

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11日

2024年第26期

总第1859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

扬帆起航

2024年7月11日中国航海日



南宁市调整公租房申请条件

日前，南宁市住房和城乡建设局发布《南宁市非城市低收入家庭和个人申请公共租赁住房保障资格审核实施细则》，非低收入家庭申请公租房条件有调整。

公租房主要面向城镇住房、收入困难家庭，保障性租赁住房主要面向新市民、青年人等群体，配售型保障性住房主要面向工薪收入群体。为加快建立与经济社会发展相适应的住房保障体系，南宁市住建局结合实际，对2019年印发的《南宁市非城市低收入家庭和个人申请公共租赁住房实物配租资格审核实施细则》(以下简称旧细则)部分条款和内容进行修改完善，起草了《南宁市非城市低收入家庭和个人申请公共租赁住房保障资格审核实施细则》(以下简称新细则)。

新细则对非城市低收入家庭和个人申请公租房保障资格条件、申请程序等条款进行了修改完善，主要是明确了收入要求，优化了社保条件，完善了申请程序。与旧细则相比，新细则在兜底保障方面更具

有针对性，在条件设置方面更具有包容性，在群众办事方面更具有便捷性。

新细则对非城市低收入家庭和个人申请公租房保障资格明确了收入要求。其中：城镇非低收入家庭和个人、农村家庭和个人、外来务工人员等3类群体的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的1.5倍；新就业大中专毕业生的家庭人均年收入低于本市上一年度城镇居民人均可支配收入的2.5倍。(注：据市统计部门数据，2023年南宁市城镇居民人均可支配收入为44469元。)

值得一提的是，为更好地帮助来邕留邕就业群体解决住房困难问题，新细则将外来务工人员申请公租房保障资格“须连续缴纳12个月城镇职工基本养老保险”调整为“须连续缴纳6个月城镇职工基本养老保险”，并规定新就业大中专毕业生申请公租房保障资格须缴纳1个月城镇职工基本养老保险。

为方便群众、提高工作效率，新细则明确申请公

租房保障资格采取线上或线下方式申请。线上申请的，可以通过市住建局微信公众号等网站平台提出申请；线下申请的，可以到户口所在地或者居住地乡镇街道办提出申请，由乡镇街道办指导办理。

来源：《南宁晚报》2024年7月5日第03版



南宁市：残疾人两项补贴标准全区最高

患有弱视眼疾的黄忠宁两年前从河池市东兰县来到南宁市从事按摩工作，但收入不稳定。自从申请了低保、困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴后，极大减轻了生活压力……从2023年1月起，南宁市困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴分别由每人每月80元提高至每人每月122元，为全区最高标准。目前，补贴惠及全市7.73万名重度残疾人和5.74万名困难残疾人。

黄忠宁获得的两项补贴，是南宁市开展困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴工作的缩影。南宁市困难残疾人生活补贴对象为持有中华人民共和国残疾人证且享受南宁市最低生活保障待遇的残疾人。享受南宁市最低生活保障的持证残疾人，虽不是南宁市户籍，但可在南宁市享受困难残疾人生

活补贴，每人每月122元。

据了解，南宁市各级民政部门充分运用自治区残疾人两项补贴管理信息系统平台，衔接卫健、公安、人社等部门，通过大数据监测、入户走访等线上线下相结合的方式，积极比对低保、特困、殡葬火化、工伤保险生活护理、残疾证信息、户口迁移、死亡人口等数据，持续保障残疾人两项补贴“不漏一人、不漏一户、应补尽补、应退尽退”。提高补贴标准后，南宁市2023年全年累计发放残疾人两项补贴157.35万人次19153.93万元，发放金额同比增长53.6%。

此外，残疾人两项补贴已实现“全程网办”“跨省通办”。残疾人可登录国家政务服务平台及移动端、微信公众号“广西残疾人两项补贴服务平台”、微信小程序“民政通”等，全程在线提交申请、查询、修改

残疾人两项补贴证明材料，从而实现申领补贴“一次都不跑”和“不见面审核”。截至目前，南宁市共有150人在线申请，办结率均为100%。

来源：《南宁晚报》2024年7月4日第05版



北回归线上的中国绿城·夏之味 热辣滚烫



许多南宁人的一天，是从一碗老友粉开始的。

“老板，一碗老友牛肉粉，加辣……”早晨，在邕州古城·三街两巷历史文化街区的万国老友粉店里，食客简单而又熟悉的点单声，让沉睡一晚的店铺再次苏醒。

开火，热锅，倒油，入料，高温翻炒，火苗蹿起……随着火焰包裹铁锅，阵阵鲜香扑鼻而来。不一会儿，一碗热辣滚烫的老友粉就出锅了，酸辣味与烟火味的交织，令人胃口大开。

挥舞大勺，熟练颠锅，在厨房里煮粉的主厨黄耀高，是万国老友粉第四代传承人。在50多摄氏度高温的厨房里工作，对于他而言，每一天都是“热辣滚烫”的。

当然，高温爆炒出的酸辣味，才是正宗的老友味。

“火要够猛，油要够滚，同时加入酸笋、豆豉、蒜米、辣椒，老友粉的鲜酸辣味才能爆出来。”端上一碗热气腾腾的老友粉，黄耀高说，“高温爆炒的粉，有镬(huò)气

(锅气)，这正是老友粉的‘灵魂’。没有猛火的老友粉，不够正。”

店里，食客嗦着粉、喝着汤，大汗淋漓，辣并快乐着。“我从小到大都喜欢吃老友粉，回到南宁，闻到老友粉的味道感觉特别亲切。”对于在外地工作的黄子悦而言，一碗地道的老友粉，不光是家乡的味道，更是儿时的记忆。

作为南宁最具代表性的特色美食之一，老友粉的起源如“老友”一词般充满人情味。

万国酒家店长余晓玲介绍，上世纪30年代，羨雅酒楼老板周端复的一位老朋友因感冒有几天没来酒楼。周端复十分想念朋友，便将精制面条佐以爆香的蒜末、豆豉、辣椒、酸笋、牛肉末、胡椒粉等煮成热面条一碗，送给朋友食用。热辣酸香的面条使老友顿时食欲大增，吃完面后出了一身大汗，病情好转。事后老友为表感谢，书赠“老友常临”与周端复，“老友面”由此得名，并渐渐名扬八桂，后来发展成现今的“老友粉”。

“后来，周师傅把老友粉面的制作技术带到1945年开业的万国酒家，又逐步流传到市面上，成为南宁人最喜爱的美食之一。”余晓玲说。

随着南宁老友粉被列入自治区级非物质文化遗产名录，老友粉逐渐声名鹊起，被更多外地人所熟知。许多游客慕名而来打卡尝鲜，就连一些外国友人也不远千里前来尝一口“老友味”。

“南宁老友粉的热辣与酸爽，让人回味无穷，吃了还想再来一碗。”文莱游客刘南强边吃边赞，不一会儿把碗里的汤汁都喝光了。

“每一碗粉都像厨师与食客的一次互动。因为每个师傅煮粉习惯不同，出锅的粉味自然也不一样，这也是

老友粉最有意思的地方。”看着食客津津有味地品尝，黄耀高十分感慨。

一碗老友粉，浓浓老友情。现在，老友粉店遍布南宁大街小巷，酸辣鲜香、汤汁浓郁的老友粉，已经完全融入南宁人的生活。

如今，黄耀高这代师傅还承担起了传承和创新“老友味”的使命。“我们南宁人有句口头禅‘万物皆可老友’，讲的是老友味的融合和百搭。现在我们的‘老友味’不局限于老友粉面，还开发出老友鱼、老友包等六七种新吃法，让更多美食也拥有了‘老友味’。”黄耀高说。

随着科技发展，更多的老友粉店正在不断尝试与探索，希望让“老友味”飘香全国。像万国、复记这样的传统老店，正通过研发预包装老友粉，将这一南宁特色美食送到全国各地消费者手中。

今年，南宁市出台《促进南宁老友粉产业高质量发展若干措施》，从支持产业园区建设，支持企业科技创新，支持标准化、品牌化建设，支持企业开拓市场，支持原材料产业基地建设，支持企业融资，支持宣传及文旅融合发展等7个方面，制定了21条政策措施，全力做大做强做优南宁老友粉产业。

科技的赋能与政策的扶持，为老友粉实现从“老师傅掌勺”到“标准化生产”的转变提供了更多可能性。南宁市老友粉协会副会长陆永明表示，在政策的激励下，相信老友粉产业很快会迎来质的突破，进入高速、高智能发展阶段。

来源：《南宁日报》2024年7月4日第04版

南宁青秀山风景旅游区等将打造世界级旅游景区

自治区文化和旅游厅近日印发了《广西实施“景区焕新”工程行动方案(2024—2026)》(以下简称《行动方案》)。据悉,广西计划通过实施新一轮“景区焕新”工程行动,迭代升级旅游产品和供给模式,助力广西世界旅游目的地建设。

升级打造世界级旅游景区、度假区

《行动方案》提出将实施景区转型焕新、升级焕新、业态焕新、数字焕新、管理焕新等五大工程,按照“一景区一方案”有序推进景区焕新,不断推进旅游景区高质量发展。

《行动方案》提出,升级打造世界级旅游景区、度假区。推动桂林漓江景区、崇左德天跨国瀑布景区、北海涠洲岛、柳州三江程阳侗族八寨景区、南宁青秀山风景旅游区等打造世界级旅游景区;桂林阳朔遇龙河、北海银滩景区、崇左大新明仕田园等打造世界级旅游度假区。

升级创建国家AAAAA级旅游景区。《行动方案》提出,推进崇左宁明花山岩画景区、桂林兴安灵渠景区等一批景区创建国家AAAAA级旅游景区。同时,鼓励崇左江州区、龙州县、宁明县整合资源,创新旅游方式,拓宽旅游市场,联合打造左江花山岩画世界级旅游品牌。

加强旅游与文化体育等领域深度融合

文化类向综合体验类转型。《行动方案》提出,挖掘

博物馆、古镇、古村落、历史街区等人文型景区文化资源,提炼文化亮点,构建文化IP形象。同时,推动景区深入挖掘自身文化特色,讲好广西三月三等文化故事、柳宗元等广西名人故事。

《行动方案》还提出,实施“旅游+”战略,加强旅游与文化、体育、农业、交通、工业、商业等领域深度融合,推进崇左德天跨国瀑布景区、凭祥市友谊关景区、防城港东兴国门景区以及G219国道沿线景区景点、国门口岸发展文化+旅游、边贸+旅游、研学+旅游等多元融合业态。

同时,推进南宁广西药用植物园等景区培育文旅+康养新业态,扩大康养旅游消费。推动柳州螺蛳粉产业园旅游景区等景区培育文旅+工业新业态,打造工业旅游精品。

另外,鼓励南宁秀美邕江·邕州古韵旅游景区等景区建设水上文体旅体验基地,构建水上文体旅消费新空间。鼓励邕州古城·三街两巷等历史文化街区类景区,打造历史穿越沉浸式街区。

鼓励科技创新建设智慧旅游景区

《行动方案》鼓励和引导景区科技创新,运用新一代数字技术打造沉浸式、数字化的旅游空间,加快数字科技文旅产业化应用。如,推动现有旅游景区移动智能终端应用系统、智能语音导游导览系统、全景虚拟VR展示系统、电子商务系统的运用。推进现有

AAAAA级旅游景区、国家级旅游度假区,部分有条件的AAA级景区、自治区级旅游度假区率先建设智慧旅游景区、度假区。

在景区入园便利化方面,《行动方案》提出,指导旅游景区落实门票预约制度,推动实施线上预约购票的旅游景区优化预约程序,将外国护照、外国人永久居留身份证件、港澳台居民来往内地(大陆)通行证等纳入认可使用的身份证件范围。同时,加快重点旅游场所完善多语种标识及导览设施。

来源:《南宁晚报》2024年7月3日第03版



学生持中高考准考证游景区可免门票

考生可凭2024年中考或高考准考证享受免门票优惠。

广西龙虎山风景区推出暑假活动,如跟着猴王去寻宝、印章打卡、制作香囊、摸泥鳅、水枪大战等。8月31日前,考生持中考或高考准考证可享受免门票优惠。

今年,南宁方特东盟神画“东南亚泼水节”将持续至8月31日。活动期间,每天营业时间延至22时,开启长达64天的“白+黑”畅玩模式。另外,还推出毕业生专属福利——“青春纪念票”,2024年应届中高考生、全日制大学毕业生(含本、专科)持毕业证或准考证,可购买“青春纪念票”入园畅玩。

不仅仅是南宁,广西多地有不少景区给中高考生发放旅行福利。

据了解,7月1日至8月31日,德天跨国瀑布等桂西南10家景区向全国学生(研究生以下)发出“免费游”邀请。将对全日制本科及以下学生群体免收首道门票,学生可在7月13日前通过美团、携程平台搜索景区名称,选取0元票并成功预约后,即可在8月31日前

任意一天凭身份证件和入园码检票入园。

宜州刘三姐故里景区推出暑假优惠,8月31日前,2024年全国高中毕业生凭本人准考证、毕业证等有效证件门票免费。中小学生、大学生本人凭学生证等相关证件门票五折优惠。

8月31日前,2024年全国中考、高考毕业生,凭本人准考证可免费游览南丹县瑶望天下景区、歌娅思谷景区。另外,凭本人准考证及身份证件可免费游玩罗城棉花天坑景区、长生洞景区。

贺州多家景区酒店面向学生发送暑期“大礼包”,不少景区的优惠时间还覆盖整个暑期。8月31日前,全国2024年应届中考或高考考生持本人准考证可免姑婆山景区等景区门票。

柳州多个景区针对2024年应届中考及高考生推出门票减免、优惠等专属福利。如三江侗族自治县丹洲景区推出活动,在8月31日前,持本人2024年中考或高考准考证原件和本人身份证件可免丹洲景区大门票。

来源:《南宁晚报》2024年7月5日第05版

野生蘑菇慎采慎买慎食

吃,晚上又做成汤大快朵颐。夜深了,她又把剩下的一点吃了。3个小时后,小林发现,家里突然出现了很多“小人”,手机上的字变得“群魔乱舞”,甚至有模糊的人影”想钻她被窝。最后她被确诊为蘑菇中毒。

“红伞伞,白杆杆,吃完一起躺板板。”这是民间对毒蘑菇的鉴别方法,班志红提醒,民间对蘑菇的鉴别比较模糊,有些方法存在一定的误区。比如,颜色鲜艳的蘑菇不一定有毒,像红菇科的蘑菇就没有毒;颜色暗淡、纯白的不一定无毒,像灰花纹鹅膏菌的颜色是灰白或深灰色,却属于剧毒类蘑菇。还有人说,把野生蘑菇与大米、大蒜或银器一起煮,如果大米、大蒜、银器没有变黑,就表示蘑菇没有毒,这种说法也是错误的,因为这三样东西跟毒蘑菇一起煮,颜色也不一定会变黑。还有人认为,生虫或长蛆的野生蘑菇没有毒,这种鉴别法也不靠谱,因为昆虫类动物对毒素的吸收机制与人体存在显著差异,就像剧毒的鹅膏菌,它成熟后特别容易腐烂,腐烂后很容易生虫。

班志红表示,预防蘑菇中毒最重要的还是不要随意采摘和食用,更不要采摘了卖给他。

发现误食了毒蘑菇该怎么办?班志红建议,如果食用野生蘑菇后出现腹痛、恶心、呕吐、全身乏力等症状,应该考虑是不是中毒了。在去医院之前,首先要自救,催吐是最常用的方法。可以饮用清水进行催吐,也

可以通过抠喉咙或是用压舌板、异物刺激咽喉壁导致恶心呕吐,催吐后尽快到医院就诊,不要拖延。如果中毒者已经昏迷,在意识不清的时候不要人为催吐,以防呕吐物堵塞气道,导致窒息,危及生命。

特别要提醒的是,前往医院时记得把剩余的蘑菇或是野生菌类煮的菜一起拿上,以便确定蘑菇毒素种类,方便医生制定合适的治疗方案。

来源:《南宁晚报》2024年7月5日第04版



近期雨水增多,各种菌类进入生长旺盛期。这段时间,网上出现了一名女子吃了一斤“见手青”中毒的视频。对此,广西国际壮医医院急诊科副主任医师班志红提醒:走出毒蘑菇判断误区,慎采慎买慎食野生蘑菇。

据浙医在线公众号消息,小林在短视频平台上看到有人称“见手青”蘑菇十分鲜美,网购价200多元一斤,她毫不犹豫下单购买。收到货后,她中午炒了一盘





买猫3万元，治病6万元，这笔账如何算？

宠物猫以其可爱的模样受到越来越多“铲屎官”青睐，他们对自己的爱宠猫咪也投入大量的时间、金钱和感情。然而，李某却称他购买的萌猫变病猫，花3万元买的布偶猫光治病就花了6万元……这笔账，该跟谁清算？法院又会怎么判？近日，山东省济南市历城区人民法院审理了这起买卖合同纠纷案，判决被告王某赔偿原告李某6849元经济损失。

案情回顾

王某以售卖宠物猫为业。李某则想饲养一只宠物猫。2020年5月，李某在微信上向王某订购了一只3个月大的布偶猫。双方签订书面合同，约定购猫款3万元，并约定如李某接到猫后21天内，猫出现任何健康问题，王某承诺无条件退猫；如果李某不愿意退猫，则王某承担一切医药费。李某按合同约定支付王某购猫款3万元。王某于同年7月25日将猫交付李某。后李某发现该猫患病，于2020年8月7日在甲动物医院为猫检查。医院诊断该猫患有疱疹病毒感染，李某为此花费动物诊疗费1720元。随后，李某通过微信向王某发送检查单。8月9日，李某通过微信告知王

某涉案猫下肢瘫痪，大小便失禁。8月10日，李某又在乙动物医院为该猫检查治疗，花费动物诊疗费5129元。

王某于2020年8月23日向李某发送信息表示，可以由自己来治疗，或者给李某换一只新猫。李某回复不想换猫，并让王某帮助治疗。之后李某在乙动物医院为该猫治疗，治疗期限为2020年8月29日至2021年9月29日，花费42174.17元。此外，李某通过王某介绍，向案外人周某购买用于治疗涉案猫病症的药物，花费医药费15170元。随后，两人因赔偿费用产生纠纷，诉至历城区法院。



法院审理

李某主张，该猫于2020年8月7日经医院检查患疱疹病毒，8月9日出现腿瘸问题，之后出现瘫痪、大小便失禁。2020年9月6日被诊断为“患有严重脑炎、脊髓炎，系由猫传染性腹膜炎所致概率较大”，其已将诊断意见向王某转述，王某表示同意住院治疗。按合同约定，王某应当赔偿李某为涉案猫检测、治疗发生的上述费用共计64193元及产生的交通费3563元。且该猫有瑕疵，是病猫且终身残疾，要求王某将涉案猫折价，退还购猫款的70%即2.1万元。

王某对李某的该主张不予认可，认为双方约

定如21天内小猫因潜伏病菌导致患病，王某同意退换；如果李某不同意退换，王某同意承担21天内的费用。21天之后，按照索赔条件的第二项约定，即该猫如出现先天性缺陷、遗传病，乙方无条件给予退款或换猫。该猫交付后所患疾病属于传染性疾病，结合李某家中有其他小猫等现实环境考虑，在李某家中发生传染的概率具有相当合理性。王某并非专业的医疗人员，对于小猫病情的意见也只是基于双方的合同关系给予的参考性意见，具体决定权仍然在李某。目前国内宠物医疗市场存在不规范、不专业的情形，在治疗过程中难免有误诊及过度治疗的情形发生。其间，王某也曾为防止损失扩大而主动向李某提出退换小猫，但李某并未同意，选择让损失扩大，李某应对此承担责任。李某要求赔偿的数额超过合同标的数额，也不符合公平诚信的基本原则。王某认为该猫交付时是健康的，该猫的病不是先天性缺陷，故王某要求李某把该猫退还，同时同意退还李某购猫款3万元。

法院经审理认为，李某按约支付王某购猫款3万元，李某于2020年7月25日收到王某交付的涉案猫。王某交付李某的该猫在合同约定下的21天内出现疱疹病毒感染，右腿瘸掉及后续下肢瘫痪、大小便失禁等严重疾病，李某已通过微信将上

述情况告知王某。王某交付李某的涉案标的物存在重大问题，李某在不同意退猫的情况下有权要求王某减少价款。法院根据案情，酌定由王某退还李某60%的购猫款即1.8万元，超出部分不予支持。李某在甲医院为涉案猫检查花费1720元，在乙医院治疗并花费5129元，两项费用合计6849元属于其经济损失，按合同约定应由王某赔偿。法院对李某去动物医院花费的交通费酌定为500元，该交通费亦属其经济损失，按合同约定应由王某赔偿。李某要求王某赔偿上述经济损失7349元的诉讼请求，法院予以支持。

民法典第五百九十一条第一款规定：当事人一方违约后，对方应当采取适当措施防止损失的扩大。如果对方未采取适当措施导致损失扩大，则不得就扩大的损失请求赔偿。王某于2020年8月23日告知李某该猫的病不好治，并向李某提出退换小猫，但李某并未同意，选择让损失扩大，李某应对此承担责任。李某要求王某赔偿其后续在乙医院花费的42174.17元、购买用于治疗涉案猫病症的药物花费的15170元以及去该医院的交通费，这一诉求远远超过涉案合同的标的数额，且有违公平原则，故对该诉求不予支持。

李某不服判决提起上诉。二审法院驳回上诉，维持原判。目前案件已生效。



法官说话

民法典第五百九十一条第一款规定：当事人一方违约后，对方应当采取适当措施防止损失的扩大。如果对方未采取适当措施导致损失扩大的，则不得就扩大的损失请求赔偿。当事人因防止损失扩大而支出的合理费用，由违约方负担。

本案中，虽然小猫是有生命的动物，但是在王某与李某的买卖合同关系中，该猫更具有商品属性。医疗费属于该商品给李某造成的经济损失，李某负有采取措施防止损失扩大的义务。

涉案猫的医疗费主要产生在乙动物医院治疗期间。在此之前，李某带该猫先后在甲动物医院、乙动物医院检查、治疗，其间王某提出退换小猫，但李某并未同意。大部分治疗费是因李某拒绝退换猫、坚持自行治疗造成的。

李某通过王某介绍向案外人周某购买用于治疗该猫病症的药物，也可以印证这一点。该猫自患病后共花费医疗费用64193元，该数额已达到该猫自身售价的2倍还多。显然，李某带猫治疗所造成的损失远超退换猫的损失，并且该损失大部分产生于其拒绝退换猫之后。李某带猫治疗使其损失扩大，应承担相应责任。



非遗度夏的几种打开方式（一）

一把岳州扇 扇来洞庭风

2024年是我国批准《保护非物质文化遗产公约》20周年，一系列精彩纷呈的非遗宣传展示活动在全国各地乃至国外陆续举办，深度挖掘非遗中的渊源、记忆和文明，展示其守正创新、继往开来时代风貌。

夏季到来，长时间的炎热天气开启，许多穿越时空的非遗项目，与消暑文化紧密相连，在千百年后的今天为人们带来清凉与惬意。让我们走近多样化的非遗技艺，为大家展示非遗度夏的几种方式。

扇子在中国已有3000多年历史。《尔雅》中提到“以苇曰扇”，被认为是扇子最初的材质。从最初的苇草扇到后来的竹扇、羽扇、纨扇、纸扇等，扇子不仅是一种生活用品，也作为文化艺术的载体和身份地位的代表，传承着美与文化。在今天，轻摇一把扇子，获得清凉的同时，也能让我们感受一份宁静与满足，体会慢生活的美好。

沿用至今的岳州扇，是湖南岳阳及周边地区世代传承的传统手工艺品。其核心分布区域是岳阳市岳阳县，因其产地旧属岳州府而得名。岳州扇包括折扇、团扇、书画扇、芭蕉扇、羽毛扇、中堂大挂扇等多种形制，扇面用料精美，花色品种新颖丰富，且多与岳阳的名山、名水、名楼、名人、名文相关联，地域特征明显，极具艺术欣赏价值。

作为国家级非物质文化遗产，岳州扇制作技艺历史悠久。在洞庭湖东南部区域，潮湿闷热的气候催生了早期用于招风取凉、驱赶蚊虫的扇子。出土于距岳阳直线距离100公里范围内的湖北江陵天星观一号楚墓木柄羽扇、长沙马王堆汉墓长柄竹扇，是目前国内发现得较早的竹木长柄扇，被视为岳州扇的前身。

魏晋南北朝时期，羽扇在军旅之中流行。清乾隆《岳州府志·卷二十四》记载了

南北朝时期陆法和在洞庭湖水战中“执白扇麾反风”火烧贼船的故事。由此，扇子也成为智慧的象征。隋唐时期，团扇盛行于世。宋代，折扇由日本传入中国，到元代逐渐受到广泛欢迎，明代更取代团扇成为主流。明隆庆年间《岳州府志·食货志》记载：“扇，多骨而轻。”说明至迟在明代，以多骨折扇为主的岳州扇制作技艺已达到相当高的水平。

清代，岳州扇产业继续发展。据载，兴盛时期，岳阳制扇骨的从业人员有上千人。清光绪年间《巴陵县志·卷五十二》载：“邑中婚事既定聘后……女家回用荷包、扇插等。”说明当时岳州扇在民间较为普及。

民国时期，岳阳县凭借优质的楠竹资源、快捷的水陆交通和区位优势，为全国各地扇厂提供扇骨等半成品，产品远销北京、武汉、上海、苏州等地，还是上海王星记扇庄、苏州扇厂、杭州扇厂等的定点供应基地。繁荣的商业交流，进一步促进岳州扇制作技艺的发展。

中华人民共和国成立后，历经几代人的努力，岳州扇走上规模生产的道路，产品外销欧洲、美洲等地区，为我国对外贸易作出贡献。

如今，岳州扇作为全国三大名扇之一，仍被人们用来消暑纳凉、驱赶蚊虫、把玩欣赏，并在当地社交、婚嫁、丧葬等民俗礼仪中有较为重要的体现，不断走向精致化、精品化。岳州扇厂等企业生产多样化的产品，制作的很多工艺扇、演出扇销售至全国。

岳州扇产品以折扇为大宗，成品扇形呈梭状，口紧尾细中间鼓。其制作以楠竹为骨、牛角为钉、宣纸为面，用料考究、工艺严谨。制扇用的楠竹、水牛角等材料均为当地所

产。以楠竹为例，岳州扇主产地岳阳县境内所产的楠竹竹节修长、竹纹细腻、柔性强，具有不易变质、不易生斑、不易发霉的特点，是制作岳州扇的绝佳材料。

岳州扇的制作主要分为扇骨制作和扇面制作两大步骤，具体包括锯筒、劈片、边骨推青、镶边骨、打磨、钻眼、镇墙、抓带、打通钎等72道工序。据岳州扇制作技艺第五代传承人刘正文介绍，扇骨的制作与造型是最能体现岳州扇技术功力的关键一环，彰显了传统技艺的手工性特征。精心打磨抛光后的扇骨，眼看似玉石般温润，手摸如玛瑙般平滑。

岳阳县积极振兴岳州扇制作技艺，探索传统工艺的市场发展，建设了岳州扇生产加工及制作技艺传承基地，着力壮大岳州扇生产制作龙头企业。岳州扇制作技艺历史上主要通过师承和家传两种方式传承。近年来，通过开设培训班、非遗进校园、产业培训等途径，不断拓展传承方式。目前共有传承群体58个，从业人员600余人。“岳州扇材料原生态，工艺讲究、制作精美，拿在手中有质感，无论是自己用来纳凉、把玩还是作为礼品相赠都很合适。”岳州扇第六代传承人刘岳军说，岳州扇传承人和工匠们坚持纯手工制作，努力呵护这份传统的技艺。

来源：中国文化报





油麦菜，是很多人喜欢的一种蔬菜，其不仅口感清脆，而且营养价值更是不可小觑！它富含维生素A、维生素C和钙等营养元素，有助于增强免疫力、保护眼睛健康，并促进骨骼发育！同时，油麦菜还含有大量的膳食纤维和水分，能够帮助我们促进胃肠蠕动，加快食物消化，还是升糖指数很低的一种蔬菜。

炝炒油麦菜

材料：

油麦菜、大蒜、干辣椒、盐、鸡精、花生油。

做法：

1. 将油麦菜去根洗净，沥水备用。大蒜剥皮切成蒜末，干辣椒剪成小段。
2. 炒锅加入适量的花生油，开火，待油温升高，锅边开始冒烟时，迅速将锅离火，让油温稍微降低，避免炒菜时油烟过大。
3. 将锅重新放在灶上，加蒜末和干辣椒段，使蒜末和干辣椒的香味充分释放出来。
4. 把洗净的油麦菜放入锅中，迅速翻炒。翻炒过程中可以用铲子轻轻按压油麦菜，使其充分受热。
5. 根据个人口味，加入适量的盐和鸡精，用铲子快速翻炒均匀。
6. 将炒好的油麦菜用铲子盛出装盘。一盘翠绿欲滴、口感爽脆的炝炒油麦菜就完成了。

香菇油麦菜

材料：

新鲜香菇、油麦菜、蒜末、水淀粉、生抽、蚝油、盐、水、食用油。

做法：

1. 将新鲜香菇去根洗净，切成薄片。油麦菜同样去根洗净，切小段。大蒜切成末。
2. 锅中加入适量水，加入几滴食用油和少许盐。待水开后，将切好的油麦菜和香菇放入锅中，焯水1分钟左右，捞出沥干水分备用。
3. 起锅热油，将蒜末放入锅中，用中火慢慢加热，至变成金黄色，散发出香味。
4. 把焯好的油麦菜和香菇放入锅中，开大火快速翻炒。加入适量的生抽和蚝油、盐，炒至入味。
5. 将适量的水淀粉倒入锅中，用中火加热，勾芡。待汤汁变得浓稠即可出锅。

油麦菜蔬菜饼

材料：

油麦菜、香菜、香葱、鸡蛋、面粉、胡萝卜、食用油、白芝麻、盐。

做法：

1. 将油麦菜、香菜洗净，切成细小的碎末。胡萝卜去皮，切成小粒。将这些食材放入大碗中。
2. 在碗中加入面粉、鸡蛋和适量的盐，搅拌均匀，使其成为糊状。
3. 在平底锅中刷上一层薄薄的食用油，将搅拌好的蔬菜面糊倒入锅中，用铲子摊平成饼状。
4. 用小火慢慢煎，撒上一些白芝麻，等待一面煎至定型后，小心翻面，再撒上一些白芝麻，继续煎1分钟即可。
5. 将煎好的香脆蔬菜饼盛出，放在吸油纸上稍微沥一下油，然后切成小块，装盘即可。

油麦菜黄瓜卷

材料：

油麦菜、黄瓜、蒜蓉、小米椒、生抽、蚝油、老抽、盐、味精、糖、水、食用油。

做法：

1. 油麦菜去根洗净。在锅中烧开水，将油麦菜放入水中烫熟，捞出沥干水分备用。
2. 黄瓜洗净切成长片，像卷寿司一样将烫熟的油麦菜卷起来，摆放盘中。
3. 在一个小碗中加入蒜蓉、小米椒、生抽、蚝油、老抽、盐、味精、糖和适量的水，搅拌均匀。
4. 在锅中加热食用油，将准备好的调味料倒入锅中，用中火煮沸腾。煮沸后立即关火，将调味料盛出。
5. 最后将煮好的调味料均匀地淋在黄瓜卷上。这样，美味的鲜爽蔬菜卷就完成了。

海米油条油麦菜

材料：

油条、油麦菜、海米、蒜头、生姜、食用油、料酒、耗油、盐。

做法：

1. 将蒜头和生姜洗净，切成小丁。海米用开水泡发，备用。
2. 将油条切成小段，备用。油麦菜去根洗净，切小段。
3. 锅中加入较多的食用油，待油温达到七成热时，放入油条段，煎至表面金黄，捞出备用。
4. 重新起锅，加入适量的食用油，待油热后，放入蒜丁和姜丁爆香。然后将泡发的海米倒入锅中，翻炒片刻。
5. 倒入适量的料酒，去除海米的腥味，再将切好的油麦菜放入锅中，用大火快速翻炒至断生。
6. 加入适量的盐和蚝油调味。将之前煎好的油条段倒入锅中，翻炒均匀，即可出锅。

麻酱拌油麦菜

材料：

芝麻酱、温开水、食用油、生抽、老抽、蚝油、糖、盐、味精、蒜末、干辣椒。

做法：

1. 将芝麻酱放入碗中，加入适量的温开水，使芝麻酱稀释。然后加入生抽、老抽、蚝油、糖、盐、味精和蒜末，搅拌均匀。最后加入干辣椒，增加香气和辣味。
2. 锅中加入适量水，放入少许盐和食用油。水开后，将洗净的油麦菜放入水中，焯烫1分钟，用漏勺捞出后，立即放入凉水中浸泡，以保持叶子翠绿，不易变黄。
3. 将过水的油麦菜捞出，沥干水分，然后将调好的料汁均匀地淋在油麦菜上，拌匀，使每一片油麦菜都裹上香浓的麻酱料汁。最后装盘即可享用。

文稿整理：许术





山水间的避暑之旅

——深藏玉林的清凉天堂大容山国家森林公园

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。

玉林古称鬱林，寓意“岭南美玉、胜景如林”。玉林旅游资源丰富，自然人文风光得天独厚。玉林拥有江南四大名楼之一的真武阁、四大名关之一的鬼门关，著名风景名胜有云天文化城、大容山国家森林公园、都峤山等120多处景区、景点。其中一个景区曾多次登上央视，被誉为“人间仙境”，它就是大容山国家森林公园。

山势巍峨雄壮 自然风光迷人

在距离玉林市约40公里处，屹立着一座莽莽苍苍的大山，山体雄壮巍峨、气势非凡，山间鸟兽繁衍、包罗万象，故名“大容山”。大容山历史辉煌。公元917年，南汉高祖在广州称帝时，感叹于大容山的雄伟气魄和壮美风光，将其封为了“南方西岳”。

大容山，以其东西绵延之势横跨桂东南，是蜿蜒南流江的发源地。山峰林立，其中海拔逾千米的峰峦有十余座，主峰莲花顶以1275.6米的海拔傲视群雄，荣膺桂东南之巅。

大容山的四季，春有朦胧雾霭，夏则清凉宜人，秋来气爽天高，冬则干燥明净，每个季节都呈现出独特的自然画卷，气象变幻莫测，令人叹为观止。这里的森林覆盖率高达82.7%，孕育着200余种珍稀树种，它们共同构成了一幅美丽而神秘的森林植被画卷。

这片森林保留着原始的韵味和生机，林区内野生动物种类繁多，野猪、黄猄等生灵

在此繁衍生息，它们为这片神秘的原始森林注入了无尽的活力与生机，使得大容山成为一个充满自然魅力的生态天堂。

在原始森林中有一片千年古树林，每棵树需3至5人才能抱过来，古树从根到枝长满了苔藓，沧桑古老，神奇而美丽。在海拔1000米的高山上万亩高山草甸，野牛野马成群悠然觅食，有“南国草原”的美称。大容山雨多雾大，云涛雾海，波澜壮阔，变幻无常，时而云雾弥漫，时而隐隐约约，缭绕峰巅，千媚百态。这里经常出现“东边日出西边雨，山南山北不一样，山脚山顶两个天”的景象，因此得名“容山晓嶂”，是北流古八景之首。

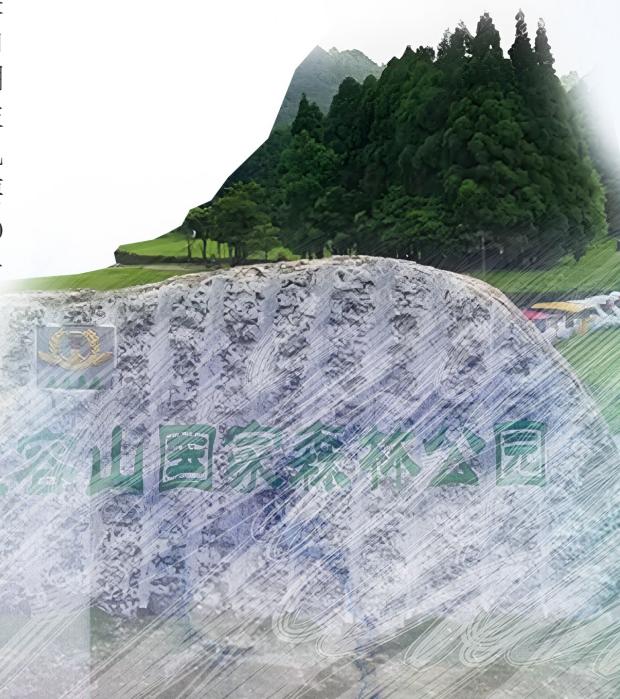
夏季避暑胜地

大容山的气候条件实在是被上天眷顾，这里的夏天气温不超过25摄氏度，就算在冬天也很少会出现零摄氏度以下的气温。这里空气清新宜人，是广西有名的避暑胜地。很多人对森林公园的理解是满眼的绿色和参天的大树，其实大容山景区分为多块区域，都各具特色：在海拔1100米的莲花山一带形成了世界罕见的高山草甸、高山湖泊、高山飞瀑、高山圣诞林的综合景观，被誉为“中国的欧陆风光”。大容山上有十几个高山湖泊，上百处瀑布，其中最壮观的要数海拔1000米的莲花瀑布，总落差约为500米共分九级，让人感受到“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的绝美意境。

当地政府斥资数亿元，精心打造了一条连接城区与大容山国家森林公园的二级公路，同时修建了景区内的道路和停车场，增设了自驾营地和观景平台，并建设了一系列度假酒店和特色民宿。这一系列的举措恰好顺应了近年来房车出游和露营活动的热潮。

每当炎炎夏日，酷暑难耐之际，众多游客驾车前来，寻觅一片清凉的避暑胜地。在大容山的森林里，沿着小溪边缘，他们支起帐篷，融入这自然的美景中。这种别具一格的森林沐浴体验，让人能够充分领略大自然的神奇魅力，心旷神怡，流连忘返。在这里，人们可以远离城市的喧嚣，与大自然亲密接触，享受一段宁静而美好的时光。

文稿整理：黄理佳





熟年 36~39集剧情

新闻综合频道

第1集

1919年秋在上海，毛泽东和蔡和森志同道合，他们对当时黑暗的政府和军阀混战深恶痛绝，两个人约好分别寻求救国救民的方法。毛泽东送蔡和森踏上了去法国的轮船，自己则马不停蹄赶往北京找李大钊。毛泽东听说老师杨昌济病重，赶忙来医院探望。杨昌济病入膏肓，已经无力回天，他唯一放心不下的是女儿杨开慧，他拼尽全力把杨开慧的手放到毛泽东的手里，才安详地闭上了双眼。1921年，党的第一次全国代表大会召开，陈独秀当选为书记，会议闭幕时他们一起小声唱起了《国际歌》。

第2集

宋庆龄掩护孙中山从后门逃走，自己则阻拦陈炯明，结果被叛军推倒在地。叶挺前来解救，迅速把宋庆龄送到医院。经抢救，宋庆龄苏醒过来，可孩子没保住，这令孙中山非常痛心。李大钊以共产党员身份来见孙中山，并把《共产党宣言》送给他，可孙中山依旧认为“三民主义”更适合中国，于是李大钊提出了两党合作的想法。杨开慧即将临盆，毛泽东给孩子起名毛岸英，杨开慧哼唱起《国际歌》，毛泽东很开心。李大钊收到陈延年和陈乔年的来信，得知他们彻底放弃无政府主义救国的理念，在法国加入了共产党，他第一时间把信交给陈独秀，陈独秀激动得热泪盈眶。

第3集

蒋介石率部队去攻打海陆丰，让周恩来把黄埔军校里的共产党员名单交出来，还要把双党籍人也整理出来。毛泽东在韶山冲成立了中国共产党第一个农村党支部，发展了第一批党员，他带着大家宣誓。毛泽覃和毛泽民突然来给毛泽东报信，军阀赵恒惕要来抓他，毛泽东决定带杨开慧离开。因陈乔年和陈独秀意见不合，父子俩吵得不可开交。1927年4月12日，蒋介石借口镇压上海青帮暴乱，大肆捕杀共产党员人，制造了震惊中外的“四一二”反革命政变。

第4集

杨虎把陈延年带到郊外树林，逼他跪下认罪，陈延年视死如归，高唱《国际歌》，最终被残忍杀害，年仅29岁。陈独秀得知陈延年被杀的消息伤心欲绝，周恩来派人寻找陈延年的遗体，打听到他竟被分尸扔进了黄浦江，陈独秀更是痛不欲生，周恩来建议陈独秀勇敢站出来和蒋介石为首的反动派作斗争。1927年8月1日，朱德里应外合，配合周恩来等人发动南昌起义。不久毛泽东带领工农革命军发动了秋收起义，取得了全面胜利，把醴陵监狱的人都放了出来，还给大家发了月饼。与此同时，杨开慧带着孩子们过中秋，她遥望星空也在思念毛泽东。

第5集

1927年在江西省萍乡莲花县进行的秋收起义中，卢德铭指挥部队向井冈山转移时不幸牺牲，年仅22岁。毛泽东闻讯赶来为卢德铭送葬，痛不欲生。毛泽东下令部队继续向井冈山挺进，经过三湾

第36集

倪斯楠给奶奶修电脑，无意间发现了倪伟强偷偷删掉的视频。倪斯楠深受打击，把视频交给张春梅。倪伟强开心地照顾母亲，张春梅则主动找到倪伟民，把倪伟强患抑郁症的事情告诉他。何志超为能够二十四小时照顾倪伟贞，直接面试倪伟贞所在的团队策划。倪伟贞的新节目反响平平，面临着撤档的压力，何志超建议改为情侣分手后观察真人秀，肯定会有话题和卖点。倪伟贞深受启发，立刻将策划案写好提交给陈总，在得到陈总的批准后，却因嘉宾人选而犯难。何志超灵光乍现，提醒倪伟贞把目光放到已经离婚的二哥二嫂身上。

第37集

吴二琥跟倪伟民抱怨说，她怀疑刘红艳遗传孙庆芬克夫命，担心儿子以后没有子女，进养老院会受欺负。吴二琥强调刘红艳必须生孩子，否则她在这个家里毫无价值，倪伟民不方便表态，觉得孩子的事情应该让孩子自己决定。倪俊耐心安慰妻子，提出去找二嫂张春梅帮忙。次日，刘红艳先去张春梅家里，跟她说起自己怀孕有困难的情况，张春梅答应会给她找些专家会诊。何志超跟张春梅说起倪伟贞对赌协议的事情，倘若这期节目失败不仅会失去工作，还要赔偿对方一大笔钱，所以压力非常大。

第6集

杨开慧被刽子手残忍杀害。八岁的毛岸英在监狱里以泪洗面，毛岸青和毛岸龙捧着杨开慧的照片嚎啕大哭。朱德把杨开慧的死讯告诉了毛泽东，毛泽东伤心欲绝，他不放心三个年幼的孩子。此时朱德已经联系湖南的同志妥善安置。瞿秋白肺病越来越严重，他久咳不止，当他得知毛泽东建立了第一个苏维埃政权，强忍着病痛自弹自唱《国际歌》。蒋介石很赏识瞿秋白的才华，派黄埔军校同窗宋希濂去劝降，瞿秋白誓不低头，还要穿着妻子杨之华亲手给他做的衣服赴黄泉路。瞿秋白大义凛然来到刑场，他视死如归，选了一个风景甚好的地方，瞿秋白被残忍杀害，年仅36岁。

第7集

1933年，蒋介石发动第五次“围剿”，号称“娃师”的少共国际师战士们奋起反抗，和敌人展开浴血奋战。少共国际师的小战士奋勇向前，和敌人在战壕里展开肉搏战，战士们伤亡惨重。战斗结束后，《少共国际师》画报主编马胜看到受伤的战友，他的心里很不是滋味。师长身受重伤，他派马胜把一份文件交给政委。马胜和战友们来到湖南，号召当地的百姓参加红军，马胜还给大力画像，趁机劝他参军，可红军接连打败仗，父亲不敢相信。马胜让战士们表演节目搞宣传，国民党反动派用飞机向这里投放传单，动摇老乡们的信心。

第8集

红三十四师师长陈树湘看到马胜他们这几个娃娃兵，对他们的英雄壮举赞不绝口，陈树湘让他们尽快转移，李周伤势严重，他不想拖累大家，对每个人都千叮咛万嘱咐，还留了遗言。毛泽东发现后卫部队的战士们带着沉重的辎重前行，于是去找李德和博古等人建议丢下辎重轻装前行，他们坚决不同意，还狠狠批评了毛泽东。毛泽东很痛心，这些辎重影响了战士们的行进速度，部队不可能在规定时间内渡过湘江。1934年11月27日至12月1日，中央红军在湘江沿岸被敌军围追堵截，展开了七次战斗，伤亡很大，陷入前所未有的危急时刻。

第9集

1934年，红军转移到了广西龙胜县的苗族村寨，战士们在街上暂时休整，寨子里的百姓对他们避之不及。小男孩四伢子给战士们送水，被母亲强行带回家，马胜看到这一幕很不是滋味。红军路过

第38集

吴二琥尾随倪伟民，认定倪伟民出轨馄饨店老板娘玲子。吴二琥无法接受丈夫背叛感情、婚姻即将破裂的现实，浑浑噩噩来到刘红艳家楼下。刘红艳觉得倪伟民不是这种人，倪俊相信父亲的为人，他去调查真相，结果遇到玲子的前夫，两人因言语过激大打出手。吴二琥翻找身份证件提出离婚。倪伟强再三考虑，决定录制倪伟贞的节目。这次张春梅坐在镜头前面对采访，讲述自己与倪伟贞相识相爱的经过，每一句话都是以深厚感情为基础。两人看似争执，实则是共同回忆美好，在镜头前显得格外温馨，令倪伟贞很感动。

第39集

玲子来到倪伟民家，吴二琥感到诧异，站在旁边偷听，得知玲子通过妇联得到法律援助，用法律武器保护自己，此次登门拜访主要有两件事，一是向倪伟民道歉，二是归还倪伟民之前补交的房租。张春梅和倪伟强对彼此坦诚，倪伟强更是鼓起勇气向张春梅表白，愿意用余下时间履行结婚时的诺言，陪伴她走到人生终点。没过多久，倪伟贞的孩子出生了，何志超也出国留学，很快就能结束学业回国。退休后的倪伟民在吴二琥的帮助下开了一家馄饨铺子，闲暇时还会结伴去海南旅行。倪斯楠经不懈努力组建了自己的乐队，而张春梅则毅然辞职回到家里，一家三口其乐融融。

(全剧终)



百炼成钢 1~9集剧情

新闻综合频道

剧情梗概

剧情以中国共产党党建百年辉煌历程为主轴，通过八首经典歌曲，串联起八大板块：第一板块《国际歌》讲述革命志士为救民于水火、携手建党的故事；第二板块《万里长征》讲述了“红军不怕远征难”的英勇壮举与信念坚守；第三板块《黄河在咆哮》充分彰显中国共产党在抗日战争期间中流砥柱的使命担当；第四板块《没有共产党就没有新中国》主要描写中国共产党在全国人民的支持与拥护下，冲破黎明前的黑暗，解放全中国的故事；第五板块《最可爱的人》讲述了抗美援朝战场上中国人民志愿军伟大的国际主义情怀；第六板块《歌唱祖国》聚焦新中国发展建设时期取得“两弹一星”等辉煌成就；第七板块《为希望祝酒》以钢铁行业为切入点，表现了改革开放时期中国共产党带领全国人民改革创新的故事；第八板块《年轻的朋友来相会》讲述了新时代中国共产党人始终不忘初心、勇于担当，将青春、热血与生命挥洒在脱贫攻坚、乡村振兴道路上的故事。

十个村寨，寨子里都着火，百姓们把他们当灾星。四伢子喜欢红军，因为他的父亲参加反日反帝同盟，被关在县城的监狱，四伢子想参加红军救父亲。马胜答应他到县城把牢里的人都救出来。1935年，红军在遵义召开会议，周恩来直言不讳指出李德和博古独揽指挥权，导致一连串失败。毛泽东列举他们指挥上的三个致命错误，李德不服。朱德和彭德怀分别站出来让毛泽东重新掌握军事指挥权。



第 18 集

斯蒂克游戏平台的运营总监查理打电话给裴之，想和他见面前谈合作，裴之和他约好12点在学校的快餐店见面。林朝夕被难题困住，裴之主动给她讲解，包小萌和琪琪在一旁议论他们的关系。裴之准时来见面前，查理早已等候多时，他俩很快商量好合作事宜。裴之的游戏下载量暴增，记者纷纷来采访裴东来。裴东来这才知道裴之研发了一款游戏。查理愿意给他投资2000万元，裴之决定成立游戏公司，让裴东来辞职全权打理。罗静也在一旁帮腔，裴东来只好让步。

第 19 集

纪江找裴之去网吧打游戏，他们来到一家网吧，但因为未成年被拒之门外。纪江又去找另一家网吧，结果停业整顿。纪江一口气找了好几家，不是被拒就是不开门。裴之本来就不想玩，想尽快回家，纪江拼命阻拦。因为是林朝夕派他拖住裴之，纪江谎称他和林朝夕吵架心里堵得慌，不想回家，拉着裴之去看电影。林朝夕在客厅等裴之，罗静拿来水果给她吃，林朝夕想去上会网，罗静就让她用裴之的电脑。林朝夕趁其不备把裴之研发的游戏源代码拷走，然后就匆匆离开了。林朝夕第一时间发信息通知了纪江。

第 20 集

警察来学校找林朝夕了解情况，林兆生赶忙来到教室把她叫出来。警察把林朝夕带到派出所接受调查，警方已经查清楚林朝夕使用裴之电脑的记录，把源代码发到网上的IP地址也是她家，现在证据确凿，警察希望林朝夕好好想一想。林朝夕一言不发。林兆生想和林朝夕单独谈一谈，警察只好先离开。张叔平闻讯赶来派出所，林兆生向他简单说明了情况，然后就去找裴之。裴之承认是他让父母报警的，还要索赔500万元，林兆生顿时傻眼了。裴之让他在欠条上签字按手印，就保证林朝夕没事，林兆生只好照办。

第 21 集

裴之想起“草莓世界”那么多的遗憾，很不明白林朝夕为何要回去。林朝夕觉得遗憾无处不在，她不想过作弊的生活，想直面自己。林兆生急匆匆来找裴东来，裴东来把林朝夕信上说的事告诉他，他俩一起去学校找裴之和林朝夕。裴东来一瘸一拐来到学校，不由分说就要带裴之回家。裴之背着裴东来回家，答应把“草莓世界”的裴之还给他，裴东来对此更加珍惜现在的父子之情。林兆生也带着林朝夕回了家，迫不及待想知道平行世界的事，林朝夕滔滔不绝讲给他听，林兆生听得津津有味。

天才基本法 18 ~ 31 集剧情

文旅生活频道

剧情介绍 09

去德国看姥爷，一度精神抑郁，罗静怀疑他遗传了姥爷的精神疾病。医生检查后发现裴之没有遗传姥爷的病，而是恐惧造成的。裴之向罗静隐瞒此事，答应罗静不再学数学，可他无法压抑对数学的热爱，因此给他带来很大的心理伤害。罗静听完裴之的叙述，很痛心，她答应裴之继续学数学，母子俩抱头痛哭。

第 27 集

林兆生和包小萌带着满满一袋子筹码去找庄家兑换，庄家答应三天之后到账。林兆生担心夜长梦多，只想要20万元现金，庄家只凑了18万元，还把至尊贵宾卡要了回去。林兆生和包小萌刚想离开，就被一群打手团团包围，幸亏警察及时赶来。警察把林兆生和包小萌带回派出所问话，林兆生才知道那张卡里有定位芯片，他吓出一身冷汗。林兆生不想连累包小萌，极力替她脱罪，警察没收了林兆生所有的钱，还把他拘留了。包小萌向警察说明实情，反复强调林兆生有病在身，警察答应妥善处理，包小萌被放了。

第 28 集

林朝夕去面试，她对张教授的提问对答如流，张教授问起她对林兆生抄袭冯茗教授论文的看法，林朝夕坚信林兆生的人品，他坚持数学研究20年，绝不会做出抄袭这样的事，张教授大为不满。林朝夕垂头丧气出来后，一言不发就回家了，裴之和林兆生急忙跟上她。林朝夕把张教授的问题说了出来，林兆生一五一十讲述了当年的事，他和张教授是同学，林兆生的研究生论文涉嫌抄袭结果被开除。林朝夕发誓一定查清楚此事，她和裴之去图书馆查线索。

第 29 集

建模大赛即将开始，林朝夕和裴之做好了准备，让林兆生台下坐镇就行。林朝夕想去给裴之加油，裴之让她安心准备比赛。比赛当天，裴之去拳馆参加比赛，让于明海帮忙拿着手机。林朝夕和林兆生来到建模比赛现场，章亮发现裴之没来，就让林朝夕提醒他准时来参加，否则连现场都进不去。林朝夕打电话给裴之，裴之此时正在台上打拳，于明海则全神贯注于比赛，没有接电话。裴之和对手打了几个回合，渐渐体力不支，结果晕倒在地。于明海把他送到医院，医生检查确诊为轻微脑震荡，让裴之住院观察。

第 30 集

建模大赛需要在两天时间内完成，机房里准备了简易的床和食物，参赛队员先后进入机房，林兆生苦等林朝夕和裴之都不来，他只好先到机房等。工作人员进来点名，林兆生故意拖延时间，工作人员很不耐烦，让他通知裴之和林朝夕马上赶到，否则就取消参赛资格。林朝夕带着纪江急匆匆赶到，纪江故意把帽檐压得很低，工作人员也没有怀疑，就让他们进机房准备。章亮借口去卫生间，看到裴之赶到，就让王老师选最难的B题，他们三人分工合作。

第 31 集

林朝夕公开承认违反比赛规则，即使没有裴之帮忙，她也能独立完成建模大赛的论文和题目，希望张教授不要带着对林兆生的偏见而评价她。林朝夕认为林兆生是最爱数学的人，却因为和知名教授的论文相似被开除，还背负了20多年学术不端的骂名，这不但对林兆生不公平，也是学术界的一大损失，希望像张教授这样掌握话语权的人多一些严谨和尊重，避免林兆生这样的悲剧重演。林朝夕公开道歉，愿意接受任何处罚。林朝夕的发言得到台下老师和同学雷鸣般的掌声，林兆生听到这一番话，感动得热泪盈眶。



声明

原南宁电视台在编车辆：大型非载货专项作业车（桂A29908）定编证件不慎丢失，定编号为桂A0-11477，现声明作废。

南宁市融媒体中心
2024年7月1日

“痔”在必除，告别后“股”之忧！

梧州市红十字会医院胃肠外科 倪眺

痔疮，这个看似不起眼的话题，实际上却困扰着很多人的生活。有的人患了痔疮后并不是很重视，总想着买点药膏随便涂涂就算了。殊不知，痔疮也有自己的“小脾气”，尤其是混合痔疮，一旦暴发，足以让人苦不堪言。

为了解决这个问题，医学界也在不断探索新的治疗方法。近年来，自动痔疮套扎术与外剥内扎术备受关注，为混合痔疮的治疗带来了新的希望。

混合痔疮——痔疮中的“狠角色”

混合痔疮，即内痔与外痔同时存在，是肛肠疾病中一种常见类型，可由单纯型内痔进一步发展而成。主要表现为便血及肛门部肿物，可有肛门坠胀、异物感或疼痛，伴有局部分泌物或瘙痒。混合痔疮长期不愈对人体危害较大，所以出现明显的混合痔疮症状时，应早期治疗，避免病情发展加重，导致痔核嵌顿、坏死等情况的出现。

混合痔疮的治疗方法主要为保守治疗和手术治疗两种。对于症状较轻的混合痔疮，药物治疗和保守治疗是首选。对于严重的混合痔疮，如经常出血、疼痛剧烈或伴有感染等症状，手术治疗往往是必要的。在手术治疗方法中，自动痔疮套扎术与外剥内扎术是两种常用的手术方式，各有其特点。

“痔”在必除，告别后“股”之忧

自动痔疮套扎术与外剥内扎术可以结合使用，以共同治疗混合痔疮，实现“双剑合璧”的效果。

自动痔疮套扎术是一种非接触性、非开放性的手术方式，利用负压吸引原理将痔疮组织吸入套扎器内，然后释放套扎胶圈或弹力线，使胶圈或弹力线对痔疮组织产生一定的压力，从而阻断痔疮组织的血液供应，使其逐渐萎缩、脱落。该手术操作简便、创伤小、恢复快。其操作过程分五步。①麻醉消毒：对患者进行肛

门周围局部麻醉及消毒。②插入套扎器：将套扎器探入肛门，对准痔疮部位。③套扎痔疮：利用套扎器的负压吸引作用，将痔疮吸引到套扎器的套环内，然后释放套扎器，将痔疮套牢。④观察：观察套扎的部位是否准确，有无出血等异常情况。⑤结束手术：完成套扎后，退出套扎器，手术结束。

外剥内扎术是一种传统开放式手术方式，通过将外痔组织剥离并切除，同时对内痔进行结扎止血。该手术具有复发率低等优点。其操作过程为：常规消毒铺巾，扩肛处理后，将脱出的外痔组织提起，做一“V”字形切口于肛门边缘，随后沿括约肌向上分离曲张静脉丛团块及结缔组织直到根部，根据痔核大小使用可吸收缝合线采取结扎处理，操作轻柔，再按松弛程度调节松紧度，随后切除痔团并止血。

对于轻中度痔疮，可以采用自动痔疮套扎术进行非手术治疗；对于中重度痔疮，则可以采用外剥内扎术进行手术治疗。通过两种手术方法的协同作用，可以更全面地处理混合痔疮问题。

术后护理与预防措施

术后护理对于患者的恢复至关重要。患者应遵循医生的建议，按时服用药物、定期回诊复查，保持肛门清洁干燥，避免剧烈运动和重体力劳动。在医生的指导下进行适当的康复训练和功能锻炼，以促进术后恢



复。在日常生活中，患者应养成良好的生活习惯，保持规律的作息时间，避免熬夜和过度疲劳。合理饮食，多摄入富含纤维素的食物，如蔬菜、水果等，保持大便通畅。避免久坐久站，适当进行运动锻炼，增强身体免疫力。此外，保持良好的心态和情绪稳定也有助于预防混合痔疮的复发。

预防混合痔疮的复发需要从多个方面入手。首先，患者应积极治疗便秘、腹泻等肛肠疾病，避免病情加重。其次，保持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、规律作息等。此外，定期进行肛肠检查和复查也是预防复发的关键措施之一，通过早期发现和治疗肛肠疾病，可以有效降低混合痔疮复发的风险。

总之，摆脱混合痔疮需要患者和医生共同努力。选择合适的手术方式是治疗的关键，良好的术后护理对于患者恢复健康至关重要。通过自动痔疮套扎术与外剥内扎术的“双剑合璧”，结合科学的生活方式和预防措施，可以有效降低混合痔疮的复发风险。



低剂量CT扫描：肺癌筛查的利器

广西壮族自治区职业病防治研究院(广西壮族自治区工人医院)呼吸内科 朱宁

肺癌，为当今世界人类健康的主要威胁之一，其发病率和死亡率居高不下。所以早期发现、早期治疗仍是降低肺癌死亡率的关键。近年来，

这些算法通过训练深度神经网络，能够有效地提高低剂量CT图像的质量，降低噪声，增强图像细节表现。这些优化方法能重建出高分辨率的断层图像，在肺癌筛查中可以看到清晰肺部结构，使医生能够发现微小的肺部结节或肿瘤，从而实现对肺癌的早期发现。

简而言之，CT还是那个CT，但是我们加入很多优化技术，以最大限度减小辐射暴露，让低剂量CT成为更准确和安全的检查手段。

肺部和其他组织器官结构不同，含气量多、密度较低，因此很低剂量的X线就能形成满意的图像。这使得低剂量CT扫描在肺癌筛查中更具优势，能够最大限度地减少患者的辐射暴露。与传统CT相比，低剂量CT扫描能够提供高分辨率的影像，使医生能够发现直径小于5mm的微小病症，及更多的早期可切除肺癌，尤其适用于高危人群的肺癌筛查。

有些危险因素 那就考虑检查吧

根据最新的医学指南和研究，推荐肺癌筛查的主要目标人群是年龄在50岁至74岁之间，有长期吸烟史，吸烟量达到或超过20包/年，或者已经戒烟但时间不足15年的人。此外，对于75岁及以上老年人，如果他们的整体健康状况良好，也可以考虑进行机会性筛查。

除了年龄和吸烟史，还有一些其他因素可能增加个体患肺癌的风险。例如长期接触职业性致癌物质，如石棉、煤焦油和芥子气等，会显著提高肺癌的发病风险。患有慢性阻塞性肺疾病(COPD)等慢性肺部疾病的患者，也应被视为高风险人群。同样，如果家族中有人曾患肺癌，这也可能意味着个

体处于较高风险之中。筛查的频率建议为每两年进行一次，但这个频率可能会根据个体的具体情况和风险水平进行调整。如果是高危职业人群，可能就更加频繁。例如职业是矿工，且有30年吸烟史，那么肺癌风险会非常高，因此可能需要每年进行一次筛查。而对于一个不吸烟但有肺癌家族史的人，可能每两年进行一次筛查就足够了。

不过肺癌筛查也并不适用于所有人。对于那些没有明显风险因素的患者，筛查的好处可能并不明显，说白了就是有些浪费，而且还得承担辐射和其他诊断方式带来的风险。因此，在决定是否进行肺癌筛查时，不妨先让医生评估风险，确保基于个人健康状况作出明智的选择。



践行低碳生活，共享绿色家园！

中宣部宣教局 中国文明网



药物机制里都是大学问

抗精神病药物之所以能有效治疗精神分裂症等精神疾病,是因为它们能够调节大脑中的某些关键化学物质,这些化学物质被称为神经递质。神经递质就像是大脑中的信使,它们在神经细胞之间传递信号,帮助我们控制情绪、思维和行为。而在精神疾病患者中,多巴胺和5-羟色胺这两种神经递质的平衡常常被打乱。在精神分裂症中,特别是与阳性症状如幻觉、妄想和思维紊乱等相关的区域,多巴胺水平或其受体的活性可能异常增高。抗精神病药物中的一类,特别是第一代抗精神病药物,通过阻断大脑中的多巴胺D2受体,减少多巴胺的过度刺激,从而减轻这些阳性症状。5-羟色胺则与情绪调节紧密相关,其受体的异常活性可能与抑郁症状、焦虑症以及精神分裂症的阴性症状如情感平淡、社交退缩等有关。抗精神病药物则是通过与特定的神经递质受体结合,改变这些神经递质的活动,从而帮助恢复大脑功能的平衡。第二代抗精神病药物,如利培酮和奥氮平,除了阻断多巴胺D2受体外,还具有对5-羟色胺受体的阻断作用,尤其是5-HT2A受体。这种双重作用有

助于改善精神分裂症的阴性症状和情感症状。还有一些抗精神病药物,如氯氮平,对多种受体具有作用,包括多巴胺D2、5-HT2A、α1-肾上腺素受体等,这种多受体作用可能有助于提高疗效并减少副作用。

所以,抗精神病药物并不是简单“关闭”这些受体,而是通过复杂的机制调节它们的活动,以恢复神经递质系统的平衡,而不会引起严重的副作用。这就是为什么医生会根据患者的具体症状和反应,仔细选择药物和剂量,以实现最佳的治疗效果。

其不良反应主要是这些

我们对于精神病、精神类的药物认知,其实大多数情况下都是通过一些文学作品或是影视作品,这些往往会因为艺术加工或夸张表演而产生“吃药吃傻了”的刻板印象。在现实生活中,虽然抗精神病药物可能会导致部分患者在服用后出现嗜睡、反应减慢等副作用,但这些效应通常是暂时的,并且不是所谓的永久降低智商。同时,抗精神病药物的副作用也是因人而异,有些人可能会在服用初期体验到较为明显的副作用,但随着身体对药物的适应,这些副作用往往会减轻。此外,医生会密切监测患者用药后的反应,并在必要时调整药物剂量或更换药物,以达到不良反应最小化。

在治疗过程中,常见的不良反应有以下几种:

- 锥体外系副作用:由于抗精神病药物可能会阻断大脑中的多巴胺受体,这在治疗精神分裂症的幻觉和妄

想同时,也可能引起类似帕金森病的症状,如运动困难、肌张力增加和静止性震颤。

- 体重增加:一些抗精神病药物可能会影响大脑中控制食欲的部分,让人变得更容易感到饿,或者增加了对食物的渴望,特别是高热量食物。此外,大脑中有一个叫作“奖励系统”的部分,它在我们感到愉悦时变得活跃。一些药物可能会影响这个系统,使得吃东西变成了一种获得愉悦感的方式,从而导致过量进食。

- 内分泌影响:一些抗精神病药物可在大脑中的多巴胺D2受体上发挥作用,减少了多巴胺对泌乳素分泌的抑制作用,从而导致泌乳素水平升高。这有可能导致女性月经周期不规律或闭经,对性欲和性功能也会产生影响,比如男性的勃起功能和女性的性满足感等。

- 心血管副作用:某些抗精神病药物可能会影响心脏功能,如延长心室受到电刺激后开始收缩到完全放松并准备下一次收缩的时间长度,严重时还会诱发心律失常等。

所以,为了确保治疗的安全性和有效性,患者必须遵循医生的指导,定期进行必要的身体检查,保持健康的生活方式,并在医生的帮助下调整药物剂量或种类。同时,患者和家属应提高对疾病和药物的知识水平,学会自我管理病情,及时识别和处理可能出现的副作用。通过这些措施,患者可以最大限度地减少药物副作用,提高生活质量,实现长期稳定的疾病控制。

老年护理的数字转型“互联网+护理服务”渐成主流

南宁市第六人民医院护理管理 李玉环

32.9%~37.6%。这一庞大的老年人口基数对医疗服务的需求构成了巨大压力,但是2020年老年抚养比为19.7%,预计到2050年将突破50%,这意味着未来每两个年轻人需要抚养一位老人,不仅增加了家庭的医疗负担,也对社会经济、医疗保健、养老服务等方面都提出了新的挑战。

为了应对这些挑战,政府发布了《智慧健康养老产业发展行动计划》,旨在通过技术创新推动养老服务的数字化、网络化和智能化。

“互联网+护理服务”的到来

“互联网+护理服务”这个听起来有点技术范儿的词,是指通过互联网技术提供护理服务新模式。如老人或患者需要医疗照顾,但由于行动不便难以前往医院,这时候,“互联网+护理服务”就能帮上大忙。通过信息技术平台搭建,能让专业的护士直接到家里来提供医疗护理服务,像是把医院的护理服务搬到了家中,不仅方便了老年人,也让整个医疗体验变得更加温馨和便捷。

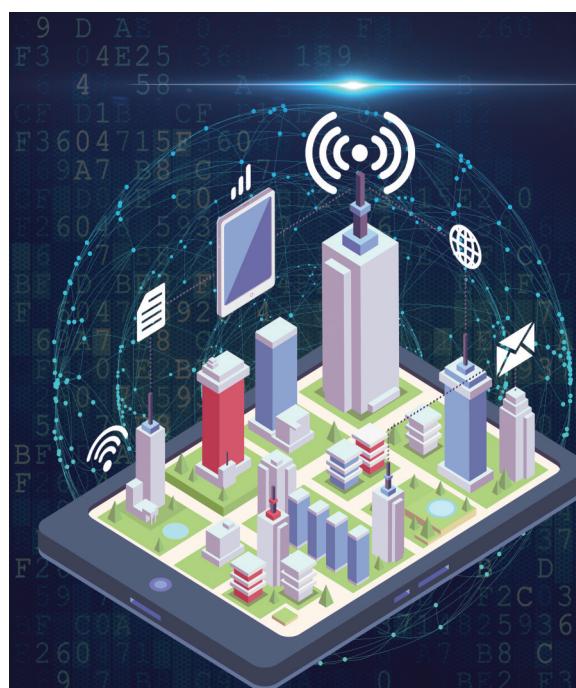
整个过程是如何实现的呢?2022年,由南宁市卫生健康委员会主导建设的互联网+医疗健康服务平台“南宁云医院”开放使用,南宁市13家公立医院已入驻,2500多名临床护理经验丰富的专业护士为有需求的患者提供伤口换药、造口护理、糖尿病足护理等60多项上门护理服务。

居民可通过“南宁云医院”手机应用程序,或者医院公众号、微信小程序等,动动手指就能预约上门护理服务。不仅操作简单,还大大减少了老年人出行的不便和风险。而且在“互联网+护理服务”模式下,上门服务的护士都是经过严格筛选和专业培训、具备5年以上专业经验的医疗人员。他们在提供专科服务的同时,还能根据居家人群的健康状况评估,提供个性化的护理方案。例如,对于长期卧床的患者,护士首先会确保所有操作都在严格的无菌条件下进行,最大限度减少感染的风险。此外,他们会建议患者将尿管和胃管等管道放置在易于清洁和观察的位置,以便患者和家属能够随时注意管道的状态。他们还会根据患者的具体情况,提供个性化的健康指导,还会详细解释管道的维护方法、注意事项

项以及可能出现的并发症,帮助患者和家属掌握正确的护理技巧。此外,护士们还会建议患者进行定期体检和复查,以便及时发现并处理可能出现的问题。

对于有慢性伤口如压疮的患者,专科护士在提供伤口护理服务时更是细致入微,他们会仔细清洁伤口,确保伤口周围皮肤的清洁和干燥。在换药和包扎过程中,护士们会根据伤口的愈合情况调整换药频率和包扎方法,以促进伤口的愈合。同时,他们还会向患者和家属提供营养指导,帮助患者及家属了解哪些食物有助于伤口的愈合,哪些食物可能会对伤口产生不良影响。如果是糖尿病足的病人,还可提供饮食指导、血糖控制及糖尿病慢病管理等。这种服务模式的出现,不仅改变了老年人的医疗体验,也给忙碌的年青一代带来了便利。让我们看到了医疗护理服务的新可能性,对未来的医疗服务充满了期待。

未来,老年护理的数字转型将持续深化,“互联网+护理服务”将成为医养服务的主流模式。它以其高效、便捷、个性化的特点,极大地改善了老年人的生活质量,同时也减轻了年青一代的照护压力。相信未来的老年医养服务将更加智能化、人性化,让每一位老年人都能享受到高质量的护理服务,度过健康、幸福的晚年生活。



随着全球人口老龄化的加剧,传统养老模式正面临前所未有的挑战。如何利用现代科技,特别是互联网技术,提升养老服务的质量和效率,已成为我们迫切需要解决的问题。近年来,“互联网+护理服务”模式的兴起,为老年护理行业带来了革命性的变化。

老龄化的挑战,也是转型的机遇

全球人口老龄化的影响和挑战远比我们想象的要严重。根据联合国的报告,预计2050年全球65岁及以上的人口将增加一倍以上,超过了年轻人口群体的增长速度,随之而来的是劳动力市场的紧缩、养老金和医疗保健费用的增加以及社会保障体系的压力增大。根据《中国老龄化研究报告》,在2020年我国65岁以上老龄人口已经达到1.91亿,占总人口比重13.5%。预计到2057年,65岁以上人口将达到4.25亿,占总人口比重



非结核分枝杆菌病的诊断与护理

南宁市第四人民医院结核病科二病区 曾春梅

提起肺结核，想必大家都有所了解。但有一种疾病，它和肺结核症状相似，却又不像肺结核这样严重，因此很容易被误诊。它就是非结核分枝杆菌病。

随着技术进步，我们对结核病的控制越来越有效，发现率也逐年降低。但在某些地方，非结核分枝杆菌病的检出率甚至超过结核病。非结核分枝杆菌病不仅会感染肺结构缺陷或免疫功能低下的人群，还能感染免疫能力正常的儿童和成人，且感染率不断上升。

非结核分枝杆菌病

非结核分枝杆菌病是除了结核分枝杆菌复合群和麻风分枝杆菌以外的其他分枝杆菌。感染部位不同，症状也各异。如果感染了肺部，患者可能会咳嗽、咳痰，甚至咯血，同时伴有胸闷、轻微发热、夜间出汗、体重下降等全身不适；皮肤感染则可能表现为皮肤溃烂或脓肿。除了肺部和皮肤，非结核分枝杆菌还能引起软组织、淋巴结和骨骼等各部位的感染。对于免疫系统较弱的人来说，还可能会引起全身性感染。不过大多发病缓慢。

分枝杆菌感染的诊断，过去主要通过观察患者的病症、检查身体组织、观察涂片以及在实验室培养细菌来进行。这些传统方法操作起来比较麻烦，需要花费较长时间，并且检测结果的准确性和针对性并不是很理想。为了提高诊断的效率和准确性，现在有了一些新的诊断技术，并在医院

得到广泛应用。这些新方法包括宏基因组测序、基因芯片检测和多重聚合酶链反应等，主要优点是检测速度快，能够更精确地确定细菌的种类。

非结核分枝杆菌病和结核病

非结核分枝杆菌病和结核病在病情表现上很类似，它们都由同一种类型的细菌引起，并且引起的损害在本质上是一样的。不过，非结核分枝杆菌病引起的病情通常不会那么严重，并且虽然非结核分枝杆菌病和结核病都是由分枝杆菌引起的，但是诊断这两种病的方法不一样。通常会用胸部X光和CT扫描来帮助诊断，这些检查可以帮助区分肺结核、肺部肿瘤还是其他疾病。如果用抗结核药物治疗效果不明显，除了可能是结核病菌对药物产生了抵抗，还有可能是非结核分枝杆菌引起的感染。在这种情况下，实验室的细菌鉴定就成了区分结核病和非结核分枝杆菌感染的重要方法。

由于非结核分枝杆菌病的症状可能与其他疾病相似，容易误诊，因此早期诊断至关重要。及时诊断可以帮助患者避免病情恶化，减少并发症的风险，并确保患者能够接受及时正确的治疗，对早期诊断、早期治疗以及疫情防控具有重要意义。

护理建议与注意事项

非结核分枝杆菌病是一种需要长期治疗和管理的慢性感染性疾病。为了帮助患



者更好地应对这一疾病，以下是一些实用的护理建议和注意事项：

1. 谨遵医嘱：患者应严格按照医生的处方服用抗生素和其他药物，即使在症状有所缓解时，也不要擅自停药，以免病情反弹或产生耐药性。

2. 定期复查：抗分枝杆菌药物是用于治疗分枝杆菌感染的，它们可以对抗多种细菌。但因为这些药物的作用范围很广，长期使用可能会影响身体中其他正常的细菌，导致新的感染发生。为了避免这种情况，患者需要定期进行医学检查，包括痰液培养、影像学检查等。此外，每月进行血常规、肝肾功能、血电解质、尿常规和体重检查，每两个月进行痰抗酸菌涂片、分枝杆菌培养和影像学检查等诊断。

3. 营养与休息：患者应保持良好的饮食习惯，确保摄入均衡的营养，以支持身体的免疫功能。同时，充足的休息有助于身

体抵御感染，加速康复。

4. 个人卫生：在处理痰液等可能含有病原体的物质时，应佩戴口罩和手套，以防止细菌传播给他人或自身感染。

5. 环境管理：患者应尽量减少接触可能含有非结核分枝杆菌的环境，例如避免长时间接触湿润的土壤或水源。

6. 心理支持：心理支持对于应对慢性感染带来的心理压力至关重要。患者可以寻求心理咨询，或加入患者支持团体，与其他患者分享经验，互相鼓励，共同面对治疗过程中的挑战。

非结核分枝杆菌病虽然可能给患者带来不小的挑战，但通过及时诊断和恰当的护理，患者可以有效地管理病情，提高生活质量。

未病先防 中医理念引领健康生活

梧州市工人医院中医科 黄沛

中医博大精深，讲究治未病，未病先防。早在《内经》中就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。总结起来有十五个字：避风寒、慎起居、畅情志、调饮食、适劳逸。

(1) 避风寒。中医认为，人体容易受到外界邪气的侵袭，如风寒、湿热等。因此，避免接触有害物质和环境，注意个人卫生，可以预防疾病的发生。

(2) 慎起居。中医认为，人体的生理活动受到自然界的影响，形成良好的作息时间，保证充足睡眠，避免熬夜，以防过度消耗机体正气，做到“精气足则神旺”。

(3) 畅情志。中医认为，七情六欲过度，会伤害脏腑，导致疾病的發生。因此，要时刻充满积极向上的热情，正确疏导负面情绪，七情顺则正气旺，从而抵抗病毒侵袭。

(4) 调饮食。“民以食为天”，中医认为，饮食是人体营养的主要来源，合理的饮食可以调和人体阴阳平衡，增强免疫力。中医还提倡“饮食有节”，不暴饮暴食，不偏食偏嗜。

(5) 适劳逸。中医认为，运动可以促进气血运行，增强体质，提高免疫力。中医提倡起居有常，不妄作劳，作息有时，活动中节，劳逸适度，保证睡眠。

冬病夏治，预防胜于治疗

冬病夏治是指人体冬天受寒后引发

的疾病，夏天是最好的治疗时期。因为夏季是一年中温度最高的季节，寒与热能相互制约，维持平衡。

临幊上，冬病夏治的方法以穴位贴敷(三伏贴)和晒背最为普遍。此外，还有针刺、艾灸、理疗、按摩、泡洗，以及内服温养阳气的中药和食物等方法。中医有一个说法是寒则热之，因受寒患的病，用提升温度的方法得到解决。比如：受凉感冒时喝姜茶、红糖姜汤等温暖的食物和药物驱散寒气；女性痛经时，通过热敷、温水泡脚等方法来缓解疼痛；冬季天气寒冷关节疼痛，使用艾灸、热水袋热敷等缓解疼痛。

当然，也不是所有人都适合冬病夏治，对于孕妇、有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳喘等)的患者，哪怕有以上适应证，也需咨询专业医生建议，否则可能会加重病情或引发他症。

中医预防，让疾病远离

中医强调预防，注重调整人体的内在环境，使之处于平衡状态，从而预防疾病的发生。

(1) 饮食调理：中医强调饮食要清淡、易消化、营养均衡。应根据季节变化和自身情况合理安排饮食，避免过度食用辛辣、油腻、生冷的食物。夏季，天气炎热，汗出多，加之暑多夹湿，夏日的饮

食应以清淡、质软，易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，既可满足所需营养，又可预防中暑。可适当吃些稀粥以补充液体，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。可适当饮用清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等，但冷饮要适度，不可偏食寒凉之品，否则会伤阴而损身。另外，吃一些醋，既能生津开胃，又能抑制、杀灭细菌，预防胃肠道疾病。

(2) 运动健身：中医提倡适当的运动锻炼。比如：气虚体质的人适合练习太极拳、气功等静功；湿热体质的人适合进行中等强度的有氧运动，如慢跑、游泳等。通过适当的运动锻炼，可以增强抵抗力，预防疾病的发生。

(3) 精神调养：很多人因为受到压力、紧张焦虑情绪影响，容易造成气机紊乱，抵抗力下降，增加患病的概率。中医认为可以通过听音乐、绘画、阅读等方式来调节情绪，缓解压力。

(4) 起居调摄：根据四时变化来调整生活作息。比如：春季宜清淡饮食，多参加户外活动；夏季宜多食清凉食物，午休时间要尽量避开阳光直射；秋季宜多食祛湿食物，晚上早睡早起；冬季宜多食温热食物，保持室内空气流通。另外，年轻人应该注意节制性生活，以保护肾脏健康。

(5) 避免邪气侵袭：避免受风、寒、湿邪夹杂，谨防出汗受风。夏季炎热，避免

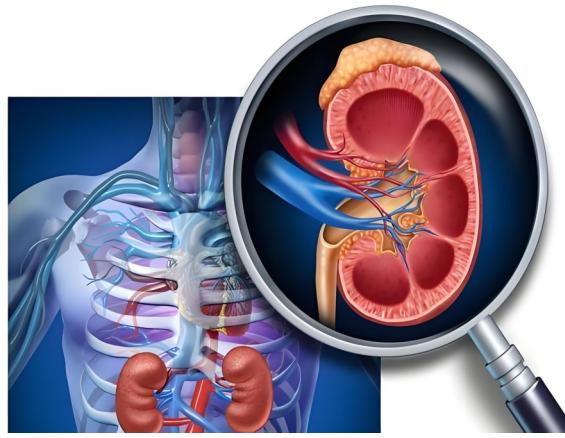
空调直吹，少喝冷饮，避免长时间接触潮湿阴冷环境，室内时常通风，保证充足光照，为身体健康提供有利的外部环境。注意个人卫生，勤洗手、洗澡、换衣等。

中医注重在日常生活中，通过调整饮食、锻炼身体、调理情绪等方法，达到预防疾病的目的。我们常说一滴水可以汇成大海，小小的改变也能积累成健康的力量。预防胜于治疗，健康从当下开始。



肾脏健康很珍贵 饮食合理很重要

广西医科大学附属武鸣医院肾内科 陆佳丽



肾脏在身体中扮演着重要的角色，它帮助人体过滤废物和维持体内的液体平衡。然而，很多人可能没有意识到，饮食的选择可以直接影响到肾脏健康。

肾脏的不可或缺

肾脏是一对重要的器官，负责过滤我们的血液，去除多余的杂质，同时维持身体电解质平衡。肾脏还有助于调节血压、促进红细胞生成，以及维护骨骼健康。此外，肾脏分泌激素，如肾上腺素，对于调控血压和水分平衡至关重要。肾脏的基本功能单位是肾小球，它们是强大的过滤器，负责将血液中的废物和多余物质以尿液的形式排出体外。但是，当饮食和生活方式不当时，肾脏可能就会受到损害，其功能也可能下降。

肾脏疾病的威胁

肾脏疾病是全球范围内的公共卫生问题。许多人可能在不自知中已经受到肾脏疾病的威胁。糖尿病和高血压是两个最常见的原因，它们可以导致慢性肾脏

疾病，甚至肾衰竭。此外，一些药物、感染、遗传因素和不良饮食习惯也可能对肾脏造成损害。慢性肾脏疾病通常在早期没有明显的症状，而当出现症状时，可能已经发展到了晚期，这其中饮食是一个直接因素。

饮食与肾脏健康

合理的饮食对于肾脏健康至关重要。以下是一些帮助您保护肾脏的饮食建议：

- 蛋白质是身体的重要组成部分，有助于维持肌肉、组织和骨骼的健康。但对于那些已经存在肾脏问题或面临风险的人来说，蛋白质的摄入需要受到控制。肾脏负责过滤血液中的废物，其中包括蛋白质代谢的副产品尿素。当肾脏受损时，尿素的排出能力可能下降，导致在体内积聚。因此，减少蛋白质的摄入量可以降低肾脏的负担，特别是对于那些已经患有肾脏疾病或高风险人群。

- 选择高质量的蛋白质非常重要，如鱼、鸡、豆类和坚果，而不是过多的红肉和加工肉制品。这有助于减轻肾脏的工作负担，维持健康的蛋白质摄入。

- 过多的盐摄入与高血压有关，这是肾脏疾病的风险因素之一。高血压可能导致肾小球损伤，降低肾脏过滤效率。为了减少盐的摄入，尽量选择新鲜水果、蔬菜和肉类，而不依赖加工食品。查看包装食品的标签，了解其盐分含量，并选择低盐或无盐的食品。

- 水果和蔬菜富含维生素、矿物质和抗氧化物质，对于保护肾脏健康非常重要。维生素和矿物质有助于肾脏的正常工作，例如：维生素B₆可以帮助预防草酸结石形成，维生素C可以增加抗氧化活性，保护肾脏免受氧化应激损害。此外，维生素K和钾有助于维持骨骼和肌肉健康。

- 对于患有糖尿病的人群来说，必须保持良好的血糖控制。高血糖可能对肾脏造成损害，因此请遵循医生的建议，管理好自己的血糖。

- 过量饮酒可能损害肾脏，因此请限制酒精摄入。建议女性每天不超过一个标准酒精单位，男性不超过两个。

- 超重和肥胖也是肾脏疾病的风险因素。通过保持适当的体重和进行适度的体育锻炼，可以达到降低肾脏疾病的风险。

药物使用要慎重

药物可以对肾脏产生直接或间接的影响。因此，在服用药物时，特别是长期用药时，要谨慎选择。一些药物可能对肾脏产生不良影响，因此应根据医生的建议正确使用。此外，合理的药物管理对于疾病的控制和治疗非常重要，如果您正在服用处方药，请确保按照医生的建议用药，并在遇到任何不适或疑虑时咨询医生。

肾脏是我们身体的默默守护者，负责过滤废物、维持电解质平衡、调节血压和红细胞生成等多项重要功能，因此预防和维护肾脏健康至关重要。通过合理的饮食和生活方式选择，我们可以降低肾脏疾病的风险，提高肾脏健康和全身健康。尤其是对于已经患有肾脏疾病或高风险人群来说，更需要关注自己的饮食和生活方式是否健康。合理的膳食可以减轻肾脏的工作负担，降低罹患疾病的风险，同时可以提高生活质量。最后，如果您或您身边的人已经患有肾脏疾病，请一定遵循医生的建议，按时做检查和治疗。肾脏是珍贵的，需要每个人都关注并努力维护它的健康。

恶性梗阻性黄疸术前护理与家庭照护要点

南宁市第二人民医院消化内科 梁肖兰

在与病魔的较量中，每一个细节都可能成为关键拐点。恶性梗阻性黄疸就像是身体内部的“交通堵塞”，胆汁无法正常流通，导致身体亮起“黄灯”警告。而在这场“堵车”背后，是疾病对患者身心的双重折磨。因此，术前护理就显得尤为重要，它不仅是患者走向手术台的必要准备，更是为后续治疗打下坚实基础的关键步骤。

术前这些事你必须要知道

恶性梗阻性黄疸，是由胆道系统恶性肿瘤引起，导致胆汁流动受阻，从而引起黄疸。手术过程基本上可以概括为通过皮肤穿刺进入肝脏胆道，然后放置导管来引流胆汁，减轻胆道压力，缓解黄疸症状，并改善肝功能。再在胆道梗阻的部位植入一个支架，以保持胆道开放，让胆汁得以流动。当然如果肿瘤位置允许，并且患者整体状况足够好，可以考虑手术切除肿瘤。这些都是医生在术前会详细说明的事情，并使患者积极参与到治疗决策中来。

此外，除了会对患者进行全面的身体检查，以评估整体健康状况和手术风险之外，医生还需要进行一定的营养支持和药物管理。

由于黄疸可能影响蛋白质的合成，术前的高蛋白饮食有助于维持正氮平衡，促进伤口愈合和身体修复，同时还能满足低脂肪饮食要求，减轻肝胆系统负担。此外，对于可能出现的脂溶性维生素（维生素A、D、E、K）吸收障碍，还需要额外补充，特别是维生素K，它对凝血功能至关重要，可以避免患者流血不止。

如果患者肠道功能受损或者无法通过肠道吸收足够营养，医生可能还需要通过绕过消化系统，直接将肠外营养通过静脉输送到血液中，这其中包含蛋

白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。如果我们肠道功能尚好但无法通过口腔进食，肠内营养通常是首选，可以通过一根管道从鼻子插入直达胃部（鼻胃管），或者通过手术插入直接进入小肠（胃空肠造口管）。肠内营养可以是液体或半流质，含有易于消化的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，帮助患者维持肠道功能和结构的完整性。

进行药物管理主要是降低术中和术后出血的风险，比如华法林或阿司匹林，这些抗凝药物可能需要在手术前停用一段时间，其他可能影响手术安全的药物都要在医师的评估后停用或者减少剂量等。

通过了解手术目的、配合全面检查、合理营养支持和药物管理，可以为手术的成功实施奠定坚实基础。

被爱才是康复的良药

在患者最脆弱的时刻，家庭的支持与关爱往往能给予他们无尽的勇气和力量。通过掌握一些简单的家庭照护要点，患者家属不仅可以为其提供必要的帮助和照顾，还能在日常生活中给予他们心理上的安慰和支持。

术后居家康复时，合理的饮食管理对于患者的康复至关重要，一些易于消化的高蛋白食物，如煮鸡蛋、豆腐或酸奶等不仅能够提供必要的蛋白质，帮助维持正氮平衡，促进伤口愈合，而且易于消化，不会给肝胆系统带来过重的负担。在烹饪时，应采用清蒸、炖煮或烤制的方式，避免使用油炸和油腻的调味料。低脂的烹饪方法有助于减少胆汁分泌的需求，从而减轻肝胆系统的负担。此外，可以鼓励患者在家庭环境中进行适度的身体活动，如散步或轻松的家务劳动，这些活动有助于促进血液循环，提高身体的整体代谢水平，同时也有助于改善患者的心理状



态。

因为黄疸可能会导致患者皮肤瘙痒，因此需要特别注意皮肤的清洁和保湿。定期用温水和温和的肥皂清洁患者的皮肤，避免他们接触到可能引起刺激的化妆品或肥皂。使用无香料的保湿霜或乳液，可以帮助保持皮肤的水分，减少干燥和瘙痒。同时，应告知患者避免抓挠皮肤，可以用轻拍的方式缓解瘙痒，以防止抓伤皮肤发生感染。

术后恢复是一个渐进的过程，需要耐心和细心。家属要遵循医生的建议，监督患者按时服药，帮助其合理饮食，监督其适当锻炼，如果出现任何不适或异常情况，应及时与医生联系，以便得到及时的处理和指导。

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11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

2024/07/15 星期一

- 00:15 乡见南宁(重播)
00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 乡见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 不惑之旅(17)
09:56 不惑之旅(18)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:35 乡见南宁(重播)
13:58 我和我的儿女们(12)
14:46 我和我的儿女们(13)
15:40 我和我的儿女们(14)
16:35 我和我的儿女们(15)
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(38)
22:20 熟年(39)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/16 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(19)
09:56 不惑之旅(20)
11:10 南宁新闻(重播)

- 11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 我和我的儿女们(15)
14:46 我和我的儿女们(16)
15:40 我和我的儿女们(17)
16:35 我和我的儿女们(18)
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(38)
22:20 熟年(39)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/17 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 不惑之旅(21)
09:56 不惑之旅(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 我和我的儿女们(18)
14:46 我和我的儿女们(19)
15:40 我和我的儿女们(20)
16:35 我和我的儿女们(21)
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 百炼成钢(3)
22:20 百炼成钢(4)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

- 19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(1)
22:20 百炼成钢(2)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/18 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 不惑之旅(23)
09:56 不惑之旅(24)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 我和我的儿女们(21)
14:46 我和我的儿女们(22)
15:40 我和我的儿女们(23)
16:35 我和我的儿女们(24)
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 百炼成钢(5)
22:20 百炼成钢(6)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/19 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(25)
09:56 不惑之旅(26)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 我和我的儿女们(24)
14:46 我和我的儿女们(25)
15:40 我和我的儿女们(26)
16:35 我和我的儿女们(27)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(7)
22:20 百炼成钢(8)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/21 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 不惑之旅(29)
09:56 不惑之旅(30)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:58 我和我的儿女们(30)
14:46 我和我的儿女们(31)
15:40 我和我的儿女们(32)
16:35 我和我的儿女们(33)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
20:35 乡见南宁
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 问政观察室
22:00 故事
22:20 百炼成钢(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

2024/07/15 星期一

- 00:12 噢南宁(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 噢南宁
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(18)
18:08 才天基本法(19)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(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 噢生活
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 噢生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/17 星期三

- 00:12 噢南宁(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 噢南宁
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(22)
18:08 才天基本法(23)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(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 噢生活
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 噢生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/16 星期二

- 00:12 噢南宁(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 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
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(22)
18:08 才天基本法(23)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(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 噢生活
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 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

- 21:00 南宁文旅
21:10 噢生活
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 噢生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/18 星期四

- 00:12 噢南宁(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 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
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(26)
18:08 才天基本法(27)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(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 噢生活
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 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/20 星期六

- 00:12 噢南宁(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 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
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(30)
18:08 才天基本法(31)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 丝路潮
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:30 南宁文旅
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 非遗影像志

2024/07/21 星期日

- 00:12 噢南宁(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 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
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(30)
18:08 才天基本法(31)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(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

2024/07/15 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)
07:25 特战荣耀(25)
08:17 特战荣耀(26)
09:00 特战荣耀(27)
09:54 特战荣耀(28)
10:46 特战荣耀(29)
11:40 特战荣耀(30)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(16)
13:47 空降利刃(17)
14:40 空降利刃(18)
15:35 空降利刃(19)
16:27 空降利刃(20)
17:17 空降利刃(21)
18:00 特种兵之深入敌后(7)
18:55 特种兵之深入敌后(8)
19:50 特种兵之深入敌后(9)
20:47 特种兵之深入敌后(10)
21:25 全过程人民民主南宁人大实践
21:33 特种兵之深入敌后(11)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 区小队(19)
23:33 区小队(20)

2024/07/16 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)
07:25 特战荣耀(30)
08:17 特战荣耀(31)
09:00 特战荣耀(32)
09:54 特战荣耀(33)
10:46 特战荣耀(34)
11:40 特战荣耀(35)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(21)
13:47 空降利刃(22)
14:40 空降利刃(23)
15:35 空降利刃(24)
16:27 空降利刃(25)
17:17 空降利刃(26)
18:00 特种兵之深入敌后(11)

18:55 特种兵之深入敌后(12)
19:50 特种兵之深入敌后(13)
20:47 特种兵之深入敌后(14)
21:33 特种兵之深入敌后(15)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 区小队(21)
23:33 区小队(22)

2024/07/17 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)
07:25 特战荣耀(35)
08:17 特战荣耀(36)
09:00 特战荣耀(37)
09:54 特战荣耀(38)
10:46 特战荣耀(39)
11:40 特战荣耀(40)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(26)
13:47 空降利刃(27)
14:40 空降利刃(28)
15:35 空降利刃(29)
16:27 空降利刃(30)
17:17 空降利刃(31)
18:00 特种兵之深入敌后(15)
18:55 特种兵之深入敌后(16)
19:50 特种兵之深入敌后(17)
20:47 特种兵之深入敌后(18)
21:33 特种兵之深入敌后(19)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 区小队(23)
23:33 区小队(24)

2024/07/18 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)
07:25 特战荣耀(40)
08:17 特战荣耀(41)
09:00 特战荣耀(42)
09:54 特战荣耀(43)
10:46 特战荣耀(44)
11:40 特战荣耀(45)
12:30 歌声飘过一座城(重播)

13:00 空降利刃(31)
13:47 空降利刃(32)
14:40 空降利刃(33)
15:35 空降利刃(34)
16:27 空降利刃(35)
17:17 空降利刃(36)
18:00 特种兵之深入敌后(19)
18:55 特种兵之深入敌后(20)
19:50 歌声飘过一座城
20:08 宜居首府 筑梦南宁
20:32 特种兵之深入敌后(21)
21:25 特种兵之深入敌后(22)
22:10 区小队(25)
23:05 区小队(26)
23:45 区小队(27)

2024/07/19 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(45)
08:17 铁血将军(1)
09:00 铁血将军(2)
09:54 铁血将军(3)
10:46 铁血将军(4)
11:40 铁血将军(5)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(36)
13:47 空降利刃(37)
14:40 空降利刃(38)
15:35 空降利刃(39)
16:27 空降利刃(40)
17:17 空降利刃(41)
18:00 特种兵之深入敌后(22)
18:55 特种兵之深入敌后(23)
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 特种兵之深入敌后(24)
21:25 特种兵之深入敌后(25)
22:10 区小队(28)
23:05 区小队(29)
23:45 区小队(30)

2024/07/20 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 铁血将军(5)
08:17 铁血将军(6)
09:00 铁血将军(7)
09:54 铁血将军(8)
10:46 铁血将军(9)
11:40 铁血将军(10)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(41)
13:47 空降利刃(42)
14:40 空降利刃(43)
15:35 空降利刃(44)
16:27 空降利刃(45)
17:17 空降利刃(46)
18:00 特种兵之深入敌后(25)
18:55 特种兵之深入敌后(26)
19:50 特种兵之深入敌后(27)
20:47 特种兵之深入敌后(28)
21:33 特种兵之深入敌后(29)
22:20 区小队(31)
23:15 区小队(32)
23:55 区小队(33)

2024/07/21 星期日

00:40 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:30 铁血将军(10)
08:17 铁血将军(11)
09:00 铁血将军(12)
09:54 铁血将军(13)
10:46 铁血将军(14)
11:40 铁血将军(15)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 空降利刃(46)
13:47 空降利刃(47)
14:40 空降利刃(48)
15:35 长沙保卫战(1)
16:27 长沙保卫战(2)
17:17 长沙保卫战(3)
18:00 特种兵之深入敌后(29)
18:55 特种兵之深入敌后(30)
19:50 特种兵之深入敌后(31)
20:47 特种兵之深入敌后(32)
21:33 特种兵之深入敌后(33)
22:20 区小队(34)
23:15 区小队(35)
23:55 区小队(36)

南宁广播电视台 公共频道

2024/07/15 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 姐妹兄弟(19)
13:45 姐妹兄弟(20)
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 亲爱的生命(19)
22:55 亲爱的生命(20)
23:40 亲爱的生命(21)

2024/07/17 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)
22:10 亲爱的生命(13)
22:55 亲爱的生命(14)
23:40 亲爱的生命(15)

2024/07/16 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(23)
13:45 姐妹兄弟(24)
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 亲爱的生命(22)
22:55 亲爱的生命(23)
23:40 亲爱的生命(24)

2024/07/18 星期四

2024/07/18 星期四

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 姐妹兄弟(25)
13:45 姐妹兄弟(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 亲爱的生命(25)
22:55 亲爱的生命(26)
23:40 亲爱的生命(27)

2024/07/20 星期六

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 姐妹兄弟(29)
13:45 姐妹兄弟(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 亲爱的生命(31)
22:55 亲爱的生命(32)
23:40 亲爱的生命(33)

2024/07/21 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(31)
13:45 姐妹兄弟(32)
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 亲爱的生命(31)
22:55 亲爱的生命(32)
23:40 亲爱的生命(33)

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。

