

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18日

2024年第27期

总第1860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



南宁市市区2024年普通高中计划招生40914人

日前，南宁中考招生信息网发布了南宁市市区2024年初中学业水平考试成绩分布情况。其中，总成绩A+的考生有2954人，总成绩A及以上的考生有9053人。今年全市市区普通高中计划招生40914人，其中南宁二中、三中（包括青山校区和五象校区）计划共招3888人。

总成绩A+及以上考生有2954人

今年，南宁中考的笔试科目为语文、数学、英语、物理、化学、道德与法治和历史等科目，实行全区统一命题。各科成绩和总成绩以等级形式呈现，按参加考试人数比例划定A+、A、B+、B、C+、C、D、E八个

等级。从考生等级成绩来看，共有总成绩A+及以上考生2954人，总成绩A及以上考生9053人。

今年，南宁市市区普通高中计划招生40914人，其中，指令性计划招19752人、指导性计划招21162人。



15所公办示范性高中共招生14012人

今年，南宁二中、三中（包括青山校区和五象校区）计划共招生3888人，与去年招生人数一致。除二中、三中外的市区其他13所公办示范性高中计划招收10124人。

提醒考生注意的是，综合素质评价为C等以下（含C等）或理化实验操作考试成绩未合格者，不能被自治区示范性普通高中录取。指令性计划中，考生单科成绩出现一科

C、D或E者，不能被南宁二中、三中录取；考生单科成绩出现一科D或E者，不能被除南宁二中、三中外的其他自治区示范性普通高中录取。指导性计划中，考生单科成绩出现一科D或E者，不能被南宁二中、三中录取；考生单科成绩出现一科E者，不能被除南宁二中、三中外的其他自治区示范性普通高中录取。

高中阶段学校19日至22日统一招生

2024年南宁市市区高中阶段学校统一招生工作在7月19日至22日进行。其中，市区普通高中特长生招生已于7月11日进行，市区普通高中招生于7月19日至21日3日内进行。在录取时间内，各校的指令性（含定向生和非定向生）和指导性招生计划同时完成。中等职业学校招生工作与普通高中招生工作同步开始，7月

22日完成网上报名登记工作。

在报名规定时段内，市中招办将实时发布各普通高中当前的报名和录取信息。考生可通过报名网站报读市区内任何一所普通高中，并可根据查询的实时信息多次登录报名、多次调整报名志愿或退出报名。考生一经市中招办录取则不予改报或退出，考生和家长请审慎对待。

来源：《南宁晚报》2024年7月11日第03版

南宁市市区2024年普通高中招生计划安排表

序号	性质	学校	招生计划					内宿名额				
			总数	其中			指导性计划					
				指令性计划				总数	其中			
			人数	其中		人数	男		女			
1	直属公办学校	一中（五象校区）★	810	729	365	328	36	81	全寄宿			
2		二中★	1512	1361	681	612	68	151	全寄宿			
3		三中（青山校区）★	1080	972	486	453	33	108	全寄宿			
4		三中（五象校区）★	1296	1166	583	533	50	130	全寄宿			
5		四中（五象凤凰校区）★	810	729	365	329	35	81	全寄宿			
6		五中（第一档★162，第二档186）	648	583	73	481	29	65	全寄宿			
7		八中（相思湖校区）★	918	826	413	383	30	92	全寄宿			
8		九中	540	486	0	466	20	54	全寄宿			
9	直属公办学校	十中（上津校区）★	648	583	292	262	29	65	全寄宿			
10		南宁外国语学校★	648	583	292	268	23	65	全寄宿			
11		十三中	324	292	0	286	6	32	全寄宿			
12		十四中高中部★	756	680	340	312	28	76	全寄宿			
13		十五中	432	389	0	371	18	43	全寄宿			
14		沛鸿民族中学（江南校区）★	648	583	292	262	29	65	全寄宿			
15		十九中	432	389	0	389	0	43	高一新生全寄宿			
16		二十中	540	486	0	486	0	54	全寄宿			
17		二十一中	540	486	0	474	12	54	386	143	243	
18		二十四中	432	389	0	379	10	43	全寄宿			
19	直属公办学校	二十六中（五象校区）★	648	583	292	291	0	65	全寄宿			
20		二十八中	432	389	0	377	12	43	160	80	80	
21		二十九中	540	486	0	462	24	54	无住宿			
22		三十三中★	756	680	340	327	13	76	全寄宿			
23		三十四中	432	389	0	375	14	43	全寄宿			
24		三十六中（衡阳校区）★	648	583	292	273	18	65	全寄宿			
25		三十六中（江南校区）★	864	778	389	376	13	86	全寄宿			
26		邕宁高中★	972	875	438	414	23	97	全寄宿			
27		四十一中	648	583	0	554	29	65	全寄宿			
28		四十二中	648	583	0	554	29	65	全寄宿			
29		四十三中	648	583	0	554	29	65	全寄宿			
30		新民中学（高中部）	216	194	0	194	0	22	全寄宿			

序号	性质	学校	招生计划					内宿名额				
			总数	其中			指导性计划					
				指令性计划				总数	其中			
			人数	其中		人数	男		女			
31	※	广西民族高中※	350	315	158	157	0	35	全寄宿			
32	城区	五十六中（经开区）	432	389	0	370	19	43	全寄宿			
33	公办学校	江西中学（江南区）	400	360	0	342	18	40	全寄宿			
34		苏圩中学（江南区）	300	270	0	257	13	30	全寄宿			
35		广西大学附属中学▲	1272	0	0	0	0	1272	全寄宿			
36		英华学校（第一档▲：162，第二档：1458）	1620	0	0	0	0	1620	全寄宿			
37	民办学校	南宁北附实验学校	240	0	0	0	0	240	全寄宿			
38		育才实验中学	550	0	0	0	0	550	全寄宿			
39		银海三雅学校（高中部）	850	0	0	0	0	850	全寄宿			
40		华侨实验高中	880	0	0	0	0	880	全寄宿			
41		华光高级高中	800	0	0	0	0	800	全寄宿			
42		东方外语高级中学	1620	0	0	0	0	1620	全寄宿			
43		爱华学校	1200	0	0	0	0	1200	全寄宿			
44		龙翔荆楚高级中学	440	0	0	0	0	440	全寄宿			
45		宏德高级中学	1460	0	0	0	0	1460	全寄宿			
46		中南中学	250	0	0	0	0	250	全寄宿			
47		桂华高级中学	1200	0	0	0	0	1200	全寄宿			
48		天泽高级中学	1000	0	0	0	0	1000	全寄宿			
49		央美附属高级中学	1200	0	0	0	0	1200	全寄宿			
50		哈罗礼德高级中学	48	0	0	0	0	48	24	12	12	
51		琼林高级中学（良庆区）	1836	0	0	0	0	1836	全寄宿			
52		高新技术产业开发区桂鼎学校（高中部）										

6年6轮调整！700余种药品新增进入国家医保

6年6轮医保药品目录调整，共有700余种药品新增进入国家医保药品目录，越来越多慢性病、罕见病等药品被纳入，更多患者在用得上药的同时用得起药。

今年的国家医保药品目录调整工作已正式启动。

国家医保局最新数据显示，自2018年国家医保局成立以来，累计有700余种救急救命的好药、创新药等进入国家医保药品目录，包括通过谈判新增的446个药品，其中大部分为近年来新上市、临床价值高的药品。目前国家医保药品目录内西药和中成药数量增加至3088种。

新药好药不断纳入医保

2020年新增替雷利珠单抗、仑伐替尼等17种抗癌药；2021年新增治疗脊髓性肌萎缩症（SMA）的重要药品诺西那生钠注射液；2023年的目录调整覆盖了16个罕见病病种，填补了10个病种的用药保障空白，戈谢病、重症肌无力等疾病治疗用药被纳入目录……肿瘤、慢性病、罕见病等药品保障水平稳步提升。

新药进目录的速度不断加快

国家医保局有关负责人介绍，新药从获批上市到进入目录的时间，已从原来的5年多缩短到现在的1年多，80%的创新药能够在上市后两年内进入医保药品目录。

目录内药品价格更趋合理

谈判竞价是国家医保药品目录调整的关键一环。2023年，143个目录外药品参与谈判或竞价，其中121个药品谈判或竞价成功，平均降价61.7%。

一些“高价救命药”在经过“灵魂砍价”后被纳入医保，为许多家庭带来希望。在2021年医保药品目录调整中，诺西那生钠注射液经谈判后，从每针70万元降至3万余元，被纳入医保。

2020年医保药品目录调整中，对2018年抗癌药专项准入谈判中的14种独家药品，按规则进行了续约或再次谈判，平均降幅为14.95%，其中个别一线抗癌药降幅超过60%。到2023年，目录中肿瘤靶向药的数量已达74个。

患者看病负担减轻实实在在

2022年，147个目录外药品参与谈判和竞价（含原目录内药品续约谈判），总体成功率达82.3%。谈判和竞价新准入的药品，价格平均降幅达60.1%。协议期内275种谈判药报销1.8亿人次。通过谈判降价和医保报销，年内累计为患者减负2100余亿元。

6轮调整，药品“有进有出”。经过多次调整，国家医保药品目录已累计调出395个疗效不确切、易滥用、临床被淘汰或者即将退市的药品。

国家医保局有关负责人介绍，今年的调整将更加关注药品供应保障情况的监测与管理，提升医保药品的可及性。在调出品种的范围方面，将近3年未向医保定点医药机构供应的常规目录药品，以及未按协议约定保障市场供应的谈判药品列为重点考虑的情形，强化供应保障管理。

今年的医保药品目录调整将于11月完成谈判并公布结果。

来源：新华社北京7月11日电



广西持续优化提升罕见病诊疗服务水平

罕见病，又称“孤儿病”，指那些发病率极低的疾病。国家卫生健康委于2018年和2023年公布了两批罕见病目录，共收录207种罕见病。据介绍，广西从2019年开展罕见病病例上报工作至今，通过调研分析，针对罕见病患者诊疗需求，从诊疗服务可及性、诊疗能



力等方面不断提升罕见病诊疗服务水平。

今年以来，自治区卫生健康委推出了一系列举措完善全区罕见病患者诊疗服务体系。制定印发《广西壮族自治区罕见病协作网建设实施方案（试行）》等，在原广西罕见病协作网15家网络医院的基础上新增25家，让网络医院在全区布局更加均衡，更加方便罕见病患者就近就医，减轻患者异地就医的负担。

建立罕见病病例信息登记制度，通过采集罕见病诊断、治疗以及用药情况，分析病种分布等信息，对罕见病患者进行相对集中诊疗和双向转诊。目前，全区已纳入管理的罕见病患者逾2.8万例，涉及病种150余种。

加大医保和公益支持力度，减轻患者就诊经济负担。医保将36种适用于门诊治疗的罕见病药品纳入单

列门诊统筹支付，惠及多发性硬化、发作性睡病、戈谢病等27种罕见病患者群体。协作网各成员医院利用“中央专项彩票公益金支持罕见病诊疗水平提升项目”免费为患者送检基因检测等累计1274例，使用公益基金为患者免费外送基因检测，每位患者免费金额为0.5万~1.2万元。

此外，自治区卫生健康委、中医药局发布广西罕见病协作网成员医院的诊疗信息，汇总医院可诊疗的罕见病病种清单信息，在自治区卫生健康委官网首页的便民信息查询页面以及官方微信号等渠道予以公布，方便群众便捷查询相关信息，准确选择医疗机构就诊，提高罕见病患者诊疗的便利性。

来源：《南宁日报》2024年7月11日第6版

“上山下海入草原”成今年暑期热门

进入7月，暑期旅游火热开场，第一波出游高峰已到来。据了解，6月底至7月初、7月中旬、8月中旬是暑期三个出游高峰。今年暑期，毕业游、亲子游、研学游仍是主要出游方式，“上山下海入草原”成暑期热门。

亲子研学类订单比去年增长七成

“读万卷书，行万里路”，暑期研学不仅是一次旅行，也是一次成长历程。记者从自治区文化和旅游厅了解到，今年6月广西发布了14条全域研学旅游线路，如：南宁市主打“友情、友景、友味”，研学南宁·“邕”明天线路推荐了广西博物馆、广西药用植物园、青秀山风景区等景区（点）。广西多地景区对中高考考生推出

免门票、门票打折等优惠活动，以吸引更多的学生。

暑期是“毕业游”高峰。有业内人士预计，7月录取通知书发放后，许多准大学生将到北京、上海、广州、武汉等高校集中城市“踩点游”。“去看课本外的世界。”高考生李曾说，他计划先在广西区内游，若如愿被心仪的高校录取，打算到苏杭一带走走看看。

“古蜀秦川寻宝记”“北京科技研学营”“甘肃研学丝绸之路”“西双版纳大自然小侦探”……记者在采访中了解到，亲子研学游仍是今年暑期游的主力。各大旅游平台、旅行社纷纷上新“研学游”产品，形式多样，热度攀升。

去哪儿大数据研究院分析，暑期将成为全年最长的旅游高峰期。携程数据显示，暑期“00后”整体旅游订单同比增长五成，亲子研学类产品备受欢迎，相关产品订单同比去年增长七成。

今年暑假，广西人爱去哪里玩？外地游客喜欢来广西哪些地方游玩？

携程数据显示，今年暑期，上海、北京、成都、广州、南京等外地游客爱游广西。广西人爱去的地方是北京、上海、成都、深圳、西安。南宁暑期旅游订单增速位列全国省会城市第8位。

记者从春秋旅游南宁分公司了解到，暑期出游预订中，自由行热度不减，跟团游依旧保持高位。

暑期出行升温带动机票价格上涨

据了解，热播电视剧《我的阿勒泰》带热了新疆阿勒泰等地，热度延续至暑期。除了新疆的伊犁、阿勒泰等地，兰州、西宁热度也有所上升，人们被西北地区的

山川、湖泊、大草原吸引。从今年暑运航班增班情况来看，西北地区干支线增班最多。

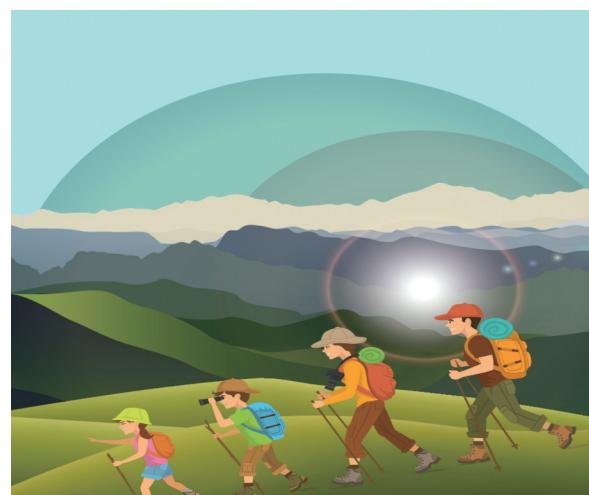
根据北部湾航空暑运机票销售数据预估，今年暑运多条热门航线客流将大幅增加。北部湾航空计划投入27架运力，并新增、加密29条航线，预计执行超过7700个航班，运输旅客超105万人次。

暑期学生出行升温，机票需求的激增也带动了票价的上涨。北部湾航空预售数据显示，7月份的机票价格较6月份上涨超20%，已恢复至2023年票价的90%。

同时，记者从深圳航空了解到，7月5日起，深圳航空南宁往返深圳航线全新升级，由之前的每周三班增加至每日一班，同时将起飞时间从原来的7:20调至18:35，乘客落地即可欣赏美丽的海湾夜景。

据悉，此次航班时刻调整和加密，是深航为暑期旅游旺季进行的一项重大服务升级，伴随着深中通道的开通，飞抵深圳后还可以在半小时内到广东中山市打卡广式美食和美景，用更低的交通成本体验粤港澳大湾区的吃喝玩乐。

来源：《南宁晚报》2024年7月11日第02版



中宣部宣教局 中国文明网



医院出资进修，学成后辞职，该赔吗？

基于医疗行业的特殊性，医护人员的培养、成长需要经历系统而漫长的过程，组织安排外出进修是医疗机构提升医护人员专业技术水平的重要手段。为了防止人才流失，医疗机构往往会与医护人员签订进修学习协议，明确规定服务期限，然而部分医护人员还是会因为个人原因提前离职，造成医疗机构损失。

服务期内辞职遭索赔

小欧是一名医生，2011年7月，他被聘用到重庆市梁平区某医院眼科工作，双方签订了事业单位聘用合同。工作7年后，由于小欧工作表现突出，自身也有进修学习的意愿，医院决定资助其前往重庆某医院开展为期12个月的眼科专业进修。出发前，小欧与医院签订了专业技术人员外出进修学习协议书，约定由院方支付进修费、住宿费、差旅费等费用。进修结束后，小欧应按时返回医院上班，在十年服务期内不得提出调动工作岗位、不得辞职，否则需退还进修期间医院支付的一切费用，并支付违约金。

进修学习的一年里，医院按约支付了进修费，还向小欧发放了进修补助费、节假日津贴等费用108934元，并为其缴纳了社会保险金和住房公积金。

进修结束后，小欧回到医院只工作了一年半，便向医院递交了辞职信，书面提出辞职。在信中，他表示自己是因个人原因辞职，将在一个月后离开。

医院同意小欧的辞职，但要求按照此前签订的专业技术人员外出进修学习协议书约定办理离职手续，即小欧需退还医院在进修期间向其支付的进修补助，并承担违约金共计15万元。上述要求遭到小欧拒绝。

一个月后，在未办理完相关离职手续的情况下，小欧强行离开了医院，随后向重庆市梁平区劳动人事争议仲裁委员会申请仲裁，请求裁决与医院解除聘用合同，终止人事关系。医院方随即提出反申请，请求裁决小欧退还进修补助115121.80元，并承

担违约金3万元。

梁平区劳动仲裁委员会仲裁裁决，小欧应向医院退还进修等费用59884元并承担赔偿金25250元，合计85134元，方可解除双方人事关系。小欧不服仲裁结果，诉至梁平区法院，请求判决解除与医院的聘用合同，终止人事关系，要求医院支付未发工资、加班工资等欠款，同时拒绝赔偿医院提出的赔偿请求。

辞职说走就走要担责

“我作为医疗技术人员需要提高技能、需要学习，面对来之不易的进修机会，签订协议书的时候即使有不平等条款我也会签字。”在小欧看来，基于自身与单位的不平等关系，签下有十年服务期的协议书如同签下一张不平等的“卖身契”。

“小欧参加的进修是由他本人申请才获得的资格，进修本身不具有强制性，签订协议书时我们也充分尊重了他本人的意见，不存在不平等条款。”医院方指出，协议书是经过小欧认可后双方签订的，里面约定的服务期限和违约金合法有效，都应受法律保护。

医院方认为，送小欧进修学习医学知识和技术、掌握更新的医疗技能，从小欧个人角度来看是为其增加职业发展机会，全面提升职业竞争优势，从医院层面考虑，是为了培养业务骨干，提升医院整体医疗服务水平。然而，小欧擅自离职的行为，不仅造成医院人才流失，同时也造成医院培训投资损失。小欧不但无意为医院分担损失，在提出辞职后，更是在未办理完相关离职手续的情况下擅自

离岗，属于严重违约行为，应按照合同约定承担违约责任。

梁平区法院审理后认为，小欧作为完全民事行为能力人，在无证据证明医院存在欺诈、胁迫、乘人之危等情形时，双方订立的专业技术人员外出进修学习协议书具有法律效力。

小欧在约定服务期内违反专业技术人员外出进修学习协议书关于服务期的约定，单方解除聘用合同，应按约定退还医院差旅费22950元、进修补助48199元，支付违约金3万元，共计101149元。同时，小欧自进修结束返回医院工作至其辞职离开医院时止，已履行服务期19个月，培训费用及违约金应按照双方约定的服务期十年予以分摊。最终，法院判决双方聘用合同解除，小欧应返还医院进修等费用59884元，并承担违约金25250元，合计85134元，驳回小欧其他诉讼请求。



法官说法

按照协议约定诚实履行权利义务。

● 不履行或不按约定履行合同义务属违约行为

《事业单位人事管理条例》第十七条规定，事业单位工作人员提前30日书面通知事业单位，可以解除聘用合同。但是，双方对解除聘用合同另有约定的除外。本案中，小欧与医院在专业技术人员外出进修学习协议书中约定：进修结束后小欧应按时返回医院上班，服务期为十年，在约定服务期内小欧不得提出调动工作岗位，不得辞职，否则应退还进修期间医院为其进修所支付的一切费用（含进修学费、住宿费、福利及进修补助费等），并支付违约金。该约定作为解除聘用合同的另外约定，双方当事人应按约定全面履行自身义务。而小欧在履行19个月服务期后单方提出辞职，系部分履行合同义务的违约行为。

同时，《国务院办公厅转发人事部关于在事业单位试行人员聘用制度意见的通知》第六条第一款规定，聘用单位、受聘人员双方协商一致，可以解除聘用合同。小欧虽提前三十日书面通知医院要求解除聘用合同，但医院主要负责人明确表示待小欧退还外出

培训等费用后方同意解除，双方实则并未就解除合同协商一致。后小欧强行离开医院，系中止履行合同义务的违约行为。

● 合同因违约解除需承担违约责任

民法典第五百六十三条规定了合同解除的相关情形，其中包括因违约行为导致的合同解除。因一方当事人违约造成合同无法履行而解除的，守约方可以要求违约方承担违约责任，赔偿因违约造成的损失。违约责任的承担方式包括继续履行、采取补救措施、赔偿损失等。如果合同中有关于违约金的约定，违约方还应当按照约定支付违约金。

本案中，小欧单方面辞职导致合同目的不能实现，应当按照双方约定返还医院为其外出进修支付的培训费并支付违约金。同时，参照劳动合同法第二十二条之规定，小欧支付的违约金不得超过服务期尚未履行部分所应分摊的培训费用。根据双方协议前期履行情况，小欧应退还的培训费及违约金可以在双方约定的十年服务期内按比例予以分摊。

非遗度夏的几种打开方式（二）

—土布织品纳夏凉

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，长时间的炎热天气即将开始。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。让我们走近多样化非遗技艺，为大家展示非遗度夏的几种方式。

土布，又称“老粗布”“家织布”，是中国民间一种传统的手工纺织品。它不仅在日常生活中被广泛使用，还承载着丰富的文化内涵。土布多以纯棉为原料，也有辅以麻等其他植物纤维，由纺车、织布机织造而成。采用传统手工纺织工艺生产的土布，常有规律的经向条纹，线条粗、纹深，虽然看上去略显粗糙，但是结实耐用、穿着舒适，不容易起皱卷边、产生静电，具有冬天保暖、夏天吸汗的特点。由土布制作的衣服、床上用品凉爽宜人，在夏天很受人们青睐。

土布之所以带给人清爽感，离不开它独特的织造工艺。从棉花到线、由线到布，纯手工织出的面料会在纱线间形成很多孔隙，就像无数个小透气孔，可以快速散热，给人带来凉爽、舒适的体感。

“芊芊擢素手，札札弄机杼”。遥想汉代，织女们用双手创造出一尺尺美丽的布匹。时光荏苒，那些织女已消失在历史的烟尘里，织布技艺却在纺车的“吱扭”声和织布机的“哐当”声中流传下来。过去年代的农村，土布是大众化的实用衣料，土布染织技艺也在乡村妇女间一代代传承。随着纺织的工业化、现代化，土布逐步淡出人们的生活。而近年来，人们追求绿色、环保、自然，昔日的土布又重新回归，且经过现代工艺的创新和改良，融入更多科技及时尚

元素，色彩更丰富，触感更舒适。在原材料上，土布以棉为主，融入麻、丝、竹等不同纤维；在设计上，邀请设计师对颜色搭配、服装样式进行设计，使之更符合现代消费需求，同时加入丰富的地方文化元素，让土布衣裳更有特点与品位，成为本土一种具有地域特色的文化符号。

我国很多地方都有自己的特色土布，土布纺织技艺被列为非物质文化遗产，各地也有不少知名的土布生产企业。从家居用品到服装服饰，从文创产品到汽车用品……非遗土布不断焕发新生，书写新时代的新风尚，用一丝一缕织出锦绣天地。

河北赞皇县原村土布已有1000多年历史，当地至今仍流传着“黄道婆织棉传赞皇”的传说。原村土布古朴、自然、环保，是极具地域特色的纯手工纯棉织布。

当地依然保留着古老的织布技艺。在挖掘和创新中，原村土布总结了从采棉纺线到上机织布，包括轧花、弹花、纺线、打线、浆染、沌线、落线、经线、刷线、作综、闯杼、掏综、吊机子、栓布、织布、了机等在内的72道工序。这72道工序中蕴含着中国手工纺织的精髓，积淀了千年纺织文化底蕴。2013年，赞皇原村土布纺织技艺被列入河北省省级非物质文化遗产代表性名录。

原村土布纺织技艺第三代传承人、赞皇县原村土布专业合作社理事长崔雪琴的姥姥，在抗战时期就是当地的“织布状元”。近年来，崔雪琴依托土布技艺，带领周围6个乡

镇17个村走上致富之路。据崔雪琴介绍，在传承土布工艺的基础上，原村土布坚持无浆生产，纱线不用再裹上“面糊”，最大限度还原棉花纤维本来的特性，不仅质地柔软，通透性也更好。

可以看到，与印象中质感粗糙、颜色单调的老土布不同，原村土布柔软舒适、色彩丰富，品种、款式一点也不“土”。近年来，原村土布多次走出国门，参加德国法兰克福家纺展、比利时弗拉芒国际贸易博览会，并受邀登上米兰时装周等国际舞台，让非遗焕发新的生机。

来源：中国文化报



枕水江南 品味淮扬



作为四大菜系之一的淮扬菜，“和精清新、妙契众口”，以“就地取材、土菜细作、五味调和、百姓创造”的特点，赢得“东南第一佳味，天下之至美”的美誉。

淮扬菜系制作菜肴很少用山珍海味，名菜多用当地产的普通原料，没有居高临下的气派，也不平淡无味，无论是选料、刀工、调味等都精工细作、讲求韵味。感兴趣的饕餮也可以在家里自己尝试一下。

扬州炒饭

材料：

隔夜米饭、鸡蛋、火腿肉、虾仁、青豆、胡萝卜、玉米粒、葱末、绍酒、盐、胡椒粉、食用油。

做法：

- 1.火腿肉切成略小于青豆的方丁。鸡蛋打入碗内，加盐、葱末搅打均匀。
- 2.炒锅上火烧热，放入食用油，加入鸡蛋滑散。
- 3.加青豆、葱末、胡萝卜、玉米粒翻炒均匀。
- 4.加入火腿粒炒匀，烹入少许绍酒。
- 5.放入虾仁炒匀，加少许盐、胡椒粉调味。
- 6.加入隔夜米饭迅速翻炒，炒到粒粒米饭喷香即可出锅。

清炖蟹粉狮子头

材料：

猪肉、蟹黄、蟹肉、料酒、小葱、姜、猪油、盐、淀粉、生菜心、虾、猪肉汤。

做法：

- 1.葱、姜洗净，用纱布包好挤出汁水备用。
- 2.选用6厘米左右的生菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。
- 3.将猪肉细切粗斩成石榴米状，放入钵内，加葱姜水、蟹肉、虾、盐、料酒、淀粉搅拌上劲。
- 4.将锅置旺火上烧热，舀入少许猪油，放人生菜心煸炒至翠绿色，加虾、盐、猪肉汤，烧沸离火。
- 5.取砂锅一只，用少许猪油擦抹锅底，再将生菜心码入，倒入猪肉汤，中火烧沸。
- 6.将拌好的肉分成几份，逐份放在手掌中，双手来回翻动团成光滑的肉丸，逐个排放在菜心上。
- 7.将蟹黄分嵌在每个肉丸上，上盖生菜叶，盖上锅盖，同烧。
- 8.烧沸后转微火焖约2小时，上桌时揭去生菜叶即可。

西施含珠

材料：

蛤蜊、五花精肉、高山娃娃菜、水马蹄、长白山黑木耳、玉兰冬笋片、草菇、高汤、豆油、猪油、浓缩鸡汁、白胡椒粉、精盐、料酒、鸡精、白糖、姜末、葱白末、鸡蛋黄。

做法：

- 1.蛤蜊洗净，入锅中煮至开口，取出肉切碎。
- 2.将新鲜五花肉用刀剁细，水马蹄用刀拍碎。
- 3.将五花肉末与马蹄碎、蛤蜊肉搅匀，打入鸡蛋黄，淋入料酒、精盐、白胡椒粉、鸡精、白糖少许，撒入姜末和葱白末，再用手打上劲。



4.将肉馅塞入洗净的蛤蜊壳中，肉馅表面抹光滑。

5.将塞入肉馅的蛤蜊壳放入碗中加入开水，上笼蒸至5分钟定形，沥干水分备用。

6.娃娃菜改刀成条，净锅上火，放入豆油、猪油煸香，放入高汤，调入盐、鸡精、鸡汁、胡椒粉烧沸，再放入蛤蜊、娃娃菜、木耳、冬笋、草菇烧入味。

7.将娃娃菜垫入碗底，菜肴舀入成菜。

淮安菜馓(sǎn)

材料：

面粉、精盐、黑芝麻、芝麻油。

做法：

- 1.将面粉倒入面缸内，根据不同季节加水，同时放入黑芝麻和精盐，拌匀后揉成团，反复揉3次，用湿布盖好饧半个小时。
- 2.将饧好的面团搓成桂圆粗细的长条，盘旋放入一只抹有芝麻油的缸内。每盘一层，浇一次芝麻油，间隔1小时后再将面条放在抹油的案板上搓成毛笔杆粗的条，仍用以上方法盘入缸内。
- 3.将芝麻油倒入锅内，用中火将油烧至八成热。将搓好的面条绕在手上，先用手绷开23~26厘米长后，把两只长竹筷插入，再绷至30多厘米长，将面条抽细如线，放入油锅，然后将两只筷子交错叠在一起使面条错叠成扇形，抽出筷子，炸至茶馓呈金黄色时起锅。

黄桥烧饼

材料：

水油皮：普通面粉、水、猪油、糖。

油酥：低筋面粉、猪油。

馅料：火腿丝、猪板油丁、白芝麻。

调料：香葱末、盐、香油、鸡精、水。

做法：

- 1.将水油皮的原料依次倒入容器中，揉成可拉至薄膜的面团。
- 2.把油酥原材料中的猪油和面粉用手抓匀就是油酥。
- 3.将水油皮和油酥等分成重量一致的水油皮面剂和油酥团。
- 4.取一个水油皮，搓圆后按扁包入一份油酥，收口捏紧朝下。
- 5.擀成牛舌状翻面卷起的卷坯，再用擀面杖擀至圆形，包入馅料收口捏紧。
- 6.滚圆后放在案板上，稍稍按压拍扁，刷上一层水，蘸上芝麻。
- 7.将做好的生坯放入烤盘，送入预热好的烤箱中。烤大约20分钟至侧面起酥即可。

文稿整理：许术



山水间的避暑之旅

——游绿色林都 赏伊春美景

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。

这里，地处小兴安岭腹地，拥有世界面积最大的红松原始林，号称“红松故乡”；这里，出土了中国第一具恐龙化石，被称为“恐龙故乡”；这里，是中国最大的森林城市，拥有400万公顷浩瀚林海，森林覆盖率达83.8%，被誉为天然森林氧吧；这里，是“林都”伊春，拥有惊艳四季的美景。

伊春地处黑龙江省东北部，以汤旺河支流伊春河得名。伊春的地域非常广阔，是亚洲占地面积最大的地级市。这座城市地广人稀，没有大型工业，没有高楼大厦，更没有车流拥堵，原生态自然环境保存完好，真正的山清水秀，蓝天白云。整个城市绿意盎然，郁郁葱葱，负氧离子含量极高，呼吸着清新空气，神清气爽。伊春夏季平均气温在15~22℃之间，是名副其实的“超级天然大空调”。“夏天凉爽、冬天冰爽”成为伊春最具魅力、最有吸引力的名片之一。

伊春境内的公路四通八达、交通便利，所有A级以上景区均实现公路畅通，十分适合自驾游。北部森林风景观光廊道是所有自驾游爱好者的梦幻公路，在绿色画卷般的小兴安岭中驾车驰骋，道路平

坦宽阔，上甘岭溪水公园、五营国家森林公园、汤旺河林海奇石景区等伊春王牌景区尽收眼底。

嘉荫恐龙国家地质公园

嘉荫恐龙国家地质公园位于黑龙江省伊春市嘉荫县，这是一个神奇而美丽的地方，1902年，俄罗斯古生物学家在这里发现了恐龙骸骨化石，并把挖掘的化石组装成一具高4.5米、长8米的完整恐龙化石骨架，定名为黑龙江满洲龙。

公园里有大规模恐龙化石群，除鸭嘴龙、虚骨龙外，还发现了甲龙化石、恐龙皮肤化石和恐龙脚印化石，使“恐龙之乡”的名声更加远扬。暑假带着孩子到这里，感受恐龙的生存环境，学习了解恐龙的相关知识，领悟大自然的奥妙。

茅兰沟国家森林公园

素有北方“九寨沟”之称的茅兰沟国家森林公园，是地壳变迁的褶皱断裂而形成的构造深谷。河谷总长15公里。大自然的鬼斧神工塑造了这里丰富多样的地貌，如石老奴、观音峰、骆驼峰、马鞍峰等。这里瀑布和深潭众多，有茅兰瀑布、迷你瀑布、袖珍瀑布，黑龙潭、三阶潭、五阶潭、仙女池等。

公园里浓荫蔽日，瀑布从断壁上飞泻而下，一波三折。瀑布形成的溪水奔流而

去，伸入崇山密林。一原木拱形小桥，跨越溪上，充满诗情画意。两岸树木参天，野花朵朵，香气沁人。一句“野芳发而幽香，佳木秀而繁荫”悠然脱口而出。瀑布下的水潭清澈见底，可以看到活泼的游鱼在水中嬉戏。掬起一捧水品尝一口，只觉清甜爽口，沁人肺腑。

金山鹿苑

如果你要来伊春，千万不要错过美丽的金山鹿苑。金山鹿苑栖身于美丽的绿色大山之中，梅花鹿、马鹿生活在这四面皆是青山的山谷中，吃的是尖梢处有晨露凝结的青草，喝的是大山深处流淌的溪水。清晨小鹿们成群结队地向山间密林奔去，在山泉边嬉戏，还能与游客亲密互动，待到傍晚园里的钟声响起，它们便结伴而归，回到鹿舍。青山绿水间有了这些可爱的小精灵，仿若走进了童话世界。

文稿整理：黄理佳





百炼成钢 10~42集剧情 新闻综合频道

第10集

广播里传来毛泽东同志祝大家新年好的祝福。贵州瓮安猴场会议，解除了李德的军事指挥权，毛泽东又重新出来指挥战斗。1935年1月—3月，红军四渡赤水，山坡之上、遵义城内、乌江河畔、娄山关中，敌军节节败退。1935年8月，红军终于走出草地。

第11集

1937年11月布鲁塞尔会议，中、美、英、法、苏等19个参加会议的国家签订“九国公约”，断然拒绝当时的中国政府关于制裁日本的正义要求。顾维钧十分愤怒，他拒绝签字拂袖而去。很快，日军在南京犯下滔天罪行。

第12集

武汉沦陷后，蒋介石在湖南衡山召开会议，周恩来和叶剑英拿《论持久战》作详细解读，日本难以支持长期战争。八路军前敌指挥部内，左权一边举着望远镜，一边下达命令。汪精卫在南京成立伪政府。

第13集

在太行山八路军总部，彭德怀看了左权下达的《战役行动命令》：即刻起我八路军各部全线出击，摧毁正太路、同蒲铁路，打击前出日军。百团大战在抗战最艰苦的时候，逆势开始。战斗中，左权被炮弹击中头部壮烈牺牲，年仅37岁。

第14集

叛党投敌的张国焘带着钱探望病重的陈独秀，希望他站出来反对毛泽东。毛泽东说，我们只有切实、彻底地减少老百姓的负担，人民才会拥护我们，我们才能坚持抗战的最后胜利！八路军这样干了，新四军也要如此。

第15集

延安新华广播电台先导曲《保卫黄河》一结束，播音员开始播送毛泽东发表的《对日寇的最后一战》：八路军、新四军及其他人民军队，应在一切可能条件下，对于一切不愿投降的侵略者及其走狗实行广泛的进攻，歼灭这些敌人的力量！

第16集

重庆街道，周恩来的机要秘书李少石被暗杀。周恩来要求国民党宪兵司令张镇调查事件。周恩来揭露国民党一党包办的“国民大会”和对解放区的疯狂进攻，尤其是对人民的屠戮！

第17集

隐隐传来的炮声中，毛泽东骑着马跟随部队在黄土高原上缓缓前行，周恩来骑着马从后面追了上来。毛泽东提议，刘少奇、朱德过黄河前往华北，进行中央委托工作。他和周恩来、任弼时留在陕北，不过黄河，要给人民吃定心丸。

第18集

毛岸英来找毛泽东，他以在苏联卫国战争中当过装甲连指导员为由，向主席申请去前线打仗。毛泽东让他回延安搞土地复查。蒋介石让蒋经国把北平、武汉、广州、杭州、四川的黄金外汇集中到上海中央银行，重兵看守，准备资助杜威当选美国总统。

第19集

在淮海战役前敌指挥部，粟裕下达作战命令。焦裕禄他们抬着四千多名国民党伤兵，举着红十字旗子，来到城墙下，然后把伤兵一个个摆好，放上一个大馒头，转身有序地撤离，焦裕禄身后传来了一片哀嚎，伤兵竖着大拇指喊：“仁义。”

第20集

国共和谈破裂，我军已在西起湖口、东至江阴的千里战线上强渡长江。蒋介石决定离开溪口。第一野战军正进军新疆的路上，彭德怀下令停止行进，敬礼！喇叭里传出毛泽东的声音：“中华人民共和国中央人民政府，今天成立了。”

第21集

1950年6月朝鲜战争爆发，9月美军在仁川登陆。10月初毛泽东收到金日成请求出兵援助信函，毛泽东问毛岸英准备好去朝鲜了吗？毛岸英肃穆挺立回答：已准备好！从10月底打到11月初，中国人民志愿军坚守着阵地，浴血奋战，险象环生，为阻击敌人开展白刃战！

第22集

中国主动释放美、韩战俘的举动，让战俘非常感动，也得到国际舆论的支持。志愿军司令部遭到美军飞机轰炸，毛岸英不幸牺牲，年仅28岁。在东线的死鹰岭高地，美军发现埋伏的志愿军战士在阵地上趴着一动不动，原来他们早已在风雪中冻死。

第23集

魏巍与战士们聊起解放前的出身，讲述战场上的感人故事。小战士担心毛主席的身体。魏巍说毛主席的身体很健康。毛泽东掩藏悲伤挪着沉重的脚步来到窗边，窗外的喇叭播放着《中国人民志愿军战歌》，他用悲伤得变调的声音，也哼唱起了“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江……”

第24集

中朝两国人民在庆祝攻克汉城的伟大胜利。在战场上的所见所闻，让魏巍写出报告文学《谁是最可爱的人》，并发表在《人民日报》上。毛主席看到报纸后，批示四个字“印发全军”。然后拿出毛岸英的睡衣流下泪水。战争终于要结束，美国不得不签署停战协议。回国之前，彭德怀来到防线，战士们都都很激动，与他一起悼念牺牲的战士们。

第25集

在美国加州的钱学森和郭永怀看到中华人民共和国刚成立，收回驻军权、海关管理权、内河航行权这三大主权，内心既激动又感慨。为应对美国的核讹诈，毛泽东等中央领导人决定制造原子弹。为此，毛泽东接见了李四光和钱三强。

第26集

聂荣臻向毛泽东、周恩来汇报情况，毛泽东决定用“长征精神”自主研制原子弹。因农业部报告当时的自然灾害格外严重，周恩来向毛泽东转达一些同志的意见。毛泽东认为这项工作关乎国家命运，勒紧裤腰带也要干。

第27集

张司令向聂荣臻报告，基地1000名技术人员患上夜盲症，3000多人拉肚子，浮肿不计其数。聂荣臻急了，以请求募捐。聂荣臻视察“东风一号”发射前准备工作，钱学森签下军令状！“东风一号”准确击中靶场。

第28集

钱学森带着科研人员分门别类地进行清点和检测，他们一寸一寸电缆找，一颗一颗铆钉看，在拿出解决方案之前，谁也不许离开基地。当秦子衿知道父亲牺牲的消息，伤心欲绝，钱学森将钢笔转交给秦子衿，并承诺一定要让她看到那8%的中国力量，告慰秦品元。

第29集

张司令因第一次的失败而有些害怕，不敢批准发射。聂荣臻大怒，要求张司令在技术上听钱学森的意见。钱学森决定按原计划发射。不负众望，“东风二号”准确命中预定目标，发射成功！毛泽东看完原子弹爆炸的影像资料，欣喜万分。

第30集

兰考的沙地里，焦裕禄带领大家种下的泡桐树长大了，开花了。另一边，王进喜带病坚持站井台，他宁可少活二十年，也要拿下大油田。经过一系列的测试，所有卫星工作和系统工作状态均正常，1970年4月24日，“东方红一号”发射成功，钱学森

和孙家栋在家中举杯，敬牺牲的赵九章、郭永怀、敬钱骥以及无数为此默默奉献的人。

第31集

“粉碎‘四人帮’”后，何济沧在北京的家里做了一大桌子好吃的，并将女儿从学校急召回来。宋勤勤调制机器成功，不仅接受了何济沧亲手颁发的高级工程师证书，而且被公派赴日本深造两年。

第32集

陈晓光来到安徽凤阳小岗村体验生活，见到老百姓喜获丰收的景象，写下了《在希望的田野上》歌词。何济沧所带领的15个销售小组自销12.9万吨钢材，获利润近2000万元，不仅兑现了承包奖金，还补发了一些欠款。

第33集

当一块块红色的钢坯在机器传输带上运送时，简凡和何济沧等人都跟着钢坯一块儿走，观察钢坯颜色变化。钢坯被轧制成钢卷上卷、卸下来。欧阳彬宣布，探伤和物理检测全部合格！现场响起工人的一片欢呼声。

第34集

二车间正在生产工程特种高强度不锈钢——钢复合板，轧机报警把宋勤勤和简凡吓一跳。马勺解释这批钢坯一上轧机就报警，已是第三回。而这批钢坯来自简万春的功勋炉。

第35集

闽商想要挖简凡和宋勤勤夫妻二人去自己的公司，并保证彩电、冰箱、洗衣机等“大件”两年内凑齐。简凡、宋勤勤拒绝了。华钢实验室的新产品在撞击和拉伸试验后，依旧没达到第二代M400超强度特钢的标准。

第36集

雷悯农提出整村下山的扶贫方案，以及个人筹集40万元资金用于搬迁。这时，国家扶贫办的杨简之传来好消息：为了鼓励支持扶贫创新，在国家今年的专项贴息贷款中，特地拨出20万元用于赤溪村的整村搬迁。听到好消息的马跃进自发贡献劳力，发动村民一起施工。

第37集

村支书不肯办移交手续。村里人眼红在福建打工的枣花一个月能赚700元，都要报名去福建，不愿去修渠。没劳力，水渠怎么修？赵宝泉决定拿出退伍补贴和这些年家里的积蓄垫付工钱。

第38集

杨简之来到闽宁镇开展“精准扶贫培训班”，鼓励龙湘平、李丹、宋明成等年轻的扶贫干部下乡实干。在旱场村，李丹兼任村党支部书记。她决心“拼上老命大干一场，势必要改变兰考贫穷落后的面貌”。

第39集

村里遭受倒春寒，如果没有防护措施，果树将遭遇毁灭性的打击。危急之时，叶大茂带着山上的群众挑着柴火及时赶到，不仅解除了危机，而且答应让山上的荒坡地和一些低产林地进行土地流转，两村终于成为一家人。

第40集

杨简之带着儿子杨竞——也是即将上任的第七批扶贫干部，走在旱场村崭新的民族乐器小镇上，到处是表演，到处飘荡着音符，完全看不出这里曾经是一个60%贫困发生率的地方。

第41集

即将脱贫的阿布因为父亲去世，准备借钱借牛大办葬礼，扶贫工作队队长杨竞为了不使其重新返贫，煞费苦心地请谢东阳借来真空食品包装机，同时也推荐镇政府食堂肖师傅前来帮忙。阿布和沙马算了一笔账，杨竞的这一操作让整个葬礼节省了好大一笔开支。

第42集

疫情发生了，新扶贫工作队队长无法立刻到位，杨竞毅然留下来，驻村工作队变成了防疫队。杨竞干着很重的体力活，他顾不得自己的身体，接连感冒、头痛，身体健康状况堪忧。两个月后，阿布的孩子考上大学了，火旺村也脱贫了，可杨竞却永远地离开了。



文旅生活频道 天才基本法 32 ~ 34 集剧情



第1集

常高兴向国旗行注目礼。他来自陕北农村，因支教老师杨红兵那句“欢迎来北京找我”，在跟父亲吵架后，拿了500元钱来北京找杨红兵。李飒飒正在“我家饭馆”里自弹自唱，常高兴走过去听到歌声，以为遇到老乡，结果站立不稳，重重摔倒在李飒飒身上，李飒飒气得大发雷霆，把他当流氓拳打脚踢。常高兴连连辩解，李飒飒根本不听，厨师们七手八脚把常高兴送到派出所。常高兴跑到“我家饭馆”门口，闻到浓浓的煤气味，从窗户看到李飒飒趴在桌上重度昏迷，赶忙冲进去把她送去医院，护士让他垫付499元治疗费。迫于无奈，常高兴只好拿出自己所有的钱。

第2集

陈慧兰得知李飒飒煤气中毒，赶忙来医院看望，得知常高兴不但救了她，还垫付了医药费。李飒飒出院回家，奶奶对她嘘寒问暖，说起常高兴来饭馆吃饭，李飒飒从床上爬起来去派出所还钱，奶奶和陈慧兰赶过去一看究竟。洪亮拿出500元钱还给常高兴，称自己是李飒飒的男朋友，常高兴坚持要当李飒飒的面还钱。李飒飒来到派出所，求张所长放了常高兴，答应让常高兴先住她家，然后饭馆帮忙办暂住证，洪亮大为不满，可李飒飒心意已决。张所长特批李飒飒把常高兴带回家，明天再来补手续。常高兴无处可去，只好跟着李飒飒回家，李飒飒主动和他和解。

第3集

李飒飒带常高兴来到北京师范大学查杨红兵分配的单位，因为没有介绍信，工作人员不告诉他们，李飒飒苦苦恳求也无济于事。于是她把常高兴支出去，编了一个常高兴和杨红兵凄美的爱情故事，谎称常高兴患了绝症，只剩下3个月时间，工作人员被深深打动，把杨红兵的地址交给李飒飒。常高兴远远认出杨静榕就是杨红兵，他二话没说就冲上楼梯抱住杨静榕。因为用力过猛，他和杨静榕一起坠楼，虽然下面有垫子，但杨静榕的肋骨还是被常高兴压断一根。李飒飒晚自习回家，洪亮一直在家门

剧情介绍 09

从小就喜欢林朝夕。长大陪她参加奥数集训营，最后又帮助她回到“草莓世界”的裴之，为了林朝夕来到“草莓世界”，而且是通过邱月的那封信。

第34集

学生们好奇“草莓世界”裴之的去向，林朝夕明确讲明裴之去了他的世界。裴之来到江边，林朝夕随后追来，劝他回到属于自己的“芝士世界”，那里有他的亲人和朋友，还有名有利。林朝夕深爱的裴之从小没了父亲，一直和精神疾病抗争，从来没有放弃过，林朝夕鼓励裴之勇敢面对自己的人生，如果裴之坚持要留下来，林朝夕就用一生的时间陪林兆生，然后再去那个世界找裴之。裴之承认“芝士世界”的自己已经走了，还给林朝夕留了一封信。林朝夕紧紧拥抱她日夜思念的裴之，发誓要和他一起证明那道世界难题，两人情不自禁深情相拥。

(全剧终)

第32集

林朝夕接到三味大学的通知，不再给她专业调剂。林朝夕决定明年堂堂正正考进三味大学，裴之答应去找曾教授说明情况。林朝夕受邀参加电视台的“超级问答”节目，裴之在台下为她助威。主持人选了一道德语题，但林朝夕看不懂德语，就向裴之求助，裴之回答错误，林朝夕止步于此。她觉得很纳闷，在德国留学4年的裴之竟然答错这么简单的题目。裴之借口他俩最近太高调，故意答错就是不想遭人嫉妒，林朝夕还是觉得他不对劲。

第33集

林朝夕质问裴之从墙洞里拿走了什么东西，裴之担心罗静听到，就把林朝夕叫到外面，承认从墙洞里拿走了邱月写的信。林朝夕怀疑他是“芝士世界”的裴之，还拿出了德语培训班的收据。裴之承认他

文旅生活频道 1~11 集剧情

剧情梗概

20世纪90年代初，陕北男孩常高兴高考落榜，因支教的北京籍班主任一句鼓励话，他怀揣500元钱离家出走来到北京。他的梦想很单纯，看看父辈们常常提起的天安门，找个北京姑娘当老婆，然后衣锦还乡。但在去天安门的路上，常高兴却屡屡受挫。一出“侠女救傻蛋”的闹剧让常高兴从此与北京姑娘李飒飒分分合合，恩怨纠葛。身为北漂的一员，常高兴为了实现梦想历尽千辛万苦，见识了各类性格迥异的北京姑娘，得到过帮助也产生过无法释怀的误会，更是为了工作遍尝人生酸甜苦辣。但他不抛弃、不放弃。转眼20年过去了，在这期间常高兴的奋斗史也串起了中国20年的变迁，表现了北京人和外地人的差异以及融合。最终，常高兴和李飒飒苦尽甘来，得偿所愿。

口等她，劝她不要和常高兴在一起，李飒飒根本不听。

第4集

李飒飒担心陈鹏又临阵脱逃，让常高兴跟着他去车站退票。李飒飒要参加模拟考试，常高兴想留下来陪杨静榕，李飒飒嫌他没有眼力见，强行把常高兴拉走。冯新春看到父亲给朱小雪上补习班的钱，就在胡同口堵住朱小雪，逼她把钱交出来，朱小雪吓得直哭。冯新春翻遍书包也没有找到钱，气得大发雷霆，多亏常高兴及时赶来，狠狠教训了冯新春一顿。朱小雪对常高兴感激不尽，想让他一直保护自己，常高兴觉得自己很窝囊，连陈鹏都留不住。朱小雪对他好言相劝，拿起他的衣服就跑，答应洗完了就还给他。

第5集

李劲松被朱小雪拒绝，质问朱小雪是不是喜欢常高兴，称常高兴不是北京户口，根本配不上朱小雪。朱小雪是跟母亲嫁回北京，才把户口落下来的，她不允许李劲松看不起外地人。常高兴来煤厂找老乡刘大壮找活干，得知他出车拉煤了。这时他看到班长正为卸煤缺人着急，而且卸一车可以挣3元钱，还管吃管住，常高兴就提出要卸煤。从常高兴离开后，李飒飒对朱小雪不理，朱小雪只有她一个好朋友，心里空落落的。因为翠莲母女不是家属，不能长期住在厂里的招待所，刘大壮就带着翠莲母女去家里住，常高兴帮忙拎着行李送她们。

第6集

冯新春开车送李飒飒去阿峰的酒吧唱歌，李飒飒学不会英文歌，想着唱京戏吸引外国人，阿峰答应让她试一天。李飒飒换上戏服唱起京戏，顾客叫好声响成一片。冯新春带人来酒吧喝酒，还让李飒飒陪他们喝酒，李飒飒当场一饮而尽，那个人拿出一沓钱送给李飒飒当小费，李飒飒转手交给阿峰。冯新春得知刘大壮让翠莲母女住在家里，一早就开始大呼小叫，刘大壮买早饭回来听到他发牢骚，狠狠教训了他一顿。

第7集

刘雪梅不许朱小雪和常高兴来往，母女俩吵得不可开交。刘雪梅怒气未消，冲进饭馆口口声声称常高兴勾引朱小雪，大骂他是小流氓，常高兴被骂得一头雾水，洪亮和陈慧兰赶忙过来劝阻。刘雪梅让洪亮把常高兴抓到派出所，洪亮赶忙把常高兴叫出去，陈慧兰拼尽全力把刘雪梅安抚下来，保证常高兴和朱小雪之间没有任何实质性关系，刘雪梅才勉强答应常高兴留在饭馆继续工作。洪亮得知外国人想和李飒飒去开房，就来找李飒飒问明原委，李飒飒不想和他啰嗦，就胡乱应付几句。洪亮不依不饶，李飒飒赌气头也不回离开了。李劲松看到这一幕，狠狠教训了洪亮一顿。

第8集

朱小雪看到李飒飒在病房门口，故意让常高兴抱她，算是为这段感情画个句号，常高兴抱了她一下就走了。朱小雪求李飒飒把常高兴留下来。李飒飒和朱小雪今晚补课不能回家吃饭，陈慧兰让常高兴给她俩送饭。常高兴路过公园，远远看到洪亮和一个姑娘相亲，常高兴当面拆穿洪亮，说他女朋友叫李飒飒，姑娘赌气掉头就走。常高兴不想李飒飒受蒙蔽，他考虑再三，把洪亮相亲的事告诉李飒飒。翠莲觉得刘大壮是情急之下的决定，只是为了感恩，劝他放弃结婚的念头。刘大壮和翠莲认识几年来，早已深深爱上她，刘大壮情不自禁紧紧拥抱她。

第9集

李劲松醉醺醺回到家，看到朱小雪睡在他房间。朱小雪被吓醒，李劲松赶忙把她的嘴堵上。朱小雪突然晕过去，李劲松就借着酒劲亲她。刘雪梅放心不下重感冒的朱小雪，跟陈慧兰回家看她，进门就看到李劲松抱着朱小雪亲，朱小雪清醒过来吓得直哭。刘雪梅让朱小雪暂时住在李飒飒家，让陈慧兰为孩子们的婚事立个字据，李飒飒让她们征求朱小雪的意见。常高兴从厕所出来，被崔丹丹逮个正着，她谎称常高兴母亲患了肺癌，要带常高兴回家结婚，常高兴心急如焚。李飒飒出门看到常高兴，狠狠教训了他一顿。崔丹丹称常高兴是他的男人，不允许李飒飒教训他。

第10集

常思远不同意常高兴倒插门，更不舍得把老皮影送给崔家，他考虑再三，让常高兴在下一站下车回北京。常高兴担心崔丹丹再去闹，常思远决定回家就给崔家还钱退婚，只要常高兴在北京混出个人样，就是最大的孝顺。刘大壮和翠莲领证结婚，他在“我家饭馆”摆酒席祝贺。李飒飒把李劲松被骗的事告诉了常高兴和朱小雪，常高兴跟李飒飒一起去找李劲松，朱小雪赶忙回家拿钱。李飒飒、常高兴和李劲松一起坐上去中俄边境的火车。李飒飒困了躺在常高兴的腿上睡觉，常高兴心里乐开了花。两人辗转来到边境找冯新春打听情况。

第11集

李飒飒让冯新春带路去找黑哥，黑哥只负责介绍相互认识，李飒飒和常高兴恳求黑哥帮找李劲松，冯新春借口闹肚子逃之夭夭。李飒飒和常高兴跟着黑哥辗转来到边境小镇，黑哥不想得罪那些做生意的人，在距离小镇不远处停车。常高兴向彼得打听，彼得通常高兴喝酒表示诚意，李飒飒端起酒一饮而尽，彼得和他们打招呼，答应帮找人。彼得很快找到李劲松，赶忙带李飒飒去找人，李劲松正和安德烈等人赌博，只要他赢了，安德烈就答应把货款还给他。李飒飒跟着彼得很快赶了过来，要带李劲松赶快离开，李劲松坚决不干，要把货款拿回来。

心脑血管年轻秘诀 让生活焕发光彩

广西医科大学第一附属医院干部门诊 潘丽芳

随着现代生活节奏的加快,心脑血管健康问题逐渐凸显。根据《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2025年)》,心脑血管疾病居中国居民死亡病因首位,具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率等特点。而国家心脑血管病联盟发布的《中国中青年心脑血管健康报告》指出,虽然心脑血管疾病呈现年轻化趋势,但老年人仍然是高风险人群。对于老年人而言,心脑血管健康是关乎生命质量的关键,通过科学的生活方式维护心脑血管健康,让老年生活迸发出年轻活力。

良好的饮食习惯让心脑血管更年轻

良好的饮食习惯可以帮助老年人保持身体活力,预防多种慢性疾病。我们需要确保日常饮食中包含足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。这些营养素对于维持身体各项功能的正常运作至关重要。蔬菜、水果、全谷类和豆类等食物不仅富含膳食纤维,还包含了多种维生素和矿物质。膳食纤维有助于促进肠道健康,能够降低血脂和血糖水平,对预防心脑血管疾病具有积极作用。脂肪的摄入也同样重要,关键在于选择健康的脂肪来源。橄榄油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的食物有助于降低坏胆固醇(LDL)水平,提高好胆固醇(HDL)水平,是老年人饮食中的优选。此外,应尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,这些不健康的脂肪会增加心血管疾病的风险。

在日常饮食中,过多的盐分摄入会导致血压升高,增加患心脑血管疾病的风险。建议老年朋友每日盐摄入量控制在6克以下,有助于维持血压的稳定,保护心脑血管健康。此外,高糖食品的摄入也需要限制。高糖食品会导致血糖急剧升高,长期过量摄入会增加患糖尿病和心脑血管疾病的风险。因此,老年朋友应避免过多摄入糖果、糕点等高糖食品。

运动是通向年轻的关键途径

悉尼大学和伦敦大学学院的最新研究表明,即使是短时间的适度运动,也能显著改善心脏健康,减少心

脑血管疾病的风险。运动不仅能够提高心肺功能,增强心肌收缩力,改善血液循环,还能增强肌肉力量和耐力,提高身体的柔韧性和灵活性,从而帮助我们保持平衡,预防跌倒,减少关节僵硬和疼痛。让我们积极动起来,保持心脑血管的年轻。

适宜的运动方式有:

(1)有氧运动:每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走或轻松慢跑,有助于增强心脏功能和提高整体耐力。游泳也是有氧运动里一个很好的选择,因为它对关节的冲击小,也能锻炼全身,适合各种身体状况的人。

(2)力量训练:美国心脏协会推荐,力量(抗阻)训练是降低心血管疾病风险的有效方式。每周至少两次力量训练,以适应运动为主,控制在60~90分钟以内。可通过使用轻量级的哑铃或进行自重训练,如俯卧撑、墙壁靠坐等简单动作来进行。力量训练有助于增强肌肉,提升日常活动的完成能力。

(3)柔韧性训练:每周进行几次柔韧性训练,如瑜伽或太极,这些活动有助于提高身体的灵活性,减少肌肉和关节的僵硬。

整个运动计划的顺序可以按照热身—无氧(力量)—有氧—拉伸来进行。运动前我们可以先适当补充碳水和蛋白质,如香蕉、面包片、酸奶等。不过在开始任何运动计划之前,老年朋友应该选择适合自己身



体状况和兴趣的运动方式及强度,避免过度运动。同时,在开始运动之前,应先进行适当的热身活动,如拉伸和轻度活动,让身体准备好再进行更剧烈的活动。在运动过程中,要注意适时补充水分和电解质,尤其是在温暖或炎热的环境中,以防止脱水。此外,对于患有慢性疾病的人群,运动计划应该咨询医生或健康专业人士,确保所选的运动计划适合自己的健康状况。

当我们掌握了心脑血管的年轻秘诀,就如同握住了通往健康长寿的金钥匙。实现这一目标并非遥不可及,而是融入我们日常生活的点滴之中,合理的饮食搭配、适量的运动锻炼、积极的心态调整以及定期的健康检查。正是这些看似简单的习惯,构筑起我们抵御心脑血管疾病侵袭的坚固防线。



健康生活习惯可预防急性肾损伤

广西医学科学院 广西壮族自治区人民医院重症医学科 庞广保

能急剧下降。同时,肾小球滤过率(GFR)下降超过25%且持续24小时以上,也是AKI的一个警示信号。尿液检查中出现的肾小管上皮细胞、管型、红细胞、白细胞和晶体等异常,虽非AKI诊断标准,但也提供了重要的诊断线索。

除了这些较为明显的生理指标变化,AKI还可能伴随着一系列其他症状,包括神经系统的意识障碍、谵妄、抽搐或昏迷,还有消化系统和循环系统等问题。尽管这些症状不是AKI诊断的直接标准,但当出现这些症状时,应提高警觉并及时就医。

健康生活习惯:肾脏保健的基石

预防AKI,要从养成健康的生活习惯开始。首先,要控制血压,因为高血压是导致慢性肾病的主要因素之一。我们可以在家中使用血压计定期监测血压,如果发现血压偏高或偏低,应及时就医并按医嘱调整生活方式或用药。

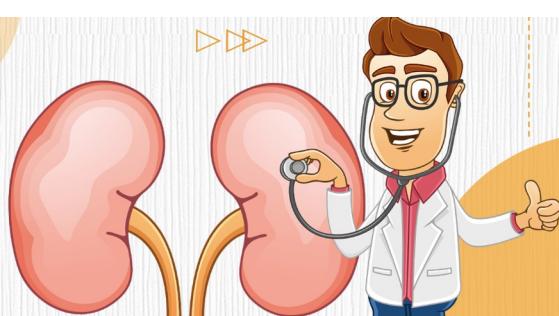
在日常饮食上,尽量减少食盐的摄入量,避免过多食用腌制食品和高盐零食。食盐摄入过多会导致血压升高,增加心血管疾病的风险。世界卫生组织建议成年人每人每天食盐摄入量不超过5克。同时,我们应该增加新鲜食材的摄入,如胡萝卜、南瓜和某些绿叶蔬菜中富含的维生素E和β-胡萝卜素等,可以减少氧化应激,保护肾脏细胞。多补充钾也有助于调节体内的电解质平衡,减少肾脏的负担。香蕉、土豆和西红柿等食物富含钾。此外,保持充足的水分摄入,每天至少饮用1.5~2升水,这有助于稀释尿液,减轻肾脏的工作负担。

正在健身、增肌的朋友也要注意,在使用蛋白质补充剂、肌酸或其他营养补充品来促进肌肉生长的同时,也可能会增加肾脏的负担。对于健康的成年人,推荐的蛋白质摄入量通常为每公斤体重0.8克,一旦超过这个摄入量,需要在专业指导下进行,并根据个人的具体情况调整。

对于慢性肾病的患者,应注重蛋白质的种类与摄入量,确保优质蛋白至少占到总量的一半以上。优质

蛋白主要来源于动物性食品和大豆,其中,白肉类食物如鱼和禽类是较好的选择,而红肉如猪肉、牛肉、羊肉则建议每周摄入1~2次,每次不超过50克。若出现肾性贫血,可以适当增加进食次数以补充血红素铁。蛋类和奶类虽然营养丰富,但含磷较高,需要适量控制。建议每天鸡蛋摄入量不超过一个,奶类的摄入量不超过300毫升。一些植物性食物,尤其是大豆及其制品,如豆腐和腐竹,不仅能提供蛋白质和钙,还有助于减轻肾脏的负担,延缓疾病进展。因此,在制定饮食计划时,建议优先考虑鱼禽类,其次是大豆类。最后,我们还应该避免滥用药物,限制酒精的摄入。

让我们将肾脏健康纳入日常生活规划中,用实际行动为自己的健康打下坚实的基础。



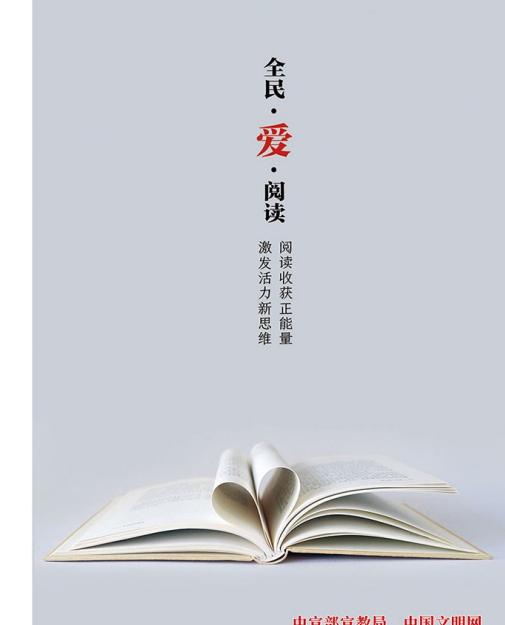
急性肾损伤:健康隐患悄然来袭

急性肾损伤,简称AKI,就像是肾脏突然“罢工”,导致身体无法正常处理尿素等代谢废物。同时也会影响体内水分和盐分的平衡,可能带来严重的健康风险。

AKI在住院患者中发病率较高,并且与高死亡率紧密相关。它根据病因和受影响的肾脏部位分为肾前性、肾性和肾后性三大类。在我国,肾前性AKI较为常见,占比超过一半。不同地区的AKI发病率存在差异,可能与当地的饮食习惯和气候条件有关。例如:南部地区由于饮食习惯导致尿路结石患病率高,使得尿路梗阻所致的AKI更为常见。AKI患者的院内死亡率相对较高,特别是在重症监护病房中,这一比例可高达30%左右。

目前我国对AKI的诊断存在一定的漏诊率,这与普遍缺乏肾功能监测有关。AKI患者的再住院率也较高,5年再住院率达到32.4%。在日常生活中注意到尿量异常减少,即在每公斤体重每小时的尿量少于0.5毫升,并持续6小时以上时,这可能是AKI的一个信号。当然,日常生活中我们很难评估得这么精确,因此,如果感觉到尿量明显减少,比如连续几小时没有排尿,或者尿液颜色变得异常深且气味强烈,这些情况可能提示肾脏功能出现问题,要进一步去医院检查。

如果在检查中发现血清肌酐(Scr)水平在48小时内上升至少26.5微摩尔/升(0.3毫克/分升),或在7天内增加至基础值的1.5倍以上,这可能指示肾脏功





头痛的根源在颈部？

颈源性头疼通常与颈椎或颈部软组织的病变有关。这种疼痛往往是慢性的，主要发生在头部的一侧，并且经常伴随着颈部活动受限和肩臂疼痛，发病机制也较为复杂，涉及多个方面。首先，颈椎结构的异常，颈椎间盘的退行性变化或颈椎小关节的紊乱，可能导致颈部肌肉紧张和痉挛，不仅会引起颈部不适，还可能通过神经反射导致头痛。其次，颈部软组织的损伤，包括肌肉、韧带的炎症、缺血或压迫，也可能引起颈部疼痛。这种疼痛可以通过神经途径传递到头部，从而产生头疼的感觉。此外，颈椎间盘的退行性变化还可能压迫神经根，引起神经根性疼痛，这种疼痛也会表现为头痛。

推拿治疗颈源性头疼有科学依据

推拿治疗作为一种传统的物理治疗方法，已在临床研究和实践中显示出对颈源性头疼的有效性。推拿通过特定的手法作用于颈部的肌肉和软组织，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和痉挛，从而减轻头疼症状。根据研究，推拿如果再配合上针刺治疗，能够显著改善疼痛程度、颈部活动度，以及降低血浆中的一氧化氮(NO)和内皮素(ET)水平。这表明推拿治疗不仅能缓解症状，

还能对病理过程产生积极影响。此外，推拿治疗颈源性头疼的临床疗效也得到其他研究的支持。有研究分析了推拿治疗与针灸治疗的比较，结果显示，推拿治疗组在改善患者临床症状和生活质量方面具有显著优势。这些研究结果为推拿治疗颈源性头疼提供了科学依据。

在临床实践中，推拿治疗颈源性头疼通常包括一系列不同的手法。如揉捏法，通过手指或手掌对颈部肌肉进行深度揉捏，以放松肌肉，促进血液循环。还可以通过对颈部肌肉和筋膜进行拉伸或针对颈部的痛点进行按摩，以缓解局部肌肉的紧张和疼痛。整个推拿的方法也可能会结合一些理论等。如循经辨证推拿是一种根据中医经络理论进行的推拿方法，它强调根据患者的具体症状和体质，选择相应的经络进行治疗。中医认为，人体的经络是气血运行的通道，经络通畅则气血流通，身体各部位的功能才能正常发挥。例如：针对颈源性头疼，治疗师可能会选择与头部和颈部相关的经络，如足太阳膀胱经、手少阳三焦经等，通过推拿手法可缓解颈部肌肉紧张和头疼症状。

推拿治疗颈源性头疼的注意事项

在治疗前，患者应主动告知医生自己的病史和症状，如是否有过敏史、高血压、心脏病等基础疾病，能够帮助医生评估推拿的安全性，避免可能出现的伤害或不

良反应。比如：某些推拿油或膏可能引起过敏反应，高血压、心脏病等基础疾病可能影响推拿的手法和力度等。

在推拿治疗过程中，要保持身体放松，不要过度紧张或抵抗。同时，要密切注意身体的反应，如有不适或疼痛加重等情况，应及时告知医生，以便医生调整治疗方案。

推拿后要防止颈部受凉，因为受凉不仅会增加肌肉紧张，还可能引起血管收缩，加剧头疼症状。在冬季或长时间处于空调房时，使用围巾或披肩保护颈部，以维持肌肉和血管的舒适状态，为治疗创造良好条件。推拿治疗后，身体需要时间来调整和修复，应避免立即进行剧烈运动或长时间工作，以免影响治疗效果。同时，避免长时间保持同一姿势，尤其是低头动作，这对颈椎的压力不容小觑。长时间低头工作或使用电子设备，会导致颈部肌肉过度拉伸，长此以往可能引起或加重头疼。定期调整姿势，进行适当的颈部伸展和活动，有助于减轻颈椎的负担。此外，还可以在医生的指导下，进行针对性的颈部和腰背部锻炼，能增强肌肉力量，提高颈椎的稳定性和灵活性。这些锻炼不仅有助于缓解疼痛，还能整体提升身体健康状况。如果头疼症状持续或加重，可以在医生的建议下适当使用止疼药物，以提供短期的缓解，同时为更长期的治疗方案争取时间。

预防与干预，让老年心血管疾病患者无衰弱之忧

广西壮族自治区江滨医院老年康复科 何丽娜



此外，老年心血管疾病患者合并衰弱时，心脑血管事件风险会进一步升高，这包括心肌梗死、心力衰竭、脑卒中等严重并发症的发生。这些并发症不仅影响患者的日常生活能力，还可能导致长期卧床、失能甚至死亡。

发病机制

多种慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病和慢性阻塞性肺病，都可能影响身体功能，导致衰弱。随着年龄增长，心血管系统的结构和功能会发生变化，如动脉硬化、心脏瓣膜钙化等，这些变化可能导致心血管疾病的发生，进而影响老年人的整体健康状况和生理储备，增加衰弱的风险。老年心血管疾病患者常常伴随着慢性低度炎症状态，这种炎症反应可能通过损伤血管、影响内皮功能、促进氧化应激等途径，加剧心血管损伤，导致衰弱。

老年心血管疾病患者常常需要长期服用多种药物，这些药物可能会引起副作用和药物间的相互作用，影响老年人的生理功能和生活质量，增加衰弱的风险。此外，维生素D缺乏、性激素水平下降和胰岛素抵抗等内分泌异常都与心血管疾病和衰弱的发生发展有关。例如：维生素D与肌肉质量、力量和跌倒有关，而性激素水平的下降可能影响免疫炎症反应。

要注意的是，衰弱并不是单一因素引起的，而是多系统病理生理变化的综合体现。除了心血管疾病等慢性疾病，遗传因素、不良的生活方式、社会经济状态、营养不良、精神心理因素以及多重用药等都是衰弱的危险因素。

预防与干预

老年人心血管疾病合并衰弱是一个复杂的问题，它涉及生理、心理和社会多方面因素。为了改善这些患者的生活质量和预后，我们可以从多个层面进行预防和干预。

●加强对衰弱的认识：对于老年心血管疾病患者，不仅要加强对自身健康状况的认识，还需要了解心血管疾病和衰弱的风险因素，以及学习如何通过改变生活方式来降低这些风险。在日常生活中，可以通过阅读医

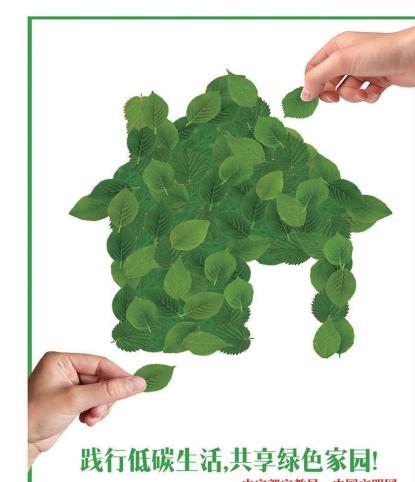
公众号的科普文章，或是观看相关的科普节目来获取相应的信息。

●合理饮食：合理饮食对于维持老年人的营养状态至关重要。保证足够的蛋白质摄入，以及维生素D和其他微量元素，有助于维持肌肉质量和骨密度，减缓衰弱的进展。

●适度的体育活动：许多老年人因为怕摔倒而不愿意运动，长时间久坐不动反而会进一步加重衰弱。适当的运动可以增强体力，提高平衡能力，减少跌倒的风险。如果对自己缺乏自信，或是担心摔倒，可以在他人监督下进行运动。运动计划应该根据个人的健康状况制定，避免过度劳累。

●医疗管理方面：合理使用药物对于控制慢性病至关重要。老年心血管疾病患者应当避免不必要的多重用药，减少药物副作用。同时定期监测疾病状况和调整治疗方案。

老年心血管疾病患者面临的衰弱问题，需要全社会的关注和努力。科学的预防和有效的干预可以帮助患者减轻衰弱的负担，提高生活质量，让老年心血管疾病患者在晚年依然能够享受健康和活力。



践行低碳生活，共享绿色家园！

中宣部宣教局 中国文明网

12 健康科普

急腹症的快速识别与处理

玉林市红十字会医院急诊科 李妮

明明饮食和往常一样，肚子却突然疼痛难忍，这很可能是因为急腹症在作祟。

急腹症是什么

急腹症是一类以急性腹痛为主要表现的临床症状群，其范围十分广泛，所涉及的器官也非常复杂，病因器官主要分为空腔脏器、实质脏器以及血管。空腔脏器的急腹症可发生穿孔、梗阻、炎症感染、出血等类型。实质脏器则多见破裂出血、炎症感染等症状。血管主要会出现腹主动脉瘤破裂、肠系膜血管血栓形成或栓塞、肠扭转等。

腹痛主要有三种类型，分别是内脏性痛、牵涉痛及躯体性疼痛。内脏性痛通常表现为持续性或阵发性绞痛，痛觉深且广泛，定位不准确。牵涉痛的痛觉尖锐，定位明确，多位于两侧。躯体性疼痛则呈持续性剧烈疼痛，定位准确，且在翻身、咳嗽等体位改变时加重。

通常情况下，上腹部的疼痛与胃、十二指肠、胰腺或肝脏问题有关；右上腹部的疼痛可能指向胆囊炎或胆石症；中腹部的疼痛可能与小肠问题相关；下腹部的疼痛可能涉及阑尾、结肠、膀胱或妇科疾病；左上腹部的疼痛则可能与脾脏问题或胰腺炎有关。

常见的急腹症及其症状

●急性腹膜炎：通常会出现全腹部剧烈疼痛，这种疼痛可随着炎症的扩散而加剧。腹部触诊时，几乎所有区域都会出现压痛。快速抬起按压的手时，会感到一种剧烈的疼痛，称为反跳痛，这是腹膜炎的一

个典型症状。腹部肌肉可能会出现紧张，触诊时感觉硬如板状。此外，还可能会出现体温升高等症状。严重的情况下，甚至会出现休克。

●急性阑尾炎：疼痛通常开始于脐周或上腹部，然后逐渐转移到右下腹部，特别是麦氏点。麦氏点位于肚脐与右髂前上棘连线的中、外三分之一交界处，当按压麦氏点时，会出现明显的压痛，则表明可能存在急性阑尾炎。此外，急性阑尾炎也可能出现反跳痛，疼痛部位在右下腹部。同时，右下腹部还可能会出现肌肉紧张，并伴随恶心和呕吐的症状。

●溃疡病穿孔：溃疡病穿孔会引起突然的剧烈上腹部疼痛，这种疼痛可能会迅速加剧。疼痛有时会放射到肩部或背部，尤其是在胃溃疡穿孔的情况下。腹部可能变得非常硬，触诊时感觉像木板一样，称为板状腹。X线检查可能会显示膈下有游离气体，患者可能会恶心和呕吐。严重的情况下，患者可能会出现休克症状。

●急性胆囊炎：患者通常会感到右上腹部疼痛，疼痛可能持续且剧烈。右上腹部可能会出现肌肉紧张。触诊时感觉硬实。同时墨菲氏征呈阳性，即在右下肋缘下施加压力的同时吸气会感到剧烈疼痛，患者可能会出现发热，有时伴有寒战、恶心和呕吐等症状。

●胆石症和胆道蛔虫症：胆石症患者表现为胆绞痛，通常发生在餐后，尤其是高



脂肪餐后。疼痛通常位于右上腹部，会放射到右肩背部。患者可能会感到恶心并伴有呕吐。如果胆道受阻，患者可能会出现黄疸，即皮肤和眼睛发黄。在某些情况下，患者可能会发热。

●急性肠梗阻：主要表现为突然发作的腹痛，这种疼痛可能随着肠蠕动而加剧。腹部肿胀、呕吐，尤其是在梗阻较高部位时。出现便秘，或者在梗阻较低部位时出现腹泻。听诊时，肠鸣音往往呈异常状态，即过于活跃或减弱。

●急性胰腺炎：主要表现为上腹部疼痛，疼痛可向背部放射，特别是在弯腰时。患者可能会发热，体温升高。腹部肿胀在上腹部，尤其是胰腺区域，可能会有压痛。

●子宫外孕破裂：症状包括一侧下腹部疼痛，这种疼痛通常是突发性的，且十分剧烈，疼痛可能会放射到肩部，特别是当血

液刺激膈肌时；不规律的阴道出血，颜色可能是鲜红色或深褐色；由于内出血而出现晕厥、头晕甚至休克。

快速处理急腹症

当急腹症发生时，应当立刻前往医院或拨打120急救电话。在等待专业医疗援助时，尽量让患者保持平静，减少活动，避免加重疼痛。注意患者的呼吸、脉搏和意识状态。在确诊前，避免进食和饮水，为可能的手术治疗做准备。条件允许的情况下，让患者尝试找到舒适的体位，如膝盖弯曲侧卧位。注意疼痛的起始时间、性质、强度和任何变化，以便向医护人员提供详细信息。

了解腹痛的性质、位置和伴随症状有助于快速识别急腹症。有任何怀疑急腹症的情况，都应立即寻求专业医疗帮助。

儿童期发病的神经退行性疾病治疗方向

梧州市工人医院儿科 黎文东

冲击。患儿可能无法像同龄人一样正常学习、游戏和社交，需要家长和医护人员花费更多的时间和精力照顾和护理。同时，这些疾病也会给家庭带来沉重的经济负担和心理压力。

儿童期发病的神经退行性疾病给患儿和家庭带来了多方面的挑战。首先，疾病的本身的症状和进展使得患儿的生活质量严重下降，他们需要长期的医疗照顾和康复训练。其次，家庭需要承担巨大的经济压力，包括治疗费用、康复费用以及日常护理费用等。此外，家长还需要面对心理和情感上的压力，他们需要不断调整心态，以应对疾病带来的种种挑战。最后，他们还需要面对社会和心理方面的挑战，由于这些疾病的特殊性和罕见性，患儿和家庭可能会遭受社会的误解和歧视。

儿童神经退行性疾病的治疗现状与局限

目前，对于儿童期发病的神经退行性疾病的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和康复训练等。然而，这些方法都存在一定的局限性。

首先，目前的药物治疗主要是对症治疗，以缓解症状为主，无法从根本上逆转或阻止疾病的进展。而且，药物治疗可能存在副作用和耐药性，需要长期监测和调整用药方案。

其次，物理治疗如按摩、针灸、理疗等虽然可以帮助改善患儿的运动功能和

和安全性等方面的研究，需要进一步研究和探索。

干细胞研究也是近年来神经退行性疾病治疗领域的热点之一。干细胞具有自我更新和分化为多种细胞类型的能力，因此，被认为是治疗神经退行性疾病的潜在有效手段。通过干细胞移植，可以替代受损的神经细胞，恢复神经功能。目前，神经干细胞移植在治疗脑梗塞、脑外伤、帕金森等多种疾病上已取得重大进展。虽然这一技术还需要进一步研究和完善，但其为神经退行性疾病的治疗提供了新的可能。

儿童期发病的神经退行性疾病的治疗是复杂而艰巨的，相信在不久的将来，我们能够找到更加有效的治疗方法，为患儿和家庭带来希望和光明。

儿童神经退行性疾病治疗的新突破

尽管目前的治疗方法存在诸多局限，但科学家并没有停止对这类疾病的探索和研究。近年来，基因疗法和干细胞研究为儿童期发病的神经退行性疾病治疗带来了新的曙光。

基因疗法是一种通过修改人类基因治疗疾病的方法。在儿童神经退行性疾病治疗过程中，基因疗法可以通过修复或补偿缺失的基因功能，从而减缓或阻止疾病的进展。这种治疗方法为一些遗传性疾病提供了新的治疗策略，具有针对性强和持久的特点。然而，基因疗法目前仍面临技术挑战、伦理问题



儿童期发病的神经退行性疾病是一类严重影响儿童身心健康的疾病。这类疾病的特点在于其进展性，即神经细胞的功能和结构逐渐退化，导致患儿的认知、情感、运动等多方面能力受损。这些疾病不仅给患儿带来身体损伤，也给家庭带来巨大的心理压力和经济负担。

儿童神经退行性疾病的
特点与挑战

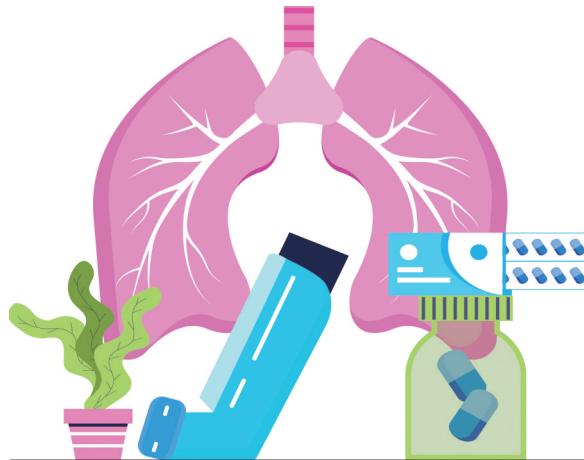
儿童期发病的神经退行性疾病种类繁多，包括脑白质营养不良、肌萎缩性侧索硬化症(ALS)、运动失调等。儿童期发病的神经退行性疾病的病程通常较长，且病情会逐渐加重。由于神经细胞的退化和丧失，患儿可能会表现出肌张力增高、不自主运动、肢体不协调等症状。这些症状不仅会影响患儿的运动能力，还可能导致智力、情感、语言等方面的障碍。

儿童期发病的神经退行性疾病对患儿的生活质量和身心健康造成了巨大的



支气管哮喘自我管理与防治技巧

广西壮族自治区民族医院呼吸与危重症医学科 张钦哲



支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，严重影响着患者的生活质量。近年来，随着环境污染和生活方式的改变，支气管哮喘的发病率不断上升，掌握正确的自我管理方法对于哮喘患者来说至关重要。让我们共同了解支气管哮喘自我管理的相关知识，帮助大家更好地控制病情，提高生活质量。

一、概述

支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病，主要表现为反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。哮喘的发作通常与过敏原、冷空气、运动、情绪等因素有关。在哮喘发作时会出现气道痉挛、炎症加剧等状况，导致气道狭窄，使得患者感到呼吸困难。

二、支气管哮喘自我管理的重要性

1. 控制病情：通过有效的自我管理，可以帮助患者控制病情，减少发作次数，提高生活质量。
2. 减少并发症：良好的自我管理可以降低哮喘并发症的风险，如肺气肿、慢性阻塞性肺等疾病。
3. 节省医疗资源：通过有效的自我管理，可以减

少就医次数，减轻医疗负担。

4. 提高生活质量：通过掌握自我管理技巧，患者可以更好地融入社会，提高生活质量。

三、支气管哮喘自我管理的具体措施

1. 遵医嘱用药：按时按量使用哮喘控制药物，如吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂等。不能自行调整药物剂量或停药，以免出现病情恶化。

2. 避开过敏原：了解自己对哪些过敏原敏感，如花粉、尘螨、宠物皮屑等，避免接触。

3. 保持室内环境清洁：定期清洁居室，减少尘螨、霉菌等过敏原的孳生。使用空气净化器、除湿器等设备，保持室内空气清新。

4. 戒烟限酒：戒烟限酒有助于减轻气道炎症，降低哮喘发作风险。同时要避免吸入二手烟。

5. 适度运动：选择合适的运动方式，如游泳、慢跑、瑜伽等，提高心肺功能，增强免疫力。运动前可预先使用预防药物、选择空气清新的环境，降低运动性哮喘发作的风险。

6. 保持良好的心态：学会调整情绪，避免过度焦虑、紧张等负面情绪诱发哮喘。

7. 饮食调整与营养补充：保持均衡饮食，避免诱发食物，增加水分摄入。

8. 定期随访：定期到医院进行随访检查，评估病情，调整治疗方案。

四、支气管哮喘急性发作的应对方法

1. 使用急救药物：在哮喘急性发作时及时使用急救药物，如吸入型短效β₂受体激动剂等。

2. 寻求医疗救助：若使用急救药物后病情仍未缓解，或症状持续加重，应立即就医，寻求专业医生的帮助。

3. 保持冷静：在急性发作时保持冷静，避免恐慌加重呼吸困难。采取深呼吸、放松等技巧，缓解紧张情绪。

五、饮食与营养建议

1. 均衡饮食：支气管哮喘患者需要保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养元素。

2. 摄入足够的蛋白质：蛋白质能帮助增强免疫力，提高身体抵抗力。患者可以选择瘦肉、鱼、禽肉、豆类等富含蛋白质的食物。

3. 摄入适量脂肪：可以选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果、橄榄油等。但应避免过多摄入高脂肪食品，如油炸食品、肥肉等。

4. 增加水果和蔬菜的摄入：多吃富含维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等抗氧化营养素的水果和蔬菜，如柑橘类水果、猕猴桃、菠菜、胡萝卜等，有助于减轻气道炎症，缓解哮喘症状。

5. 控制盐分摄入：过多的盐分会加重气道水肿和呼吸困难，患者应该控制盐的摄入量。

6. 避免食用诱发食物：了解自己的过敏原，避免食用诱发食物，如海鲜、花生、牛奶、鸡蛋等。同时，在食用其他食物时也要注意观察身体反应，避免食物过敏引起的哮喘发作。

7. 适量补充水分：保持足够的水分摄入，每天至少喝8杯水，有助于稀释痰液，帮助排痰，缓解哮喘症状。同时，避免食用冷饮或低温食品，以免刺激气道。

8. 避免刺激性食物和饮料：辛辣食品、巧克力、咖啡、茶等刺激性食物可能刺激气道，加重哮喘症状。

9. 增加免疫力的食物：一些能增强免疫力的食物，如红枣、枸杞、山药等，能调节身体免疫力，提高抵抗力，有助于患者控制哮喘病情。

六、结语

支气管哮喘是一种慢性疾病，希望广大哮喘患者能够掌握自我管理技巧，控制病情，提高生活质量。同时，建议家属和社会各界给予哮喘患者更多的关爱和支持，帮助他们更好地融入社会，提高生活质量。

HIV感染的“预防盾”

广西医科大学第一附属医院感染性疾病科 滕春玲

HIV，即人类免疫缺陷病毒，是艾滋病的病原体。一旦感染，HIV会逐步破坏人体的免疫系统，使人体变得脆弱，易遭受各种疾病的侵袭。面对HIV，其实有一面坚不可摧的“预防盾”——那就是HIV暴露前预防(PrEP)，它不仅能够有效阻挡HIV的入侵，更是我们对抗HIV感染的得力助手。接下来，让我们一起探索这个神奇的“预防盾”吧。

HIV防护新招：PrEP守护高风险人群

面对HIV这一可怕的病毒，传统的预防措施有使用安全套、减少性伴侣数量等，但PrEP的出现，无疑为HIV预防增加了一道坚实的防线。

HIV暴露前预防(PrEP)是指在发生可能感染艾滋病病毒的高危行为之前，通过服用特定的抗病毒药物来预防艾滋病病毒感染的方法。这种预防策略可以有效降低高风险人群感染艾滋病病毒的概率。

PrEP的作用机制是通过服用抗逆转录病毒药物来抑制HIV病毒在人体内的复制和传播。PrEP药物中的成分如恩曲他滨和富马酸替诺福韦二吡呋酯等，能够干扰和抑制HIV病毒在人体细胞内的复制过程，从而达到预防艾滋病的作用。当HIV病毒试图进入人体细胞时，PrEP药物能够阻止病毒与细胞表面的受体结合，从而阻止病毒进入细胞。那么，PrEP适用于哪些人群呢？

PrEP适用于有较高感染HIV风险的人群，如男男性行为人群、注射毒品者、药物成瘾者、性工作者、性活跃人群(青壮年及青少年)、单阳伴侣中的HIV阴性方及近期感染了性传播疾病的人群等。

科学预防HIV，评估与用药是关键

在使用PrEP之前，需要进行HIV检测和评估感染风险，并在医生的指导下用药。

1. HIV检测：在开始使用PrEP之前，必须进行HIV检测，以确认个体当前并未感染HIV。对已经感染但却从未被诊断出的HIV阳性者进行PrEP可能会导致耐药风险，并对其后续治疗产生严重的不良后果。

2. HIV暴露风险评估：需要进行HIV暴露风险评估，以确定个体是否处于高风险环境中。这通常涉及评估个体的性行为、注射行为、性伴侣的HIV感染状态等因素。如果评估结果显示个体具有高暴露风险，则适合使用PrEP。

3. 医学及适应性评估：在确定个体具有高暴露风险后，还需要进行医学及适应性评估。这包括确保个体是18岁及以上的成年人，HIV抗体检测呈阴性，身体状况适合服用PrEP药物，且保证药物使用的依从性。此外，还需要评估个体是否能够参与随访，并自主决策接受PrEP治疗。

4. 用药指导：PrEP作为预防HIV感染的有效手段，通过定期服用特定的抗逆转录病毒药物，可以在HIV暴露之前降低感染风险。PrEP药物需要按照医生的建议服用，通常包括每日服药或按需服药两种方式。每日服药方案为每24小时口服1片(替诺福韦/恩曲他滨或丙酚替诺福韦/恩曲他滨)，需连续服用7天后才可进行HIV高危行为，末次HIV高危行为结束后需要继续服用7天方可停药。按需服药方案则是在预期性行为发生前2~24小时口服2片替诺福韦/恩曲他滨，在性行为后距上次服药24小时服药1片，48小时再服用1片，这是典型的“2+1+1”PrEP按需服药方案。如果“2+1+1”PrEP按需服药方案结束前再次发生高危性行为，则延续每天服用1片，直至最后一次性行为48小时。



PrEP后1个月，应随访并进行HIV抗原抗体检测，其后每3个月随访1次，建议每次随访进行HBV感染指标、梅毒血清学检测、HIV抗体和HIV RNA检测，关注肝肾功能变化。

PrEP有效性揭秘：科学预防，不夸大其词

虽然PrEP是一种有效预防HIV感染的手段，但有些人可能会夸大其作用，认为只要服用了PrEP就可以完全避免HIV感染。这种观点是错误的。首先，PrEP并不能直接杀死HIV病毒，而是降低病毒载量从而降低感染风险。其次，PrEP的有效性受到多种因素的影响，如药物使用的频率、药物剂量、个体差异等。因此，在使用PrEP的同时还需要采取其他预防措施，如正确使用安全套、减少高风险行为等。

此外，有些人认为PrEP可以治愈HIV感染，这也是一个常见的误区。实际上PrEP是一种预防策略，而不是治疗方法。如果已经被诊断为HIV阳性，需要及时就医并接受专业的治疗。

总之，HIV暴露前预防(PrEP)就像是一面坚固的“预防盾”，为我们提供科学有效的保护，是预防HIV感染的得力助手！希望大家牢记，预防总比治疗来得容易和有效。

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/07/22 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 铁血将军(15)
08:17 铁血将军(16)
09:00 铁血将军(17)
09:54 铁血将军(18)
10:46 铁血将军(19)
11:40 铁血将军(20)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长沙保卫战(3)
13:47 长沙保卫战(4)
14:40 长沙保卫战(5)
15:35 长沙保卫战(6)
16:27 长沙保卫战(7)
17:17 长沙保卫战(8)
18:00 特种兵之深入敌后(33)
18:55 特种兵之深入敌后(34)
19:50 特种兵之深入敌后(35)
20:47 特种兵之深入敌后(36)
21:33 特种兵之深入敌后(37)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 区小队(37)
23:33 枪口(1)

2024/07/23 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 铁血将军(20)
08:17 铁血将军(21)
09:00 铁血将军(22)
09:54 铁血将军(23)
10:46 铁血将军(24)
11:40 铁血将军(25)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长沙保卫战(8)
13:47 长沙保卫战(9)
14:40 长沙保卫战(10)
15:35 长沙保卫战(11)
16:27 长沙保卫战(12)
17:17 长沙保卫战(13)
18:00 特种兵之深入敌后(37)
18:55 特种兵之深入敌后(38)

19:50 特种兵之深入敌后(39)
20:47 特种兵之深入敌后(40)
21:33 特种兵之深入敌后(41)
22:20 歌声飘过一座城
22:50 枪口(2)
23:33 枪口(3)

2024/07/24 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 铁血将军(25)
08:17 铁血将军(26)
09:00 铁血将军(27)
09:54 铁血将军(28)
10:46 铁血将军(29)
11:40 铁血将军(30)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长沙保卫战(13)
13:47 长沙保卫战(14)
14:40 长沙保卫战(15)
15:35 长沙保卫战(16)
16:27 长沙保卫战(17)
17:17 长沙保卫战(18)
18:00 特种兵之深入敌后(41)
18:55 特种兵之深入敌后(42)
19:50 特种兵之深入敌后(43)
20:47 特种兵之深入敌后(44)
21:33 刀尖(1)
22:20 歌声飘过一座城(重播)
22:50 枪口(4)
23:33 枪口(5)

2024/07/25 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 铁血将军(30)
08:17 铁血将军(31)
09:00 铁血将军(32)
09:54 伟大的转折(1)
10:46 伟大的转折(2)
11:40 伟大的转折(3)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长沙保卫战(18)

13:47 长沙保卫战(19)
14:40 长沙保卫战(20)
15:35 长沙保卫战(21)
16:27 长沙保卫战(22)
17:17 长沙保卫战(23)
18:00 刀尖(1)
18:55 刀尖(2)
19:50 歌声飘过一座城
20:32 刀尖(3)
21:25 刀尖(4)
22:10 枪口(6)
23:05 枪口(7)
23:45 枪口(8)

2024/07/26 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 伟大的转折(3)
08:17 伟大的转折(4)
09:00 伟大的转折(5)
09:54 伟大的转折(6)
10:46 伟大的转折(7)
11:40 伟大的转折(8)
12:30 歌声飘过一座城(重播)
13:00 长沙保卫战(23)
13:47 长沙保卫战(24)
14:40 长沙保卫战(25)
15:35 长沙保卫战(26)
16:27 长沙保卫战(27)
17:17 长沙保卫战(28)
18:00 刀尖(4)
18:55 刀尖(5)
19:50 丝路潮
20:32 刀尖(6)
21:25 刀尖(7)
22:25 枪口(9)
23:05 枪口(10)
23:45 枪口(11)

2024/07/27 星期六

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:15 丝路潮(重播)
07:30 伟大的转折(8)
08:17 伟大的转折(9)

09:00 伟大的转折(10)
09:54 伟大的转折(11)
10:46 伟大的转折(12)
11:40 伟大的转折(13)
12:55 歌声飘过一座城(重播)
13:10 丝路潮(重播)
13:40 长沙保卫战(28)
14:20 长沙保卫战(29)
15:05 长沙保卫战(30)
15:47 长沙保卫战(31)
16:27 长沙保卫战(32)
18:00 刀尖(7)
18:55 刀尖(8)
19:50 刀尖(9)
20:47 刀尖(10)
21:33 刀尖(11)
22:45 枪口(12)
23:15 枪口(13)
23:55 枪口(14)

2024/07/28 星期日

07:00 歌声飘过一座城(重播)
07:15 丝路潮(重播)
07:30 伟大的转折(13)
08:17 伟大的转折(14)
09:00 伟大的转折(15)
09:54 伟大的转折(16)
10:46 伟大的转折(17)
11:40 伟大的转折(18)
12:55 歌声飘过一座城(重播)
13:10 丝路潮(重播)
13:40 长沙保卫战(32)
14:20 长沙保卫战(33)
15:05 长沙保卫战(34)
15:47 长沙保卫战(35)
16:27 长沙保卫战(36)
18:00 刀尖(11)
18:55 刀尖(12)
19:50 刀尖(13)
20:47 刀尖(14)
21:25 岑有协商
21:33 刀尖(15)
22:45 枪口(15)
23:15 枪口(16)
23:55 枪口(17)

南宁广播电视台 公共频道

2024/07/22 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(33)
13:45 姐妹兄弟(34)
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 大考(4)
22:55 大考(5)
23:40 大考(6)

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 大考(4)
22:55 大考(5)
23:40 大考(6)

2024/07/25 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(39)
13:45 姐妹兄弟(40)
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 大考(10)
22:55 大考(11)
23:40 大考(12)

2024/07/24 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 姐妹兄弟(37)
13:45 姐妹兄弟(38)
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

2024/07/23 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(41)
13:45 姐妹兄弟(42)
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 大考(13)
22:55 大考(14)
23:40 大考(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 大考(13)
22:55 大考(14)
23:40 大考(15)

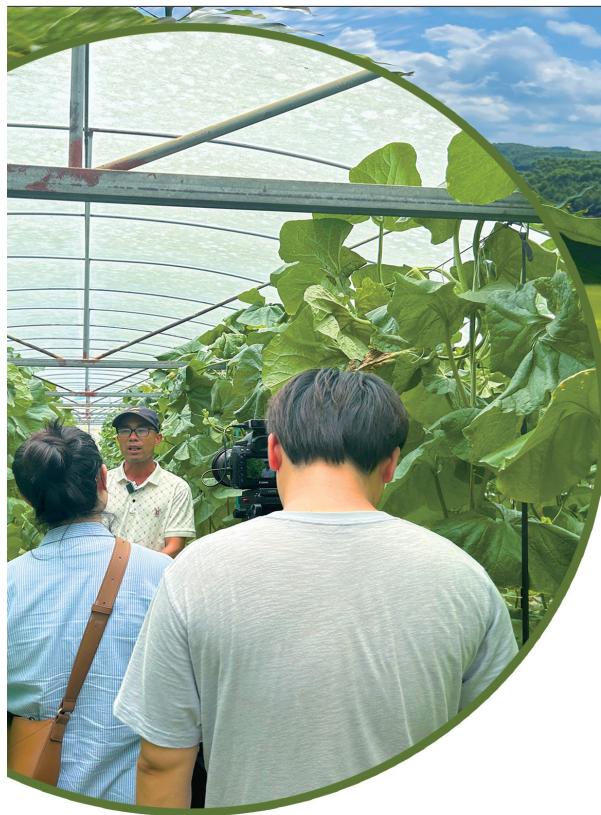
2024/07/28 星期日

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 家有儿女初长成(5、6、7、8)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 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 大考(13)
22:55 大考(14)
23:40 大考(15)

2024/07/27 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 家有儿女初长成(1、2、3、4)
14:38 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 大考(16)
22:55 大考(17)
23:40 大考(18)



蜜瓜丰收迎客来

说起哈密瓜的产地，相信很多人第一时间想到的就是新疆。但其实，在我们南宁有一个地方的网纹蜜瓜在整个“吃瓜”界也占据着一席之地，那就是武鸣区府城镇永共村。最近，永共村的千亩大棚果蔬基地迎来了网纹蜜瓜的丰收，沉甸甸的蜜瓜压低了藤蔓，让整个永共村都弥漫着甜蜜的芳香。

甜蜜来袭！千亩网纹蜜瓜迎来丰收

走在硕果累累的瓜棚里，一个个圆润饱满的网纹蜜瓜拉拽着藤蔓，空气中弥漫着一股甜蜜的味道。永共村村委副主任梁志欢告诉记者，要想选到好瓜，首先看网纹，网纹比较粗且明显，同时瓜饱满圆润，皮色相对来说泛白，成熟度是最好的。

网纹蜜瓜走出新疆哈密，在全国多地安家，由于气候条件不一样，普通瓜的糖度一般在15度左右，但永共村的瓜糖度却达到了17.3度，跟新疆的瓜甜度相当。梁志欢告诉记者，这里的网纹蜜瓜都是统一品种、统一栽培、统一规划管理，通过果实套袋技术实现无公害种植，所以永共村产出的瓜，不仅果形好看而且甜度高，在口感上给了大家惊喜。

永共村的网纹蜜瓜每年可以种植夏秋两季，平均生长周期在85天左右，当前正是夏季网纹蜜瓜收成的季节，永共村的村民们也迎来了最忙碌的一段时间。在村头空地上，十几名村民正忙得热火朝天。当天采摘下来的近千个网纹蜜瓜被运到这里，分批贴上标签，再打包运走，几个月的辛劳在这样的充实和忙碌中化成了丰收的喜悦。

在打包区，早已有收购商的大货车在旁等候装车。村民告诉记者，永共村的网纹蜜瓜由于品质有保障，在广东、云南、湖南、贵州等地广受欢迎，甚至还走出了国门，走进了越南市场。

目前，永共村网纹蜜瓜的种植面积达1200亩，2600多个大棚，年产可达1300万斤。村里计划以每年100亩的增速扩大种植，除了夏秋两季种植哈密瓜之外，在冬春季节还辅种青瓜、西红柿、苦瓜等蔬菜，形成“四季果蔬”产业，年产值能超过5000万元。

依托良好的区位优势和特色资源，府城镇还将进一步推动大棚果蔬种植与高端智慧农业相结合，打造特色休闲农旅产业，走出一条“棚”劲发展的新路子。

书写大棚致富经 搭建游子返乡路

永共村的大棚果蔬产业始于2010年，当时的永共村还是南宁市级贫困村，贫困户监测对象有144户。引进大棚种植产业后，永共村的面貌焕然一新，在2018年实现了整村脱贫。而这一切的背后，都离不开一个人的努力，他就是黄炳相。

黄炳相是土生土长的永共村人，也是现任村党支部书记、村委会主任。过去，永共村主要的经济作物是甘蔗，年产量有1万多吨。但是随着大量青壮年选择外出务工，甘蔗产业的发展受到了人力不足的限制，经济效益也不断下降。于是，他带着大家去学习大棚种植。

大棚种植可以调节温度，对于光照也能把控，可以给瓜果和蔬菜提供良好的生长环境，让产量和质量都得到保障，这让黄炳相眼前一亮，学习到大棚种植技术后，他决定要把这一技术引进永共村，带着大家突破困境过上好日子。永共村也是从那个时候起，跟来自新疆的网纹蜜瓜结了缘，但是让黄炳相没想到的是，这种“新品种+新技术”的组合才迈出第一步，就被现实打了个措手不及，因为管理水平问题，第一年第一季就亏了。

在大部分人都不看好的情况下，黄炳相没有选择放弃。为了尽快掌握大棚种植技术，他白天在地里搞种植管理，晚上就在桌前努力学习技术知识。他还动员自己家人率先开始大棚种植，自己先当“小白鼠”，为乡亲们做样板。

渐渐地，大棚种植技术得到了村里越来越多人的认可，在永共村开花结果。2016年，黄炳相当选府城镇人大代表，知道自己肩上的责任更加重了。为了加快产业发展，实现全村农产品统一种植、经营和规划管理，黄炳相和村委工作人员一起组织成立了永共村大棚瓜菜种植专业合作社。合作社的成立，有效吸纳了永共村周边贫困户等富余劳动力，帮助他们进一步提高了家庭收入。同时，也吸引了很多外出务工的年轻人，回到村里建设自己的家乡。

经过几年的发展，永共村的大棚果蔬产业连年丰收，但产能过剩的风险也随之增加。2018年，由于市场上供应过剩，永共村的网纹蜜瓜出现了大面积滞销的情况。农户只能自己发朋友圈，或是自己拉到南宁的小区去卖。

经此一“役”，黄炳相开始思考如何避免类似问题再次发生，同时开始探索“订单式”农业的道路，对接相关的公司，采取“公司+基地+农户”的运作模式，构建起稳定的销售渠道。

在黄炳相和村民共同努力下，永共村人均收入得到了大幅度提升。截至2023年底，永共村大棚产业年均收入达到2600多万元。

在产业致富进程不断加快的同时，永共村的村容村貌也发生着改变。近年来，村委组织全体村民持续开展了乡村风貌提升工作，在房前屋后建设了86处“微景观”，让永共村在大棚之外，又多了一道亮丽的风景线。

记者手记

从网纹蜜瓜出发，到四季果蔬飘香，永共村依托大棚种植产业，走出了一条乡村发展的新路子。黄炳相的执着、村民们的勤劳，让今天的永共村充满了新时代乡村的产业活力与发展潜力，坚守在家乡的“燕子”用自己的努力，把巢筑得越来越舒适宜居，也希望越来越多离家的“燕子”能尽快归巢，一起把家乡建设得越来越美好富饶。

记者：肖俊 罗思维 刘洲樟 蓝清峰

