

# 南宁广播电视报

2024 年 8 月 1 日

2024 年第 29 期

总第 1862 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

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





# 南宁市8月起 施行网约车驾驶员经营行为联合奖惩制度

网约车作为一种新型出行方式,已融入人们的日常生活。记者从南宁市出租汽车协会了解到,《南宁市网约车驾驶员经营行为联合奖惩制度》(以下简称《联合奖惩制度》)8月1日起施行,旨在不断规范南宁市网络预约出租汽车驾驶员的经营行为,健全行业自律机制,提高行业整体服务管理水平。

## 建立网约车驾驶员经营行为数据库

《联合奖惩制度》适用于南宁市区所有取得经营资质的网约车平台,奖惩对象为所有在营的网约车驾驶员,由南宁市出租汽车协会网约车分会负责具体组织实施。《联合奖惩制度》是根据驾驶员经营行为优劣程度划分不同类型,每种类型对应不同的奖惩措施,建立网约车驾驶员经营行为数据库,采用行为信息共享、行为结果统一应用的管理方式。

南宁市出租汽车协会会长傅汉根表示,网约车作为现代城市出行的重要方式,其服务质量直接影响乘客的出行体验。乘客关于网约车的投诉,主要集中在驾驶员服务态度不好、不愿意开空调以及收费不合理等方面。南宁市是出台关于网约车驾驶员经

营行为联合奖惩制度较早的城市之一,通过有奖有惩的制度以及多部门联动,将更好地规范网约车驾驶员的经营行为,促进行业的健康发展。

## 驾驶员经营优劣情况将作为考核依据

网约车驾驶员经营行为的内容来源,主要包括企业举报和推荐、乘客投诉、行业暗访、社会监督、网络舆论核实、执法部门检查以及其他部门通报等。南宁市出租汽车协会会不定期对前阶段驾驶员的经营优劣情况进行统计,并在行业内通报,统一处理,作为驾驶员服务质量信誉考核的重要依据,也是各网约车平台建立驾驶员准入及退出机制的重要依据。

《联合奖惩制度》要求,驾驶员应主动配合平台注册报备工作,按时参加安全培训;车辆要按规定安装卫星定位装置且保证定位装置能正常查阅,及时参加车辆技术审验。否则,平台不予以派单。

### ●网约车驾驶员表现优秀获奖励

网约车驾驶员表现优秀的行为主要包括有见义勇为、救死扶伤等先进事迹;有重大拾金不昧行为;受主流媒体报道表扬;协助查处违法行为;积极参加

抢险救灾、义务服务等社会公益活动等五大方面的行为。有好人好事等先进事迹的驾驶员,在评选先进个人时可获得优先推荐,并享有优先派单权。

### ●网约车驾驶员违法违规受惩戒

网约车驾驶员违法违规经营行为,主要包含特别重大违法违规行为、严重违法违规行为、较重违法违规行为、一般违法违规行为、轻微违规或不达标行为以及交通违法行为等六大方面内容。

其中,驾驶未取得网约车运输证车辆从事网约车经营的属于特别重大违法违规行为;未经乘客同意,故意绕道、强行搭乘其他乘客的,以及不按照规定使用计程计价设备、违规收费的,或以各种名目另外收取乘客费用的,属于一般违法违规行为;不按乘客意愿使用音响和空调等设施的,属于轻微违规或不达标行为。

《联合奖惩制度》明确,对于存在违法违规行为的驾驶员,将采取召回教育学习、解约或限制接单、列入行业不良记录名单等处理措施。

来源:《南宁晚报》2024年7月25日第04版

# 南宁市启动2024年家庭经济困难大学新生入学资助项目

近日,南宁市开启2024年家庭经济困难大学新生入学资助工作。今年南宁市教育部门共统筹安排中央、自治区和南宁市财政资金1404.89万元用于资助家庭经济困难大学新生上大学。

南宁市学生资助管理中心相关负责人表示,家庭经济困难大学新生入学前,可向原就读高中学校资助部门申请“家庭经济困难大学新生入学资助项目”,还可向户籍所在地的县(市、区)学生资助中心申请国家开发银行生源地信用助学贷款,能解决部分学费、入校报到的交通费及入学后短期生活费。家庭经济特别困难的新生如暂时筹集不齐学费和住宿费,还可在开学报到时,通过高校开设的“绿色通道”先办理入学手续。入学后,高校资助部门根据学生具体情况开展困难认定,采取不同措施给予资助。

## 困难大学新生可申请资助项目

### ●南宁市资助项目

2024年,南宁市财政安排1029.6万元,资助3432名家庭经济特别困难的大学新生,资助金额3000元/人,一次性发放。

该项目可向原就读高中学校申请。

●中央专项彩票公益金滋蕙计划和自治区大学新生入学资助项目

中央专项彩票公益金和自治区财政为被高校录取

且按照志愿到校就读的困难大学新生提供入学补助。

其中,广西区内院校录取的困难大学新生每生一次性补助500元,区外院校录取的困难大学新生每生一次性补助1000元。

该项目可向原就读高中学校申请。两个项目不能重复申请。

### ●国家开发银行生源地信用助学贷款

符合条件的全日制普通本专科学生(含预科、高职、第二学士学位)每人每年申请贷款额度不超过16000元。

贷款期限为剩余学制加15年,最长不超过22年。学生在读期间利息全部由财政补贴,自毕业当年起自付利息,可享受最长不超过5年的还本宽限期,其间只需偿还利息,暂缓偿还本金。

### ●县(市)资助项目

1.横州市:2024年计划安排20万元,对横州市普通高中和中等职业学校当年通过高考、高职单招、分类考试等考入全日制普通高等院校(含高职院校)且按照志愿到校就读的家庭经济困难大学新生给予资助。

2.宾阳县:2024年计划安排18万元,对宾阳县普通高中和中等职业学校当年通过高考、高职单招、分类考试等考入全日制普通高等院校(含高职院校)且按照志愿到校就读的家庭经济困难大学新生给予资助,资助标准为3000元/人。

3.上林县:2024年计划安排10万元,对上林县普通高中和中等职业学校当年通过高考、高职单招、分类考试等考入全日制普通高等院校(含高职院校)且按照志愿到校就读的家庭经济困难大学新生给予资助,资助标准为广西区内院校录取的新生每人500元,广西区外院校录取的新生每人1000元。

4.隆安县:2024年计划安排20万元,对隆安县普通高中和中等职业学校当年通过高考、高职单招、分类考试等考入全日制普通高等院校(含高职院校)且按照志愿到校就读的家庭经济困难大学新生给予资助,资助标准为2000元/人。

来源:《南宁晚报》2024年7月24日第05版



# 四部门联合发文! 引导孩子告别“暑期肥”“小胖墩”

正值暑假,许多家长觉得孩子平时学习辛苦,于是趁着假期开始给孩子“大补”。但凡事过犹不及,如果孩子突然大量摄入食物,不仅会增加消化道负担,而且容易长成“暑假肥”“小胖墩”。

现在,国家出手帮娃减肥了!近日,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》(以下简称《导则》)。

《导则》明确提出预防为主、早期干预和疾病预警三级预防策略,旨在通过科学、系统的综合防控措施,有效预防和控制我国中小学生超重肥胖的发生发展,保障学生身心健康。同时《导则》提出了一系列具体措施,将全面、系统地推进我国中小学生超重肥胖防控工作。

### ●促进健康饮食,做到少盐、少油、少添加糖。

●详细提示科学干预方法,鼓励学校配备有资质的专兼职营养指导人员。

### ●保证身体活动,促进运动日常化,鼓励学校每天

开设1节体育课。

●筛查建档,结合健康体检等工作建立学生健康档案,及时向家长反馈体检结果。

●发布《中小学生超重肥胖风险自测评估表》,部署家校在专业机构指导下通过计算自测评估表总分,开展评估预警。

## 适合中国孩子的减肥食谱

### ●东北地区

东北地区居民饮食以米面、畜禽肉及奶类(牧区)为主,烹饪方式以炖菜为主,肥厚实在、味重色浓。东北地区儿童青少年要控制油、盐、糖的摄入。

### ●西北地区

西北居民喜面食,主食以小麦、玉米等为主,肉类以牛、羊肉为主,瓜果丰富,绿叶蔬菜相对较少。西北地区儿童青少年要保证新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆摄入,少用烧烤等烹调方式。

### ●中部地区

中部地区居民日常主食以米、面为主,蔬菜种类多样,水果丰富,喜欢吃腌制的肉类,烹调多用蒸、煨等方式,汤品繁多,普遍嗜辣,易伴随高油、高盐摄入。中部地区儿童青少年要控制油、盐的摄入。

### ●西南地区

西南地区居民以大米和糯米为主食,肉类以禽畜肉为主,口味重,大多喜辣、麻、酸。虽然西南地区儿童青少年肥胖率在我国处于低流行水平,但近年来有逐年增加倾向,更强调儿童青少年肥胖预防。

### ●东南地区

东南地区居民以大米为主食,新鲜蔬菜品种多,喜食水产品,整体饮食偏清淡,口味以清、鲜、嫩、爽为主。其中,粤、港、澳居民有喝早茶、吃夜宵及喝汤的习惯,汤料常采用食物质。东南地区儿童青少年肥胖率在我国相对较低,儿童青少年要少吃夜宵和甜点。

来源:国家疾控局(2024年7月23日)



## 夏季清凉“泳池趴” 六招教你“放心游”

夏季天气炎热,游泳场所成为很多市民休闲锻炼打卡地。近期,南宁市卫生监督所及第三方检测机构来到南宁市鲁班商贸城,对一家水适能游泳训练中心开展卫生监督抽检工作。

抽检现场,第三方检测机构对游泳池的浑浊度、游离性余氯、菌落总数、大肠菌群等卫生指标进行检测,检测结果均符合国家卫生标准。

目前南宁市取得卫生许可证的游泳场馆共有 231 家,其中市本级监管 46 家。为了促进游泳场所的卫生管理,维护广大游泳者的健康权益,南宁市卫生监督所自 7 月起开展游泳场所专项卫生监督抽检工作,对全市辖区范围内所有游泳场所进行 100% 抽检。截至 7 月 22 日,市卫生监督所已检查游泳场所 46 家,均已进行量化分级管理。该所还委托第三方检测机构对游泳池和强制浸脚消毒池的水样进行抽检,目前抽检任务仍在持续进行中。

南宁市卫生监督所副所长何秋玲介绍,从近期检查的情况来看,南宁市大部分游泳场所管理较规范,水循环净化消毒设备能正常运转,能落实卫生许可信息公示和水质定期自检等卫生管理制度,但少数游泳场

所存在水质自检结果公示不及时、池水中游离性余氯含量超标等问题。对现场检查发现存在卫生问题或抽检卫生指标不合格的游泳场所,卫生执法人员将发放卫生监督意见书督促整改落实。对拒不整改和违法违规情节严重的游泳场所,将进行立案处罚,切实保障消费者的健康权益。

市民如果发现游泳场馆存在卫生管理不到位、水质差或无证经营等相关问题,可及时向卫生监管部门反映(投诉热线:12345)。

### 特别提醒

#### ●到公共泳池游泳注意个人卫生

游泳场所是公共场所,每位游泳者要有卫生、文明的习惯。比如:在游泳前应更换干净的游泳衣帽,进行必要的淋浴和强制浸脚消毒,不在泳池内便溺、吐痰等,共同维护泳池的卫生安全。

酗酒,或患有高血压、心脏病、皮肤病及呼吸道、肠道传染病的人员,建议不要到公共泳池游泳。

#### ●选择游泳场馆“一看二辨三闻”

“一看”:看游泳场馆卫生许可证、卫生量化等级、水

质检测报告及自检结果公示是否齐全;看水质是否清澈透明、无色,水中有无漂浮物,池底是否有沉淀物等。

“二辨”:辨“脸谱”。游泳场馆卫生信誉度等级分为 A 级优秀、B 级良好、C 级合格,分别以“笑脸”“平脸”“苦脸”等“脸谱”来表示,并在游泳场馆明显位置公示。

“三闻”:如果闻到水中漂白粉气味浓烈呛人,暂时别下水游泳。游泳池要定期投放适量的含氯消毒(片)剂来消毒池水,预防疾病传播,但投放初期可能出现局部余氯含量超标的情况,会刺激人的皮肤和黏膜。

来源:《南宁晚报》2024 年 7 月 23 日第 05 版



## 看到这种“黑盒子”,请立即拆除并报警!

据山东省青岛市公安局崂山分局消息,近日,某通信公司崂山分公司工作人员在崂山区某小区一居民家中排查时,发现一个黑色神秘设备。

据用户讲,这是“某通信公司”工作人员上门免费安装的,可以给网络提速。工作人员觉得事有蹊跷,立即向崂山公安分局反诈中心、派出所报案。崂山公安分局反诈中心迅速向青岛市公安局反诈中心汇报,同时开展侦查工作,通过调查走访迅速锁定张某某、徐某二人,并于 7 月 8 日将二人抓获。

经审查,二人对为获利接受境外诈骗团伙指令,在市内多个小区安装诈骗设备的犯罪事实供认不讳,犯罪嫌疑人张某某和徐某已被依法刑事拘留。

这个“黑盒子”可不简单,它是一种名为 VOIP 的网关设备,具有将境外网络信号转化为本市固话信号的功能。很多人可能听说过 GOIP,这怎么又冒出来一个 VOIP? 其实二者大同小异,都是基于 IP 的语音传输转换设备。GOIP 是利用手机卡接入电话网络,来电显

示的就是手机号码;VOIP 是利用固定电话线路接入电话网络,来电显示的就是固话号码。远在国外的诈骗分子进行远程拨号,经过 VOIP 设备一转换,被害人手机上的来电显示就是国内的固话号码,大大降低了被害人的防范心理。

此前北京、上海等多地均出现诈骗团伙以到家中维修宽带网络为名,安装“黑盒子”,警方也多次发出提醒。据四川省绵阳市公安局网警消息:6 月 13 日,绵阳网安部门曾抓获 2 人,二人如实供述了冒充通信公司工作人员,一起到绵阳某镇安装 VOIP 设备,提供给境外诈骗团伙拨打诈骗电话,合计获利 800 元的违法行为。二人已被四川绵阳公安机关依法行政处罚。

### 警方提醒:

老年人由于信息获取渠道有限,防范意识相对较弱,因此是这类诈骗行为的主要目标群体。家人要多关心老年人,并通过多种途径向他们普及防骗知识,提

高他们的警惕性,共同守护好家庭财产和安全。

另外,在生活中如果发现有人使用 VOIP 设备,或有人冒充某通信公司工作人员上门,以维修、网络提速等理由安装 VOIP 设备,请立即拨打 110 举报。

来源:中央政法委长安剑(2024 年 7 月 22 日)



## 中消协提醒:儿童安全坐垫不能代替儿童安全座椅

近日,市场监管总局对制售儿童安全坐垫等不符合机动车儿童乘员用约束系统标准的问题产品开展整治。目前在售的儿童安全坐垫,根据其标称的产品结构、使用场所、安全性能等特点,均是非法制售的机动车儿童乘员用约束系统类产品。对此,中国消费者协会提醒广大消费者:儿童安全坐垫不是儿童安全座椅,一定要准确区分二者,选择儿童安全座椅,切不可贪图便宜和方便,忽视最重要的安全性能。

儿童安全座椅是指安装在乘用车上与后排座椅固定,在车辆行驶过程中保护宝宝安全的产品。儿童安全座椅必须符合强制性国家标准、获得强制性产品认证(CCC 认证)且标注 CCC 认证标志后方可出厂销售,而市场上所谓儿童安全坐垫则为非法制售产品。

儿童安全坐垫与儿童安全座椅的最大区别是材质不同。儿童安全坐垫一般采用柔性或半刚性材料制

成,因此它比儿童安全座椅更轻便,价格更低廉,更便于携带和收纳。但是,儿童安全坐垫的安全系带、卡扣等部件结构强度不足,低于安全标准要求,被曝光的多款安全坐垫样品承受不了动态试验产生的巨大惯性力,出现破损和座椅分离等情况。另外,儿童安全坐垫的柔性结构不能给幼童身体尤其是颈椎部位提供足够的保护。合格的幼童用安全座椅有合适形状的刚性头枕,可将幼童的头部限制在固定范围内,发生事故时,头部不会由于惯性而大幅度左右摆动,而柔性的安全坐垫完全无法提供相应的安全保护,致使幼童柔弱的颈椎很容易在事故中受伤。

消费者要选择儿童安全座椅,拒绝儿童安全坐垫。在购买儿童安全座椅时,注意以下三点:

一看结构。选择安全座椅时,要观察座椅的结构,选择比较厚重结实的产品,特别是幼童座椅必须是刚

性立体结构,有合适形状的头枕以保护头部。

二看连接。在安装方式选择上,尽量选择硬连接方式的安全座椅,发生紧急情况时座椅不容易移动,安全性更高。

三看标识。选购时应仔细查看产品的名称、合格证、说明书等,注意产品的适用年龄、认证情况等信息,根据儿童的实际体重或身高来选择合适的产品,国内产品合格证上应有 3C 认证,进口产品应有相应的 ECE 等权威的国际认证。

同时,消费者要注意保留发票、收据、支付记录等消费凭证,遇到消费争议先与商家沟通协商,如果协商不成可通过全国消协智慧 315 投诉平台向消协组织投诉或向 12315 平台举报。

来源:央视网(2024 年 7 月 25 日)

## 电动自行车驾驶人,注意啦!

自今年 7 月以来,已有多名电动自行车驾驶人因交通违法被抓拍,收到了南宁警方的提醒短信。一些市民疑惑,电动自行车交通违法也会被抓拍吗?

记者从南宁交警部门了解到,近期,南宁交警在全市 24 个交通道路点位启用电动自行车交通违法行为抓拍取证设备,主要对非机动车不按照交通信号规定通行、非机动车未非机动车道内行驶、非机动车违反规定载人及驾驶电动自行车未佩戴安全头盔等交通违法行为进行抓拍取证。24 个交通道路点位分布在市区各城区,包括民族大道沿线、星光大道、大学西路等路段。

交警部门介绍,交通违法行为被抓拍后,南宁交警将通过系统发送短信告知违法当事人,对其进行教育提醒。下一步,交警部门还将结合实际情况,采取“非现场采集+转现场执法”举措,对电动自行车违法行为进行严格查处,进一步提升道路交通安全管理水平。

记者还了解到,自 2023 年底以来,南宁市对电动自行车新发号牌进行升级,采用了内含识读芯片的数字化号牌,对于防止电动自行车假牌、套牌、异常号牌等行为进行严厉打击,进一步确保车辆身份的可靠性。

来源:《南宁晚报》2024 年 7 月 26 日第 05 版







## 莫让药品沦为“另类毒品”

近年来,国家对毒品违法行为打击力度不断加大,一些吸毒人员就将视线投向国家管制的麻醉药品、精神药品。医务工作者因能够接触、开具此类药品,于是便成“瘾君子”围猎的对象。“瘾君子”通过非法手段,从医护人员处获取药品作为毒品替代物吸食、注射,致使此类药品失管涉毒。

### 变了“味”的医患关系

陈某明是江苏省东海县某医院一名有23年从医经历的医生,有开具麻醉药品处方的资格,从业期间一直表现良好,还多次获得医院的先进荣誉表彰和患者送来的锦旗。

然而,自从与患者何某某结上亲戚后,他的人生轨迹发生了巨大改变。

2020年8月至2021年11月,何某某因肾结石疼痛在多家医院治疗,其间陈某明为何某某开具过盐酸吗啡注射液。从此,二人因为就医关系而结识,何某某经常找陈某明聊天,还结上亲戚关系,更加熟络起来。

“起初他确实是结石犯了,开具盐酸吗啡注射液给他用于减轻他的疼痛。他说和我是亲戚,有的时候还会给我带点饮料或者外卖,我感觉他人还可以,就开药给他。”陈某明表示,刚开始给何某某开具麻醉药品主要是想减轻他的病痛。

在这样持续的交往过程中,陈某明和何某某的关系日益深入,从医者仁心的同情逐渐变成有着人情关系的“你来我往”。

随着使用盐酸吗啡注射液的频率逐渐变高,何某某开始对吗啡成瘾,于2021年11月到外地某医院戒毒一个月有余。

由于外地医院戒毒效果不明显,何某某回来后还在继续注射吗啡。与陈某明从单纯的医患关系升级为亲戚关系后,何某某更是经常以病痛为由找陈某明给自己开吗啡。为了逃避监管,他还多次冒用他人身份就诊。碍于情面,陈某明多次违规满足了他的需求。

“我知道他是冒用他人名义找我开吗啡,但我以为他是疼痛难忍,并不知道他吗啡成瘾。直到2022年3月的时候,我才怀疑他吗啡上瘾了。”2022年3月以来,陈某明在明知何某某注射吗啡已成瘾,且冒用他人身份就诊的情况下,仍违反国家规定,继续给何某某开具盐酸吗啡注射液共计200余支(每支10mg/ml)。

2023年2月中旬,陈某明违规开具盐酸吗啡注

射液的行为被医院发现。2月21日,医院向公安局报案,陈某明非法提供麻醉药品案案发。

### 违规“开处方”触犯法律

“当时是想着方便病人,他冒用别人名字来开药,我也就睁一只眼闭一只眼了。”在案件侦查阶段,陈某明认为自己没有以此牟利,也没有义务核实何某某提供的身份,自己并没有犯罪。直到案件侦查逐渐明晰,在审查起诉阶段,他终于承认自己收受了何某某的钱财。

“一开始给我钱和红包我没要。2023年春节过后说过节没给我买东西,就给点钱,我就收了。都是100元或者200元的数额,一共不到2000元钱。”

“作为一名医生,明知道向何某某开具盐酸吗啡注射液不符合规定,并且开具的数量和频率都不合常理,我还是开具了,不仅违背了职业道德,也触犯了法律。”陈某明在法庭上忏悔道,“我辜负了社会及家庭的期望,很后悔。我愿意接受法律处罚,希望早日回归社会好好做人。”

法院审理后认为,被告人陈某明作为具有开具麻醉药品处方资格的执业医师,在明知何某某已注射吗啡成瘾,且冒用他人身份就诊的情况下,仍违反国家规定,为何某某多次开具盐酸吗啡注射液处方,其行为已构成非法提供麻醉药品罪。考虑到陈某明自愿认罪认罚,依法可以从宽处理。最终,江苏省东海县人民法院以非法提供麻醉药品罪,依法判处被告人陈某明有期徒刑十个月,并处罚金1万元。

当地卫健委也对其作出开除公职和吊销医师执业证的处理。

### 司法建议强化行业监管

吗啡是我国实行特殊管理的药品,在医疗活动中可以用于缓解疼痛,但长期使用极易成瘾并产生心理和生理上的依赖,一旦流入非法市场,将严重危害人民群众的身体健康。

在案件审理过程中,法院发现,陈某明频繁开具



大量盐酸吗啡注射液、何某某冒用他人身份等一系列违规行为持续时间跨度长、违法行为次数多,暴露出医院在麻精药品管理制度执行、临床使用规范、患者身份核实等方面存在漏洞。

本案审结后,江苏省东海县人民法院及时向医院方发送司法建议,提出整改建议:

一是加强对麻精药品管理、使用等重点领域医护人员的教育管理,以案例宣传、警示教育等方式开展法治教育、职业道德教育。

二是细化麻精药品开具和使用环节的全过程管理,依据相关条例完善操作流程及规范要求。

三是严格落实患者身份识别制度,强调患者有效身份证明的核实。同时,规范遗失物品认领工作,避免遗失的证件被他人冒领冒用。

四是落实监管责任,设立专员对麻精药品购买、使用、储存、安全管理等实行全流程监督管理,定期开展专项自查。

医院在收到该司法建议后,对此高度重视,立即制定相应的整改方案,明确具体措施,建立了麻精药品全流程监控制度、处方自动预警机制,并严格规范麻精药品药房管理,建立了专用药房、双人双锁,室内外均设置监控设备,警保联动;另一方面,严格落实患者身份识别制度,在开具药品、注射药剂等环节多次核实患者的有效身份证明。同时,医院还强化法律法规宣传,以案释法普及法律知识,树立医护人员的法律意识,通过警示教育活动,加强职业道德教育。

## 裁判解析

本案中,如何准确对非法提供麻醉药品罪定罪量刑,需要明确三个方面裁判思路:

一是关于本案的罪名定性问题。从被告人陈某明开始的不认罪,到最终认罪认罚,也是一个对法律认识转变的过程。该案中未认定陈某明存在牟利行为,这也就是非法提供麻醉药品罪和贩卖毒品罪的区别。界定陈某明是否构成贩卖毒品罪的关键在于,其是否具有牟利目的。案件审理过程中,虽然陈某明的供述、何某某的证言中均谈及吃饭、送水果及后期送现金等行为,但二人是亲戚,具有感情投资的成分,陈某明主要是碍于情面,加之法律意识淡薄,才向何某某开具吗啡。根据在案证据材料,只能认定2023年春节后陈某明收受何某某钱款的数额为1000余元,从陈某明的身份、收入等考虑,不足以认定其具有牟利目的。

至于该笔钱款如何处理,公诉人意见为作为线索移交纪检监察部门处理,法院予以采纳,故在本案中不予判决。

二是如何正确认定犯罪起始时间。本案中,公诉人明确2022年3月26日系何某某冒用他人身份找陈某明开具盐酸吗啡注射液的时间,以该时间节点作为陈某明向何某某非法提供麻醉药品的时间节点。法院审理后认为,虽然对吗啡的临床应用标准《麻醉药品和精神药品管理条例》《麻醉药品临床应用指导原则》已作出规范,但实践中,不同病人的情况各不相同,作为证人的医院相关人员的证言也仅证明陈某明开吗啡不规范,因对吗啡的临床应用涉及医学专业问题,法院认为以何某某冒用他人身份开具盐酸吗啡注射液的时间作为陈某明的犯罪时间系对陈某明作出的有利

认定,符合一般人的认知,故对公诉机关的该项意见予以采纳。

三是关于能否对陈某明适用缓刑的问题。根据2023年6月26日全国法院毒品案件审判工作会议纪要精神,人民法院要毫不动摇地坚持依法从严惩处毒品犯罪,突出打击重点,注重打击效果。本案中,陈某明作为医护人员,未能正确诊断和评估患者病情,未能科学制定治疗计划和目标,未能恰当选择药物种类和剂量,对何某某吗啡注射成瘾具有重要责任。陈某明作为依法管理、使用国家管制的麻精药品的主体,具有接触、获取此类药品的便利条件,其未履行法定职责,致使麻精药品失管涉毒,具有一定社会危害性,故不宜适用缓刑。



# 开片



## 瓷器上的生命裂痕

开片是瓷器釉面的一种自然开裂现象,或在陶瓷烧造过程中产生,或因历史原因而形成。古陶瓷多数的窑口和相当部分的品种存在不同程度的开片现象,多数被看作烧造缺陷,但也有一些品系形成特定的艺术效果,受文人墨客喜爱。一些具有创造力的工匠故意利用开片效应,让瓷器产生变幻莫测的艺术效果。一条条纹路、一块块纹片,纵横交错,令人浮想联翩,产生跃动迷离之感。正如“生命有裂缝,阳光才照得进来”,开片为静态的瓷器增添了生机,赋予瓷器经久不衰的艺术生命力。

瓷器烧制时,釉面开裂的原因主要有两种:一是成型时坯泥沿一定方向延伸,影响了分子的排列;二是坯、釉膨胀系数不同,焙烧后冷却时胎釉收缩比不一致。这原是瓷器烧制中的一个缺点,但聪明的匠人掌握了开裂的规律,制出的开片釉(即裂纹釉)慢慢成为瓷器的一种特殊装饰,宋代的汝、官、哥窑都有带开片特征的瓷器传世。

还有一种自然形成的开片,是时间留下的痕迹。随着日久经年,瓷器表面釉层渐渐内裂,或呈鱼子纹,或现牛毛纹,但无论何种纹形,开片都与胚胎无关,纹痕绝不会深入,仅仅开在釉面上。因此,凡是瓷器因年久而自然开片者,其釉总在若隐若现间。若为人工开片者,则在瓷胎上豁然显露。

瓷器开片类型主要包括冰裂纹、文武、鱼鳞状、百圾碎、蟹爪纹等。其中,冰裂纹开片是形容在釉面上形成像冰雪一样清澈的裂纹。这种裂纹十分致密,没有缝隙,杂质无法侵入,历经数百年仍然晶莹剔透。文武开片则是指

瓷器上下左右的通体开片。所谓“文武之道,一张一弛”,大型的不规则开片被喻为“文片”,当中又套有较小型的开片被喻为“武片”。这种开片以宋代官窑、哥窑的瓷器特征最为显著。

鱼鳞状开片是一种非常独特的开片现象,主要集中在北宋汝窑、宋官窑和少数南宋龙泉窑制品上,其形态是在肥厚釉层的层与层之间产生的开片现象。这类瓷器釉层很厚,有些甚至超过胎体厚度。如此厚的釉层是多次上釉形成的,每次上釉都要等干燥后再施,故各层釉之间薄厚不均。瓷器烧成后,层间因应力不同产生断裂。

对于金丝铁线型开片,《简明陶瓷辞典》解释为“纹片的一种,传世哥窑瓷器的特殊纹饰,因开片有大小之分,大开片呈深灰似铁,小开片呈酱褐色,似金丝而得名”。哥窑瓷器釉质凝厚、釉色沉稳,因其胎体中氧化铁含量较高,烧成时口沿处的釉熔融垂流,釉层变薄,遂隐现酱紫色胎骨。古代工匠利用哥窑出窑前骤然冷却的方法,使釉面内应力急剧释放产生大的开片,再将瓷器浸入含铁的溶液中,裂纹将铁物质吸附进裂纹内,形成“铁线”效果。然后将这种一次开片的瓷器放入窑炉内烘烤,不等釉面熔化就进行第二次骤冷,使釉面再次在大开片中产生小开片。之后将烧成的瓷器放入陈腐的茶叶水中,令茶碱之类的色素吸附进裂纹缝隙中,或者经长期使用把玩,形成大片套小片、铁线裹金丝的艺术效果。这种哥窑特有的工艺是宋代工匠人为掌控开片的典型例证,并为元、明、清代继承,延续至今。

百圾碎开片也是哥窑开片的一种,只不过纹片更细碎。因为出窑前降温过快,致使釉面四分五裂,裂纹密如攒珠。

此外,苍蝇翅开片是唐三彩特有的现象,于大开片纹路间存在不连续、不规则的玻璃细裂纹。芝麻纹开片的形态与唐三彩釉面开片类似,以唐长沙窑制品最具代表性,其细如芝麻颗粒,但

因附着在瓷化胎质上,附着力相对强,釉层无翘起现象。牛毛纹开片呈断续状,在器上疏落有致,类似牛毛,又宛若天际微霞。还有鳝血纹开片,因其纹路颜色为红褐色、类似鳝鱼血而得名。

《饮流斋说瓷》中说:“器小开大片,器大而小片皆足贵也。晚近以来则不贵哥窑之开片,而贵郎窑之开片。大抵开片瓷器,概以扞之无痕者为可贵也。”这也是自古以来人们鉴赏开片的标准。同时,开片是瓷器烧制的工艺之一,对于新老开片的区分,有时可以作为鉴定古瓷真伪的要点。例如:很大一部分经过多年使用的开片瓷器,开口边缘处原有的锋利会变得钝化、圆润,且开口处长年沉积的有机物被微生物分解产生色素,这些色素通过老化的釉面向釉下扩散,令开口周围的气泡变为各种颜色;而现代仿制的开片瓷器开口边缘锋利,看不到钝化现象,口部积存单一的颜色,一般是开裂后用酸性物质做旧而成。

来源:《中国文化报》2024年7月16日





# 鲁迅先生的朝花之味

鲁迅爱“吃”，是认真的。

作为国民大作家，鲁迅的文章可谓一绝；作为绍兴人，鲁迅笔下的绍兴菜更是让人心生向往。鲁迅笔下，最著名的美食，要数茴香豆。茴香豆入口咸香，柔筋中透着些许的糯，是上好的下酒菜。“温一碗酒，来一碟茴香豆”不仅是孔乙己的经典台词，也是吃货们的心声。这期《美食》版，我们就从这一碟茴香豆开始……

## 茴香豆

茴香豆是浙江绍兴的民间传统小吃，也是当地城乡酒店四季常备的下酒闲食。这道小吃是用干蚕豆，加茴香、桂皮、盐和水文火慢煮而成。煮成后，味道酥软清甜，香味浓郁，豆肉熟而不腐、软而不烂，咀嚼起来满口生津、咸鲜适口、回味无穷。

### 材料：

蚕豆、食盐、茴香、桂皮、香叶、水。

### 做法：

- 1.干蚕豆洗净用温水浸泡。
- 2.泡好的豆子入锅，加适量的水，用大火煮约15分钟。
- 3.煮至豆皮周缘皱凸中间凹陷，加入茴香、桂皮、食盐，改文火慢煮，使调味品从表皮渗透至豆肉中。
- 4.待水分基本煮干后，离火冷却即成。

绍兴菜是富有江南地区水乡文化的风味名菜，是中国饮食文化的重要组成部分。绍兴菜以淡水鱼虾河鲜及家禽、豆类为烹调主料，注重香酥绵糯、原汤原汁、轻油忌辣、汁味浓重，而且常用鲜料配以腌腊食品同蒸同炖，配上绍兴黄酒，醇香甘甜，回味无穷。其中最为有名的菜品当属绍三鲜、梅干菜焖肉、油炸臭豆腐、绍兴醉鸡、绍兴卤鸭等。

## 绍三鲜

这道菜的食材汇聚了浙江绍兴稽山、鉴水及田野之精华，因此得名“绍三鲜”。传承800多年的“绍三鲜”，被称为“绍兴菜头牌”。

### 材料：

肉馅、草鱼馅、鹌鹑蛋、鸡胸脯肉、河虾、茭白、胡萝卜、水发黑木耳、水发香菇、鸡蛋、淀粉、丝瓜（时蔬如上海青、娃娃菜等）、生姜、小葱白、食盐、水、食用油。

### 做法：

- 1.制作鱼圆：草鱼馅加生姜、小葱白、蛋清、淀粉，顺一个方向搅拌至出现胶质状，再加入适量食盐，分次加入水继续搅拌。锅里加足够的水，烧开后立即停火，用小勺做鱼圆轻轻放入水中。当鱼圆全部下锅后，再次开中小火，直至鱼圆全部慢慢浮起即可捞出。
- 2.制作肉圆：肉馅加生姜、淀粉、食盐顺一个方向搅拌至上劲。用小勺做肉圆轻轻放入鱼圆汤中，当肉圆全部下锅后，开中小火，直至肉圆全部慢慢浮起即可捞出。
- 3.制作蛋皮：鸡蛋打匀，淀粉加水调均匀，将淀粉水加入鸡蛋浆中搅拌均匀，平底锅倒入少量食用油，倒入鸡蛋液，小火烫成鸡蛋饼，烫熟后盛出切丝。
- 4.配料准备：水发香菇切丝，水发黑木耳切丝，茭白切片，胡萝卜切片。
- 5.鹌鹑蛋煮熟去壳，鸡胸脯肉余水切片，河虾洗净，丝瓜去皮切成滚刀块。
- 6.锅中加适量油，加入生姜丝和小葱段，小火炒香，加入黑木耳丝、香菇丝、胡萝卜片、茭白片，略微翻炒，加入余肉圆和鱼圆的原汤，大火烧开后放入丝瓜块。
- 7.当丝瓜烧至八成熟时，加入适量的盐，开始依次放入鹌鹑蛋、河虾、肉圆、鸡肉胸脯片、鱼圆、鸡蛋丝，中火煮5~10分钟即可出锅。

## 梅干菜焖肉

这是最具代表性和最有文化内涵的绍兴名菜，最早由苏东坡所创。其特点为干菜乌黑，鲜嫩清香，略带甜味，肉色红亮，越蒸越糯，富有黏汁，肥而不腻。

### 材料：

五花肉、梅干菜、蒜、鸡精、食盐、白糖、黄酒。

### 做法：

- 1.五花肉洗净切成3厘米左右的小块，用平底锅把肉煎出一些油来，两面稍变黄色。
- 2.倒入黄酒，等酒气挥发一些后，撒上梅干菜拌匀。
- 3.关火，撒上白糖，拌匀，将菜盛入一个较深的大碗里，肉在下，菜盖住肉。
- 4.在碗上倒扣一个平盘，以防水汽浸泡，蒸锅加足量水，蒸一小时以上即可。

## 绍兴醉鸡

醉鸡是浙江绍兴的一道传统名菜，该菜品由绍兴独有的越鸡和花雕酒浸泡而成，食之可谓鲜嫩滑美、酒香怡人，是绍兴人宴客时必不可少的一道当家菜。

### 材料：

去骨鸡腿、葱、姜、当归、红枣、枸杞、花雕酒、香油、蚝油、糖。

### 做法：

- 1.葱、姜洗净，葱切段，姜切片。
- 2.鸡腿洗净、沥干，抹上花雕酒、香油及葱、姜，移入蒸锅，大火蒸约20~25分钟，取出待凉，汤汁留下备用。
- 3.锅中放入花雕酒、蚝油、糖煮开，熄火、待凉，加入鸡腿和汤汁，放入冰箱冷冻室1小时，再移入冷藏室约6小时，取出、切片即可。

## 绍兴卤鸭

绍兴卤鸭以其鲜嫩的肉质、醇厚的味道、扑鼻的香气、诱人的色泽、丰富的口感层次和营养价值，成为浙江绍兴一道脍炙人口的传统名菜。

### 材料：

新鲜嫩鸭、生姜、香葱、干辣椒、陈皮、八角、小茴香、肉桂、花椒、高良姜、白芷、甘草、生抽、老抽、冰糖、花椒油、辣油、料酒。

### 做法：

- 1.先将鸭子处理干净，切掉鸭头和脖子，整只卤。
- 2.把香葱洗干净打成结，干辣椒洗净切碎，生姜去皮切片。把陈皮、八角、肉桂、小茴香、花椒、高良姜、白芷、甘草洗干净后倒入破壁机打碎，再装入纱袋做成香料包。
- 3.鸭子冷水下锅，加料酒、香葱结和一半的姜片，大火煮沸后转中火焯烫2分钟。
- 4.将焯烫好的鸭子捞出，洗掉表面浮沫后再次下锅，倒入没过鸭子一半的开水、适量生抽和老抽、冰糖、料酒、干辣椒、香料包和剩余的姜片，大火煮沸后转小火焖煮40分钟。
- 5.焖煮期间，每隔10分钟将鸭子翻个面，好让两面上色均匀。
- 6.40分钟后，加入适量辣油和花椒油，然后转大火继续煮，一边煮一边用勺子将锅内的卤汁淋在鸭子表皮上。
- 7.一直煮到锅内卤汁变得浓稠时关火。等鸭子晾凉至余温后用刀切块，就可以享用啦。

文稿整理：许术





# 山水间的避暑之旅 五

## 奇峰三千 秀水八百 ——奇美武陵源

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。

### 壁险谷幽之美

武陵源连绵起伏、跌宕错落的山岭中,峡谷幽壑纵横交错。金鞭溪、神堂湾、百丈峡、十里画廊,是众多峡谷的代表作。金鞭溪大峡谷全长 7.5 公里,享有“世界上最美的大峡谷”之美誉。两岸翠峰簇拥,溪水绕峰穿峡,幽雅清静、林茂花繁。沿石板游道顺溪而下,绝佳景点有金鞭岩、紫草潭、千里相会、跳鱼潭等。

走进百丈峡,两侧陡壁千仞,危崖如削,仰头只见一线天,使人疑是失足坠入地壳的狭缝里。走过插旗峰下的系马桩后,沿小径往西南行,会看到峡谷越来越险,可谓“一夫当关,万夫莫开”。

十里画廊妙峰连绵,妖娆多姿。廊长约 5 公里,两边林木葱茏、野花飘香、奇峰异石、千姿百态,像一幅幅巨大的山水画卷并排悬挂于千仞绝壁之上,人行其间如在画中游。神堂湾悬崖峭壁,树木密匝丛生,深不见底,至今仍为无人涉足的原始森林。每逢大雨,谷中常迸发出水石撞击之声,如鸣锣击鼓、人喊马嘶,令山摇谷震,壮观非常。

### 田园风光之美

武陵源石英砂岩峰林下还有如诗如画的田园风光,梯田层叠、溪水环绕、绿树掩映、村舍错落、炊烟袅袅。进入秋天,这里又是满眼丰收景象,仿若一幅幅色彩斑斓的油画。其中以空中田园最为著名。

空中田园位于天子山老屋场,与袁家界隔谷相望。后山横卧高耸,至腰部平展,形成小块台地,边缘突然下切空落为陡崖险谷,深不见底,将台地悬于半空。台地之上梯田层层约 7 公顷,常年种有水稻和油菜。春天来临,山冈田野,桃红李白,菜花金黄,紫云英姹紫嫣红;金秋时节则是一片金色的田野,金黄灿烂。这座近乎与世隔绝的空中田园,居住着几十户人家,青墙黑瓦、草树斜阳、菜畦青青、炊烟袅袅,时闻鸡鸣犬吠、羊咩牛哞之声,润心悦耳如人间仙境。

文稿整理:黄理佳







# 输赢

新闻综合频道热播

1~6 集剧情

### 第1集

杭州,捷科公司即将与讯同通信集团举行签约仪式,现场邀请了多家媒体。但捷科华东区科技销售部总监周锐意外发现合同被王亦楠私自篡改,他立即安排秘书杨露去签约现场稳住局面。北京,捷科公司高管会议上,董事们质问陈明楷,华北有魏岩,华东有周锐这样的销售精英,为何公司连续两年业绩严重下滑。而陈明楷气愤的是,技术人员被裁得名存实亡了,只靠销售如何能立于不败之地,所以他决定把周锐调回北京。北京惠康公司的销售女王骆伽收到了一封邮件,上面说捷科公司的周锐要调到北京,于是立即安排人查证消息是否准确。

### 第2集

周锐代表捷科集团参加O&T项目评标会,他指出惠康呈交的方案里数据测试太理想化了。骆伽听说周锐进了杜总办公室,马上去搅局。周锐请求杜总给他一分钟,但杜恒宣布今天就到这儿,他很期待周锐和骆伽再次交手。回去后,骆伽找刘工想办法。刘工提出可以把CPU设置超频,但稳定性会大大降低。骆伽指示他就这么做。晚上,周锐发微信向骆伽道歉。骆伽回道:她先用了超频这一招,所以这一局打平,但下一局要让周锐输得心服口服。

### 第3集

看到周锐加班加点做方案,陈明楷于心不忍。周锐申请从华东调人过来,陈明楷不同意。因为提成和人员没法分配,周锐对公司的技术很有信心,希望陈明楷能允许他按自己的方式来做项目。周锐正焦头烂额的时候,杨露救星般休假特意来帮周锐。叶朝东好奇周锐是否在华东没输过,问他怎么看待输赢。周锐认为取决于博什么,叶朝东追问这次他是博杜恒还是骆伽,周锐不置可否。杜恒看过标书后当场宣布:因为捷科公司和惠康公司的底价是一样的,两家公司再做二次报价,其他公司出局。

### 第4集

杜恒叫来骆伽和周锐,让他们阐述产品响应速度、后期维护和应急处理服务。周锐不满骆伽低价竞争,指出她毫无利润却要压自己一头。周锐坐在台阶上给妈妈发微信求安慰。妈妈告诉他人一辈子不可能总赢,也不可能总输,偶尔输一次也等于给别人留个机会。魏岩打算把叶朝东送给周锐,他自嘲如果把精兵强将都带走了,赢了业绩也是胜之不武。周锐收到杨露的信息,她接受公司任命,希望周锐理解。杜恒给惠康公司出了一套题,把一些需要解决的问题罗列出来,让项目组人员手写或录音进行模拟处理,然后他来收方案。

### 第5集

周锐收到杜恒发来的信息:峰回路转,柳暗花明。他知道事情有了转机,立即把晚饭打包,约骆伽到酒吧。骆伽告诉他愿意让出百分之十给捷科公司,林总答应了,因为捷科公司的方案可以弥补他们的短板,但周锐要求百分之三十。周锐打电话给杜恒说了他和骆伽谈判的结果,杜恒希望“南周锐”“北骆伽”可以在他的项目上首次联手。杜恒约谈骆伽和周锐,让他们把份额写在纸上,没想到两人写的都是百分之二十。杜恒拿来香槟,祝贺大家合作愉快。

### 第6集

从派出所出来时下了大雨,见骆伽打着伞在门外等自己。周锐赌她四千六百万的谈判成了,因为前面几个没接的电话是她在咖啡馆等自己,后面几条信息是她已经到了杜总的办公室,再后面没接的应该就是谈成了,想让自己感谢她。骆伽不喜欢这种被人看穿的感觉。周锐回到公司,大家兴奋地为O&T项目追加投资祝贺,谢伊专门用新买的手机给大家拍了合影留念。魏岩路过看到这一幕记恨在心。陈总批评周锐收不了款也不应该带着大家打群架,但他得知O&T项目获得追加投资并且会提前付预付款,火气马上消了。

### 剧情简介

在万物互联的新时代下,有着“南周锐,北骆伽”之称的技术派销售周锐(陈坤 饰)与走心派销售女王骆伽(辛芷蕾 饰)在市场竞争的浪潮中狭路相逢,感受对手与爱人的复杂身份变换,体会剪不断理还乱的都市情感纠葛。作为捷科公司的区域销售总监,周锐带着妻子和最得力的助手方威一同前往北京,欲大展抱负,开拓一番天地。为了拿下银行的这个超级大单,惠康公司早在一年前就开始布局,对于拿下该笔业务显然是成竹在胸。在商战的缠斗中,周锐发现竞争对手竟然是自己的初恋情人骆伽。一时之间,来自商业竞争、职场暗战、情感纠葛的多重压力一齐向他袭来,可谓陷入了内忧外患、腹背受敌的严峻形势。绝境之中,周锐坚持守住原则,不受任何诱惑,凭借过人的才能和团队的真心帮助,最终反败为胜!

《输赢》是由浙江影视(集团)有限公司、蓝色星空影业出品,张黎执导,付遥、徐静悦等担任编剧,是由陈坤、辛芷蕾领衔主演,王学圻、张子健、刘威特邀出演,吕中、王庆祥、郭广平友情出演,张宥浩、芦芳生、包文婧、栾元晖、梁超、李感、孙铱等主演的职场情感剧。

#### ●陈坤饰演周锐

技术派销售总监,陈明楷的徒弟。他文能舌战群儒,武能追债劝架。名校硕士毕业,IT技术出身,西装革履,沉稳干练。在外人眼里,周锐是一位集各种光环于一身的销售奇才。



#### ●辛芷蕾饰演骆伽

走心派销售总监,作为互联网巨头惠康公司有史以来第一位女销售总监,这位职场“白骨精”也是位“人狠话不多”的厉害角色。周锐、骆伽这两人是商业战场里的对手,这两位原本“王不见王”的销售精英,在市场竞争的浪潮中狭路相逢正面开杠,并由此展开了一场涉及团队、阴谋和情感交织等方面面的硬核职场大戏。



#### ●张子健饰演林振威

惠康公司的领头人,深谙“厚黑学”理论。他在职场中不仅有掌舵者的老辣干练与不择手段,也有拥抱新时代年轻人生活的思维模式,搞直播、上专访,发图必须是精心修过。他外表总是打扮时尚,笑脸迎人,酷爱运动和养生,更是直播平台的网红。潮流外表下的林振威,却是一名心机重、独断专行的老板。



#### ●王学圻饰演陈明楷

周锐的师父,同时也是捷科老板,为了保下一手创办的企业不轻言认输,是周锐在职场上的指路灯。陈明楷曾是销售界叱咤风云的人物,但是,时代潮流风起云涌,他不得不承认自己正在被时代淘汰。



#### 剧集评价

《输赢》辩证地剖析了市场竞争与人性准则之间的博弈,十分尖锐地叩问经济、哲学议题,对竞争与规范的边界关系展开深度的辩证思索,有效探索了职场剧的社会价值。

(中国文联原副主席、文艺评论家李准评)



《输赢》在3个方面做到了创新表达:一是将职场剧最容易落俗套的剧情从悬浮状态拉回到现实状态;二是主要人物的反套路设计,为中国职场剧塑造了崭新的荧屏群像;三是将行业剧做得足够专业。

(中国作协全国委员会委员、影视文学委员会副主任范咏戈评)

《输赢》题材具有开拓性,展现职场人对职场价值的重新认可,为同类型创作提供了全新空间;类型具有创新性,在类型化特征鲜明的基础上又有多种类型的创新融合,是职场、商战、爱情三合一的作品,体现深刻的社会意义。

(中国文艺评论家协会副主席、清华大学教授尹鸿评)

《输赢》生动反映了社会进步带来新型职业,新型职业造就新型人群,新型人群体现新观念、新思想、新特征的新鲜社会生态,它的价值高度在作品中闪闪发光。

(中国广播电视社会组织联合会副会长李京盛评)







高兴的酸甜苦辣

文旅生活频道
 26~39 集剧情

第26集

李飒飒听说李心桥把房子让给了王瑞，埋怨他事先不和家人商量。李心桥说他担心陈慧兰和李劲松反对，是自己自愿让的，还劝李飒飒好好考虑和洪亮的婚事，李飒飒不置可否，李心桥让她在洪亮和常高兴之间作出选择。李奶奶手把手教常高兴做北京菜，常高兴看到她因为担心人老了味觉拿捏不准，所以尝之前会先在嘴里含一块冰，感觉很心疼。王瑞认真真教厂里的工人唱京戏，大家唱得有板有眼，李飒飒和工人闻讯赶来。有人小议论洪亮杀人的事，李飒飒赶忙站出来声明洪亮没有杀人，都是为了救她。现场顿时安静下来，王瑞的眼泪夺眶而出。

第27集

常高兴也猜到李飒飒之所以答应不嫁给洪亮是在撒谎，就是不想父母再为房子吵架。常高兴得知洪亮为了她给母亲下跪，觉得洪亮对她真好。陈慧兰一早就在家门口等王瑞，答应把房子原价卖给她，就是为了李心桥心安。陈慧兰让王瑞当面说明已经原谅了李心桥，王瑞断然拒绝。顾彩云看出常高兴每天闷闷不乐，就一针见血指出他是因为洪亮还有半年就出狱了。接着顾彩云当面承认喜欢常高兴。常高兴把顾彩云姐妹打发走，想和李飒飒去离婚。李飒飒对他置之不理。顾彩云看李飒飒走后，她又回到饭馆找常高兴摊牌，再次向他表明心意。

第28集

常高兴回家找出结婚证，准备和李飒飒离婚。李飒飒闯进来，常高兴吓得赶忙藏起来。李飒飒陷入两难，来找向东求助，向东觉得洪亮和常高兴都是好男人，就拿出硬币让李飒飒选择，但是没有让她看最后结果。刘大壮设宴为洪亮接风，胡同里的年轻人都来参加，洪亮感谢大家的关心。常高兴在胡同口认出那个凶手在买早餐，故意把他撞倒在地，然后把他搀起来，说送他去医院检查。但那个人坚决不去。常高兴提出给他做点饭，这个过程中得知他也是陕北人，就和他聊家常，同时悄悄拿出手机报警，通过手机让警方听到对方犯的每一起案子。警察随后赶到，那人试图反抗被当场击毙。

第29集

朱小雪在从机场回家的路上，不停向李飒飒哭诉自己的悲惨经历。皮特去非洲做生意，结果飞机失事死亡，朱小雪因伤心过度意外流产，婆家就把她赶出来，因之前签订的婚前协议，朱小雪净身出户。顾彩云找洪亮摊牌，劝他赶快和李飒飒结婚，这样自己就能名正言顺和常高兴在一起了，而且把李飒飒不和常高兴离婚的原因说了出来。常高兴来找张所长打听自己户口的事，他想知道自己和李飒飒离婚以后还能不能落户北京。张所长以为他俩夫妻感情不和，劝他先处理家庭关系，如果真的走到离婚那一步，也先等他的户口下来再说。常高兴看到李飒飒和洪亮在公园里深情相拥，心里很不是滋味。

第30集

顾彩云和李飒飒吵得不可开交，两人找李奶奶评理，大家都极力为常高兴打抱不平。常高兴在饭馆兢兢业业任劳任怨，为了李飒飒忍辱负重，连自己最喜欢的人也要拱手相让。常高兴主动去找张所长，放弃北京户口这个名额。张所长得知洪亮无意中向顾彩云透露了常高兴户口的事，让他找李飒飒解释清楚。张所长再次问起李飒飒是不是已经想好跟洪亮结婚，如果结婚要承受洪亮不育的事实。李飒飒别无选择，洪亮为了救她才遭此厄运，她决定第二天上午就和常高兴离婚，然后再和洪亮结婚。洪亮来找张所长，无意中听到李飒飒和张所长的谈话，顿时傻了眼，急忙转身快步离开。

第31集

刘大壮家传来一个噩耗，刘宝来手术后突发感染，发烧不退医治无效死亡。李奶奶带着全家来看望，刘家哭声一片，朱小雪、刘雪梅和翠莲伤心地以泪洗面。冯新春待在门外不敢回家，他只好打电话把李劲松叫出来。李劲松刚领他进家门，翠莲突然拿着剪刀冲了出来，当场把冯新春刺伤，嘴里还不停地喊着让冯新春还他的儿子，在场所有人都惊呆了。常思远夫妇打电话给常高兴，催他和李飒飒赶快生个孩子，常高兴只好把李飒飒怀孕的消息告诉父母，老两口开心得合不拢嘴。

第32集

常高兴突然接到饭馆服务员的电话，说顾客在面条里吃出了虫子和苍蝇。他赶忙回去一看究竟，结果一眼就看出是顾客故意找茬。常高兴信誓旦旦说店里卫生合格，不可能有苍蝇和虫子。顾客口口声声要找卫生监督部门举报，扬言要让常高兴的餐馆关张。常高兴马上开始调店里的十六个监控来证实，而且还要报警处理。那个人一看这架势，吓得灰溜溜逃走了。李奶奶在饭馆设家宴，热情欢迎常思远夫妇。李飒飒迟迟未到，常高兴赶忙出来接她。李飒飒测试没有怀孕，埋怨常高兴不该撒谎骗父母，李飒飒想和公婆摊牌，以免他们空欢喜一场。

第33集

自从得知李飒飒没有怀孕以后，常思远每天唉声叹气，常母也因为伤心过度一病不起。李飒飒和常高兴来看望，劝她去医院，常母坚决不去，李飒飒赶忙去找医生。李奶奶和陈慧兰包饺子，想给常高兴的父母送去，陈慧兰识破了常高兴的母亲在装病，这么做就是想逼常高兴和李飒飒尽快生一个孩子。李劲松四处筹钱但屡屡碰壁，常高兴劝他找朱小雪借钱，李劲松坚决不向她借钱，就想堂堂正正和她交往。常高兴拿出四万元钱投资李劲松的户外店，他自然求之不得。李飒飒一大早来接从美国回来旅游的特殊客人郑重天老先生，还特意给他制定了旅行路线。

第34集

常高兴为了让父母死心，拜托李劲松帮忙在医院开了一张假证明，证实他有不育症，以免父母再

逼李飒飒生孩子。李劲松觉得常高兴为李飒飒付出太多，宁可往自己身上泼脏水也还要护着李飒飒。常高兴想借钱给李劲松，李劲松婉言谢绝，让冯新春再找别人筹钱。朱小雪在门外听得清清楚楚，她进门把冯新春臭骂一顿，把酒吧的钥匙交给李劲松。李劲松才知道她把酒吧盘下来了，冯新春欣喜若狂。李劲松不想要朱小雪的帮助，朱小雪明确讲明她只是给了阿峰五十万元，让阿峰把钱借给李劲松盘下酒吧。

第35集

李飒飒订了两张上午八点半的机票，常高兴坚持要坐火车回家，两人一言不合吵得不可开交。李飒飒只想晚一点要孩子，可常高兴只想过安稳的日子，于是指责李飒飒太自私，光想着自己出去潇洒，他担心父母等不到看孙子的那一天。李飒飒本来想和他一起回去向父母赔礼道歉，看到常高兴曲解她，赌气要和常高兴分道扬镳，两个人不欢而散。常高兴回到饭馆看到上次那三个老板，才知道陈慧兰已经收了他们每年二十万元的加盟费，陈慧兰随后赶来和他们签约。常高兴赶忙阻止他们，一一列举了他们加盟以后遇到的困难和麻烦，担心他们挣不到钱，更不想影响了饭店的名声。

第36集

王瑞催洪亮尽快结婚生子，还给他安排相亲。洪亮找借口应付过去。王瑞无意中看到张所长办公室有很多中药，向洪亮打听怎么回事，洪亮答不上来，猜到张所长又在到处帮他找不育的偏方了。李飒飒回家就迫不及待地常高兴说起郑重天和他女儿的故事，当她说到父女俩曾经走遍世界的时候，眼神里充满了向往。常高兴一早来看郑重天，求他带着李飒飒重新游历一番，就像当年带着自己女儿一样。郑重天满口答应。房东看常高兴的饭馆开得红红火火，趁机提出每年涨五万元房租，常高兴和他讨价还价，房东坚决不干。

第37集

李劲松的户外用品店开业了，冯新春担心朱小雪撞见他，很晚才来店里帮忙。朱小雪突然赶来，把李劲松叫进店里，不许他和冯新春掺和在一起，否则从店里撤股。李劲松为冯新春说好话，朱小雪不听，还逼李劲松在她和冯新春之间做选择。李劲松一气之下选择冯新春。陈慧兰一早来催李劲松去店里上班，李劲松只好承认把户外店还给朱小雪了，陈慧兰气得咬牙切齿，狠狠教训了他一顿。李飒飒闻讯赶来，赶忙把陈慧兰劝走，向李劲松转达了朱小雪的话，李劲松半个小时之内不回店里，就把户外店盘出去。李劲松二话没说就换衣服赶了过去。

第38集

常高兴拿出五万元钱给大勇，鼓励他回老家开个小饭馆，也做家乡风味的饭菜，而且成本也不高。大勇担心自己不行，常高兴坚信他能做好，大勇感谢他的鼎力相助，当场写了一张欠条，常高兴把欠条交给李奶奶过目，李奶奶约定这是他们之间的小秘密。常高兴来给顾彩云送面，顾彩云精神恍惚，嘴里不停地念叨着女儿的事，还拿出女儿的照片让他看。顾彩云迫不及待想知道他和李飒飒为何没要孩子。李奶奶闻讯赶来，对顾彩云好言相劝。顾彩云又开始念叨丈夫和孩子都在地震中死了。常高兴要回饭馆，让李奶奶多陪陪她。

第39集

李飒飒一夜未归住在朱小雪家，她一早来图片室，向东猜到昨晚没回家，劝她和常高兴好好谈一谈。李飒飒约常高兴到咖啡馆见面，常高兴一见面就向她赔礼道歉。李飒飒根本不买账，就想和他畅所欲言。常高兴答应了一切要求，只求她也满足自己要孩子的愿望。李飒飒对此很不耐烦，赌气说自己一辈子都不要孩子。李劲松和李飒飒向物业人员要来朱小雪家的钥匙，开门一看，发现她躺在地板上。李劲松把朱小雪搀到床上。朱小雪承认她儿子还活着，皮特死后，朱小雪一无所有，连回国的钱都没有，她只好放弃了对儿子的抚养权。





# 乱补滥用,补充剂变“害人剂”!

柳州市柳铁中心医院药剂科 刘雪献

在追求健康的道路上,我们总希望能找到那把“万能钥匙”。于是,补充剂成了许多人眼中的救星。然而,现实往往并非如此简单。当补充剂被乱补滥用,它就可能从健康的“助力剂”转变为潜在的“害人剂”。

## 科学认识补充剂

补充剂,又称膳食补充剂或营养补充剂,是指为了补充人体所需的营养素而摄入的额外物质。它们通常以片剂、胶囊、液体、粉末等形式存在,可以包含维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸等多种营养素。根据所含营养素的不同,补充剂可以分为以下几类:

**维生素类补充剂:**如维生素A、维生素C、维生素D等,用于补充人体所需的维生素。

**矿物质类补充剂:**如钙、铁、锌等,用于补充人体所需的矿物质。

**蛋白质与氨基酸类补充剂:**如蛋白粉、氨基酸片等,用于补充人体所需的蛋白质与氨基酸。

**脂肪酸类补充剂:**如深海鱼油、亚麻籽油等,用于补充人体所需的脂肪酸。

营养补充剂的出现,本意是为了帮助由于种种原因无法从日常饮食中获取足够营养的人群,如老年人、素食主义者、运动员等。然而,随着人们对健康的追求和认识的不断提高,营养补充剂的使用范围也逐渐扩大,甚至出现了滥用和乱补现象。

## 滥用补充剂的风险

虽然补充剂一定程度上可以帮助人体补充所需的营养素,但是滥用补充剂却可能带来一系列健康风险。以下是几种常见的滥用风险:

**过量摄入导致中毒:**某些营养素在人体内积累过多时,会产生毒性反应。例如:过量摄入维生素A可能导致肝脏损伤、视力下降等;过量摄入铁可能导致胃肠

道不适、恶心、呕吐等。

**干扰药物代谢:**某些补充剂可能与药物发生相互作用,影响药物的作用。例如:维生素K可能降低抗凝药物的作用;钙可能干扰抗生素的吸收等。

**营养失衡:**长期依赖补充剂可能导致人体对自然食物的依赖降低,从而影响食物的消化吸收和营养素的均衡摄入。此外,过度摄入某些营养素也可能导致其他营养素的吸收受到抑制,造成营养失衡。

**经济负担:**滥用补充剂不仅可能对身体造成损害,还可能给家庭和个人带来不必要的经济负担。一些价格昂贵的补充剂可能并不能带来预期的健康效果,甚至可能浪费金钱。

## 如何合理使用营养补充剂

### ●评估营养需求

了解日常饮食:根据《中国居民膳食指南》来评估日常饮食是否达到营养均衡。

特殊人群需求:孕妇、乳母、幼儿、老年人等特殊人群,以及高原、高温、低温等特殊环境或特殊职业下的人群,需要特别注意某些营养素的摄入。

### ●选择营养补充剂

明确需求:根据个人营养评估结果,明确需要补充的营养素种类。

选择合适的产品:选择经过认证、可靠的品牌和来源的营养补充剂,确保产品质量和安全。

### ●使用营养补充剂

遵循剂量建议:按照产品说明书或专业人员的建

议,使用适量的营养补充剂,避免过量或不足。例如:维生素C的每日推荐摄入量(RDA)为75~90毫克,但不应超过2000毫克/天,以避免腹泻和其他不良反应。

**注意使用时间:**营养补充剂可以在餐后或餐中服用,以提高吸收率。同时,可以根据需要选择一次性或分次服用。

**持续观察:**在使用过程中,持续观察身体状况和营养状况的变化,如有不适或疑虑,应及时咨询专业人员。

### ●专业建议

咨询专业人员:在决定使用营养补充剂之前,最好咨询营养师、健康管理师或医师等专业人士的意见,以确保选择的营养补充剂适合自己的身体状况和营养需求。

**不要盲目跟风:**不要盲目跟风购买或使用营养补充剂,每个人的身体状况和营养需求都是不同的,需要根据自己的实际情况来选择。

**保持平衡饮食:**营养补充剂只是辅助手段,不能替代平衡饮食。在使用营养补充剂的同时,应继续保持健康的饮食习惯和生活方式。

**注意药物相互作用:**如果正在服用其他药物,应注意营养补充剂与药物之间的相互作用,避免可能导致的不良反应。

总之,营养补充剂确实为我们的健康提供了便利,然而,任何事物都有其两面性,过度或不当的补充不仅无法带来健康益处,反而可能转变为“害人剂”。因此,我们必须保持理性和科学的态度,根据自身需求合理使用营养补充剂,避免盲目跟风或滥用。

# 早期发现青少年脊柱侧弯的重要性

广西壮族自治区妇幼保健院放射科 梁莎

能避免可能的并发症以及更为复杂、昂贵的治疗。

脊柱侧弯在早期可能不会引起明显的疼痛或不适,这使得其容易被忽略。为了避免这些复杂的后果,家长应当对青少年的脊柱健康保持警觉。

## 全脊柱X线片:帮你看清脊柱健康

### ●科技的力量

全脊柱X线片是检查脊柱健康的首选方法。它使用X射线的穿透力对脊柱进行成像,使医生能够清晰地看到脊柱的每一个细节,从而准确地判断其健康状况。与其他检查方法相比,X线片的优点在于它可以提供脊柱的全景图像,显示出椎骨之间的相对位置,以及可能的曲线和扭曲。

### ●如何安全地进行全脊柱X线检查

尽管X线片技术已经使用了很长时间,但有些人仍对X射线辐射感到担忧。事实上,现代X线机对患者的辐射量已经减少到最小。进行全脊柱X线片时,医院和诊所都会遵循严格的安全标准,确保检查在安全条件下进行。

## 全脊柱X线片在青少年脊柱侧弯检查方面的应用

### ●确诊与评估严重性

拍摄全脊柱X线片是诊断青少年脊柱侧弯的黄金标准。通过X线片,医生可以明确地看到脊柱的弯曲角度和位置,从而确诊侧弯。此外,通过测量弯曲角度,可以评估侧弯的严重性,从而决定最合适的治疗方法。例如:轻度的弯曲可能只需要观察和定期复查,而严重的弯曲可能需要手术干预。

### ●制定个体化的治疗方案

每个青少年的脊柱侧弯情况都是独特的,因此需要个性化治疗方案。通过全脊柱X线片,医生可以明确了解治疗对象脊柱形态和弯曲的具体位置,从而为患者提供治疗建议。例如:对于某些病人来说,穿戴矫形器可能是一个有效的选择,而对于其他患者来说,物理治疗和锻炼可能更为合适。

### ●跟踪治疗效果和预防并发症

对于已经在接受治疗的青少年,定期拍摄全脊柱X线片可以帮助医生跟踪治疗的效果,确保脊柱的状态在改善。此外,X线片也可以帮助医生提前发现可

能的并发症,如脊柱的进一步弯曲或骨折。这样,医生可以及时调整治疗方案,确保病人的脊柱健康。

## 如何预防青少年脊柱侧弯

### ●良好的读写姿势

包括正确的读写姿势及坐姿。正确的读写姿势是指身体距离桌子一拳远,眼睛距离书本一尺远,身体坐正,书本放在身体正方偏右。正确的坐姿应该是双脚平放地面时,小腿与大腿垂直,大腿与地面平行。

### ●运动和锻炼

青少年的体育锻炼对生长发育影响显著。除了上好体育课、做广播体操,每天还应坚持至少一小时左右的其他体育锻炼,诸如单双杠、平衡木等活动项目,全面增强后背肌肉群的力量,对预防脊柱弯曲有良好作用。

### ●适当的书包重量和背包方式

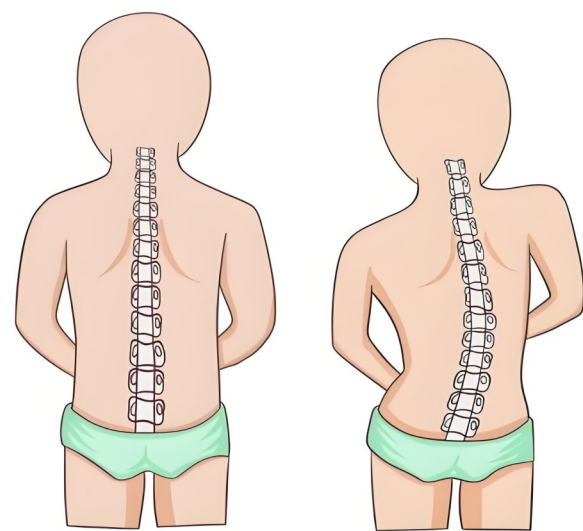
书包过重和错误的背包方式都有可能造成青少年背部损伤和肌肉疲劳,并可能引起脊椎不正常发育。同时,肌肉可能因极度紧张而疲劳,脖子、肩膀和背部容易受到伤害。因此,建议把背包重量控制在背包者体重的10%以下,建议孩子尽量用双肩背包,减少体型扭曲的可能性。

### ●定期体检

定期进行脊柱检查,及早发现和治疗任何脊柱问题,包括脊柱侧弯。

### ●避免不良习惯

避免长时间低头看手机、电视或电脑屏幕,避免长时间静坐或长时间保持同一姿势。



脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会前期流调数据,目前我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万人,并且还在以每年30万人的速度递增。脊柱侧弯并不仅仅是一个外观问题,它还可能影响到青少年的整体健康和生活质量。全脊柱X线片是脊柱侧弯的重要检查方法,能早期诊断和评估青少年脊柱侧弯,以期做到“早发现、早预防、早治疗”。

## 脊柱侧弯成因及危害

青少年脊柱侧弯的原因多种多样,可能是由生长过快、肌肉失衡或其他因素引起。在这个关键的生长期,脊柱的形态会对孩子的整体健康、自信和日常活动产生长远影响。若不加以关注,可能会导致持续的疼痛、呼吸困难,甚至影响心脏功能。

## 预防胜于治疗

与骨骼和关节相关的问题,预防始终比治疗更为关键。早期发现和干预不仅能够缓解患者的症状,还







### 蚂蚁毒素的基本情况

蚂蚁种类繁多,其中不乏一些具有强烈毒性的种类,如红火蚁、黑蚂蚁、子弹蚁等。蚂蚁咬伤是指人体皮肤被蚂蚁的口器(通常为大颚和蜇针)刺入并注入其唾液或毒液后所引起的局部或全身性反应。蚂蚁广泛分布于全球各地,特别是在热带及亚热带地区更为常见。在我国,蚂蚁咬伤事件也时有发生,尤其在海南、广西、广东、云南及福建等地区较为集中,且多发生在每年的4-10月份。

蚂蚁的毒素成分复杂多样,主要包括以下几类:

- 多肽及蛋白质:这些成分具有生物活性,能够引起人体的免疫反应或毒性反应。
- 磷脂酶:如磷脂酶A,能够分解磷脂,产生具有生物活性的脂肪酸和溶血磷脂,进而引发炎症反应和组织损伤。
- 毒性生物碱:如红火蚁特有的2-甲基-6-烷基哌啶生物碱,具有局部组织坏死、溶血和抗菌作用,能促使肥大细胞释放组胺和血管活性胺类物质,引起细胞坏死和脓疱形成。
- 蚁酸:又称甲酸,是一种有机酸,具有强刺激性和腐蚀性。蚁酸分泌到皮肤上会引起机体超敏反应,导致红肿、疼痛和瘙痒。

## 蚂蚁咬伤 重可致命

玉林市红十字会医院急诊科 苏草

蚂蚁,这一微小生物,筑巢于土中,穿梭于林间,看似无害,实则暗藏危机。当我们不经意间踏入它们的领地,或是不慎惊扰了它们,就可能引发意想不到的严重后果——蚂蚁咬伤。这一日常中常被忽视的风险,实则不容忽视,因其严重性足以让人致命。

●生物胺:如组胺、5-羟色胺等,这些活性介质能使全身毛细血管扩张、通透性增加,致血管容积增大,使有效血循环量锐减,从而引发一系列过敏症状。

●感染:如果咬伤后皮肤破损没有及时消毒处理,还可能继发局部感染,出现脓肿、发热等情况。

### 蚂蚁咬伤后的正确处理方法

面对蚂蚁咬伤,正确的处理方法是减轻症状、防止恶化。

#### ●立即远离现场

被蚂蚁咬伤后应迅速离开现场,避免继续遭受攻击。

#### ●清洁伤口

用流动的清水和温和的肥皂清洗伤口,去除残留的蚁酸和其他有害物质。注意不要用手挤压伤口,以免加重感染。

#### ●冷敷镇痛

将冰块或冷水敷在被咬区域,可以减轻瘙痒、肿胀和疼痛,并使用柔软布料包裹冰块,避免直接接触皮肤,造成冻伤。

#### ●药物治疗

如果出现局部红肿、疼痛、瘙痒等症状,可以在医生指导下使用炉甘石洗剂、糠酸莫米松乳膏等外用药物治疗。若出现全身过敏反应症状,如皮疹、呼吸困难等应立即就医,根据病情,医生可能会给予抗过敏药物或注射肾上腺素等紧急治疗措施。

#### ●预防感染

保持伤口清洁干燥,避免沾水或接触污染物。如有需要,可在医生指导下使用抗生素软膏预防感染。

在探索自然、享受生活的过程中,别忘了小蚂蚁也能掀起“大波澜”。了解蚂蚁咬伤的知识,让我们在亲近自然的同时,也能智慧地保护自己。

## 小青龙汤的功能及禁忌

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 韦静



### 小青龙汤的组成

小青龙汤是一服历史悠久的经典中药方剂,起源可以追溯到汉代医圣张仲景的《伤寒论》。这个方剂专为治疗外感风寒以及伴随的喘症而设计,至今在中医领域仍被广泛应用。

其配方由八味药材精心配伍而成:麻黄和桂枝作为主要的解表药物,能够发汗解表,驱散风寒,同时宣肺平喘,缓解因风寒引起的呼吸困难;干姜和细辛进一步温暖肺部,帮助化解体内的痰饮;半夏则以其燥湿化痰的特性,帮助清除呼吸道的阻塞,改善咳嗽和喘息;芍药与桂枝相结合,能够调和人体的营卫,调整和维持体表的防御功能;五味子则以其收敛作用,帮助止咳并防止其他药材的温散效果过度,保护肺气;最后,炙甘草的加

入,不仅能够缓和其他药材的烈性,还能益气和,协调整个方剂的效果。

现代研究也对方剂中的药材进行了深入分析,发现它们含有多种生物活性成分,如桂枝中的挥发油能够促进血液循环和发汗;五味子中含有的五味子素等成分具有抗氧化、抗疲劳和改善神经系统功能的作用,有助于调节中枢神经系统,增强体力和减轻疲劳;半夏中的生物活性成分,如半夏多糖等具有显著的镇咳、祛痰和平喘作用,能够有效缓解呼吸道症状。这些研究结果都为小青龙汤的疗效提供了科学依据。小青龙汤的疗效已被多个临床研究所证实,其治疗因风寒引起的感冒、咳嗽、哮喘等显示出良好作用。

### 小青龙汤的主攻方向

#### ●感冒

感冒主要症状包括发热、头痛、咳嗽、流涕等。小青龙汤中的麻黄、桂枝等成分能够解表发汗,驱除体内的寒邪,从而缓解感冒症状。同时,小青龙汤还能温肺化饮,改善因感冒引起的呼吸道不适。

#### ●咳嗽

咳嗽是呼吸道疾病的常见症状之一,可能是由感冒、支气管炎、哮喘等多种原因引起。小青龙汤中的干姜、细辛等成分能够温肺化饮,缓解因痰液过多引起的咳嗽。同时,五味子具有敛肺止咳的作用,能够防止咳嗽过度耗散肺气。

#### ●哮喘

哮喘是一种慢性呼吸道疾病,主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。小青龙汤中的麻黄、桂枝等成分能够宣肺平喘,缓解哮喘症状。同时,小青龙汤还能温肺化饮,改善因哮喘引起的呼吸道炎症和痰液过多等问题。

此外,随着现代制药技术的发展,小青龙汤还被开

发成了多种现代制剂,如颗粒剂、合剂、胶囊剂等。这些现代制剂不仅方便我们使用,而且能够更好地保留小青龙汤的药效和安全性。

### 小青龙汤的禁忌

但小青龙汤也并非适用所有人群。这种方剂特别适合那些遭受恶寒发热、无汗、喘咳等症状,属于外感风寒类型的病症。在现代,药理学研究进一步扩展了小青龙汤的应用范围,证实它不仅对寒饮内停引起的喘咳和清稀痰涎有效,还对过敏性疾病和某些呼吸系统疾病,如慢性支气管炎和支气管哮喘,具有积极的治疗效果。其限制则主要针对孕妇,因为里面可能含有影响胎儿发育的药材,需要格外小心,因此在使用前应咨询医生,以确保母婴安全。面对儿童也需要慎重,因为儿童的身体尚未完全发育,对药物的代谢能力有限,因此在剂量和使用频率上需要特别调整,并在使用过程中密切监测身体反应。老年人可能由于慢性疾病和肝功能减退,对药物的耐受性降低,因此在药物选择和剂量上需要更加谨慎,避免药物间的不良相互作用和副作用。对于肝肾功能不全的患者,由于这些器官负责药物的代谢和排泄,功能不全可能会影响药物的清除,增加毒性风险。因此,在使用小青龙汤前,应做肝肾功能检查,并在医生的指导下调整用药方案。此外,小青龙汤中的药材可能会与其他药物发生相互作用,特别是对于正在使用其他药物治疗的患者,应在医生的指导下谨慎使用,以避免潜在的药物相互作用。

随着中医药国际化步伐的加快,期待小青龙汤能够在更多的人群中得到应用,贡献出中医的智慧和力量。同时,也希望大家多关注和了解中医药,共同推动中医药事业的发展。

(版权所有,不得转载)



# 手足口病防控指南：守护儿童健康，从了解与预防开始

南宁市第六人民医院门诊 黄婉茶

张女士家的孩子刚上幼儿园。这天，孩子放学回家后有些感冒症状，第二天便出现发热，手上和嘴里起疱疹。张女士抱着孩子来到医院儿科门诊，医生诊断为手足口病。该病是由肠道病毒引起的，可能是接触了其他手足口病患儿被传染了。

## 警惕儿童与家庭感染风险

根据世界卫生组织(WHO)的数据，2019年全球共报告了约1.2亿例手足口病。我国是全球最大的手足口病发生国，也是全球最早发现和报告手足口病的国家之一。该病由多种肠道病毒引起，以Coxsackievirus A16和EV71病毒最为常见。在中国，手足口病被列为丙类法定传染病，主要影响6个月至5岁婴幼儿，尤其是3岁以下。虽然大多数人感染后症状轻微，能自愈，但也可能发生重症。儿童可能因不同病毒株多次感染，成人和大龄儿童也可能感染，所以会出现一人患病全家感染的情况。

## 手足口病的特点

手足口病是由肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病，5岁以下儿童多发。

患儿和隐性感染者为主要传染源。手足口病隐性感染率高。密切接触是手足口病重要的传播方式，通过接触被病毒污染的手、毛巾、手绢、牙刷、杯子、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起感染，还可通过呼吸道飞沫传播。饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

手足口病潜伏期为2~10天，根据临

床表现可分为出疹期、神经系统受累期、心肺功能衰竭期、恢复期。

出疹期主要表现为发热，手、足、口、臀等部位出疹，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎，个别病例可无皮疹。

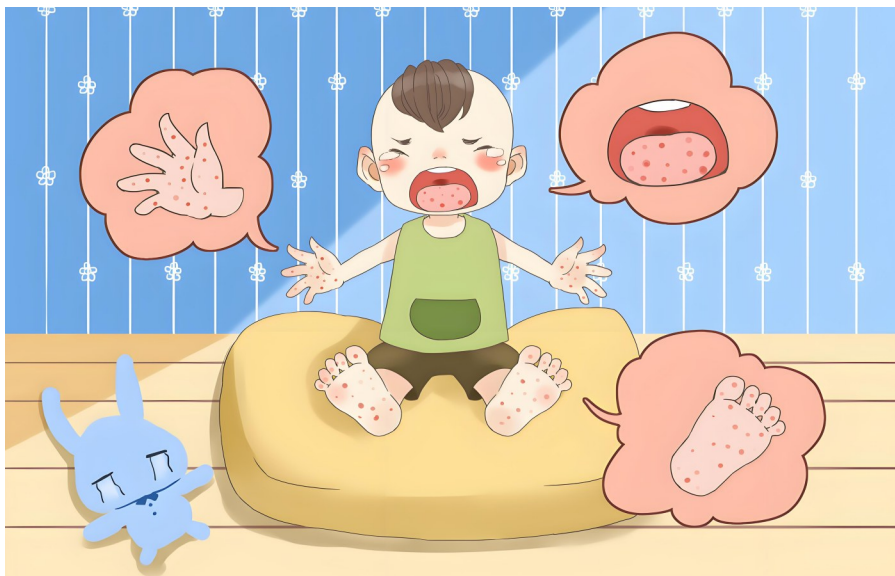
典型皮疹表现为斑丘疹、丘疹、疱疹。皮疹周围有炎性红晕，疱疹内液体较少，不疼不痒，皮疹恢复时不结痂、不留疤。典型皮疹通常小、厚、硬、少，有时可见瘀点、瘀斑。

## 孩子是如何感染手足口病的

手足口病的隐性感染者，即携带病毒但无症状的个体，通常是患儿的家长。在不知情的情况下，家长通过日常接触将病毒传给孩子，尤其是在幼儿园、游乐场或医院等公共场所。手足口病主要通过密切接触传播，即使孩子不外出，也可能因家庭成员的不良卫生习惯而感染。5岁以下儿童因免疫系统尚未成熟，更易成为感染对象。

## 手足口病的治疗护理

孩子一旦患上手足口病，一周内要多休息，多喝温开水，避免去人多的公共场所，避免与健康儿童接触，直到热退、皮疹消退及疱疹结痂。一般需要在家隔离两周。



家长要注意家庭环境卫生，饭前便后洗手，玩具、衣物要每天清洗，至少在阳光下暴晒两个小时。房间要注意开窗通风，保持空气流通，每天最少通风3次，每次不少于30分钟。

要注意的是，家长在孩子出现手足口病症状7天内，观察孩子是否持续高热、呕吐等，采用中西医结合治疗，必要时前往医院，以防延误病情。

## 手足口病的预防

1.接种手足口病疫苗：目前唯一用于预防手足口病的疫苗为EV71灭活疫苗。该疫苗可预防EV71引发的手足口病，有效防止重症和死亡的发生，推荐6月龄~5岁儿童尽早接种。但请注意，接种疫苗后并非万事大吉，可引发手足口病的病毒类型高达20余种，如柯萨奇病毒A组(CVA)。在积极接种疫苗的同时，还需注意家庭以及周围环境的卫生，培养幼儿讲

究个人卫生的好习惯。

2.勤洗手：培养孩子饭前、便后、外出后用肥皂或者洗手液消毒洗手的习惯。家长也需规范自身行为，在外后、接触儿童前、为患儿更换尿布和沾有排泄物的衣物后均需洗手。

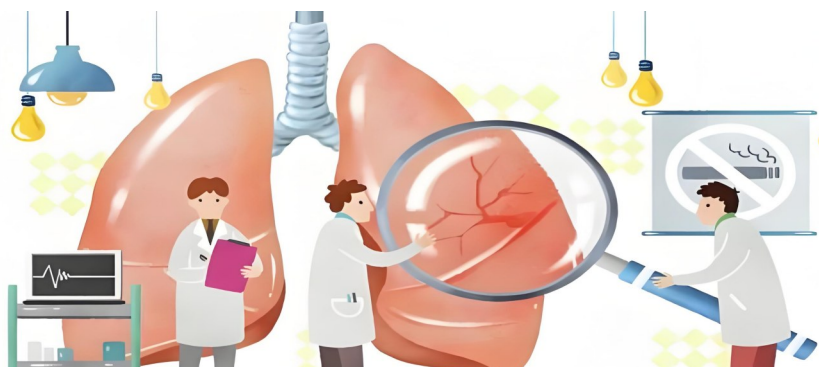
3.日常注意：在手足口病流行期间，不要带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所，更要避免接触患病的儿童。流行季节还应留心观察儿童的手、足、口、臀部等是否出现皮疹症状。

4.提高免疫力：要养成良好生活规律，饮食注意营养搭配，适当进行体育锻炼，增强儿童体质。

了解手足口病的病因、症状、传播途径和预防措施，有助于我们更好地应对这一高发疾病。让我们增强防范意识，为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境。

# VA-ECMO：生命守护神 照亮心肺衰竭患者的希望之路

贺州市人民医院重症医学科 陈琳



在医学领域，心肺衰竭是一种严重危及生命的状况。它标志着心脏和肺部功能严重受损，导致氧气供应不足，生命体征岌岌可危。然而，随着医疗技术的不断进步，一种先进的体外生命支持技术能够通过氧合器为血液提供氧气，然后输送到动脉，辅助或替代心肺功能。这就是被誉为“守护神”的VA-ECMO技术。

## VA-ECMO：心肺衰竭的守护神

当患者心肺功能受损，身体无法获得充足的氧气时，VA-ECMO技术通过氧合器释放血液中的氧气，为身体每一个细胞提供生命之源。它像一个精巧的补给站，确保氧气持续不断地供应到身体每一个角落，为患者争取宝贵的恢复和救治时间。同时，VA-ECMO技术可以帮助患者排出体内多余的二氧化碳，保持身体的酸碱平衡。对心肺衰竭的病友来说，心脏和肺脏的负担无疑是沉重

的，而VA-ECMO技术的出现，辅助或替代这两大器官的工作，让它们得到充分的休息和恢复。

VA-ECMO技术的应用范围广泛，不完全局限在心肺衰竭上。如心源性休克导致心输出量下降、血压降低时，VA-ECMO可以成为稳定血液循环的重要辅助。在心脏手术中，它不仅可以保证手术的顺利进行，还能术后恢复提供强大支持。对于患有严重肺部疾病，如急性呼吸窘迫综合征或重症肺炎的病友，VA-ECMO为他们提供了呼吸和循环的支持。甚至在进行中毒、创伤和脓毒症等疾病治疗时，VA-ECMO也展现出其独特的价值。

## VA-ECMO的优点和局限性

VA-ECMO的优点在于提供全面的生命支持，辅助或替代心肺功能。对于危重的病友来说，时间就是生命。VA-ECMO可以在短时间内提供有效的

治疗，稳定病情，为后续的治疗创造有利条件。对于心肺衰竭的病友，生活质量往往受到严重影响，而VA-ECMO技术的应用可以大大提高他们的生活质量，减轻痛苦和不适，减少并发症的发生，使患者能够更好地恢复和融入日常生活。

然而，VA-ECMO也存在一些局限性。首先，VA-ECMO技术需要专业的设备和医生的操作，治疗费用相对较高。这限制了它在一些资源有限地区的普及和应用。其次，VA-ECMO技术也存在一定的治疗风险。它是一种侵入性治疗方法，可能会给患者带来创伤和并发症，如出血、感染等。此外，患者的病情、年龄、基础疾病等因素都会影响VA-ECMO的治疗效果。有些病友可能对VA-ECMO反应良好，而有些病友则可能无法从中获益或效果不佳。

## 接受VA-ECMO要注意什么

虽然VA-ECMO是一种有效的治疗方式，但并非所有人都适用。例如：存在严重凝血功能障碍、无法建立足够的血管通路以及存在严重器官功能障碍如肝衰竭、肾衰竭等病友，可能不适合使用VA-ECMO。此外，年龄过大或过小、存在严重免疫系统疾病以及孕妇等特殊人群，使用VA-ECMO也需要特别谨慎。因此，患者应该及时向医生详细告知自身病史和情况，帮助医生判断。

另外，在接受VA-ECMO后，患者也要配合医护人员，预防和应对以下并发症：

1.感染预防：VA-ECMO是一种侵

人性治疗方式，感染是一个需要特别注意的并发症。医护人员会严格注意无菌操作和消毒隔离，以降低感染风险，但如果出现有导管周围皮肤发红、肿胀、疼痛，或者有脓液、血液等异常渗出物，及发热、寒战、发抖、头痛、恶心、呕吐等情况时，患者或家属应立即汇报。

2.出血和血栓：VA-ECMO使用过程中可能会发生出血或血栓的情况。为了预防血栓的形成，医生可能会为患者使用抗凝药物。这些药物在降低血液凝固的同时，也增加了出血的风险。患者应密切关注自身的出血症状，如皮下瘀斑、鼻出血等，并及时告知医生。同时，定期的血液检查也有助于及时发现并处理血栓问题。

3.器官损伤：长时间使用VA-ECMO可能会对器官造成一定的损伤，特别是肺部。患者应定期进行肺部X光或CT检查，以及时发现和处理可能的肺部并发症。另外，在病情允许的情况下，患者应尽早进行活动和康复训练，有助于改善心肺功能，减少器官损伤的风险。

VA-ECMO技术以其独特的优势和神奇的力量，成为患者生命的守护神。尽管存在一些局限性，但随着技术的不断进步和研究的深入，VA-ECMO将在未来的医疗领域发挥更加重要的作用，为更多的病友带来生命的曙光，带来希望与生机，成为他们最值得信赖的守护神。

(版权所有，不得转载)



# 重症病人常见症状与体征解读

梧州市红十字会医院重症医学科一区 梁振杰

重症医学科,又称ICU,是生命最后一道防线。在这里,每一分每一秒都充满了紧张与未知,医护人员日夜兼程,与时间赛跑,与死神博弈,为重症患者点亮生命的希望。对大多数人而言这里是一个陌生而又神秘的地方,脑海中浮现的往往是冰冷的医疗设备、刺鼻的消毒水气味,以及那些被病痛折磨得痛苦不堪的面孔,但ICU病人所经历痛苦远不止于此。

## 重症病人的常见症状

呼吸困难是重症病人最常见的症状之一。病人可能会出现呼吸急促、气喘甚至窒息。这些症状表明病人的肺部或心脏无法正常工作,从而导致身体缺氧或二氧化碳潴留。呼吸困难可能是肺炎、心脏疾病、肺栓塞等多种疾病的表现。不及时采取措施,病人可能会出现窒息、缺氧等严重后果,甚至可能导致死亡。治疗呼吸困难需要综合考虑病人的具体状况,如缺氧程度、肺功能状况等,并采取相应的治疗,如吸氧、机械通气等。此外,对于不同病因引起的呼吸困难,需要采取个性化的治疗方案,如抗感染、改善心肌供血等。

休克是重症病人另一种常见症状,通常是由于身体无法维持正常血压和血液循环而引起。病人可能会出现脸色苍白、四肢厥冷、意识模糊等症状。这些症状表明病人的身体无法获得足够的氧气和营养物质,同时也无法排出代谢废物。休克的原因可能包括大出血、严重感染、过敏反应等。治疗休克的关键在于恢复正常的血压和血液循环,包括补充血容量、升高血压、抗感染等措施。同时,还需要针对不同病因进行治疗,如止血、抗过敏等。在休克病人的治疗过程中,医护人员需要密切监测病人的生命体征和病情变化,以便及时调整治疗方案。

意识障碍是指重症病人出现昏迷、嗜睡、反应迟钝

等症状。这些症状可能是由于脑部受损、药物副作用或其他原因引起的。意识障碍的病人无法正常表达自己的需求和感受,因此需要特别关注和护理。意识障碍可能伴随其他严重并发症,如肺炎、心脏疾病等。这些并发症可能会进一步加重病人的病情,甚至可能导致死亡。对于重症病人出现意识障碍的严重症状时,应及时识别和治疗,并综合考虑病人的具体状况和病因,采取个性化的治疗方案。对于并发症的治疗也非常重要,如控制感染、改善心脏功能等。及时有效的治疗和管理并发症有助于降低重症病人的病死率,提高生存质量。

## 重症病人的体征解读

重症病人的体征是医生评估患者病情的重要指标之一,提供了关于患者生理状态的重要信息。以下是一些常见的重症病人体征以及它们的解读:

●心率:成年人正常心率通常在每分钟60至100次之间。心率过快(心动过速)可能表示体内的代谢或氧气需求增加,心率过慢(心动过缓)可能提示心脏问题或药物影响。

●血压:血压由收缩压和舒张压组成,正常范围通常为140/90/60~90毫米汞柱。血压过低或过高都可能表示病情危重。这可能是由于严重脱水、休克、严重的血管问题或心脏问题等引起的。



●体温:成年人正常体温通常在36~37.2摄氏度之间。体温过高或过低都可能表示严重的疾病状况。例如,高热可能是感染、炎症等;而体温过低可能是休克、严重的代谢问题等。

●意识状态:病人是否清醒、是否有意识障碍(如昏迷、嗜睡等)对于判断病情非常重要。意识障碍可能是由于脑部损伤、中风、脑膜炎等引起的。

●肤色:皮肤苍白、发绀、黄染等都可能表示严重的血液问题或缺氧。

●尿量和尿色:成年人每小时尿量大于0.5~1毫升/千克体重。尿量过少或过多都可能表示肾脏问题;而血尿则可能是尿路感染、肾炎、肾结石等。

●脉搏:脉搏微弱、脉律不齐等都可能表示心脏问题或严重的血容量不足。

●疼痛:疼痛的部位、性质和程度对于判断病情非常重要。持续的严重疼痛可能是由于严重的组织损伤、炎症或癌症引起的。

以上体征只是其中的一部分,病人的体征可能随着病情的变化而变化。因此,在解读重症患者的体征时,需要综合考虑病人的整体情况,以及医生的临床经验和知识,才能作出准确的诊断和治疗方案。

# 糖尿病患者健康指南:综合管理策略与误区解析

广西医科大学第二附属医院全科医学科 蒋红双



糖尿病患者最大的威胁就是心脑血管疾病(如冠心病、心肌梗死、脑梗死等)。因此,预防控制好心脑血管疾病是糖尿病患者的首要任务。首先,糖尿病患者应在医生指导下接受正规的降糖治疗。但对于多数患者而言,仅仅关注血糖是不够的,还要做到以下几点:

首先,注意合理饮食、适量运动、控制体重、限制饮酒、戒烟等。合理的饮食结构与总热量摄入不仅是降糖治疗的基石,也是降低心血管系统整体风险水平的有效措施,适用于所有糖尿病患者。对于肥胖患者,应以低碳水化合物、低脂肪饮食为主。其次,适量运动有助于控制体重、改善糖代谢和脂代谢状态并降低血压水平,对心血管系统大有益处。体重在正常范围者每日运动时间不少于30分钟,每周不少于5天。超重或肥胖者需要增加运动量,每日运动时间不少于1小时,每周不少于5天。

进行运动时,机体代谢水平增高、需要能量增多,血液中的葡萄糖是提供能量最直接的来源,运动有助于消耗体内多余的葡萄糖,发挥降低血糖的作用。不要餐后立即运动,特别是有心脑血管疾病的患者,餐后马上运动可能增加心脑血管缺血的风险。糖尿病人不要空腹运动,因为此时血糖水平较低,大量运动会增

加低血糖的风险。

从长期效果来看,在控制饮食的基础上,每天坚持规律性的户外运动有助于降低体重。肥胖是导致2型糖尿病的主要机制,减轻体重对于降低血糖具有重要的意义。

当糖尿病患者血压高于130/80 mmHg时,其不良心血管事件发生率将显著增高,因此有效控制血压很重要。但是对于高龄、一般健康状况较差或已经发生严重心脑血管疾病的患者,过于严格的血压控制可能会对患者产生不利影响,将血压控制在140/90 mmHg以下就可以了。降压药物可以首选普利类或沙坦类,血压不达标时可以联合应用地平类或利尿剂等。

对于已经发生心脑血管疾病的患者,无论其血脂水平如何,均应接受他汀治疗,将低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)控制在1.8mmol/L以下。没有心脑血管疾病但年龄≥40岁的患者,其血脂水平不高也应该服用他汀类药物,将LDL-C控制在2.6 mmol/L以下。总而言之,多数2型糖尿病患者需要接受他汀治疗。

若无禁忌证,所有合并心脑血管疾病的患者均应服用小剂量阿司匹林(75~150 mg/d)。有使用阿司匹林适应证但不能耐受治疗者,可应用氯吡格雷替代(75 mg/d)。无心脑血管疾病但同时存在高血压、高血脂、吸烟、肥胖等多种危险因素者,若不存在出血性并发症的高危因素(既往有胃肠道出血史或消化性溃疡病史,或正在服用非甾体类抗炎药物或华法林等增加出血风险的药物),也建议服用小剂量(75~150 mg/d)阿司匹林。

## 控制血糖的误区

误区一:血糖高,主食越少吃越好。血糖高时不

能单减少主食摄入,还要注重粗细粮搭配。碳水化合物热量占比50%~60%为宜。

误区二:血糖高,肉类越少吃越好。荤素搭配的吃法对糖尿病患者的血糖控制是有帮助的。糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序:先喝汤,再吃蔬菜,接着再吃肉类或鱼类等食物,最后再吃主食,建议粗细粮搭配。

误区三:血糖高,早餐要吃少点。对于糖尿病患者来说,要坚持早吃饱、午吃好、晚吃少的原则。

误区四:血糖高,不能吃水果。对于血糖控制得好的糖尿病患者,水果是可以吃的。每天吃水果建议少量多次,每次摄入量在200g左右,大约1个中等大小的苹果。注意:鲜枣、荔枝、葡萄、山楂、香蕉血糖生成指数高、血糖负荷高的水果,不建议糖尿病患者食用。

误区五:血糖高不需要治疗。糖尿病患者出现严重高血糖可以直接致命。长期高血糖不好好控制会导致心梗、脑梗、肾衰、截肢、失明,所以只要出现高血糖必须及早合理治疗。

误区六:吃上降糖药后就不用监测血糖。很多糖尿病患者认为吃上降糖药后就万事大吉了,这是错误的。应用降糖药治疗后一定要定期监测血糖,了解血糖控制情况,必要时及时调整治疗方案。

误区七:吃药就可以控制血糖,不需要控制体重。对于肥胖或者超重的糖尿病患者,减轻体重至关重要。轻度高血糖通过减重完全可以使血糖恢复正常甚至不用吃降糖药。必须用药控制血糖的患者减轻体重后,可以减少降糖药物的种类和用药剂量。



南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/08/05 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 (19)  
09:56 您好！母亲大人 (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）  
13:55 光阴里的故事 (1)  
14:43 光阴里的故事 (2)  
15:40 光阴里的故事 (3)  
16:35 光阴里的故事 (4)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻（重播）  
21:30 百炼成钢 (36)  
22:20 百炼成钢 (37)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/06 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 (21)  
09:56 您好！母亲大人 (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）  
13:55 光阴里的故事 (4)  
14:43 光阴里的故事 (5)  
15:40 光阴里的故事 (6)  
16:35 光阴里的故事 (7)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻（重播）  
21:30 百炼成钢 (38)  
22:20 百炼成钢 (39)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/07 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 (23)  
09:56 您好！母亲大人 (24)  
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 光阴里的故事 (7)  
14:43 光阴里的故事 (8)  
15:40 光阴里的故事 (9)  
16:35 光阴里的故事 (10)  
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 (40)  
22:20 百炼成钢 (41)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/08 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 (25)  
09:56 您好！母亲大人 (26)  
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 光阴里的故事 (10)  
14:43 光阴里的故事 (11)  
15:40 光阴里的故事 (12)  
16:35 光阴里的故事 (13)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻（重播）  
21:30 百炼成钢 (42)  
22:20 输赢 (1)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/09 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 您好！母亲大人 (27)  
09:56 您好！母亲大人 (28)  
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 光阴里的故事 (13)  
14:43 光阴里的故事 (14)  
15:40 光阴里的故事 (15)  
16:35 光阴里的故事 (16)  
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 输赢 (2)  
22:20 输赢 (3)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/10 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 (29)  
09:56 您好！母亲大人 (30)  
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 光阴里的故事 (16)  
14:43 光阴里的故事 (17)  
15:40 光阴里的故事 (18)  
16:35 光阴里的故事 (19)  
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 输赢 (4)  
22:20 输赢 (5)  
23:15 政法在线（重播）  
23:40 新闻夜班（重播）

2024/08/11 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 空降利刃 (1)  
09:56 空降利刃 (2)  
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 光阴里的故事 (19)  
14:43 光阴里的故事 (20)  
15:40 光阴里的故事 (21)  
16:35 光阴里的故事 (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  
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 输赢 (6)  
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

2024/08/05 星期一

00:12 嗨南宁(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 嗨南宁  
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(26)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(27)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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 嗨生活  
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 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/08/06 星期二

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

10:00 嗨南宁  
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(28)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(29)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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 嗨生活  
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 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/08/07 星期三

00:12 嗨南宁(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 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
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(30)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(31)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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 嗨生活  
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 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/08/08 星期四

00:12 嗨南宁(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 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
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(32)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(33)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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 嗨生活  
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 嗨生活  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/08/09 星期五

00:12 嗨南宁(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 嗨生活  
08:45 非遗影像志  
09:00 文旅中国  
09:25 人文纪录  
10:00 嗨南宁  
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(34)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(35)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(重播)  
20:00 气象空间站  
20:05 文旅中国  
20:30 文旅直通车  
20:45 看南宁  
21:00 南宁文旅  
21:10 文旅中国  
21:40 非遗影像志  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 全民健康学院  
23:00 人文纪录  
23:30 南宁文旅  
23:35 文旅直通车(重播)  
23:50 看南宁(重播)

2024/08/10 星期六

00:12 嗨南宁(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 嗨南宁  
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(36)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(37)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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

2024/08/11 星期日

00:12 嗨南宁(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 嗨南宁  
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(38)  
18:08 高兴的酸甜苦辣(39)  
18:57 宣传  
19:00 嗨南宁(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  
21:15 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

2024/08/05 星期一

00:25 追击者(2)  
07:00 长沙保卫战(5)  
07:45 长沙保卫战(6)  
08:40 长沙保卫战(7)  
09:35 长沙保卫战(8)  
10:30 长沙保卫战(9)  
11:25 长沙保卫战(10)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(1)  
13:35 决胜(2)  
14:30 决胜(3)  
15:25 决胜(4)  
16:20 决胜(5)  
17:10 决胜(6)  
18:00 远征远征(8)  
18:55 远征远征(9)  
19:55 远征远征(10)  
20:50 远征远征(11)  
21:50 远征远征(12)  
22:45 追击者(3)  
23:40 追击者(4)

2024/08/06 星期二

00:25 追击者(5)  
07:00 长沙保卫战(9)  
07:45 长沙保卫战(10)  
08:40 长沙保卫战(11)  
09:35 长沙保卫战(12)  
10:30 长沙保卫战(13)  
11:25 长沙保卫战(14)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(6)  
13:35 决胜(7)  
14:30 决胜(8)  
15:25 决胜(9)  
16:20 决胜(10)  
17:10 决胜(11)  
18:00 远征远征(12)

18:55 远征远征(13)  
19:55 远征远征(14)  
20:50 远征远征(15)  
21:50 远征远征(16)  
22:45 追击者(6)  
23:40 追击者(7)

2024/08/07 星期三

00:25 追击者(8)  
07:00 长沙保卫战(13)  
07:45 长沙保卫战(14)  
08:40 长沙保卫战(15)  
09:35 长沙保卫战(16)  
10:30 长沙保卫战(17)  
11:25 长沙保卫战(18)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(11)  
13:35 决胜(12)  
14:30 决胜(13)  
15:25 决胜(14)  
16:20 决胜(15)  
17:10 决胜(16)  
18:00 远征远征(16)  
18:55 远征远征(17)  
19:55 远征远征(18)  
20:50 远征远征(19)  
21:50 远征远征(20)  
22:45 追击者(9)  
23:40 追击者(10)

2024/08/08 星期四

0:25 追击者(11)  
07:00 长沙保卫战(17)  
07:45 长沙保卫战(18)  
08:40 长沙保卫战(19)  
09:35 长沙保卫战(20)  
10:30 长沙保卫战(21)  
11:25 长沙保卫战(22)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)

12:40 决胜(16)  
13:35 决胜(17)  
14:30 决胜(18)  
15:25 决胜(19)  
16:20 决胜(20)  
17:10 决胜(21)  
18:00 远征远征(20)  
18:55 远征远征(21)  
19:50 歌声飘过一座城  
20:35 远征远征(22)  
21:30 远征远征(23)  
22:25 追击者(12)  
23:20 追击者(13)

2024/08/09 星期五

00:05 追击者(14)  
00:48 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 长沙保卫战(21)  
07:45 长沙保卫战(22)  
08:40 长沙保卫战(23)  
09:35 长沙保卫战(24)  
10:30 长沙保卫战(25)  
11:25 长沙保卫战(26)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(21)  
13:35 决胜(22)  
14:30 决胜(23)  
15:25 决胜(24)  
16:20 决胜(25)  
17:10 决胜(26)  
18:00 远征远征(23)  
18:55 远征远征(24)  
19:50 歌声飘过一座城(重播)  
20:35 远征远征(25)  
21:30 远征远征(26)  
22:25 追击者(15)  
23:20 追击者(16)

2024/08/10 星期六

00:05 追击者(17)  
00:48 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 长沙保卫战(25)

07:45 长沙保卫战(26)  
08:40 长沙保卫战(27)  
09:35 长沙保卫战(28)  
10:30 长沙保卫战(29)  
11:25 长沙保卫战(30)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(26)  
13:35 决胜(27)  
14:30 决胜(28)  
15:25 决胜(29)  
16:20 决胜(30)  
17:10 决胜(31)  
18:00 远征远征(26)  
18:55 远征远征(27)  
19:55 远征远征(28)  
20:50 远征远征(29)  
21:50 远征远征(30)  
22:45 追击者(18)  
23:40 追击者(19)

2024/08/11 星期日

00:25 追击者(20)  
07:00 长沙保卫战(29)  
07:45 长沙保卫战(30)  
08:40 长沙保卫战(31)  
09:35 长沙保卫战(32)  
10:30 长沙保卫战(33)  
11:25 长沙保卫战(34)  
12:20 歌声飘过一座城(重播)  
12:40 决胜(31)  
13:35 决胜(32)  
14:30 决胜(33)  
15:25 决胜(34)  
16:20 决胜(35)  
17:10 决胜(36)  
18:00 远征远征(30)  
18:55 远征远征(31)  
19:55 远征远征(32)  
20:50 远征远征(33)  
21:50 远征远征(34)  
22:45 追击者(21)  
23:40 追击者(22)

南宁广播电视台 公共频道

2024/08/05 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(37~40)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(18)  
22:55 关于唐医生的一切(19)  
23:40 关于唐医生的一切(20)

2024/08/06 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 家有儿女初长成(41~44)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(21)  
22:55 关于唐医生的一切(22)  
23:40 关于唐医生的一切(23)

2024/08/07 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(45~48)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(24)  
22:55 关于唐医生的一切(25)  
23:40 关于唐医生的一切(26)

2024/08/08 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(49~52)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(27)  
22:55 关于唐医生的一切(28)  
23:40 关于唐医生的一切(29)

2024/08/09 星期五

00:29 奇趣大自然  
07:00 奇趣大自然

07:30 舞动剧场  
08:30 人文纪录  
09:00 科技苑  
09:30 影像南宁  
09:35 校园大视界(重播)  
09:58 舞动剧场  
10:58 舞动剧场  
12:00 校园大视界(重播)  
12:20 影像南宁  
12:25 科技苑  
13:00 家有儿女初长成(53~56)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(30)  
22:55 关于唐医生的一切(31)  
23:40 关于唐医生的一切(32)

2024/08/10 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(57~60)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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(33)  
22:55 关于唐医生的一切(34)  
23:40 关于唐医生的一切(35)

2024/08/11 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(61~64)  
14:38 奇趣大自然  
15:08 人文纪录  
15:36 舞动剧场  
15:42 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 关于唐医生的一切(36)  
22:55 心居(1)  
23:40 心居(2)



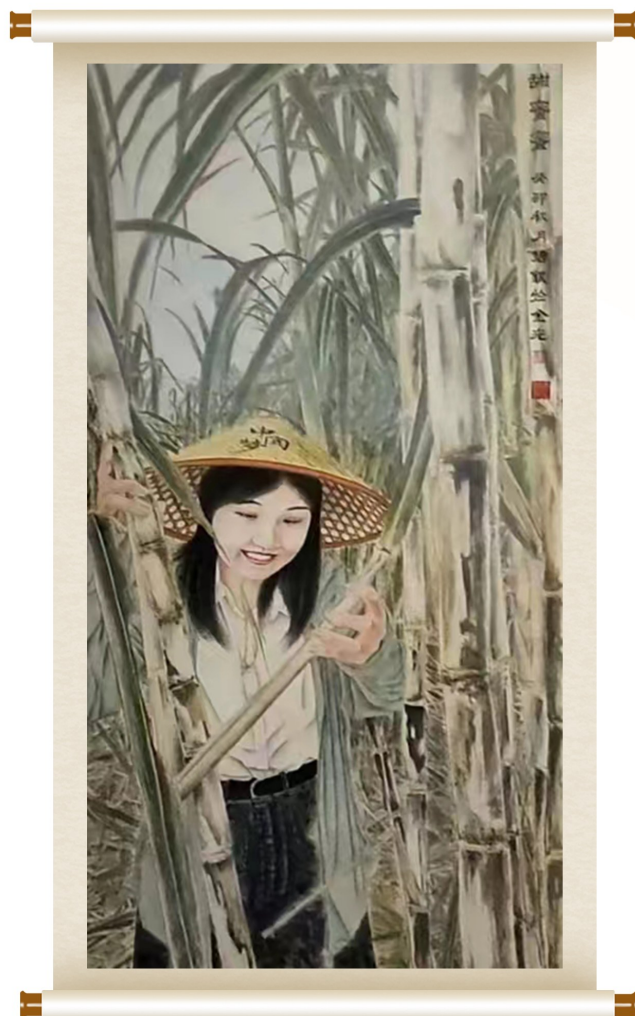
# 挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

南宁广播电视台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。

魏秀英《灵山荔枝》



黄碧银《甜蜜蜜》



杨宗良《我把韶华献乡村》



李莉《秋韵》

