

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7月4日

2024年第25期

总第1858期

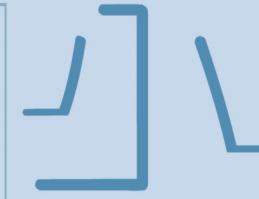
每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

热线电话:0771-5655815

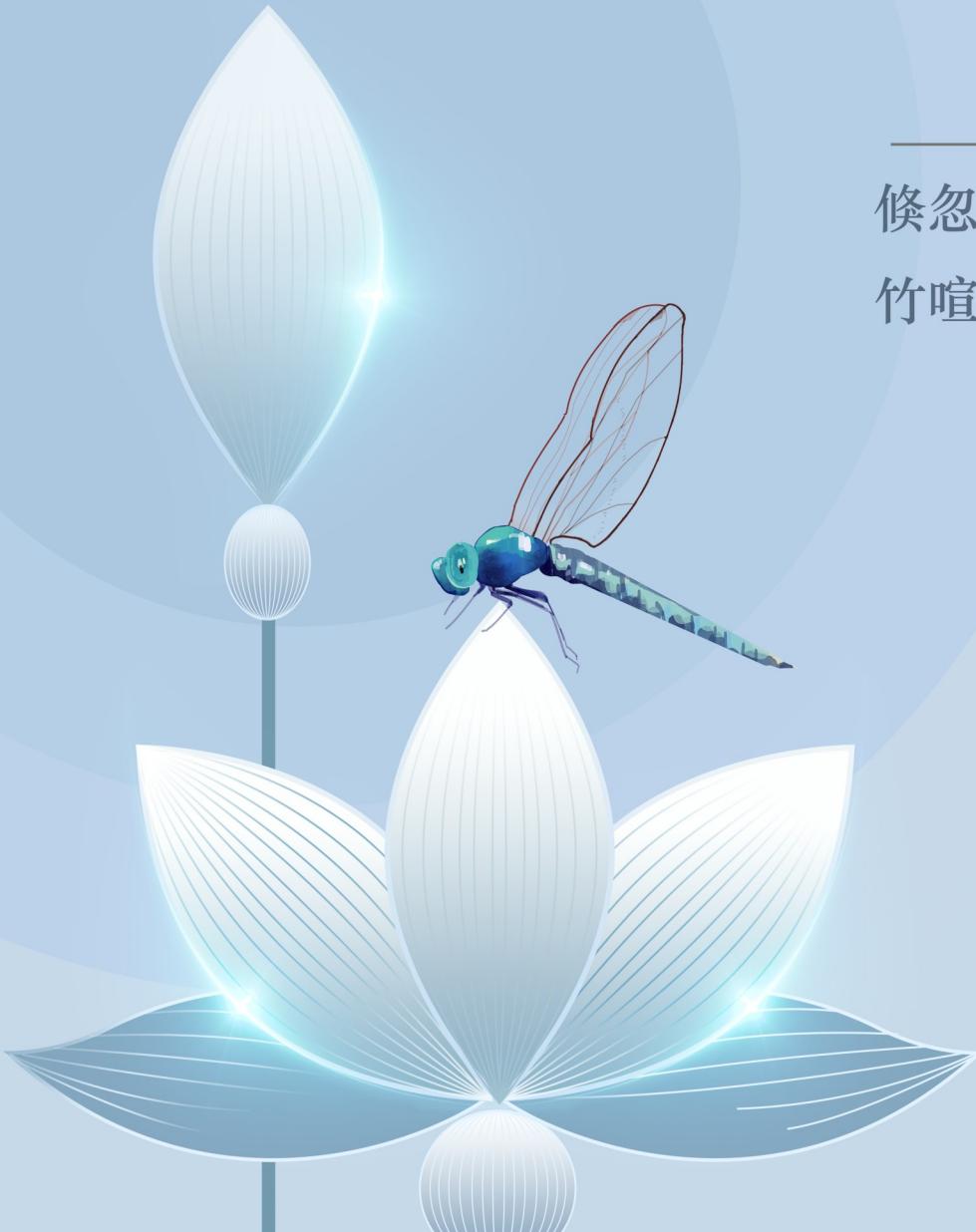
二十四节气之



暑

7月6日

倏忽温风至，因循小暑来。
竹喧先觉雨，山暗已闻雷。



广西调整退休人员基本养老金

近日,广西壮族自治区人力资源和社会保障厅、广西壮族自治区财政厅联合印发《关于2024年调整退休人员基本养老金有关问题的通知》(以下简称《通知》),决定对2023年12月31日前已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的退休人员(含2023年12月按规定核定基本养老金并从2024年1月起按月发放基本养老金的人员,以下统称退休人员)调整基本养老金。

本次基本养老金调整继续实行“定额调整、挂钩调整、适当倾斜”相结合的调整办法。具体调整标准为:

(一)定额调整。按人均30.5元/月增加。

(二)挂钩调整。由两部分组成,一是缴费年限每满一年每人每月增加0.8元,二是按本人2023年12月应发基本养老金水平的1.34%增加月基本养老金。

(三)适当倾斜,包含高龄倾斜和艰苦边远地区倾斜。截至2023年12月31日年满70周岁的退休人员,每人每月增加基本养老金2元。超过70周岁的

退休人员,每增长1周岁每人每月增加2元,在此基础上,对满80周岁以上的退休人员,80周岁以上的年龄区间每增长1周岁每人每月再增加1元。退休人员年龄认定以本人退休或领取基本养老金时认定的出生年、月为准。艰苦边远地区退休人员每人每月增加3元。

(四)企业退休军转干部调整后月基本养老金未到达我区2024年企业退休人员基本养老金平均水平的,不足部分予以补足。

高龄倾斜计算办法举例如下:

退休人员黄某,1953年12月出生,至2023年12月其年龄为70周岁,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(70-69) \times 2 = 2$ 元。

退休人员刘某,1946年5月出生,至2023年12月其年龄为77周岁7个月,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(77-69) \times 2 = 16$ 元。

退休人员张某,1943年12月出生,至2023年12月其年龄为80周岁,按高龄倾斜政策增加的月基本

养老金为 $(79-69) \times 2 + (80-79) \times 3 = 23$ 元。

退休人员陈某,1941年9月出生,至2023年12月其年龄为82周岁3个月,按高龄倾斜政策增加的月基本养老金为 $(79-69) \times 2 + (82-79) \times 3 = 29$ 元。

《通知》要求,本次调整增加的基本养老金务必在2024年7月31日前发放到位,不得拖欠。已参加职工基本养老保险并由社会保险经办机构发放基本养老金的退休人员,调整基本养老金所需资金从基本养老保险基金中列支,其中,从个人账户余额中列支的资金按调整标准乘以参保人员退休时个人账户养老金占基本养老金的比例计算,其余资金从统筹基金中列支。不属于社会保险经办机构发放基本养老金的,仍按原资金列支渠道解决。

此外,执行基本养老金挂钩调整时,基本养老金调整基数不包括取暖费、丧葬补助金、一次性抚恤金和职业年金等非基本养老金项目。

来源:广西人社

南宁市对于商品住房 “卖旧买新、以旧换新”给予财政补贴支持

经南宁市人民政府同意,南宁市对于“卖旧买新、以旧换新”的个人购房者给予购房财政补贴支持。

补贴对象为2024年6月1日至2025年5月30日期间在中心城区出售自有住房后购买新建商品住房的个人购房者。

补贴标准为购买新建商品住房面积小于90平方米的,按已缴纳契税金额的100%予以财政补贴;购买新建商品住房面积大于(等于)90平方米的,按每套3万元上限给予财政补贴;如已缴纳契税金额未超以上上限金额,则按实际已缴纳契税金额的100%予以财政补贴。

需要注意的是,出售旧房时间、购买新房时间、

缴纳新房契税时间均需在2024年6月1日至2025年5月30日期间。出售旧房时间以在不动产登记部门完成转移登记的时间为准;购买新房时间为合同签订以及合同登记备案时间。

购房财政补贴的申请人,应为购买新房的产权人之一,同时也是出售旧房的原产权人。购买的同一套房屋以其中一名产权人作为申请人即可,其他产权人不重复申请。同一申请人只能享受一次“以旧换新”购房财政补贴。

2024年6月1日前已办理新建商品房合同登记备案,购房人在2024年6月1日至2025年5月30日(含当日)期间注销合同备案,并以原购房人名义再

办理该套房合同备案的,不在补贴范围内。

领取财政补贴后,发生注销合同备案的情形,需先退回补贴款,再办理合同备案注销。

按照从优不重复原则,享受本次补贴的同一套房不能同时享受购买新建商品房财政补贴政策、市本级高层次人才购房补贴、应届高校毕业生购房补贴。

购买危旧房改住房、限价普通商品住房、经济适用住房、安置房、人才房、市场运作房和集资房等政策性住房的,不在补贴范围内。

中心城区具体范围为兴宁区、江南区、青秀区、西乡塘区、邕宁区、良庆区、南宁高新技术产业开发区、五象新区(南宁经开区)。

来源:《南宁日报》2024年6月25日第04版

南宁市2024年中考成绩将于7月10日公布

2024年南宁市中考期间,各考区、考点各项工作有条不紊,组织规范有序、试卷保密安全、考风考纪良好、防洪防涝工作组织到位,顺利实现考前试题“零泄密”、考务组织“零差错”、考试安检“零失误”、考试服务“零投诉”,继“平安高考”之后,圆满实现“平安中考”目标。

全市上下牢固树立公平公正、安全平稳的底线思维,强化使命担当,聚焦关键环节,落细工作职责,强化“三到位”,严把“三大关”,保障顺利完成考试。市、县两级教育行政部门、招考部门及相关学校在圆满完成今年“平安高考”的基础上,组织培训考务工作人员全力服务保障中考,建立“市、县、学校”多级责任体系,市、县两级党委政府及相关单位各司其职、通力合作,确保“平安中考”。

在考务管理方面,南宁市多措并举守好“公平关”,以“五严”措施强化考试组织——严守答卷安全保密、严抓考务规范管理、严格完善应急预案、严管考务培训考核、

严肃把控考风考纪,确保中考“零泄密、零差错、零事故、零投诉”。考试期间,加强“入场检验、身份核验、试卷收发”等环节管理,以“人防+技防+物防”并举防范作弊行为。通过驻点巡考员线下巡考和南宁市国家教育考试考务指挥中心网上视频巡查系统线上巡查相结合的“双线”巡查方式,严肃考风考纪监督。

南宁市教育部门还与公安、卫健、生态环境、市场监管、住建、供电、通信等部门密切配合、协调联动,开展专项检查,全面做好交通出行、噪声管控、防洪防涝、饮食安全等工作,提供综合服务保障,护好“服务关”。送考老师、家长、志愿者及社会各界同心同向同行,共同营造温馨暖心的社会氛围,为中考学子护航。

下一步,南宁市将严格按照工作程序和政策规定进行评卷、录取等工作。中考成绩将于7月10日公布,考生可通过南宁中考招生信息网(www.nnnkzs.com)查询成绩。

市区高中阶段学校统一招生具体时间详见南宁中考招生信息网有关公告。



来源:《南宁日报》2024年6月28日第01版

广西新增2所职业本科学校

近日,教育部批准同意广西以南宁职业技术学院为基础设立南宁职业技术大学,以柳州职业技术学院为基础设立柳州职业技术大学。设立上述2所职业技术大学,是我区“十四五”时期完善职业教育体系、优化高等教育布局结构的重要举措,有利于优化我区职业教育人才培养体系,提升高等职业教育服务经济社会发展的能力和水平,为打造面向东盟的职业教育开放合作创新高地,服务构建更为紧密的中国—东盟命运共同体提供人才支撑和智力支持。

南宁职业技术大学由南宁市人民政府举办,该校首批设置建筑工程、建筑工程、软件工程技

术、自动化技术与应用、现代物流管理等5个本科层次职业教育专业,今年计划招收本科生1000名。

柳州职业技术大学由柳州市人民政府举办,该校首批设置机械电子工程技术、装备智能化技术、汽车工程技术、工业互联网技术、现代物流管理等5个本科层次职业教育专业,今年计划招收本科生1000名。

据悉,近年来,自治区按照本科层次职业学校的设置标准,加大投入力度,整合资源支持2所学校改善办学条件,努力提升办学水平,为建设职业技术大学奠定了良好基础。下一步,自治区和两市将继续加大投入和政策支持,引导学校注重内涵发展,坚持

职业教育办学定位,科学规划专业布局,加强师资队伍建设,促进学校办出特色、办出水平,为广西经济社会发展作出更大贡献。



来源:《南宁晚报》2024年6月26日第03版

南宁市启动2024年度职称评审工作



近日,南宁市启动2024年度职称评审工作。据悉,今年的职称评审工作将继续深入贯彻“放管服”改革,加大对职称评审的监管力度,营造风清气正的职称评审环境。

据悉,南宁市进一步下放职称评审权限,促进评用

结合,向所有县(市、区)、开发区下放中小学教师系列中级职称认定权限,向条件成熟的兴宁区、良庆区、马山县下放中小学教师系列中级职称评审结果确认权限,对各自评审结果自主审核、自主确认、自主公布,评审审批结果报市职改办备案。

在全市中、高级职称评审中推行候补机制,由评委会在候补名额上限内结合申报质量决定是否产生候补人选。具体做法为:对需要产生候补人选的专业(岗位),投票确定候补通过人员名单。如在后续复核或公示环节出现被取消评审通过资格的,以候补名单为限按顺序依次递补评审通过名额,候补有效期至次年自治区发布年度职称评审部署通知之日止。

将加强对职称评审工作的监督检查,从评审通过

人员中按5%~10%的比例进行抽查,主要核查申报人的主要经历和业绩成果是否真实,被检查的单位、机构和个人应积极配合检查,不得拒绝或者谎报、瞒报。同时,加大对虚假告发、恶意信访、意图陷害他人等恶意举报行为的查处力度,经核查认定为诬告陷害行为的,按行为人身份和管理权限,列入职称诚信档案库,并依法追究责任。

根据广西“数智人社”信息化项目建设工作安排,南宁市职称业务系统已于6月28日8:00切换至广西“数智人社”信息系统办理职称业务。6月28日前在原系统提交职称业务材料的,7月19日18:00前可继续办理。7月19日18:00起,停止原系统办理功能。

来源:《南宁日报》2024年7月2日第06版

“桂林—柳州—南宁—北海”旅游计次票上线

自6月27日起,广西首次推出“桂林—柳州—南宁—北海”旅游计次票,旅客购买可享受平均票价的9折优惠,出游更轻松便捷。

“桂林—柳州—南宁—北海”旅游计次票是国铁南宁局上新推出的新票制产品,含“桂林(桂林北)—柳州”“柳州—南宁(南宁东)”“南宁(南宁东)—北海”三段行程各1张二等座车票,其中桂林站和桂林北站、南宁站和南宁东站为同城车站。本款产品不限定具体车次,旅客购买后可通过席位预约和直接刷证两种使用方式,在12天的有效期内,选择每段行程中指定到发站和席别的动车组列车。

“以桂林北至柳州D3665次为例,旅客以桂林北站为起点,乘动车到柳州站下车,通过汽车等其他交通工具到柳州周边游玩,再返回柳州站乘高铁,接续下一步行程。”国铁南宁局客票管理所工程师李诗颖介绍,“旅游计次票的最大好处,就是一键‘打包’三段区间车票,

灵活选择车次的同时可享受更低的票价折扣,旅客出行更便捷。”

旅客可在铁路12306App、12306网站等官方渠道购买这款旅游计次票,通过席位预约和直接刷证两种方式使用。席位预约方式可通过12306网站、铁路12306App、自动售票机提前预约产品所对应发到站及席别的席位,乘车人持购买产品时所使用的有效身份证件原件进站检票乘车。直接刷证方式则更为便捷,只需持购买产品时所使用的有效身份证件原件,直接进站刷检票获取席位乘车。

本次推出的旅游计次票将桂林、柳州、南宁、北海四座广西名城串联起来,以桂林为起点,让旅客在12天里实现一票游四城。在桂林乘船游漓江,感受“舟行碧波上,人在画中游”;到柳州品尝螺蛳粉,体验广西独特的饮食文化;打卡首府南宁青秀山风景区,与大自然亲密拥抱;最后漫步在“天下第一滩”北海银滩,尽情享受

阳光、沙滩、海浪。

近年来,国铁南宁局在南广、邕北、南凭高铁南崇段等线路陆续推出计次票、定期票产品,不断优化旅客出行体验。“桂林—柳州—南宁—北海”旅游计次票上线后,助力南来北往的旅客“一键游广西”。



来源:《南宁晚报》2024年6月28日第02版

“兰台红”能否超越“桂味”成“新贵”?

受天气影响,今年广西多个中晚熟荔枝品种遭遇“小年”,产量减少,价格偏高。近日,一个晚熟荔枝新品种“兰台红”出现,它既有“桂味”的风味,又有“糯米糍”的甜味,产量也稳定,一跃成了市场上的“黑马”。

乡村网红荔枝引来农业专家

受去年暖冬叠加今年春夏连绵阴雨天气影响,今年广西荔枝主产区的“桂味”“糯米糍”“仙进奉”等中晚熟荔枝品种遭遇“特小年”,不少果农表示,产量仅为往年一成,上市价格明显上调,市场出现“一果难求”的窘境。

在隆安县那桐镇浪湾村兰台屯,一个荔枝新品种却改变了“看天收果”的窘境,产销两旺,成为当季市场上的网红荔枝。这一晚熟品种结合了“糯米糍”和“桂味”的优点,肉厚、清甜、爽脆,且中后期少落果、裂果,丰产稳产,是当地果农眼中的“省心果”“致富果”。

“产量稳定丰产性高,卖相好,焦核率达80%以上,单果重22至25克,甜度值在18至21度,在晚熟荔枝品种当中属于中上水平,尤其是受荔枝大小年的影响很小,值得大量推广。”国家荔枝龙眼产业技术体系荔枝

品种改良岗位科学家、国家荔枝良种重大科研联合攻关首席专家、华南农业大学园艺学院院长胡桂兵教授现场查定后欣喜地说道。

“我们初步查定,这是一个新的实生变异新品系,如今在村子里已经推广开了。”由于该新品系荔枝至今无准确的叫法,胡桂兵结合其浑圆鲜红的外表和产地,亲切地给它取名“兰台红”(暂定名,待相关审定通过之后才能定名)。

老荔枝树上选“苗”开枝散叶

“兰台红”是如何被发现的?今年73岁的兰台屯村民卢礼杰介绍说:“从我记事起,我伯父家的庭院里就长着一棵荔枝树,这棵荔枝树每年都结果,果实个大、核小,口感甜润、爽脆,而且管护方便,不用疏花疏果。最重要的是,无论荔枝大小年,这棵荔枝树几乎没有减产的情况。”

“后来,由于各种原因,伯父家的母树被砍了,我从荔枝母树上挑选好的枝条制作‘圈枝苗’种在自家空地。‘圈枝苗’就是选一根生长良好的枝条,环状剥除一截树皮,用塑料纸裹泥包扎,待其生根后,再将枝条砍下直接栽种。”卢礼杰说。

几年后,卢礼杰房前屋后种下的荔枝结了果,村民看中其独特的风味,不易裂果、落果的特性,从树上取下枝条嫁接换种。由此,“兰台红”很快在那桐镇周边风靡起来。卢礼杰说,今年他家的“兰台红”挂果有二三十株,其中单株产量均超过100斤。“以往荔枝大年的时候,我这些荔枝卖5~6元/斤,今年遭遇荔枝小年,我这里的地头价是15元/斤。按照这样计算,光是荔枝收入就可以达到十几万元。”

新品种推广种植需要多久?

当下,早熟品种“妃子笑”进入尾季,晚熟品种“桂味”等“一颗难求”。在荔枝市场“青黄不接”之时,“兰台红”的出现意味着什么?“目前来看,‘桂味’等晚熟品种产量减少,而‘兰台红’一株产量至少有100斤,说明这个荔枝品种丰产稳产性非常好,将来进行推广种植或将克服荔枝大小年的问题。”胡桂兵说。

那么,一个荔枝新品从审定到推广种植需要走多

长的路?“我们还需要经过区域性试验,了解该品种的栽培技术特性,从而进一步提高品质,需要3至5年时间才能推广种植。”胡桂兵说道。

“兰台红”是否能够超越“桂味”成荔枝界的新“贵族”?“‘兰台红’虽然是小年里闯出来的‘黑马’,但它在大年表现也不差,且它单果重量比‘桂味’重,成熟期更晚,肉质则相当。虽然现场品鉴的口感还有些酸涩感,略逊于‘桂味’,也许是受气候的影响,但可以通过栽培手段克服这些短板,是有可能成为‘桂味’替代品的。目前‘桂味’等晚熟优质品种很少,‘兰台红’的出现可以填补市场的空白。”广西壮族自治区农业科学院园艺研究所荔枝龙眼团队育种与栽培岗位专家秦献泉说道。

目前,广西农科院荔枝龙眼团队在新品种选育方面,利用丰富的资源优势,共培育出273个母本50多万株自然杂交后代和70个亲本组合2万多株人工杂交后代。已经成花的杂交后代4400多株,完成800多个杂交后代单株性状的采集,筛选出包含焦核率高、可食率高、晚熟优质的综合性状优良的优异单株64个,推动了国内荔枝产业结构的调整和升级。育成并通过审定或保护的荔枝新品种12个,其中国审品种3个,获植物新品种权保护2个,国审荔枝新品种“贵妃红”为全国热带作物品种审定的第一个荔枝新品种。

在产业化推广应用方面,一大批荔枝新品种和新技术在广西、广东、海南等荔枝产区推广应用,面积超过20万亩,产值20亿元。

来源:《南宁晚报》2024年6月28日第05版



中宣部宣教局 中国文明网



擅自增加装修项目，业主可以说“不”！

在已有设计图及报价的情况下，装修公司擅自增加工序和项目，工程价款远超合同约定。近日，上海市宝山区人民法院审结了一起装饰装修合同纠纷案，业主拒绝增加装修项目后装修公司竟停止施工，最终被判合同解除、装修公司退款并赔偿。

案情回顾

2021年3月，刘女士为装修新房，在查看上海某装修公司出具的装修效果图及报价单后，与该公司签订一份《上海市住宅装饰装修施工合同》，委托该公司对其名下房屋进行装修，合同价款为9.5万元。合同还约定，在无项目变更的情况下，竣工结算的工程款上下增减幅度不超过总价款的5%。

合同签订当日，刘女士支付了装修首付款2.8万余元。之后，装修公司进场施工。在施工进行到水电工程项目时，装修公司单方提出增加工程项目并增加装修价款，其中变更金额远超约定总价款增幅的5%。刘女士拒绝该工程增项，装修公司

遂停止施工，并将施工材料搁置于房屋内。

2021年5月，由于与装修公司多次协商无果，刘女士向装修公司发出书面通知，表示由于装修公司私自变更合同，多次无理由停工，故通知公司解除合同。

刘女士认为，上海某装修公司曾上门对房屋进行测量并出具了设计方案和预算报价，其对施工所需材料及数量应当是明确的，私自增加装修增项的行为已经严重违约。于是，刘女士向宝山区法院提起诉讼，要求解除双方之间的《上海市住宅装饰装修施工合同》，并要求装修公司返还工程款、承担违约责任并赔偿房屋空置损失。

法院审理

庭审中，被告上海某装修公司辩称，部分工程需施工过程中才可确定具体工作量及材料，且双方在合同附件的《预算造价书》中约定“水电按实际数量结算”，因此装修公司的增项内容合理。刘女士拒绝变更报价单，施工停止责任不在装修公司，故不同意解除合同，要求继续施工。如果法院判决合同解除，因装修公司已进行了施工，已收装修款2.8万余元不能全退。

审理中，经刘女士申请，法院委托鉴定单位对案涉房屋装修工程价格进行鉴定。经鉴定，装修公司已完成项目工程款1万元。

法院审理后认为，原、被告就案涉房屋所签订的《上海市住宅装饰装修施工合同》是双方当事人真实意思表示，且未违反法律、法规的禁止性规定，合法有效，对合同当事人有法律约束力。

被告所出具的设计变更单，增加部分主要是原预算中未包括的工序或原预算中对数量预估不

足而导致的。被告作为专业从事装饰装修的企业，在设计方案由其出具的情况下，理应对施工现场有充分的认识与预估，相应的工程预算应充分、合理，涵盖达成设计方案所需的人工、材料等各项费用。原告作为普通消费者，其合同预期是花费9.5万元的装修价格得到符合设计方案的装修成果，对于装修过程中的工序、所需材料的多寡并无充分认知。被告在施工过程中单方提出变更施工内容及材料，且工程款增减幅度超过5%，不符合合同约定，已经构成违约。

被告擅自停工后，拒绝解除合同，并将施工材料遗留房屋内，对刘女士不能继续装修房屋进而使用负有主要责任。然而，刘女士在明知装修公司拒绝继续施工的情况下未及时清理并收回房屋，对不能使用房屋的损失则负有次要责任。综合双方责任大小、房屋空置时间及案涉房屋市场租金情况，法院酌定装修公司赔偿刘女士损失2.5万元，装修公司扣除已完成项目工程款应返还刘女士工程款1.8万余元。



据此，宝山区法院依法判决双方合同解除，被告上海某装修公司赔偿原告刘女士损失2.5万元，并返还未完工的工程款1.8万余元。

一审判决后，被告装修公司不服提起上诉。二审维持原判。



法官说法

一、装修公司应遵循诚信原则，严格履行合同义务。

装修市场中，部分装修公司为促成签单，以低预算金额与业主签订合同，但在实际施工中却擅自增加工序和材料，使业主承担大额

“增项款”。当业主拒绝不合理增项时，装修公司又采取停工手段，迫使业主同意该类“增项”，严重损害业主合法权益。

业主作为普通消费者，基于对装修公司专业性的认可及对装修公司出具的设计图和报价的信赖才与装修公司签订合同。因此，装修公司应恪守诚实信用原则，遵循合同约定，若因擅自停工行为致使合同解除，装修公司则需承担违约责任并赔偿因停工所造成的损失。

二、业主签订装饰装修合同应仔细审查，增加项目需书面确认。

部分业主在签订装饰装修合同时，疏于对合同的审查，最终可能会造成实际施工远超预算。为保障自身利益，业主需注意：

1. 合同约定应清晰。合同应注明装修材料的品牌、型号标准及数量，业主应检查有无工序遗漏，并约定好增项工程价款增减幅度。

2. 增项操作需规范。若业主有增项的需求，应与装修公司书面沟通确认，并要求装修公司出具增项书面预算书，待对该预算书无异议后再通知装修公司进行增项部分

施工。

3. 拒绝增项当明确。业主若对装修公司擅自增加的施工工序或内容不认可，应当通过微信、邮箱等方式向装修公司明确表达拒绝。

三、在一方提出解除合同的情况下，业主与装修公司均应防止损失扩大。

对于业主而言，虽然双方并未对解除合同意事项达成合意，但是当明知装修公司不再继续施工时，业主不能放任房屋空置、损失扩大，应及时清理并收回房屋。需注意的是，若尚未进行已完工部分的工程结算，业主可以要求装修公司前往施工现场进行磋商；倘若装修公司不配合前往，业主也应自行保留好现场施工情况的相关证据。

对于装修公司而言，当业主明确表示不同意增项内容且没有继续履行合同的意向时，装修公司应积极与业主沟通合同解除事项，并及时清理遗留在装修房屋内的施工材料，尽可能减少因材料搁置、房屋空置造成的损失。



「数字化赋能 文物保护与展示」

近日,广西民族博物馆推出“天工润无声——广西民族博物馆文物保护修复展”,揭开了文物修复工作的神秘面纱,吸引一批批观众尤其是文物修复爱好者前往观展。

展厅里,远红外干燥箱、十段可编程恒温恒湿箱、手动研磨抛光机等先进的文物保护修复器械让人大开眼界,修复后的乘骑水鸟饰变形羽人纹铜鼓、大纛旗、牛戏服等文物如获新生,纺织品修复工作室首次对公众开放……“平时去过不少博物馆,这是第一次近距离了解文物背后的保护修复技术。”来自河北的孙敬在讲解员的带领下观看了整个展览,他表示,通过展览对文物保护有了更深的认识,也对文物修复师肃然起敬。



文物是中华优秀传统文化的重要载体,其保护和修复工作既是对传统技艺的保护,也是传统技艺的再现和传承。“很多人对文物保护修复工作并不了解,却很感兴趣。因此,自从展览推出,不少人慕名而来。”广西民族博物馆讲解员刘畅说。

南宁地处亚热带季风气候区,高温高湿的环境使博物馆里的藏品和文物非常容易出现各类病害,尤以霉菌病变最为常见,文物保护工作任重道远。“当前我们对文物的保护主要包括预防性保护和数字化保护。”广西民族博物馆文物保护实验室主任郑琳具有多年文物保护工作经验。

展厅里,不同类型的文物静静地述说着八桂民族在岁月沉淀中凝练出的思考和智慧。合理的预防性保护措施,能让这些文物更好地“说话”。比如,在文物征集阶段,要对新征集文物进行检查、清洁、除虫、防霉等基础性的预处理。“相当于对文物进行一次‘体检’,也避免对其他文物造成感染。”郑琳

说,以往一般使用药物熏蒸的方法,可以有效去除成虫和霉菌,这种方法见效快,但具有一定低毒性。如今更多地使用杀虫防霉机和充氮除氧系统,使成虫和霉菌在缺氧环境下慢慢“消失”,这比药物熏蒸的方法更安全。

数字化保护是目前文物保护的主要工作和研究重点,即通过数字化手段对文物信息进行非接触性、非破坏性的保护、研究和展示,将文物信息以数字化形式进行存储保护。

对大纛旗进行数字化保护就是一个典型案例。大纛旗全名为“1933年桂北瑶民起义大纛”,是馆藏国家一级革命文物,长6.54米、宽6.51米,展开能达到42平方米,因此用普通摄影技术,很难在不碰触、不折叠的情况下获取文物的正面影像。为此,广西民族博物馆采用高清摄影技术和三维激光扫描技术对文物信息进行数字化提取,用以展示和研究。通过科学建模,还可模拟文物修复后的面貌,再以此为依据,可有的放矢地制定详细的修复计划。

如果说对文物的保护是对病害的预防,那么文物的修复则是对病害进行的“手术”。纺织藏品,常见的病害包括糟朽、动物损害、残缺、破裂、褪色、污染、水渍等。对于纺织类文物而言,检测服饰材质的纤维类型对修复材料和清洗剂的选择尤为关键。目前广西民族博物馆采用红外光谱分析和纤维检测仪等,可以通过显微镜观察布料的结构,从而了解文物的材质和纺织工艺,再通过扫描电镜观察材质纤维表面老化的程度,以确定纺织品的修复方案。

对于纺织品文物的修复,染色和修补都是修复过程中的难关。对前者而言,色差会直接影响文物修复后的效果。染料不同的配比、染的温度和时长都能得出不同的染色结果,因此要染出与文物一模一样的配色绝非易事。

修补则更是一个慢工出细活的环节。走进纺织品修复工作室,修复师正在一针一线地修复一件瑶族纺织品。“修复是一个漫长的过程。”郑琳告诉记者,有些纺织品文物收上来时已经碎成上百片,修复师需要像拼“乐高”一样,一点一点拼接起来。而且修复师使用的针线比普通针线要细近一半,穿针都特别费劲。有时候一使劲,针就会弯掉,还会扎到手指。“像这样的一件纺织品文物,即使修复师每天都在修补,也要花上数月时间才能完成。”郑琳介绍说。

数字陈列 让文物“动起来”“活起来”

在广西壮族自治区博物馆举办的“鼓动八桂 声震九州——广西古代铜鼓文化数字化陈列”上,一块裸眼3D屏幕将广西代表性铜鼓缓缓送入观众眼帘。注视不断旋转展示的鼓面细节,铜鼓仿佛真的在眼前“动”了起来。与此同时,通过全息投影技术,身着壮族传统服饰的铜鼓精灵为观众介绍起广西铜鼓的历史,其萌趣的造型特别受到少年儿童的喜爱。在铜鼓精灵的指引下,观众可以扫描二维码了解铜鼓的八大类型,通过“AR互动”获取丰富的铜鼓知识。

此外,展览还采用VR技术还原了古代铜鼓产生的自然、人文环境,让观众无需使用任何辅助设备,就能突破时空限制,身临其境地感受广西独特的风土人情。在广西古代铜鼓铸造体验空间,通过多点触控智能交互透明屏技术,将四面屏幕组成一个魔方屏,打造了一个古代铜鼓铸造工坊,展示广西古代铜鼓铸造从制模到浇铸成型的全过程。观众可以通过屏幕做人机交互操作,沉浸式体验古代铜鼓的铸造工艺。在广西古代铜鼓使用与发展体验空间,专门设置了4个游戏关卡,观众可通过拍打铜鼓来通关,在游戏中体验铜鼓在炊事、乐器、指挥军政、祭祀等方面的不同使用功能。通关后,大屏幕上就会出现相应的历史文化知识。

博物馆推进智慧化建设工作,运用信息技术推动藏品保护、展示及利用的融合创新之举,让更多人感受历史与科技碰撞出的智慧火花。

来源:综合《广西日报》《中国文化报》



06 美食

日子平平淡淡，生活简简单单。列夫·托尔斯泰说：“有生活的时候就有幸福。”与家人、朋友一起吃顿饭，便是一种简单的幸福。

一起吃饭，多么平凡的话

语，多么简单的告白。散文般的亲情，诗歌般的友情，小说般爱情，便在这一顿顿饭中鲜活着，精彩着。

来，一起干饭吧！

牛肉粒炒青红彩椒

有荤有素，口感极其丰富，微辣的风味最能让人胃口大开。

材料：

牛肉粒、青红彩椒、蒜末、姜末、生抽、老抽、白砂糖、鸡精、胡椒粉、蚝油、淀粉、食用油。

做法：

1. 牛肉切成小粒放碗里，加入适量生抽、蚝油、淀粉和少许胡椒粉，再放一点食用油锁住水分，抓拌均匀腌制15分钟。

2. 起锅烧油至六成油温时下牛肉粒，慢火把牛肉炒熟后捞出，留下煎牛肉的底油。升高油温爆香大量的蒜末和姜末，接着把青红彩椒碎倒入锅里翻炒出香辣味，加入炒好的牛肉块。

3. 调入适量生抽、老抽上色，再来少许白砂糖增鲜，翻炒均匀就可以盛出装盘了。

小炒黄牛肉

这道菜貌似不起眼，但在干饭的江湖里它却有一个响当当的名号：米饭终结者！

材料：

黄牛肉、香菜、剁椒、姜丝、淀粉、生抽、蒜末、葱段、尖椒、小米辣、盐。

做法：

1. 牛肉切成小条，放入淀粉和适量生抽，抓匀腌制20分钟。

2. 热锅倒油，放入腌制好的牛肉并迅速炒散，至微微变色后盛出。

3. 重新起锅热油，加入葱段、姜丝、蒜末、小米辣炒香，然后加入尖椒段和香菜根。

4. 放进刚才炒好的牛肉，加剁椒，大火翻炒。

5. 快出锅关火前，用盐调味，加入香菜末，快速翻炒后就可以装盘了。

番茄金针菇肥牛

这道菜真的是百吃不腻，每次都是光盘的节奏，特别受欢迎。番茄的鲜美，加上香嫩可口的肥牛片，搭配韧中带脆、鲜爽弹牙的金针菇，清爽而不油腻，开胃又下饭，好吃到汤汁都不放过，做法更是简单易上手。

材料：

肥牛卷、金针菇、番茄、蒜、姜、生抽、番茄酱、盐、水、食用油。

做法：

1. 肥牛卷下锅焯水去血沫后捞出沥水。番茄去皮切小块，金针菇去根部洗净撕成小朵，姜蒜切末备用。

2. 冷锅热油，放入蒜末和姜末炒香，加入番茄块翻炒至出汁。加生抽、番茄酱，再根据个人口味加盐调味。

3. 继续快速翻炒后根据需要量加水，大火烧开后放金针菇煮3分钟，再放入肥牛卷煮2分钟关火即可。

京酱肉丝

京酱肉丝是一道地道的北京菜。这里的“京酱”一般说的是老北京的甜面酱。京酱肉丝的做法用的是北方传统技艺“酱爆”，成菜酱香浓郁、甜咸适中，很适合卷在豆皮、薄饼里食用，与北京烤鸭的吃法有异曲同工之妙。

材料：

猪腰柳肉、豆腐皮、大葱白、黄瓜、胡萝卜、甜面酱、胡椒粉、玉米淀粉、植物油、京酱肉丝调料。

做法：

1. 豆腐皮切大方块，冷水下锅煮开后关火捞出。

2. 黄瓜、胡萝卜、大葱切丝。

3. 猪腰柳肉切粗条，调入盐、胡椒粉、玉米淀粉、植物油，抓匀腌制上浆10分钟。



鱼香肉丝

说了京酱肉丝就不能不说鱼香肉丝。鱼香，是四川菜肴主要传统味型之一。鱼香肉丝的“鱼香”，由泡辣椒(鱼辣子)、川盐、酱油、白糖、姜末、蒜末、葱颗调制而成。此调料与鱼并不沾边，它是模仿四川民间烹鱼所用的调料和方法而取名“鱼香”，具有咸、甜、酸、辣、鲜、香等特点，用于烹菜滋味极佳。

材料：

猪里脊肉、胡萝卜、青椒、木耳、腌肉、料酒、淀粉、白胡椒粉、鸡蛋清少量、食用油、生抽、米醋、白糖、盐、蚝油、淀粉、水、葱花、蒜片、郫县豆瓣酱。

做法：

1. 猪里脊肉切细丝，加料酒、白胡椒粉、鸡蛋清、淀粉抓匀，用少量食用油锁住味道，完成肉丝腌制。

2. 起锅烧油，倒入肉丝，翻炒至变色，盛出。

3. 锅留底油，放入葱花、蒜片炒香，加入郫县豆瓣酱炒出红油。

4. 胡萝卜、青椒、木耳切细丝下锅翻炒。胡萝卜丝炒软后，加入肉丝翻炒均匀。

5. 倒入由生抽、蚝油、白糖、米醋、水、淀粉调制好的料汁。

6. 大火翻炒收汁，至汤汁浓稠就可以关火出锅了。

小贴士：

1. 调制料汁的时候，白糖和醋要放得稍微多一些。这道菜的灵魂就在于吃出酸和甜，还能好吃。

2. 如果郫县豆瓣酱放得多，建议不再放盐，否则会咸。

文字整理：许术





山水间的避暑之旅 一 ——靖西秘境寻幽

当夏日的阳光如烈火般炙烤着大地,人们纷纷寻找那一抹清凉的避暑胜地,以逃离酷暑的侵袭。夏日的旅游,不仅仅是一场简单的旅行,更是一

次心灵的洗礼和身体的放松。让我们一同探寻那些隐藏在山水间的清凉秘境,无论是远离尘嚣的山间古镇,还是碧波荡漾的湖畔风光,抑或是深邃幽

静的森林氧吧,每一处避暑胜地都以其独特的魅力,让心灵在清凉中得以宁静,让身体在舒适中得以放松。

广西壮族自治区靖西市雨量充沛,年平均气温19.1摄氏度,有着山水“小桂林”、气候“小昆明”的美誉,可谓天然的避暑胜地。靖西的自然风光得天独厚,有着丰富的旅游资源。跟着小编的脚步一同畅游靖西,寻找夏日里的清凉吧。

通灵大峡谷

通灵大峡谷位于靖西市东南部32公里处的湖润镇新灵村,古龙山水源林自然保护区的南端,由念八峡、通灵峡、古劳峡、新灵峡、新桥峡组成,总长10多公里。念八河从古龙山脉延缓而下,依次穿越五个峡谷,流入湖润台地。每个峡谷内荟萃了举世罕见的特高瀑布群、洞中瀑布、地下暗河、峡谷溪流、洞穴奇观、古石垒、古悬葬、原始植被等自然与人文景观。

通灵峡位于大峡谷南端,是一个长方形全封闭式峡谷,长约1000米、宽200多米、深300米,犹如地球突然裂开一条缝,狭长而深邃。峡谷内密密匝匝长满了原始古树,四周刀削般的悬崖绝壁,也旁逸斜出婆娑多姿的树木。满谷苍翠,涧水潺潺,整个峡谷

弥漫着沁人心脾的灵气。这里荟萃了2000多种植物。其中有许多属国家重点保护的珍稀植物,如出现在侏罗纪时代(距今一亿八千万年)与恐龙同时期生长的桫椤、观音莲子座蕨类植物和金丝李、蚬木、润楠、桃榔树、火焰树等珍稀植物。

古龙山峡谷群

古龙山峡谷群位于靖西市湖润镇境内,距县城28公里,离南宁238公里。由古劳峡、新灵峡、新桥峡三个峡谷组成,全长6.8公里。峡谷与峡谷之间由河流与3个地下溶洞贯通,构成世界罕见的三洞三峡连通的自然奇观。古龙山峡谷群景区融山、水、林、峡、洞、瀑、石于一体,具有雄、奇、险、幽、秀、野等特点。这里不仅有幽深旷野的峡谷风光、气势磅礴的瀑布、千姿百态的悬崖绝壁、苍莽浩瀚的原始森林,还有刺激惊险的暗河漂流。峡谷群内植物多达2000多种,其中数十种为世界濒临灭绝的珍稀植物。专家称这个峡谷群为“中国最大的原生态洞穴峡谷群”“国内原生态峡谷的代表”。

鹅泉

鹅泉是靖西著名的八景之一,已有700多年历史,是中国西南部三大名泉(靖西的鹅泉、大理的蝴蝶泉、桂平西山的乳泉)之一,也是亚洲

第一大跨国瀑布——德天瀑布的源头。闻名天下的“鹅泉跃鲤三层浪”、明代成化皇帝赐封的“灵泉晚照”古石刻,更是给鹅泉增添了浓厚的历史文化氛围。

旧州老街

旧州老街距离靖西县城8公里,以奇山秀水著称,是靖西风光缩影。旧州一带奇峰秀美,山水如画,壮民族民俗风情浓郁。天蓝树绿,水边无人舟自横,田园景致特别浓郁。这里除了山美水美、名胜古迹众多,还有全国闻名的绣球一条街。老街依河而建,石板地面,两边有众多古建筑,大青砖、厚木门。这里的男女老少都会做绣球。这些绣球图案精美,手工精细,如旧州风景般钟灵毓秀,让人爱不释手,诚为绣球之上品,是靖西极具特色的旅游工艺品。每逢农闲时,满街都是坐在门口缝制绣球的女子。古老的街头,铺满鲜艳的布条、绸带和丝线,流光溢彩,黯淡的老街也因此亮丽起来。女人们拿着针线,戏法一样缝制出无数手工细致的绣球和小鞋,颜色搭配得那么鲜艳,又是那么纯正和干净。大概这样的聪慧和灵巧是山水赋予的吧。除了秀气的山水,一拱桥、一座庙、一小片人家,就是旧州的全部。清晨的风吹皱了一池绿水,但见层层叠叠的山峦就在水边,低头是悠然的倒影。夏日的艳阳拂过玉米地,恬淡得像天边袅袅的云。

文·黄理佳





熟 年 23~35 集剧情 新闻综合频道

第23集

何志超与何美莲借着演戏排练名义，故意在何母面前上演一出“顽固母亲棒打鸳鸯”的戏码，实则是想要试探何母的容忍底线和看法。何志超向何母透露自己雅思成绩不好时，忽然接到电话得知倪伟贞产检时晕倒，吓得他急忙赶去医院。何志超忍不住抱怨倪伟贞不该独自去产检，但是倪伟贞觉得这种小事情没必要麻烦何志超，因为他一边工作一边学习非常辛苦。倪老太把吴二琥和张春梅叫来家里，亲自下厨给她们做了满满一桌子菜，吴二琥想要帮忙但被拒绝，两个儿媳妇都很是担心。做完饭以后，倪老太严肃地给张春梅和吴二琥、李阿姨开会，直言自己希望能够自由开心地生活。

第24集

张春梅深思熟虑后毅然提出离职，并且会在离开前把工作交接完成。苏杰伦想挽留张春梅，于是迁怒吕帆，但张春梅强调此事与吕帆无关。张春梅鼓励和号召大家永远要关注内容，思考如何给受众带来真正的阅读价值，而不是在流量和销量中迷失自己。苏杰伦和吕帆站在不远处默默注视，内心深受感动。未来传媒看重倪斯楠的才华，想签他成为网红，可前提条件是必须完成学业，以免造成社会舆论。倪斯楠寻求倪伟贞的意见，倪伟贞觉得他适合打造成为学霸人设。倪伟强终于回归正常生活，此刻他满脸胡楂、风尘仆仆，当听说张春梅辞职后感到惊讶，为之前的事情向她道歉。听闻大哥马上就要过生日，于是答应这次由他来组织生日会。

第25集

倪伟强做东举办家宴，顺便给大哥庆祝生日，而且给所有人买了礼物，气氛其乐融融。可倪老太希望张春梅与倪伟强复合，但倪伟强迟迟不做表态，于是在这场家宴上发作。何志超顾及倪伟贞刚签的对赌协议，不想让她承担生活压力，回应不会出国。何美莲无可计施，与何志超陷入冷战，索性将此事告知倪伟贞，又找欣然帮忙代替何志超申请国外学校。倪伟贞知道何志超的心思，不愿成为对方的负担，表示会非常支持他出国留学。倪伟强等张春梅回来，表示自己这次不会再走了，且想要向学校申请休假，空出一段时间来照顾母

亲。张春梅理解倪伟强弥补老人的想法，便跟他交代了一些照顾倪老太的细节，倪伟强认真记录在本子上。

第26集

倪伟强觉得项目没了还有其他人可以代替，前半生忽略的东西现在应该找回来。对于倪伟强而言，工作并不是主要，现在他想好好照顾母亲，照顾家里，甚至想照顾好张春梅。何志超隐瞒雅思成绩，迟迟没有申请学校。倪伟贞为了他的前途，便联系陆教授咨询申请学校的方法。对此何志超对倪伟贞和何美莲大发雷霆，表示自己已做选择，为何还要两个女人擅作主张。刘红艳业绩非常好，一个月提成就高达五万元，终于改善了家里的生活条件。倪老太在倪伟强照顾下非常开心，倪伟强也知道张春梅为自己母亲付出太多，虽然张春梅能够轻松地给母亲喂药吃饭，但他知道这需要耐心和辛苦，如此想来更加觉得对不起前妻。

第27集

何美莲感激倪伟贞，为之前的鲁莽行为向她道歉。刘红艳拿到提成给倪伟民夫妇买了礼物，家里又暂时恢复了平静，但孙庆芬的到来打破这一切。全家人非常欢迎孙庆芬的到来，可当听到她用自己卖房所得的钱和积蓄给小夫妻买新房，交了首付，吴二琥变了脸色，离席回自己房间不再出来。吴二琥挑唆倪俊改变态度，她觉得应该让丈母娘把房产证名字写在倪俊和刘红艳名下，否则等到丈母娘去世后，房子所有权就只属于刘红艳了。倪斯楠和倪伟强心平气和坐下来谈话。倪斯楠以为父亲离婚是因为父亲出轨在先，倪伟强解释自己根本不存在作风问题，离婚的原因是情绪导致，何况无论离婚与否，他们都永远爱着儿子。

第28集

倪老太包完饺子，趁兄弟俩都在家里，自己还没有完全老糊涂，提出用手机录视频立遗嘱。倪老太的丈夫走得早，没留下多少钱，仅有一套房产能卖个几百万元，她决定拿出二百五十万元给倪伟民家，张春梅和倪伟贞各得一百万元。刘红艳收拾东西准备出门，碰见婆婆吴二琥，吴二琥察觉到自己似乎做错了事，可自尊心没能让她承认错误。孙庆芬感觉到刘红艳和倪俊在闹矛盾，拎着礼物

拜访吴二琥，结果吴二琥心直口快，直接对她道出了自己的极大不满。倪伟强和倪伟民通过倪斯楠联系到何志超，他们分别发信息“勒令”何志超要对倪伟贞负责，保证永远爱护珍视她。何志超为此很高兴。

第29集

孙庆芬知道小夫妻闹别扭，根本原因就在于房产归属权，于是当着女儿和女婿的面将房产证拿出来，让他们变更户主名字。刘红艳觉得肯定是倪俊和吴二琥给母亲施加了压力才会如此，既心疼母亲又气愤倪俊的妥协。这套房子是孙庆芬花光积蓄买下来的，凭什么要听吴二琥的意见？于是再次质问倪俊的选择，又因为他的沉默而感到心灰意冷，袁辉直接提出离婚。倪俊也意识到孙庆芬和吴二琥的格局差异，表示自己不会要房产证，尊重刘红艳的决定。张春梅辞职后经常在家里照顾倪老太，有时候还会跟倪伟强一起照顾，但是倪老太却觉得自己给孩子们添不少麻烦，主动聊起在养老院的生活。

第30集

何志超认为总隐瞒终究不是办法，思来想去还是向何母坦白。何母听到后暴跳如雷，可是事已发生无法改变，她也只能被迫接受这个儿媳妇。倪斯楠遭遇乐队成立后的第一次解散危机，原因是倪斯楠的签约公司只让乐队配合直播带货，丝毫不提供舞台资源和音乐资源，惹得队员们不满。何母带着何美莲上门拜访倪伟贞，表示自己能够理解倪伟贞现在的难处，但是知道这件事太晚了，没能好好照顾她。何母承诺何志超绝对是一个有担当的好男人，并且劝说倪伟贞不要总把离婚挂在嘴边，若有难处务必来找自己。倪伟贞为保证何志超的前途，强调她会让何志超出国留学，不留遗憾。

第31集

张春梅凭借关系找投资人，养老产业属于夕阳产业，可投资人格外现实，他们永远都是想着如何从老人口袋里掏钱，没有半点让老人安享晚年的想法。何美莲经常跑来照顾倪伟贞，给她订了好几样爱吃的菜，顺便询问与何志超的感情进展。倪老太得知张春梅和严宁在一起工作，担心二人日久生情，隐隐有些不安。张春梅带严宁回家吃饭，严宁在饭桌上毫不吝啬地夸赞张春梅，表示自己现在真的是越来越离不开她。严宁临走前跟倪伟强提及张春梅，认为她是非常优秀的女人，决定从今天开始正式展开追求。

第32集

倪斯楠为了让父母复合，制定了一个“追妻计划”，邀请张春梅观看乐队演出，又以倪伟强的口气写好台词。倪伟强有些紧张，很难表达内心真实感受。刘红艳忙着跑业务还房贷，偏巧老妈治病需要钱，没有心思考虑与倪俊之间的感情。演出过半，

倪斯楠为倪伟强创造氛围和舞台条件，鼓励倪伟强当众表白张春梅。而倪伟强站在舞台上，顾左右而言他，最终没能把想说的话说出来。因告白计划失败，倪斯楠非常懊悔，于是单独找张春梅说清楚，替倪伟强解释原因，还给她念表白信。张春梅知道这是儿子写的，表示自己已经找到人生新方向，享受现在的状态，无论是严宁抑或倪伟强都不愿有过多感情纠葛。

第33集

孙庆芬自知时日无多，拿出丈夫留给自己的手表送给女儿，并且把房产证交给倪俊，希望倪俊能够承诺照顾好刘红艳。王奕故意将见客户的地点安排在何志超的咖啡厅，同时给何志超偷偷报信，倪伟贞生气何志超安于现状的态度，直接拿出离婚协议书逼对方同意出国留学。何志超与倪伟贞因此爆发争执，他难以理解妻子为何非要强人所难。刘红艳陪着孙庆芬去医院进行详细检查，结果发现竟是虚惊一场，刘红艳很是激动，抱着母亲痛哭流涕。倪俊这边考试并不理想，他怕会令妻子刘红艳失望，但刘红艳则认为有志者事竟成，夫妻俩终于解开沉积已久的纠结。

第34集

因老板给倪伟贞压力太大，以至于动了胎气，先兆性流产，幸好送往医院比较及时，肚子里的孩子暂且安然无恙。倪伟强感激张春梅对家人无微不至地关心，同时跟她说起倪老太立遗嘱的事情，正巧倪伟贞从房间里出来听到谈话，忍不住哭了起来。何志超表示出国留学是自己的事情，倪伟贞无权干涉，何况他现在只希望好好陪着倪伟贞，照顾好她和孩子。倪伟贞有些动容，只好开门让何志超进来，看着他签完离婚协议。何志超表示在离婚手续办完之前，自己以租客身份住在这里，照顾倪伟贞直至顺利生下孩子。张春梅在杂志社时的稿件获得了金桐奖的社会责任奖，杂志社通知她亲自去领奖，认为她值得这份荣誉。

第35集

倪伟贞与何志超争吵不休时，何美莲突然出现并拿出一份文件，上面写着允许何志超延缓一年入学报到。张春梅觉得她已经离开杂志社了，没有必要代表杂志社去领金桐奖，可是转念一想，又觉得这次或许是为养老院募资宣传的机会。倪伟强捧着鲜花准备去见张春梅，却发现严宁已经给她送了一束花表示祝贺，心里很不是滋味，黯然离开返回实验室。张春梅联系不上倪伟强，便来到他的实验室，结果看见倪伟强躲在角落面露痛苦，桌上散放着各种抗抑郁药物。刘红艳吃早饭时宣布要备孕的消息，而且很快就会去医院检查身体。奈何造化弄人，刘红艳检查完身体后情绪低落，哭着道出了自己子宫壁薄，胎儿不容易着床的检查结果，而且上次流产也与此有关，以后想要怀孕的概率非常低。





第4集

报名奥数训练营的学生有近2000人，张叔平亲自挑选了80个学员。章亮、裴之和林朝夕都考了满分，而大部分学生都错在了最后一道题。裴东来拼命讨好裴之，裴之就是不买账，他一心想上张叔平奥数集训营，裴东来只好帮他求情，还拿出著名的“欧拉七桥问题”来测试妻子，结果妻子也做不出来。裴之趁机提出自己的想法，反复强调学数学的重要性，他想在奥数集训营多交些朋友，多开阔眼界，裴东来也在一旁帮腔，裴母这才勉强答应下来。林朝夕和纪江如愿以偿考上了张叔平奥数集训营，他们俩笑得合不拢嘴，距离回到“草莓世界”的愿望又近了一步。两个人收拾好行李准备出发，林兆生却迟迟没露面，林朝夕去收发室找他。林兆生事先拜托同事交给林朝夕一包东西，他则躲在瑶瑶的舞蹈室关注着林朝夕的一举一动。

第5集

张叔平得知同学们已经来到基地，就通过广播宣布了这次集训营的规则：在一个月时间里，要进行多次考试，末位五名同学会被淘汰，最后只有五名同学能参加“晋杯奥数比赛”。接下来马上进行第一次考试，请同学们拎着行李赶快去考场答题，十二点以前必须交卷，考场在五楼。章亮二话没说拎起行李就走，林朝夕担心拎着行李耽误时间，裴之主动提出帮同学们看行李，只要给他十分钟时间就够了。张叔平透过窗户看到这一幕，不禁为裴之捏了一把汗。林朝夕跑步来到五楼考场，争分夺秒答题，想给裴之争取考试时间。林朝夕第一个完成了试卷，她一路小跑下楼去换裴之。裴之只有十一分钟不慌不忙完成了试卷。张叔平很快看完试卷，林朝夕得了91分，章亮考了98分，裴之满分，同学们给他鼓掌叫好。

第6集

明天要进行淘汰考试，姚小甜心里没底，她担心拖小组后腿，吓得大哭不止，林朝夕对她好言相劝。考试开始，同学们个个摩拳擦掌，认认真真答题，向可和解然当监考。成绩很快出来，张叔平宣布了考试结果，章亮小组平均分第一名，裴之得了满分，他所在的小组排在第七名，林朝夕的小组得了十一名，以0.5分的微弱优势没被淘汰。张叔平让解然通知排名后三组的家长来接孩子回家，同时宣布了下一次淘汰考试的规则：从现在开始自由分组，如果每组不够五个人就自动解散。因为这次考试要淘汰一半的学生，所以同学们都很紧张，姚小甜承受不了这么大的压力，她决定离开集训营，林朝夕心急如焚，她是合影照片上的其中之一，如果她提前离开，林朝夕和纪江所有的努力都白费了，他俩苦苦规劝小甜不要走。

$$\begin{aligned} \ln(x) &= x^{-1} \\ \sin \alpha &= 0.5 \\ e^{i\pi} + 1 = 0 & \quad \int_{\sqrt{x^2+a^2}}^{\infty} dx = \ln|x+\sqrt{x^2+a^2}| + C \\ \overline{A} \cdot (\overline{B} + \overline{C}) &= \overline{A} \cdot \overline{B} + \overline{A} \cdot \overline{C} \\ x \in [3, +\infty) & \quad \text{你的未来有无限可能，能决定你未来什么样的，只有你自己} \\ (x^n)' &= nx^{n-1} \\ (\sin x)' &= \cos x \end{aligned}$$

天才基本法 4~17集剧情

文旅生活频道

第7集

林朝夕每天去食堂打饭，和林兆生一起吃，两个人谈天说地，聊得很投机。从那天开始，每天晚上熄灯以后，林朝夕就带着两个小组的同学们去收发室上课，林兆生举一反三，用通俗易懂的方法给他们讲解，他们取得了飞跃进步。由于晚上熬夜上课，林朝夕和同学们白天趴在课桌上打瞌睡。转眼就到了淘汰考试的日子，由于三名同学主动退出集训营，仅剩10个小组参加淘汰赛，林朝夕和小组成员都胸有成竹，他们认认真真答题，成绩很快出来了，章亮小组平均分第一名，裴之小组是第四名，林朝夕小组获得第五名。

第8集

林兆生要和林朝夕做亲子鉴定，确认他们是不是父女，张叔平不买账，坚持要开除林朝夕，林兆生不容分说狠狠打了张叔平一耳光，还让张叔平给他们当司机。张叔平开车送林朝夕和林兆生去医院做鉴定，不停地向林兆生抗议。林朝夕和林兆生去抽血，党爱玲求张叔平对林朝夕网开一面，林朝夕抽完血出来，医生让党爱玲去签字，张叔平问起林朝夕妈妈的情况，林朝夕只记得母亲叫邱月，生她的时候难产死了，张叔平曾经深爱着邱月，没想到让林兆生捷足先登。

第9集

林朝夕和纪江找各种借口让摄影师再拍一张，结果都功亏一篑，他俩都傻眼了。纪江决定重回福利院，再找一家人收留他，然后再努力挺进娱乐圈，林朝夕劝他回纪家，纪江担心被赶出门外，林朝夕想让林兆生收留纪江。林兆生打车带林朝夕和纪江回家，林朝夕再次翻出那张被撕坏的合影，眼前突然出现恍惚，她和纪江成功穿越回了2018年。林朝夕打开手机，看到还是当初他们穿越到“芝士世界”的时间，可还是不确定，于是又打开电脑，确定他们真的回到了“草莓世界”。

第10集

包小萌打电话给林朝夕，得知纪江在家里照顾林兆生，认定林朝夕和纪江关系暧昧，林朝夕百般辩解，这时她突然看到裴之在街对面，坐上一辆车离开了。林朝夕急忙打车去追，最后追到一家健身房，迎面碰上在这里做拳击教练的裴之，两人久别重逢，激动之情溢于言表。林朝夕和裴之叙旧，埋怨他一直不回邮件，裴之也不解释，他觉得自己当年去德国留学辜负了林朝夕和林兆生。林朝夕根本不在乎这事，她当众宣布一直喜欢裴之，让大家作见证，以免裴之再次不辞而别，裴之被这突如其来的表白搞得措手不及。

第11集

裴之邀请林兆生来拳击馆打拳，林兆生发现林朝夕没带手机，担心她没法支付，就让裴之给她送手机。这时林兆生看到一个小男孩在玩平衡车，就好奇地跟着学。林朝夕回来拿手机，迎面碰上裴之，得知林兆生此时独自一人，林朝夕不放心，急忙跑回去找人，远远看到林兆生踩着平衡车在球场转圈，还开心地唱起了小曲，林朝夕这才放下心来。林兆生出了一身汗，林朝夕催他去洗澡，林兆生让她去送裴之。林朝夕和裴之叙旧，随口说起小时候还想为他改名字，裴之劝林朝夕忘了他，他俩不合，林朝夕坚决不干，苦苦逼问其中缘由。

第12集

林朝夕听完裴之的讲述，才知道裴之到德国以后杳无音信的原因。原来裴之担心自己的病随时会复发，他不想连累林朝夕，但林朝夕不在乎这些。裴之怀疑父亲裴东来还活着，他一觉醒来，发现床头有一支交警执法的录音笔，裴之确认执法的交警就是父亲裴东来，可裴东来2009年已经去世，而这支录音机记录的是2013年执法的录音，裴之拿这段录音和裴东来生前执法的声音比对，结果一模一样。裴之百思不得其解，林朝夕想起自己前一段时间收到一张莫名其妙的合影，然后就穿越到一个平行世界。裴之想去平行世界找父亲裴东来。

第13集

裴之给林朝夕辅导数学，一口气上了四小时的课。林朝夕累得叫苦不迭，裴之还意犹未尽。罗静突然来看裴之，林朝夕不敢面对罗静，连忙躲进衣橱。罗静给裴之送来厚衣服和感冒药，打开衣橱看到林朝夕，罗静气得大发雷霆，要把林朝夕撵出去，裴之明确讲明他俩是男女朋友，不许罗静干涉他的生活。裴之打开门，看到于明海等人在门外偷听，林朝夕趁机夺门而出。罗静和裴之谈完，就把林朝夕叫到屋里，当她得知林朝夕大学学的是哲学，便同意林朝夕和裴之交往，让他俩好好出去散散心。

第14集

林兆生把事情的来龙去脉梳理了一遍，他突然想起来所有的一切，也记起来从背后打晕他的人是包松。林朝夕陪裴之来到古塔，让裴之等她离开再擦掉那条公式。林朝夕回到家发现林兆生不见了，她去古塔找裴之求助，裴之正好在擦掉那条公式。于是两个人一起穿越到2012年的9月25日。林朝夕迷迷糊糊醒来，发现自己在学校医务室，包小萌守在她身边，这才知道自己因为中暑晕倒了。林朝夕迫不及待想去找和她一起穿越过来的裴之。林兆生急匆匆赶来，对林朝夕嘘寒问暖，他看林朝夕安然无恙，就回单位上班了。

第15集

裴东来下班回家，裴之再次见到他，激动得语无伦次，裴东来一连处理了三起交通事故，一宿没合眼睛，他顾不上搭理裴之，就赶忙去吃饭，而裴之则躲在房间喜极而泣。午饭的时候，裴之看着裴东来狼吞虎咽的样子心情大好，一口气吃了三碗饭。罗静劝裴东来从一线调到办公室，还提起那年骑摩托车追贼撞到马路边，如果没有头盔挡着他也就死了。裴之清楚那是2009年，他当时正上初三，罗静和裴东来因为他学数学的事大吵一架，裴东来赌着气去上班，是罗静把头盔给他扔下楼的。

第16集

一班班主任向同学们宣布了学校的处分决定，埋怨他们不该和最差的十三班打架，章亮等人不服，班主任劝他们好好学习，争取期末撤销处分。放学以后，裴之和林朝夕一起回家，看到章亮和队员们正在等车，章亮就劝裴之回一班，答应和他一起给林朝夕补课，裴之根本不买账，拉起林朝夕的手就跑，章亮等人对他们穷追不舍，陆志浩路过看到这一幕，就跟他们一起去追裴之和林朝夕。章亮他们很快追上裴之和林朝夕，双方剑拔弩张，陆志浩赶忙从中劝解。大头带着小兄弟从此路过，急忙赶来为林朝夕撑腰。

第17集

上课的时候，裴之和林朝夕商量阻止林兆生出车祸的办法，两个人意见不合，争得面红耳赤，解然让他们出去说。林兆生一口气跑回家，埋头在厨房洗菜做饭，林朝夕和纪江觉得他不对劲，可又猜不到发生了什么。饭后，林兆生和林朝夕闲聊，林兆生为她的大学学费犯愁，林朝夕只要林兆生出第一年的学费就行，剩下三年她自己解决。林朝夕向林兆生请教战胜裴之的办法，林兆生给她出的主意是循序渐进，只要每天进步一点，就能取得最后的胜利。

突破矮小 药物研究的持续探索

钦州市第二人民医院儿科 方秀业

身高作为人体生长发育的重要参数,对于个体形象和社会心理都有不可忽视的影响。矮小儿童常常因为身高问题而承受着巨大的心理压力和社会压力。

随着现代医学的不断发展,改善矮小儿童成年身高的药物研究逐渐成为科研领域的热点。

矮小症概述

矮小症,又称身材矮小症,是指儿童在生长发育过程中,身高明显低于同龄、同性别正常儿童的一种生长发育障碍。矮小症的发生原因多种多样,包括遗传、内分泌、营养等多种因素。对于矮小症儿童,除了心理和社会适应方面的困扰外,还可能伴随其他健康问题,如骨龄延迟、性腺发育不全等。因此,治疗显得尤为重要。

过去对于矮小症儿童的治疗主要依赖于营养补充、生长激素替代疗法等传统方法。然而,这些方法存在一定的局限性。营养补充虽然可以在一定程度上改善儿童的生长发育状况,但对于遗传因素导致的矮小症,效果十分有限。生长激素替代疗法虽然可以显著促进儿童的身高增长,但早期的生长激素副作用大,且成本较高,已经被逐渐淘汰。

为了克服传统治疗方法的局限性,医学界一直在探索新的药物治疗手段。近年来,随着基因技术和生物技术的突破,改善矮小儿童成年身高的药物研究取得了显著进展。

矮小儿童成年身高改善新探索

改善矮小儿童成年身高的药物研究近年来取得了显著进展,涉及多种不同作用机制的药物。这些药物主要可以分为作用于GH-IGF-1生长轴的药物、作用于骨骼及生长板的改善身高药物以及中医中药等三大类。

1.作用于GH-IGF-1生长轴的药物

重组人GH作为经典的治疗方法,已经广泛应用于临床,它通过模拟人体自然产生的生长激素,刺激骨骼生长,促进身高发育。近年来,长效rhGH的出现更是为治疗带来了便利,它减少了注射频率,提高了患者的接受度。

重组人IGF-1是另一种作用于生长轴的药物,它直接刺激骨骼生长板的增殖和分化,促进骨骼长度的增加。这种药物在临床试验中已显示出良好的疗效,为矮小儿童提供了新的治疗选择。

促性腺激素释放激素类似物是一种人工合成的十肽激素,由于其结构与下丘脑合成释放的内源性十肽激素——促性腺激素释放激素的结构相近,因而被称为“促性腺激素释放激素类似物”。它可选择性、有效地抑制性腺激素的分泌,抑制性发育,延缓骨骼成熟,提高矮小儿童的成年最终身高。这类药物在治疗矮小儿童方面已经取得了一定的成果,并且对于某些特定类型的矮小症治疗效果显著。

芳香化酶抑制剂也是近年来研究较多的药物之



一。一方面它通过抑制芳香化酶的活性,减少雌激素的产生,降低体内雌激素水平,延缓骨龄融合,进而延长男性青春期矮小患儿的生长年限;另一方面,其治疗后可形成高雄激素血症,直接作用于生长板,具有促线性生长效应,从而改善青春期矮小患儿的成年身高,且不抑制男性第二性征的发育。这种药物在治疗青春期前的矮小儿童中显示出了一定疗效,为改善身高提供了新的途径。

3.中医中药

在中医理论中,矮小症病因与脾肾心肝等脏腑的功能失调有关。因此,中医药研究主要集中在调整这些脏腑功能,改善气血运行,从而促进骨骼生长发育。具体来说,中药处方中常常使用如茯苓、山药等健脾助运的药物,以及太子参、白术等补脾益气的药材,以改善脾胃功能,增强营养吸收。同时,还会使用如枸杞子、菟丝子等益肾填精的药物,以及生地等养阴生津的药材,以滋养肾脏,促进骨骼生长。虽然中医中药的作用机制尚未完全明确,但其在临床实践中的疗效已经得到了广泛认可。

改善矮小儿童成年身高的药物研究从未停止,医学界一直在探索新的治疗手段和方法。随着科技的不断进步和社会关注度的提高,我们相信,未来矮小症儿童的治疗将更加有效和安全,矮小儿童将能够拥有更加美好的未来。



免疫调节药物的种类

免疫调节药物根据其作用的不同可分为免疫增强剂、免疫抑制剂和双向免疫调节剂。

1. 免疫增强剂: 主要通过激活免疫细胞或增强免疫应答来发挥作用。免疫增强剂的代表药物包括胸腺肽、干扰素和白细胞介素等。胸腺肽是一种小分子多肽,它能够促进T细胞的成熟和分化,从而增强细胞免疫功能。干扰素和白细胞介素是一类具有广泛生物活性的蛋白质,它们通过调节免疫细胞的活性,增强机体对病原体的防御能力。这些药物在治疗免疫缺陷疾病、慢性感染和肿瘤的辅助治疗中发挥重要作用。

2. 免疫抑制剂: 主要用于抑制过强的免疫反应,预防器官移植后的排异反应,或治疗某些自身免疫性疾病。典型药物有环孢素A、他克莫司和糖皮质激素类药物等。环孢素A通过抑制T细胞活化过程中的关键因子,减少免疫介导的炎症反应。糖皮质激素类药物则具有广泛的抗炎和免疫抑制作用,它们能够抑制多种炎症介质的释放,减轻炎症反应。

3. 双向免疫调节剂: 如左旋咪唑,能够根据机体的免疫状态,既具有增强也能抑制免疫反应的作用。左旋咪唑通过激活免疫细胞,如巨噬细胞和T细胞,增强机体的抗病能力,在某些情况下也能抑制过度的免疫反应,适用于免疫功能低下和免疫功能紊乱的治疗。

免疫调节药物的 合理选择与使用技巧解析

梧州市工人医院重症医学科 林杰

在我们的身体里,有一支无形的军队日夜守护着我们的健康,它们就是免疫细胞。但有的时候,这支军队可能会失去平衡,需要外部的帮助来恢复正常运作。这时,免疫调节药物便起到重要作用,它们能够调整和改善人体的免疫系统功

能,对抗疾病。无论是自身免疫性疾病的治疗,还是器官移植后的排异反应预防以及某些癌症治疗中,免疫调节药物都显示出了不可替代的作用。然而,这些药物的复杂性和潜在的副作用要求我们必须谨慎选择和精确使用。

药物的选择和剂量调整也需要特别小心。

免疫调节药物的选择和使用是一个复杂的过程,需要医生根据患者的具体情况进行综合评估,通过精确的药物选择和细致的剂量管理,最大限度发挥药物的治疗效果,减少不良反应,提高患者的生活质量。

注意事项

使用免疫调节药物时,患者和医生都应密切关注可能出现的不良反应。免疫抑制剂可能导致感染风险增加、肝肾功能损害等问题;免疫增强剂可能引起过敏反应或自身免疫性疾病的加重。因此,用药期间应定期监测患者的血常规、肝肾功能和免疫状态,及时调整药物剂量或更换治疗方案。

对于使用免疫调节药物的患者,应建立完整的药物使用记录,包括药物名称、剂量、使用时间以及患者的反应。此外,对于长期使用免疫抑制剂的患者,应定期进行免疫功能评估,以确保药物的安全性和有效性。

总而言之,免疫调节药物是治疗多种疾病的重要手段,但使用需要严格遵循医嘱,合理选择药物种类和剂量,并密切监测患者的反应。通过科学的管理和个体化的治疗,可以最大限度地发挥免疫调节药物的疗效,减少不良反应,保障患者的健康。



常见误区与误解

1. 非结核分枝杆菌病与结核病无差别：非结核分枝杆菌病与结核病虽然都是由分枝杆菌引起，但两者在病原体种类、临床表现、治疗方法和预防措施上存在显著差异。非结核分枝杆菌病是由除结核分枝杆菌和麻风分枝杆菌以外的分枝杆菌引起的疾病。其病原体种类繁多，临床表现多样，治疗更为复杂。
2. 非结核分枝杆菌病不常见：非结核分枝杆菌有超过160种不同的菌种，存在于土壤、水源等自然环境中，因其导致的非结核分枝杆菌病在全球范围广泛分布，特别是在潮热地带和沿海地区更为多发。
3. 非结核分枝杆菌病不可治愈：非结核分枝杆菌病的治疗比结核病更为复杂和漫长，但并非不可治愈。通过合理的药物治疗和个体化治疗方案，可以有效控制病情甚至治愈。
4. 所有非结核分枝杆菌都是致病的：非结核分枝杆菌是一类包含多种菌种的分枝杆菌，大多数非结核分枝杆菌对人体不致病或致病性较弱，只有胞内分枝杆菌、脓肿分枝杆菌、堪萨斯分枝杆菌和鸟分枝杆菌等少数种类可引起疾病，其中胞内分枝杆菌、脓肿分枝杆菌等具有较强的致病性。
5. 非结核分枝杆菌病主要通过人际传播：非结核分

走出误区 教你正确认识非结核病

南宁市第四人民医院结核门诊 兰艳群

非结核分枝杆菌病是一种由非结核分枝杆菌引起的感染性疾病。近年来，随着环境变化和人口老龄化，非结核分枝杆菌病的发病率逐渐上升，但由于公众对该病的认识不足，存在许多误区和误解。本文就这些常见误解进行详细解读，帮助大家走出误区，更好地预防非结核分枝杆菌病的发生。

枝杆菌病主要通过环境传播，如水、土壤和灰尘等，人际传播的情况较为罕见。

对于疑似非结核分枝杆菌病的患者，应及时前往医院进行病原学检测和分子生物学鉴定，以明确诊断。

非结核病的诊断和治疗建议

非结核分枝杆菌病的诊断较为复杂，需要综合临床症状、影像学检查和微生物学证据。由于非结核分枝杆菌在显微镜下与结核菌形态相似，常规的抗酸染色或培养难以区分，需要进一步的分子生物学检查或生物化学试验来鉴别。此外，非结核分枝杆菌病的诊断还需要排除其他可能引起类似症状和影像学表现的疾病。

非结核分枝杆菌病的治疗方案需要根据菌种鉴定结果、药物敏感性测试、患者的免疫状态和病变范围来制定。治疗过程中需要定期监测患者的病情和药物副作用。常用的药物包括阿奇霉素、克拉霉素、乙胺丁醇、利福平等。对于耐药性非结核分枝杆菌，需要使用氯法齐明、贝达喹啉、利奈唑胺和德拉马尼等二线药物。治疗期限通常持续至痰培养阴转后至少1年，对于播散性胞内分枝杆菌病患者，治疗则需要持续更长时间。

非结核病与其他相似疾病的区分

非结核分枝杆菌病与其他某些疾病临床表现和影像学特征相似，容易造成误诊，因此鉴别诊断十分关键，需要综合考虑多方面的信息。

首先，医生需要通过详细的病史询问、体格检查、实验室检测和影像学检查，以排除细菌性肺炎、真菌感染、

肺癌、慢性阻塞性肺病和支气管扩张症等其他肺部疾病。

实验室检测是区分非结核分枝杆菌病与其他疾病的关键。非结核分枝杆菌病的诊断通常依赖于痰液或其他体液标本中抗酸杆菌的检查和培养。与结核分枝杆菌不同的是，非结核分枝杆菌需要特殊的培养基和更长的培养时间。

影像学检查也是鉴别非结核分枝杆菌病的重要手段。虽然非结核分枝杆菌病和肺结核在胸部X光和CT扫描上的表现相似，但某些特征性的改变，如上叶空洞或多叶段的细支气管炎伴支气管扩张，可能提示非结核分枝杆菌病。特别是以左舌段或右中叶为主的支气管扩张和细支气管炎是非结核分枝杆菌病相对特征性的改变。

在某些情况下，临床表现、实验室检测和影像学检查结果不典型或不确定时，需要进行支气管镜检查、肺活检或其他组织学检查等更进一步的诊断手段，以获取更确切的诊断依据。

在所有相似疾病中，非结核分枝杆菌病与肺结核的鉴别最为关键。非结核分枝杆菌病主要侵犯肺部，但也可能影响淋巴结、皮肤、软组织和关节等其他器官。肺部非结核分枝杆菌病的症状与肺结核相似，包括持续咳嗽、咳痰、低热、体重减轻和乏力等。影像学上，非结核分枝杆菌肺病可表现为节段性支气管扩张、空洞形成和树芽状浸润等特征，与肺结核的影像表现有所不同。

正确认识非结核分枝杆菌病，走出误区，对于疾病的早期诊断和有效治疗至关重要。

特应性皮炎的日常护理与药物治疗指南

广西医科大学第二附属医院皮肤性病科 汤露露

特应性皮炎是一种常见的慢性皮肤病，其特征是皮肤干燥、瘙痒和皮疹，常伴随患者一生。对于特应性皮炎患者而言，日常护理和药物治疗是控制症状、减少复发、提高生活质量的重要手段。本文将详细介绍特应性皮炎的日常护理方法、注意事项以及常用药物的作用机制和使用方法，为患者提供实用的护理和用药建议。

日常护理方法

特应性皮炎的日常护理是治疗的重要组成部分，它有助于减少皮肤的刺激和炎症，维持皮肤屏障功能。而药物治疗是缓解症状、控制病情的关键措施。此外，特应性皮炎患者往往有家族遗传倾向，并且可能会同时患有哮喘或过敏性鼻炎等其他过敏性疾病。因此，掌握正确的日常护理方法可以在极大程度上帮助患者减轻痛苦。

在日常的皮肤清洁中，特应性皮炎患者应当选择温和的方式进行皮肤清洁。如：用温水而非热水洗澡；避免使用去油能力强的香皂或沐浴露，使用温和无皂基的清洁产品；避免使用碱性强的香皂，因为它们可能破坏皮肤的天然油脂层。洗澡后应立即涂抹无香料、无添加剂的保湿霜，以锁住皮肤水分。

为了减少瘙痒感，患者应避免穿着粗糙或刺激性的衣物，如羊毛衫，应选择宽松的棉质衣物。勤剪指甲，以减少抓挠引起的皮肤损伤，可以考虑戴手套睡觉，避免无意识的抓挠。使用凉敷或湿敷减轻瘙痒感，避免使用热水袋，因为热量可能加剧瘙痒。

在环境控制方面，保持室内空气湿度适中，减少与尘螨和花粉等过敏原的接触。此外，饮食上应该

注意避免已知的过敏原。

在药物治疗方面，局部皮质类固醇和外用钙调神经磷酸酶抑制剂是常用的治疗手段，它们可以有效地减轻炎症和瘙痒。抗组胺药物可以帮助缓解瘙痒症状，特别是在夜间。在有细菌感染的情况下，可能需要使用抗生素。所有药物都应在医生指导下使用，以避免副作用和耐药性的发生，并进行定期复诊，以便随时监测病情，帮助医生及时调整治疗方案。

皮炎药物怎么用？

特应性皮炎的治疗涉及多种药物，包括外用药物、口服药物、生物制剂等。以下是一些常用药物的作用机制和使用方法：

1. 外用糖皮质激素：外用糖皮质激素通过抑制炎症细胞的活性和减少炎症介质的释放来减轻炎症和瘙痒。它们是特应性皮炎治疗的一线外用药。根据皮损的严重程度和部位，选择不同强度的外用糖皮质激素，如氢化可的松、地塞米松等。使用时应遵循医嘱，避免长期大面积使用以减少副作用。

2. 外用钙调神经磷酸酶抑制剂：常见的外用钙调神经磷酸酶抑制剂包括他克莫司和吡美莫司，它们通过抑制T细胞活化和减少炎症介质的产生来对抗炎症，对特应性皮炎有抗炎作用。外用钙调神经磷酸酶抑制剂适用于轻中度特应性皮炎，特别是面部和褶皱部位，且长期使用不会引起皮肤屏障破坏或萎缩。

3. 抗组胺药：第一代抗组胺药（如氯苯那敏）具有嗜睡效果，第二代抗组胺药（如氯雷他定）不引起嗜睡，它们通过拮抗组胺H1受体减轻瘙痒。使用时要注意按需使用，当瘙痒明显或伴有睡眠障碍时可



以适当使用抗组胺药。

4. 抗生素：抗生素主要治疗继发细菌感染，如皮肤金黄色葡萄球菌感染。但要注意的是，抗生素仅在明确细菌感染时使用，如果随意使用抗生素，造成抗生素的误用、滥用，很容易导致耐药性的增加，因此使用抗生素应当遵循医生的建议。

5. 紫外线疗法：紫外线疗法通过抗炎和免疫调节作用，可以减轻特应性皮炎症状。紫外线疗法作用更明显，适用于中重度特应性皮炎患者，特别是对药物不耐受或无效的患者。

此外，Janus激酶抑制剂、生物制剂等，也可以作为中重度特应性皮炎患者的治疗选项。

特应性皮炎的日常护理和药物治疗是控制病情、提高生活质量的重要手段。通过合理的日常护理，可以有效减少皮肤的刺激和炎症，维持皮肤屏障功能。药物治疗则需要在医生的指导下进行，合理使用药物，避免副作用。每位患者都应成为自身疾病的管理者，通过学习和自我管理，提高生活质量。

肿瘤患者的科学营养管理指南

柳州市工人医院肿瘤科 张艳贤

尽管现代医学在肿瘤疾病的手术、化疗、放疗和靶向治疗等方面取得了显著进展，但良好的营养管理在提高患者治疗效果和生活质量方面同样重要。科学的营养管理不仅能增强患者对治疗的耐受性，还能有效减少并发症的发生，提高整体生活质量。本文将详细探讨肿瘤患者的营养管理策略，包括营养现状、营养不良的原因、合适的营养制剂选择及常见的营养误区等内容。

肿瘤患者的营养现状与意义

中国抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会的调查数据显示，我国住院恶性肿瘤患者中营养不良的发生率高达67%。营养不良会直接导致患者对抗肿瘤治疗的敏感性和耐受性下降，增加并发症的发生率，降低患者的生活质量和生存率。科学、合理的营养管理对于肿瘤患者的康复和治疗效果具有至关重要作用。

肿瘤患者营养不良的主要原因

1. 营养素摄入不足：肿瘤患者在治疗中可能出现身体不适，如胃容纳差、恶心、呕吐、腹泻、便秘、腹痛等，这些都会影响患者的食欲和进食量。

2. 代谢异常：肿瘤患者常会出现机体能量代谢紊乱，加之治疗带来的副作用，会导致体内能量和营养素消耗增加。

3. 消耗增加：肿瘤细胞的快速生长和扩散需要大量的能量和营养素，这使得患者对营养的需求明显增加。

肿瘤患者的营养治疗方式

肿瘤患者的营养治疗包括肠内营养和肠外营养两种方式，具体选择取决于患者的胃肠道功能和疾病状态。营养治疗应根据个体化原则，结合患者的具体情况，选择合适的营养制剂及其量、输注途径及方法。

肠内营养制剂的选择：

1. 匀浆膳制剂：适合胃肠道功能较好的患者，营养成分全面，接近正常饮食。

2. 整蛋白型制剂：适用于部分胃肠道功能的患者，氮源为整蛋白或蛋白质游离物，口感较好，临床应用最广泛。

3. 要素型制剂：适用于胃肠道功能严重受损的患者，氮源为氨基酸或多肽类，无需消化，不含乳糖，口感差，适合胃肠道消化吸收功能部分受损的患者。

4. 组件型制剂：以某种或某类营养素为主，可对完全型肠内营养制剂进行补充或强化，如乳清蛋白、谷氨酰胺等。

5. 特殊应用型制剂：根据疾病需求选择特异型肠内营养制剂，如糖尿病、肾病、肿瘤患者专用制剂。

营养误区及正确认知

肿瘤患者在营养方面存在许多误区，应避免盲目忌口，确保营养摄入充足，以帮助降低放化疗的副作用，提高治疗耐受性和生活质量。

1. 海鲜是“发物”不能吃。实际上，只要患者不过敏或者医生没有明确指出需要规避某种海鲜，患者在癌症治疗期间便不



需要忌口海鲜。

2. 喝汤补身。汤里的营养成分较少，主要包括脂肪、嘌呤、维生素和无机盐。肿瘤患者若只喝汤不吃肉，很可能会出现蛋白质和能量缺乏，进而引发或加重营养不良。

3. 盲目忌口。根据中医理论，忌口应结合患者的具体病情和体质，灵活合理地进行。例如，便秘患者应避免食用柿子等食物，腹泻患者应避免寒凉滑肠食物。

4. 营养好会促进肿瘤生长。研究显示，良好的营养可以帮助患者降低放化疗的副作用，提高治疗耐受性和生活质量。据报道，有20%的肿瘤患者直接死于营养不良，而非肿瘤本身。

乳腺肿瘤患者营养管理的关键点

1. 营养风险筛查：多建议使用NRS(2002)进行营养风险筛查，以确定患者的营养状况。

2. 营养评估：多建议使用PG-SGA(患

者生成的主观全球评估)进行详细的营养评估。

3. 能量需求：卧床患者每日需要能量20~25 kcal/kg，有活动能力的患者每日需要25~30 kcal/kg。

4. 蛋白质需求：一般情况下，患者每日需要蛋白质1.2~1.5 g/kg，严重消耗者每日需要1.5~2.0 g/kg。

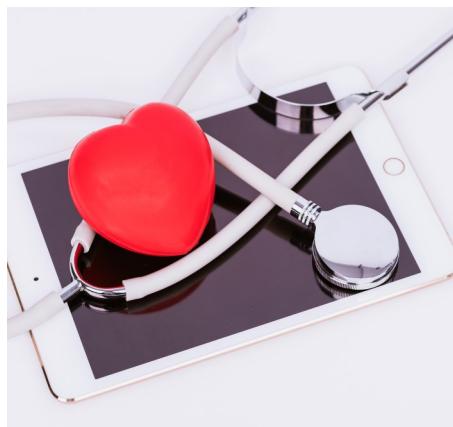
5. 其他营养素：如谷氨酰胺、钙、维生素D、ω-3 PUFA等，应根据患者的具体情况补充。

结语

肿瘤患者的营养管理是一个复杂且重要的过程，需要专业团队的协同工作。通过科学的营养支持和治疗，可以有效改善患者的营养状况，提高治疗效果和生活质量。希望本文能帮助患者及其家属了解营养管理的重要性，并在实际生活中应用这些知识，帮助患者更好地应对疾病挑战。

痔疮治疗难道只能切吗？

梧州市红十字会医院胃肠外科 陈强



当前，科学技术及医疗技术在不断发展，激光也被广泛应用到临床治疗中，在很大程度上改善了患者症状，减少患者疼痛，从而提升患者生活质量。

激光如何治疗痔疮？

痔疮，又称痔，是直肠下端的肛垫（肛管血管垫）出现了病理性肥大，是一种常见的肛门疾病。痔疮长在肛门内外，以齿状线为界线，以上为内痔，以下为外痔，横跨齿状线的是混合痔。痔疮的典型症状为肛门出血、大便失禁、瘙痒和灼热感。

激光治疗痔疮的原理，主要是利用激光产生的高温对痔疮组织进行碳化切割。通过特定的激光波长，能够快速、准确地作用于痔疮组织，使其瞬间产生高温，达到切割和凝固的效果。激光治疗技术主要包括激光凝固术和激光切除术两种。

● 激光凝固术：通过激光照射病变组织，使其瞬间产生高温，导致组织凝固、坏死，从而达到治疗目的。该方法适用于体积较小的外痔患者，可有效缓解症状。

● 激光切除术：在激光凝固的基础上，利用激光能量精确切除痔疮组织。该方法适用于痔核较大的外痔患者。

激光与刀 各具特色

在痔疮治疗领域，激光治疗与传统手术方法各具特色。激光治疗以其非侵入性、高精度和低并发症风险受到广泛欢迎，传统手术方法则以其根治和长期效果而著称。

激光治疗的优点包括非侵入性、高精度、低并发症风险和恢复时间短。它通过激光照射病变部位，能针对性地作用于痔疮组织，减少对周围正常组织的损伤。此外，激光治疗过程中无血液流出，操作过程安全可靠。然而，激光治疗也存在一些局限性。例如，它主要适用于外痔，对于内痔的治疗可能会因血管丰富而导致出血。另外，激光治疗费用较高，可能给患者带来经济负担。

传统手术方法，虽然可以彻底切除痔疮，但具有创伤大、恢复时间长和感染风险高等缺点。手术后患者可能会出现比较明显的疼痛感，还需要较长时间的恢复期。

总体而言，激光治疗和传统手术方

法各有优劣。在选择治疗方法时，应根据患者的具体病情、经济能力、个人偏好以及医生的建议进行综合考虑。

激光治疗痔疮的无限可能

随着科技的进步和医学的发展，激光治疗在痔疮治疗中的应用前景广阔。未来发展方向主要包括以下几个方面：

● 激光治疗痔疮的适用范围将不断扩大。目前，激光治疗主要适用于轻中度痔疮，但对于重度痔疮的治疗效果仍需进一步探索。未来，随着技术的不断进步，激光治疗的适用范围将逐渐扩大，有望为更多类型的痔疮患者提供有效的治疗方案。

● 激光治疗将更加精准和个性化。随着医疗技术的进步，个性化治疗和精准医疗已成为趋势。激光治疗可以根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，使治疗效果更佳。同时，激光治疗过程中的微创性和非侵入性将进一步提高患者的舒适度。此外，随着激光技术的不断进步，未来将有更先进、更精准的设备应用于痔疮治疗，提高治疗效果。

● 智能化和机器人辅助激光治疗将逐步普及。随着人工智能和机器人技术的不断发展，激光治疗将逐渐实现智能化操作，提高治疗的准确性和安全性。机器人辅助激光治疗将减轻医生的负担，提高治疗的效率和质量。

● 预防保健和早期干预将成为激

光治疗的重要方向。通过加强预防保健知识的普及，提高公众对痔疮的认识和预防意识，可以降低发病率。早期干预和治疗可以减轻病情，减少并发症的发生。激光治疗可以作为早期干预的重要手段之一，为患者提供更好的治疗效果。

● 不同国家和地区的医疗技术和经验各具特色，加强国际间的合作与交流可以促进全球痔疮治疗领域的共同发展。通过分享经验、共同研究和开发新技术，可以推动激光治疗在痔疮治疗中的进一步应用和普及。

痔疮治疗技术的新进展为患者带来了更多的选择和希望。激光治疗作为其中的一种方法，凭借其独特的优势，正逐渐成为治疗痔疮的重要手段。展望未来，随着科技的进步和医学技术的发展，激光治疗将在痔疮治疗领域发挥更大的作用，为患者带来更好的治疗效果和生活质量。





霍奇金淋巴瘤的治愈希望与新进展

广西医科大学附属肿瘤医院淋巴血液及儿童肿瘤内科 王明月

组织，通常分为原发于淋巴结和淋巴结外两大类。

霍奇金淋巴瘤是一种相对容易治疗的恶性肿瘤，治愈率相对较高。根据不同的临床分期和治疗方式，治愈也有显著差异。现代综合治疗模式下，早期霍奇金淋巴瘤的治愈可达80%至90%。例如，早期患者通过规范化疗，治愈可以达到90%以上。而对于晚期患者，全身化疗配合受累部位放疗的联合治疗也是有效的。

霍奇金淋巴瘤的治疗难点

尽管霍奇金淋巴瘤是一种相对容易治疗的肿瘤病，且大多数患者对初次治疗有反应，但仍有一部分患者可能会经历复发或难治性霍奇金淋巴瘤。此外，治疗霍奇金淋巴瘤通常需要进行化疗、放疗或两者相结合，这可能会带来长期副作用，如心脏问题、肺部并发症、生育问题和继发性恶性肿瘤。治疗策略的选择必须在追求高治愈的同时，尽量减少患者的长期并发症。

研究新进展

近年来，霍奇金淋巴瘤治疗领域取得了显著进展，特别是在新药开发和治疗方案优化方面。

在新药开发上，免疫检查点抑制剂取得了新进展，PD-1抑制剂如“纳武利尤单抗”和“帕博利珠单抗”已被证实对复发/难治性霍奇金淋巴瘤患者有效。这些药物通过阻断PD-1通路，增强免疫系统对肿瘤细胞的攻击。而“维布妥昔单抗”作为一种靶向CD30的抗体药物偶联物，已在复发或难治性霍奇金淋巴瘤中显示出高疗效。

同时，有研究探索了PD-1抑制剂与化疗药物如“苯达莫司汀”的联合使用，通过免疫检查点抑制剂与化疗的联合，可以提高治疗效果。“维布妥昔单抗”与PD-1抑制剂的联合使用在某些研究中显示出高反应

率和完全缓解率。

在化疗方案上，传统的ABVD方案（阿霉素、博来霉素、长春碱、氮烯唑胺）仍是霍奇金淋巴瘤的一线化疗方案。然而，由于“博来霉素”和“氮烯唑胺”的毒性，研究者探索了去除或替换这些药物的可能性。例如，相关研究表明，将“维布妥昔单抗”与AVD方案（阿霉素、长春碱、达卡巴嗪）结合使用，可提高无进展生存率并减少毒性。同时，根据患者的具体情况和肿瘤特征，治疗方案也越来越个体化。例如，PET/CT扫描结果指导的治疗调整已被证明可以改善患者的预后。

对于既往接受过免疫检查点抑制剂和“维布妥昔单抗”失败的复发/难治性霍奇金淋巴瘤患者，可以选择其他靶向治疗，如来那度胺、磷脂酰肌醇3-激酶抑制剂/哺乳动物雷帕霉素靶蛋白抑制剂、组蛋白去乙酰化酶抑制剂、Janus激酶抑制剂、CD25抗体偶联药物或抗CD30嵌合抗原受体T细胞治疗。

对于早期霍奇金淋巴瘤，研究者正在探索减少放疗剂量和范围的可能性，以降低长期副作用的风险。对于儿童和青少年霍奇金淋巴瘤患者，治疗方案旨在平衡疗效和长期健康影响，减少治疗的长期副作用。此外，还有细胞疗法以及多项新药的临床试验也正在进行中，如探索CAR-T细胞疗法在霍奇金淋巴瘤治疗中的潜力，目的就是为霍奇金淋巴瘤患者提供更多的治疗选择。

霍奇金淋巴瘤的治疗已经取得了令人鼓舞的进展，治愈的可能性也越来越大。对于患者而言，这不仅是一场与疾病的抗争，更是一次对生命奇迹的见证。

心律失常与猝死风险的预防之道

梧州市工人医院老年病学科 高乐

心律失常是一个隐匿的威胁，严重时甚至可能导致猝死。那么，如何有效预防心律失常和猝死呢？

心律失常与猝死有什么关系？

心脏被誉为人体的“发动机”，它把通过肺氧合过的，携带丰富的氧的血液泵到全身，支持全身各器官组织，昼夜不停。正常的心脏跳动应该是有节律的，像音乐节拍一样，非常规律；但是人如果在正常生理状况下心跳过快或过慢，或者乱了节奏，这些现象在医学上统称为心律失常。

心律失常，简单来说就是心脏的电信号传导异常，导致心脏跳动的不规律。常见的心律失常包括窦性心律失常、房性心律失常、室性心律失常等。这些心律失常可能导致心脏的输出量下降，影响血液循环，进而引起一系列症状，如心悸、胸闷、头晕等。

猝死是指突然发生的死亡，通常在短时间内（几分钟或几小时内）无法进行有效的救治。猝死的原因很多，心律失常是最常见的原因之一。当心律失常导致心脏骤停时，如果不能及时进行心肺复苏等紧急救治，就会发生猝死。

在发生猝死的病例中，心律失常通常是最初的诱因。如室性心动过速、尖端扭转型室性心动过速或室颤的持续发作，可能会导致心脏骤停，进而引发猝死。此外，一些快速室上性心律失常也可能导致心脏功能受损，引发猝死。因此，正确认识心律失常及其风险对于预防猝死至关重要。

如何预防心律失常和降低猝死风险？

预防心律失常和降低猝死风险的策略主要围绕以下几个方面展开：

● 健康生活方式的养成：保持健康的饮食习惯，

如低盐、低脂、低糖、高纤维，有助于降低心律失常的风险。适度运动，控制体重，避免过度劳累和精神压力，也有助于维持心脏健康。此外，戒烟和限酒也是预防心律失常的重要措施。

● 控制基础疾病：高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病是导致心律失常和猝死的常见原因。因此，控制这些基础疾病对于预防心律失常和降低猝死风险至关重要。

● 急救意识和技能：了解并掌握基本的急救知识和技能，如心肺复苏术（CPR），在发生紧急情况时可以挽救生命。公众应接受相关的急救培训，以便在需要时提供及时的援助。

● 建立急救体系：政府和医疗机构应建立高效的急救体系，提高突发心脏事件的救治成功率。包括加强急救设备配置、优化急救流程、提高急救人员专业水平等措施。

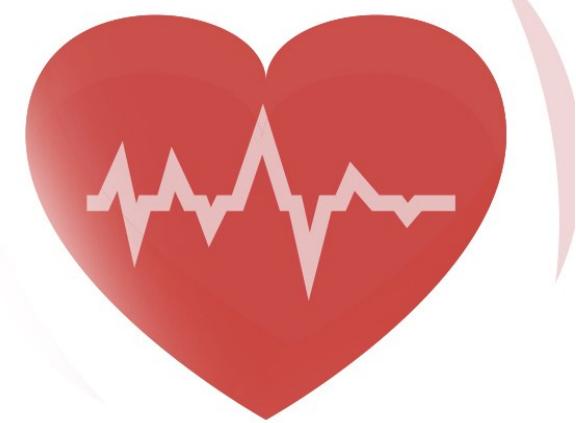
● 心理干预：长期的精神压力和焦虑抑郁等不良情绪状态也可能引发心律失常。因此，适当的心理干预和疏导对于维护心脏健康也是必要的。

● 对睡眠质量的关注：良好的睡眠质量有助于调节心脏电生理活动，减少心律失常的发生。对睡眠质量不佳的人群，应关注睡眠环境和习惯，必要时寻求医生的帮助。

除此之外，定期检查和及时干预也极其重要。

● 通过定期进行心电图、心脏超声等相关检查，可以及时发现心脏异常，如心律失常等。早期发现心律失常意味着有更多的机会采取干预措施，以防止病情恶化。此外，定期检查还能帮助监测病情的变化，为调整治疗方案提供依据。

● 一旦出现心律失常症状，如心悸、胸闷等，应



及早就医并进行相关检查。在确诊心律失常后，应根据患者的具体情况，采取药物治疗、非药物治疗或手术等干预措施。对于高危患者，可以考虑植人心脏起搏器或除颤器等设备，以预防恶性心律失常的发生。

● 定期检查和及时干预的重要性在于它们为预防和治疗心律失常提供了宝贵的机会。通过早期发现和及时干预，可以降低猝死风险，提高患者的生存率和生活质量。因此，公众应提高对心律失常和猝死的认识，加强自我监测和及时就医的意识。同时，医疗机构和医护人员也应加强对心律失常的宣传和教育，提高患者对定期检查和及时干预重要性的认识。通过共同努力，可以有效预防心律失常和降低猝死风险，保障人们的生命安全。

我们都需要关注自己的心脏健康，时刻警惕心律失常这一潜在威胁。通过综合的预防策略和及时的干预措施，科学有效地预防心律失常和减少猝死风险。



14 节目预告

南宁广播电视台

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

本期16版 2024年7月4日出版 版式/杨勇 编辑/许冰 校对/卢小青

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/7/8 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 不惑之旅(3)
09:56 不惑之旅(4)
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(34)
14:46 亲爱的爸妈(35)
15:40 亲爱的爸妈(36)
16:35 亲爱的爸妈(37)
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(25)
22:20 熟年(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/7/9 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 不惑之旅(5)
09:56 不惑之旅(6)
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)

2024/7/10 星期三

- 13:00 新闻夜班(重播)
13:58 亲爱的爸妈(37)
14:46 亲爱的爸妈(38)
15:40 亲爱的爸妈(39)
16:35 亲爱的爸妈(40)
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(25)
22:20 熟年(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/7/11 星期四

- 21:00 南宁新闻(重播)
21:30 熟年(27)
22:20 熟年(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/7/12 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 不惑之旅(7)
09:56 不惑之旅(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 亲爱的爸妈(40)
14:46 我和我的儿女们(1)
15:40 我和我的儿女们(2)
16:35 我和我的儿女们(3)
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(29)
22:20 熟年(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/7/13 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 不惑之旅(13)
09:56 不惑之旅(14)
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 我和我的儿女们(6)
14:46 我和我的儿女们(7)
15:40 我和我的儿女们(8)
16:35 我和我的儿女们(9)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线

2024/7/14 星期日

- 08:20 政法在线(重播)
08:58 不惑之旅(11)
09:56 不惑之旅(12)
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 我和我的儿女们(3)
14:46 我和我的儿女们(4)
15:40 我和我的儿女们(5)
16:35 我和我的儿女们(6)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 熟年(31)
22:20 熟年(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/7/15 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 不惑之旅(15)
09:56 不惑之旅(16)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 我和我的儿女们(9)
14:46 我和我的儿女们(10)
15:40 我和我的儿女们(11)
16:35 我和我的儿女们(12)
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(35)
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

2024/7/8 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(重播)
12:30 电视购物
17:20 才天基本法(4)
18:08 才天基本法(5)
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)

2024/7/10 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
08:45 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 才天基本法(10)
18:08 才天基本法(11)
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)

2024/7/12 星期五

- 00:12 晦南宁(重播)

2024/7/9 星期二

- 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 才天基本法(8)
18:08 才天基本法(9)
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

2024/7/13 星期六

- 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 才天基本法(12)
18:08 才天基本法(13)
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 晚霞中国
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

2024/7/14 星期日

- 17:20 才天基本法(14)
18:08 才天基本法(15)
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
- 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 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 才天基本法(12)
18:08 才天基本法(13)
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

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/7/8 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 共和国血脉(26)
08:17 共和国血脉(27)
09:00 共和国血脉(28)
09:54 共和国血脉(29)
10:46 共和国血脉(30)
11:40 共和国血脉(31)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 和平之舟(13)
13:47 和平之舟(14)
14:40 和平之舟(15)
15:35 和平之舟(16)
16:27 和平之舟(17)
17:17 和平之舟(18)
18:00 谍战深海之惊蛰(26)
18:55 谍战深海之惊蛰(27)
19:50 谍战深海之惊蛰(28)
20:47 谍战深海之惊蛰(29)
21:33 谍战深海之惊蛰(30)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 区小队(1)
23:33 区小队(2)

2024/7/9 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 共和国血脉(31)
08:17 共和国血脉(32)
09:00 共和国血脉(33)
09:54 共和国血脉(34)
10:46 共和国血脉(35)
11:40 共和国血脉(36)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 和平之舟(18)
13:47 和平之舟(19)
14:40 和平之舟(20)
15:35 和平之舟(21)
16:27 和平之舟(22)
17:17 和平之舟(23)
18:00 谍战深海之惊蛰(30)
18:55 谍战深海之惊蛰(31)

2024/7/10 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 共和国血脉(36)
08:17 特战荣耀(1)
09:00 特战荣耀(2)
09:54 特战荣耀(3)
10:46 特战荣耀(4)
11:40 特战荣耀(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 和平之舟(23)
13:47 和平之舟(24)
14:40 和平之舟(25)
15:35 和平之舟(26)
16:27 和平之舟(27)
17:17 和平之舟(28)
18:00 谍战深海之惊蛰(34)
18:55 谍战深海之惊蛰(35)
19:50 谍战深海之惊蛰(36)
20:47 谍战深海之惊蛰(37)
21:33 谍战深海之惊蛰(38)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 区小队(5)
23:33 区小队(6)

2024/7/11 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 特战荣耀(5)
08:17 特战荣耀(6)
09:00 特战荣耀(7)
09:54 特战荣耀(8)
10:46 特战荣耀(9)
11:40 特战荣耀(10)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 和平之舟(28)

- 和平之舟(29)
- 和平之舟(30)
- 和平之舟(31)
- 和平之舟(32)
- 空降利刃(1)
- 谍战深海之惊蛰(38)
- 谍战深海之惊蛰(39)
- 歌声飘过一座城
- 宜居首府筑梦南宁
- 谍战深海之惊蛰(40)
- 谍战深海之惊蛰(41)
- 区小队(7)
- 区小队(8)
- 区小队(9)

2024/7/12 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 特战荣耀(10)
08:17 特战荣耀(11)
09:00 特战荣耀(12)
09:54 特战荣耀(13)
10:46 特战荣耀(14)
11:40 特战荣耀(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(1)
13:47 空降利刃(2)
14:40 空降利刃(3)
15:35 空降利刃(4)
16:27 空降利刃(5)
17:17 空降利刃(6)
18:00 谍战深海之惊蛰(41)
18:55 谍战深海之惊蛰(42)
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 谍战深海之惊蛰(43)
21:25 谍战深海之惊蛰(44)
22:10 区小队(10)
23:05 区小队(11)
23:45 区小队(12)

2024/7/13 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 特战荣耀(15)
08:17 特战荣耀(16)

南宁广播电视台 公共频道

2024/7/8 星期一

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-----------|
| 00:29 | 奇趣大自然 | 13:00 | 姐妹兄弟(7) |
| 07:00 | 奇趣大自然 | 13:45 | 姐妹兄弟(8) |
| 07:30 | 舞动剧场 | 14:32 | 奇趣大自然 |
| 08:30 | 人文纪录 | 15:02 | 人文纪录 |
| 09:00 | 科技苑 | 15:32 | 舞动剧场 |
| 09:30 | 影像南宁 | 15:39 | 舞动剧场 |
| 09:35 | 教育我来说(重播) | 16:39 | 舞动剧场 |
| 09:58 | 舞动剧场 | 17:40 | 舞动剧场 |
| 10:58 | 舞动剧场 | 18:40 | 舞动剧场 |
| 12:00 | 教育我来说(重播) | 19:45 | 校园大视界(重播) |
| 12:20 | 影像南宁 | 20:02 | 舞动剧场 |
| 12:25 | 科技苑 | 20:10 | 科技苑 |
| 13:00 | 姐妹兄弟(5) | 20:40 | 奇趣大自然 |
| 13:45 | 姐妹兄弟(6) | 21:12 | 人文纪录 |
| 14:32 | 奇趣大自然 | 21:37 | 舞动剧场 |
| 15:02 | 人文纪录 | 21:45 | 影像南宁 |
| 15:32 | 舞动剧场 | 21:55 | 校园大视界(重播) |
| 15:39 | 舞动剧场 | 22:10 | 特战荣耀(40) |
| 16:39 | 舞动剧场 | 22:55 | 特战荣耀(41) |
| | | 23:40 | 特战荣耀(42) |

2024/7/10 星期三

- | | | | | |
|-------|-----------|-------|-----------|---|
| 19:45 | 校园大视界 | 00:29 | 奇趣大自场 | 然 |
| 20:02 | 舞动剧场 | 07:00 | 奇趣大自场 | 然 |
| 20:10 | 科技苑 | 07:30 | 舞动剧场 | |
| 20:40 | 奇趣大自然 | 08:30 | 人文纪录 | |
| 21:12 | 人文纪录 | 09:00 | 科技苑 | |
| 21:37 | 舞动剧场 | 09:30 | 影像南宁 | |
| 21:45 | 影像南宁 | 09:35 | 校园大视界(重播) | |
| 21:55 | 校园大视界(重播) | 09:58 | 舞动剧场 | |
| 22:10 | 特战荣耀(37) | 10:58 | 舞动剧场 | |
| 22:55 | 特战荣耀(38) | 12:00 | 校园大视界(重播) | |
| 23:40 | 特战荣耀(39) | 12:20 | 影像南宁 | |

2024/7/9 星期二

- 00:29 奇趣大自然
 - 07:00 奇趣大自然
 - 07:30 舞动剧场
 - 08:30 人文纪录
 - 09:00 科技苑
 - 09:30 影像南宁
 - 09:35 校园大视界(重播)
 - 09:58 舞动剧场
 - 10:58 舞动剧场
 - 12:00 校园大视界(重播)
 - 12:20 影像南宁

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	姐妹兄弟(13)
13:45	姐妹兄弟(14)
14:32	奇趣大自然
15:02	人文纪录场
15:32	舞动剧场场
15:39	舞动剧场场
16:39	舞动剧场场
17:40	舞动剧场场
18:20	舞动剧场场

2024/7/11 星期四

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-----------|
| 00:29 | 奇趣大自然 | 14:32 | 奇趣大自然 |
| 07:00 | 奇趣大自然 | 15:02 | 人文纪录 |
| 07:30 | 舞动剧场 | 15:32 | 舞动剧场 |
| 08:30 | 人文纪录 | 15:39 | 舞动剧场 |
| 09:00 | 科技苑 | 16:39 | 舞动剧场 |
| 09:30 | 影像南宁 | 17:40 | 舞动剧场 |
| 09:35 | 校园大视界(重播) | 18:40 | 舞动剧场 |
| 09:58 | 舞动剧场 | 19:45 | 校园大视界 |
| 10:58 | 舞动剧场 | 20:02 | 舞动剧场 |
| 12:00 | 校园大视界(重播) | 20:10 | 科技苑 |
| 12:20 | 影像南宁 | 20:40 | 奇趣大自然 |
| 12:25 | 科技苑 | 21:12 | 人文纪录 |
| 13:00 | 姐妹兄弟(11) | 21:37 | 舞动剧场 |
| 13:45 | 姐妹兄弟(12) | 21:45 | 影像南宁 |
| 14:32 | 奇趣大自然 | 21:55 | 校园大视界(重播) |
| 15:02 | 人文纪录 | 22:10 | 亲爱的生命(4) |
| | | 22:55 | 亲爱的生命(5) |
| | | 23:30 | 亲爱的生命(6) |

2024/7/12 星期六

- | 2024/7/13 星期二 | | | | | |
|---------------|------|-------|--|--|--|
| 00:29 | 奇趣大自 | 然 | | | |
| 07:00 | 奇趣大自 | 然 | | | |
| 07:30 | 舞动剧场 | | | | |
| 08:30 | 人文纪录 | | | | |
| 09:00 | 科技苑 | | | | |
| 09:30 | 影像南宁 | | | | |
| 09:35 | 校园大视 | 界(重播) | | | |
| 09:58 | 舞动剧场 | | | | |
| 10:58 | 舞动剧场 | | | | |
| 12:00 | 校园大视 | 界(重播) | | | |
| 12:20 | 影像南宁 | | | | |
| 12:25 | 科技苑 | | | | |
| 13:00 | 姐妹兄弟 | (15) | | | |
| 13:45 | 姐妹兄弟 | (16) | | | |
| 14:32 | 奇趣大自 | 然 | | | |
| 15:02 | 人文纪录 | | | | |
| 15:32 | 舞动剧场 | | | | |

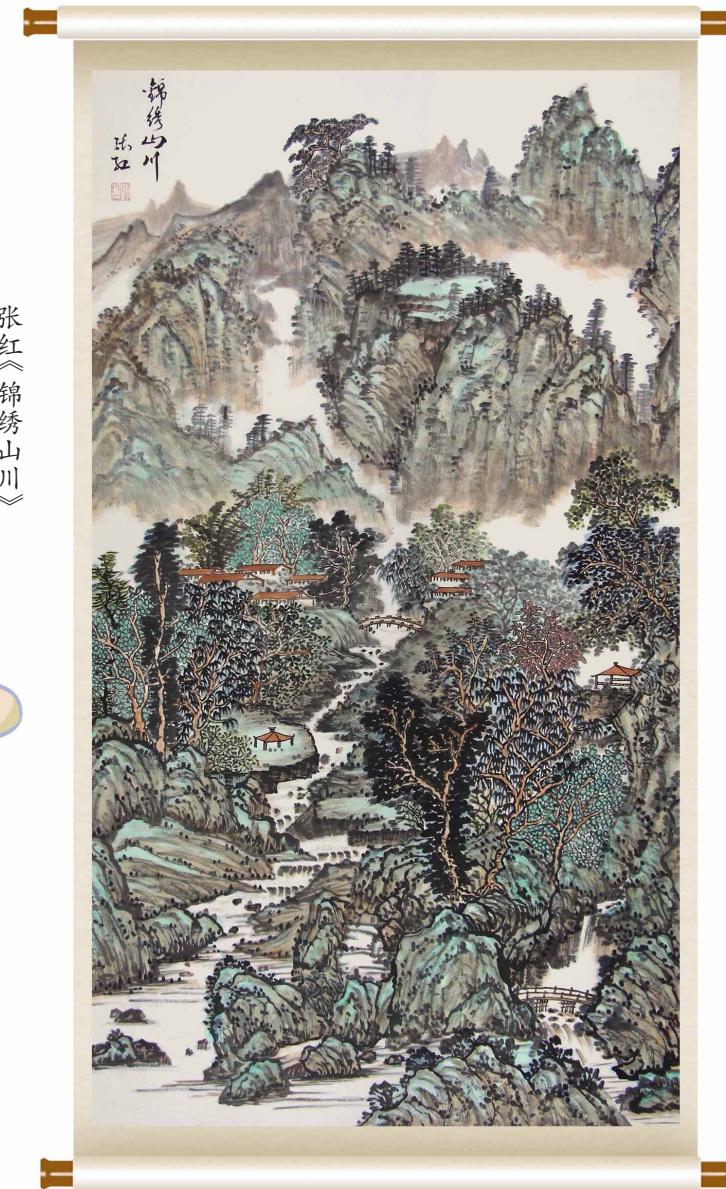
6:39 舞动剧场
7:40 舞动剧场
8:40 舞动剧场
9:45 校园大视界(重播)
0:02 舞动剧场
0:10 科技苑
0:40 奇趣大自然
1:12 人文纪录
1:37 舞动剧场
1:45 影像南宁
1:55 校园大视界(重播)
2:10 亲爱的生命(7)
2:55 亲爱的生命(8)
3:40 亲爱的生命(9)

2024/7/14 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 | 姐妹兄弟(17) |
| 13:45 | 姐妹兄弟(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 | 教育我来说 |
| 20:02 | 舞动剧场 |
| 20:10 | 科技苑 |
| 20:40 | 奇趣大自然 |
| 21:12 | 人文纪录 |
| 21:37 | 舞动剧场 |
| 21:45 | 影像南宁 |
| 21:55 | 故事 |
| 22:10 | 亲爱的生命(10) |
| 22:55 | 亲爱的生命(11) |
| 23:40 | 亲爱的生命(12) |

挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

南宁广播电视台报社向社会征集展现老年人精神风貌的作品活动开展以来,得到了不少老年朋友的热情回应。我们挑选部分优秀书画作品陆续刊登,供大家欣赏。



张红《锦绣山川》



陈捷《春趣》



李芳芳《硕果》

