

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25日

2024年第28期

总第1861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

月

安全第一
人人有责

珍爱生命
谨防溺水



暑期防溺水 安全不“放假”

炎炎夏日，为预防溺水事故发生，每天18时至22时，南宁市红十字应急救护志愿服务队水上分队专门安排人员到邕江边宣传防溺水知识，劝导没有大人陪伴的孩子不要下水游泳，提醒游泳的人注意安全等。同时，还安排队员划着带有救生圈等装备的桨板在邕江上巡回巡逻，为游泳者尤其是溺水者提供帮助和救援。

7月14日19时许，南宁市红十字应急救护志愿服务队水上分队队员在邕江大桥南岸成功救下溺水的一对父子。当天傍晚，南宁市红十字应急救护志愿服务队水上分队的队员正在向学生和家长宣传防溺水知识，忽然听到江中有人在呼救。队员郑晓军见状立即上前，精准地把救生圈抛向溺水者，并在其他队员和现场市民的共同努力下，很快将溺水的一对父子救上了岸。

获救后，脱离险境的父子连声向志愿者和市民道谢。现场发生的惊险一幕，也给正在参加防溺水

教育的孩子和家长上了一堂惊心动魄的警示教育课。

无独有偶，日前，南宁市妇幼保健院儿科重症监护室2天内收治了2名泳池溺水儿童。

接连发生的溺水事件，再次敲响了暑期防溺水的警钟。溺水也叫淹溺，是指人淹没于水或其他液体中，液体进入呼吸道而导致窒息、缺氧，继而呼吸停止和(或)心跳停止的临床急症。淹溺事故是夏季事故中的“头号杀手”，南宁市妇幼保健院儿科副主任黄树稳介绍，一般来说，脑组织完全缺血缺氧10—15秒即可出现意识障碍，4—6分钟后将产生不可逆的脑组织损伤，所以说溺水的时间越长，风险就越高。就算抢救及时，也会出现缺氧后导致的其他重要脏器功能损害，比如肺损伤和心脏、肝脏的损害等。因此，溺水最好在5分钟内实施抢救。

时值盛夏，每天到邕江游泳的市民络绎不绝，南宁市红十字应急救护志愿服务队水上分队的志愿者提醒，家长要注意对孩子进行防溺水安全教育，带孩

子外出游泳时，应随时注意孩子的动向，不让孩子离开视线范围，更不能让孩子单独在水中游玩；对于会游泳和穿戴了救生装备的孩子，家长也不能让孩子游到深水区，并关注孩子的游泳时间，避免过量运动等；如出现紧急情况应立即呼救，并送至医院救治。

来源：《南宁日报》2024年7月17日第05版



广西发布自制泡酒食品安全风险提示

近日，广西市场监管局发布自制泡酒食品安全风险提示，防范自制泡酒导致的中毒事件发生。

据介绍，因中药材种类繁多，非专业人士难以辨别，消费者应谨慎使用中药材泡制酒。如，乌头碱具有剧烈毒性，普通加工方法难以破坏其毒性，少量服用即可导致中毒甚至危及生命。市场监管部门提醒消费者，不要盲目饮用自制泡酒，不购买、饮用无标签标识、浸泡成分不清、来历不明的自制泡酒。不要相信所谓“秘方”“偏方”，避免在不了解药性的情况下按“秘方”“偏方”自制泡酒饮用。如出于养生保健

需要自制泡酒，应在专业医师指导下进行，并从正规渠道购买原辅材料，按照相关规定进行炮制和使用，尽量避免自行采摘药材泡制，也不要随意采购中草药泡制。

市场监管部门表示，个人、家庭切勿随意使用药材自制药酒，特别是内服性药酒，一些药材如断肠草、雪上一支蒿等具有很强的毒性，如果不加以认真鉴别并按规定进行炮制和使用，容易误用中毒。此外，消费者如发现餐饮单位非法制售自制泡酒，请向市场监管部门投诉举报。

来源：《南宁日报》2024年7月18日第04版



广西全面实施集采药品和医用耗材货款线上结算

为常态化推进广西药品、医用耗材集中带量采购（以下简称“集采”）工作，确保集采药品和医用耗材货款及时支付，提高供应保障能力，按照国家和自治区有关工作部署，日前自治区医保局会同自治区卫生健康委、自治区财政厅、自治区中医药局印发《关于进一步做好我区集采药品和医用耗材采购及货款结算工作有关问题的通知》（以下简称《通知》），将于8月1日起在全区范围内全面实施集采药品和医用耗材货款线上结算工作。

《通知》优化完善了结算方式，通过明确优先采购使用集采中选产品、实施集采药品和医用耗材资金预付、统一结算具体流程、规范采购要求等，有力保障集采药品、医用耗材集采实现“快采快结”。

在优先采购使用集采中选产品方面，《通知》明确，同一采购周期内各中选产品采购量不得低于同品种非

中选产品采购量及可替代品种采购量。

在实施集采药品和医用耗材资金预付方面，《通知》规定，各统筹地区医保经办机构根据各医疗机构上报集采药品和医用耗材的采购需求量所签订购销合同总金额的40%预付周转金，于集采周期开展的30天内预付给相关医疗机构。

在统一结算具体流程方面，《通知》指出，集采药品货款，仍按现行结算流程在确认收货后30日内结清；集采医用耗材货款，结清货款时间不得超过交货验收合格后次月底；对代收失败的集采药品和医用耗材货款，招采子系统在查明原因后，再次发起代收，并在3个工作日内向配送企业发起代付。

此外，《通知》还进一步规范采购要求。如，医疗机构、药品耗材配送企业统一通过招采子系统进行集采药

品和医用耗材货款的代收代付；对订单的发起及响应，发货、收货确认及验收等各个环节的流程进行了规范。

来源：《南宁日报》2024年7月18日第04版



广西进一步加大住房公积金对缴存人住房需求支持力度

新市民、青年人可全额提取住房公积金支付房租，买星级绿色建筑贷款额度可适当上浮……记者从自治区住房城乡建设厅获悉，近日该厅印发《自治区住房城乡建设厅关于进一步加大住房公积金对缴存人住房需求支持力度的通知》（以下简称《通知》），大力支持缴存人使用住房公积金租房、购房，助力更多缴存人实现住有所居、住有宜居的目标。

胡先生前年大学毕业后一直在外地工作，今年初因为工作调动来到南宁，目前租住在青秀区一小区。根据《通知》，广西将进一步加大对缴存人租房的支持力度，类似胡先生这样的新市民、青年人今后可提取住房公积金来租房，减轻租赁支出压力。

《通知》明确，依据“租房优先于购房”原则，支持在工作地无自有住房且租赁住房的缴存人提取住房公积

金支付房租，并根据当地租赁住房租金水平和租赁住房面积，进一步提高缴存人租房提取住房公积金的限额。

大力支持新市民、青年人提取住房公积金解决住房问题，支持在缴存城市无自有住房且租赁住房的未获得户籍、40周岁以下（含40周岁）缴存人全额提取每月缴存的住房公积金用于支付房租。

支持租住公共租赁住房、保障性租赁住房的缴存人，按实际房租支出提取住房公积金。

同时，要求简化租房提取手续，畅通线上线下申请渠道。租房提取申请人可选择自主提取或授权住房公积金管理中心（分中心）（以下简称公积金中心）按月将提取金额划入个人银行账户。

此外，《通知》明确，要加大对缴存人贷款的支持力度。

加大对购买星级绿色建筑或装配式建筑的支持力

度，申请住房公积金个人住房贷款购买星级绿色建筑或装配式建筑的缴存人，贷款实际额度可适当上浮。

优化存贷机制，申请首套住房公积金个人住房贷款的缴存人，允许往前追溯一年内其租赁住房、支付购房首付款提取的住房公积金，纳入住房公积金个人账户余额关联计算贷款额度，提高缴存人实际贷款额度。

加大对灵活就业缴存人使用住房公积金购买首套新建商品住房的支持力度，允许灵活就业缴存人通过调整其个人年度缴存额提高贷款额度。

优化住房贷款偿还机制，各公积金中心要配合贷款地公积金中心做好住房公积金异地贷款按月对冲还贷业务，鼓励有条件的公积金中心开展个人住房公积金余额按月对冲偿还商业银行个人住房贷款业务。

来源：《南宁晚报》2024年7月17日第08版

2024环广西·世巡赛新路线将带来全新视觉感受

近日,2024环广西公路自行车世界巡回赛路线正式公布,这条总长约1392公里的新路线将会给车迷带来新的惊喜。南宁市自行车运动从业人士纷纷表示,新路线充满悬念与挑战,车队间的竞争将更加激烈,车手将展开更为激烈的较量,每个赛段的角逐都将是一场视觉与激情的盛宴。

2024环广西·世巡赛将于10月15—20日举行,本届赛事采用全新的竞赛路线,除南宁外,其他城市均为首次举办。根据赛程安排,男子赛首站10月15日在防城港发车后,经防城港、崇左、百色、河池、来宾、南宁等6个设区市的18个县(市、区),比赛距离1020.9公里,转场距离约371公里,总行程约1392公里;女子赛10月20日在南宁举行,比赛距离134.3公里。

据介绍,新的竞赛路线涵盖了中越边境沿线人文风貌、百色右江革命老区红色线路、巴马国际长寿养生

旅游胜地等不同风格,在为赛事注入新活力的同时,展现广西丰富的人文风貌和自然景观。

国际自行车联合会代表奥利维尔·赛恩在实地考察后对新路线赞不绝口。他认为,新路线减少了平路赛段,增加了挑战性和观赏性,使赛事更加不可预测,为车手提供了更多选择。他强调,新路线优美的沿途风景必将为车手与观众带来难忘的视觉体验。

南宁市自行车运动协会副会长龚平表示,新路线中平路的减少和山路的增加,为擅长爬坡的车手提供了更大的发挥空间,总冠军的争夺将更加激烈。他预测,新路线大多为山地丘陵赛道,爬坡能力强的车手将在这些赛段中取得优势,拉开与其他车手的距离,因此,即使是在弄拉最先冲过终点的选手,也未必是最后的总冠军。

南宁市自行车运动协会会长温雨说:“各赛段的别

致景色早已为南宁的自行车爱好者所熟知,当自行车的‘速度与激情’和广西的自然风光融为一体时,我们必将拥有与往年截然不同的视觉感受。”

来源:《南宁日报》2024年7月19日第03版



南宁老友粉产业首届职业技能大赛将于8月10日开赛

近日,南宁老友粉产业首届职业技能大赛报名启动,引起社会广泛关注。本次大赛由南宁市人力资源和社会保障局主办,旨在贯彻落实南宁市政府关于促进南宁老友粉产业高质量发展的工作部署,“以赛促培”推动南宁特色美食老友粉的非遗技艺传承保护及技能人才选拔培养,助力全市老友粉及其产业链高质量发展。

获奖选手将“又拿奖金又拿证”

南宁老友粉产业首届职业技能大赛定于8月10日,在南宁市民生广场水漾市集开赛。在南宁市行政区划内,年满16周岁以上、法定退休年龄以内,从事竞赛项目相关工作的人员(含灵活就业人员)及院校相关专业师生,均可报名参赛。

据了解,已获得市级(含市级)以上“技术能手”称号或“五一劳动奖章”的人员,以及在各类竞赛中已取得上述称号申报资格的人员,不得再以选手身份参赛。大赛按照中式烹调师国家职业技能标准四级(中级工)标准,结合行业实际,采用技能实操单人赛方式进行考核,要求选手现场独立完成老友汤粉、老友风味酱的现场烹制等。

按照大赛规则,获奖选手将“又拿奖金又拿证”,得

到官方权威评价认证,助力职业生涯发展。“大赛按照选手来源分为院校组、产业组两个组别进行奖励,对赛项各组别各名次分别发放奖金3000元至1万元。”南宁市职业技能培训和鉴定指导中心主任卢荣表示,经核准,赛项第一名选手将由南宁市人力资源和社会保障局授予“南宁市技术能手”称号,赛项成绩达到60分及以上者可获得相应的中式烹调师中级工职业技能等级证书,赛项前3名选手直接晋升核发高级工职业技能等级证书。

组织技能评价、落实人才奖励等多项举措,致力推动南宁老友粉产业发展。2023年,南宁市专门将“南宁老友粉烹制”纳入《南宁市2023—2025年度重点鼓励培育技能人才职业(工种)目录》,积极打造地方特色劳务品牌,推动南宁老友粉传统制作技艺的保护和传承。目前,南宁市老友粉产业以门店经营为主,年总营收6亿至8亿元,从业人员超过1万人。主营老友粉的连锁店共400家,兼营老友粉的店铺约600家。

来源:《南宁日报》2024年7月17日第02版

观众可一边“嗍粉”一边了解老友粉产业

大赛现场不仅有老友粉烹制竞赛,还将设置观众品鉴、线上直播、产业推广等活动环节。同时,比赛还将开展“广西老表请全国人民嗍老友粉”活动,向全国人民宣传南宁老友粉深厚的历史文化底蕴和老友粉产业发展新成果,参加线上活动的全国热心网友有机会抽取老友粉特色包装食品。

“技能大赛是一个很好的平台,既能带动提升广大从业人员技能水平,又能推广‘老友’风味。”南宁市老友粉协会副会长徐铁纯说。

近年来,南宁市人力资源和社会保障部门通过设立专项职业能力考核项目、举办竞赛、开展职业培训、



警方提醒:小心成为电诈“工具人”

案例1

想兼职“躺平赚钱” 却成电诈分子帮凶

南宁大学生小严想兼职赚钱,今年4月5日一名“中介”称只需“帮忙收钱转账就能轻松赚钱”,小严便将自己的银行卡、身份证等信息交给对方,在明知是对涉电诈资金转账操作的情况下仍配合实施。事后,小严因涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪被公安机关抓获。

★警方提醒★

眼下正值暑假,不少学生想在网上兼职赚钱,但切莫因眼前小利,沦为诈骗分子的“工具人”。请大家务必保管好自己的银行卡,不要出租、出借或出售,以免被不法分子用于诈骗或其他违法犯罪活动。

案例2 警惕网络兼职陷阱 勿成诈骗团伙“话务员”

今年6月下旬,桂林市的秦某等4名在校学生通过网上寻找兼职时,被不法分子招聘,利用自己的手机架设“GOIP”设备,为上游诈骗团伙提供拨号服务,按小时结算工资。他们共架设3次,非法获利800元。目前,秦某等4人因涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪,已被公安机关依法刑事拘留。

★警方提醒★

诈骗团伙常利用网络平台发布虚假兼职信息,诱骗公众成为他们的“话务员”。此种手法使得电话显示为本地号码,增加了诈骗的隐蔽性,使受害人放松警惕。若明知是诈骗行为还为诈骗分子提供帮助,将可能构成诈骗罪或帮助信息网络犯罪活动罪。

案例3

“有钱花”可能涉及洗钱 商家需谨慎防范

贺州市昭平县的黄女士经营一家花店。今年3月8日,她接了一个网上订单,要求制作一束特殊的“有钱花”——花束内包含5200元现金,并要求邮寄。对方提出通过银行卡转账支付,黄女士按要求提供了卡号,并很快收到了5200元。

然而,在用自己的现金完成“有钱花”制作并邮寄后,黄女士发现自己的银行卡被冻结。经警方调查,这

笔转账款与外省一起电诈案件有关。最终,这5200元被外省公安机关依法划扣,并退还给受害人。

★警方提醒★

诈骗分子常常选择购买烟酒、鲜花礼盒、黄金等易变现商品,并要求商家提供银行卡账户以便转账。商家在收款时请仔细核实时付款账号,特别是当购买人与付款账户名不符,或发现有多笔来自不同账号的转账时,更应高度警觉,谨慎处理每一笔收款。

案例4

领扶贫基金要“刷流水”? 警惕“扶贫”陷阱

今年2月,60多岁的刘某收到一条短信,声称有来自“国务院扶贫办”的基金发放。刘某点击短信链接,添加了自称是政府部门工作人员的微信好友,对方称刘某已被确定为帮扶对象。随后,对方以申请扶贫基金需要“包装”为由,要求刘某提供大量银行流水和一个最终清零的账户。

刘某按要求将多笔汇款转至对方指定账户后,却发现自己的账户被冻结。直到警方介入,刘某才意识到自己受骗了。最终,刘某因涉嫌掩饰、隐瞒犯罪所得罪被公安机关立案调查。

★警方提醒★

天上不会掉馅饼,切勿轻信所谓的“免费扶贫基金”或“政府帮扶”等诱饵。不要因贪图小利、赚“快钱”而沦为电诈“工具人”。

来源:“南宁警方”微信公众号(2024年7月17日)





游客跟团旅游时突发心脏病死亡，责任谁承担？

公司组织员工集体到泰山风景区游玩，由旅行社带团出游，旅游者在爬山过程中突发心脏病死亡，公司、旅行社和泰山风景区是否需要承担赔偿责任？近日，江苏省南通市崇川区人民法院对这起生命权纠纷案作出一审判决，认定旅游者自身未谨慎注意身体状况，自担70%的损失，两家旅行社未履行安全保障义务，各承担20%、10%的赔偿责任。

案情回顾

2023年8月24日，某电力公司组织员工前往泰山风景区旅游，并与南通某旅行社签订《境内旅游合同》一份，约定由南通某旅行社为该公司202名员工提供带团旅游服务，旅行时间为2023年9月8日至10日，旅行社应为旅游者发放固定格式的安全信息卡，要求填写旅游者姓名、基础疾病、应急联络方式等信息。同时约定旅游者人身权益受到损害时，旅行社应当采取合理必要的保护和救助措施，旅游者应在风险控制范围内选择活动项目，遵守安全警示规定，并对自己的安全负责。

南通某旅行社委托泰安某旅行社具体履行合同，泰安某旅行社在泰山风景区负责接地旅游服务，包括提供包车、导游等服务。2023年9月10日上午，臧某随团乘车至泰山中天门景区开始徒步登山。当日10时15分，臧某被台阶绊倒，俯卧在山路上，现场游客发现后报警救助。泰山景区警务和医务人员对臧某进行了紧急施救。臧某于当日10时51分被送医治疗，因治疗无效，于当日死亡，死亡原因为心脏性猝死。臧某亲属认为某电力公司、旅行社及泰山风景区未及时采取救助措施，安全保障措

施不到位，将上述单位诉至南通市崇川区法院，请求赔偿死亡赔偿金、丧葬费及精神损害抚慰金等共计1081805.5元。



法院审理

法院审理后认为，某电力公司组织员工外出旅游，明确要求员工根据自身身体状况自愿前往，且将登山方式、不可独自行动等安全注意事项特别提醒，已尽到一定的安全提示义务，对臧某死亡无过错，不应承担责任。泰山景区管委会为游客提供旅游辅助服务，在进山口、游客中心等处设置标牌，通过LED显示屏等方式公示求助电话、安全提示，建议存在疾病隐患的游客谨慎登山，且在知悉臧某摔倒后及时组织人员救助，现有证据不足以证明该景区存在安全保障缺陷，其不应承担责任。

南通某旅行社未按照合同约定要求臧某填写安全信息卡，导致现场施救人员未在第一时间得知臧某的基础疾病，影响救治措施和成效，应承担相应责任。且南通某旅行社作为组团社，应提供全程导游服务，导游服务不仅包括景点历史、文化、风土人

情的讲解，还包括对旅游者的安全保障义务，其将登山旅游项目委托泰安某旅行社实施，但当日泰安某旅行社导游系乘缆车登山，未向徒步登山者提供导游服务，未及时掌握臧某具体动向和身体状况，存在违约行为。因此，南通某旅行社及泰安某旅行社在提供旅游服务过程中存在疏漏，未履行安全保障义务，与臧某死亡存在一定因果关系，应承担相应责任。

臧某作为完全民事行为能力人，相比旅行社而言，更了解自身健康状况，其本身年事较高且患有高血压，自愿参加旅游，应对旅游行为，尤其是徒步攀登泰山可能面临的风险进行合理预判。臧某在事发前一日深夜仍参与聚餐并饮用烈性白酒，容易增加心脑血管的发病风险，自身存在较大过错。法院综合考量各方过错程度，判决南通某旅行社承担

20%的责任，泰安某旅行社承担10%的责任，其余损失由臧某亲属自行承担。结合损失金额，法院判决南通某旅行社承担损失214987元，泰安某旅行社承担损失107494元。

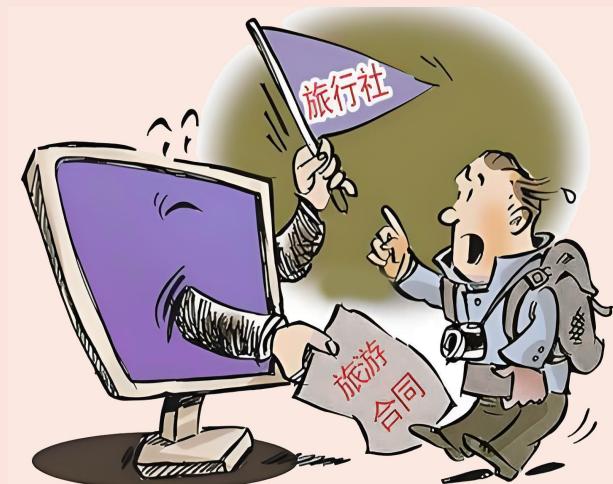
一审判决后，各方均未上诉。该判决已生效。



法官说法

要的救助措施，降低风险、减少损害。如果团队中有老年旅游者，旅行社在组织旅游活动、制订旅游计划和行程时，应充分考虑老年旅游者的身体状况、参与能力、活动的强度和可能的风险，并配备随行医护人员。

法官提醒，旅游经营者虽负有保障旅游者人身、财产安全的义务，但该安全保障义务并非是无条件、无限制的，旅游者本人更应关注自身的身体状况，旅游者是自身安全的第一责任人。旅游者要根据自身的年龄、身体状况选择旅游地点，在出游前了解相关景区的基本情况，根据自身状况选择能够控制风险的旅游线路和项目。年老和存在基础疾病的旅游者要量力而行，勿选择刺激性或高风险活动，行程中要随身携带适当的防护用品和必备药品，做好个人健康及安全防护措施，以免造成不必要的伤害。



非遗度夏的几种打开方式（三）

——夏季消暑佳品

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。让我们走近多样化的非遗技艺，为大家展示非遗度夏的几种方式。

南宁酸嘢 唤醒味蕾与乡愁

广西地处亚热带，天气多湿热，各种瓜果物产丰富，人们喜欢吃配以酸醋、辣椒、糖等腌制而成的酸品来解渴、提神、除湿气，所以长久以来就形成了喜爱吃酸嘢的饮食偏好。

广西酸嘢历史悠久，《徐霞客游记》曾记载：“以糟芥为案，山家清供，不意诸蛮中得之，此亦一奇也。”且不说侗族酸鱼、酸肉等特色“硬菜”，单单是时令果蔬腌制的酸嘢就五花八门，品种丰富。

“英雄难过美人关，美人难过酸嘢摊。”这句话在广西多地适用。因为各地的名品酸嘢都有与众不同的魅力，吸引着过往的行人。进入夏季以来，人们对酸嘢的喜爱之情随温度升高也日益高涨。透明的玻璃缸内浸泡着各式酸嘢，食客们自行挑选喜爱的果蔬。

作为酸嘢界“扛把子”，南宁酸嘢品种多样，做法齐全，滋味甚好。桃子、李子、菠萝、山楂、番石榴、杨桃、木瓜、芒果……新鲜水果和蔬菜切块，配以食醋、白糖、椒盐粉、辣椒粉、甘草粉等调料腌制。夏日悠长，清甜脆口的酸嘢总能在燥热中瞬间唤醒味蕾。

消暑佳品龟苓膏

作为岭南地区历史悠久的传统药膳，龟苓膏是“药食同源”的典型代表，在炎炎夏日带来一丝清凉，尤其受到两广地区以及东南亚一带人们的喜爱。

尽管龟苓膏确切的起源已不可考，但比较公认的说法是，龟苓膏的诞生与岭南地区独特的气候环境息息相关。一方水土一方饮食，位于亚热带的岭南地区，气候常年闷热潮湿，到了夏日更是酷热逼人。火气与湿气的双重攻击，让岭南人在琢磨吃这件事时，追求食物具有清凉解暑、祛湿健脾的功效，当地人食用龟

苓膏祛湿热的习惯也由古延续至今。

新鲜熬煮出来的龟苓膏，是外观呈黑色或棕褐色、略带弹性和光泽的膏体，伴着淡淡的香味。因为其中含有中草药成分，口感微苦，吃起来嫩滑爽口带有回甘。

老婆饼里没有老婆，但龟苓膏里确实有龟。龟苓膏以鹰嘴龟和土茯苓为主料。《本草纲目》认为龟板性凉，“治腰脚酸痛，益大肠，消痈肿”，土茯苓可“健脾胃，强筋骨，祛风湿，利关节，止泄泻”。基于这两种主要成分，再加上一些有清热滋阴效果的中药，如生地、金银花、蒲公英、罗汉果、灵芝等，熬制出来的龟苓膏不凉不燥，老少皆宜。两广地区的人认为，食用龟苓膏能够在一定程度上起到清热祛湿、滋阴补肾、养血生肌、润肠通便、养颜提神等作用。现代营养学研究发现，龟苓膏具有低热量、低脂肪、低胆固醇的特点，且其中含有多种活性多糖和人体必需的氨基酸，是一种有益健康的食物。

龟苓膏的制作工艺精细复杂，需要经过选材、处理、洗药、碾磨、提取、浓缩、过滤、配兑、煮膏、冷却等21道工序。其中，龟是龟苓膏制作的精髓。为保证药效，每只乌龟重量不低于250克。用传统工艺制作的龟苓膏，龟甲需要慢火熬煮15个小时方能煮出龟胶和蛋白质。部分药材需切割或捣碎，先用武火煮出药味，再转文火熬制出精华。凉粉草清洗后熬煮，加入溶解好的草木灰碱，经过滤得到凉粉草提取液。按比例勾兑凉粉草液和龟苓膏药液后，加入米浆，最后使其凝结成黑色略带透明的膏体。2021年，龟苓膏配制技艺被列入第五批国家级非物质文化遗产名录。

文稿整理：黄理佳



暑期膳食养生 夏天拥抱健康

暑，炎热的意思。民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。暑期由于出汗多，消耗大，再加之劳累，人们更不能忽略对身体的保养。

红豆富含维生素E及钾、镁、硒等活性成分，是典型的高钾食物，具有补充营养、消肿利尿、健脾胃、补血、改善消化系统功能等作用。红豆还有养心的作用，所以夏天比较适合吃红豆。夏日多吃红豆，可缓解口渴、烦躁等症状，尤其在正午时分，是心火最旺之时，容易心烦易怒，因此这个阶段避免心火过亢，食用红豆比较适宜。

陈皮红豆沙

材料：

红豆、陈皮、干桂花、冰糖、清水。

做法：

- 1.首先把红豆清洗干净。
- 2.陈皮加水泡软。
- 3.将泡软的陈皮刮去表面白膜，减少苦涩味。
- 4.将红豆放入电压力锅，加入适量的水。陈皮切丝后也一起加入。
- 5.头一天晚上预约电压力锅的时间，用煲汤键，第二天早上起来时就煲好了。
- 6.吃的时候转入汤锅，捞起部分红豆碾成泥。
- 7.加入少许冰糖，煮至黏稠即可。
- 8.在成品上撒点干桂花点缀，软糯香甜，味美可口。

蜜红豆

材料：

红豆、冰糖、蜂蜜、红糖、凉水。

做法：

- 1.红豆清洗干净，放入大碗中加适量水，置于冰箱冷藏室泡一个晚上。
- 2.泡好的红豆凉水上锅，稍煮一会儿，去掉豆腥味。
- 3.红豆捞出后过凉水，清洗干净。
- 4.将红豆放入电高压锅中，压20分钟。
- 5.到时间后，加入冰糖、红糖、蜂蜜，最后收干水分即可。

小窍门：

煮红豆的时候，千万不要先放糖，否则可能会一直煮不烂。

奶香红豆山药糕

材料：

铁棍山药、红豆馅、白糖、牛奶、糕粉。

做法：

- 1.山药洗净，放入锅中中火蒸约30分钟，至能用筷子轻松穿透。
- 2.取出山药去皮，压成泥。
- 3.山药泥加入白糖和牛奶，搅拌至细腻均匀。
- 4.取一团山药泥捏圆按扁，放入红豆馅，收口。
- 5.在月饼模具里面撒入糕粉，放入山药团，压实即可。

红薯莲子红豆汤

红豆长期以来都是女性朋友美容养颜的佳品。别看这小小的红豆，它不仅能补气血、排毒美肤，还有瘦身消脂的效果。

材料：

红豆、莲子、红薯、冰糖、水。

做法：

- 1.红豆和莲子分别洗净，用水浸泡。
- 2.红薯去皮后切成小块备用。
- 3.将浸泡好的红豆和莲子放入电压力锅中，加入适量水，按下电压力锅炖煮豆类的功能键。

4.时间到，红薯莲子红豆汤就煮好了。最后加入适量冰糖，就可以开吃了。

小窍门：

- 红豆和莲子之所以要分别浸泡，是因为红豆浸泡的时间比较长，需要3小时以上，而莲子只需浸泡1小时即可。
- 加入水量以食材的3倍左右为宜。
- 最后的步骤也可以按照个人喜爱加入适量蜂蜜，但一定要待其微凉之后。

红豆沙糯米丸子汤

材料：

红豆沙、红豆、水、红糖、糯米粉、白糖、糯米粉水、桂花。

做法：

- 1.红豆洗净后放入电压力锅，加入适量清水。
- 2.选择“杂粮粥”功能，自动进入工作模式，用时大约40分钟。
- 3.利用这个时间来捏一些糯米小丸子。
- 4.糯米粉中加入白糖搅拌均匀，加温水揉成团。开水下锅煮至浮起，再煮1分钟，捞出过凉水备用。
- 5.煮好的红豆已经很绵软，一压就碎。
- 6.取一半红豆放入打成红豆沙，再倒回锅中。
- 7.选择电压力锅的“火锅”功能，加入红糖，将红豆汤煮开。
- 8.倒入适量糯米粉水，边倒入边搅拌，直到浓稠程度满意，煮开就可以关火了。
- 9.将煮好的红豆沙装到碗中，把煮好的糯米丸子倒进去，表面再撒一点桂花，甜甜糯糯的，超级好吃。

小窍门：

用电压力锅煮红豆比较快，想吃随时可以做。如果用普通煮锅，就要提前一晚浸泡红豆。

红豆糯米糕

材料：

成品蜜红豆、糯米粉、水。

做法：

- 1.购买成品蜜红豆。
- 2.糯米粉倒入蜜红豆内，加适量的水搅拌成糊状。
- 3.放入蒸锅中蒸30分钟。
- 4.出锅后放凉。
- 5.切块即可食用，甜甜糯糯，非常好吃。

小窍门：

购买的成品蜜红豆非常甜，所以制作的过程中不需要再放糖。

文稿整理：许术





山水间的避暑之旅

——解锁南夏日清凉之地

四

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。

无需远行，美景就在身边。绿城南宁周边的避暑胜地就能让您清凉一夏。跟着小编的步伐，带大家打卡家门口的避暑宝藏点。

大王滩风景区

大王滩水库位于南宁市良庆区那马镇，距离南宁市市区 28 公里。景区依托大王滩水库而建，以秀丽的江南湖光山色和恢宏的现代水利工程著称，是绿城南宁十大景区之一。景区有英姿雄伟的凤凰岭、栩栩如生的猫头山、风姿袅娜的美女山、牵手相连的鸳鸯山、长龙吐珠的龙珠岛等 10 多处山景。

景区植被良好、水质优良、无污染，被列为南宁市城市供水远景规划的备用水源之一。湖中岛屿星罗棋布，若浮若沉，或隐或现；湖岸群山环绕，翠绿环抱，小径幽幽；清新的空气撩人心肺，促人神爽，畅人胸怀；是享受阳光、山水、健康游的最佳之地。



青瓦房古村落

位于南宁市西乡塘区石埠街道下灵村的青瓦房古村落，是这座城市中的一颗璀璨明珠，环境优美，古朴幽静。这个以清代建筑为主的村庄，深藏于绿树成荫、绿草如茵的自然景观中，仿佛是一个远离城市喧嚣的世外桃源。青砖灰瓦的古色古香建筑、石磨、鱼篓等农具，青石板铺就的古街小巷，还有古桥古河，每一处都散发着浓浓的复古韵味。这里的清代古建筑和徽派别墅群，加之极具文化内涵的旧物件，构成了这座古村落独特的历史风貌。

漫步青瓦房，仿佛是穿越历史的旅程。青石板路、古老的房屋、宁静的庭院、精致的雕花……每一步都仿佛踏在历史的长河中。

龙门水都

龙门水都风景区位于南宁高新区振宁路（外环高速旁），距离南宁市市区仅 15 公里，景区占地面积 20.14 平方公里，森林覆盖率达 98%，平湖面积 700 多亩。景区内山势蜿蜒，林海苍茫，常年郁郁葱葱，空气清新，安宁静谧，是稀有的原生态森林氧吧。



龙门水都内景观设施丰富，游玩项目多种多样，依托景区优美的山水环境、绵延的群山、幽深的溪流沟谷，建筑了与山水相依的滨湖景观廊、植物游赏繁育农场、溪谷游憩山地运动场、高空揽胜、拓展训练、郊野休闲等设施。开展山水观光、生态游憩、休闲运动、专业拓展等活动。主要游览项目有：雨林谷、兰花园、芳香谷、药王谷、山道滑车、高空氦气球、绿色拓展营地、森林跑马道、四季果园、广西历史文化景观走廊等。

松谷名宿

南宁松谷民宿是一个具有北欧风格的露营地，位于南宁市芦仙山森林景区，毗邻广西艺术学院相思湖校区。这个营地旨在为游客提供一个远离城市喧嚣的宁静之地，让他们能够享受到山谷的幽静与大自然的魅力，进行一场独特的轻奢露营体验。松谷营地以其精致的露营氛围和舒适的环境而闻名，整个山谷被打造成一个小镇的感觉，拥有小溪、小木屋和小院子等设施，营造出仿佛来到瑞士村庄的氛围。

文稿整理：黄理佳



不惑之旅 新闻综合频道热播

剧情简介

中学教师简单辞去教职来到北京，准备和未婚夫结婚。为分担生活压力，她找到给书商马列文的女儿做家教的工作。婚期将近，简单却发现未婚夫早已移情别恋，马列文点醒迷茫中的简单，让她勇敢拒绝了委曲求全的婚姻。简单陪同马列文带身有残疾的女儿出国治疗。异国他乡，被困雪山木屋。马列文道出自己早已离婚，但因前妻身患躁郁症，责任感促使他只好继续与其一起生活。简单消除对马列文的偏见，二人产生莫名情愫，但没有突破底线。简单创业遇阻、马列文公司遭人暗算，面对生活挑战，二人相互鼓励，收获事业的成功。家人朋友的支持，社会的认可，最终二人决定携手前行。

40集电视剧《不惑之旅》由北京羿鸣文化传媒有限公司、湖北凤舞天下影业股份有限公司、北京蓝钻文化传媒有限公司等联合出品，韩杰执导，韩杰、张弘毅、雷薪琳编剧，陈建斌、梅婷、涂松岩、刘威葳、于明加、张姝、迟嘉、张籽沐、吴晓敏、许文广、郭晓小等主演的都市情感剧。



● 陈建斌饰演马列文

出版集团的总裁。女儿在两年前滑雪受伤，再也不能站起来了，于是性格变得孤僻暴躁，气走了好几任家教。后来在朋友介绍下，简单来到了马列文家给他女儿做家教。面对简单的迟到，马列文表现得非常反感，但是迫于找不到家教还是接纳了简单。



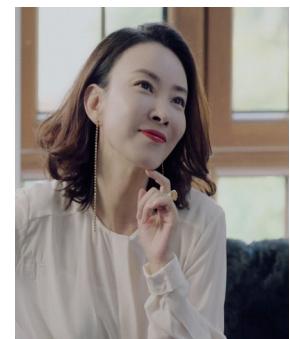
● 涂松岩饰演冯春生

简单的未婚夫。冯春生来自小城市，独立一人在北京打拼多年，和大多数北漂一样，生活拮据，连套像样的房子都买不起。面对董事长女儿卓晓婷的追求，他刚开始还决定要和相恋8年的女友简单结婚，但在卓晓婷的多次示好下，他最终还是动摇了。



● 梅婷饰演简单

中学教师。简单在一个小地方做老师，兢兢业业，在学校的时候，被学生们尊重。对待工作她非常认真，后来为了和心爱的人结婚，她毅然决然地来到了北京。但是让简单没想到的是，她将要面临的竟然是未婚夫的背叛。意外之下，简单成了马列文女儿的家庭教师，在简单纠结于感情问题时，马列文的开导让她豁然开朗。



● 刘威葳饰演王忆如

马列文的前妻。年轻漂亮，父亲是马列文的恩师。虽然小时候成长环境算不上太富裕，但父母总是把最好的东西给她。她以为马列文原谅了她，可以和马列文重新开始，但马列文只当她是马沐嘉的妈妈，一切都是为了孩子有个家。

剧集评价

《不惑之旅》以一场雪中造访格鲁吉亚托尔斯泰纪念馆为开始，又以主人公历经坎坷后故地相逢为呼应，为故事搭建了一个颇具张力的戏剧结构。剧中，马列文和简单的对话中时常会出现托尔斯泰、罗曼·罗兰等文学大师的名著名句，而这些文学元素的融入也在剧作与现实生活之间建立了一个“隔热层”。以戏剧手法对故事进行张力升级与“隔热”处理，使观众既能感受到剧中人物的情感温度，又能不时跳出故事，进行一番冷静思考。
（《中国文化报》评）

马列文的人物塑造虽然有些“霸道总裁”的恶

趣味，但是人物背后沉重的人生危机揭露之后，这种“霸道”背后的苍凉与隐忍让人同情，也是简单与马列文解除紧张关系的契机。这种给人物铺垫了大量前因后果的设计，让整个故事显得“有枝可依”，人物不是洒狗血的傲慢与冷漠，人物关系也不是莫名其妙地推进，而是基于双方各自不同的生活体验、社会背景而有所发展。从《不惑之旅》来看，它没有将自己归为鸡飞狗跳的生活琐事中，也没有脱离中年生活应该有的烟火气。虽然看上去故事多少有些戏剧化，但仔细推敲人物的根基，却都有各自基本的生活逻辑。这种跳脱的中年剧写法，不失为国产剧打破窠臼的一种新思路。

（《北京日报》评）



我和我的儿女们 新闻综合频道热播

剧情简介

钱广总想着让儿女们幸福，但老钱家这本经分外难念：因过继给人倍感自卑的大儿子，因为父亲一心“贴补”，结果父子俩之间的隔阂却越来越大；为娘家费心费力却得不到认可的二女儿，差点因娘家原因让自己婚姻产生危机；善解人意的非亲生三女儿，事业成功但就是不肯谈恋爱不肯结婚；由钱广第二任妻子带来的非亲生小儿子，总是撺掇自己老妈在钱家战争中为自己争夺利益。所以，钱家状况百出。尽管钱广乐此不疲地周旋于儿女们之间，却往往使得家庭矛盾更加激化。后来钱广反省不能越俎代庖，要尊重儿女们，活了大半辈子的他决定换一个活法，重新开始属于自己的生活。

40集电视剧《我和我的儿女们》由中央电视台、宁波影视艺术有限责任公司联合出品，朱定忠执导，吕凉、徐园楠领衔主演的都市亲情剧。



● 吕凉饰演钱广

退休中学历史教师。钱广想让社会身份、生活情态截然不同的四个儿女按照自己设定的路线走，所以总是想当然地帮助子女，结果却弄巧成拙，反而进一步激化家庭矛盾。最后，换了一种“爱法”的他与子女们打成一片。



● 徐园楠饰演钱安安

钱安安是钱广的养女，在兄弟姐妹中排行老三。她是视频网站当红综艺节目制作人，为人简单干练，外冷内热，遇事果断干脆，不喜欢拖泥带水，是最懂、最能理解钱广的人。



● 于恒饰演高远

钱安安大学时期的初恋男友，同时也是她的前夫。可谁也没想到，婚后短短一年时间，高远在出国留学和婚姻之间，选择了放弃婚姻。现在这位海外归来的“高精尖”人才又出现在钱安安的生活里，这一次，他会如何选择？



● 周璞饰演冯立业

钱广的儿子。冯立业曾经被过继给了亲戚，他最大的希望就是让自己和妻子在钱家抬头挺胸做人，却因为太过老实总是弄巧成拙，结果总是要钱广帮忙收拾烂摊子，因此父子俩的隔阂也越来越大。

幕后花絮

● 该剧全程在宁波取景，剧中会出现宁波汤圆，餐桌上会有泥螺，对白中也会说到带鱼。
● 该剧剧本构思始自2014年，之后又经过了3年多的打磨。

剧集评价

《我和我的儿女们》将镜头聚焦都市中非典型家庭关系的转型升级。整部剧有泪也有笑，展现并传达了健康、和谐、温暖向上的都市生活状态。

（《苏州广播电视台报》评）

《我和我的儿女们》围绕退休中学历史教师钱广和其社会身份、生活情态截然不同的四个儿女展开，接地气的故事会让观众，尤其是宁波本地观众产生共鸣。

（《鄞州日报》评）

《我和我的儿女们》的剧情涉及财产继承、血缘关系、婚姻选择、内容创业、子女教育等，话题性强、情节曲折、语言诙谐。该剧是一部有着明显时代烙印、关注现实议题的都市生活剧，与社会热点互动共生，带有很强的现实感与针对性。剧中，钱广和其子女所遇到的问题，其实也正是社会大变革中众多普通家庭所遇到的问题。这些问题集中展现了中国家庭生活的多样性和复杂性，而该剧有对于现实生活的理性关注和深度思考，能够为观众提供思想资源与价值引领。

（《芜湖广播电视台报》评）

文字整理：许木



高兴的酸甜苦辣

文旅生活频道 12~25集剧情

第12集

李飒飒一行人顺利回到北京，李奶奶看到大家平安回来，开心得合不拢嘴。李劲松把挣来的钱交给奶奶，奶奶不要他的钱，李劲松就全部交给陈慧兰。李劲松还把玉观音赎了回来，摆回到原来的地方，李奶奶很高兴。常高兴和朱小雪准时来李家吃涮羊肉，李飒飒建议让李奶奶收常高兴为干孙子，常高兴当场跪地认亲，全家人举杯痛饮。常高兴向李劲松借钱在饭馆装了一部电话，还印发了很多宣传单。常高兴让陈慧兰在饭馆接电话，自己拿着宣传单四处散发，还特意跑到工地去宣传，很快吸引了很多客人，小饭馆顾客盈门。

第13集

转眼到了高考，刘大壮约定接送李飒飒和朱小雪，天上下着瓢泼大雨，洪亮来为李飒飒加油助威。萍萍突然发高烧，刘大壮送萍萍去医院迟迟未归，这时常高兴骑着三轮车回来，李飒飒就让他骑车去送，结果在小胡同里被疾驰而来的汽车撞翻，李飒飒和朱小雪被甩出去很远，常高兴赶忙把她俩送到医院，结果错过了高考。陈慧兰和刘雪梅你一言我一语数落常高兴，常高兴蹲在地上一言不发，李奶奶站出来为常高兴打抱不平，不许任何人欺负他，刘雪梅和陈慧兰顿时傻眼了。

第14集

常高兴决定留下来陪李奶奶过年，李飒飒担心引起李奶奶怀疑，就和常高兴约好一起撒谎车票卖光了，李劲松没法回家过年。李飒飒听父母说今年过年就把李劲松和朱小雪的婚事定下来，而朱小雪从洪亮口中得知拘留会被记入档案，因此当场悔婚。洪亮把常高兴送回饭馆，李飒飒出门看到洪亮，得知他刚从拘留所回来，就说服他让李劲松给家里打电话报平安。李飒飒对洪亮感激不尽，两个人有说有笑一起放烟花，常高兴则躺在饭馆的桌子上，听着外面鞭炮齐鸣，思乡之情油然而生。

第15集

朱小雪带皮特回家，宣布皮特是她的男朋友，刘雪梅很生气，强调她和李劲松已有婚约，朱小雪不想和有前科的人结婚。皮特拿出10万元聘礼，答应负担全家的生活费用，要带朱小雪去香港生活，皮特苦苦恳求刘雪梅同意他们的婚事。常高兴宣布他和刘玲的婚讯，李飒飒请他喝酒祝贺，常高兴借着酒劲吐露心声他不想结婚，是因为李飒飒要和洪亮结婚，他才不得已答应刘玲。常高兴觉得李飒飒看不起他，李飒飒知道常高兴喜欢她，可她已经选择了洪亮，劝常高兴不要因为赌气而结婚，否则会后悔的。

第16集

李飒飒和洪亮看完电影，李飒飒在胡同口等，两个小混混路过，借酒劲对李飒飒动手动脚，洪亮和两人大打出手，其中一人拎起一根钢筋想刺洪亮，

洪亮闪身躲过，结果钢筋刺进另一个小混混的喉咙，那人吓得拔腿就跑，洪亮拎起钢筋就去追，被对面疾驰而来的汽车撞飞。李劲松得知洪亮受伤，赶忙来医院探望。洪亮一直昏迷不醒，李飒飒大哭不止，李劲松对她好言相劝。那个被扎伤的男人不治死亡，张所长把李飒飒叫到派出所了解情况。王瑞回家找李飒飒兴师问罪，对她破口大骂。

第17集

李飒飒不在乎洪亮会不会坐牢，想一直等他出来。洪亮被判处有期徒刑两年，王瑞不服气要上诉，张所长也无能为力。李飒飒不敢直接向父母说明实情，只好找李劲松和常高兴商量，李劲松坚持让李飒飒打胎，以免被街坊邻居截脊梁骨，常高兴则坚决不同意，还答应帮李飒飒养孩子。李飒飒和常高兴一起回家向父母摊牌，常高兴承认李飒飒肚子里的孩子是他的，要和李飒飒结婚，李劲松谎称李飒飒流产以后就不能生孩子了，陈慧兰顿时惊呆了，强行把他们全部赶出去。

第18集

李飒飒和常高兴去看守所见洪亮，直截了当把假结婚的事和盘托出，还说等洪亮出狱以后，他们一家三口就能团聚，洪亮满口答应。李飒飒和常高兴踏上了回乡的火车，李飒飒把起草的协议书交给常高兴一份，常高兴心里很不是滋味。李奶奶来看王瑞，给她送来月饼，对她好言相劝，王瑞对李飒飒嫁给常高兴的事耿耿于怀，李奶奶反复讲明他俩结婚不是因为洪亮不好。刘雪梅、冯志强、陈慧兰和李心桥等人都来陪王瑞过中秋，冷冷清清的家里立刻热闹起来，王瑞很感动。

第19集

李飒飒和常高兴来崔丹丹家拜访，崔丹丹这时也准备结婚了，可她对常高兴依然怀恨在心，故意炫耀男朋友大勇有钱。大勇把常高兴叫到一边谈判，要和他决斗。常高兴准时来和大勇见面，大勇对他拳打脚踢，常高兴不还手，李飒飒和崔丹丹闻讯赶来，看到常高兴被打翻在地，大勇逼常高兴跪下喊他爷爷，常高兴断然拒绝，李飒飒让常高兴和他公平决斗。常高兴三拳两脚就把大勇制服。夜里，李飒飒去厕所，常高兴就把自己的外套给她披上，没想到大勇蹲守在厕所门口，他误以为是常高兴去厕所，举起大棒子把李飒飒当场打晕。经过医护人员的全力抢救，李飒飒终于醒了过来，遗憾的是孩子没有保住。

第20集

李飒飒意外流产，常高兴觉得自己的使命已完成，和李飒飒提出离婚，常思远气得暴跳如雷，常母更是急火攻心当场晕倒。李飒飒打电话通知父母，要在陕西住一段时间，李飒飒跟着婆婆学剪纸，婆婆每天换着花样给她做饭。一段时间后，李飒飒和常高兴辗转回到北京，陈慧兰和李奶奶很开心，李

飒飒向母亲坦白流产的事，常高兴把罪责都揽到自己身上，陈慧兰和李心桥气得大发雷霆，狠狠数落常高兴。此时，李奶奶只好说出李飒飒怀的是洪亮的孩子，常高兴只是为了顾全李家颜面才和李飒飒登记结婚，陈慧兰和李心桥听后顿时傻眼了。李飒飒想离婚前把常高兴的户口落在北京，就带常高兴来找张所长帮忙，因为结婚年限不够，张所长也无能为力。

第21集

常高兴为饭馆招聘厨师，顾彩云来应聘，她擅长做川菜，可饭馆招的是北京菜厨师，不过李劲松被她的美貌吸引，迫不及待地带顾彩云来到后厨试菜。顾彩云想做改良版川菜味的北京菜，李奶奶觉得不靠谱，决定把饭馆交给常高兴全权打理，还让常高兴搬到李劲松的房间住。顾彩云一再强调她想挣点钱回老家开饭馆，在老家找个男人结婚生子，陈慧兰自然求之不得。李奶奶把饭馆交给常高兴，于是他让顾彩云留下来比试一下，做三天北京菜，再做三天川菜，然后再做最后的决定。李劲松一眼就看出顾彩云是欲擒故纵，故意在陈慧兰面前那么回答，就是为了麻痹她。

第22集

试菜当天，街坊邻居和亲朋好友来饭馆捧场，李奶奶和顾彩云整装待发，李心桥把李奶奶的徒弟大力和小赵找来助阵。大力和小赵按照吩咐做了一桌北京菜，顾彩云用四川菜应对，最终北京菜大获全胜，“我家饭馆”改回北京菜。李飒飒来给周游送饭，看到乔安娜正和周游谈判，周游坚决不和她复婚，因为她加入美国国籍，乔安娜反复讲明这都是因为他，美国有更好的医疗条件能为周游治病，周游不买账。李飒飒的个人图片展室正式建成，街坊邻居都来捧场，区长亲自登门为她祝贺，还给她送来锦旗，电视里也宣传了李飒飒的展室。

第23集

李飒飒第一天来上班，穿不惯高跟鞋，干脆脱下来拎着走路，同事提醒她注意形象。庞伟豪下班路过听说了李飒飒的名字，当场把她由前台接待升为自己的助理，而且对李飒飒点头哈腰，情愿把办公室让给她。李飒飒被他的殷勤搞得一头雾水，她苦苦追问才得知其中缘由，原来庞伟豪是看在皮特的面子上收留她，李飒飒内心觉得不舒服，当场提出辞职。常高兴去菜市场买菜，差点撞到一路边吃羊肉串的男人，常高兴认出那个人是派出所通缉令上的通缉犯。他迎面遇见张所长，赶紧向他汇报，张所长立刻派人来菜市场附近走访，结果一无所获。顾彩云让李劲松带她来天安门前拍照，顾彩云想起父亲生前就想来这里，结果成终身遗憾。

第24集

李劲松逼顾彩云给老家打电话推掉那门婚事，发誓以后努力挣钱，让顾彩云过上好日子，不容分说就带顾彩云去吃饭，庆祝他们正式交往。顾彩云拐弯抹角向他打听常高兴和李飒飒的婚姻，李劲松就一五一十向她和盘托出事情真相。张所长带着派出所民警来菜市场附近蹲守，常高兴一早来给他们送饭，张所长担心打草惊蛇，赶忙把他给撵走了。小钱带老洪的徒弟亲自出门来求王瑞参加厂里的会演，王瑞提出要一套福利房，小钱做不了主，王瑞拒收他们带来的礼品。李奶奶把小钱他俩叫进屋，埋怨他们平时不关心王瑞，现在却来找她帮忙。李飒飒主动请缨代替王瑞上台演出，小钱满口答应。

第25集

李飒飒来饭馆接常高兴，得知他下午就出去买菜，至今还没有回来，于是赶忙打车去菜市场找他，远远就看到常高兴和卖菜的女摊主在门口有说有笑，李飒飒让司机掉头回家。常高兴很晚才冒雨回家，李飒飒苦苦逼问他的去向，常高兴找借口敷衍过去。李飒飒要给他介绍几个女朋友，常高兴断然拒绝。李飒飒教厂里的职工排练京剧小段，她们始终不得要领，李飒飒很着急。陈慧兰向李飒飒透露李心桥在厂里福利分房排名前十的事，以后一家人就要住楼房了。



空气灌肠造影诊断治疗儿童肠套叠

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 梁莎

在快节奏的生活中,我们时常在为孩子的健康和安全保驾护航。但有时,一些意想不到的健康问题还是可能会悄然而至,如儿童肠套叠。这是一种让很多家长感到陌生,但又极为紧张的疾病。

什么是儿童肠套叠?

儿童肠套叠,是儿童常见的急性腹部疾病之一,尤其在6个月至36个月的婴幼儿中更为普遍。肠套叠发生时,某个肠段会像单筒望远镜一样滑入另一个相邻的肠段中。

发生肠套叠的确切原因目前尚不完全清楚,但它可能与某些因素有关,如腹部淋巴结肿大、肠系膜活动度过大、肠道先天发育畸形。

儿童肠套叠的症状

●阵发性哭闹

既往健康的婴儿突然出现阵发性,有规律地哭闹,持续10~20分钟,同时伴有手足乱动、面色苍白、拒食、异常痛苦表现,然后有5~10分钟或更长时间的暂时安静,如此反复发作。

●呕吐

初为奶汁及乳块或其他食物,以后转为胆汁样物,1~2天后转为带臭味的肠内容物,这说明孩子的病情正在变严重。

●果酱样血便

儿童肠套叠发生血便者达80%以上,为首要症状就诊,多在发病后6~12小时排血便,早者在发病后3~4小时即可出现,为稀薄黏液或胶冻样果酱色血便,数小时后可重复排出。

●全身状况

依就诊时间早晚而异。早期除面色苍白,烦躁不安外,营养状况良好;晚期可能有脱水、电解质紊乱、精神萎靡不振、嗜睡、反应迟钝状况;发生肠坏死时有腹膜炎表现,可出现中毒性休克等症状。因此,一旦怀疑

孩子可能发生肠套叠,家长应立即带孩子就医。

空气灌肠造影:安全且有效的诊断方法

●空气灌肠造影的原理

空气灌肠造影是一种使用空气作为对比剂的诊断方法,用于检查肠道的内部结构。当空气被注入肠道时,会推开肠道壁,使医生能够在X光设备下清晰地看到肠道轮廓,而且在大多数情况下,通过注入的空气压力可以将套入的肠段“推出”,纠正肠套叠。

●为何选择空气灌肠造影

首先,使用空气作为对比剂比液体造影更安全,因为如果空气泄漏到腹腔中,它可以自然被身体吸收。其次,空气对比造影通常更舒适,因为它不会引起肠道温度或化学反应。此外,这种方法在纠正肠套叠方面的成功率非常高,达到80%~95%。如果空气灌肠成功,观察孩子24小时,以排除隐匿性穿孔。

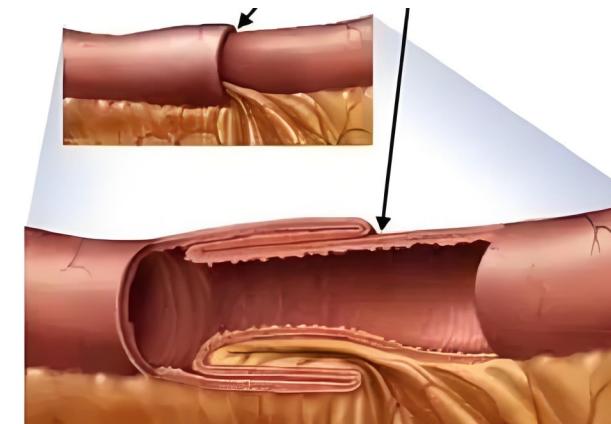
如何进行空气灌肠造影

●详细操作步骤

孩子体位:在特定的检查台上,孩子会被要求仰卧或侧躺,这有助于确保空气更容易地注入肠道,并且医生可以从最佳角度观察X光影像。

插入塑料管:医生或技师会轻柔地将一根细小的塑料管插入孩子的肛门。

注入空气:在X光机透视下,通过塑料管,缓慢并持续地向肠道注入空气。医生会根据影像设备的反馈调整空气的流量和压力。空气的压力一般是先用6~9kp,可见到套叠的部位,然后继续缓慢加压,最大不超过12kp,直到肠套叠复位。



结束流程:完成整个过程后,空气会被释放,然后取出塑料管。

●患儿感受

随着空气被注入,刚开始患儿可能会感到肠道膨胀,这种感觉类似于饱腹,此时可能会觉得不适,但是当肠道复位后,患儿会马上感觉舒适,腹痛消失,停止哭闹。

让孩子远离肠套叠的风险

●知晓高风险因素

尽管发生肠套叠的确切原因在很多情况下是不明确的,但某些因素可能增加其风险,例如,有些孩子可能因为先天性的肠道结构异常、肠道肿瘤或炎症而容易发生肠套叠。了解这些风险因素并与医生讨论,可以帮助家长更好地监护孩子。

●密切观察孩子的情况

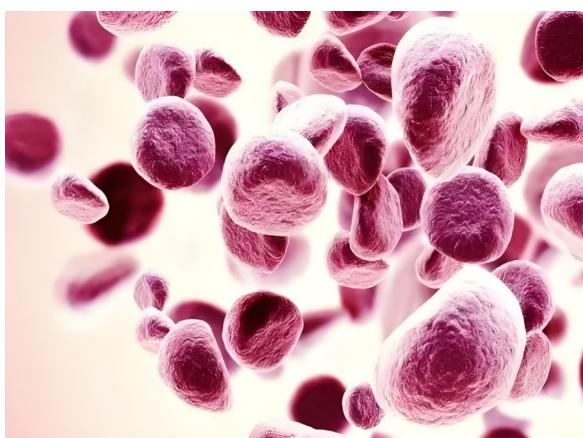
即使在进行了空气灌肠造影治疗后,家长仍然需要密切观察孩子是否出现肠套叠的迹象。症状可能包括间歇性的腹痛、呕吐、血性便或腹部肿胀。及时察觉这些症状并寻求医疗帮助很关键。

●营养与饮食建议

虽然饮食并不直接导致肠套叠,但保持健康的饮食习惯可以增强孩子的整体体质和免疫能力。避免过度的加工食品、高糖和高脂食物,鼓励孩子吃更多的新鲜蔬菜、水果和全谷物,这有助于维持健康的肠道功能。

利妥昔单抗:B细胞淋巴瘤的克星?

广西医科大学附属肿瘤医院淋巴血液及儿童肿瘤内科 孙洁



在抗癌的征途上,有一种药物如同精准狙击手,专门对付B细胞淋巴瘤,它就是利妥昔单抗。它以独特的靶向能力和显著的效果,成为许多癌症患者心中的“万能克星”。这个称号背后,究竟隐藏着怎样的科学奥秘和实际应用呢?

精准靶向的“免疫战士”

在淋巴瘤领域,B细胞淋巴瘤占据了举足轻重的地位。它们种类繁多,包括霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类,后者中又以B细胞非霍奇金淋巴瘤最为常见,占非霍奇金淋巴瘤的75%~80%。这些淋巴瘤如同不同性格的“侵略者”,有的温和而缓慢(如惰性淋巴瘤),有的则凶猛而迅速(如侵袭性淋巴瘤),给治疗带来了不同的挑战。

利妥昔单抗,作为一种嵌合鼠/人的单克隆抗体,其独特之处在于它能特异性地结合B淋巴细胞表面CD20抗原。CD20抗原是B细胞特有的表面标记,广泛表达于95%以上的B淋巴细胞型非霍奇金淋巴瘤(NHL)细胞上。这种特异性的表达使得利妥昔单抗能够精准直击B淋巴瘤细胞,而不伤及其他。

当利妥昔单抗与CD20抗原结合后,它并不止步于此,而是进一步引发一系列免疫反应,导致B细胞的溶解。这一过程主要通过两种机制实现:补体依赖的细胞毒性(CDC)和依赖抗体的细胞毒性细胞(ADCC)。在CDC机制中,利妥昔单抗作为“桥梁”,连接B细胞与补体系统,激活补体级联反应,最终导致B细胞裂解。而在ADCC机制中,利妥昔单抗则“招募”免疫系统中的杀伤细胞,如自然杀伤细胞(NK细胞)和巨噬细胞,对B细胞进行直接攻击。这两大机制相辅相成。

淋巴瘤的“克星”

利妥昔单抗的适应证广泛,覆盖了多种类型的B细胞淋巴瘤,包括惰性淋巴瘤、滤泡性淋巴瘤、边缘区淋巴瘤以及弥漫大B细胞性淋巴瘤(DLBCL)等。对于复发或化疗抵抗性的B细胞淋巴瘤患者,利妥昔单抗更是成了他们重拾希望的利器。

有临床研究表明,利妥昔单抗联合化疗能够显著提高患者的治疗效果,延长生存期。在标准CHOP化疗的基础上加入利妥昔单抗,可以使DLBCL患者的总生存期显著延长。此外,利妥昔单抗还展现出在自身免疫性疾病,如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等领域的治疗潜力,进一步拓宽了其应用范围。

副作用的权衡

尽管利妥昔单抗在B细胞淋巴瘤治疗中展现出显著的作用,但其副作用也不容忽视。常见的副作用包括心血管系统反应(如高血压、低血压、心律不齐)、神经系统症状(如头痛、眩晕、失眠)、血液系统异常(如血小板减少、白细胞减少)以及消化系统症状(如恶心、呕吐)等。然而,这些副作用大多可通过调整用药剂量、加强监测和及时干预得到有效控制。

此外,利妥昔单抗的使用需严格遵循医嘱,特别是在患者存在心血管疾病史或免疫功能低下的情况下,更应密切关注其可能引发的不良反应。同时,患

者在使用过程中应保持良好的生活习惯和心态,以增强对治疗的耐受性和依从性。

联合疗法

在B细胞淋巴瘤的治疗中,利妥昔单抗常与化疗、放疗等其他治疗方法联合使用。通过联合疗法,可以充分利用各种治疗手段的优势,弥补单一疗法的不足,从而提高治疗作用和患者生存率。例如,在DLBCL治疗中,利妥昔单抗常与标准CHOP化疗方案联合使用。这种联合疗法不仅能够增强化疗对肿瘤细胞的杀伤力,还能通过利妥昔单抗的免疫调节作用,减少化疗对正常细胞的损伤,提高患者的治疗耐受性。此外,随着医学技术的不断进步和临床研究的深入,新的联合治疗方案也不断涌现,为B细胞淋巴瘤患者提供了更多元化的选择。

总之,利妥昔单抗以其精准的靶向性、广泛的适应证、可控的副作用以及与其他治疗方法的良好协同性,在B细胞淋巴瘤的治疗中展现了强大的作用。然而,任何药物都不是万能的,在利妥昔单抗的使用过程中,需要综合考虑患者的具体情况,制定个性化治疗方案,并密切关注其可能引发的副作用和不良反应。只有这样,才能更好发挥利妥昔单抗的疗效,为患者带来更大福音。



微创手术 让你摆脱输尿管结石的痛苦

南宁市第一人民医院泌尿外科 冯耀宁

泌尿系统结石是一种常见病,研究显示,我国成年人尿石症的患病率高达6.5%,并且复发率也很高,5年复发率可达50%。但在医学科技飞速发展的今天,微创手术以其创伤小、恢复快、效果好的特点,逐渐成为治疗输尿管结石的首选。

超作为辅助定位工具,以确保穿刺的准确性和安全性。

在确定穿刺路径时,医生会根据结石的分布和肾集合系统的形态来选择,目的是通过尽可能少的通道来最大限度地清除结石。在选择通道大小时,医生会根据结石的特征和经验来决定,大通道虽然清除效率高,但出血风险也相应增加;小通道虽然出血风险小,但清除率可能降低。手术后,医生还需要密切观察是否有出血或其他并发症的迹象。同时,可能会留置肾造瘘管或输尿管支架,以帮助结石碎片的排出并预防梗阻。这个过程中配合使用抗生素主要是预防感染。

PCNL手术后的住院时间比较短,通常2至3天即可出院,但仍需要进行适当的术后护理和定期复查。

输尿管软镜碎石术(RIRS):微创中的微创

RIRS手术相对复杂,要求医生具备更精细的手法,而且学习起来也有一定难度。因为软性输尿管镜价格昂贵,如果操作不当,很容易损坏镜体,在临幊上也容易出现各种并发症,比如感染,严重者可能进展为尿源性脓毒血症,甚至感染性休克。所以为了降低并发症发生率,医生在做RIRS手术时需要严格掌握手术适应证和禁忌证,术前做充分的准备和评估。

在适应证方面,RIRS主要适用于两个方面:诊断和治疗。对于≤2cm的肾结石和输尿管上段结石,RIRS配合钬激光碎石术是一种有效的治疗手段。此外,对

于经皮肾镜术后残余的结石,也可以采用RIRS处理。而对于直径大于2cm的肾结石,RIRS可以作为一种替代治疗方法,推荐分期手术。对于双肾结石,如果每个结石的直径都小于1.5cm,同期双侧做RIRS手术是安全的,并且并发症较少。

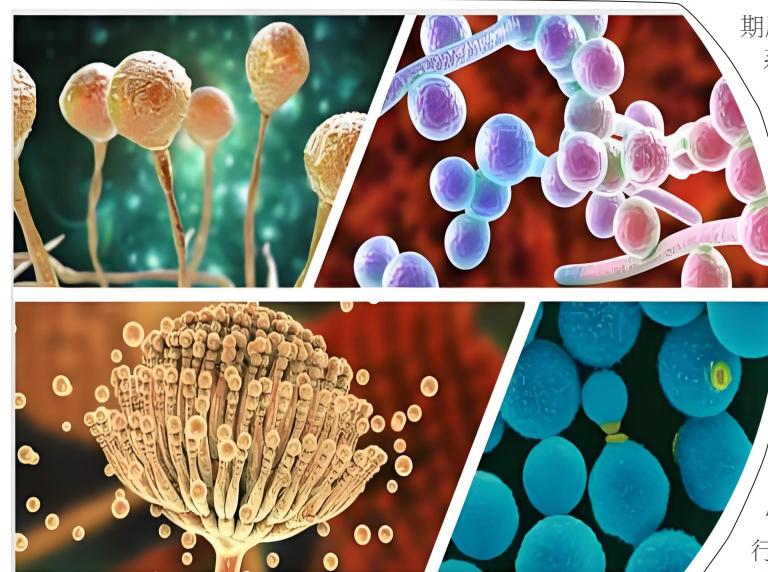
除了结石治疗,RIRS还适用于上尿路来源血尿的诊断和治疗。诊断性软镜检查可以观察到上尿路是否有肿瘤以及肿瘤的形态、大小和位置,并能够进行直接活检。此外,检查时还可以使用窄带成像技术(NBI)发现普通白光下难以分辨的肿瘤病灶,从而降低术中漏诊率。对于低风险的上尿路上皮癌,如单发、表浅、小于1.0cm的肿瘤,也可以通过RIRS进行钬激光治疗。

RIRS还有一个重要应用是在治疗肾盂旁囊肿方面。如果囊肿有明确的临床症状,对集合系统形成压迫,形成局限性肾积水,或者囊肿位置位于肾窦内或呈内生性生长,使得其他手术方式难以接近,那么RIRS配合钬激光内切开引流术是一种有效的治疗方法。不过,如果术前不能排除恶变的肾囊肿,或者肾囊肿合并出血,那么RIRS则不适用。

总的来说,输尿管软镜碎石术是一种安全、有效的微创手术,适用于多种泌尿系统疾病的诊断和治疗。随着技术的发展和医生经验的积累,RIRS手术的成功率和安全性都在不断提高,为患者提供更多的治疗选择。

别让侵袭性念珠菌感染缠上你

南宁市第四人民医院感染一病区 邹俊



谁的免疫系统在告急

侵袭性念珠菌感染是由念珠菌属的真菌引起的一系列感染。当人体免疫系统正常时,念珠菌的数量会被有效控制,不会过度生长或引起感染,这种真菌更喜欢“招惹”那些免疫力低下的人,所以也被认为是一种机会性感染,即在正常情况下不会引起疾病的微生物,在特定条件下,例如免疫力降低时才会引起疾病。

器官移植后的患者需要使用免疫抑制剂来预防排异反应,这类药物会降低免疫系统的活性,从而增加感染的风险;癌症化疗药物不仅可以杀死癌细胞,也会影响正常细胞,特别是快速分裂的免疫细胞,如白细胞,这会导致患者免疫功能下降;艾滋病患者其体内的HIV直接攻击免疫系统中的关键细胞——CD4+T细胞,从而导致免疫功能严重受损;很多患有糖尿病、肝硬化等慢性疾病且得不到控制的患者,可能会因此导致免疫系统功能下降,更容易发生感染;生活方式不健康的人,如长

期压力、睡眠不足、缺乏运动等都可能对免疫系统产生负面影响,虽然可能没有其他病症,但是如果发生念珠菌感染也可以当作是免疫系统的警报,告诉我们应该改善这些不健康的生活方式,加强自身免疫力了;部分工作职业,例如经常接触溶剂、酸、碱和重金属等化学物质的化工行业人员、长期接触电离辐射的医疗放射科工作人员等,长期暴露在有害化学物质或辐射下,免疫系统会逐渐被侵蚀,进而会增加感染的发生。

这些症状要警惕 早点治疗保健康

侵袭性念珠菌感染的早期症状可能非常微妙,且非特异性,单纯通过表象想要进行识别会存在一定的难处。但是如果个体本身就免疫力低下,那么就要多注意以下几种情况:

- 不明原因的发热:侵袭性念珠菌感染可能会导致个体发热,因为念珠菌能够通过血液传播,引起全身性感染,从而引起发热,这个病症也称之为念珠菌血症。
- 红斑、丘疹或脱屑:念珠菌能够侵袭皮肤和黏膜,导致皮肤念珠菌病,引起皮肤红斑、丘疹或脱屑。
- 消化道症状:念珠菌能够引起消化道症状,如恶心、呕吐、腹泻或腹痛。在严重的情况下,念珠菌甚至可以侵犯肠道,引起侵袭性念珠菌性胃肠炎。
- 呼吸症状:念珠菌侵犯肺部时,可能会引起念珠菌性肺炎,导致个体产生咳嗽或呼吸困难等症状。

当上述几种症状出现时,我们就应该警惕,并且赶紧就医检查,避免病情延误而导致加重。例如,未经治疗的念珠菌血症可以导致严重的脓毒症,从而致命;没有得到控制的侵袭性念珠菌还可以侵犯多个器官,包括心脏瓣膜、脑部、肝脏、肾脏和眼睛,引起相应的器官感

染,如心内膜炎、脑膜炎、肝炎、脾炎、肾炎等;随着念珠菌感染的加重和扩散,治疗会变得更加复杂,可能需要更强力的抗真菌药物和更长时间的治疗,而往往长时间的治疗就有可能导致耐药性的发展,使得常用的抗真菌药物作用降低,治疗更加困难。

目前,药物联合治疗是医疗机构治疗侵袭性念珠菌感染的一种新策略。这种方法是将两种或以上的抗真菌药物一起使用,目的是提高治疗成效,减少药物副作用,并且同时降低念珠菌对药物产生耐药性的风险。例如,艾沙康唑和米卡芬净的组合就能有效对抗一些念珠菌。此外,研究者也发现,某些抗细菌药物和抗真菌药物的组合也能产生很好的协同作用,例如一些特殊的妥布霉素衍生物与几种唑类药物的联用。除了药物组合,免疫疗法也显示出了自身的潜力。这种治疗方法通过提升人体自身的防御能力来对抗念珠菌,例如:疫苗可以激活身体的免疫系统,抗体可以中和病原体,细胞因子能调节免疫反应,而过继性转移的免疫细胞则能直接攻击念珠菌。NDV-3A疫苗就在动物实验中显示出其保护作用,在很大程度上预防了耳念珠菌的感染。此外,关于物理治疗的方法也在探索之中,例如光动力疗法和低水平激光疗法,这些方法不依赖药物,而是使用特殊的光或激光来直接杀灭念珠菌,为治疗这类真菌感染提供了新的可能性。

文明,时时刻刻在身边



(版权所有,不得转载)

夜间骨痛 可能是骨肿瘤的信号

梧州市红十字会医院骨科一区 杨龙

或许有不少人听过“体内有癌，夜间先知”这句话，这是指夜间身体频繁出现疼痛不适，很可能代表着癌症的发生。这句话并非耸人听闻，而是有一定医学依据的。

骨肿瘤的类型与特点

骨肿瘤是源自骨骼组织的肿瘤，分为原发性和转移性两大类。原发性骨肿瘤是指发生在骨内或起源于骨组织的肿瘤，又有良性和恶性之分。而转移性骨肿瘤是指从其他组织转移到骨内的肿瘤，转移性骨肿瘤大多呈恶性，可由乳腺或前列腺等部位扩散至骨骼。在儿童中，大多数骨肿瘤是原发性且非癌性，而在成年人中，骨肿瘤则多为转移性的。

骨肿瘤转移发生时，肿瘤细胞刺激局部炎症介质的表达，制造了一个高度酸性的环境，增加了骨髓及骨基质内神经末梢的敏感性。肿瘤浸润对神经末梢的损伤，炎症与神经病理性进程的混合，导致脊髓过度兴奋，使患者感受到疼痛。骨肿瘤最典型的早期症状之一便是疼痛，且疼痛可能在夜间加剧。其次，还可出现肿胀或肿块、功能障碍、压迫症状、畸形、病理性骨折等。

除了原发性骨肿瘤和转移性骨肿瘤，还可以根据骨肿瘤的良、恶性分为良性骨肿瘤和恶性骨肿瘤以及他们之间的侵袭性骨肿瘤。良性骨肿瘤通常没有局部侵袭性，也不转移。大多数患者没有症状或只有轻微的症状，且多数为偶然发现。包括骨样骨瘤、软骨瘤、骨软骨瘤、骨的韧带样

纤维瘤、骨血管瘤等。

侵袭性骨肿瘤介于良性肿瘤与恶性肿瘤之间。包括骨巨细胞瘤、软骨母细胞瘤、骨母细胞瘤、软骨黏液样纤维瘤等。其中，骨巨细胞瘤及软骨母细胞瘤可发生肺转移，但很少危及生命。

恶性骨肿瘤发展迅速、侵袭性强、易于转移、预后差。患者可能会出现剧烈疼痛、病理性骨折、局部肿胀等症状。

夜间骨痛和骨肿瘤之间有什么联系？

当患有骨肿瘤时，骨痛症状在夜间会更显著，主要是因为白天活动较多，注意力较为分散，对身体的疼痛感知也比较弱，到了夜间，人们普遍活动减少，周围的环境也更加安静，这就使得疼痛感更为突出。

另一方面，瘤巢内的夜间血流量约为白天的15倍，血流量增大造成瘤内压力增大，从而加重无髓神经纤维对疼痛刺激的反应，造成显著的夜间疼痛。疼痛通常是持续性的，并且可能因负重或活动而加剧，这种由活动引起的疼痛被称为事件性疼痛或偶发痛。骨痛严重影响患者的日常生活和情绪，甚至可能导致患者因此住院。骨痛的发生可能提示发生了骨肿瘤转移，需要临床医生注意并考虑相应的检查和治疗。



如何识别骨肿瘤

1. 疼痛：骨肿瘤早期可能表现为轻微和间歇性的疼痛，特别是夜间疼痛，这可能是骨肿瘤的一个信号。肿瘤发生在脊柱时，可能引起放射性疼痛，如肩颈痛、胸背痛和腰腿痛等。

2. 肿胀或肿块：骨肿瘤可能呈现为包块状生长，特别是恶性骨肿瘤，肿块生长迅速，可能引起关节肿胀和活动受限。

3. 病理性骨折：轻微外伤导致的骨折可能是骨肿瘤的首发症状，尤其是当骨质被肿瘤侵蚀破坏时。

4. 功能障碍：骨肿瘤可能导致关节活动障碍，严重时甚至可能出现截瘫现象。

5. 恶病质症状：骨肿瘤晚期可能伴随贫血、消瘦、食欲不振、体重下降、发热等症状。

6. 高危人群：包括有骨肿瘤家族史者、先天发育异常的胎儿、长期接触致癌化学生物或射线的人群、免疫缺陷者等。

如果出现上述症状，尤其是夜间骨痛，应及时就医做详细检查。医生可能会建议做X射线、CT扫描、MRI或PET-CT等影像学检查，以确定骨骼是否存在异常情况。在某些情况下，可能还需要进行活检来确诊肿瘤的性质。

由于骨肿瘤具有隐匿的发病特性和迅速的病情进展，及时就医对于早期发现和治疗至关重要。早期发现和治疗可以提高治愈率，减少致残和致死的风险。对于恶性肿瘤，如骨肉瘤，早期治疗可以提高5年生存率，甚至达到保肢和功能恢复。虽然骨肿瘤的确切病因尚不明确，但保持健康的生活习惯、避免接触已知的致癌因素，并定期体检，有助于早期发现和治疗。

夜间骨痛不应被轻视。了解骨肿瘤的类型和特点，识别潜在风险的症状，并强调及时就医的重要性，是每个人都应该掌握的基本知识。让我们提高警觉，为自己的骨骼健康把关。

尘肺病——工业时代的肺部隐痛

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) 朱宁



尘肺病，这个工业时代的肺部隐痛，是一种与职业活动紧密相关的疾病。它是由于长期吸入生产性粉尘引起的，以肺部组织弥漫性纤维化为主的疾病。尘肺病不仅严重威胁工人的健康，也给社会和家庭带来了沉重的负担。对于长期处于职业暴露的工作者而言，防治十分关键。

什么是尘肺病

尘肺病，医学上称肺尘埃沉着病，是一种典型的职业性疾病。它是指在职业活动中，由于长期吸入生产性粉尘，这些粉尘颗粒在肺部沉淀或滞留，引发弥漫性纤维化为主的全身性疾病。由于不同粉尘的生物学作用不同，引起的疾病也不同，其中矽肺和煤工尘肺是我国最主要的尘肺病。

尘肺病的临床表现包括咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等，这些症状可能与合并

症有关。早期尘肺病人咳嗽多不明显，但随着病程的进展，症状会逐渐加重。此外，尘肺病患者还可能出现喘息、咯血以及消化功能减弱、腹胀、大便秘结等全身性症状。

尘肺病的成因

从事哪些职业容易患上尘肺病？

● 矿山开采及金属冶炼：从事这类工作的人是受粉尘危害最严重的人群。他们往往需要开凿隧道、开采煤矿或其他金属矿物，同时还要进行粉碎、筛分和运输，因此需要长期在粉尘浓度高、通风不良且缺乏有效防护措施的工作环境中工作。尤其是凿岩工、爆破工、支柱工、运输工等。

● 机械制造业：机械制造业也无法避免与粉尘接触，尤其是从事配砂、混砂、铸造、清砂、喷砂等方面的工人。因此，这些人群患尘肺病的可能性也比普

通人更大。

● 建筑材料行业：这类行业主要接触的是二氧化硅粉尘和硅酸盐粉尘。建筑材料生产，如耐火材料、玻璃、水泥、石料生产中的相关环节，以及石棉的开采、运输和纺织。

● 公路和铁路建设等行业：公路、铁路修建时的隧道开凿作业、铺路以及建筑工地上钻孔、切割和打磨作业等，也会长期接触粉尘。

预防及措施

预防尘肺病，关键在于控制和减少生产性粉尘的吸入。在高风险环境下的工作者应当注意佩戴好齐全的个人防护装备，使用达到相关防护标准要求的口罩或面罩，并且确保正确佩戴。在高浓度粉尘环境中工作时，使用送风头盔和送风口罩等送风设备以提供清洁空气。同时，工作时应当穿好防护服，佩戴好护目镜或安全眼镜，防止粉尘进入眼睛，并减少粉尘对皮肤的接触和侵入。

除了做好个人防护外，工作场所也应当确保其安全性，在可能的情况下采取湿式作业，如湿式碾磨、矿山湿式凿岩等，降低粉尘飞扬。对不能采取湿式作业的场所，应采用密闭抽风除尘方法，减少粉尘在空气中的浓度。此外，还应对工作场所的粉尘浓度进行定期检测，确保其符合国家职业卫生标准。工人在工作前应当进行防尘知识和技能的培训，提高自我保护意识和能力。

诊断与治疗

确诊尘肺病的前提条件是必须有确切的职业性粉尘接触史。在确认有明确的职业性粉尘接触史后，可以通过X射线胸片、临床表现和实验室检查、CT扫描等手段进行诊断，X射线胸片是尘肺病诊断的主要手段，根据胸片表现进行分期。尘肺病人的临床表现和实验室检查可以作为诊断的参考。胸部CT扫描可以辅助诊断，特别是在X射线胸片疑有小阴影聚集或发现结节、网状阴影时。此外，尘肺病的诊断还需要排除其他肺部疾病，如肺结核、肺癌及其他弥漫性肺纤维化等情况。

确诊尘肺病后，患者应及时调离粉尘作业岗位，并立即开展治疗，避免病情进一步恶化。医生会根据病情需要进行综合治疗，包括对症治疗、并发症治疗和康复治疗。同时，积极预防和治疗肺结核及其他并发症，以减轻症状、延缓病情进展。药物治疗包括平喘、化痰和止咳的相关药物，以及合理氧疗，抗肺纤维化药物，如汉防己甲素和尼达尼布，可以阻断和延缓尘肺病进展。

我们应当明白，预防胜于治疗，比起发现尘肺病后再治疗，更重要的是确保个人防护和工作场所都符合安全规定，对此，用人单位和劳动者都应承担起相应的责任。

周全准备 让纤支镜检查更轻松

南宁市邕宁区人民医院内科三病区 姚淑超

提及纤支镜检查，是否让您心生忐忑，联想诸多复杂医疗场景？实则，了解透彻并做好准备，此检查安全且远非想象中复杂。今日，我们揭秘纤支镜检查的真实面貌，助您从容应对。

纤支镜检查是什么？

纤支镜检查，全称为纤维支气管镜检查。是一种利用细长而柔软，并装有能照亮内部光源的管子，通过鼻子或嘴巴，轻轻地滑进呼吸道，让医生能够直接看到气管和支气管里情况的一种检查方法。这种检查既直观又准确，还很安全，就像是医生的另一双“眼睛”，可以清楚地看到哪里有问题，比如病变的形状、颜色，或者有没有异常分泌物等，这对诊断呼吸系统疾病非常关键。

简单来说，纤支镜检查是医生诊断和治疗呼吸道问题的好帮手。如果出现无故咳嗽、咳血或者呼吸困难，纤支镜检查就可以帮上忙了。如果气管或支气管变窄或堵塞，纤支镜检查也能找到原因，帮助治疗。此外，它还能帮助医生确定肺部是否有肿瘤或结核，是否存在肺炎、支气管炎等感染。对于那些需要做肺部手术的患者，纤支镜检查可以在手术前帮助医生评估情况，手术后也可以用来观察恢复情况。

三部曲带你轻松迎“检”纤支镜

(一) 检查前奏：病史交底，安全护航，饮食调控不能忘

在做纤支镜检查前，患者应告知医生自身的病史、过敏史和药物使用情况。根据患者自身的情况，医生会建

议做一些基本检查，确保进行纤支镜检查的安全，如血常规、凝血功能、心电图、肝功能、肾功能检查等，以评估身体状况和手术风险。特别是凝血功能较差，纤支镜检查过程中可能会出现出血难止住或止不住的问题。因此，这些检查是很有必要的。此外，医生可能会要求做胸部CT等影像学检查，以确定病灶的部位和范围，为纤支镜检查提供指导，同时也有助于评估是否有其他并发症或需要特别注意的解剖结构。

在检查前，我们需要控制饮食。一般来说，检查前4~6小时应禁食，检查前2小时禁饮。这是为了防止万一出现呕吐，食物或水会不小心进入气管，造成危险。

(二) 检查进行曲：深呼吸放松，与医生配合确保安全

检查时通常会进行局部麻醉，但是过程中的不适患者还是能隐约感知到的。在纤支镜进入气道之前，患者可以先做几次深呼吸，以放松气道肌肉并减少紧张感。在纤支镜通过喉咙时，患者要保持平静呼吸，尽量忽略纤支镜的存在，避免深呼吸或急促呼吸，可以减少气道的刺激和咳嗽反应。如果需要咳嗽或感到胸闷、呼吸困难等不适，要及时告知医生。医生会进一步指导患者如何配合，以确保检查的顺利和安全。

(三) 检查后续曲：安心恢复，守护健康每一步

检查结束后，应先留院观察一段时间，确保心跳、呼吸、血压和氧气供应都正常。因为纤支镜检查还是有可能造成创伤的，如呼吸道黏膜受伤，所以我们要留意出血情况，如果有出血，告知医生开一些止血药物来



帮助恢复。

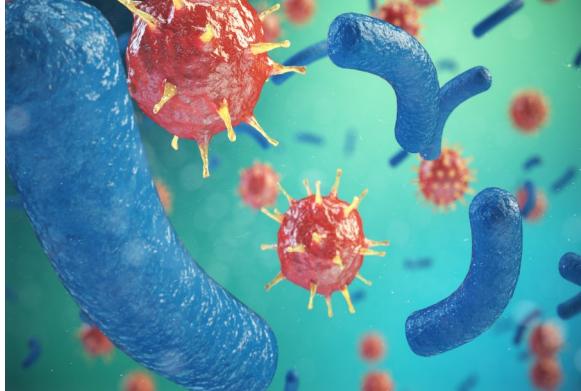
在检查后的最初几小时内，饮食上需要从流质或半流质食物开始，如稀粥、果泥、奶昔等，减少对喉咙和食道的刺激。同时，在进食过程中也要细嚼慢咽，有助于消化和减少吞咽困难。此外，进食后等待1~2小时再躺下，以减少胃酸反流的风险。要避免生冷辛辣、油腻或过热的食物，以免刺激气道。含酒精类饮品一定要严格禁止。

出院后，患者要根据医生或护士的指导进行深呼吸和咳嗽练习，有助于清理气道，同时也要观察是否有出血、呼吸困难、胸痛等症状，一旦发现应立即就医。恢复期间要注意保持口腔清洁，经常漱口，减少感染风险。一定要遵循医嘱，按时服药，并注意药物副作用和注意事项。此外，患者还需要定期回医院复查，让医生及时了解病情变化，调整治疗方案。

只要积极配合医生，做好充分的心理准备和生理准备，你会发现纤支镜检查其实比想象中简单得多。同时，它将会是帮助我们走向健康的重要一步。让我们携手面对，共同迈向一个更加健康、美好的明天。

HIV 防护利器：深入探索暴露前后的双重守护

广西医科大学第一附属医院感染性疾病科 张萍



HIV，即人类免疫缺陷病毒，是艾滋病的病原体。在抗击HIV的征途上，科学界不断探索新的预防策略。今天，我们聚焦两种前沿的HIV预防方法：PrEP（暴露前预防）与PEP（暴露后预防）。这两种方法不仅为HIV感染相关人群提供了更多的保护选择，也为HIV防控注入了新的活力。

PrEP 护守：HIV 预防的“保险伞”

HIV暴露前预防(PrEP)是指尚未感染HIV人群在发生容易感染HIV的行为之前，通过服用特定药物，PrEP能够在病毒进入人体细胞之前阻断其复制和传播，从而显著降低感染风险。PrEP的目的是降低HIV感染风险，而不是治疗已经感染的HIV。

1. 适用人群

PrEP适用于所有认为自己有较高HIV感染风险的人，包括但不限于以下人群：性活跃人士，特别是与多个性伴侣发生无保护性行为的人群；注射毒品者，特别是与他人共用注射器的人群；与HIV感染者有性接触或共用注射器的人群；在艾滋病病毒感染率较高地区居住或工作的人群。

需要强调，非所有HIV阴性者均适用PrEP预防，仅高暴露风险者适宜。使用之前要进行HIV暴露风险评估和医学评估。

2. PrEP药物使用方法

PrEP药物的使用需要遵循医生的建议和指导。目前，可供选择的药物包括口服药物、长效药物和达匹韦林阴道环。其中，国际指南推荐的口服药物有替诺福韦酯与恩曲他滨(TDF/FTC)和替诺福韦艾拉酚胺与恩曲他滨(TAF/FTC)。TDF/FTC是目前PrEP最常用的口服药物，通常包括按日服药或按需服药两种方式。按日服用：即每24小时口服1片药物，需连续服用7天后才可进行HIV高危行为。适用于HIV高风险人群，男性和女性均适用。按需服药方案(2-1-1方案)：预计发生高危性行为前2~24小时口服2片药物，进行性行为之后，距上次服药24小时再服药1片，48小时再服药1片。这种方法适用于性行为不太频繁(每周少于2次)，能提前至少2小时计划性生活的人。

在使用PrEP药物期间，需要定期进行HIV检测和药物副作用监测。同时，需要严格遵守药物使用的注意事项和禁忌，以确保安全性和有效性。

3. PrEP的有效性

正确使用PrEP药物可以显著降低HIV感染的风险。具体来说，当高风险人群按照医生的建议和指导正确使用PrEP药物时，其感染HIV的风险可以降低约80%至90%。这一数据表明，PrEP是一种非常有效的预防HIV感染的手段。然而，PrEP并不是万无一失的。它只能降低而不能完全消除感染风险。因此，在使用PrEP的同时，还需要结合其他预防手段，如正确使用安全套、减少高风险行为等，以进一步提高预防效果。

PEP 护守：HIV 暴露后的“紧急刹车”

HIV暴露后预防(PEP)是指尚未感染HIV的人员，

在暴露于高感染风险后，及早(不超过72小时)服用特定的抗病毒药物，降低HIV感染风险的生物医学干预措施。

1. 适用人群

PEP适用于所有与暴露源发生了可能导致HIV感染行为的人，包括但不限于以下人群：男男性行为者及跨性别女性，HIV感染者的阴性性伴，静脉注射吸毒者，性侵受害者，其他有高风险的异性性行为者。

2. PEP的药物使用方法

PEP的使用方法为暴露后尽快(最好在2小时内)开始服用抗病毒药物组合，并持续服用28天。PEP用药采用三种抗病毒药物联合使用，原则上，世卫组织等国际相关机构发布的指南中，推荐可用于PEP的药物均可使用。目前常用的PEP方案包括：(替诺福韦酯或替诺福韦艾拉酚胺，二选一)+(恩曲他滨或拉米夫定，二选一)+(多替拉韦钠或拉替拉韦钾，二选一)，替诺福韦和恩曲他滨(或者拉米夫定)也可以用恩曲他滨替诺福韦片或拉米夫定替诺福韦片二合一片剂代替，连续服药28天。在用药期间，患者需要遵循医嘱，按时服药，不得随意停药或更改药物剂量。

3. PEP的有效性

PEP的有效性取决于多个因素，包括用药时间、药物组合、用药依从性等。根据研究数据，在暴露后尽快开始PEP(最好在2小时内)，并遵循医嘱完成整个预防疗程，PEP的保护率可以达到90%以上。然而，如果用药时间较晚或用药依从性不佳，PEP的保护效果可能会降低。

在HIV防控的征途上，PEP与PrEP如同两把“保护伞”，它们不仅是预防HIV感染的新招，更是我们与病毒抗争的有力武器。让我们携手行动，共同守护健康的未来。

14 节目预告

南宁广播电视台

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

本期16版 2024年7月25日出版 版式/杨勇 编辑/许术 校对/李冬莉

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/07/29 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 您好!母亲大人(5)
09:56 您好!母亲大人(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)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 向风而行(19)
14:43 向风而行(20)
15:40 向风而行(21)
16:35 向风而行(22)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(25)
22:20 百炼成钢(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/30 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 您好!母亲大人(7)
09:56 您好!母亲大人(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)

2024/07/29 新闻夜班(重播)

13:55 向风而行(22)
14:43 向风而行(23)
15:40 向风而行(24)
16:35 向风而行(25)
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(25)
22:20 百炼成钢(26)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/07/31 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 您好!母亲大人(9)
09:56 您好!母亲大人(10)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 向风而行(25)
14:43 向风而行(26)
15:40 向风而行(27)
16:35 向风而行(28)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(29)
22:20 百炼成钢(30)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/01 星期四

20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(27)
22:20 百炼成钢(28)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/01 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 您好!母亲大人(11)
09:56 您好!母亲大人(12)
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)
13:55 向风而行(28)
14:43 向风而行(29)
15:40 向风而行(30)
16:35 向风而行(31)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线
18:30 广西新闻
19:00 新闻联播
19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 百炼成钢(31)
22:20 百炼成钢(32)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/02 星期五

00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/07/29 星期一

00:12 品南宁(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 品南宁
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 高兴的酸甜苦辣(12)
18:08 高兴的酸甜苦辣(13)
18:57 宣传
19:00 品南宁(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 品生活
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 品生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/31 星期三

00:12 品南宁(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 品生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 品南宁
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 高兴的酸甜苦辣(18)
18:08 高兴的酸甜苦辣(19)
18:57 宣传
19:00 品南宁(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 品生活
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 品生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/07/30 星期二

00:12 品南宁(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 品生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录

2024/08/01 星期四

07:25 新闻夜班(重播)

08:20 政法在线(重播)

08:58 您好!母亲大人(13)

09:56 您好!母亲大人(14)

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)

13:55 向风而行(31)

14:43 向风而行(32)

15:40 向风而行(33)

16:35 向风而行(34)

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(31)

22:20 百炼成钢(32)

23:15 政法在线(重播)

23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/04 星期日

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(33)

22:20 百炼成钢(34)

23:15 政法在线(重播)

23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/03 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 您好!母亲大人(15)

09:56 您好!母亲大人(16)

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)

13:55 向风而行(34)

14:43 向风而行(35)

15:40 向风而行(36)

16:35 向风而行(37)

2024/08/04 星期日

17:20 高兴的酸甜苦辣(22)

18:08 高兴的酸甜苦辣(23)

18:57 宣传

19:00 品南宁(重播)

20:00 气象空间站

20:05 文旅中国

20:30 文旅直通车

20:45 老友会客厅

21:10 文旅中国

21:40 非遗影像志

22:00 南宁新闻(重播)

22:30 全民健康学院

23:00 人文纪录

23:30 南宁文旅

23:35 文旅直通车(重播)

23:50 非遗影像志

2024/08/04 星期日

00:12 品南宁(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

08:45 非遗影像志

09:00 文旅中国

09:25 人文纪录

10:00 品南宁

11:00 全民健康学院

11:35 文旅中国

12:00 文旅直通车(重播)

12:15 非遗影像志

12:30 电视购物

17:20 高兴的酸甜苦辣(24)

18:08 高兴的酸甜苦辣(25)

18:57 宣传

19:00 品南宁(重播)

20:00 气象空间站

20:05 文旅中国

20:30 文旅直通车

20:45 文旅中国

21:10 南宁文旅

21:45 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

2024/08/02 星期五

00:12 品南宁(重播)

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/07/29 星期一

00:25 枪口(17)
07:00 伟大的转折(15)
07:45 伟大的转折(16)
08:40 伟大的转折(17)
09:35 伟大的转折(18)
10:30 伟大的转折(19)
11:25 伟大的转折(20)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 绝命追踪(2)
13:35 绝命追踪(3)
14:30 绝命追踪(4)
15:25 绝命追踪(5)
16:20 绝命追踪(6)
17:10 绝命追踪(7)
18:00 刀尖(15)
18:55 刀尖(16)
19:55 刀尖(17)
20:50 刀尖(18)
21:33 全过程人民民主南宁人大实践(重播)
21:50 刀尖(19)
22:45 枪口(18)
23:40 枪口(19)

2024/07/30 星期二

00:25 枪口(20)
07:00 伟大的转折(19)
07:45 伟大的转折(20)
08:40 伟大的转折(21)
09:35 伟大的转折(22)
10:30 伟大的转折(23)
11:25 伟大的转折(24)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 绝命追踪(7)
13:35 绝命追踪(8)
14:30 绝命追踪(9)
15:25 绝命追踪(10)
16:20 绝命追踪(11)
17:10 绝命追踪(12)
18:00 刀尖(19)
18:55 刀尖(20)

19:55 刀尖(21)
20:50 刀尖(22)
21:50 刀尖(23)
22:45 枪口(21)
23:40 枪口(22)

2024/07/31 星期三

00:25 枪口(23)
07:00 伟大的转折(23)
07:45 伟大的转折(24)
08:40 伟大的转折(25)
09:35 伟大的转折(26)
10:30 伟大的转折(27)
11:25 伟大的转折(28)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 绝命追踪(12)
13:35 绝命追踪(13)
14:30 绝命追踪(14)
15:25 绝命追踪(15)
16:20 绝命追踪(16)
17:10 绝命追踪(17)
18:00 刀尖(23)
18:55 刀尖(24)
19:55 刀尖(25)
20:50 刀尖(26)
21:50 刀尖(27)
22:45 枪口(24)
23:40 枪口(25)

2024/08/01 星期四

00:25 枪口(26)
07:00 伟大的转折(27)
07:45 伟大的转折(28)
08:40 伟大的转折(29)
09:35 伟大的转折(30)
10:30 伟大的转折(31)
11:25 伟大的转折(32)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 绝命追踪(17)
13:35 绝命追踪(18)

14:30 绝命追踪(19)
15:25 绝命追踪(20)
16:20 绝命追踪(21)
17:10 绝命追踪(22)
18:00 刀尖(27)
18:55 刀尖(28)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 刀尖(29)
21:30 刀尖(30)
22:25 枪口(27)
23:20 枪口(28)

2024/08/02 星期五

00:05 枪口(29)
00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 伟大的转折(31)
07:45 伟大的转折(32)
08:40 伟大的转折(33)
09:35 伟大的转折(34)
10:30 伟大的转折(35)
11:25 伟大的转折(36)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 绝命追踪(22)
13:35 绝命追踪(23)
14:30 绝命追踪(24)
15:25 绝命追踪(25)
16:20 绝命追踪(26)
17:10 绝命追踪(27)
18:00 刀尖(30)
18:55 刀尖(31)
19:50 丝路潮
20:35 刀尖(32)
21:30 刀尖(33)
22:25 枪口(30)
23:20 枪口(31)

2024/08/03 星期六

00:05 枪口(32)
00:48 丝路潮(重播)
07:00 伟大的转折(35)
07:45 伟大的转折(36)

08:40 伟大的转折(37)
09:35 伟大的转折(38)
10:30 长沙保卫战(1)
11:25 长沙保卫战(2)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 绝命追踪(27)
13:35 绝命追踪(28)
14:30 绝命追踪(29)
15:25 绝命追踪(30)
16:20 绝命追踪(31)
17:10 绝命追踪(32)
18:00 刀尖(33)
18:55 远征远征(1)
19:55 远征远征(2)
20:50 远征远征(3)
21:50 远征远征(4)
22:45 枪口(33)
23:40 枪口(34)

2024/08/04 星期日

00:25 枪口(35)
07:00 长沙保卫战(1)
07:45 长沙保卫战(2)
08:40 长沙保卫战(3)
09:35 长沙保卫战(4)
10:30 长沙保卫战(5)
11:25 长沙保卫战(6)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 绝命追踪(32)
13:35 绝命追踪(33)
14:30 绝命追踪(34)
15:25 绝命追踪(35)
16:20 绝命追踪(36)
17:10 决胜(1)
18:00 远征远征(4)
18:55 远征远征(5)
19:55 远征远征(6)
20:50 远征远征(7)
21:50 远征远征(8)
22:45 枪口(36)
23:40 追击者(1)

南宁广播电视台 公共频道

2024/07/29 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 家有儿女初长成(09,10,11,12)
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(22)
22:55 关于唐医生的一切(01)
23:40 关于唐医生的一切(02)

2024/07/31 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 家有儿女初长成(17,18,19,20)
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
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 关于唐医生的一切(06)
22:55 关于唐医生的一切(07)
23:40 关于唐医生的一切(08)

2024/07/30 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

2024/08/01 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 家有儿女初长成(21,22,23,24)
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(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 关于唐医生的一切(09)
22:55 关于唐医生的一切(10)
23:40 关于唐医生的一切(11)

2024/08/03 星期六

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(25,26,27,28)
14:32 奇趣大自然
15:02 人文纪录
15:32 舞动剧场
15:39 舞动剧场
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 关于唐医生的一切(12)
22:55 关于唐医生的一切(13)
23:40 关于唐医生的一切(14)

2024/08/04 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(33,34,35,36)
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 关于唐医生的一切(15)
22:55 关于唐医生的一切(16)
23:40 关于唐医生的一切(17)



乡村振兴有“丝”路

马山县加方乡加乐村位于大石山区，因为山多地少路难走，经济发展慢。不过环境的限制并没有让村民们停滞不前。近年来，大家发挥聪明才智走出一条“丝”路，让桑蚕成为致富路上的一大助力。这一期《“乡”见南宁》，我们就去看看当地人引以为豪的“丝”路。

自学养蚕三十年 搭建家乡产业路

加乐村的“丝”路起源，要从村民罗永冠说起。走进罗大哥的家中，仿佛来到桑蚕的世界。只见大厅的地上满是桑叶和蚕宝宝，初来乍到的记者完全不敢移动脚步，生怕伤害到这些小生灵。在安静的环境中，蚕宝宝吃桑叶的沙沙声像极了小雨落下的声音，让古诗词中的“春蚕食叶响回廊”有了具象。罗永冠是加方乡远近闻名的养蚕能手，也是加乐村第一批养蚕人。可以毫不夸张地说，加乐村的桑蚕产业就是他带动起来的。

罗大哥告诉记者，自己30年前跟桑蚕结缘，与村子的地理环境有关。大石山区易旱易涝，尤其在雨季，农作物很容易被水淹泡导致减产甚至绝收。不甘于现状，他就开始琢磨。桑树不怕水淹而且桑叶不愁销路，于是他就尝试种桑树。获得成功后，他又想着桑叶卖给别人不如自己试着养蚕，扩大收入来源。于是他跑到其他地方去学技术，也因此练就了他的绝活——别人养蚕都是买三龄蚕来饲养，而他可以自己孵化蚕宝宝。

罗大哥说，蚕从卵孵化到结茧要20天至35天的时间，其间要经历四次蜕皮，每次蜕皮就增加一“岁”。为了区分阶段，专业养殖户称刚出生的蚕宝宝为“一龄蚕”，龄期4至5天；第一次蜕皮后为“二龄蚕”，龄期3天至4天；第二次蜕皮后称为“三龄蚕”，龄期约4天；第三次蜕皮后是“四龄蚕”，龄期约6天；第四次蜕皮后就是“五龄蚕”，再经过5天至9天后，蚕宝宝的身体对着光变成透明色时，就要开始吐丝结茧了。

由于身怀技艺，罗大哥养的蚕不仅养殖周期短，而且成本也只是其他从“三龄蚕”开始养殖的养殖户的二三十之一。



看罗大哥说得如此轻松，养蚕真这么容易吗？作为村里的养蚕第一人，其实在这30年中，他也经历了很多次失败，通过不断试错、不断总结经验，才带动村里越来越多的人参与桑蚕养殖。而在“丝”路铺就的过程中，村里也在积极行动，成立合作社、筹集资金种桑树、免费提供蚕苗、邀请专家进行技术指导，只为带领零基础的村民们养蚕。

两个“好帮手” 拓宽新“丝”路

加乐村乐欢种养专业合作社负责人蓝凤流告诉记者，蚕宝宝是个不折不扣的吃货，桑叶要吃好的、干燥的，还不能饿着。早上6点半就要喂早餐，12点喂午餐，晚上6点吃晚餐，每次都是先喂它们，然后才轮到人吃饭。并且想要得到好的蚕茧，还必须给它们准备好的“房子”才行。

蓝凤流打趣地说，蚕宝宝比婴儿还难伺候，即便有了方格簇这样的“豪华房”，对整体环境也有严格的要求，要通风、凉爽、卫生，而且还要防着它们生病。这么多知识和技术要学，一开始她也是晕头转向。2019年合作社刚成立的时候，整整一年是完全不赚钱的，本以为投资的10多万元要打水漂，好在第二年的时候，村里找来两个“好帮手”。一个“好帮手”是南宁市总工会，他们提供资金，不但扶持建起养殖房，还免费给村里的蚕农提供蚕苗。

蓝凤流说另一个“好帮手”就是广西蚕业技术推广站，他们专门派人到村里手把手地教大家如何养蚕、防病、结茧等，给了大家极大的技术保障。一旦“五龄蚕”不幸患病，不能吐丝结茧，村民也不一定会亏，因为患了白僵病的蚕还能成为一种中药材。

有了两个“好帮手”的各种扶持，越来越多的村民加入种桑养蚕中。目前加乐村全村366户村民中有超过200户村民加入养蚕队伍，桑蚕产业成为村民们的主要收入来源之一。2023年全年整个村的桑蚕产值达到200万元以上。

山泉水引路 滋润好生活

敢想敢做的加乐村人通过养蚕走出致富的“丝”路，不需要背井离乡就能实现荷包的日益丰满，让村民

的幸福感不断提升，在这个过程中，村民们也在不断克服大石山区的环境影响。马山县加方乡加乐村第一书记马颖清告诉记者，加乐村的一些屯曾受缺水困扰，特别是住在大山深处的40多户村民，遇上旱季就得依赖送水车往屯里送水，而从今年起，这些村民不用再担心旱季缺水的问题。

经过几年的努力，村民们在村里建了一个蓄水池，从山上的旧蓄水池引水到村里的新蓄水池。但由于取水源头单一，用水依然捉襟见肘。考虑到村民的实际困难，村里经过多次实地考察与研究，制定了一个水源管网维护计划：利用模良片三面环山的特点，分别从三座山上选取三个水源点，从三个方向引水至村里新建的蓄水池，而原来山上的旧蓄水池作为补充用水。

现在，加乐村的水源管网维护项目已经完工，模良片44户共175人的旱季饮水问题终于得到解决。看着过滤后清澈的泉水从水龙头里流出，村民们甭提有多高兴。村民覃海忠激动地说，现在用水可以多用一点了，都可以用洗衣机洗衣服了。

记者手记

生活环境不断改善，经济条件日益提升，产业发展前景满满，加乐村的村民们在条件艰苦的大石山区“种下”的希望开了花。期待在不久的将来，蚕茧深加工产业也能在加乐村从布局走向现实，让桑蚕养殖织出的“丝”路越走越宽，越走越好。

记者：郭龙秋 吴优 黄帆波 覃历



新闻夜班



扫一扫，观看视频