买保险找顾士宏拿户口本，施源也借口续签证把户口本骗了出来。

第 13 集

顾清俞向家人介绍自己的老公施源，惊呆了一屋子的人。吃完饭顾清俞带施源回了家，冯晓琴忙前忙后招呼客人，顾士宏脸色却不好看，顾清俞说结婚就结婚，差点把他气出心脏病，顾奶奶也在旁边跟着帮腔。施源上厕所回来，顾士宏又一脸笑容地和他拉家常，后来知道，原来施源就是小时候弄堂里那个“小四眼”，氛围顿时轻松了许多。莉莉给施家送海鲜，施源让她不要再送东西，还把自己结婚的消息告诉了她。施母晕倒被送进了医院，她的躁郁症很严重，必须尽量保持心态平衡。出了这件事，施源暂时没办法搬出去了，看着施母这种状态，他也没办法把结婚的事儿告诉她。

第 14 集

顾清俞告诉冯晓琴给顾寅买了五十节钢琴课，当是施源送给他的礼物。施母出院了，顾清俞觉得应该去拜访一下，于是带着礼物来见施源父母，施父十分热情。趁着施母施展茶艺的功夫，顾清俞环视了一下他们家略显破旧的房子。施母茶艺结束后拿出一本旧相册，指着全家福介绍起曾经显赫的家世。施父做了菜招待顾清俞，施母请的客人黄妹妹和她女儿也到了，施源父子和顾清俞一脸纳闷。施源打电话道歉，顾清俞说自己没有生气，只是脑子有点乱，需要一个人静一静。顾清俞郁闷时碰到展翔，两个人便一起去吃饭。

第 15 集

杰克让冯晓琴帮给朋友送东西，恰好送到顾清俞公司，而对象是顾清俞的客户周总。杰克在物品里放了窃听器，顾清俞和周总开会的内容全都被他听到。杰克拿到这个项目，说冯晓琴是快递员，是顾清俞让她把录音交给自己的。冯晓琴留了个心眼，猜到杰克和顾清俞可能有竞争关系，就把真相告诉了顾清俞。她们毕竟是一个人，冯晓琴帮顾清俞躲过了暗算。冯晓琴知道自己和顾清俞表面和谐，但实际上一碰就碎。冯茜茜的工作渐入佳境，还自己找了客户，师父特地给她买蛋糕奖励。顾昕和葛玥在单位被排挤，葛玥也很担心自己的父亲，就在这个节点她发现自己怀孕了。

第 16 集

冯晓琴跟展翔说了想开养老院的想法，上海三分之一的老人进入老龄化，他们都有自己的需求，只要满足他们的需求自然就有大把的钞票。这是冯晓琴做了很多调研的结果，展翔被她说得有些心动，决定认真考虑一下这件事情。冯茜茜再次约上次的黄先生，黄先生直接坐到她身边。冯茜茜忍无可忍推开了他，黄先生气急败坏地走了。但冯茜茜却在餐厅拿到了刚才的监控录像，以此威胁黄先生。黄先生虽然说话很难听，但这单业务到底是做成了。顾清俞和施源的婚后生活依然甜蜜，听听音乐会，逛逛家具城，而施源经常

会在她睡着后爬起来赚外快，一弄就是一通宵，天亮后又悄悄回到床上。

第 17 集

展翔给史老板出主意，让他找施源做私教。史老板找冯晓琴帮忙，施源同意了。但要带团又要代课，顾清俞担心他身体吃不消。顾清俞买了蛋糕回家和施源约会，施源却僵着脸色问她是不是买了钢琴送去展翔家。顾清俞找展翔质问，这件事只有他们三个人知道，冯晓琴本就因为白天的事情不高兴，差点和顾清俞吵起来。紧接着施源来了，他把钢琴搬走，而且向顾清俞解释是在小区业主群里看到他们搬钢琴的视频。冯晓琴问展翔不愿意投项目的原因，是不是因为顾清俞让他对自己多留个心眼。回到家后顾清俞和施源互相道了歉，一起吃蛋糕许愿，庆祝重逢的一周年。

第 18 集

施源出差，顾清俞把他送到机场，晚上带着礼物去看施父和施母。离开的时候，顾清俞却在弄堂的棋牌室看到了本该在出差的施源，一时间惊诧不解。施源父母叫他们回去吃饭，第二天施源要带团去欧洲，这是他带的最后一个团了，因为他收到了爱蒙公司的 offer。这件事说起来还挺奇怪，爱蒙公司本来已经拒绝他了，没想到又回心转意。顾清俞告诉施源自己在爱蒙工作过半年，辛迪这两年经常找她吃饭，施源反应过来自己进爱蒙也是因为顾清俞。施源显得很生气，他不会给顾清俞添麻烦，同时庆幸自己在进公司前就知道了这件事情，否则到时候会更加尴尬。

第 19 集

施母给施源带了一份礼物，是外公之前的手表，说要在施源最优秀的时候再把它交给他，这么多年来施母一直在等这个机会，施源不甘一生平庸，他戴上了这块手表，施母很开心。面对如此激动的母亲，施源始终无法开口说出实情。顾清俞最近情绪也不太好，施源知道是因为工作的事情，但顾清俞却说自己并没有不高兴，两个人就这么僵持着。冯晓琴来送顾士宏做的排骨，又挨了顾清俞一顿训斥。顾士宏也觉得顾清俞有些不对劲，不结婚操心，结了婚还是操心。顾清俞试探冯晓琴知不知道张阿婆丢东西的事情，直接问她和这件事情有没有关系，冯晓琴很不高兴地把手机里的视频放了出来，怒气冲冲地回了房间。

第 20 集

施源很想要做些事情，但大家仿佛达成共识，只需他好好坐着就行。下班后大家都还忙着，施源也不走只是默默地耗着。冯晓琴找了个合适的商铺，但被展翔否定了，这里开过很多店，没有一家能扛过半年，因不远处是个垃圾站，臭气熏天，白租都没人要。冯晓琴觉得租金便宜能省钱才是最重要的。史老板的培训班生意很红火，施源人气也很高。刚下课，施源就接到医院的电话说有肾源，让他来登记一下。医生表示这是一个福利机构提供的肾源和资金，但实际上都是顾清俞提前和医生沟通好了，所有的钱都是她出的。

第 21 集

顾士宏和施父聊得很愉快，施母却总说起小时候做大家闺秀的事。车上施母还喋喋不休地感叹时运不济，越说越离谱，顾清俞很不喜欢听，送他们到家后连招呼都没打就一脚油门踩下去。施源没办法只能和她道歉。顾清俞听说冯晓琴要和展翔一起做生意不免有些担心，提醒冯晓琴不要忽略了顾寅和家里的事情，不要最后因为这个闹得不开心。冯晓琴刚想问一下顾清俞和施源的事情，冯大年却打电话说要去上海，即便冯晓琴不同意他也要去。顾清俞看到这个来电显示，心中敲响了警钟。展翔找了熟悉的装修队，但冯晓琴还是做起了监工。

第 22 集

史老板和展翔去吃火锅遇到施源，邀请他一起吃，施源和展翔互相讽刺挖苦为顾清俞争风吃

文旅生活频道 11 | 24 集



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。

醋。施源生气走了，展翔骂施源说他文凭是假的，没想到隔壁有培训班的家长听到了这话。施母恢复得很不错，施源陪她去复查，边打听资助施母的基金会，护士表示不知道这个事，施源心有疑虑。他质问顾清俞是不是和医生串通好了帮他付钱，顾清俞手轻轻一挥就把他所有的努力否定了。顾清俞觉得很无辜，难道施母的病她不该管吗？顾清俞一怒之下从家里离开去酒店住，紧接着施源就收拾行李从她家搬了出来，二人彻底分居。

第 23 集

得知他们分居两个多月，一路上展翔都心不在焉的。冯茜茜到处忙着拉业务，黄老板再次抛来橄榄枝要她请自己吃饭，正巧在餐厅遇到顾昕。顾昕告诉黄老板说冯茜茜是他家亲戚，让他多多关照一下，黄老板对冯茜茜的态度立刻变了许多。施源依旧做着婚礼司仪的兼职，回到家却收到了债务催缴单，但是家里的钱加起来也就只有八十万元，根本还不清，其中有五十万元是要还给顾清俞的。顾清俞和施源的分居状态依然持续着，展翔借机献殷勤随时待命。

第 24 集

顾昕被调去街道办事处，一切要重新开始，两边的家长都很担心，葛父更是深表失望。顾昕受到一番数落后跑到外面散步，遇到刚和客户谈完业务的冯茜茜，二人买了酒到刚装修好的房子，这里只有一个沙发。二人聊得越来越开心，顾昕小心思越发明显，在酒精的作用下逐渐暧昧起来。冯晓琴见冯茜茜一直没回家很担心，恰好这个时候门铃响了，是冯大年。冯大年狼吞虎咽地吃了一碗面，他是瞒着冯母偷偷跑来的。顾清俞和施源依然是分居的状态，施源被财务公司催缴债务，只能不断做着婚宴主持人的兼职。

遗失声明

本人汪学斌，男，于2024年6月13日不慎将二代身份证丢失。身份证号：430922198604035831；发证机关：湖南省益阳市桃江县公安局；身份证有效期：2016年4月8日至2036年4月8日。特此声明作废。

自本声明发布之日起，所有与本身份证有关事情概与本人无关。特此声明！

乳房切除术选择与后果的深度解析

广西壮族自治区民族医院胸心腺体外科 陈婵

乳房，作为女性独特且充满象征意义的身体部位，它承载着美丽、自信与母性的多重光环。然而，当乳腺癌或其他乳腺疾病无情地威胁到女性的健康时，乳房切除术便成为一个艰难但可能必要的治疗手段。今天，我们深入探讨这个沉重、关乎生命质量的话题——乳房切除术的决策及其后续影响，旨在为那些面临手术选择的女性朋友提供全面而贴心的信息支持。

乳房切除术的种类有哪些？

乳房切除术种类繁多，根据手术范围不同，主要分为以下几种：

1. 乳腺良性肿瘤切除术

这种手术适用于乳腺的各种良性肿瘤，如乳腺纤维腺瘤、乳管内乳头状瘤等。手术时切除肿瘤及其周围部分正常组织，保留大部分乳房，对患者的影响相对较小。

2. 乳腺癌相关手术

乳腺癌相关手术是治疗乳腺癌的主要手段。其需要根据患者肿瘤的分期、位置、大小等因素选择合适的术式。手术范围可能涉及整个乳房、部分胸肌、腋窝淋巴结等，因此对患者的影响较大。包括乳腺癌根治术及扩大根治术、乳腺癌改良根治术、全乳房切除术、保留乳房的乳腺癌切除术、乳腺癌根治术后乳房重建术等。

① 乳腺癌根治术及扩大根治术：乳腺癌根治术需要切除整个乳房、胸大肌、胸小肌以及腋窝和锁骨下的淋巴结。而扩大根治术则在根治术的基础上，同时切除部分胸壁组织、胸廓内动、静脉及其周围的淋巴结。这两种手术方式由于损伤较大，目前临幊上已较少采用。

② 乳腺癌改良根治术：根据手术操作的不同，可分为保留胸大肌、切除胸小肌的术式，以及保留胸大肌和胸小肌的术式。适用于经穿刺活检证实存在腋窝淋巴结转移，且希望或要求进行乳房切除术的患

者。

③ 全乳房切除术：手术范围包括切除乳腺组织、乳头，部分皮肤及胸大肌筋膜。该术式适宜于原位癌、微小癌及年迈体弱不适宜行根治术者。

④ 保留乳房的乳腺癌切除术：手术包括完整切除肿块及周围组织，同时清除腋窝淋巴结。该手术主要适用于临床Ⅰ期、Ⅱ期的乳腺癌患者，且乳房有适当体积，术后能保持外观效果者。但保乳手术的患者术后必须进行放疗、化疗等辅助治疗。

乳房切除术后的身心双重适应

由于乳腺癌的乳房切除术是一种破坏性手术，术后对患者身体和心理都会有一定影响。

在身体方面，乳房切除术后患者的乳房外形会发生明显改变，可能出现乳房萎缩、变形等情况。同时，乳房切除术后，患者的生理功能可能会受到一定程度的损害，如影响哺乳等。此外，患者可能面临并发症的风险，如切口感染、皮下积液、皮瓣坏死等。这些并发症不仅会影响康复进程，还可能增加患者的痛苦和经济负担。

在心理方面，患者常因担忧病情复发而产生焦虑与抑郁等不良情绪，从而感到痛苦、无助和失落。因此，及时的心理支持和关爱对患者至关重要，有助于缓解负面情绪，提升康复效果和生活质量。

乳房切除术后身心调整的全面指南

为了帮助乳腺癌患者更好地应对乳房切除术后的身体和心理影响，有以下建议：



1. 保持健康的生活方式：患者术后应保持健康的生活方式，包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。同时可参与一些康复训练，有助于促进身体康复和降低疾病复发的风险。

2. 注意切口护理：术后切口护理非常重要，患者应注意局部加压包扎、避免积水、保持清洁等。同时，须定期返回医院复查并更换药物。

3. 积极调整心态：患者应积极调整自己的心态，保持乐观的情绪。可以通过与家人、朋友交流，参加社交活动等方式来转移注意力、缓解压力。

4. 寻求专业心理支持：对于存在严重心理问题的患者，建议寻求专业心理支持。心理医生可以通过心理咨询、心理治疗等方式帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题。

乳房切除术无疑为患者带来身体和心理上的双重考验，然而，它同样为女性提供了重塑自我、迈向新生活的宝贵机会。通过深入剖析乳房切除术各个方面，我们期望患者能够基于充分的理解，做出更为明智的决策。让我们携手面对这一挑战，共同助力患者重拾生活的希望和信心。

肿瘤放疗与细胞焦亡治疗中的敌友之辩

梧州市红十字会医院肿瘤科五区 陈瑞仲



减少对周围正常组织的辐射，降低副作用并提高治疗效果。尽管如此，放疗仍然可能对正常组织造成一定的损伤，尤其是在敏感区域如皮肤、肺、肠道等。因此，放疗的剂量和时间需要精确控制，以平衡治疗效果和潜在的副作用。

细胞焦亡

细胞焦亡是一种特殊的细胞死亡方式，又称细胞炎性坏死。表现为细胞不断胀大直至细胞膜破裂，导致细胞内容物的释放进而激活强烈的炎症反应。细胞焦亡是机体一种重要的天然免疫反应，在抗击感染中发挥重要作用。细胞焦亡的整个过程像是细胞的“自爆”，但这个“自爆”是井然有序的。“自爆”的细胞会避免影响到其他细胞正常的生命活动，而且“自爆”后的细胞所释放的物质可以吸引身体的免疫细胞，告诉它们：“这里有坏细胞，快来帮忙！”

细胞焦亡可以帮助我们的身体清除不正常的细胞，比如癌细胞。但是，如果这种“自爆”发生在不合适的地方或者过于频繁，就可能会引起问题，比如炎症反应。所以，细胞焦亡是一把双刃剑，既可以帮助身体抵抗疾病，也可能带来麻烦。

二者相遇，是福是祸？

我们前面提到肿瘤放疗技术是一种利用高能射线来治疗恶性肿瘤的方法，这些射线能够破坏肿瘤细胞的DNA，阻止它们的生长和分裂。然而，放疗的强大能量也可能对正常组织造成损伤，因而当放

疗遇到细胞焦亡时，有可能出现较为复杂的情况。

一方面，细胞焦亡可以促进癌细胞的死亡，抑制肿瘤细胞的增殖，增强放疗的敏感性，改善抗肿瘤免疫。这是因为细胞焦亡会导致细胞内容物泄露，激发炎症反应，炎症反应可以吸引更多的免疫细胞，从而增强抗肿瘤的免疫反应。例如：放疗可以诱导肿瘤微环境中的细胞焦亡，通过释放炎症信号分子，如白细胞介素-1β (IL-1β) 和白细胞介素-18 (IL-18)，来激活免疫细胞，如自然杀伤细胞 (NK 细胞) 和 T 细胞，这些细胞能够更有效地攻击和清除肿瘤细胞。

另一方面，细胞焦亡也可能对放疗产生不利影响。放疗可能会诱导正常组织中的细胞焦亡，导致炎症和损伤。例如：放疗可能引起放射性炎症损伤，如放射性肺损伤和皮肤损伤，这些损伤会影响患者的生活质量，并可能限制放疗的剂量和持续时间。此外，过度的细胞焦亡可能导致免疫抑制微环境的形成，从而减弱抗肿瘤免疫反应，影响放疗的疗效。

在这场肿瘤放疗与细胞焦亡的微妙博弈中，我们看到了医学的进步如何为患者提供了新的视角和可能性。细胞焦亡这一曾经被忽视的细胞死亡方式，如今成为肿瘤治疗中的关键角色。它既是放疗的助力者，帮助我们的身体识别并消灭癌细胞；又可能成为放疗的障碍，引发不必要的炎症和损伤。这种双重作用提醒我们，肿瘤治疗并非简单的黑白对立，而是一个需要精细调控的复杂过程。

这场肿瘤放疗与细胞焦亡的相遇，不仅是医学科学的挑战，也是人类智慧的体现，它将引领我们在抗击癌症的道路上继续前行。

学习困难的孩子也能寻求专业门诊帮助

钦州市第二人民医院儿科 方秀业

生活中,家长常常因为孩子的学习问题而困扰不已。孩子的成绩在班里总是“吊车尾”;明明孩子已经努力学习,但成绩依旧不理想;做作业时总是走神,等等。学习困难,这个听起来有些笼统的词汇,实际上涵盖了多种可能影响孩子学习表现的问题。随着社会对儿童心理健康认识的提高,学习困难门诊应运而生,为这些孩子提供了专业的诊断和治疗。

学习兴趣和能力。

4. 感觉处理障碍:孩子可能对声音、光线、触觉等感觉输入的处理存在困难,影响学习。
5. 语言障碍:影响孩子的语言表达和理解能力,进而影响学习交流。

治疗方法

如果家长发现孩子出现上述表现,可以前往医院学习困难门诊进一步诊断。如果确诊,可以采取多学科综合干预的方法进行治疗。

1. 药物治疗:对于注意力缺陷多动障碍等神经发育问题,医生会根据具体情况开处方药物,如利他林或阿德拉,以改善孩子的注意力和行为控制。对于情绪障碍,可能需要抗抑郁药物或抗焦虑药物。
2. 心理治疗:包括认知行为疗法、家庭治疗等,帮助孩子建立积极的学习态度,改善情绪问题,增强自我调节能力。
3. 行为治疗:通过奖励和惩罚机制,帮助孩子建立良好的学习和行为习惯。例如可以使用激励方法帮助孩子完成任务。幼儿园给小朋友们发的小红花贴纸就是一种十分有效的激励方法,孩子每完成一次任务给其一枚小红花贴纸,累积小红花贴纸可以兑换奖励,例如零食、玩具等。
4. 特殊教育和强化训练:针对孩子的特定障碍进行专项训练,如阅读障碍的孩子需要进行语音和拼读训练,数学

障碍的孩子需要针对数学概念的特别教学。

5. 语言治疗:对于语言障碍的孩子,言语治疗师可以提供专门的训练,帮助他们提高语言表达和理解能力。

居家护理建议

家庭是孩子成长的第一环境,对于患有学习困难的孩子,家庭的支持尤为重要。在家庭环境中,家长也可以采取一些措施来支持孩子的学习。首先要让孩子拥有良好的学习环境和健康的生活方式,确保孩子有一个安静、整洁的学习空间,减少干扰因素,如电视、游戏机等。保证孩子有足够的睡眠、均衡的饮食和适量的运动,这些都有助于提高学习效率和注意力。

其次要给孩子设定合理的学习计划。根据孩子的能力和兴趣,制定适合的学习计划,避免过度压力。同时确保有足够的休息和娱乐时间。定期与老师沟通,了解孩子在学校的表现,与老师共同制定学习计划,如调整作业量、提供额外的辅导等。家长也可以参与孩子的学习过程,如一起阅读、讨论学习内容或者参与孩子的兴趣爱好,增进亲子关系的同时,也有助于孩子更好地理解和吸收知识。

家长的鼓励和支持对孩子学习困难的改善十分关键。家长应该学会倾听孩子的心声,对孩子的努力和进步给予积极的反馈,帮助他们建立自信。让我们共同努力,让孩子们在成长的道路上更加自信、坚强。

中风后吞咽功能衰退 这些注意事项需了解

广西壮族自治区工人医院(广西壮族自治区职业病防治研究院)神经内科 邓秀源

配合医生的治疗,还需要在日常生活中注意调整饮食习惯,选择易咀嚼和易吞咽的食物,避免干硬、黏性和容易扩散到喉部的食物,以减轻吞咽负担。同时,保持口腔清洁、进行口腔运动以及定期进行康复治疗都是非常重要的。这些措施有助于改善患者的吞咽功能,提高生活质量。

中风后吞咽衰退,营养需求要注意

中风后吞咽功能衰退患者的营养需求与普通人有所不同。由于吞咽困难,患者可能无法摄入足够的食物,从而导致能量和营养素的摄入不足。此外,患者还可能因为疾病的影响而出现代谢紊乱,进一步加剧营养不良的状况。因此,患者在日常饮食中需要特别注意摄入足够的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。

1. 蛋白质:蛋白质是维持生命活动的基本物质,对于中风后吞咽功能衰退的患者来说尤为重要。蛋白质可以帮助修复受损的组织,促进伤口愈合,提高免疫力。患者可以选择瘦肉、鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物,同时避免摄入过多的脂肪和胆固醇。

2. 脂肪:脂肪是维持身体健康所必需的营养素,但中风患者应选择健康的脂肪来源。不饱和脂肪酸(如橄榄油、鱼类)对心脑血管健康有益,而饱和脂肪和反式脂肪(如动物油脂、油炸食品)则应尽量避免。

3. 碳水化合物:碳水化合物是提供能量的主要来源,但患者应选择低糖、高纤维的碳水化合物食物,如全麦面包、糙米、蔬菜等,有助于控制血糖水平,预防糖尿病等并发症。

4. 维生素和矿物质:维生素和矿物质对于维持身体健康和免疫力至关重要。患者应多摄入富含维生素C、维生素E、B族维生素、钙、铁、锌等营养素的食物,

如新鲜蔬果、奶制品、豆类等。对于无法从食物中获取足够营养素的患者,可以在医生建议下适当补充营养素制剂。

5. 水分:保持充足的水分摄入对于中风后吞咽功能衰退的患者来说尤为重要。水分能维持身体的正常代谢,预防便秘等问题。患者应根据自身情况适量饮水,避免脱水或水肿。

中风后吞咽衰退,饮食有讲究

当中风患者遭遇吞咽功能衰退时,饮食方面的注意事项变得尤为关键。以下是针对这类患者的一些重要饮食建议:

首先,食物的选择应优先考虑其质地和易吞咽性。软食、半流食或糊状食物是更好的选择。因为它们更容易被吞咽,减少了呛咳和误吸的风险。同时,避免给患者食用过于干燥、硬或黏稠的食物,以免增加吞咽的难度。

其次,要注意食物的口感和味道。中风后,患者的味觉和嗅觉可能受到影响,因此食物的味道和香气要尽可能诱人,以提高患者的食欲。可以使用一些香料或调味料来增添食物的风味,但要注意避免过于辛辣或刺激性的调料。

最后,患者进食时应保持正确的姿势。建议患者坐直,头部稍微前倾,能更好地控制吞咽动作。同时,进食时应细嚼慢咽,避免急躁和匆忙,以减少呛咳的风险。

总之,通过了解中风后吞咽功能衰退患者日常饮食的注意事项,我们可以为这些患者提供科学、合理的饮食建议,为中风患者的康复之路增添一份力量。



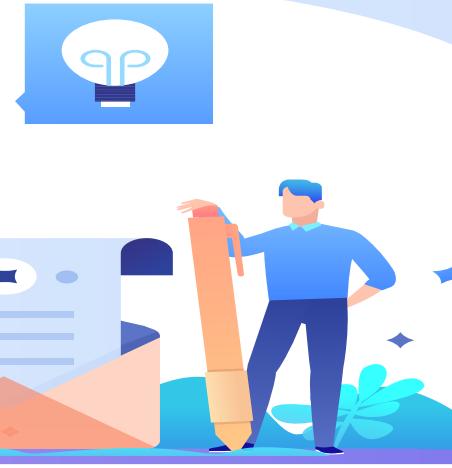
中风是一种严重的脑血管疾病,其发生往往伴随着多种后遗症。其中吞咽功能衰退是较为常见的一种。吞咽功能衰退不仅影响患者的饮食摄入,还可能导致营养不良、肺部感染等并发症。因此,对于中风后出现吞咽功能衰退的患者来说,日常的营养素摄入尤为重要。那么,我们应该注意摄入哪些营养素呢?

中风后吞咽衰退,饮食调整很重要

中风后吞咽功能衰退对患者的影响是多方面的。首先,患者在进食时可能出现呛咳、进食困难以及无法正常吞咽食物等症状。这不仅会导致患者营养摄入不足,影响身体的康复,还可能引发更严重的健康问题,如吸入性肺炎等。

其次,吞咽功能衰退还可能影响患者的心理状态。由于进食困难,患者可能会感到焦虑、沮丧或失去对生活的热情。此外,吞咽功能衰退还可能导致患者在社交活动中出现尴尬或不便的情况,进一步影响患者的社交和心理健康。

因此,对于中风后吞咽功能衰退的患者,除了积极



全面了解神经衰弱 探寻现代治疗新路径

南宁市第五人民医院精神科 黄河

李小姐因为工作繁忙，近段时间连续加班。一天她感到一阵难以言喻的疲惫和焦虑，仿佛有一股无形的压力在心头堆积。她发现自己的思维变得迟钝，记忆力也不如从前。这种状态持续了几天后，李小姐发觉情绪变得异常敏感，一点小事就能让自己焦躁不安，甚至晚上也无法安然入睡。她开始怀疑自己的身体是不是出现了什么大问题？就医后，经过医生诊断，李小姐被确诊为神经衰弱。

神经衰弱这个病症其实离我们并不遥远，它像是大脑的“小情绪”，在压力、疲劳和生活不规律的推波助澜下，悄然而至。

神经衰弱是什么

神经衰弱通常是指大脑神经系统在面对持续的压力和挑战时，无法有效地调节和恢复平衡，从而导致一系列心理和生理症状出现的病症。这种状态可以看作是大脑的一种“应激反应”，当这种反应超过了神经系统的调节能力时，就可能导致神经衰弱。诊断神经衰弱并非易事，它需要医生通过一系列测试和观察，来寻找蛛丝马迹，包括详细的病史询问、心理评估，甚至可能需要神经影像学检查来帮助诊断。只有当所有线索汇聚，才能揭开神经衰弱的神秘面纱。

神经衰弱有哪些症状

有些人出现了神经衰弱的症状，但



是自己却不知道，结果这些症状越来越严重，最后影响到生活和工作。让我们一起了解神经衰弱有哪些症状。

症状一：精神特别容易疲劳，这是由于精神过于兴奋导致的。这个症状要和身体疲劳相区分，精神疲劳并不等于身体疲劳，如果身体感觉劳累，精神却十分充沛，这并不是神经衰弱。症状二：经常产生负面情绪，比如经常出现紧张、焦虑、生气等不良情绪，并且缺乏解决情绪问题的能力。症状三：身体出现不适，比如睡眠出现障碍，难以入睡、容易被惊醒，还会出现失眠多梦的情况。除此以外，还有头晕、眼花、耳鸣、

心慌、腹胀、早泄、月经紊乱等问题。

神经衰弱的治疗

目前，神经衰弱的治疗主要有心理治疗和药物治疗两种方法。随着研究的不断深入，治疗神经衰弱的方法也在不断进步和更新。从传统的药物治疗，到新兴的物理疗法，再到生活方式的全面调整，多样化的治疗手段都在致力于帮助患者恢复内心的宁静与平衡。

(1) 药物治疗：

药物治疗是神经衰弱治疗的重要手段之一。部分神经衰弱患者会出现抑郁、焦虑、失眠等症状，这时候患者可以服用一些抗抑郁药，如阿普唑仑、黛力新；抗焦虑药，如百忧解、帕罗西汀；还有中成药如加味逍遥散、复方枣仁胶囊、六味地黄丸等进行治疗。这些药物可以帮助调节大脑中的神经递质水平，从而缓解不良症状。

(2) 心理治疗：

神经衰弱是一种精神方面的疾病，有的时候是因为心脏病所致，所以心理干预也是必不可少的一种治疗方式。心理治疗就像是大脑的“健

身教练”，通过训练增强大脑应对压力的能力，提高情绪调节的灵活性。另外，心理治疗又是一种多维度的治疗方法，它可延伸出认知疗法、行为疗法、森田疗法等多种治疗方法。这些方法共同作用，可以帮助患者增强心理韧性，提高应对压力的能力，使他们能够更加灵活地调节情绪，实现心理健康，在日常生活中更好地获得幸福感。

(3) 物理疗法：如深呼吸、渐进性肌肉松弛等方式，可以帮助患者减轻紧张和焦虑，提升注意力和集中力。这些方法就像是给大脑做SPA，通过深度放松帮助大脑恢复活力和清晰度。

(4) 生活方式调整：生活方式的调整也是治疗神经衰弱的有效途径。方法有保证充足的睡眠、均衡的饮食、规律的运动和适当的休息。在现代社会，“夜猫子”一词常用来形容那些喜欢熬夜的人。值得注意的是，长期熬夜和失眠不仅会加剧神经衰弱的症状，还可能使神经衰弱的状况进一步恶化。因此，保持良好的作息习惯对于改善神经衰弱至关重要。

神经衰弱并非人们认为的那样轻易患上，但同样也并非难以触及。了解神经衰弱的相关知识，有助于人们及时察觉自身可能存在的神经衰弱症状，并采取正确的应对措施，从而避免病情恶化，产生更为严重的后果。

难忍之痛——痛风

广西医科大学第二附属医院健康体检中心 杨柳

在物资匮乏的年代，痛风多见于帝王将相、达官显贵，甚至一度成为身份和地位的象征，因此它又被称为“帝王病”。痛风不痛则已，痛起来真要命！据说它发作时，即使有风吹过患处，也会使患者难以忍受，故因此得名。

有关数据显示，我国痛风的发病率在1%~3%，并呈上升趋势，也逐步趋于年轻化。如今，痛风已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。

为什么会出现痛风？

人体始终存在新陈代谢，我们吃的食物，营养被吸收，废物被排出体外。其中有一种物质叫嘌呤，它代谢后就会变成尿酸，如果出现嘌呤代谢故障或尿酸排出障碍，那么尿酸就会在体内增多，增多的尿酸会形成晶体，沉积在关节或其他组织内，引起软骨和滑膜组织上出现急性的炎症发作，这种临床上的炎症发作就叫痛风。当然，与很多疾病一样，高尿酸和痛风的发病也有一定的遗传因素。

痛风有哪些症状和危害？

痛风患者的典型症状是会出现突发一个或多个关节重度疼痛。多于夜间突然发病，还会出现关节红、肿、皮温升高，关节表面皮肤红紫、紧张、发亮等。最初几次发作通常仅累及一个关节，持续几天，常于2周内自行缓解，然后症状完全消失。但如果病情加重并在发作后不积极治疗，将会导致更频繁发作并可波及多个关节，发作可达3周或更久。

痛风可并发肾脏病变，严重者可出现关节破坏、肾功能损害，常伴高脂血症、高血压病、糖尿病、动脉硬化及冠心病等。

痛风患者常出现痛风石。在患者耳廓、关节周围、肌腱、软组织等周围皮下可见。在身体的各个部位尤其是四肢形成的痛风石，不仅严重影响肢体外形，甚至会导致关节畸形、功能障碍、神经压迫、

皮肤破溃、窦道经久不愈，须接受手术治疗。

预防痛风发生的注意事项及措施

1. 减少高嘌呤食物的摄入。动物内脏、肉汤、红肉（猪、羊、牛）等食物嘌呤含量高应限制食用，海鲜中黄花鱼、带鱼、鳗鱼、草鱼、扇贝类嘌呤含量也较高，应尽量少食用。可适当进食鸡鸭等白肉。多吃蔬菜，蔬菜水果中的维生素C、植物化合物和抗氧化成分有助于控制血尿酸水平，每日饮食应包含300~500克的蔬菜，200克水果，另外适当补充坚果、豆类，以及全谷物等。

2. 鼓励奶制品摄入。补充蛋白质可选择牛奶、酸奶、奶酪等嘌呤含量较低的乳制品，对于伴有超重、肥胖及代谢综合征的患者，可以选择低脂或脱脂奶类。另外，鸡蛋也可以作为限制高嘌呤食物摄入时优质蛋白的来源，建议每天不超过一个蛋黄，可以通过蛋清补充蛋白质缺失部分。

3. 多喝水。多喝水可以促进尿酸的排出，正常人建议每天饮水2000ml以上，使尿量保持在2000ml以上，以利尿酸的排出。不喝各种含糖饮料，含糖饮料可促进血尿酸升高。

4. 多吃碱性食物。当关节液中pH>6时尿酸盐多呈游离状态，很少形成尿酸盐结晶。尿液pH值升高，可防止尿酸结晶形成，并促使其溶解，增加尿酸的排出量，防止形成结石或使已形成的结石溶解。

5. 适量运动，减脂减重。肥胖容易导致代谢综合征。每日应进行30分钟以上的中等强度运动，将体重控制在正常范围内。控制体重有助于尿酸控



制，预防痛风发作。体重控制关键在于运动和饮食控制，通俗讲就是“管住嘴，迈开腿”。

6. 少吃高糖食物。少吃高糖食物，尤其是果葡糖浆食物。《中国居民膳食指南(2022)》提出的建议是：每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。

7. 少熬夜，减轻压力。过度劳累可使人体自主神经调节紊乱，易致体表及内脏血管收缩，包括肾血管的收缩，从而引起尿酸排泄减少。如果长时间紧张工作，过度疲劳，就有可能诱发痛风。

8. 禁烟酒。吸烟或被动吸烟会增加高尿酸血症的发病风险。酒中并不含嘌呤，也不产生尿酸，其代谢产物是乳酸，但恰恰是这个乳酸，会和尿酸在肾脏竞争性抑制其排出。

急性痛风性关节炎易误诊为化脓性关节炎、丹毒或淋巴管炎，以致滥用抗生素者非常普遍。在临床中，我们遇见不少痛风患者未接受正规治疗，长期在私人诊所服用激素、止痛药，导致消化道出血、肝肾功能损害等不良后果。所以如果出现关节疼痛要及时到医院就诊，不要轻信传言或私人医生，随意乱用药物。

让身心和谐共处

梧州市工人医院中医科 黄沛

在日常生活中,我们会遇到各种各样的情绪波动,有时快乐,有时焦虑,有时沮丧……这些情绪不只是我们心灵世界的外在体现,也会直接影响到我们的身体健康。

那么,中医又是如何看待情绪问题呢?又有哪些方法可以帮助我们调节情绪呢?

中医情志之道

情绪是人体本能的表现,我们在与周围事物或他人接触的过程中,对任何人、事、物,都不是无动于衷、毫无反应的,而是会表现出某种相应的情感,如高兴或悲伤,喜欢或讨厌,惊喜或恐惧等。这些情感的表现,归结起来就是中医学所说的情志。

按属性不同,情志有两种分类方法,即“五志”“七情”。

“五志”,指喜、怒、思、忧、恐。五志以五脏气血为基础,在五脏气化过程中所产生,属于人体的正常生理活动表现,只有脏腑功能健旺,机体才能对内外环境的各种刺激作出有节奏的“五志”反应。

“七情”,指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《素问·阴阳应象大论》中说:“人有五脏,化五气,以生喜怒悲忧恐,怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。喜怒伤气,暴怒伤阴,暴喜伤阳。”

“五志”作为脏腑功能的一部分,乃人之常性,是“七情”产生变化的基础。外界刺激达到一定程度,超出了意志的调控范围,就会形成强烈持久的精神刺激,此时“五志”转化为“七情”,成为一种显态致病因素。

“七情”过度,危害身心健康

1.过喜伤心:俗话说“人逢喜事精神爽”,有高兴的事可使人精神焕发。但欢喜过度,则损伤心气,久则易形成气虚等体质,出现失眠、心悸、健忘、疲乏、气短懒言等症状。《范进中举》是大家都听过的故事。范进就属于典型的“过喜伤心”,过喜则会使心气过度迟缓,神气耗散而不能内藏,从而形成不良体质,导致疾病发生。

2.过怒伤肝:发怒是一种宣泄,对于缓解心理压力是有

益的。但长期的过度激怒同样会给健康带来伤害。平时就容易急躁易怒、爱发脾气的人,久则易形成血瘀、阴虚、湿热等体质,容易出现皮肤干燥、易生皱纹,女性痛经、经色紫黑有块等症状。爱生闷气、容易抑郁的人,久则易形成气郁体质,容易出现惊悸怔忡,胸胁胀满,或走窜疼痛,或咽间有异物感等症状。

3.过忧(悲)伤肺:忧是因为某些事件不随人意,所产生的一种担心、忧郁、愁闷等情志反应。而悲则是忧的进一步发展,包含沮丧、气馁、意志消沉等情志反应。过忧(悲)易伤肺,容易出现全身乏力、气短咳嗽、畏寒怕冷、反复感冒等症状。久则容易形成气郁、气虚等体质。

4.过思伤脾:思,即思虑、思念,这是人体正常的情志表现。然而过度的思虑可能导致气机郁滞,表现为胸闷、肋痛等不适。生活中,当出现亲人离开、失恋或者学习、工作过度用脑等情况时,长期过度思虑或所思不遂,会损伤脾,易出现不思饮食、脘腹胀满、头晕目眩等症状,久则容易形成气虚等体质。

5.过恐(惊)伤肾:恐是因精神过度紧张而产生的胆怯;惊则是突遇事情变故,导致精神上的紧张,如突临危难,突然打雷等。过度的恐惧可能伤及肾气,表现为尿频、腰膝酸软等问题。过度的惊恐可能伤及心神,表现为失眠、健忘等症状。所以老年人应当注意避免惊恐。

总的来说,人体是一个极其复杂的有机体,有着七情六欲,正常的情志活动,对身心健康是有益的。但情志失调时,导致五脏失调,气血不畅,从而影响身体的健康。所以生活中,应对外界刺激,要学会“反应适度”。

情志调养全攻略

在这个快节奏的时代里,我们经常会感受到生活的压力



和焦虑,情绪波动也变得越来越频繁。那么,如何让自己的情绪保持平稳呢?中医有着独特的认识和调养方法。

1.饮食调理:中医认为,饮食对情绪的调节有着重要的作用。例如,多吃些香蕉、糯米、枸杞等食物可以缓解情绪,而过度食用辛辣刺激性食物则可能导致情绪波动。

2.运动调理:适度的运动可以促进气血运行,缓解情绪。例如,散步、瑜伽、太极拳等运动都可以有助于调节情绪。

3.静心冥想:静心和冥想有助于调节人体的气血运行,平衡五脏功能,可以缓解压力、调节情绪,帮助人们保持心情平和。

4.药物调理:中医药物中有许多可以调节情绪的药物,如黄芪、当归、川芎等,可以根据个人的情况选择合适的药物进行调理。

5.良好的生活习惯:保持规律作息、适度运动、保持良好的人际关系等都是良好生活习惯的一部分,这些习惯可以保持良好的情绪状态。

中医讲情志,其实是一种预防疾病、保持健康的理念,调养情志对于维护身体健康是非常重要的。通过饮食调理、运动调理、静心冥想、药物调理和良好的生活习惯,可以保持良好的情绪状态,从而维护身体健康。

新药物能否打破耐多药肺结核困境

南宁市第四人民医院结核门诊 兰桂群



耐多药肺结核是指对结核病的两种一线药物——异烟肼和利福平产生耐药性的肺结核。全球范围内,耐多药肺结核的治疗面临着严峻挑战。世界卫生组织报道显示,2022年全球约41万例患者罹患耐多药或利福平耐药结核病。其中我国发病数约为3万例。耐多药肺结核的治疗一直是全球公共卫生领域面临的重大挑战。随着传统抗结核药物耐药性的不断增加,新药物的研发和临床试验成了解决这一问题的关键。近年来,几种新药物的引入为耐多药肺结核的治疗带来了新的希望。那么,这些新药物能否打破耐多药肺结核“无药可医”的困境呢?

耐多药肺结核的现状与挑战

耐多药肺结核的治疗现状存在多个挑战。耐多药肺结核治疗周期长,通常需要2~3年,且治疗费用高昂,约为普通肺结核药物的100倍。而且在治疗耐多药肺结核的过程中,容易出现药物副作用,导致治疗失败或耐药性增加。此外,经费投入不足也是一个重要问

题。尽管全球结核病防控资金有所增加,但与实际需求相比仍有巨大差距。中国国内资金投入与国际援助资金之间的比例悬殊,表明国内资金来源有限,难以满足耐多药结核防治的需求。最后,耐药结核病的防治知识知晓率不高,人们对结核病的认识不足,导致防控措施的实施不到位。

在这样的背景下,加之传统抗结核药物耐药性的日益增加,迫切需要新型药物来提高治疗效果。贝达喹啉和德拉马尼作为新一代抗结核药物,它们的出现为耐多药肺结核的治疗带来了新的希望。

贝达喹啉和德拉马尼

贝达喹啉是一种特殊的药物,它属于二芳基喹啉类药物,主要通过影响结核杆菌的能量产生过程起作用。具体来说,它阻断了结核杆菌制造能量的关键步骤,即ATP合酶的功能,这样就能限制结核杆菌的生长和繁殖。2012年,这种药物被美国食品药品监督管理局快速批准使用,成为数十年来首个专门用于治疗耐药结核病的新药。贝达喹啉的使用能够显著提高耐多药肺结核患者的康复机会,但需要注意的是,它可能会引起心脏方面的副作用,所以在使用时需要医生密切监控患者的心脏状况。

德拉马尼属于硝基咪唑类药物。它的作用方式是阻止结核杆菌构建其细胞壁,从而抑制其生长。德拉马尼在2014年获得了欧洲和日本的批准,不久后在中国上市。在临床试验中,德拉马尼表现出了良好的抗菌效果,能够有效地减少治疗时间并提升治愈的可能性。更重要的是,德拉马尼与其他常用的抗结核药物不会产生交叉耐药性,这为那些对传统药物产生耐药性的结核病患者提供了新的治疗选择。因此,德拉马尼的问世对于改善耐多药肺结核的治疗具有重要意义。

除了贝达喹啉和德拉马尼,其他一些新药物也在

临床试验中显示出治疗耐多药肺结核的潜力。例如,普托马尼是一种硝基咪唑类化合物,与贝达喹啉和利奈唑胺构成的组合疗法在治疗广泛耐药肺结核中取得了高达89%的成功率,显著高于历史成功率。此外,甘费博罗莱作为一种新型的苯并恶唑类抑制剂,显出对抗结核病有显著的早期细菌杀灭活性,并且具有良好的安全性和药代动力学特性。

新药物在耐多药肺结核治疗中的潜力

新药物为耐多药肺结核的治疗带来了新的希望。它们不仅增加了治疗手段的多样性,还可能提升治疗效果,减少治疗过程中的失败和患者死亡的风险,从而显著改善患者的生活状态。尽管如此,新药物在开发和使用上还存在一些难题。比如,这些药物长期使用的安全性和患者对其的耐受程度还有待进一步研究。另外,新药物往往价格昂贵,在一些地区难以获得,这可能限制了它们在全球范围内的广泛应用。

为了解决这些问题,我们需要继续进行科学研究,加强国际间的合作,合理制定药品价格,并制定有效的全球药品供应策略。同时,研究新药物可能导致的耐药性机制也非常关键,这有助于确保这些药物在长期使用后仍然有效。通过这些努力,我们可以更好地利用新药物对抗耐多药肺结核,提高治疗成功率,并最终改善患者的生活质量。

总之,新药物的研发和应用为打破耐多药肺结核“无药可医”的困境提供了可能。未来,我们需要继续加强新药物的研发,优化治疗方案,提高治疗的可及性和可负担性,并通过有效的公共卫生策略,减少耐药性的产生和传播,最终实现结核病的控制和消除。

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20日出版 版式/杨勇 编辑/许术 校对/卢小青

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/6/24 星期一

- 00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 亲爱的小孩(9)
09:56 亲爱的小孩(10)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 正阳门下(28)
14:46 正阳门下(29)
15:40 正阳门下(30)
16:35 正阳门下(31)
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(36)
22:20 人生之路(37)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/25 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 亲爱的小孩(11)
09:56 亲爱的小孩(12)
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(31)
14:46 正阳门下(32)
15:40 正阳门下(33)
16:35 正阳门下(34)

- 21:00 南宁新闻(重播)
21:30 熟年(1)
22:20 熟年(2)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/26 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 亲爱的小孩(13)
09:56 亲爱的小孩(14)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 正阳门下(34)
14:46 正阳门下(35)
15:40 正阳门下(36)
16:35 亲爱的爸妈(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(37)
22:20 人生之路(38)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/27 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(15)
09:56 亲爱的小孩(16)
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 亲爱的爸妈(4)
14:46 亲爱的爸妈(5)
15:40 亲爱的爸妈(6)
16:35 亲爱的爸妈(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
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 熟年(5)
22:20 熟年(6)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/28 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 亲爱的爸妈(1)
14:46 亲爱的爸妈(2)
15:40 亲爱的爸妈(3)
16:35 亲爱的爸妈(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 熟年(3)
22:20 熟年(4)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/6/29 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 亲爱的小孩(19)
09:56 亲爱的小孩(20)
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 亲爱的爸妈(7)
14:46 亲爱的爸妈(8)
15:40 亲爱的爸妈(9)
16:35 亲爱的爸妈(10)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线

2024/6/30 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(21)
09:56 亲爱的小孩(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 亲爱的爸妈(10)
14:46 亲爱的爸妈(11)
15:40 亲爱的爸妈(12)
16:35 亲爱的爸妈(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 问政观察室
22:00 故事
22:20 熟年(9)
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

2024/6/24 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 心居(11)
18:08 心居(12)
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)

2024/6/26 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(17)
18:08 心居(18)
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(重播)
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)

2024/6/27 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(17)
18:08 心居(18)
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(重播)
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)

2024/6/29 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 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(23)
18:08 心居(24)
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

- 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(21)
18:08 心居(22)
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 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

2024/6/30 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 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 非遗影像志
12:30 电视购物
17:20 心居(23)
18:08 心居(24)
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

2024/6/24 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 烽烟尽处(35)
08:17 烽烟尽处(36)
09:00 烽烟尽处(37)
09:54 烽烟尽处(38)
10:46 烽烟尽处(39)
11:40 王牌部队(1)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 边城(11)
13:47 边城(12)
14:40 边城(13)
15:35 边城(14)
16:27 边城(15)
17:17 边城(16)
18:00 猎杀(6)
18:55 猎杀(7)
19:50 猎杀(8)
20:47 猎杀(9)
21:33 猎杀(10)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 面具(35)
23:33 面具(36)

2024/6/25 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 王牌部队(1)
08:17 王牌部队(2)
09:00 王牌部队(3)
09:54 王牌部队(4)
10:46 王牌部队(5)
11:40 王牌部队(6)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 边城(16)
13:47 边城(17)
14:40 边城(18)
15:35 边城(19)
16:27 边城(20)
17:17 边城(21)
18:00 猎杀(10)
18:55 猎杀(11)
19:50 猎杀(12)

- 20:47 猎杀(13)
21:33 猎杀(14)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 面具(37)
23:33 面具(38)

2024/6/26 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 王牌部队(6)
08:17 王牌部队(7)
09:00 王牌部队(8)
09:54 王牌部队(9)
10:46 王牌部队(10)
11:40 王牌部队(11)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 边城(21)
13:47 边城(22)
14:40 边城(23)
15:35 边城(24)
16:27 边城(25)
17:17 边城(26)
18:00 猎杀(14)
18:55 猎杀(15)
19:50 猎杀(16)
20:47 猎杀(17)
21:33 猎杀(18)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 政委(1)
23:33 政委(2)

2024/6/27 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 王牌部队(11)
08:17 王牌部队(12)
09:00 王牌部队(13)
09:54 王牌部队(14)
10:46 王牌部队(15)
11:40 王牌部队(16)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 边城(26)
13:47 边城(27)
14:40 边城(28)

南宁广播电视台 公共频道

2024/6/24 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 向阳而生(17)
13:45 向阳而生(18)
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(38)
22:55 奔腾岁月(39)
23:40 奔腾岁月(40)

2024/6/26 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(21)
13:45 向阳而生(22)
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 特战荣耀(4)
22:55 特战荣耀(5)
23:40 特战荣耀(6)

2024/6/28 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 向阳而生(27)
13:45 向阳而生(28)
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

- 15:35 边城(29)
16:27 边城(30)
17:17 边城(31)
18:00 猎杀(18)
18:55 猎杀(19)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 猎杀(20)
21:25 猎杀(21)
22:10 政委(3)
23:05 政委(4)
23:45 政委(5)
- 10:46 王牌部队(25)
11:40 王牌部队(26)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 激情的岁月(4)
13:47 激情的岁月(5)
14:40 激情的岁月(6)
15:35 激情的岁月(7)
16:27 激情的岁月(8)
17:17 激情的岁月(9)
18:00 猎杀(24)
18:55 猎杀(25)
19:50 猎杀(26)
20:47 猎杀(27)
21:33 猎杀(28)
22:20 政委(9)
23:15 政委(10)
23:55 政委(11)

2024/6/28 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 王牌部队(16)
08:17 王牌部队(17)
09:00 王牌部队(18)
09:54 王牌部队(19)
10:46 王牌部队(20)
11:40 王牌部队(21)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 边城(31)
13:47 边城(32)
14:40 激情的岁月(1)
15:35 激情的岁月(2)
16:27 激情的岁月(3)
17:17 激情的岁月(4)
18:00 猎杀(21)
18:55 猎杀(22)
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 猎杀(23)
21:25 猎杀(24)
22:10 政委(6)
23:05 政委(7)
23:45 政委(8)

2024/6/29 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 王牌部队(21)
08:17 王牌部队(22)
09:00 王牌部队(23)
09:54 王牌部队(24)

2024/6/29 星期六

- 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(25)
13:45 向阳而生(26)
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 特战荣耀(10)
22:55 特战荣耀(11)
23:40 特战荣耀(12)

节目预告 15

- 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 特战荣耀(10)
22:55 特战荣耀(11)
23:40 特战荣耀(12)

2024/6/30 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(29)
13:45 向阳而生(30)
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 校园大视界(重播)
22:10 特战荣耀(13)
22:55 特战荣耀(14)
23:40 特战荣耀(15)



稻花香里说丰年

民以食为天，食以稻为先。广西作为中国重要的水稻产区，近年来在优质稻的培育和推广上取得了显著成效。兴宁区五塘镇是南宁市“米袋子”的重要保障区，素有“南宁粮仓”的美誉，而王竹村作为五塘镇重要的粮食生产基地，在这片土地上，孕育着千亩高标准农田。盛夏时节，稻香阵阵，本期《“乡”见南宁》，我们就走进王竹村。

以高标准描绘出“丰”景图

“田间风光无限好，稻波荡漾溢清香。”盛夏时节，连片的高标准农田里水稻生长正旺。从空中俯瞰，一望无垠的稻田宛如绿色海洋，微风轻拂，稻田间荡起层层涟漪，穿行其间，稻香阵阵，绿意触手可及，一株株水稻正努力积蓄力量，孕育丰收的希望。

王竹村党总支书记、村委会主任粟汉升介绍说，在以前，王竹村的田地大多是小块、分散的，不仅不适合机械化耕作，还存在高低不平、水渠灌溉不畅等问题，导致农作物收成不好，产量不稳定，农民种地的积极性也不高。

2021年，在兴宁区人民政府的规划统筹下，王竹村迈出了品牌化战略的关键一步。建设千亩高标准农田，着力打造兴宁区优质稻标准种植基地，深度打造“五塘大米”品牌。通过两年时间的大型土地流转动员工作，五塘镇驻村工作队员和王竹村村委开始入户签订土地流转合同。2023年村里的千余户村民加入千亩高标准农田的建设当中，将以前的低产田进行合并、改造，相继完成了村里1100多亩农田“小田并大田”的改造工作，达成亩产1000斤左右的目标，实现了田成方、渠相连、路成网，种地也从“看天吃饭”变成了旱涝保收。

王竹村高标准农田的建设还加入了稻菜轮作等种植模式，不断提高土地利用率，既保证了粮食安全，又增加了经济来源。经过土地流转，水稻种起来了，村们的钱包也鼓起来了，一些村民还拥有了在家门口就业的机会。

民以食为天，把饭碗牢牢端在自己手上，保障人民不仅吃得饱，还能吃得好。在这个过程中，种子、秧苗扮演着至关重要的角色。除了平整田地，集播种、育秧、烘干等功能于一体的王竹村现代农业服务中心也将完成建设，未来将会实现一条育秧流水线，经过恒温室培育，水稻秧苗便能破土而出，为大米全产业链提供智能科技支撑。

打造家门口的“诗与远方”

依托“五塘大米”品牌优势，王竹村逐渐走入大众视野，舒适宜居的环境也不断吸引游客前来游玩、观赏。

走进五塘镇王竹村，碧波稻浪映衬着青翠远山、美丽村舍，构成一幅景色宜人的田园画卷，美不胜收。感受诗与远方不一定要在他乡，眼前的平淡的乡村里也

藏着最惬意的生活。走在王竹村村道上，道路硬化随处可见，村民居住环境干净整洁，体育健身设施、篮球场一应俱全。每逢节假日，不少市民自驾来到村里游玩，体验采摘生活。

粟汉升告诉记者，村容村貌的变化还要感谢村民们的大力支持，王竹村那里坡有一个文化室，是村民小组自筹200多万元资金打造的，那里坡二组的文化活动中心经常会搞活动，大家在一起其乐融融，和谐相处，增进了村民之间感情。

2021年，王竹村抓住“两高”沿线风貌提升的契机，5个自然坡率先完成890户房屋改造，改变了乡村风貌，成为高铁沿线一道亮丽的风景线。

不仅如此，王竹村村委还加大力度整合流转土地资源，建成了王竹村原生态山庄，并按计划逐步发展民宿产业、白马教育农场、生态竹叶园等项目，努力将王竹村打造成有大米种植业做底子，本村产业做支撑，集乡村旅游、农旅观光、民宿餐饮为一体的美丽新农村。

为乡村振兴注入“源头活水”

“乡村振兴，关键在人。”近年来，王竹村实行积极开放的乡村人才政策，以“引得进、留得住、用得好”为目标，把乡村人才吸引过来、凝聚起来。通过搭建平台实现项目与人才的“互进互促”，与高校、科研院所加强交流，建立“产学研”合作关系。在高标准农田建设初期，一批年轻的“新农人”就为这片土地注入了“源头活水”。

广西交通职业技术学院的丁援就是其中一员。在学校时了解到了五塘镇的耕读文化与耕读教育，所以特意来感受一下农耕生活，也深刻体会到了粮食来之不易。

这是兴宁区五塘镇王竹村党总支与广西交通职业技术学院经济管理学院教工第二党支部联合开展的“万象耕新，农耕文化之旅”实践活动。学校在活动中，利用学生新媒体的专业知识开直播，而农民则教“新农人”如何插秧，“新农人”带农民与网友热情互动，一同推介“五塘大米”，让更多人了解农业生产的春耕景象和提升“五塘大米”品牌的知名度和影响力。

这次活动是王竹村乡村游学产业发展的积极探索，也为校村联动，挖掘人才打下“耕”基。村里还与高校、科研院所加强交流，建立“产学研”合作关系，促成了一大批乡村人才生根发芽、茁壮成长，带方法、带技术、带产业、带项目，激发乡村活力。

王竹村“人才沃土”还不止这些，村里还在挖掘农业农村产业人才、乡村公共服务人才、农业农村科技人才队伍上下足功夫。村委从优秀退役军人、优秀村干部、优秀年轻党员、外出务工能人、致富带头人等群体“精挑细选”，挖掘选用一批农村发展能人担任党组织书记，着力培养造就一支懂农业、爱农村、爱农民的“三农”工作队伍，为乡村振兴注入强劲动力。

记者手记

在王竹村采访时，虽然离丰收时节尚需时日，但是那片飘着稻香的农田让我印象深刻，不仅是绿色治愈了城市打工人的疲劳，更让我感受到了歌里唱的“我们的家乡，在希望的田野上……”的场景。高标准农田的建设是王竹村发展的希望，育秧流水线是提质提产的希望，人才培育是乡村振兴的希望。以人才之“水”，浇灌乡村振兴之“田”，催开人民群众增收致富之“花”。在王竹村的田间地头，粟汉升大哥描绘了“五塘大米”品牌建设的宏伟蓝图，满怀热情地勾勒出一个集种植、加工、旅游于一体的综合品牌愿景。通过土地整合，王竹村将构建从优质育种到精细加工的完整稻米产业链，确保每个季节都有自己独特的田园风光。

记者：吴宇 黎咏雯 周圆曦 蓝清峰



扫码看视频