

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8月8日

2024年第30期

总第1863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

七夕之约

每年农历七月初七，
是中国传统七夕节。

中国
传统
节日



事关每一名参保人！

我国首个基本医保参保长效机制正式公布

病有所医、医有所保，我国首个基本医保参保长效机制来了。

首次对连续参保给出激励政策，放开放宽参保户籍限制，进一步扩展职工医保个人账户共济范围……国务院办公厅印发的《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》8月1日公布。

参保长效机制有哪些“硬举措”？将给参保人带来哪些“医保红利”？国家医保局有关负责人介绍，此次新政可以概括为3项“两个”。

——“两个激励机制”。

“连续参保有激励”，对连续参加居民医保满4年的群众，从第5年起每连续参保1年，提高大病保险最高支付限额至少1000元。

“医保基金零报销有激励”，对于当年没有使用医保基金的参保群众，第二年提高大病保险最高支付限额至少1000元。

据介绍，各地可根据当地情况适当提高奖励额

度，两项激励机制累计提高总额不超过所在统筹地区大病保险原封顶线的20%。

“激励机制聚焦大病保险，兼顾了基本医保的公平和效率。”中国医学科学院医学信息研究所副研究员郭珉江认为，通过设立激励机制对大病等高费用负担进行补偿，促进公众连续参保。

——“两个放开放宽”。

意见明确放开放宽参保户籍限制，提出推动异地户籍中小学生、学龄前儿童在常住地参加居民医保，确保儿童及时便捷参保。

此外，职工医保个人账户共济范围进一步扩展。根据意见，职工医保个人账户共济范围扩展到近亲属，即从此前的配偶、父母、子女拓展到兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女；同时推动共济地域逐步扩大，探索跨省个账家庭共济。

——“两个等待期”。

根据意见，除新生儿等特殊群体外，对非集中征

缴期缴费参保人员、断缴人员再参保明确固定和变动待遇等待期规则，其中固定待遇等待期为3个月，变动待遇等待期则是每多断缴1年增加1个月。等待期里发生的医疗费用医保将不予报销。

国家医保局有关负责人表示，如果不采取必要的约束措施，在生病时才参保缴费并且马上享受待遇，这对其他参保群众来说是不公平的。

为了维护参保人利益，参保人员可以通过缴费方式修复变动待遇等待期，但不能修复固定待遇等待期。

值得注意的是，此次医保参保长效机制中的政策均是从2024年缴费参加2025年基本医保算起，不受此前参保缴费情况的影响。

让医保基金真正用于群众看病买药、减轻就医负担是医保政策的“最终靶点”，世界最大的基本医疗保障网正不断织牢织密。

来源：新华社北京8月1日电

南宁市退休职工养老金涨了！

近日，广西壮族自治区人力资源和社会保障厅、财政厅联合印发《关于2024年调整退休人员基本养老金有关问题的通知》(桂人社发〔2024〕34号)。南宁市职工退休人员基本养老金调整增发部分已于7月29日100%发放到位。

此次调整涉及2023年12月31日前退休并按月领取基本养老金的退休人员(含2023年12月31日前按规定核定基本养老金并从2024年1月起按月发放基本养老金的人员)，共惠及我市企业及机关退休人员45.6万人。

调整标准

本次主要采取定额调整、挂钩调整与适当倾斜相结合的调整办法。定额调整体现社会公平原则。挂钩调整体现激励机制，在职时多缴费、长缴费的人员多得养老金；适当倾斜体现重点关怀，主要是对高龄退休人员、艰苦边远地区退休人员等群体予以照顾。

●定额调整

退休人员每人每月增加基本养老金30.5元。

●挂钩调整

第一部分：缴费年限挂钩。退休人员按本人缴费年限或工作年限(不含折算工龄)增加基本养老金。

金，即每满一年(累计缴费月数换算为年，不满1年的按1年计算)，每人每月增加基本养老金0.8元。

第二部分：基本养老金挂钩。退休人员按本人2023年12月基本养老金水平的1.34%增加基本养老金。

●适当倾斜调整

1. 截至2023年12月31日年满70周岁的退休人员，每人每月增加基本养老金2元。超过70周岁的退休人员，每增长1周岁每人每月增加2元，在此基础上，对满80周岁以上的退休人员，80周岁以上的年龄区间每增长1周岁每人每月再增加1元。退休人员年龄认定以本人退休或领取基本养老金时认定的出生年、月为准。

2. 2023年12月前在我区艰苦边远地区领取基本养老金的退休人员，每人每月增加基本养老金3元。注：企业退休军转干部调整后，月应发基本养老金未达到我区2024年企业退休人员基本养老金平均水平的，不足部分予以补足。

举例

李叔为南宁市某企业退休人员，1944年11月出生，截至2023年12月已年满79周岁零1个月。1969

年10月参加工作，2004年11月办理退休手续，2004年12月起按月领取基本养老金，累计缴费年限(含视同缴费年限)35年2个月(折算为35.2年)，2023年12月基本养老金3500元。

则李叔2024年调整的基本养老金如下：

1.定额调整部分：调增30.5元；
2.缴费年限挂钩部分：调增28.8元(35.2年按36年×0.8元)；
3.基本养老金挂钩部分：按2023年12月基本养老金调增46.9元(3500×1.34%)；
4.高龄倾斜部分：按年龄调增20元[(79-69)×2]。

根据上述四项合计，李叔此次调整月增加基本养老金126.2元，每月的基本养老金涨至3626.2元，补发1—7月的养老金增加部分共计883.4元。

来源：南宁人社(2024年7月30日)



七夕当天南宁婚姻登记机关为爱“加班”

今年8月10日是中国传统节日七夕节，恰逢星期六。计划当天办理婚姻登记的新人已经开始向各城区婚姻登记机关咨询是否办理业务的情况。最新消息来了！8月2日，记者从南宁市市民政局了解到，8月10日南宁市各城区婚姻登记处将照常上班，满足新人的登记需求。新人可提前向所在城区婚姻登记处咨询预约放号情况。

同时，记者从南宁市各城区婚姻登记机关了解到，按照往年情况，新人选择七夕节办理婚姻登记的需求逐

年增加。“这几天已经有不少市民来电咨询七夕节是否办理登记业务。”西乡塘区民政局婚姻登记处负责人表示。

南宁市市民政局社会事务科副科长莫毅恒表示，目前已经确定南宁市各城区婚姻登记处七夕当天照常上班。为确保新人在这一天能够顺利完成登记，减少等候时间，市民可通过“南宁数字民政”微信公众号或登录“爱南宁”App预约。具体的放号情况由各城区婚姻登记处按需进行。市民可提前向所在城区婚姻登记机关

咨询了解。

“西乡塘区婚姻登记处确定8月5日通过网络向市民开放七夕节婚姻登记业务的预约号。”该婚姻登记处负责人告诉记者，七夕节当天还将在西乡塘区上尧码头举办“情暖七夕 见证幸福”主题活动。在邕江畔，颁证员为新婚夫妇集体颁证，组织新人参观移风易俗宣传长廊和婚俗展厅，开展婚姻家庭辅导宣传活动等。

来源：《南宁晚报》2024年8月2日第07版

“南宁夜花园”正式开园

8月1日晚，南宁青秀山风景区打造的“南宁夜花园”正式开园，为广大市民游客呈现一场艺术与色彩、传统与创新完美融合的视听盛宴，打造盛夏沉浸式夜游新模式，为点亮南宁“夜经济”提供更多新体验。

南宁青秀山风景区党工委委员、管委会副主任黄春妹表示，为丰富青秀山风景区夜间旅游项目，提升游客游览体验，成为南宁留住“过夜客”的特色招牌，青秀山风景区于8月1日至11月17日推出“南宁夜花园”活动，为市民游客打造缤纷夜生活，塑造城市夜间旅游新特色。

“南宁夜花园”全新升级布展理念，通过文化赋能、科技创新、传统艺术技艺与现代技术相融合，造就了经典与时尚并存的夜游新场景。游览线路涵盖青秀山风景区北

门区兰园、荫生植物园、桂花园等区域和景点，包括夜观奇花异卉、动感昆虫世界、萤火虫世界、恐龙世界、庆中秋国庆大型灯展、花园市集、幻梦山水演艺秀等丰富内容。

记者在“南宁夜花园”看到，前来打卡的市民游客络绎不绝，不少人是举家出行。

动感昆虫世界和萤火虫世界人气很旺，呈现了一场仲夏花虫视觉盛宴，市民游客在光影变幻中感受大自然的独特魅力。

“灯光闪闪的，很漂亮，很多动物做得挺逼真。光影变幻，穿梭在青山绿水间，聆听虫鸣鸟叫。”市民梁女士说，晚上打卡“南宁夜花园”，夜游“昆虫”世界，观看奇花异卉，欣赏栩栩如生的“恐龙”。逛累了，到“花园市集”和

“兰花歇脚小栈”歇脚，还吃到了好多美食，夜游南宁的体验很不错。

来源：《南宁晚报》2024年8月2日第05版



千万警惕这些为青少年“量身打造”的骗局！

暑假大好时光，孩子们探索世界、享受生活，但千万别让孩子彻底“放飞”。犯罪分子以“免费赠送卡片或领取游戏皮肤”“低价出售卡片”“包含明星社交账号的视频”等噱头为诱饵，诱导青少年添加社交账号，以各类话术恐吓操控未成年人配合转账。

案例一：收集小马宝莉卡片的A同学

最近，一款名为“小马宝莉”的卡牌成为孩子们的“新宠”。卡牌不仅设计精美，而且根据稀有度分成了不同等级，越是罕见的卡片越受到玩家的追捧。热衷于购买、收集、交换卡片的圈子称为“马卡圈”，小A便是其中一员。

小A刷到免费赠送“小马宝莉卡片”的视频，遂添加了免费赠卡群，后被“免费邮寄，需提供身份信息”的话术诱骗，在群中登记了个人身份信息。

之后便有人添加其QQ号建立群聊，声称“未成年不允许参加此类活动”，小A“违规操作导致公司账户被冻结”，之后又以“不解除冻结将追究法律责任”来威胁，告知小A如不按照要求做便告知学校和家长。11岁的小A出于害怕只能乖乖照做，在对方远程操纵下将其父亲名下的银行卡账号、手机验证码等重要信息提供给对方。待其父母发现报案时已累计损失40万元。

案例二：热衷蛋仔派对游戏的B同学

“蛋仔派对”是一款流行于青少年之间的休闲竞技手游，深受学生群体青睐，12岁的小B便是该游戏的一名玩家。

小B通过短视频平台添加了一名声称可以“赠送蛋仔派对皮肤”的工作人员为好友。对方要求小B提供账号并扫二维码领取，但小B扫码失败。对方称小B“操作失误导致账号冻结，需配合解除，否则将被罚款，严重的还要吃官司”。

小B顿时慌了神，不知怎么办。之后在另一名“客

服”的诱导下，小B瞒着妈妈拿其手机与“客服”视频通话，在对方的诱导下转账6万元。

案例三：喜欢时尚偶像明星的C同学

11岁的小C是某位明星的超级粉丝，常年在各大平台关注偶像的各类信息。

某天，小C刷手机时看到含有该明星私人QQ的截图信息在宣传视频一闪而过，遂添加为好友。后一名自称是该明星律师的人员声称小C的行为“已侵犯明星个人隐私”，并扬言要追究其法律责任和进行报复。

小C感到害怕，在对方逼迫下通过视频通话将父亲的银行卡密码、手机号等告知了对方，并向对方提供验证码进行转账、消费等，共计损失3万余元。

雅视频，以此为要挟再次实施敲诈。

警方提示

●致家长：加强监督预防

1.关注孩子。关心孩子的身心健康，留意孩子的异常举动，如长时间偷偷操作手机等电子设备。

2.提前预防。对微信、支付宝、手机网银等软件设置严格的支付安全措施，关闭“免密支付”，非必要勿告知子女支付密码，防止孩子被哄骗、胁迫、利用。

●致学生：增强防诈意识

1.谨慎交友。不添加来历不明的社交账号好友，不点来历不明的链接，不扫来历不明的二维码。

2.提高警惕。倘若需用家长手机进行转账、汇款，一定要事先获得家长同意。

●致学校：强化教育防范

来源：南宁教育(2024年7月23日)



守初心，担使命！听18位南宁记者讲述一线好故事

日前，由中共南宁市委宣传部、南宁市新闻工作者协会主办，南宁市融媒体中心承办的“新思想引领新时代改革开放——南宁市第十一届‘好记者讲好故事’演讲比赛”举行，来自全市新闻战线的18位新闻工作者，用质朴真挚的语言讲述在新闻实践中亲历、亲见、亲闻、亲为的鲜活故事，展现新闻工作者在乡村振兴、爱国敬业、社会民生、媒体融合等方面的报道实践成果和新风貌、新作为。

肩上有责、脚下有泥、心中有光。南宁市融媒体中心南宁广播电视台记者万鑫以《跨越3800公里的“双向奔赴”》为题，满怀深情地讲述了他作为随行记者，参加将11车南宁水果运往哈尔滨的融媒直播工作的所见所感。“这次报道经历，对我来说是一种幸福，更是一种幸运。希望通过我们制作的大量新闻作品，传递更多好故事、好声音。”万鑫说。

南宁市融媒体中心《南宁日报》记者叶子榕以《相机是战友 瞬间是永恒》为题，分享了作为摄影记者从业6年来通过镜头记录的感人瞬间和它们背后的故事。“我记录的不仅仅是那些瞬间，更有从点滴中捕捉的关于坚持、奉献和爱的故事。”叶子榕表示，摄影记者不应仅以镜头记录事件，更应站在镜头背后感受生活、热爱生活。

“在采访过程中，我感受到了北方人民的热情，南北两地民心相通令我感触良多，更坚定了我作为一名新闻工作者的理想和信念，更要用心、用情、用力去讲好南宁和哈尔滨双向奔赴的故事。”武鸣区融媒体中心记者褚贯超以《在路上拥抱最美的风景》为题，讲述了他在南宁和哈尔滨的南北互动中，跟随车队到北方开展新闻报道工作的感悟。

一幅幅感人的画面、一个个动人的场景、一句句有力的话语……18位新闻工作者的精彩讲述，展示了南宁市各领域发生的可喜变化，展现了全市新闻工作者切实

履行新时代新闻舆论工作职责使命的昂扬面貌，也鼓舞了现场聆听的新闻工作者。

“来自全市新闻战线的记者们用心讲述一个个生动鲜活的事例，让人为之动容、深受启发。”南宁市融媒体中心《南宁日报》记者周小燕表示，将向优秀记者同行学习，积极践行“四力”，做一名心中有梦、眼里有光、笔下有力的新时代好记者。

比赛评出特等奖1名、一等奖2名、二等奖4名、三等奖4名、优秀奖7名。其中，南宁市融媒体中心南宁广播电视台记者万鑫获特等奖。

来源：《南宁日报》2024年8月1日第02版



南宁市启动生源地信用助学贷款受理

8月1日起，南宁市生源地信用助学贷款(以下简称“助学贷款”)现场集中受理工作全面启动，9月30日截止。其间，有贷款需求的家庭经济困难高校新生或在校生，可通过“国家助学贷款”App或“国家开发银行助学贷款学生在线系统”提交线上申请，再到户籍地县(市、区)学生资助管理部门现场办理。今年南宁市助学贷款继续实行首贷申请“预约办理”和续贷申请“线上办理”模式，全力保障“不让一个学生因家庭经济困难而失学”。

为提升便利性，国家开发银行今年推出了“国家助

学贷款”手机客户端，学生可以在手机上方便快捷地完成贷款申请、合同附件上传、贷款状态查询、本金延期申请、业务咨询等操作。

根据政策，具有全日制正式学籍的家庭经济困难的大学新生拿到大学录取通知书后，可向户籍地县(市、区)学生资助管理部门申请生源地信用助学贷款，解决大学期间的学费和住宿费。本专科学生最高可贷16000元，研究生最高可贷20000元。没有抵押，无需担保，在校期间的利息由国家负担。高校家庭经济困难

在校生也可申请生源地信用助学贷款。

需要特别提醒的是：开学前后属于网络诈骗高发期，不法分子会冒充大学老师、资助机构工作人员等，通过给新生发短信、打电话、加微信或QQ好友等各种手段骗取钱财，请学生仔细甄别信息来源，并向自己毕业高中和户口所在地学生资助部门老师咨询。对来历不明的含网址链接的短信、彩信、邮件等，不要轻易点击安装下载，保管好个人身份、银行账户信息，切勿将密码及验证码告诉陌生人。

来源：《南宁晚报》2024年7月31日第03版



女友不着急结婚 男子诉请婚介公司退款赔偿

当代年轻人对婚姻的期待日趋多元化和个性化，而希望婚介公司能够根据个人需求寻找匹配对象，成为不少单身人士寻觅良缘的选择。然而，两个人从相识、相知、相爱，再到步入婚姻的殿堂，在这个过程中充满诸多不确定性，其间需要双方共同努力、充分沟通、相互体谅，不能完全依赖婚介公司。近日，广东省广州市中级人民法院审结一起婚介服务纠纷案，法院认定婚介公司已按合同约定完成了相应服务，判决驳回了原告的诉讼请求。

案情回顾



签订婚介合同

刚过而立之年的小方期盼能找到一名投缘的女士组建家庭。2021年5月，小方花费10.8万元购买了某婚介公司的VIP婚介服务，并签订了为期一年的婚介服务合同。合同约定婚介公司为小方推荐18名候选人，提供约见服务12人次，并用文字加粗形式约定：婚介公司仅提供“红娘”服务，不能保证小方与约见人员可建立恋爱或婚

姻关系。合同还约定，如果小方在合同期内与婚介公司介绍的人员恋爱31日以上并登记结婚，婚介公司将向小方返还70%的服务费或与服务费等额的消费券，作为结婚祝贺金。

合同签订后没几天，婚介公司就向小方推荐了数名候选人，并安排其在10天内先后约见了3名女士。经过接触，小方觉得自己与其中的小李最合眼缘，于是便主动要求婚介公司暂停其他推荐及约见，改为努力撮合其

与小李确定恋爱关系。随后，婚介公司一方面努力撮合两人，另一方面继续向小方推荐其他候选人。2021年8月，婚介公司还安排小方约见另外1名女士，后因小方称不想见而取消了约见。2021年12月，婚介公司对小方进行回访，了解其需求。小方称其自2021年10月起与小李确定了恋爱关系，目前进展顺利，不需要再推荐候选人及安排约见了。

双方走上法庭

2022年1月，婚介公司再次联系小方，小方称其与小李的感情进展顺利。在征得小方的同意后，婚介公司撤掉其他约见安排，对其进行“撤档”处理，不再向其推荐候选人。2022年5月，在婚介服务合同到期前几天，小方以女友小李不着急结婚、小李非婚介公司VIP会员为由，与婚介公司协商解除合同，并要求婚介公司向其返还70%的服务费。双方协商不成，小方将婚介公司诉至法院。

小方认为，自己是以结婚为目的而找女朋友，婚介公司也声称会介绍“以结婚为目的”的VIP会员，但介绍的小李只是普通会员，且经过半年多

的相处，小方称小李并不着急结婚，这与他的要求不符，婚介公司存在欺诈行为，故将婚介公司诉至法院，要求婚介公司全额退款10.8万元，并进行3倍赔偿。

婚介公司称，婚介服务合同仅约定其提供“牵线”服务，并不保证小方与相亲对象可建立恋爱或婚姻关系，现小方与相亲对象“牵手”成功，感情稳定，小方订立合同的目的已然实现；推荐人员须同为VIP会员是小方理解有误而非合同约定，而且，小方在约见小李后表示满意并签字确认，可见小方认可并接受了该“牵线”服务；婚介公司经小方同意后“撤档”，服务合同自动终止，婚介公司已依约履行了合同义务，并不存在违约或欺诈行为，无需退款和赔偿。

法院最终判决

广州市天河区人民法院一审判决，小方主张婚介公司退款及3倍赔偿理据均不足，依法驳回小方的全部诉讼请求。

小方不服，提起上诉。

广州中院二审判决，驳回上诉，维持原判。

法官说法

婚介服务是一种特殊的中介服务，婚介公司作为“红娘”，为消费者介绍婚恋候选对象，并为其择偶、交友提供建议和服务。然而，爱情没有标准模式，婚恋本身具有很强的主观性，婚介公司仅能依据行业经验及当时掌握的异性资源进行个性化匹配，其服务能否最终为单身者实现“脱单”具有不确定性，婚介公司无法确保约见必定成功。因此，单身者在接受约见前应仔细了解约见对象的情况是否符合自身要求，约见后及时进行反馈才能增加“牵手”的成功率。

本案中，小方与某婚介公司签订婚介服务合同，该服务合同合法

有效，双方均应恪守履行。根据合同约定，即便婚介公司推荐的候选人不完全符合约定标准，但小方同意并完成约见也视为婚介公司提供了约见服务，且小方一旦在合同期内与婚介公司推荐的见面人员建立稳定的恋爱关系或婚姻关系，合同目的已实现，经双方确定后，合同自动终止。根据双方提交的客户满意度调查表和微信聊天记录，可知小方已约见了3名推荐人员，并在第4次约见时主动要求暂停其他推荐及见面活动。结合小方的说辞，其与婚介公司介绍的对象恋爱至今，可见两人已明显建立了稳定的恋爱关系。因此，婚介公

司已依约提供合同服务，不存在违约或欺诈行为。

婚介服务合同的目的是实现单身者们“脱单”，但人与人的缘分、脾性、爱好等均不相同，即使兴趣相投也不一定能成就美满。因此，在小方与婚介公司推荐人员已建立了稳定的恋爱关系的情况下，若仍支持其退款，对婚介公司明显有失公平。

法官提醒，单身者在签订婚介服务合同时应仔细审查合同条款，特别要注意会员权益内容，确认对条款理解无误后再签订合同。若婚介公司存在口头承诺的，也应及时以书面形式予以确认。另一方

面，婚介公司也应诚信经营，抱着为单身者解决婚姻大事的经营理念，切实提升服务质量，让单身者体验到用心的相亲服务，实现合作共赢，共创和谐有序的婚恋中介服务市场环境。





广西农家院里的古琴制作师

在广西柳州市柳江区的一处田间庄园里,炉边做饭的柴火正烧得滋啦作响。此时的韦星手持毛刷,手法娴熟地给古琴毛坯一遍遍地刷上“大漆”。这是一种取材于植物的天然涂料,只有传统古琴制作才会经历这一重要的工艺步骤。

出生于1985年的韦星是一名古琴制作师,钻研古琴制作三年有余。大学在音乐学院学习古筝的她,从未想象自己有一天会与古琴打上交道,成为这件上古乐器的制作技艺传承者。

2008年奥运会,一首空灵的古琴奏曲《太古遗音》在“鸟巢”上空回响,吸引全世界目光,其中就包括刚刚大学毕业的韦星。“当时瞬间被它独特的音色迷住了。”韦星说道。

由于找不到合适的老师,不得已,当时的韦星只能借助相关教材自学古琴弹奏。随着弹奏技艺的突飞猛进,韦星对这件古老乐器愈发喜爱。2015年,在台湾探亲的过程中,韦星偶然结识当地知名的古琴制作师林立正。这一机缘巧合让古琴彻底走进韦星的生活。

“当时就想拜林师傅为师,学习古琴制作工艺。但林师傅看我一个丫头片子,死活不同意。软磨硬泡了很久,他才勉强收我为徒。真正入门后我才发现,古琴制作并不是一件容易的事情。”韦星说。

韦星介绍说,古琴制作需严格遵

循传统且工艺繁杂。仅仅漆面打磨这一道工艺,就需要循序渐进,纯手工进行反复多次打磨。“这道工艺的关键点就是不能用力,要轻轻打磨。师兄师姐们开玩笑说,开始打磨前要‘三天不吃饭’,这样力度才刚刚好。”韦星笑道。

烦琐枯燥的制作过程,加之师父高标准的制作要求,让这名背井离乡的姑娘一度想到放弃。在师父一次极为严苛的责备后,韦星的心理防线彻底崩塌。“当时马上就想收拾包袱回家乡。但后来平静下来仔细想想,如果不把这门技艺学到手,那么未来这件乐器极有可能失传。”在师兄师姐们的安慰下,韦星重新拿起刻刀,“学习古琴制作也是磨炼和修行,让我学会了静心。”她说道。

3年后顺利学成的韦星,告别师父和同门回到家乡柳州,在近郊租了个农家四合院,每日在优美僻静的环境中从事古琴制作。她表示,每件古琴制作均需耗费1年至2年,目前她已完成多件定制化的古琴作品。

据了解,古琴的历史可追溯至先秦时期,又称瑶琴、七弦琴,至今已有

约3000年历史。其音域宽广、音色低沉、余音悠远,是汉文化中的瑰宝。古琴是中国古代文化地位最高的乐器,有“士无故不撤琴瑟”和“左琴右书”之说。位列四艺“琴棋书画”之首,被文人视为高雅的代表,亦为文人吟唱时的伴奏乐器,伯牙、钟子期以“高山流水”而成知音的故事流传至今。

沉寂多年后,古琴再次受到中国民众的关注和喜爱,近两年也逐渐成为各大音乐院校的教学科目之一。目前,韦星也面向成人和青少年开办了古琴弹奏学习班,让更多人感受千古之音的魅力。

文稿整理:黄理佳



道不尽那一碗面条……



据考证,我国面条起源于汉代,至今已有2000多年的历史。

悠久的吃面历史当然也吃出了各种制作花样,发展出擀、抻、切、削、揪、压、搓、拨、捻、剔、溜等制法,以及蒸、煮、炒、煎、炸、烩、卤、拌、烙、烤、干捞等调制法,而演变成各地的风味面条。

面条,看起来普通,但若仔细品来,有万千滋味在其中,且南北各有千秋。有道是:人间食杂,不及一碗家乡面。

家乡面,那我们就从大家最熟悉的云吞面说起。

广东云吞面

又称馄饨面、细蓉、大蓉,以云吞、面还有熬好的汤头制成,云吞口感润滑,面入口有弹性,让人回味无穷。

很显然,广州并不是以面为主食的地区。然而,广州人却对云吞面情有独钟。许多香港的影视歌坛红星对云吞面也情有独钟。周润发称:“因为工作没有办法,出埠前往加拿大拍片,一去便数个月,唔知(不知道)点解(为什么)出埠一久就好想食香港的鱼蛋粉与云吞面。”

材料:

竹升面、云吞皮、半肥猪肉、虾仁、马蹄、鸡蛋、高汤、韭黄、生菜、盐、生抽、糖、生粉、鸡粉、料酒、胡椒粉、香油。

做法:

- 1.将猪肉剁成糜和虾仁、马蹄碎一起放入容器中。
- 2.打入一个鸡蛋,放入适量生抽,加糖、盐、鸡粉和料酒、生粉,滴入几滴香油,用筷子顺着同一个方向搅拌均匀。
- 3.取云吞皮,放入适量馅料于中间,沿馅料周围涂点水,对折黏合。
- 4.全部云吞包好后,放入盘中,注意间隔开。
- 5.锅中放水煮开,将云吞放入,用筷子轻轻搅散开,煮2至3分钟,待云吞浮上水面,就表示熟透了。
- 6.再次烧水,放入竹升面煮熟盛于碗中,放入焯烫后的生菜。
- 7.上面放上云吞,淋上煮开的高汤,撒入韭黄碎、胡椒粉和香油即可。

兰州牛肉面

兰州牛肉面起源于清代。清汤牛肉面技艺来自陈维精。“一清、二白、三红、四绿、五黄”五大特点来自陈和声、马保子。色、香、味的结合,让兰州牛肉面有了走向全国的底气。如今,兰州市的每条街巷,都有牛肉面馆。青海人将兰州牛肉面以兰州拉面的商标打入了全国各地,赢得了国内乃至全世界范围内食客的好评和荣誉。

材料:

牛肉、面、萝卜、香菜、蒜苗、葱、姜、草果、大料、桂皮、肉蔻、胡椒粒、红辣椒干、花椒粉、丁香、鸡精、盐、冰糖、香油、辣椒油。

做法:

- 1.牛肉洗净,将肉里的血水、血丝清除干净。
- 2.锅里放冷水,牛肉切成一厘米见方块状,一起下锅煮。
- 3.水开,收小火,撇血沫子,同时翻搅肉块,再撇沫子,煮5至10分钟。
- 4.加入姜、葱、草果、大料、桂皮、冰糖、肉蔻、胡椒粒、红辣椒干、丁香调味。
- 5.小火炖煮40分钟,肉烂即可,放盐,再煮10分钟。
- 6.萝卜切成片,另起一锅,放一半刚煮好的原汤,一半水,放入萝卜片、花椒粉、鸡精、盐,熬煮。汤开,滴香油。
- 7.煮面,捞面出锅,加萝卜汤、香菜、蒜苗末、牛肉、辣椒油即可。

四川担担面

担担面是四川民间小吃,有很多版本,比如自贡担担面、正东担担面、家庭担担面,在用料、用量、用时上有细微差异,风味不同,各有千秋。2013年,四川担担面入选商务部、中国饭店协会首次评选的“中国十大名面条”。

材料:

生面条、芽菜、猪肉馅、植物油、红油、黑芝麻酱、豆芽、生菜、熟的花生碎和黄豆、葱碎、白芝麻、盐、香油、生抽、醋、鸡精、白砂糖。

做法:

- 1.水开后,在蒸笼上铺一层笼屉布,平铺面条蒸10分钟。
- 2.蒸好的面稍微放凉一下,轻轻松一下,不要让面黏在一起。
- 3.锅里加植物油,开始炒猪肉馅,变色以后加入红油、芽菜、生抽、盐、鸡精。把炒好的肉馅盛出备用。
- 4.水半开的时候下面,至水沸腾,把面捞出,然后把生菜焯一下水。
- 5.接下来开始配酱料,把红油、生抽、醋、黑芝麻酱、鸡精、香油、盐、白砂糖合在一起搅拌均匀。
- 6.在面上放焯过水的豆芽,浇上肉酱和酱料,撒上熟的花生碎和黄豆,浇上面汤,撒上白芝麻、葱碎就做好了,味道很棒。

杭州片儿川

杭州片儿川是浙江省杭州市的一道传统特色面食小吃。“片儿川”中的“川”在杭州话里就是指面条,面的浇头主要由雪菜、笋片、瘦肉片组成。已有百余年历史,最早由杭州老店奎元馆首创。

材料:

雪菜、冬笋、猪里脊肉、潮汕面条、油、生粉、料酒、老抽、盐、鸡精、胡椒粉。

做法:

- 1.猪里脊肉切薄片,加生粉、盐、老抽、料酒搅拌均匀。
- 2.冬笋切片,雪菜备用。
- 3.潮汕面条下入沸水中煮至半熟,捞出过水,放凉备用。
- 4.锅中入油烧热,下入肉片炒熟后捞出,底油仍留在锅内。
- 5.下入雪菜和笋片翻炒1至2分钟,加水、盐、老抽搅拌均匀。
- 6.大火煮至沸腾时转小火,煮10分钟。下入面条,煮至再次沸腾。
- 7.最后下入肉片,加鸡精、胡椒粉调味,稍煮即可关火。

文稿整理:许术





山水间的避暑之旅 六

一脉青山积翠 一汪碧水含青——畅游北戴河

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,还是碧波荡漾的优美湖畔,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,让心灵在清凉中得到涤荡,让身体在舒适中得到放松。

一脉青山,山光积翠;一汪碧水,水色含青。北戴河海滨环境优美,风光秀丽。毛泽东曾在北戴河创作了一首著名的诗词:“大雨落幽燕,白浪滔天,秦皇岛外打渔船,一片汪洋都不见,知向谁边……”《浪淘沙·北戴河》上阙写景,景中含情;下阙抒情,情中有景。

北戴河风景区位于河北省东北部,地处秦皇岛市北戴河区东部沿海,区内拥有海洋、森林、湿地三大生态系统。北戴河气候宜人,年平均气温在12℃左右,盛夏平均气温也仅在24℃上下,是著名的海滨休闲度假胜地,有“天然氧吧”“观鸟的麦加”之誉,是中国著名的四大避暑胜地之一。

火车漫游 海天一色

炎炎夏日,乘坐火车出行,欣赏着窗外的景色,何尝不是一件美事。窗外辽阔坦荡的田野河流,挺立茂盛的大树小草,还有远方的绵延群山,一一在视线中飞奔登场,转眼间又呼啸而去。车窗外宛若一幅幅流动的风景画,闪动着活跃的美感,总有意想不到的惊喜呈现眼前。对于在城市逼仄空间中生活惯了的人们而言,久违的清新与自由扑面而来。



峰峦叠翠 山海相映

北戴河景色秀丽,古迹众多,充分展现了海的魅力、林的幽静、山的灵气,形成了以鸽子窝、中海滩、联峰山为主的三大风景区。不同特色的旅游景点加上众多街心公园和花园的点缀,山、海、花、木与掩映其中的各式建筑交相辉映,构成了一幅优美、和谐的风景画。

鸽子窝公园

鸽子窝公园位于北戴河海滨的东北角,是北戴河观海、看潮、赏日和观鸟的绝佳之处。夏日清晨,在鸽子窝公园可观赏北戴河“红日浴海”的奇景。著名散文家峻青曾撰文描绘在鸽子窝观日出的壮景:“当红彤彤的太阳升出海面时,就有另一轮红彤彤的太阳紧粘在升起的太阳下面,仿佛要让它带出海面,那粘劲,似乎永远不可能扯断。但就在你注视的一瞬间,只见上面的太阳倏地向上一跃,粘在下面的太阳不知何时已潜入到海底,留在海面上的只是一片金光和人们的欢呼声。”从园中的鹰角亭极目远眺,东面是苍茫大海,万吨巨轮遨游海面;北面是秦皇岛美丽的城市天际线;西面则是层峦叠嶂的燕山,还有北戴河著名的观鸟胜地——鸽子窝湿地尽收眼底。

中海滩景区

中海滩景区位于北戴河海滨风景区的中心部分,景区中心的老虎石犹如一颗镶嵌在渤海之滨的明珠熠熠生辉,北部有奇园怪楼恐龙乐园等景点。老虎石海上公园位于北戴河风景区中心,占地总面积3.3万平方米,公园内形态不一的礁石,状似群虎。碧海、金沙、碣石,吸引着国内外游客到此消夏观光,玩水嬉戏。

联峰山

联峰山风景区西面是婀娜俊美的联峰山,状似莲蓬,山色青翠,植被繁茂。联峰山是北戴河的最高点,山顶建有望海亭,登亭远眺可饱览北戴河海滨的秀丽风光。联峰山景区山峦俊秀,山中古寺、房屋掩映于松涛之中,别有情趣。

文稿整理:黄理佳





输 赢 新闻综合频道热播

7~19集剧情

第7集

林振威参加琳达主持的《达观论》节目。在节目中他表示今后互联网企业发展方向是技术和人才的竞争,惠康公司一直在做的就是兼容并蓄。周锐下了飞机就直接到医院看望奶奶沈家珍。好多以前的老客户听说周锐调到华北,都开始找新的合作伙伴。周锐在办公室给骆伽发语音信息道歉,未承想骆伽就在门外,她来给周锐送正式的聘书,前两次的聘请都是在非正式场合。但周锐连打开看的兴趣都没有。骆伽建议他看看,因为里面有他不能拒绝的条件。周锐打开一看,原来年薪这一栏是空着的,由他来开价。骆伽坦言前两次是自己的意思,而这次是林总的决定,但周锐仍然拒绝了。

第8集

在《达观论》节目直播现场,主持人琳达隆重介绍“南周锐,北骆伽”的历史性同框,让二人分别发表“论输赢”的观点。陈明楷看到节目后很生气,周锐不去催款干正事,却在直播间出风头,妻子提醒他别真的让周锐走了,陈明楷自信,以周锐的争强好胜,魏岩在,他就不会走。节目结束后,周锐拦住骆伽,建议二人联手催款,骆伽拒绝了。这时二人都接到电话,O&T系统出问题了。新闻媒体报道:O&T系统服务器瘫痪,导致城市多条道路拥堵。骆伽见堵车严重,直接跑步去O&T机房。杜恒大发雷霆,把各部门人员大骂一通,公关部解释说网点爆仓,物流信息乱码,现在媒体已经堵到门口,杜恒下令做好开新闻发布会的准备,所有人员休假取消。

第9集

经过大家努力,O&T系统终于恢复。周锐、骆伽迅速赶到机房,大家庆幸听了周总的建议,骆伽赶忙通知杜恒这个好消息。晚上,陈明楷买了好吃的犒劳大家。周锐看着忙碌的骆伽,偷拍她后发了私信,二人在微信上互相调侃。林振威安排骆伽处理这次事故,骆伽汇报系统故障是因运载速度过高导致的。她建议公司准备赔偿。林振威质问测试时技术部门难道没发现隐患?骆伽如实回答,正因为发现了,所以才决定和捷科公司合作,这样才能各取所长,让客户满意。林振威指责骆伽擅自做主,现在必须认定是捷科公司的系统出了问题。骆伽反对,她不想采取这种方式。林振威警告她要注意自己的立场。

第10集

骆伽向杜恒解释,发布会上自己只能站在公司立场发言。杜恒给她看了第三方鉴定报告:捷科公司的设备内存溢出,是最大事故责任方。周锐找杜恒要第三方鉴定结果,杜恒告诉他结果不是他想看到的,周锐已然明白,临走时杜恒提醒他要着手预估赔付。骆伽将刘波的自查报告交给杜恒,杜恒提醒她这份报告会导致责任指向惠康公司。骆伽非常清楚这点,但不交她会昧良心。杜恒感慨惠康和捷科两公司合作是她做过最错误的决定,骆伽希望这次能作出最正确的决定。林振威联系不上骆伽,火冒三丈,把火全撒在刘波身上。刘波表示数据不说假话,他服从公司决定。林振威当即开除刘波。

第11集

林振威几次三番约不到刘丰,强行进入办公室也

没见到人,只好给魏岩打电话,却也联系不上,于是发信息要求魏岩必须出现。此时叶朝东正在办公室向魏岩打听裁员的事,魏岩告之名单上没有他。魏岩和林振威在小面馆见面,林振威说周锐和陈总联合起来反对收购,厉董要顾忌陈总在公司的影响,他分析等O&T项目的赔付有了结果,捷科公司就应该自然倒闭了。林振威终于见到刘丰,刘丰让他提前看赔付金额,告诉他若不是捷科公司的周锐,赔偿会比这高得多,林振威指出两次的鉴定结果不一样,他不认可。刘丰起身就走。

第12集

周锐赶到塞罕坝卫生院时已是半夜。看到骆伽躺在过道的病床上沉睡着打吊针,他温柔地梳理着骆伽凌乱的发丝,骆伽醒了。周锐好享受这个安静的时光,示意骆伽不要说话。等骆伽再次入睡后,他轻轻地将她揽入怀中。林振威在公司接到魏岩电话,告诉他银行给捷科公司放贷了。陈明楷来到酒吧等老雷,同时不停地给周锐打电话,唯姐劝他该给徒弟放个假了。老雷来了后,向陈明楷汇报离职手续已经办好。陈明楷说周锐的脾气太大,但董事会给自己压力,所以必须离开一个,只能委屈老雷了,等周锐回来后就给他办换岗手续,老雷完全理解。

第13集

林振威称骆伽这次动的是公司命脉,自己已经不年轻,这次事件会让他的名利、形象、估值全部颠覆。琳达劝林振威学习骆伽的处理方式:大方承认,坦诚赔付。加上她这边的宣传,形势应该可逆。骆伽父亲找周锐出去散步,和他谈起塞罕坝荒漠治理的事,告诉他中国人要不看任何人脸色。周锐明白了:任何时候都要努力成为制定规则的人。父亲心里清楚骆伽一定是遇到了过不去的事才回家的。骆伽给同事们带了山货,王亦楠热情和她打招呼。骆伽径直来到林振威办公室,林振威告诉她赔付款已经如数打过去了。数额虽不大,但公司的规矩她得知道。骆伽让他扣自己一个人的钱,不要扣销售部其他同事。

第14集

林振威约陈明楷看收购细则,陈明楷认为应和厉董谈。林振威生事情卡在陈明楷这,当然是和他谈。次日,周锐请求陈明楷不要公开杨露的事,魏岩指出近一个月华东地区销售报表几乎是零,杨露手头好几个项目到了合同阶段却戛然而止。杨露说条款有问题,但魏岩把合同拿给大家,说这是总公司法务已审核过的,没有问题。杨露给周锐打电话汇报蔡总的事。得知蔡总是杨露压单的其中之一,周锐分析王亦楠要的是整个华东地区客户明细,所以公司内部一定有人给他传递消息,周锐第一个想到的就是魏岩。他安排杨露自行解决蔡总的事,把其他客户的信息全部发给自己。

第15集

杨露本打算不辞而别,却被周锐找到。二人准备走时,骆伽来给周锐送衣服,周锐介绍她和杨露认识,之后送杨露到机场,骆伽心生不悦。她回到公司,正碰到王亦楠八面玲珑地用奶茶笼络人心。骆伽见他追问

孔乐乐的工作经历,赶紧走过来说明情况。周锐晚上来找骆伽,结果吃了闭门羹。他从手机铃声判断骆伽就在家里,于是两个人隔着门通电话。陈明楷叫来周锐,质问惠康公司不停撬捷科公司的单,哪来这么多信息。他一心要保公司,就怕最后沦为别人的笑话,而且周锐带出来的杨露压单、王亦楠背叛,他要求周锐对骆伽不能手软。

第16集

周锐叮嘱奶奶在家要注意安全,奶奶让他尽管放心,说自己明天还要和朋友去逛街。周锐不放心,要检查奶奶的好友信息,奶奶自信没有受骗,不让他看。周锐临出发前给骆伽发了微信说要出差,先去踩个点,之后再带她去。周锐刚开出两步,曹天佑突然蹿了出来,声称是来还钱的,并且强行上了车。路上,他向周锐宣传云计算投资计划,周锐让他把方案留下。曹天佑索性把电脑留在周锐车上。蔡总组了个饭局叫肖芸来参加,在洗手间她叮嘱肖芸只喝酒不谈合同。肖芸表示自己不能喝酒。蔡总不依。肖芸本想喝片药抵挡一下,却因孕吐把药全吐出来。她委屈地偷偷在洗手间掉眼泪。

第17集

林振威打来电话,提醒骆伽不要轻敌,捷科公司已经搞定张铭诚手下的梅总,他们收购捷科公司势在必得。叶朝东被公司任命为华东区销售总监,他到魏岩办公室辞行时,周锐打来电话,叶朝东赶紧到外面去接。周锐叮嘱他到了杭州先不要动杨露压单的客户,并以最快的速度飞去杭州。骆伽一直不接王亦楠的电话,王亦楠只好一路小跑到办公室向她汇报叶朝东任职的事。骆伽分析周锐打算放弃杨露压单的客户了,只要叶朝东去华东,就说明周锐准备绝地反击。周锐叮嘱方威不要告诉任何人他的行踪,盯紧骆伽和王亦楠,和大家打好配合争取最佳时机。

第18集

方威在机场看到骆伽飞往杭州,赶紧给周锐汇报。起飞前,王亦楠提醒骆伽不要让张董跑了。陈明楷着急杭州的客户已经被骆伽抢走,让周锐赶紧去杭州抢回来。周锐认为张铭城是惠康公司深耕最久的客户,业务占公司业绩的三分之一,他们应该在此时乘虚而入。在杭州,王亦楠指出在华东捷科一直压着惠康打价格战,就是因为他们在技术上领先,如果想把杨露压单的客户都抢过来,就需要技术方面的支持。话音未落,刘波到了。原来骆伽早已联系了刘波,请他过来负责技术对接。张铭城打来电话,约骆伽后天见面,把合同的具体条款敲定一下。骆伽和王亦楠联系后才知道华东的单子都被捷科公司抢了。

第19集

林振威告诉骆伽,张铭城之所以配合周锐演戏,是坐享渔翁之利。周锐自知得罪了骆伽,约她晚上出来看电影,骆伽没有心情,直截了当质问他如何说服张铭城配合演戏的。在陈明楷办公室里,魏岩告状说周锐偷着卖设备而且还窜货。周锐斥责方威知不知道冒充他签字的后果有多严重,方威愿一人承担。周锐告诉他自己的无力承担,而且窜货不仅仅是公司的经济损失还是行业丑闻。林振威告诉骆伽周锐窜货的事,骆伽根本不信,他却想以此大做文章和捷科公司打舆论战。搬完家,周锐约骆伽出来吃饭,骆伽送他一条领带,让他明天上《达观论》节目时必须戴上,而自己则戴一条情侣款丝巾。

遗失声明

本人黄惠宁,女,于2024年7月13日不慎将新闻记者证丢失,记者证编号:G33200066658613,发证机关:国家新闻出版署,发证日期:2023年1月30日,特此声明作废。

自本声明发布之日起,所有与本新闻记者证有关事情概与本人无关,特此声明!



高兴的酸甜苦辣

40~48集剧情

文旅生活频道

第40集

冯志强看到冯新春带了个日本媳妇回来,话也没说就回屋了,刘雪梅详细了解了中山美惠的家庭情况。常高兴把冯新春回来的消息告诉了李飒飒,李飒飒根本不信。冯新春晚上邀请大家吃饭,李飒飒这才信以为真,赶忙打电话通知朱小雪。朱小雪确认冯新春带回来一个日本媳妇,常高兴赶忙去饭馆准备,让李飒飒准时去赴宴。洪亮来饭馆吃饭,看到常高兴跟杨静榕打电话,就狠狠数落了他一顿,劝他和李飒飒复合。常高兴把他和杨静榕的计划和盘托出,洪亮提醒他要提防高逢春。李劲松闻讯赶来见冯新春,两人久别重逢,激动得热烈拥抱。

第41集

高逢春说得把和李飒飒的婚事定下来,常高兴听此言,就在他面前说了李飒飒很多坏话,本想以此打消高逢春的念头,结果都被李飒飒听得清清楚楚,李飒飒气得咬牙切齿。常高兴和李飒飒奉命来劝洪亮,极力撮合洪亮和顾彩云,洪亮不想耽误顾彩云一辈子,担心她日后后悔。常高兴只好作罢。出门时正好碰上买菜回来的顾彩云,顾彩云听到了他们的谈话,赶忙去厨房做饭,常高兴追过来对她说好言相劝。李劲松要陪客户去爬山,黄珊突然拿来朱小雪发给她的微信,朱小雪答应给黄珊一笔钱,让她离开李劲松。

第42集

常高兴把高逢春拽进后厨休息,李飒飒觉得常高兴故意搅局,当场宣布要嫁给高逢春,而且春节就结婚。常高兴只好来找杨静榕诉苦,他决定成全高逢春和李飒飒,杨静榕鼓励常高兴向李飒飒摊牌,否则会遗憾终身,常高兴决定放弃。常思远患了尿毒症,医生建议换肾,常高兴安排父亲住院。常思远想知道常高兴和李飒飒什么时候复婚,常高兴答应很快就办。常思远坚持要回老家,常高兴、常母和杨静榕闻讯赶来,常高兴拼命安抚父亲。他去送杨静榕,然后回饭馆,得知李飒飒让翠莲暂时接管饭馆,常高兴决定等父亲手术以后就回老家。

第43集

李飒飒听常高兴说带父母回老家再也不回来了,赌气地要把饭馆卖了,常高兴不以为然,李飒飒气得掉头就走。她找到李劲松,又把黄珊支走,让冯新春和李劲松陪她借酒浇愁。李飒飒警告冯新春不许坑朱小雪。常思远不配合医生治疗,医生让常高兴搞清楚绝食的原因,原来是肾源不匹配。李奶奶带着李心桥和陈慧兰看望常思远,知道常思远闹绝食,也决定陪他一起绝食。常思远承认李飒飒和常高兴在撒谎,李飒飒要和别人结婚,李奶奶对他好言相劝,如他放弃治疗,常高兴就得跟着他回老家,永远和李飒飒不能复婚了。

第44集

洪亮接受李飒飒的劝告,找顾彩云表明心意,两人深情相拥。冯新春请大家吃烤串,朱小雪对李劲松不冷不热,冯新春苦苦规劝他们和好,李劲松主动向朱小雪认错。常高兴当众宣布等父亲手术以后就回老家,他端起一杯酒,向在座各位表示感谢。冯新春答应帮忙从日本找点特效药,李劲松劝常高兴留在北京,李飒飒气得咬牙切齿。朱小雪约李飒飒一起喝酒,李飒飒埋怨她不该办移民,朱小雪不知道离婚后如何面对李劲松,李飒飒劝她留下来,朱小雪承认想去美国找儿子。

第45集

常高兴要跟着父母一起回老家,常思远坚决不答应,而且他心里放不下李飒飒,即使人回去了也是空壳,但常高兴心意已决。常思远当场拆穿常高兴和李飒飒不复婚的原因,他当初得知这个消息的时候就想放弃治疗,多亏李奶奶苦苦相劝,他才做了换肾手术。常高兴顿时惊呆了。陈慧兰得知高逢春要

和李飒飒结婚去香港发展,开心得合不拢嘴。李飒飒一再强调不想这么早结婚,更不想去香港。朱小雪跟着李飒飒和常高兴来到饭馆,在门外看着儿子李小龙在里面忙里忙外,朱小雪担心儿子不认她,强忍心中的不舍默默离开了。

第46集

李飒飒追问高逢春选择她的理由,高逢春向她表决心,搬出大数据来说事。李飒飒顿时恼羞成怒。公司派人来找中山美惠,催她尽快把那一亿元转到日本,然后给她办新的护照,事情办完让她瞒着冯新春尽快回国。医生诊断冯志强患了中风,有可能失去语言功能,刘雪梅发誓要把冯志强的病治好。朱小雪拿出李小龙的照片,刘雪梅没想到李小龙就是朱小雪的儿子。常高兴答应收下李小龙这个徒弟,首先向他了解父母的情况,李小龙口口声声称母亲为了钱抛弃他,朱小雪听到后伤心泪流。刘雪梅带着萍萍去医院看望冯志强,让李小龙跟着朱小雪生活。

第47集

李小龙冒雨跑出去,朱小雪紧随其后追出来,恳求李小龙原谅她。就在母子俩僵持的时候,一辆车疾驰而来,朱小雪把李小龙推开而自己身受重伤,李小龙大声喊她妈妈。李飒飒带律师和公证人来宾馆堵住中山美惠,拆穿她商业诈骗真面目,让她在合同上签字。冯志强向朱小雪揭露了冯新春诈骗的阴谋,冯新春承认他到了日本就被骗得身无分文,中山美惠救了他,和他商量合伙诈骗,还假扮残疾人博取大家的同情。刘大壮和李劲松狠狠教训了冯新春。朱小雪随后赶来,拆穿了中山美惠收买财务总监,想利用网络黑客把朱小雪和牛城的公司资金窃取走。

第48集

高逢春见到李飒飒,把李劲松所作所为说了出来。高逢春觉得遗憾,如能早点回来,他就能和李飒飒结婚,李飒飒觉得这就是命。朱小雪得知常高兴已经走了,打电话通知李飒飒,劝她去追。李心桥拿出户口本,让李飒飒去追常高兴,把结婚证一起领回来。常高兴和父母在老家过着平淡而安静的生活,可他心里对李飒飒念念不忘,经常一个人到原上遥望北京的方向。常思远知道他的心事,想劝他回北京找李飒飒,可又担心他不肯走。这天常高兴又来到原上,突然听到李飒飒喊他,常高兴转身看到李飒飒后开心得合不拢嘴。

(全剧终)



我们的日子 1~5集剧情 文旅生活频道

剧情梗概

上世纪80年代初,工厂家属区的王雪花、东方宏、杨思宇在同一天出生。随着孩子的出生,三家两代人的情感纠葛就在这飞速前进的时代浪潮中一点点展开。王家和杨家父辈之间的矛盾牵累到孩子身上,让相爱的两人分开,而一直在背后默默关注着王雪花的东方宏终于打动佳人,走到一起。长大成人的三个孩子各自成为家庭支柱,三家之间的恩怨矛盾也在平凡的日子中逐渐化解。面对事业、爱情、婚姻、家庭这些现实问题,大家都意识到只有共同携手、勇敢面对,才能一同走向未来。两代人经历过时代的洗礼感情日渐深厚,融入不断发展的社会潮流,各家的日子都越过越好,并且初心不改,一直在奔向小康幸福生活的道路上憧憬和努力。

第1集

深夜,一群影子在车间墙根徘徊,然后趁着夜色溜进车间,偷一些废铜烂铁去挣钱。这一切刚好被值班的王宪平遇上,他本来已经抓到一个,可杨大山赶来后揍了贼人一顿就直接放走了。母亲提醒王宪平可千万不要惹那个杨大山,这人游手好闲是个流氓。厂长听到晚上车间进贼的事,对王宪平大加表彰,准备提升他为科长。经过这件事,王宪平提醒妻子刘淑霞今后不要再跟杨大山的媳妇方慧

往来,刘淑霞不同意,她觉得这和方慧没有关系,再说杨大山当不当科长是领导的决定。

第2集

方慧肚子痛,杨大山赶紧把她往医院送,而王宪平这边,刘淑霞羊水破了,也即将面临生产。王宪平和东方玉树把各自的媳妇送到医院时,迎面看到杨大山找了小轿车将方慧送到医院。眼看杨大山和东方玉树的妻子都已经生产了,王宪平焦急等着

刘淑霞,可很长时间过去了都没有动静。产房中一直传来刘淑霞痛苦的叫喊声,这让王宪平紧张得不行。虽然是二胎,但是遇到难产,谁都害怕。傅莹还不知道刘淑霞一家刚才经历了什么,东方玉树生气地指责妻子不应该道人家长短,他的大嗓门吓哭了病房中的两个孩子,傅莹也被气哭了。

第3集

王宪平和东方玉树在院子外喝酒,家里的事放在谁心上都难受。王宪平埋怨东方玉树不该在病房内说妻子,可东方玉树觉得妻子不明事理,把不住嘴。东方玉树鼓励王宪平振作,今后努力挣钱给孩子治病。王宪平的弟弟王宪安对杨大山记仇,把他自行车的气门芯给拔了。杨大山推着车子回到医院,看到从王宪安口袋里掉出了气门芯,知道是他干的。等两人走出医院,就结结实实干了一架。王宪安被打得鼻青脸肿,刚好看到一个人悄悄给杨大山手里塞了一叠粮票。在当时,私自弄粮票是犯法的。

第4集

王宪平去找厂长,他不服气让杨大山当治安主任。厂长称杨大山虽然年轻的时候犯过错误,但现在威望高。王宪安知道哥哥需要用钱,上次偷奶粉的钱还没有还上,他便去代销店找上次发现他偷奶粉的姑娘,那个姑娘叫陈美玲,听到宪安还没有凑够钱,并没有多加指责,而是让他不用着急,等钱凑够了再还。那人和带着王明中去了很多医院看病,大夫看过后都直摇头,坐着火车走了几万里,终于回到了家乡。王明中忽然很想吃糖葫芦,那人和在摸索着掏钱的时候,明中被人贩子抱走了。那人和找不到孩子,非常着急。

第5集

王宪平回家看到王明中回来了非常高兴,问那人和去了哪些地方。那人和说去了天津、北京,医院的大夫说的都一样,目前没有治疗的技术。王宪安逃学的事情被哥哥发现后,每天回家都没有好脸色,现在那人和被气走了,王宪平立刻让弟弟赶紧去追。李大娘听到王宪安要离家出走,苦口婆心劝他回去,说你们哥俩是吃百家饭长大的,哥哥一个人把你拉扯大,要是有什么照顾不周的,不要计较。李大娘的话打动了王宪安。

妇科早癌筛查与普通体检的区别与联系

广西壮族自治区人民医院健康管理中心 黄璐

当下,健康体检是一种保障健康的有效手段。但对于女性朋友来说,仅仅依靠常规的体检并不能完全满足妇科健康的需要,尤其是对妇科癌症的筛查,需要有针对性的早癌筛查项目,这与常规的体检存在明显的区别。



妇科早癌筛查与普通体检的不同目的

普通体检通常是为了检查身体的整体健康状况,评估各器官的功能,以及发现一些常见病和多发病。而妇科早癌筛查是一种针对女性生殖系统癌症的早期发现和预防措施,其目的是通过定期的检查,尽早发现宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等妇科恶性肿瘤的早期病变,从而提高治愈率和生存率。所以,妇科早癌筛查与普通体检的方法和手段大有不同。

普通体检的项目通常包括身高、体重、血压、心电图、血常规、尿常规、肝功能、肾功能等基础检查,以及针对不同器官的特殊检查。这些检查可以帮助医生了解我们的身体情况,评估健康状况,及时发现潜在的健康问题并给予相应的治疗建议。如血常规可以预见糖尿病友是否存在心脏病、中风、肾脏疾病和视力问题的风险。心电图检查可以检测心律失常、心肌缺血等心脏问题,有助于早期发现心脏病。腹部超声检查可以观察肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等器官的结构,发现肝炎、胆囊结石、胰腺炎等消化道疾病等。

在妇科早癌筛查中,常见的检查项目包括宫颈细

胞学检查、HPV(人乳头瘤病毒)检测、盆腔超声等。宫颈细胞学检查如液基薄层细胞学检查是通过观察宫颈脱落细胞的形态变化,来评估是否存在异常;HPV检测则是检测宫颈是否存在高危型HPV感染,因为高危型HPV感染是宫颈癌发生的主要原因。这些检查手段可以帮助医生及时发现我们身体中潜在的病变,提供有效的治疗和干预。

此外,大家熟知的乳腺癌其实并不属于妇科肿瘤,因此,乳腺超声不是妇科早癌筛查的标准项目,但在某些情况下它可能会作为妇科检查的补充内容被推荐,比如有乳腺癌家族史或其他高危因素的女性朋友,可以通过乳腺超声检查及时发现可能存在的健康问题。

妇科早癌筛查与普通体检的频率和时机不同

普通体检的频率和时机通常根据我们个人情况和医生的建议而定。一些常规的检查项目,如血常规、尿常规、肝功能、肾功能等可以定期进行,以便自己和医生都能持续监测身体的各项指标。其他专科检查,如心电图、胸片、腹部超声等,可以根据我们个人情况和

需要定期进行,以评估各器官的状况。

妇科早癌筛查则需要根据不同癌症的高发年龄和风险因素来制定。以宫颈癌为例,根据国内外的宫颈癌筛查指南,建议健康女性30岁开始筛查,首选高准确性的主要高危型HPV检测,每五年一次,联合TCT检测,每五年一次,三年一次的TCT检测也是可以接受的。年轻女性建议尽早接种宫颈癌疫苗,以预防癌症的发生。

妇科早癌筛查与普通体检的联系

虽然妇科早癌筛查与普通体检在目的、方法、频率和时机等方面存在明显的区别,但它们之间也有紧密的联系。

首先,普通体检可以作为妇科早癌筛查的基础。通过常规体检,医生可以初步评估身体的整体健康状况,发现一些常见的慢性疾病或感染,这些也可能是癌症发生的风险因素。而妇科早癌筛查的结果也可能提示需要进行更深入的普通体检。例如,宫颈细胞学检查发现异常细胞时,可能需要进一步进行阴道镜检查或组织学活检。

因此,我们在选择体检方式时,不能仅仅依靠常规体检来满足妇科健康的需求,有针对性的妇科早癌筛查是非常必要的,它能够更早地发现癌症迹象,提高治愈率和生存率。当然,在选择妇科早癌筛查项目时,也需要在医生的指导下进行,根据我们个人情况和风险因素来制订合适的筛查计划。

总之,妇科早癌筛查与普通体检是两个不同的概念,女性朋友应该充分了解它们之间的区别和联系,正确选择适合自己的检查方式。通过常规体检和有针对性的妇科早癌筛查,我们可以更好地保障自己的身体健康,预防和治疗潜在的妇科疾病。

结核病防治知识让你成为健康达人

南宁市第六人民医院 黄琬茶



人感染过结核分枝杆菌。大多数感染者没有症状,称为潜伏结核感染,如果此时没有得到适当治疗,10%的潜伏结核感染者会发展为开放性结核病患者,传染性强,且无干预的情况下死亡率高达50%。按照发病部位,结核病可分为两大类:肺结核与肺外结核。

肺结核是我国法定报告的乙类传染病,发病死亡人数排在第二位。结核分枝杆菌是需氧菌,生长缓慢,但它对干燥、冷、酸、碱等抵抗力也很强,在阳光直射下,痰中结核分枝杆菌需要经过2~7小时才会死亡。肺结核如果不及时治疗,不仅会影响个人健康,甚至危及生命,还有可能传染给身边的人。所以,一旦患有结核病,一定要早治疗。

结核病的症状

肺结核早期或轻度肺结核,可无任何症状或因咳嗽咳痰等轻微症状而被忽视。咳嗽、咳痰2周以上并伴有血丝,就应该怀疑是否患有肺结核,并及时到结核定点机构就诊。若肺结核病变处于活动进展阶段,可出现以下症状:低烧、夜间出汗、午后发热、痰中带血、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等。

肺外结核可因感染部位不同而出现不同的症状。如淋巴结结核患者,在感染早期可表现为淋巴结肿大、无粘连、无压痛及全身中毒症状等;骨与关节结核患者则表现为病变部位疼痛,且活动后疼痛加剧等。

结核病的治疗

当出现结核病相关症状时,患者最好是到当地的结防定点医疗机构或结核病防治所进行进一步诊断治疗。

对于肺结核患者,一般会使用一线抗结核药物进行治疗,如异烟肼、利福平、利福喷丁、吡嗪酰胺、乙胺丁醇和链霉素,疗程一般为6个月,包括2个月的强化期和4个月的巩固期。过早停药或自行停药都存在风险,可能会导致结核病无法根除,并产生耐药性。而

一旦产生耐药性,不但治疗作用降低,且治疗费用增加,会给个人带来更沉重负担。因此,结核病治疗一定要遵从“早期、适量、联合、规律、全程”的原则。

生活中如何预防结核病

结核病是危害人类健康的传染病,尽管我国结核病的发病率呈现下降趋势,但肺结核报告人数一直位居甲类、乙类传染病的前列,防治形势依然十分严峻。

日常生活中,要注意避免与活动性肺结核患者密切接触,尤其要避免与这类患者在不通风的密闭环境中长时间共处。与结核病患者接触时,应注意做好防护措施,如佩戴口罩等。若出现长期咳嗽、发烧和不明原因的体重减轻等症状,应及时就医。及早治疗结核病有助于阻止疾病传播,并增加患者康复机会。在适龄阶段接种卡介苗、注意锻炼身体、改正不良生活习惯等可增强机体免疫力,降低感染概率。

若家中已有结核病患者或自身已感染结核病,特别要注意做好日常消毒。

肺结核患者的痰要吐在容器内,最好是金属、搪瓷或陶瓷容器内,以便消毒。常用的消毒方法有以下3种:

1.煮沸消毒。把痰连同容器一起浸入2%的苏打液中煮沸15分钟;如无条件,也可以放在沸水中煮20~30分钟;盛痰的容器每3~4天煮沸1次。

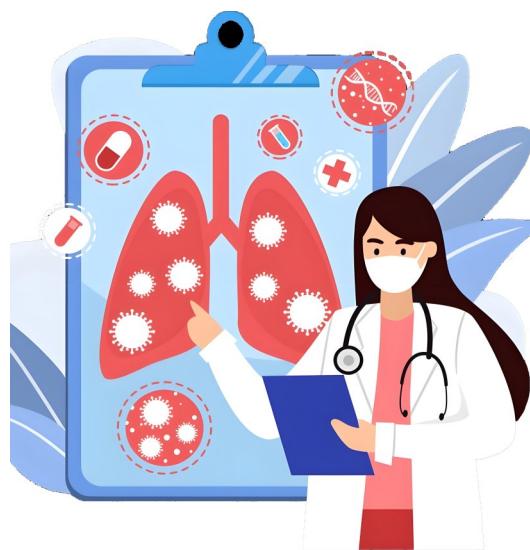
2.药剂消毒。可用碳酸与等量的氢氧化钠混合配制5%的溶液,使用4小时后可杀死新鲜痰液中的结核分枝杆菌;也可用10%的来苏水溶液,药液量要比痰量多1倍,使用1~2小时后可杀死痰中结核分枝杆菌;还可用20%的漂白粉溶液浸泡2小时杀死痰中的结核分枝杆菌。

3.一般处理。在无以上条件的地方,如在农村,可以将痰深埋处理,或埋时加入适量石灰粉。

患者外出时要随身携带瓶子或塑料袋,将痰吐在里面,回家后按上述方法处理或焚烧。

了解结核病

结核病是由结核分枝杆菌(简称“结核菌”)感染引起的传染病。世界卫生组织估计,全球约有1/4的



治疗过程中的护理

肺癌患者在治疗过程中的护理是一项全面而细致的工作,涉及化疗和放疗的副作用管理、疼痛控制以及心理支持等多个方面。

化疗和放疗是肺癌治疗的两大主要手段。化疗是一种利用化学药物阻止癌细胞增殖、浸润、转移,最终杀灭癌细胞的一种治疗方法;放疗则是利用放射线治疗肿瘤的一种局部治疗方法。化疗和放疗增强了手术治疗作用,减少肿瘤复发和转移,但也可能给患者带来一些副作用。

使用化疗药物杀伤肿瘤细胞的同时,其他快速生长的正常细胞也会受到无差别攻击,导致患者产生恶心、呕吐、脱发、食欲不振等副作用。对此,医护人员在护理过程中会根据患者具体情况,采取相应预防和治疗措施。例如,当化疗引起患者恶心呕吐时,医护人员会根据化疗药的致吐性选择相应的止吐药,同时调整饮食结构以减轻消化系统的不适。在饮食上,通常选择高热量、高蛋白、高维生素、易消化的食物,鼓励少食多餐,同

时注重饮食的色、香、味,以提高患者食欲。

放疗期间,患者可能会经历放射性肺炎、食道炎、皮肤反应等不良反应。对于放射性肺炎患者,医护人员会更注意患者的保暖和营养,教患者利用深呼吸进行肺功能锻炼;放射性食道炎可能需要抗生素、糖皮质激素等药物治疗,并注意蛋白质、维生素及热量的摄入;放射皮肤反应则需要保护照射皮肤,避免使用刺激性强的肥皂或沐浴液,保持皮肤清洁干燥,以及避免阳光直射。

在护理肺癌患者期间,疼痛护理也是一个重要环节。大部分肺癌患者会经历不同程度的疼痛,包括化疗副作用引起的疼痛,肿瘤对神经、骨骼的压迫产生的疼痛,肺癌术后的切口疼痛等。因此,有效的疼痛管理是提高患者生活质量的关键。使用止痛药物,并结合冷敷、热敷、按摩以及心理护理等非药物治疗和护理方法,可以有效控制疼痛。同时,医护人员应定期评估疼痛程度,以便及时报告医生,调整治疗方案。

尽管如今疼痛控制管理已经取得很大进展,但仍有许多肺癌患者害怕疼痛发生,甚至产生焦虑、恐惧情绪。因此,在进行疼痛管理同时,还需要重视患者心理护理。患者在面对疾病和治疗过程中可能会感到焦虑、恐惧或抑郁,医护人员应通过心理咨询、支持性对话等方式帮助患者调整心理状态,同时鼓励患者参与社交活动,与家人和朋友保持良好沟通,以便获得更多情感支持。

此外,肺癌患者护理还包括健康教育、症状监测、营

养支持等,医护人员应教育患者如何自我管理、如何预防和识别感染、如何进行适当体育锻炼、如何保持良好饮食习惯等。

积极的生活态度助力康复

面对肺癌,保持积极的生活态度对于患者康复至关重要。心理支持和咨询能够帮助患者处理恐惧、焦虑和抑郁等情绪,减轻心理负担。提供清晰的疾病和治疗信息,让患者了解自己的病情和治疗方案,可以减少焦虑,增强对治疗的信心。

在对抗肺癌的过程中,社交作用也不容忽视,家人和朋友的陪伴可以让患者在抗击疾病的路上感到温暖和力量。参与有意义和有兴趣爱好的活动可以让患者专注于生活中积极的方面,从而减少对疾病的过度关注。还可以鼓励患者与病友多沟通交流,互相分享治病经验,这样不仅能学习更多护理技巧,还能给患者提供正面情绪价值。

此外,鼓励患者保持健康生活习惯,如规律体育锻炼、均衡饮食和充足睡眠,帮助患者设定实际可达成的短期和长期目标,都可以赋予他们前进的动力和生活的希望。

在与肺癌的斗争中,护理工作是连接医生与患者的重要桥梁。通过专业护理措施和深情人文关怀,可以帮助患者减轻病痛,提高生活质量,让他们在挑战中看到希望,感受到温暖和力量!

百日咳不是开玩笑

广西壮族自治区人民医院儿科 王敏

也为控制和预防提供了有利条件。在56℃的高温下仅需30分钟就能将其灭活,暴露在阳光下1小时或在干燥环境下3至5小时也能消灭这种细菌。此外,它对紫外线和常规消毒剂也非常敏感,因此在适当的消毒措施下可以有效减少其传播。

《中华人民共和国传染病防治法》将百日咳列为乙类传染病,这表明了其对公共卫生的重要性。因此,百日咳的防控不仅需要医疗机构的努力,也需要社会各界的共同关注和参与。

百日咳的流行病学特征

●传染源:主要是患者和无症状的带菌者,他们从疾病的潜伏期开始直至病发后6周都具有传染性。特别值得注意的是,潜伏期末期到病后的卡他期(通常为2至3周)传染性最强。

●传播途径:患者咳嗽或打喷嚏时,会将带有百日咳鲍特菌的飞沫传播到空气中,其他人吸入这些飞沫后可能会被感染。此外,密切接触,如共享餐具或亲吻,也可能导致病毒的传播。

●易感人群:所有年龄段的人都可以被感染,但婴幼儿由于免疫系统尚未完全发育尤其容易感染百日咳,并且是感染后可能出现严重并发症,甚至危及生命。

百日咳的临床表现

●潜伏期:5至21天,一般为7至14天。

●卡他期:表现为流涕、打喷嚏、流泪、咽痛、阵发性咳嗽等上呼吸道感染症状。这个时期排菌量达到高峰,具有极强传染性,持续1至2周。

●痉挛期:表现为阵发性痉挛性咳嗽,伴咳嗽末吸气性吼声,反复多次,直至咳出黏痰,晨轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠。新生儿和6月龄以下婴儿咳嗽后常会引起发绀、呼吸暂停、惊厥、心动过缓或心脏停搏。此期一般持续2至6周,亦可长达2个月以上。

●恢复期:痉挛逐渐缓解,咳嗽强度减弱。

●并发症:多见于新生儿和6月龄以下婴儿,以肺炎最常见,亦可并发肺不张、气胸、纵隔气肿、皮下气肿、肺动脉高压、窒息和脑病等。

百日咳的治疗

感染百日咳需及时干预治疗,重在要“早”,主要采用一般治疗和抗菌治疗相结合。

●一般治疗:按呼吸道传染病隔离。对症支持治疗,给予营养丰富、易于消化的食物,适当补充维生素及钙剂。缺氧者进行氧疗。做好气道护理,预防窒息。

●抗菌治疗:首选大环内酯类抗生素,如阿奇霉素、红霉素、罗红霉素或克拉霉素等。

如何做好预防

●做好病例隔离和接触者观察:确诊病例呼吸道隔离至少到有效抗菌药物治疗后5天,对于未及时给予有效抗菌药物治疗的患者,隔离期为痉挛后21天。未全程接种含百日咳成分疫苗的婴幼儿、家庭内和托幼机构的密切接触者、有明确接触史的幼托机构工作人员、婴幼儿看护者等密切接触者需加强健康监测,发现可疑症状及时就诊。青少年和成人如出现2周以上阵发性、痉挛性咳嗽,应尽早就医,早诊断早治疗,并做好家庭内隔离。

●切断传播途径:做好患者所在房间通风,房间物体表面清洁和消毒。接触患者时佩戴医用防护口罩,并严格执行手卫生。

●保护易感人群:接种疫苗是最科学有效的预防手段。接种时间为3月龄、4月龄、5月龄、18月龄时各接种1剂次。通常疫苗接种3至5年后保护性抗体水平下降,12年后抗体几乎消失。若有流行时易感人群仍需加强接种。

除此之外,大家要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或者打喷嚏时捂住口鼻,同时注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力。



近日,呼吸道传染病高发,生病咳嗽的人变多了,在我院儿科住院部有一家三姐弟都因肺炎住院治疗,其间送痰液检查出百日咳鲍特菌,也就是我们常说的百日咳。同时,门诊对该病的检出率也越来越多。在多个家长群里百日咳成了讨论热点,“患了百日咳是不是就要咳100天?”

百日咳是什么病

百日咳,也称为百日咳鲍特菌感染,是一种急性呼吸道传染病。这种细菌的特性是专性需氧,这就意味着它需要氧气才能生长和繁殖。在革兰染色中,百日咳鲍特菌表现为阴性,即它们不会吸收结晶紫染料,因而呈现出红色。这种细菌的形态学特征是两端着色较深的短杆菌,且没有鞭毛,这使得它在显微镜下具有很高的辨识度。

不过,百日咳鲍特菌对环境的抵抗力相对较弱,这

新药物帮新妈妈 赶走产后抑郁的阴霾

广西壮族自治区妇幼保健院麻醉科 王晓夏

当新生命降临时的喜悦还未消散,有的新妈妈可能正在面对一个问题——产后抑郁。不过科学总是在关键时候带来希望——艾司氯胺酮。它可以帮助新妈妈驱散心中的阴霾,找回那份属于母亲的温暖与光明。

什么是产后抑郁?

产后抑郁是指女性在分娩后出现的一种情绪障碍,表现为明显的情绪低落、兴趣丧失、焦虑、易怒等症状,严重时甚至可能出现自杀或伤害婴儿的行为。统计数据显示,产后抑郁症的发病率在15%~30%之间,是产妇在产褥期常见的心理疾病之一。

产后抑郁成因复杂多样,既有生物因素,也有社会心理因素。生物因素主要包括内分泌变化、遗传因素、产科因素以及躯体疾病因素等。在妊娠分娩过程中,女性体内的内分泌环境发生巨大变化,尤其是产后24小时内,体内激素水平的急剧变化是产后抑郁症发生的生物学基础。此外,有精神病家族史,特别是家族抑郁症病史的产妇,产后抑郁的发病率也较高。社会心理因素则包括产妇的人格特征、分娩前心理准备不足、产后适应不良、睡眠不足、照顾婴儿过于疲劳、夫妻关系不和、缺乏社会支持等。

产后抑郁的症状多种多样,包括情绪低落、焦虑不安、失眠多梦、食欲不振等。具体来说,新妈妈可能会感到持续的情绪低落,对任何事物都提不起兴趣;会变得焦

虑不安,担心宝宝的健康和安全;失眠多梦、食欲不振等也是常见症状。这些症状不仅会影响新妈妈的身心健康,还可能对宝宝的成长发育产生负面影响。

治疗产后抑郁的新希望

在寻找治疗产后抑郁的方法过程中,医学界不断取得新的进展。艾司氯胺酮作为一种新型的抗抑郁药物,近年来在治疗产后抑郁症方面展现出了良好的应用前景。

●作用机制:艾司氯胺酮是氯胺酮的S(+)-异构体,具有与氯胺酮相似的NMDA受体拮抗作用。与传统抗抑郁药物相比,艾司氯胺酮具有起效快、作用强、副作用小等优点。其主要通过调节谷氨酸系统来发挥抗抑郁作用。谷氨酸是中枢神经系统中的一种重要神经递质,与情绪、记忆、学习等功能密切相关。艾司氯胺酮能够阻断NMDA受体,减少谷氨酸的释放,从而降低神经元的兴奋性,改善抑郁症状。此外,艾司氯胺酮还可以通过增加脑源性神经营养因子的产生,促进神经元的生长和修复,进一步改善抑郁症状。



●艾司氯胺酮治疗产后抑郁的优势

1. 作用显著:艾司氯胺酮在治疗产后抑郁中显示出较好的作用,可以有效改变情绪低落、焦虑不安等症状。

2. 安全性高:艾司氯胺酮在哺乳期妇女中的使用相对安全,对婴儿的影响较小。然而,在使用过程中需注意监测婴儿的生长发育情况。

3. 耐受性好:艾司氯胺酮的副作用相对较少,且大多数患者能够耐受。常见的副作用包括口干、失眠、头痛等,但一般较轻且持续时间较短。

●使用艾司氯胺酮治疗产后抑郁的注意事项

1. 严格遵医嘱:新妈妈在使用艾司氯胺酮治疗产后抑郁时,应严格遵医嘱,按时按量服药。如有任何疑问或不适,应及时咨询医生。

2. 监测病情变化:在治疗过程中,新妈

妈应定期前往医院复查,以便医生及时了解病情变化并调整治疗方案。

3. 注意药物相互作用:艾司氯胺酮可能与其他药物产生相互作用,导致药效增强或减弱。因此,在使用艾司氯胺酮时,应告知医生正在使用的其他药物,以避免潜在的药物相互作用。

除此之外,预防与康复措施对于缓解产后抑郁同样重要。首先,新妈妈应保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间;其次,应积极参与社交活动,与家人和朋友保持联系;此外,适当的运动也有助于缓解抑郁症状。在康复过程中,新妈妈应学会调整心态,积极面对生活中的挑战和困难。

产后抑郁或许让你感到无助和迷茫,但请记住,你并不孤单。科学给予新妈妈温暖的守护。相信有了新型药物的陪伴,新妈妈定能重拾快乐,拥抱阳光,共同迎接那属于母爱的美好时光!

正确认识儿童肿瘤康复生活

广西医科大学附属肿瘤医院淋巴血液及儿童肿瘤内科 周达



在人生的旅途中,有些孩子不得不面对一场艰巨的挑战。这些稚嫩的生命,在经历了与肿瘤的殊死抗争后,迎来新的曙光。虽然康复之路漫长且艰难,但每一步都凝聚着希望与力量,最终绽放出生命之花。

正确面对康复过程中的挑战

儿童肿瘤的治疗过程往往伴随着高强度的化疗、放疗或手术。这些手段在杀灭肿瘤细胞的同时,也不可避免地对患儿身体造成巨大伤害。例如:在脑肿瘤的治疗中,由于肿瘤的浸润性生长特性,手术切除后极易复发,往往需要放疗和化疗加以辅助,但手术致残率较高,且肿瘤对化疗药物的敏感性不一,存活率较低。

在康复期,患儿要面对免疫力下降、身体虚弱、疼痛管理、感染风险增加等生

理挑战。除了生理上的痛苦,还需要面对心理与情感上的巨大压力。成年人尚且如此,更何况他们还只是孩子。他们会感到孤独、无助,甚至对周围的世界产生疏远感,这种心理上的创伤,往往比身体上的伤痛更加难以愈合。

在重返校园或社区时,患儿还可能面临社会融入的挑战。由于长时间的治疗和康复,他们可能在学习进度、社交技能等方面与其他同龄孩子存在差距。这种差距可能导致他们遭受误解、排斥或歧视,从而进一步加重他们的心理负担。

精准施策:个性化康复计划的制定

所谓个性化,就是“对症康复,专人定制”,是现代医疗康复领域的趋势。它强调以患儿为中心,通过精准评估、科学规划、灵活调整,为每一个患儿提供最适合其需求的康复服务。这也要求患儿家

长经常与医师联系、沟通。

个性化康复计划一般会涵盖物理治疗、作业治疗、言语治疗、心理治疗等多个方面,旨在全面促进患儿的身体和心理康复。物理治疗帮助患儿恢复肌肉力量、关节灵活性和运动能力;作业治疗则侧重于提高患儿的生活自理能力和社交技能;言语治疗针对因治疗导致的语言障碍进行干预;心理治疗则通过心理疏导、认知行为疗法等手段,帮助患儿缓解焦虑、抑郁等负面情绪,重建自信心。

急性淋巴细胞白血病患儿在接受化疗控制病情后,可能会出现一些常见副作用:如长期卧床和活动受限导致肌肉萎缩;某些化疗药物可能对听力有损害,间接影响语言理解和表达能力。根据这些情况,医院可以制定针对性的康复治疗计划。比如根据肌肉力量下降情况,制定个性化的肌肉强化和耐力训练计划,恢复和增强肌肉力量,改善平衡和协调能力等。

此外,康复治疗期间,吃也很重要。根据化疗可能引起的食欲变化和营养吸收问题,医生会提供个性化的饮食建议。如果食欲可以,分多次提供小分量的餐食,而不是三顿大餐;推荐食用富含蛋白质的食物,如鸡肉、鱼肉、豆类、坚果和奶制品等高热量和高蛋白食物来维持体重和修复组织;化疗造成的胃部不适或腹泻,可以选择容易消化的食物,如糙米、燕麦、香蕉和烤土豆等。

家庭支持:爱的港湾与坚强后盾

对疾病和治疗带来的身体和心理挑战,患儿家人的爱、理解和鼓励是巨大的安慰,所以在康复过程中,家庭的作用不可或缺。家长需要与医疗团队紧密合作,了解患儿的病情和治疗计划,这样才能更好地在家中提供必要的支持。同时,也要关注教育问题,与学校保持沟通,确保患儿治疗期间学业不受影响,或利用网络资源和家教来辅导学习。需要注意的是,这里并不要求一定要学得好、跟得上,而是确保患儿的认知不“掉队”,避免在融入群体时感到困难重重而导致其他心理问题。比如觉得自己与同龄人不在同一水平,可能会产生孤立感,难以建立和维持友谊。所以应鼓励患儿与朋友保持联系,参加适当的社交活动,以减少孤独感并提升社交技能。

在日常生活中,可以鼓励患儿参与一些轻松的家务活动,这不仅有助于培养孩子的自理能力,还能让他感受到自己对家庭的贡献。同时,经常庆祝孩子在康复过程中的每一个小胜利,无论多小,都是对他努力的认可,有助于增强其自信心。

无论面对多么艰巨的挑战,只要有爱、有希望,每一个患儿都能在康复的道路上绽放出属于自己的光芒。这是生命的颂歌,也是对未来美好生活的热烈期盼。

不可思议的体外循环

广西壮族自治区民族医院麻醉科 谢闻仲

体外循环，不仅仅是一台机器，它更是一个生命守护者，利用一系列特殊人工装置将回心静脉血引流到体外，经人工方法进行气体交换，调节温度和过滤后，输回体内动脉系统，为医生争取宝贵的时间，让心脏手术成为可能。

改变手术规则的神奇技术

体外循环技术，又称为心肺转流术(CPB)，是一种在手术中暂时替代人体心脏和肺脏工作的手术技术。当医生需要在心脏上进行精细手术时，我们的心脏需要暂时“放假”，这时体外循环技术就派上用场了。它通过一些特殊的设备，将血液从我们的身体里引出来，然后在机器里进行氧气的补充和二氧化碳的排出。接着，血液会被加热到正常体温，过滤掉不需要的物质，然后重新输回身体。

想要实现这个复杂的功能，整套系统需要几个关键部分组成。首先是“人工心”，它就像一个泵，帮助血液在身体里流动；其次是“人工肺”，它负责在血液离开身体的时候进行氧气和二氧化碳的交换；还有变温器，用来调整血液的温度；管道连接所有的设备，让血液可以流动；过滤器用来清除血液中的杂质；操纵台和电子仪器则帮助医生控制整个过程。

体外循环技术最初是为了帮助进行心脏直视手术，也就是医生可以直接看到心脏内部的手术。随着科技的发展，这项技术不仅仅用于心脏手术，还帮助许多重症病人维持生命。简而言之，体外循环技术就像一个临时的“人工心脏和肺”，在关键时刻帮助病人维持生命，直到他们的心脏或肺脏能够再次工作。

体外循环在心脏手术中的作用

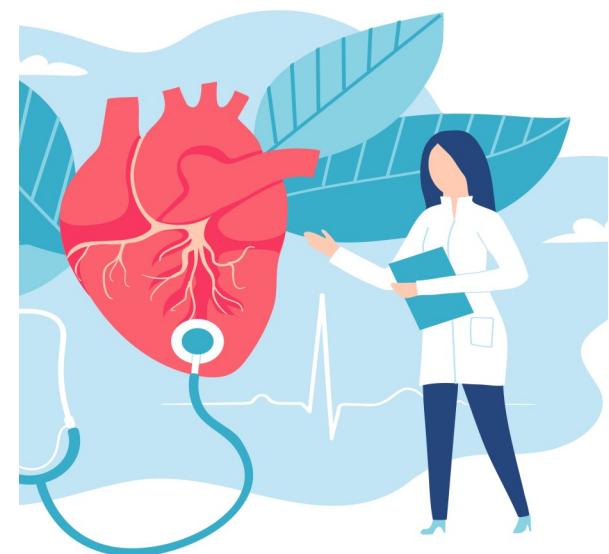
在做心脏手术时，体外循环技术扮演着至关重要的

角色，它能够为医生提供一个稳定且清晰的手术环境，通过将血液从患者体内引流出来，在机器中进行氧气交换和温度调节后，再输回体内，确保手术区域无血，便于医生进行精确操作，从而显著提高手术成功率。同时，因为体外循环技术还能在手术中暂时“接管”心脏和肺的工作，维持血液循环和氧气供应，所以也保护了心脏免受因长时间停跳而引起的缺氧和损伤。它还能根据手术的具体情况调节血液的温度和流量，满足手术过程中的不同需求。

此外，体外循环技术通过实时监测患者的生命体征和血液指标，可以帮助医生及时发现并处理异常情况，有效降低了心脏手术的风险。

体外循环技术的未来

随着个性化医疗的快速发展，体外循环技术也在不断向个性化治疗方向进步。个性化治疗是指根据患者具体病情、生理特点和遗传因素等情况，制定个性化的治疗方案。在实施体外循环过程中，需要对血液动力学、氧合需求、体温等参数进行实时监测，并根据监测结果调整治疗参数，如血流量、氧合器设置和温度控制等。重庆医科大学附属儿童医院开发的体外循环智能临床管理系统已经成为一个应用案例，它能够根据患者的具体情况调整治疗参数，提高治疗效果和安全性，相信不久的将来更智能的体外循环技术会走进我们的生活。



为了避免感染和减少对患者的创伤，非接触式体外循环技术的研究正在积极推进。这包括使用磁悬浮技术的血泵，这种血泵无需机械轴承，减少了血液与泵表面的接触，从而降低血液损伤和感染风险。此外，非接触式操作还涉及无线监测设备和远程控制技术，这些技术可以减少医护人员与患者血液的直接接触，提高手术的安全性。最后，为了能够逐渐弥补医疗资源的倾斜，远程医疗技术的发展为体外循环的远程监控和管理提供了可能。通过高速的数据传输和先进的远程通信技术，医生可以在远离手术室的地方对患者的状态进行实时监控，并提供远程指导。这不仅可以提高医疗资源的利用效率，还可以使患者获得更专业的医疗支持，尤其是在偏远地区或医疗资源不足的情况下。

不难看出，未来的体外循环技术在普遍融入我们生活的同时也朝着个性化、智能化、非接触式、多器官保护和远程医疗等方向发展，这些进步将进一步提高体外循环治疗的安全性、有效性和可及性，为我们带来更多的治疗选择和更好的治疗效果。

查出肝炎先别慌 转变生活慢慢调

右江民族医学院附属医院病理科 曾冬云



当得知被诊断为肝炎时，人们往往会感到焦虑和不安。其实，面对这一挑战，重要的是保持冷静，通过科学的生活调整和积极的治疗，大多数患者病情都会逐渐好转。而在治疗之外，我们也要对自己的生活习惯进行一个良性的改变，“治疗+调养”能够逐步恢复健康。

从心开始调养

完全消除负面情绪是不可能的，但可以将其控制。一方面，对疾病的恐惧源于对病情不够了解，所以要增加对肝炎及其治疗方法的认知，减少未知因素带来的恐惧。另一方面，与家人、朋友或同样经历过肝炎治疗的人交流，分享经验，互相支持和鼓励，投身于自己喜欢的活动或爱好，这些都能够帮助自己获得心理支持，也有助于更好地管理自己的情绪。

肝最喜欢你这么做

生活规律对肝炎的康复至关重要。在急性期和慢性肝炎活动期，我们应以静养为主，保证充足的休息和睡眠时间。良好的睡眠对肝脏的修复和再生具有积极作用，虽然肝脏是人体少数几个能够自我再生的器官之一，但睡眠的好坏会影响肝脏的修复和再生。

肝脏在人体中还负责代谢和解毒，所以合理的饮食可以帮助减轻肝脏的负担，促进肝脏功能的恢复。患者应遵循低脂、低糖、高蛋白、高维生素的饮食原则，在满足营养需求的同时，减轻肝脏负担。

应优先选择那些能够滋养肝脏的新鲜蔬菜和水果，它们富含维生素和矿物质，有助于提升身体的防御能力。例如菠菜和芹菜，以及富含抗氧化剂的番茄和柑橘类水果，都是肝炎治疗期间理想选择。细胞的生命活动离不开蛋白质，所以蛋白质对于肝细胞的修复至关重要，应选择易于消化的优质蛋白质，如低脂牛奶、水煮蛋、清蒸鱼和瘦肉，以及富含植物蛋白的豆制品，但需注意适量，以免增加肝脏的代谢压力。建议肝炎患者每日蛋白质摄入量为1.5至2.0克/公斤体重，例如，体重60公斤，那么每天蛋白质摄入量在90至120克。

除了吃，我们还需要动起来。每周3至5次的运动频率，每次20至30分钟小至中等强度的运动不仅能够促进血液循环，增强免疫力，而且避免了对肝脏的过度负担。建议每次运动都保持在50%至70%的净增心率百分比，计算公式：运动后心率-运动前心率/运动前心率×100%，来调整每一次运动强度，以确保运动的安全性。

在运动项目上，可以选择有氧运动，如慢跑、快走、游泳和骑自行车，以及柔和运动，如太极拳和瑜伽。

伽，不仅有助于心肺功能的改善，还能减轻肝脏的负担。同时，避免参与竞技性强的运动，因为高强度运动，如长时间的跑步或剧烈的球类运动可能会加剧肝脏的代谢负担。如果在运动过程感到不适，应立即停止运动。

此外，千万别被保健品害了你的肝。一方面，部分保健品可能含有未知或未标明的成分，这些成分可能对肝脏有潜在的毒性，导致药物性肝损伤(DILI)。另一方面，部分保健品可能与我们正在使用的处方药存在相互作用，存在影响药物疗效或增加不良反应的风险。

踏踏实实遵循医嘱吃药、合理饮食、健康运动，有这三大种积极的转变足够好好调养肝脏了。

调养也要看到效果

定期做肝功能、肝脏超声等相关检查，不仅有助于及时了解病情进展，还能为医生调整治疗方案提供依据。同时也是我们看到治疗和调养结果，并帮助我们坚持的有效途径。如果复查显示乙肝病毒DNA水平显著下降，说明抗病毒治疗有效，病毒复制得到了控制；谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST)等指标的降低，表示肝脏炎症活动减少，肝细胞损害减轻；通过肝脏超声、CT、MRI或肝纤维扫描等检查，发现肝纤维化程度没有进一步恶化，甚至有所逆转，这表明肝脏结构得到了保护或修复。

让我们以坚定的信念和科学的态度，踏上这段调养之旅。不必急于求成，只需脚踏实地，一步一个脚印地向前迈进。相信在不久的将来，我们会收获一个更加健康、更加充满活力的自己。

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/08/12 星期一

00:15 乡见南宁(重播)
00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:00 乡见南宁(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 空降利刃(3)
09:56 空降利刃(4)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:35 乡见南宁(重播)
13:55 光阴里的故事(22)
14:43 光阴里的故事(23)
15:40 光阴里的故事(24)
16:35 光阴里的故事(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 输赢(9)
22:20 输赢(10)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(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(25)
14:43 光阴里的故事(26)
15:40 光阴里的故事(27)
16:35 光阴里的故事(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 输赢(9)
22:20 输赢(10)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/14 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 空降利刃(7)
09:56 空降利刃(8)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 光阴里的故事(28)
14:43 光阴里的故事(29)
15:40 光阴里的故事(30)
16:35 光阴里的故事(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 输赢(13)
22:20 输赢(14)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

19:35 南宁新闻
20:00 新闻夜班
21:00 南宁新闻(重播)
21:30 输赢(11)
22:20 输赢(12)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/15 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 空降利刃(9)
09:56 空降利刃(10)
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(31)
14:43 光阴里的故事(32)
15:40 光阴里的故事(33)
16:35 光阴里的故事(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 输赢(15)
22:20 输赢(16)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

00:30 政法在线(重播)
07:00 南宁新闻(重播)
07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 空降利刃(13)
09:56 空降利刃(14)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 周末看台
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 姐妹兄弟(2)
14:43 姐妹兄弟(3)
15:40 姐妹兄弟(4)
16:35 姐妹兄弟(5)
17:30 中国城市报道
18:00 政法在线

2024/08/13 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 空降利刃(5)
09:56 空降利刃(6)
11:10 南宁新闻(重播)

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/08/12 星期一

00:12 噢南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 非遗影像志(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
11:00 全民健康学院
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 非遗影像志(重播)
12:30 电视购物
17:20 高兴的酸甜苦辣(40)
18:08 高兴的酸甜苦辣(41)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 噢生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 全民健康学院
23:00 人文纪录
23:30 噢生活
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/08/14 星期三

00:12 噢南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
11:00 全民健康学院
11:35 文旅中国
12:00 文旅直通车(重播)
12:15 看南宁(重播)
12:30 电视购物
17:20 高兴的酸甜苦辣(46)
18:08 高兴的酸甜苦辣(47)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 噢生活
21:15 天天福彩
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 噢生活在
23:00 人文纪录
23:30 噢生活在
23:35 文旅直通车(重播)
23:50 看南宁(重播)

2024/08/16 星期五

2024/08/13 星期二

00:12 噢南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 全民健康学院
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录

07:25 新闻夜班(重播)
08:20 政法在线(重播)
08:58 空降利刃(11)
09:56 空降利刃(12)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 南宁警方(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 光阴里的故事(34)
14:43 光阴里的故事(35)
15:40 光阴里的故事(36)

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(17)
22:20 输赢(18)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/18 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(15)
09:56 空降利刃(16)
11:10 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:32 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
13:55 姐妹兄弟(6)
14:43 姐妹兄弟(7)
15:40 姐妹兄弟(8)
16:35 姐妹兄弟(9)
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(19)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
11:00 奇趣大自然
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(48)
18:08 我们的日子(1)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 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 奇趣大自然
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

12:30 电视购物
17:20 我们的日子(2)
18:08 我们的日子(3)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 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 奇趣大自然
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

2024/08/17 星期六

00:12 噢南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
07:30 文旅直通车(重播)
07:45 看南宁(重播)
08:00 文旅中国
08:25 南宁文旅
08:40 噢生活
08:45 非遗影像志
09:00 文旅中国
09:25 人文纪录
10:00 噢南宁
11:00 奇趣大自然
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(48)
18:08 我们的日子(1)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 看南宁
21:00 南宁文旅
21:10 文旅中国
21:40 非遗影像志
22:00 南宁新闻(重播)
22:30 奇趣大自然
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)

2024/08/18 星期日

00:12 噢南宁(重播)
01:12 非遗影像志
01:27 文旅中国
01:52 人文纪录
07:00 奇趣大自然
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 噢南宁
11:00 奇趣大自然
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 我们的日子(4)
18:08 我们的日子(5)
18:57 宣传
19:00 噢南宁(重播)
20:00 气象空间站
20:05 文旅中国
20:30 文旅直通车
20:45 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 奇趣大自然
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

2024/08/12 星期一

00:25 追击者(23)
07:00 长沙保卫战(33)
07:45 长沙保卫战(34)
08:40 长沙保卫战(35)
09:35 长沙保卫战(36)
10:30 猎杀(1)
11:25 猎杀(2)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 决胜(36)
13:35 决胜(37)
14:30 决胜(38)
15:25 决胜(39)
16:20 决胜(40)
17:10 上海滩生死较量(1)
18:00 远征远征(34)
18:55 远征远征(35)
19:55 远征远征(36)
20:50 远征远征(37)
21:33 全过程人民民主南宁人大实践(重播)
21:50 远征远征(38)
22:45 追击者(24)
23:40 追击者(25)

2024/08/13 星期二

00:25 追击者(26)
07:00 猎杀(1)
07:45 猎杀(2)
08:40 猎杀(3)
09:35 猎杀(4)
10:30 猎杀(5)
11:25 猎杀(6)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(1)
13:35 上海滩生死较量(2)
14:30 上海滩生死较量(3)
15:25 上海滩生死较量(4)
16:20 上海滩生死较量(5)
17:10 上海滩生死较量(6)
18:00 远征远征(38)

18:55 千里雷声万里闪(1)
19:55 千里雷声万里闪(2)
20:50 千里雷声万里闪(3)
21:50 千里雷声万里闪(4)
22:45 追击者(27)
23:40 追击者(28)

2024/08/14 星期三

00:25 追击者(29)
07:00 猎杀(5)
07:45 猎杀(6)
08:40 猎杀(7)
09:35 猎杀(8)
10:30 猎杀(9)
11:25 猎杀(10)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(6)
13:35 上海滩生死较量(7)
14:30 上海滩生死较量(8)
15:25 上海滩生死较量(9)
16:20 上海滩生死较量(10)
17:10 上海滩生死较量(11)
18:00 千里雷声万里闪(4)
18:55 千里雷声万里闪(5)
19:55 千里雷声万里闪(6)
20:50 千里雷声万里闪(7)
21:50 千里雷声万里闪(8)
22:45 追击者(30)
23:40 追击者(31)

2024/08/15 星期四

00:25 追击者(32)
07:00 猎杀(9)
07:45 猎杀(10)
08:40 猎杀(11)
09:35 猎杀(12)
10:30 猎杀(13)
11:25 猎杀(14)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(11)

13:35 上海滩生死较量(12)
14:30 上海滩生死较量(13)
15:25 上海滩生死较量(14)
16:20 上海滩生死较量(15)
17:10 上海滩生死较量(16)
18:00 千里雷声万里闪(8)
18:55 千里雷声万里闪(9)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 千里雷声万里闪(10)
21:30 千里雷声万里闪(11)
22:25 长沙保卫战(1)
23:20 长沙保卫战(2)

2024/08/16 星期五

00:05 长沙保卫战(3)
00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 猎杀(13)
07:45 猎杀(14)
08:40 猎杀(15)
09:35 猎杀(16)
10:30 猎杀(17)
11:25 猎杀(18)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(16)
13:35 上海滩生死较量(17)
14:30 上海滩生死较量(18)
15:25 上海滩生死较量(19)
16:20 上海滩生死较量(20)
17:10 上海滩生死较量(21)
18:00 千里雷声万里闪(11)
18:55 千里雷声万里闪(12)
19:50 歌声飘过一座城(重播)
20:35 千里雷声万里闪(13)
21:30 千里雷声万里闪(14)
22:25 长沙保卫战(4)
23:20 长沙保卫战(5)

2024/08/17 星期六

00:05 长沙保卫战(6)
00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 猎杀(17)

07:45 猎杀(18)
08:40 猎杀(19)
09:35 猎杀(20)
10:30 猎杀(21)
11:25 猎杀(22)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(21)
13:35 上海滩生死较量(22)
14:30 上海滩生死较量(23)
15:25 上海滩生死较量(24)
16:20 上海滩生死较量(25)
17:10 上海滩生死较量(26)
18:00 千里雷声万里闪(14)
18:55 千里雷声万里闪(15)
19:55 千里雷声万里闪(16)
20:50 千里雷声万里闪(17)
21:50 千里雷声万里闪(18)
22:45 长沙保卫战(7)
23:40 长沙保卫战(8)

2024/08/18 星期日

00:25 长沙保卫战(9)
07:00 猎杀(21)
07:45 猎杀(22)
08:40 猎杀(23)
09:35 猎杀(24)
10:30 猎杀(25)
11:25 猎杀(26)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 上海滩生死较量(26)
13:35 上海滩生死较量(27)
14:30 上海滩生死较量(28)
15:25 上海滩生死较量(29)
16:20 上海滩生死较量(30)
17:10 上海滩生死较量(31)
18:00 千里雷声万里闪(18)
18:55 千里雷声万里闪(19)
19:55 千里雷声万里闪(20)
20:50 千里雷声万里闪(21)
21:50 千里雷声万里闪(22)
22:45 长沙保卫战(10)
23:40 长沙保卫战(11)

南宁广播电视台 公共频道

2024/08/12 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(65~68)
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 心居(09)
22:55 心居(10)
23:40 心居(11)

2024/08/14 星期三

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
22:10 心居(03)
22:55 心居(04)
23:40 心居(05)

2024/08/13 星期二

00:29 奇趣大自然
07:00 奇趣大自然
07:30 舞动剧场
08:30 人文纪录
09:00 科技苑
09:30 影像南宁
09:35 校园大视界(重播)
09:58 舞动剧场
10:58 舞动剧场
12:00 校园大视界(重播)
12:20 影像南宁
12:25 科技苑
13:00 家有儿女初长成(73~76)
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 心居(12)
22:55 心居(13)
23:40 心居(14)

2024/08/16 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)
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(85~88)
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

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 心居(09)
22:55 心居(10)
23:40 心居(11)

2024/08/15 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(81~84)
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 心居(18)
22:55 心居(19)
23:40 心居(20)

2024/08/17 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)
22:10 心居(15)
22:55 心居(16)
23:40 心居(17)

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(81~84)
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 心居(18)
22:55 心居(19)
23:40 心居(20)

2024/08/18 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(89~92)
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 校园大视界(重播)
22:10 心居(18)
22:55 心居(22)
23:40 心居(23)

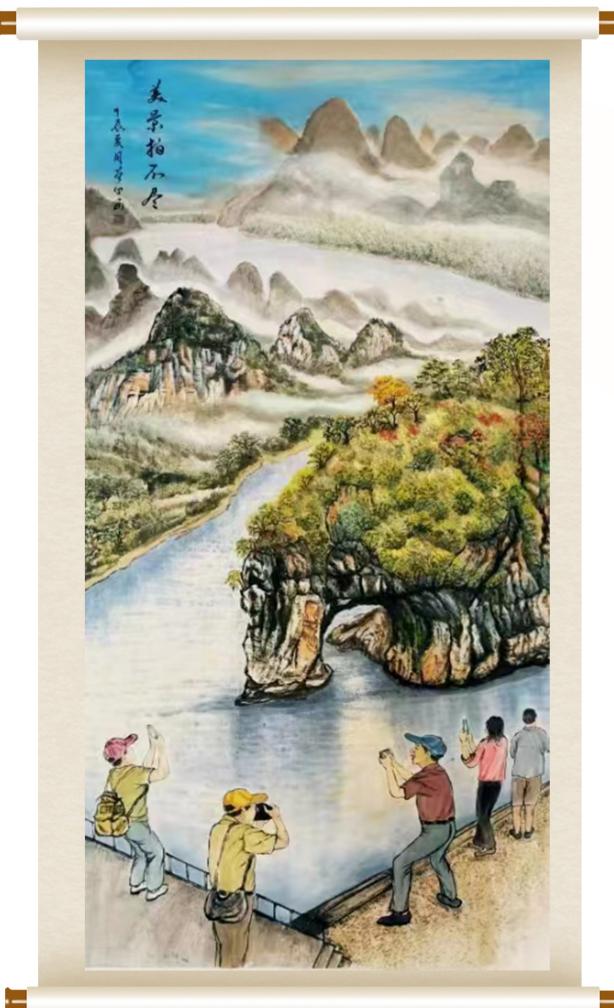
挥毫泼墨写流年 丹青花开意连连

南宁广播电视台向全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。

罗黎湘《锦上添花》



覃曾心《美景拍不尽》



甘文新《开心一刻》



周至宏《公园一景》

