

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22日

2024年第32期

总第1865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

处暑

CHU SHU

处暑

处暑秋来早

读书好时光

二十四节气





日前,民政部就《婚姻登记条例(修订草案征求意见稿)》(以下简称《草案》)全文公布,征求社会各界意见。这也将是现行《婚姻登记条例》2003年10月1日正式施行以来的首次修改。征求意见稿一经发布就引发热议,例如,结婚不再需要户口簿,而且还取消了登记地域规定格外引发关注。

与现行《婚姻登记条例》相比,公开征求意见稿中,结婚和离婚登记不再需要出示户口簿了,而且也不需要回到一方原籍办理,也就是两人可以自愿选择地点,进行婚姻登记。

《草案》分6个章节共28条,分别是总则、结婚登记、离婚登记、婚姻登记档案和补领婚姻登记证、法律责任、附则。



只要带上洗衣粉、洗衣液,来到自助洗衣房,扫二维码付款,就能自助洗衣服、毯子、被套等。随着共享经济的兴起,近年来,24小时共享洗衣房逐渐在南宁各城中村或老城区人员密集的出租房中出现。近日,记者走访了埌东村、埌西村、万秀村等城中村以及建政南路出租房,发现这些出租房密集场所都投放有数量不等的共享洗衣机,但一些共享洗衣机的卫生状况令人担忧。

大多数洗衣房 开在老旧民房里

在埌东村一间比较老旧、狭小的民房里,摆放着8台洗衣机,门外空地上还增设了2台。洗衣房里无人值守。使用洗衣机,需顾客用手机扫洗衣机上的二维码,根据需求付款后方可自助洗衣。洗衣房墙上张贴着洗衣房负责人的微信收款二维码和电话号码,如果有顾客不会使用,可以通过扫码付款的方式,让负责人进行人工操作。此项服务营业至晚上10时。

自助清洗价格为,巨无霸洗衣机单次脱水2元,快洗、标准、超净的单次价格分别为10元、13元和16元。

记者在门外观察半个多小时,发现偶尔有人因好奇进店观看,但并无无人进店洗涤衣物。

在建政南路,记者走进小巷的拐角处,找到一家不显眼的“扫码共享洗衣房”。洗衣房里有8台洗衣机和1台巨无霸。每一台洗衣机都有编号。记者留意到,民房比较老旧,地上有零碎垃圾。通过扫码,1元可以自洁或单脱水,用时5分钟;快洗约30分钟,费用4元;标准洗(一洗二漂三脱水)约40分钟,费用5元;一洗三漂四脱水约50分钟,费用6元。

记者发现,这些洗衣房里都没有显示“已消毒”字样。经电话询问其中一家洗衣房负责人,对方表示,使用洗衣机的一般都是住在附近的租客,白天使用的人比较少,晚上是租客清洗衣服的高峰。洗衣机自带桶清洁功能,租客可以自行点开该功能清洁洗衣桶。

婚姻登记条例拟修改: 不再需要户口簿

《草案》规定:

●办理结婚登记的内地居民需出示本人的居民身份证、本人无配偶以及与对方当事人没有直系血亲和三代以内旁系血亲关系的签字声明。

●办理离婚登记的内地居民须出具本人的居民身份证和本人的结婚证两项。

与现行《婚姻登记条例》相比减少了需要出具户口簿的要求。

另外《草案》规定,内地居民结婚,男女双方应当共同到婚姻登记机关办理结婚登记。内地居民自愿离婚的,男女双方应当

签订书面离婚协议,共同到婚姻登记机关申请离婚登记。取消了过去对婚姻登记的地域管辖的规定。

中国法学会婚姻家庭法学研究会副秘书长雷明光认为,这次《草案》取消了婚姻登记的地域的限制,不管是结婚登记还是离婚登记都不再需要户口簿,不仅实现了我们国家内地居民婚姻登记的跨省通办,在任何一个地方都可以办理结婚登记和离婚登记,同时为实现婚姻登记的全国信息统计提供了重要保障,就可以杜绝重婚。

来源:央视(2024年8月15日)

共享洗衣的喜与忧

环境好的洗衣房 收费高一些

长堽村西路的出租房密集,有多家共享洗衣房分布其中。其中一家招牌快看不出字样的洗衣房里,放着近10台洗衣机,运营模式与埌东村、建政南路等路段的共享洗衣房相似,所处环境也是比较简陋、老旧的民房。

据了解,这些洗衣房都加盟了“××共享洗衣”。通过扫描洗衣机上的二维码,下载“××生活”App后,可以看到,南宁市各个城中村周边分布有多个加盟共享洗衣房。

但同样是在长堽村西路,距离一间共享洗衣房约200米处,有一家自助洗衣洗鞋店风格明显不同。这家店门面整洁、宽敞,店里提供的均是比较高档、崭新的洗衣机,其中还有滚筒洗衣机。洗衣价格也相对较高,8公斤洗衣机清洗20分钟费用为5元、清洗35分钟费用为10元;20公斤洗衣机清洗50分钟费用为25元……店里除了可以自助烘干,还提供玩具清洗、皮包护理等服务。此外,鞋子也有专门的清洗机器。消费者在等待洗衣的时候,还可以在阅读区看书。

这家店的店主表示,每天他会将洗衣机进行清洗、消毒,消费者可以放心使用。如果有人不会使用自助洗衣机,店里也会提供人工服务。

店主说,住在附近的租客多是在团购平台购买优惠券,因此洗衣价格较实惠。

面对卫生状况 租客看法不一

据了解,一些价格便宜的出

租房不提供洗衣机,配套齐全的公寓式出租房提供的洗衣机又太小,无法清洗毛毯等大件衣物。因此,共享洗衣机成为租客首选。

陈先生告诉记者,目前他租住在万秀村,买洗衣机的话不太划算,以后搬走了也不好处理,所以会把换洗衣服攒一攒,拿到共享洗衣房清洗,每周洗两次,比自己手洗省事、干净。

唐女士在一家快餐店工作,平时工作忙,每天下班回到出租房也比较晚,共享洗衣机让她有了更多的休息时间。由于平时在快餐店工作,衣服经常沾染到一些油污,所以自己不那么在意共享洗衣机的卫生问题。

但租住在埌东村的唐小姐就比较注重洗衣机的卫生问题。她表示,刚搬到埌东村时,自己每隔两三天也会到共享洗衣房洗衣服,但直到看到有人用洗衣机洗袜子、内裤后,她就对共享洗衣机的卫生产生了担忧。“如果送衣服去干洗的话,干洗店收费也比较贵,长期干洗费用较高。”于是,唐小姐就购买了一台小型洗衣机放在出租房,解决了自己的洗衣服问题。

记者了解到,对于共享洗衣机的卫生问题,目前,大多数自助洗衣房的解决方案就是建议消费者使用洗衣机“洁桶”功能进行清洁,或者由运营商定期消毒、保洁,以确保洗衣机的清洁。

目前,共享洗衣行业处于监管的空白区域,对于什么样的洗衣机才能成为共享、间隔多长时间进行维护和清洁、消毒,有没有相关的检测和监管等,都没有相应的标准。

来源:《南宁晚报》2024年8月15日第05版



生活不光是匆忙赶路、学习工作,还需要触摸树叶、细嗅花香、聆听鸟鸣。最近,“公园20分钟效应”放松方式在社交平台火了,很多网友表示“替你们试过了,真的很有用”“治愈力很强大”。

何为“公园20分钟效应”?即在公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟,可以有效地缓解紧张情绪,减轻心理压力,从而提升生活的幸福感。

在绿城南宁,你同样能轻松享受到这种松弛感。随着南宁城市绿色空间不断拓展,街心公园、口袋公园一应俱全,一刻钟公园圈加速打造。越来越多的市民忙里偷闲,走进身边的公园享受片刻惬意。其中,南湖公园、人民公园、金花茶公园、石门公园、花卉公园五大公园挖掘自身特点,相继推出了高性价比的“公园20分钟效应”体验套餐,一起来体验一下吧!

南湖公园

相比山野乡间,南湖公园交通便利,有着超高的“可达性”。在这里,你可以感受清风微拂,倾听虫鸣鸟叫,或观察名木花朵,或静静冥想发呆,在与自然环境的互动中,轻松化解生活和工作的烦恼。

“出片”套餐

推荐线路:滨湖广场孤独树→滨湖广场右侧草坪大榕树伞→傍晚滨湖广场→下沉广场环湖路

金花茶公园

春夏季看粉花山扁豆和仪花的粉紫花海,秋季赏由绿变红的杉叶,冬季有绚丽绽放的茶花。金花茶公园四季有美景,可以给你“低电量”的精神“充充电”。

“出片”套餐(春夏季)

推荐线路:西门广场打卡点→海石榴船舶打卡点→风物知春廊→碗花桥打卡点

推荐人群:市民游客、拍客、摄影爱好者、网红达人

“出片”套餐(秋季)

推荐线路:邀月廊打卡点→无忧山脚湖畔路沿线

推荐人群:市民游客、拍客、摄影爱好者、网红达人

“遛娃”套餐

推荐线路:科普楼→茶湾知鱼打卡点→儿童娱乐区打卡点→

因签订合同不细致引发消费纠纷。此外,查看装修公司是否有营业执照和家装资质证书,了解其是否有专业施工队伍。不建议找无资质的装修队,以免出现问题后投诉无门。

合同中应明确施工工期、质量要求、具体装修材料(包括品牌、型号、规格、工艺、质量等级、数量等)、验收程序、违约责任等条款。特别注意对于容易产生歧

南宁市五大公园推出“公园20分钟效应”体验套餐

健身器械区→大草坪

推荐人群:亲子家庭、学校团体

人民公园

穿梭绿意,绘就生活斑斓画卷。漫步人民公园,让你放松心情,遇见不一样的自己。

“惬意”套餐

推荐线路:白龙书院(漫步书院)→白龙塘(湖上泛舟,放松身心)

推荐人群:年轻人士、市民游客、亲子家庭

“花海”套餐

推荐线路:花田(沉浸式打卡向日葵、醉蝶花等四季花海)→萌生园天鹅湖→树木园

推荐人群:爱好摄影游客、网红达人

“文化滋养”套餐

推荐线路:镇宁炮台(追寻红色记忆)→白龙书院(备注:镇宁炮台逢周一闭馆)

推荐人群:历史或传统文化爱好者、摄影爱好者

花卉公园

这里花卉品种众多,时时可见繁花似锦,绿树成荫,青草茵茵。与美丽花儿相伴,心情也会变得美美的。

“古风”套餐

推荐线路:幽兰苑

推荐人群:拍婚纱照、古风爱好者

“赏花”套餐

推荐线路:花卉科普展示中心

推荐人群:少年儿童、花卉爱好者、网红达人

“遛娃”套餐

推荐线路:公园北门沙池→阳光草坪→儿童活动区

推荐人群:少年儿童

石门公园

与早起运动的人擦肩而过,晒太阳、看飞鸟、听蝉鸣、闻花香,感受波光粼粼的水面和叶间阳光洒落的星星点点。

“赏花”套餐

春季推荐线路:北广场打卡点→樱花谷观赏樱花打卡点→黄花风铃木打卡点→樱花秀坪观赏银叶金合欢打卡点→观鸟区

夏季推荐线路:北广场环湖东路打卡点→东面果园区珊瑚藤挡墙打卡点→听雨亭远看樱花谷打卡点→运动台地珊瑚藤花架

冬季推荐线路:樱花谷大草坪造型榕树打卡点→明湖周边木栈道观赏落羽杉打卡点→樱花秀坪东侧观赏落羽杉打卡点→观鸟区

推荐人群:各年龄段游客、网红达人

“健走”套餐

推荐线路1:北广场打卡点→环湖西路大草坪→足球场→网球场→乒乓球场→篮球场→羽毛球场、气排球场

推荐线路2:北广场三色健走环打卡点→(红色)全园挑战健走环、(黄色)主环标准健走环、(蓝色)公园环湖轻松健走环

推荐人群:健走达人

“观鸟”套餐

推荐线路:北广场环湖东路打卡点→环湖周边观鸟打卡点→东南雨水花园观鸟区

推荐人群:观鸟摄影爱好者

来源:《南宁晚报》2024年8月14日第05版

南宁市12315中心发布家装消费提示



近期家装市场各类商品服务热销,群众诉求和咨询有所增加。针对此情况,南宁市市场监管局12315中心发布家装消费提示,提醒广大消费者,明白消费,合理消费。

南宁市市场监管局12315中心提醒,在确定装修公司前,要多去建材市场和家居市场了解各类材料及家具的品牌、价格、质量等信息,做到心中有数,避免

义的条款要详细说明,将商家承诺的各种事项(如环保、售后等)写入合同再签约付款。对于全屋定制类家居产品,要有详细的设计图纸,标注尺寸、工艺、材质、颜色等,或要求商家出具效果图并作为合同附件。如有实物展品,可拍照作为交付对比依据。

装修过程中要常到施工现场查看,确保装修工程顺利进行并达到预期效果,每周或半个月进行一次检查,对比实际进度与计划进度是否相符,检查时要记录实际完成的工作内容和时间,以便后续跟踪和分析,发现问题后及时与装修负责人或公司协商解决。

按项目完成进度逐项按期支付装修款,不要一次性支付所有款项,尾款应 在全面完工

且验收合格后支付。对于家居类商品,尽量使用商场提供的格式合同或在店铺合同上加盖商场(卖场)合同专用章,并将预付资金打到商场(卖场)账户。避免出现店铺倒闭或更换经营者,商场(卖场)以合同、资金均没有走商场(卖场)系统而拒绝承担赔偿责任的情况。支付定金时比例不宜过高(建议不超过货款的20%),并保存好相关票据和证据。

装修过程中,如发生消费纠纷,消费者可先与装修公司协商;协商有异议且自身合法权益受到侵害的,要及时拨打12345投诉举报电话,向有关行业主管部门投诉或举报,也可根据合同约定及时提出仲裁或诉讼。

来源:《南宁晚报》2024年8月16日第08版



老人交通事故身亡，嗣孙可否获赔？

宗亲间承继子嗣的做法自古有之，该做法至今仍在一些地区沿袭存在，受到宗亲和乡里乡亲们的普遍认可。但承继习俗是否存在法律效力？承嗣者是否能够成为死亡赔偿金请求权的主体？近日，湖南省岳阳市中级人民法院审理了一起机动车交通事故责任纠纷案，依法认定死者的嗣孙及侄子、侄女为赔偿权利人，有权享有案涉事故赔偿款。该案在判决中使用了“拟制近亲属”的概念，在法理框架内寻求公平正义“最大公约数”。该案判决鼓励和倡导宗亲晚辈应更多地去扶助孤寡老人，为他们的生养死葬尽一份责任，促进形成良好的社会风气，弘扬社会主义核心价值观。



七旬老人意外身亡

秋日的清晨，74岁的李德骑着自行车过马路，此时一辆疾驰的越野车驶过，将其撞翻。越野车司机下车看到满头是血的李德，立即拨打了120急救电话，将其紧急送往医院抢救。因失血过多，抢救无效，李德于事发当天不幸亡故。

事发在白天，视线良好，道路平直，肇事司机怎么会如此疏忽大意，就这么横冲直撞地把骑自行车的李德撞倒，酿成伤亡事故呢？结合监控录像和现场勘察，负责处理事故的交警部门认定李德当时骑自行车属于逆行，并且横穿马路，同时肇事司机驾车车速过快，疏于观察，是造成此次车祸事故的重要原因。

随后，交警部门作出了事故责任认定，死者李德和肇事司机都存在过错，承担事故同等责任。

交通事故发生后，李德的嗣孙小阳按当地风俗，披麻戴孝办理了李德的丧葬事宜。老人的后事全部办妥后，小阳找到肇事司机及越野车投保的保险公司，要求赔付死亡赔偿金、精神损害抚慰金等共计26万余元。然而保险公司以小阳与死者李德关系不明，非法律意义上可以主张损害赔偿款的近亲属主体，拒绝了小阳的保险索赔要求。

嗣孙是否有权获赔

原来，小阳的亲爷爷和李德是堂兄弟。因李德生前没有结

婚，无儿无女，2010年，在征求了小阳父母意见和小阳本人意愿后，按照当地传统习俗将本家晚辈小阳过继为李德的嗣孙。

2018年3月，李德自书了一份遗嘱，明确交代了他与小阳的过继关系，提出由小阳为其身后安葬祭祀，其全部遗产留给小阳。次年，在本村李氏家族重修族谱之际，李德与小阳的过继关系被正式记入了族谱。

“我早就将他（李德）当作了自己的亲爷爷。”小阳认为，自己和李德的爷孙关系早已登记在族谱上，得到了家族宗亲的正式认可，自己内心也是十分认可这层关系。保险公司拒绝理赔的做法让他感到不解和愤慨。

无奈之下，小阳在事发半年后将肇事司机和车辆所投保的保险公司起诉到了平江县人民法院。

保险公司辩称，小阳和李德两人之间的收养行为没有进行登记，成年后的过继也不符合收养条件，故李德与小阳之间的收养关系不成立。

“小阳每周都会来看望李德，邻居们都是看在眼里的。”“李德的旧房子要倒了，还是小阳叫来帮李德把房子建好的。”在走访调查过程中，不少村民都对小阳悉心照料李德赞不绝口。

平江县法院认为，一方面，尽管李德生前用遗嘱的形式明确了他与小阳的爷孙名分，两人的过继关系也被记入了家族族谱，

但这一段过继关系并不属于法律上的收养关系。另一方面，作为嗣孙的小阳为李德的生活提供了经济保障和精神慰藉。事故发生后，他积极处理交通事故，尽心操持丧葬事宜，对李德的生养死葬都尽到了责任和义务。加上宗亲间承继子嗣的做法的确能够使一些鳏寡孤独的老人在家族宗亲内部得到帮助照顾，在宗亲观念依然浓厚的乡村，这一做法也并非个例。

结合李德遗嘱本意以及从尊重社会公序良俗角度出发，平江县法院一审判决，保险公司支付小阳交通事故赔偿款。

案件第三人起波澜

保险公司不服一审判决，向岳阳市中院提起上诉。在二审审理过程中，合议庭又查明了一个新情况。

原来李德还有长期在外地生活的小龙等侄子、侄女四姐弟，他们都是李德兄长的孩子。从血缘关系上看，小龙等四姐弟才是李德最亲近的亲属。而且李德发生交通事故后，他们接到交警部门通知后第一时间就派代表从外地赶回参与事故的处理和丧葬事宜，他们也可能是这笔事故赔偿款的权利主体。

根据调查发现的新情况，岳阳市中院以一审判决遗漏当事人为由，作出撤销一审判决的裁定，将案件发回平江县法院重新审理。

案件发回重审后，小阳感到有些意外。保险公司认为小龙等四姐弟同样不是李德法律意义上的近亲属，他们和小阳一样无权主张赔偿要求。

“李德摔伤的时候他侄女还特意赶回来照顾了一个月。”经过调查发现，小龙等四姐弟的确长期在外地生活，但会不时回老家看望李德，逢年过节发红包表示孝心。

平江县法院经过审理后认

为，作为李德侄子、侄女的小龙等姐弟四人的确不属于李德法律意义上的近亲属。但是小龙等四姐弟可以作为他们的父亲，也就是李德兄长的代位继承人，主张遗产分配。尽管死亡赔偿款不属于遗产，但由于小龙等四姐弟在李德生前尽到了一定的扶养、照顾义务，李德身后的这笔死亡赔偿金可参照遗产分配处理。

同时，考虑到作为嗣孙的小阳在李德生前与其共同生活时间较长，尽到了比他人更多的扶养、照顾义务，加之李德在遗嘱中有明确意思表示，从尊重李德本人的意愿、维护社会公序良俗、维护宗亲间孝老爱亲的善良风俗出发，平江县法院酌定小阳享有45%的案涉事故赔偿款，小龙等四姐弟各享有13.75%的案涉事故赔偿款。

对重审判决，小阳和小龙等四姐弟都没有提起上诉。但保险公司坚持认为，小阳与小龙等四姐弟并非李德法律意义上的近亲属，均无权主张赔偿权利，从而再次上诉至岳阳市中院。

岳阳市中院认为，宗亲承继并不违背法律、行政法规的禁止性规定，也不违背社会公序良俗，小阳的嗣孙身份应予以认可。更为重要的是，小阳在过继给李德后双方已形成了稳定的祖孙生活与情感联系，小阳应被视为李德的拟制近亲属。参照民法典关于代位继承的规定，小龙等四姐弟取代了李德兄长的近亲属身份，也有权获得案涉交通事故的赔偿。小阳、小龙等四姐弟与李德属于特殊的亲属关系，他们都积极承担了扶养照顾李德的责任，体现了敬老爱老、互帮互助的中华民族传统美德，他们的行为应得到司法肯定性评价。最终，法院判决驳回上诉，维持原判。

（文中当事人均为化名）

来源：《人民法院报》2024年8月12日第03版

雕漆技艺传承人：用时光雕刻“慢艺术”

“一件雕漆作品，几十道工序，制作周期在半年到3年不等，尤以涂漆工艺最为烦琐，少则几十层，多则三五百层。”河北固安雕漆匠人朱庆元说，做雕漆容不得一丝浮躁，也不允许丝毫误差，是在用时光雕刻的“慢艺术”。

朱庆元已年近八旬，固安县南宋村的家就是朱庆元的雕漆工作室。在室内展示架上，剔彩五瓣花鸟瓶、剔红芭蕉圆盘、剔红浮峦暖翠笔筒、剔红莲鱼盘等一件件精美的雕漆艺术品造型庄重大方，雕刻技艺圆熟遒劲，纹样严谨细腻，富于变化。

雕漆，又称剔红，是中华民族传统工艺的瑰宝和精华，与景泰蓝、象牙雕刻、玉雕一起被誉为京城工艺“四大名旦”。再加上官毯、京绣、金漆镶嵌、花丝镶嵌，则合称“燕京八绝”。雕漆始于漆器，是以大漆为原料，在胎体上一层层涂堆到适当厚度再进行加工雕刻的艺术品。雕漆有1400多年历史。其横跨唐、宋、元、明、清五个朝代，在明清两朝还是皇家宫廷工艺器物，历来具有崇高的社会地位和艺术价值。

河北省固安县地处京畿，与北京大兴区一河之隔。上世纪80年代初，朱庆元到北京雕漆厂跟随雕漆老艺人周尚贤学习雕漆。因有木工和机械钳工基础，再加上会画图，朱庆元仅用两三年就掌握了雕漆大部分工序的操作。

制胎，涂漆，雕刻，打磨，抛光……雕漆是采用天然大漆为主要原料，在器物胎体上层层髹[xiù]涂，达到一定的厚度，再用多种刀具在漆面上雕刻各种

图案，以达到精美浮雕艺术效果的技艺。雕漆需要经过画图、制漆、髹漆、雕刻和打磨等百余道工序手工完成，每道工序都依赖时间的沉淀。而一件作品的圆满，凝聚着无数匠人的智慧。一位匠人，至少需要10年，才能熟练掌握各种雕漆技法，达到器物有灵的境界。

雕漆制作过程十分复杂，共分为8大工序70余道小工序，上百种操作程序。其中大工序包括制漆、设计、制胎、作地、光漆、印画、雕刻、干燥和打磨。雕漆使用的是纯天然的大漆，大漆的干燥与一般油漆的干燥是不同的，它需要在窖房里阴干，并且对于温度和湿度的要求苛刻，窖房的湿度必须在80%至85%之间。待大漆在窖房中刚成膜时，要把它从窖房中取出，再刷一遍漆，且一天只能刷一次。“1毫米的漆需涂20层，每涂一层，在窖房里阴干后再涂一层，涂层少则几十层，多则三五百层，之后一刀一刀雕刻。制作中还要反复处于裱布、刮漆灰、打磨、推光、揩清等程序之中，一件雕漆作品制作周期在半年到两三年不等。”朱庆元介绍说，一件上好的作品出炉，至少需要3年时间，才能达到耐酸、耐碱、耐温的效果。

明清两朝，宫廷中的造办处集中着全国最优秀的雕漆能工巧匠，这些匠人制作出大量奢华珍贵、精美繁复的雕漆艺术品。但随着中国帝制时代的结束，这些宫廷中的匠人和他们的手艺不知流落到何方，雕漆也几乎销声匿迹。即便在清末民初北京的继古斋恢复雕漆技艺之后，这门古老的技艺也是在起起落落中度过百余年时

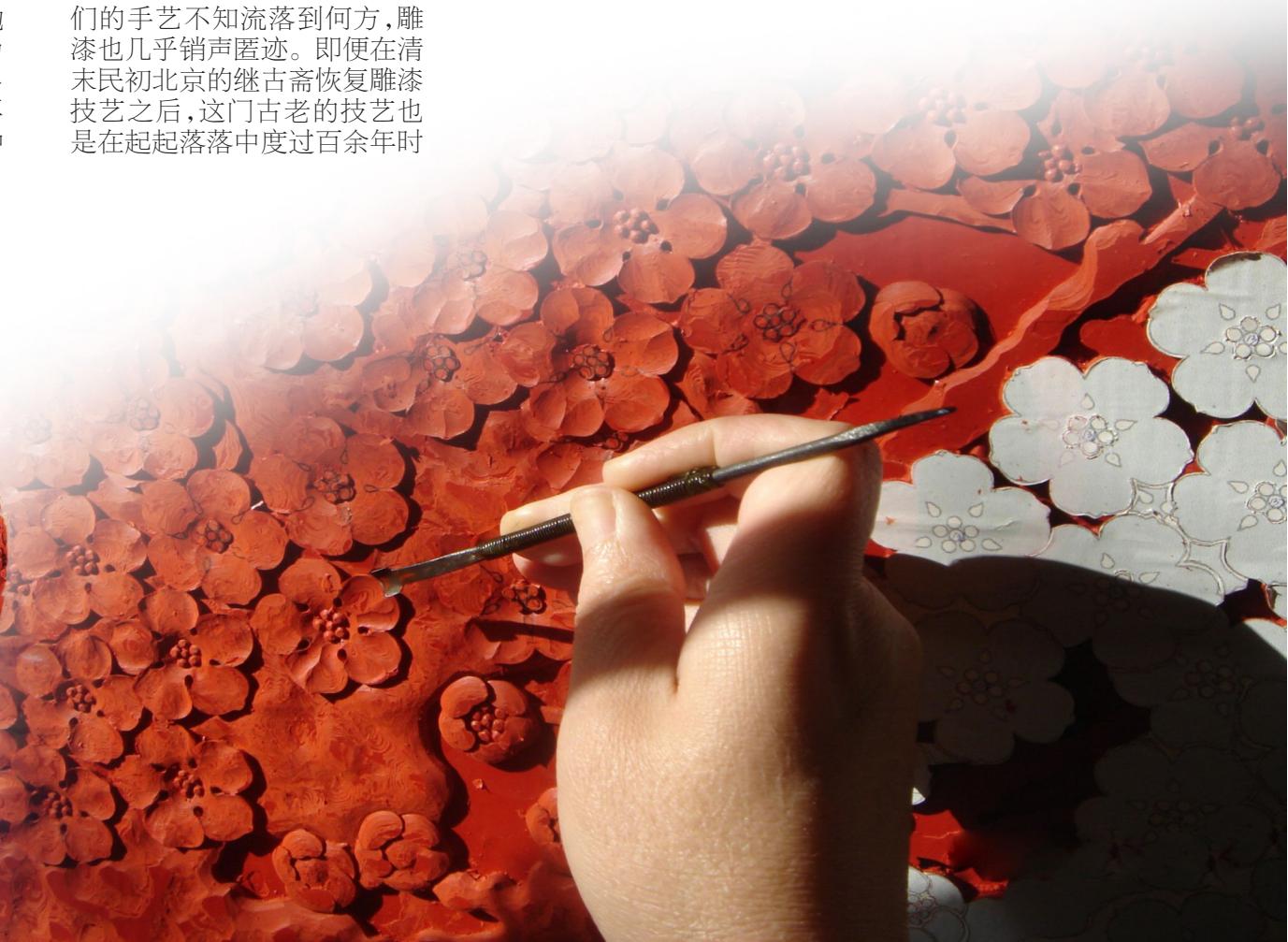
光。加之雕漆这种工艺关注度不高，因为它做起来比较复杂，费工时长，学的人也非常少，年青一代就更少了，所以传承起来有一定的困难。

为了让老手艺薪火相传，朱庆元让儿子朱江从小就开始跟随他学习雕漆技艺。在父亲的言传身教下，朱江掌握了雕漆的所有工序，尤其擅长设计，这在雕漆行内是比较少见的。一般的雕漆匠人最多能掌握一两道工序，会雕刻的不会烤漆，会推光的不会制胎，尤其是设计，更是难上加难。但朱江也和父亲一样，自幼喜欢美术，所以设计对他来说不是难题。20多年的雕漆功底再加上他的勤奋好学，如今的他，已经成为河北省工艺美术大师。

朱江说，他经常带着雕漆作品参加国内的各种展会，还通过网上视频形式给大众讲解雕漆知识，并学习拍摄短视频在自媒体平台定期发布，让更多的人了解和认识这门技艺。

如今，朱家雕漆工作室又培养了10多名雕漆匠人，每年制作不少的艺术精品。朱庆元通过自己的技艺来展示雕漆文化，用自己的行动来扶持手工艺更好地传承。

文稿整理：黄理佳



顺时调饮食 平度身体好



“离离暑云散，袅袅凉风起。”不知不觉，就到处暑节气了。处暑是反映气温变化的一个节气。古籍《月令七十二候集解》有记载：“处，止也，暑气至此而止矣。”意思是指“暑气到此为止”，即将进入凉爽的秋天。除了气温的变化之外，民间在饮食上也有所讲究。



白萝卜丝鲫鱼汤

白萝卜与鲫鱼可谓是最佳搭档。鲫鱼益气健脾、消润胃阴、利尿消肿；白萝卜富含维生素A、维生素C、淀粉酶、氧化酶、锰等微量元素。二者放到一起烹调，可提供人体所需的蛋白质、脂肪、维生素及矿物质，是一道营养丰富的菜肴。

材料：

鲫鱼、白萝卜、盐、鸡精、料酒、小葱、生姜、白胡椒粉、食用油。

做法：

1. 鲫鱼清水洗净，控干水分。白萝卜去皮刨丝备用。
2. 锅中倒入适量食用油，待八成热时放入鲫鱼、姜片，将鱼煎至两面金黄。
3. 加入少量料酒，倒入热水没过鱼身，盖盖大火煮至汤色发白，转中火焖煮20分钟。
4. 开盖放入白萝卜丝，加入少许盐、鸡精、葱花、白胡椒粉。再次焖煮10分钟左右即可。

小贴士：

1. 清洗时，鱼腹中的黑色腹膜一定要去除干净，否则鱼汤不白。
2. 萝卜丝备好后可余水去除辛辣味。
3. 切记倒入热水时不要放盐，否则汤色不会发白。

老鸭汤

《名医别录》中称鸭肉为“妙药”和滋补上品，民间认为老鸭汤是“补虚劳的圣药”。民间很多地方也有处暑吃鸭子的传统，甚至南京有句俗语叫“处暑送鸭，无病各家”。因为处暑温差增大、昼暖夜凉，饮食调养应以预防燥邪伤人为主。而鸭子刚好又是寒性食物，可以清热去火，滋阴养血、补益身体，因此处暑吃鸭子也就成为各地的一种风俗了。

材料：

老母鸭、姜、料酒、虫草花、食盐。

做法：

1. 鸭子最好选择一年以上生过蛋的老母鸭，这样的鸭子炖的汤特别好喝又不油。



2. 鸭子斩块，加料酒、姜片、虫草花，入高压锅，加足量清水，待锅热冒气后转小火慢炖半小时。

3. 关火后稍放凉一会再开锅。此时依照个人口味可以加点食盐提味。

小贴士：

1. 老母鸭宰杀干净后一定要砍掉鸭屁股，否则炖出来的汤会有腥臊味。
2. 用高压锅隔水炖出来的汤比直接放锅里加水煮的味道好得多，但如果图省事就直接入锅加水煮吧。

冰糖蒸雪梨

处暑时节应该食用一些具有润肺止咳、滋阴清热的食物，如梨、枇杷、蜜橘和银耳等。《本草纲目》记载，梨者，利也，其性下行流利。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。现代医学研究证明，梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。冰糖蒸梨是我国传统食疗补品，可以滋阴润肺，止咳祛痰，对嗓子具有良好的润泽保护作用。

材料：

雪梨、冰糖。

做法：

1. 雪梨洗干净，将顶部平整横切开。
2. 用勺子把梨芯挖出来。
3. 放两颗冰糖到梨里。
4. 再盖上切下的部分，放入碗中。
5. 入锅隔水小火蒸30分钟左右，至梨软烂即可。

小贴士：

冰糖放两颗就够了，不然太甜了，不利于健康。

紫山药百合糯米粥

糯米有养阴的功效，秋季可以适当喝点糯米粥。糯米，其味甘、性温，入脾肾肺经，能够补养人体正气，具有益气健脾、生津止

汗的作用。吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用。秋季适当吃点糯米类食物，对身体会有很好的补益作用。紫山药百合糯米粥看似普通，营养却很丰富，粥中汇集了补中益气、健脾养胃的糯米，还有补肾养脾的山药，养心安神、润肺止咳的百合，吃上一碗，暖心暖胃。

材料：

糯米、紫山药、干百合、冰糖、枸杞、红枣。

做法：

1. 糯米淘洗干净后用水泡发两小时。
2. 干百合用温水泡发。
3. 紫山药去皮洗净切小块。
4. 锅中烧开水，放入糯米开始慢慢煮粥。
5. 糯米煮熟后放入泡好的百合。
6. 接着放入切好的紫山药。
7. 放入一些淘洗好的枸杞和红枣，继续煮至米烂山药软糯。
8. 加入适量冰糖搅匀，放至不烫口就可以食用了。

小贴士：

1. 煮粥时一定要沸水下锅，这样米粒不会粘锅，而且煮粥的过程中要经常搅动，煮出来的粥才香浓。
2. 可以根据个人口味调味。

文稿整理：许术



山水间的避暑之旅

千年古城 绽放光华 —— 我在平遥等你

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。

“客从今夜来，清风送酒香。我思念的小城，正值秋凉。桃红杏花白，城墙十里长。”一首悠扬灵动的民谣歌曲《平遥行》，让一座美丽幽静的小城展现在世人面前。

平遥古城位于山西省晋中市，始建于西周宣王时期，有2800多年的悠久历史，同古城周边的双林寺、镇国寺一同被列入《世界文化遗产名录》。平遥古城年均气温20~30摄氏度，是夏季避暑旅游的理想地。

说起平遥古城，你最先想到的是什么？是气势雄浑的古城墙，还是彩塑艺术宝库双林寺？是飘香四溢的平遥牛肉，还是美味无敌的碗托？沧桑的城墙，古朴的街巷，充满历史感的票号、镖局、县衙、文

庙，一砖一瓦，依旧充满千年古朴晋地的味道。

平遥县衙 古衙之最

平遥县衙坐落于平遥古城中心，始建于北魏，定型于元明清，至今已有600多年的历史。平遥县衙作为中国现有保存完整的四大古衙之一，也是全国现存规模最大的县衙。整个建筑群主从有序，错落有致，结构合理。绵延几百年的朝代更迭，留下了独特而厚重的历史文化，后世誉为“平遥县衙，古衙之最”。

在平遥衙门对面有一个砖砌照壁，是根据汉民族道教习俗修建而成。照壁北面绘一巨型怪兽，形似麒麟，四体生火，周围是宝。此画的寓意是告诫知县当引以为戒，不能贪赃枉法。

穿过大门，进入县衙的第一进院落，东西各有窑洞六间，取六六大顺之意。这就是赋役房，为明万历年间的建筑，是收取赋税钱粮的场所。

县衙的第二道门——仪门，顾名思义，即“礼仪之门”，是县衙署中最为高大雄伟的一座门，立于两层三级台阶之上，青墙灰瓦，乌梁朱门，上有黄铜门钉，显得威武无比。

进入大堂，可看到正中屏风绘有山水朝阳图（又叫海水朝阳图），山正、水清、日明，象征清正廉明，与上悬匾额“明镜高悬”异曲同工，意即告诉百姓本知县办案廉明、公正。

平遥县衙是目前保存下来最完整的古县衙之一，可谓名副其实的县衙博物馆。

气势雄浑的古城墙

平遥古城墙是国内保存最完整的县级城墙，始建于西周宣王时期，至今已有2800多年，是古老历史的见证。其雄厚方正，巍然耸立，给人以坚固持重和凛然难犯之感。如今的城墙，基本上保持了明初的形制和构造。

从城外经过城门楼进入城内会经过一座小城，又叫月城，用来增强城池的防御能力。据《武经总要前集·守城》记载：“其城外瓮城，或圆或方。视地形为之，高厚与城等，惟偏开一门，左右各随其便。”城墙上每隔50米便有敌楼1座，共有72座，垛口环城有3000个，隐含了孔子3000弟子72贤人的历史典故。在庞大的军事设施上体现了浓厚的儒家思想，隐含着古代人们厌恶战争、祈求和平、追求仁政的理想。

登上城墙便可居高临下欣赏这座古城的每个角落，每一块砖、每一片瓦，都在时光飞逝的岁月里见证着古城的变化。

城墙外每隔40~60米建有一突出于墙外的马面，每个马面上都筑有一座敌楼，敌楼平日供士兵遮风避雨，战时则存放武器和军械。借助这些凌空的建筑，守城将士可“眼观六路，耳听八方”，有效地组织火力，以抗击敌人。

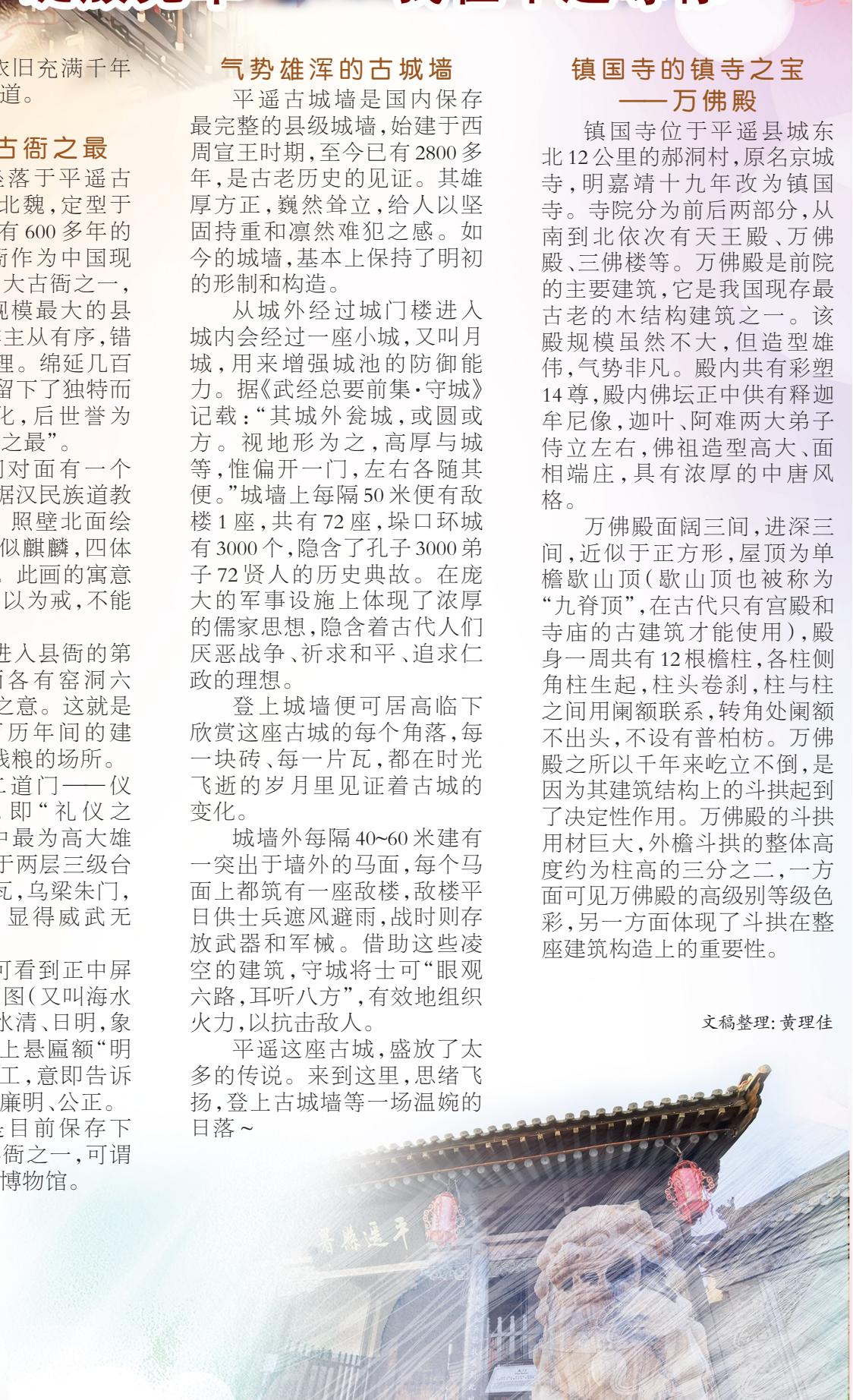
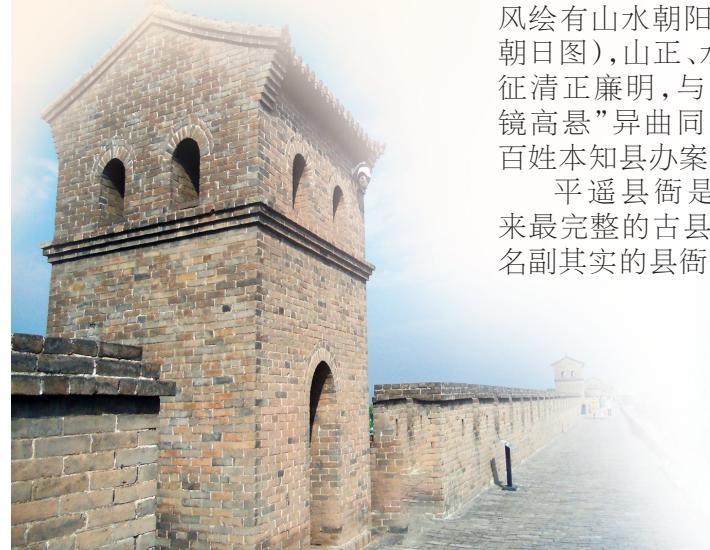
平遥这座古城，盛放了太多的传说。来到这里，思绪飞扬，登上古城墙等一场温婉的日落~

镇国寺的镇寺之宝 ——万佛殿

镇国寺位于平遥县城东北12公里的郝洞村，原名京城寺，明嘉靖十九年改为镇国寺。寺院分为前后两部分，从南到北依次有天王殿、万佛殿、三佛楼等。万佛殿是前院的主要建筑，它是我国现存最古老的木结构建筑之一。该殿规模虽然不大，但造型雄伟，气势非凡。殿内共有彩塑14尊，殿内佛坛正中供有释迦牟尼像，迦叶、阿难两大弟子侍立左右，佛祖造型高大、面相端庄，具有浓厚的中唐风格。

万佛殿面阔三间，进深三间，近似于正方形，屋顶为单檐歇山顶（歇山顶也被称为“九脊顶”，在古代只有宫殿和寺庙的古建筑才能使用），殿身一周共有12根檐柱，各柱侧角柱生起，柱头卷刹，柱与柱之间用阑额联系，转角处阑额不出头，不设有普柏枋。万佛殿之所以千年屹立不倒，是因为其建筑结构上的斗拱起到了决定性作用。万佛殿的斗拱用材巨大，外檐斗拱的整体高度约为柱高的三分之二，一方面可见万佛殿的高级别等级色彩，另一方面体现了斗拱在整座建筑构造上的重要性。

文稿整理：黄理佳





输 赢 新闻综合频道热播

33~40集剧情

第33集

方威不服，上楼继续给郭哈打电话，周锐阻止他说这局输了。贝爻爻指出骆伽从得到客户资料到半路截和只用了短短几天时间。周锐告诉她，像郭哈这样的中小企业客户对惠康公司来说多一个少一个无所谓，但对方一个都不能丢。贝爻爻希望周锐能把客户抢回来，周锐觉得这样的竞争没有意义。曹天佑带着方威、贝爻爻追随周锐一起去内蒙古，周锐在路上收到陈明楷的信息，为他争取到了留职停薪的处罚。奶奶晚上来看骆伽，帮她拿药时发现骆伽一直在吃止疼药，她提醒骆伽这药吃多了生不了孩子，于是扔了药片，强制骆伽停药。

第34集

魏岩开会讨论渠道商的供货问题，这时妻子发来信息，朵朵已经进了手术室，催他快点去医院。崔龙在会上收到贝爻爻信息，给他一个月时间，崔龙回复一个月当一辈子过。奶奶送给骆伽第一次见她时到鞋店修的限量板鞋，得知骆伽和周锐真的分手了，叹息两个人

一个比一个倔。这时周锐从内蒙古打来视频电话，奶奶赶紧把手机递给骆伽，周锐刚问起芯片断供的事，就因信号不好通话被迫中断。奶奶临走时叮嘱骆伽平时要找个暖水袋暖暖肚子。奶奶出门后，周锐又打来电话，骆伽拒接。

第35集

陈明楷本打算让周锐在董事会上支持他，未承想周锐根本没去现场，一到公司就躲进监控室看会议录播。他在监控里看了魏岩的方案后立即给骆伽打电话，认定这个方案根本就是骆伽做的，从技术层面来讲，如果照此方案执行，两年后捷科公司会失去战略层面的技术，而惠康公司的技术人员会蜕变为行政。骆伽觉得周锐是在危言耸听。周锐在电话里告诉骆伽，魏岩要的不是她的方案，而是捷科公司的C位，但骆伽认为C位不一定是魏岩。很快，雷默如宣布，即日起魏岩组的工位都搬到大会议室，方威升职为销售部总监。

第36集

刘宇凡同时约见骆伽和周锐谈芯



平凡的荣耀 新闻综合频道

1~5集剧情

剧情梗概

金宸资本经理吴恪之有着犀利的投资眼光，同时也有着桀骜不驯的性格。因为不善于与上司相处，又与公司高层曲忠辉之间产生嫌隙，所以未能受到公司重用。公司突然空降了学历普通、毫无经验的实习生孙弈秋进入吴恪之的部门，对此吴恪之非常排斥，不愿接收。关键时刻孙弈秋留住了重要客户，也为自己赢得了宝贵的试用期。共事的过程中，吴恪之逐渐发现了孙弈秋的能力和实力，他言传身教、悉心指导，孙弈秋得以迅速成长。吴恪之也逐渐清晰自己的坚守和底线，师徒二人不断磨合和碰撞，逐渐默契。在公司面临内忧外患的重要时刻，这对不被公司看好的平凡师徒挽救了公司的声誉。一系列事件后，他们对自己的职业生涯有了新的想法，作出了新的选择。

过来的电话也没有接。骆伽要求叫停三科项目，林振威告诉她刘丰收购他们的条件就是注销刘宇凡的公司，消除他的劣迹。骆伽很气愤林振威这个坑埋的是她自己，空城计迟早要出事。

第39集

三科智慧水务系统竞标现场，因崔国瑞缺席，由技术总监肖晓阳竞标，第一轮竞价结果惠康公司第一，捷科公司第二。王亦楠打电话向林振威汇报，第二轮竞价因骆伽报了超高价5.2亿元导致捷科胜出。唯姐第一次参加捷科董事会，厉董当众宣布，唯姐将名下12%的捷科公司股份无偿转让给周锐。林振威把护照交给赵颖，他答应一个月后让赵颖回来，赵颖知道刘宇凡是被他毁的，林振威威胁说如果报警就让她陪着自己坐牢。赵颖走后，他打电话得意地告诉了杜恒这件事，杜恒下决心把林振威送进监狱，林振威威胁道会让骆伽和赵颖陪着他。

第37集

方威把方案交给陈明楷，陈明楷要求他把五十六页方案缩成一页纸，因崔国瑞根本没耐心看完，他鼓励方威说周锐不会回来了，只管放手去做。方威要求下属将五十六页方案浓缩成一页纸，大家纷纷叫苦。方威不满下属态度懒散，下达死命令，必须按要求完成。方威拿着方案递给崔国瑞，他一眼就看出方案不是周锐做的，于是提出想见周锐，同时让方威把方案拿给肖晓阳看。骆伽找到刘宇凡签合同，但被告知合同被财务的顾姐锁起来了，顾姐休年假去了国外。

第38集

杜恒得知骆伽病了立即赶到她家里，并叫了医药快递，然后躺在外间沙发上守了她一夜。奶奶恳求周锐把骆伽找来帮她剪头发，周锐红了眼眶，但给骆伽打电话她没接。骆伽醒来想喝粥，杜恒赶紧帮她做。奶奶执意不让周锐给自己剪头发，周锐只好再给骆伽打视频电话，骆伽仍然没接。周锐避开奶奶发信息求骆伽接电话，他返回来时奶奶已经安静地走了，周锐顿时泪如泉涌，连骆伽回

第40集

骆伽无助地哭了，她不知道林振威在自己手的项目里动了多少手脚，周锐让骆伽相信自己一定不会坐牢。骆伽在湍急的水流中继续前行，终于找到了一处管道爆裂的位置。骆伽体力耗尽松开双手跌入周锐怀中，她觉得身体已没了知觉，周锐紧紧抱住骆伽，命令她不许睡。周锐告诉骆伽，之前O&T大型项目都是刘丰拍板，杜恒操作，可见他们感情之深，杜恒在出事前和所有亲友都断绝了联系，就怕牵连别人，骆伽这才知道杜恒的用心良苦。看周锐入睡，骆伽端详奶奶留给她的戒指，进了帐篷依偎在周锐身边。

(全剧终)

第1集

金宸资本会议室，所有高层都在等待吴恪之来开会签协议，林宇明急忙给他打电话，吴恪之却只是让他拖延时间。马建国对此很是不悦，朱智杰却要求一定要等吴恪之来了再签约。就在马建国差点拍桌子走人时吴恪之匆匆赶到，然后告诉大家这个协议不能签，因为他认为这个项目根本不具备投资价值。正在超市搬货的孙弈秋被孙母叫回了家，然后给他一份金宸资本的入职申请表，说这是她托朋友帮他介绍的新工作。林宇明劝孙弈秋做好准备，混职场的人抽屉里随时都放着一封辞职信，要么是自己给老板，要么是老板给自己。

第2集

吴恪之问孙弈秋未来3年的市场趋势，孙弈秋答不出来，吴恪之又问他为什么来金宸资本，孙弈秋开始背百度百科，林宇明提醒让他说重点，可他找不到重点。林宇明给实习生派任务，但没让兰芊翊去，说有别的任务给她。看着最远的浦东区没人去，孙弈秋主动请缨，大家和他客套了几句也没说什么。实习生被派去各个区域的饭店数人头，吴恪之也在同“一碗鲜”的乔总谈判，孙弈秋则在餐厅里转来转去被保安注意到，被保安请了出去，兰芊翊去套话，成功看到“一碗鲜”的拿货单。瓢泼大雨中的公交车站里，孙弈秋望着餐厅不断地计算人头，还被路过的车溅了一身水。

第3集

实习生都回到公司了，唯独孙弈秋没回，高思聪发现他不在微信群，给他打电话又关机，大家等着看孙弈秋的笑话。王运东劝曲忠辉给吴恪之一个升职的机会，毕竟他的工作能力大家有目共睹。孙弈秋来找林宇明，希望他给自己安排一些工作，他看到别的实习生都在做报告，自己没得写。林宇明还是第一

第4集

孙弈秋核对数据时有些问题不太确定，于是向曾浩求助，曾浩装作没听到，不过还是帮了忙，孙弈秋终于交到了他在金宸资本的第一个朋友。聚餐时，周庆余喝多酒后讽刺吴恪之升不了职，接着又见孙弈秋一直没喝酒，就叫他起来敬曾浩一杯。孙弈秋连忙倒好酒，却被吴恪之出手阻止，表示就算要喝也是曾浩给他赔罪，毕竟今天的事情是孙弈秋帮他背了锅。吴恪之和周庆余当场吵了起来，大家都是为了维护孙弈秋，林宇明和孙弈秋连忙拉着吴恪之离开。曾浩连忙追上来向孙弈秋道歉，今天的事情的確是他太窝囊，连站出来承担错误的勇气都没有。

第5集

实习生之间都在议论找搭档的事，高思聪也让孙弈秋尽快找个搭档。兰芊翊工作能力突出，可到现在还没有人主动来找她做搭档。吴恪之让孙弈秋把工作计划整理一下，对兰芊翊的PPT表扬一番，希望她入职后一定要来四组。兰芊翊找孙弈秋喝咖啡，主动提出做他的搭档，孙弈秋喜不自胜。吴恪之见林宇明没去签合同很生气地当众发脾气，要他把所有的材料一字一句背下来，林宇明脸色有些难看。吴恪之让孙弈秋给自己做司机，自己忙着给加油站打电话约时间。想了一晚上的孙弈秋第二天找到郝帅，决定和他搭档。因为他有丰富的经验，这是孙弈秋没有的。



我们的日子 文旅生活频道

20~33集剧情

第 20 集

林俊生带着妻子回到哈尔滨，见到了方慧和她的儿子，觉得杨思宇跟自己很像。林俊生结婚这么多年来一直没有孩子，他翻出自己小时候的照片仔细端详，发现方慧的儿子和自己确实长得很像。杨大山通过关系终于摸清真相，王宪安的迪厅被查封是因为有人搞鬼，这人有可能是林俊生。王宪安回到家休息了两天，准备回深圳攒钱，王雪花和东方宏来看望，还带来了美味的炸鸡。时间转眼到1998年，王雪花一边擀饺子皮一边看春晚，还淘气地按照歌星的样子给自己打扮了一番，然后照常去干妈傅莹家过年领红包，然后跟东方宏比谁的红包多。马上就要高考了，东方宏变得格外叛逆。

第 21 集

严大夫告诉王雪花，王明中的病有治了，北京已有了成功案例，听到这个消息全家人很高兴。同时严大夫也慎重提醒刘淑霞，王明中年龄有些大，手术存在一定风险。一番考虑之后，王明中还是决定做手术。傅莹和东方玉树来送钱，王宪安带着陈美玲也来送钱，所有亲人围在王宪平家中，大伙都憧憬着王明中的病能够治好。在王明中被推进病房的那一瞬间，他拉着王雪花的手嘱托说，万一自己手术出了什么情况，你要支撑起这个家。严大夫打来电话，告诉大家手术很成功。那一刻，所有人都高兴坏了。自从在医院王明中给东方宏做思想工作后，他开始不再叛逆，努力复习功课。

第 22 集

傅莹看到东方宏态度坚决，几乎有些恳求地让儿子再考虑考虑，忍不住感慨咱家就你这么一个孩子，和王雪花家里不一样，但东方宏铁了心要去北京。东方宏和家里说不通，严冰回到家说自己的决定也得不到父亲的支持。王雪花和父亲吵崩，直接离家出走去严冰家住。杨思宇觉得自己应该阻力不大，从小到大杨大山对他的决定从来都是支持和鼓励，可是这次却不奏效了，杨大山直接回避不见。林俊生找上门来，方慧把他拉到门外，问他这是什么意思，林俊生不知廉耻地说无论杨思宇姓什么，都是他林俊生的儿子。杨思宇听到这话非常难过。

第 23 集

东方宏请王雪花吃饭，还提前准备了玫瑰花，从小到大王雪花都是他的女神。王雪花来到餐厅，东方宏刚想表白，严冰和杨思宇来了，表白中断。方慧请刘淑霞吃饭，说王雪花分数过线2分，称王雪花的运气总是很好，如今杨大山已是房地产公司老板，想让自己出面邀请刘淑霞到公司做会计。这些年方慧没少帮助刘淑霞，况且王明中治病的钱很大一部分还是从杨大山那里借的，想到这刘淑霞有些心动了。半夜刘淑霞一个劲叫胸口憋闷，呼吸不上来，王宪平赶紧带她去医院，他们在医院遇到了方慧，两个人都被医生诊断为更年期症状。回去后两人闷闷不乐，步入更年期就意味着和青年时代彻底告别了。

第 24 集

杨思宇回家拿录像带，路上遇到林俊生，林俊生急切地问他知不知道自己的父亲是谁。杨思宇立刻猜出此人的身份，特意回击：杨大山就是自己的父亲！于是林俊生告诉杨思宇，你的血型是A型，而你现在父母的血型都是B型，所以自己才是你亲生父亲。杨思宇一时想不开跑走了。杨思宇不在这些天，大家特别想念他。东方宏已长成大小伙子，每次看到王雪花都忍不住浮想联翩，无奈王雪花太单纯，从来都是把他当家人看待。严冰收到王明中的来信，信中王明中表示理解严冰的决定，在本地上大学也是明智之举，还说等他学成归来，会在本地医院工作，守在爸妈和姥姥身边，帮忙照顾王雪花。

第 25 集

好久都没有杨思宇的消息，王雪花很难过，她来找严冰问杨思宇至今没有消息，是不是已经不在了。严冰问王雪花，在杨思宇和东方宏两个人里面最中意哪个。东方宏特意为王雪花写了一首歌，准备弹奏这首歌表白，王雪花兴奋地跑下楼，站在东方宏面前。本来气氛已经到了关键点，东方宏也很激动，可是王雪花的目光越过他，定定地看着对面，然后激动走过去。东方宏转身一看，原来是杨思宇回来了。杨思宇把离家出走的原因告诉了王雪花。放假回家，王雪花一直闷闷不乐，刘淑霞看到她这样子就知道是什么事了。为了让方慧更好和儿子相处，刘淑霞悄悄把杨思宇离家出走的原因告诉了方慧。

第 26 集

东方玉树在生活方面出现了障碍，婚姻生活受到影响，不知情的傅莹向刘淑霞哭诉，觉得老公有了外遇，但东方玉树每天二十四小时都在傅莹身边。杨思宇向王雪花表白后，正式邀请她吃西餐，王雪花非常高兴，在宿舍里翻箱倒柜地找约会时穿的衣服，还让宿舍的姐妹给她化了妆。王雪花一整夜没有回来，有人说她出去约会了。严冰看到东方宏憔悴绝望，正要好好安慰，忽然杨思宇带着王雪花笑着来到宿舍楼下。东方宏质问王雪花为什么那么随便，然后生气地跑了。

第 27 集

东方宏知道王雪花在和杨思宇谈恋爱非常难过，从来没喝过酒的他到小卖部买了一瓶白酒，回家后一口气喝了个底朝天。傅莹和东方玉树回到家，看到不省人事的儿子酒精中毒，急忙把他送到医院抢救，总算是挽回一条人命。王宪平打电话给王雪花，让她不要和杨大山的儿子走在一起，王雪花却倔强地不听父亲那些说辞。王雪花去看望东方宏，发现他状态很不好。东方宏说王雪花不能离开他，他们谁都离不开对方，可王雪花说她从没对东方宏有过那样的情感，每次见到杨思宇都是心里小鹿乱撞。

第 28 集

王宪安听说王雪花在和杨思宇谈恋爱，非常反对，他告诉王雪花当年杨大山为了追求方慧，采取极端手段，谁靠近方慧就砍谁，就连杨思宇也很极端，知道了生父的事，竟然一声不吭就离家出走，把他妈妈气出病来，然后又忽然一声不吭回来，且杨思宇从小到大除了王雪花没有其他朋友，这样的男孩子容易做事极端。但是王雪花根本听不进去，她就认定自己喜欢杨思宇。傅莹觉得自己这些天有些冷落王雪花，于是就去找孩子聊天，王雪花说自己和东方宏太熟悉，所以没有心动的感觉，傅莹听了很伤心。东方宏看到王雪花那么开心，便留下一封信辍学去了北京。

第 29 集

杨思宇托严冰问王雪花怎么没来上学，听到王雪花请了假，担心地来到她家。这是杨思宇第一次来王

雪花家，屋里黑洞洞的。王雪花听到声音，挣扎着坐起来。杨思宇看到雪花一脸憔悴非常惊讶，王雪花难过地说东方宏走了，他因为她的选择辍学回北京，东方宏那么娇气，从没离开过父母身边，不知他怎么找住的地方、吃什么。杨思宇听到雪花讲东方宏，心里很不是滋味。王宪平的话让杨大山有所醒悟，他立刻开车去儿子学校，接儿子一起吃饭，然后装作不经意地问，如果有一天知道父亲不是亲生父亲怎么办？杨思宇知道杨大山的话中之意，他淡然说亲生不亲生没什么意义，一日三餐和每日的陪伴最重要。

第 30 集

杨思宇带王雪花去看大海，两人在海边不停地奔跑追逐特别开心。在北京，东方宏在酒吧驻唱，音乐成了他唯一的心理慰藉。有个唱片公司的经纪人觉得东方宏不错，将名片交给他。傅莹听说王明中回来了，打电话邀请刘淑霞一家到她的饭店吃饭。吃饭时王宪平惊讶得知王明中领回来的女朋友倩倩不仅大他六岁，还是离异，带着一个三岁的小孩，他把酒杯重重掉在地上，这顿饭吃得不欢而散。全家人都在做王明中的思想工作，但王明中称自己只想和倩倩在一起，也不介意对方有孩子。

第 31 集

东方宏第一次进入录音棚，这一天是他从没幻想过的。当录音师鼓励他一定能红时，东方宏腼腆一笑，他就喜欢唱歌，只要能唱歌就行。林俊生知道王雪花在和杨思宇谈恋爱，也知道王宪平反对，于是叫王宪平一起吃饭，在吃饭时故意称杨思宇是他的亲生儿子也是唯一的儿子。王宪平的工作就是林俊生给安排的，自然知道对方话里的意思。东方宏第一次出专辑就大卖，他的专辑开始“洛阳纸贵”，王雪花的同学纷纷将买到手的唱片交给她，请她务必帮忙让东方宏在唱片上签字，王雪花由衷地开心。

第 32 集

杨思宇带着王雪花溜冰，一群初学溜冰的人冲散了他俩。王雪花看到那些初学者四个人手拉着手往前滑动，忽然想起东方宏。小时候刚学习溜冰，她和东方宏还有严冰四个人也是这样滑冰。杨思宇为了救一个小孩，膝盖摔成了粉碎性骨折。杨大山找王宪平一起吃饭，说自己知道儿子的病情，不能让王雪花陪着受苦，准备让他俩分开。杨大山也是为王雪花着想，但王宪平很生气，如今杨思宇正是恢复的时候，让两个年轻人在这个节骨眼上分手，对杨思宇的身体恢复没有半点好处，做家长的不干涉孩子们的事情。

第 33 集

王宪安听说了思宇的腿出现问题，赶紧去学校找王雪花，让他们立刻分手。王雪花不能理解曾经那么仰望的小叔，怎么变得如此世俗。王雪花依然每天都会去看望杨思宇，聊到自己刚刚跳远得了全校第一，她立刻意识到自己说错话了。杨思宇郑重提出分手。知道没有挽回的余地，王雪花泪流满面地跑回家，把自己关在屋子里，茶饭不思，不见任何人。傅莹给东方宏打电话，把这些事情都说了，东方宏本来要去录音棚，但听到王雪花遇到困难，直接买了机票飞回来。敲开雪花的门，看到王雪花面黄肌瘦，都要瘦脱相了，东方宏非常心疼。

胃癌攻防战,从预防到手术治疗的全面解析

河池市人民医院肿瘤科二病区 袁海峰



胃癌,也称为胃恶性肿瘤,起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。在我国,胃癌是发病率最高的恶性肿瘤之一。了解胃癌的相关知识,可以帮助我们更好预防胃癌的发生。

胃癌发病因素很多,饮食习惯、幽门螺旋杆菌感染、癌前病变、遗传和基因、不良生活习惯、抑郁情绪等都会增加胃癌风险。高盐饮食、喜食腌制或熏制食品的人,比普通人发生胃癌的风险更大,因为这些食品中含有的高盐分、亚硝胺等物质会对胃黏膜造成损伤,长期累积可能导致癌变。

此外,有胃癌家族史的人群胃癌发病率较高。长期抽烟和饮酒或是长期处于紧张和焦虑情绪中的人,容易发生胃黏膜损伤和溃疡,间接促进胃癌的发生。

胃癌早期表现

胃癌早期症状往往较为隐匿且缺

乏特异性,容易被忽视或与其他常见胃部疾病混淆。早期胃癌患者通常会出现上腹部轻度疼痛或胀满不适感,具体表现为腹胀、易饱、反酸、嗳气、恶心、呕吐、反胃,多发生于饭后,一般程度较轻,没有规律性。部分患者心窝部隐痛,且疼痛常无明显规律。

早期胃癌可能仅存在食后饱胀及轻度恶心感,但随后由于肿瘤引起梗阻而导致出现呕吐症状。随着病情发展,患者的食欲逐渐减退,尤其是对肉类食物的厌恶,影响进食,长期如此会出现消瘦、体重减轻、乏力等情况。少部分早期胃癌患者表现为轻微的上消化道出血症状,如黑便或持续大便隐血阳性。

建议存在上述症状的患者及时就医,进行相应诊治。特别是年龄在40岁以上,或有胃癌家族史、幽门螺旋杆菌感染等高风险因素的人群,应更加重视定期体检和胃癌筛查。

诊断方法

诊断胃癌通常需要结合多种检查方法,主要包括体格检查、实验室检查、影像学检查、胃镜检查、病理检查、肿瘤标志物检测。体格检查主要是观察个人的营养状况,检查有无上腹部肿块和压痛的症状。实验室检查包括血常规、大便隐血试验以及癌胚抗原等检查。血常规可检查有无贫血,大便隐血试验可发现消化道出血,癌胚抗原升高可能提示胃癌。影像学检查如X线钡餐检查、超声内镜、CT检查、MRI等可以观察胃内病变情况,判断肿瘤部位以及是否有转移。

此外,通过胃镜检查,医生可以直接观察胃黏膜的情况,并取走病变组织进行病理性活检,确定具体的性质,提高早期胃癌的检出率。通过胃镜取得的组织样本进行病理学检查,以确诊胃癌。血清肿瘤标志物如CEA、CA19-9、CA72-4等,虽然在早期胃癌中的阳性率较低,但可以作为辅助诊断手段。由于幽门螺旋杆菌感染与胃癌有关,检测是否感染此细菌也是诊断的一部分。如果影像学检查阴性,可以考虑腹腔镜活检,因为直径<5mm的腹膜微转移病灶影像学检查很难看到。

胃癌的治疗方案

胃癌的治疗方案通常需要根据患者的具体情况、癌症的分期、患者的整体健康状况以及癌症的生物学特征,并由多学科团队制定个性化的治疗计划。对于早期胃癌或局部进展期胃癌,

手术切除是主要的治疗方法。手术可能包括部分胃切除或全胃切除,以及淋巴结清扫。化疗可以作为辅助治疗(术后)或新辅助治疗(术前)。常用的化疗药物包括5-氟尿嘧啶、顺铂、卡培他滨、奥沙利铂、多西他赛等。对于部分胃癌患者,放疗可以与化疗联合使用,尤其是在手术和化疗无法完全去除肿瘤时。

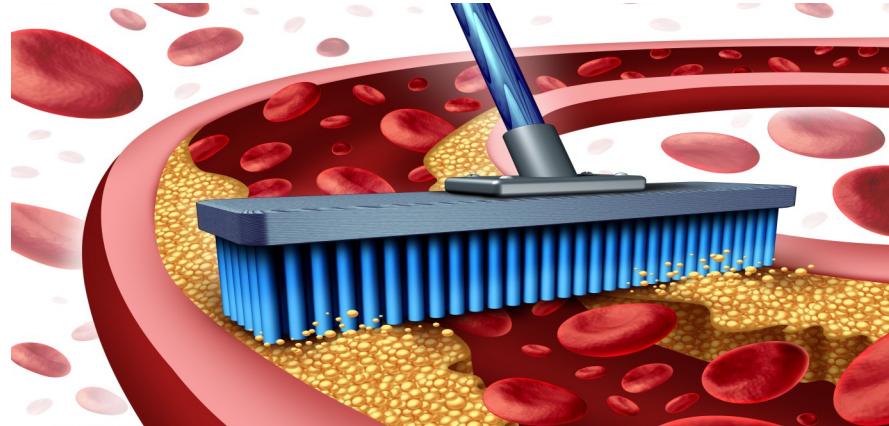
针对HER2阳性的胃癌患者,可以使用曲妥珠单抗等靶向药物,这些药物可以与化疗联合使用,以提高治疗效果。近年来,免疫治疗在胃癌治疗中显示出潜力,尤其是对于微卫星高度不稳定或错配修复缺陷的胃癌患者,免疫检查点抑制剂如PD-1抑制剂可能有效。对于晚期胃癌患者,介入治疗可以作为姑息治疗的一部分,用于缓解症状,如出血、梗阻等。

由于胃癌的发生与个人的生活方式密切相关,因此,保持良好生活习惯有助于更好地预防和治疗疾病。在日常生活中增加新鲜蔬菜和水果的摄入,减少高盐、高脂、加工肉类和腌制食品的摄入。保持规律的运动能增强体质,提高新陈代谢,维持健康的体重。戒烟和限酒对预防胃癌有积极作用。保持良好的心理状态,减少压力和焦虑。

通过生活方式的调整、早期筛查和多学科治疗策略,可以有效地预防和治疗胃癌,提高患者的生存率和生活质量。预防胃癌的关键在于生活方式的调整。保持良好的生活习惯,有助于降低罹患胃癌的风险。

情绪波动关系着心血管的健康

南宁市第六人民医院老年科 赵日海



“气得我心肌梗塞”“气到吐血”“心都碎了”。很多时候我们在表达负面情绪时,不难发现“血”“心”这两个字频频出现。情绪就像一位隐形的画家,悄然无声地在我们的心血管上作画。快乐和平静带来温暖的色调,让我们的内心沐浴在和煦的阳光下。而焦虑、抑郁则像一阵寒流,给心脏带来阴霾,甚至可能悄悄地种下心脏病的种子。那些经常忧心忡忡的人,心脏要承受更多压力,长此以往血管会受伤,心脏病的风险也会随之上升。了解情绪如何影响心脏,我们就能更好地管理自己的情绪,让心脏远离疾病。

生物学机制告诉你 情绪如何影响心脏健康

情绪对心脏健康有着深远的影响,这背后隐藏着复杂的生物学机制。当情绪波动时,尤其是负面情绪,会触发身体的一系列反应,导致血管内皮受

损。比如焦虑抑郁情绪患者炎症反应及血管内皮功能损伤更严重,且炎症因子中的可溶性血管细胞黏附分子-1水平与焦虑抑郁水平呈正相关,会影响血液流动。同时,这种损伤会引起炎症反应,炎症因子数量上升,会吸引白细胞聚集在受损处,长期下来,可能导致动脉粥样硬化,就像河流中积累了太多的杂物,最终可能引发堵塞。反之,开心喜悦会增加内皮细胞释放一氧化氮,有助于保持血管的柔韧性和血流的畅通。

情绪除了对血管健康有着影响,对控制着许多无意识的生理功能,比如心跳和血压等背后的自主神经系统也会有明显影响。

当我们感到压力或恐惧时,交感神经系统就会激活,它通过释放应激激素,如肾上腺素和去甲肾上腺素,来使心跳加速、血压升高,为身体提供即时的能量,即所谓的“战斗或逃跑”反应。这种生理反应是自然且必要的,它

帮助我们在面对危险时迅速作出反应。而当我们面对如工作最后期限前赶工、在交通拥堵中急于赴约等情况时,我们的身体也会因此迅速作出相类似的反应。而且在现代社会,压力往往不是短暂的,这使得交感神经系统长时间保持高度激活状态,导致心率和血压持续升高,不仅增加了心脏的负担,还可能导致动脉硬化,增加心脏病和中风的风险。

与此相对的是副交感神经系统,它在我们放松和休息时发挥作用。当我们在冥想、深呼吸或沉浸一段美好的音乐中时,副交感神经系统会启动,减慢心跳,降低血压,让我们的身体进入一种休息和消化的状态。这种状态有助于身体恢复,减少压力激素的影响,从而对心血管系统产生保护作用。

此外,自主神经系统还通过影响心率变异性(HRV)来调节心脏健康。心率变异性是指心跳间隔的微小变化,是衡量自主神经系统对心脏控制的一个指标。高心率变异性通常与更好的心脏健康和较低的心血管疾病风险相关,而低心率变异性则可能预示着更高的心脏疾病风险。所以,笑一笑不仅能十年少,还能让你的心脏更健康。

心情不好的时候 这些行为也是心血管疾病的风险

当我们的心情跌入低谷,负面情绪如焦虑、抑郁或愤怒开始占据上风时,它们不仅直接影响生理机能,还可能驱使我们采取一些对心血管健康有害的

行为。负面情绪产生时,人们可能会去寻求一些所谓的“安慰”行为,比如暴饮暴食、选择高糖高脂肪的食物,或是借酒浇愁。众所周知,烟草中的尼古丁和酒精都是心脏健康杀手,它们会损害血管内壁,增加血压,甚至导致心律失常。所以,这些行为虽然暂时可能带来心理上的慰藉,但长此以往,它们会导致体重增加、血糖和胆固醇水平升高,这些都是心血管疾病的潜在风险因素。情绪低落还可能减少人们参与体育运动的动力。规律的身体活动对于维持心血管健康至关重要,它有助于降低血压、改善胆固醇水平,增强心脏功能。缺乏运动则会使这些健康益处大打折扣。此外,心情不好还可能影响我们的睡眠质量,心中的担忧、焦虑等都会导致失眠或不连贯的睡眠模式,会干扰身体的自然恢复过程,使得血压和应激激素水平升高,这些都是心血管疾病的危险因素。最后,负面情绪还可能降低本身就患有基础疾病的患者对医嘱的依从性,可能导致疾病控制不佳,增加心血管疾病的进展风险。

所以,保持良好的情绪,对我们的身体大有益处。





宫外孕的识别

异位妊娠的病因主要是输卵管妊娠，其他病因还包括：输卵管发育不良或功能异常、输卵管炎症、盆腔炎症和肿瘤、输卵管手术，如宫角部息肉切除术、输卵管结扎术等。这些都可能会导致异位妊娠。此外，多次人工流产、输卵管结扎、异位妊娠史或盆腔手术史也是导致异位妊娠的危险因素。具体可以通过如下方法进行识别：

1. 月经：停经6~8周，或有不规则阴道出血。
2. 腹痛：为下腹一侧隐痛，有时伴恶心、呕吐。
3. 阴道出血：多呈暗红色，量少，可伴血块。
4. 晕厥与休克：严重腹痛伴休克，尤其是下腹剧烈疼痛、面色苍白、脉搏细速，血压下降，应考虑有宫外孕可能。
5. 腹部包块：在下腹部能触摸到包块。
6. 其他：在疾病早期通常没有不良症状。

状态。当疾病进展时，患者可能会出现恶心呕吐、腹部疼痛、阴道出血等不良症状。

7. 超声检查：可发现妊娠囊位于输卵管中。孕囊大小与宫内妊娠类似，但位于子宫一侧，边缘不规则，有液性暗区和附件增厚等征象。

存在风险

1. 腹腔内出血：异位妊娠可引起急性腹腔内出血，轻者表现为阴道流血，重者可表现为休克或因急性出血而导致死亡。
2. 异位妊娠破裂：输卵管妊娠破裂后，如果胚胎在输卵管内继续发育，则会引起腹腔内出血；如果胚胎被排出体外，则会引起输卵管破裂出血。此外，如果受精卵在宫腔内停留过久，则会造成胚胎死亡。所以一旦出现破裂的情况，必须马上做手术治疗。
3. 休克：异位妊娠破裂后，如果患者未得到及时的治疗和护理，会导致患者休克。在休克期间，患者会出现面色苍白、冷汗、脉搏细速、血压下降

异位妊娠的识别与护理技巧

来宾市人民医院妇科 杨柳华

宫外孕是指受精卵在子宫体腔以外着床发育的妊娠过程，又称异位妊娠。它是妇产科常见的急腹症之一，是育龄妇女常见的一种疾病。有15%~20%的孕妇会出现异位妊娠。异位妊娠是一种严重的疾病，会严重威胁孕产妇和胎儿的生命，在欧美国家已成为产科第一位死亡原因，而且死亡人数每年都在增加。因此，掌握异位妊娠的诊断和治疗方法及护理措施，是降低疾病发生率和死亡率的关键。

等症状。如果不及时治疗或处理不当，将直接危及生命。

诊断方法

1. 妇科检查：有停经、早孕反应、阴道流血等症状，同时检查腹部可以发现卵巢妊娠或输卵管妊娠。但是，如果患者有停经、阴道流血等症状，应考虑到其他疾病。
2. 阴道B超：如果患者没有停经史，并且出现了不规则的阴道流血，可以使用阴道B超来观察输卵管是否有妊娠囊。B型超声检查对异位妊娠的诊断尤为常用，尤其是阴道B超检查比腹部B超更准确。
3. 血液检查：如果血液检查结果中有少量红细胞，并且没有其他异常症状，可以考虑异位妊娠的可能性。通过血液检测人绒毛膜促性腺激素(β -hCG)水平来判断妊娠状态，是早期诊断的重要手段。
4. 输卵管造影：通过X线来观察输卵管的情况。如果发现输卵管内有异常情况，需要进行输卵管造影检查。

护理方法

1. 卧床休息：患有宫外孕的患者需

要卧床休息，避免劳累，保持大便通畅。如果患者出现阴道流血，应及时告知医生。

2. 严密观察病情：密切观察患者的体温、脉搏、呼吸、血压，注意腹腔出血情况，如有异常，立即报告医生。

3. 保持外阴清洁：每天用温水清洗外阴，防止感染。还可以使用卫生巾并注意定期更换，以保持卫生。

4. 保持营养：宫外孕的患者通常会因为长期出血而导致身体虚弱和营养不良。因此，建议患者日常饮食要注意补充营养，并多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素的食物，以改善身体状况。

5. 注意饮食：为了促进胃肠道蠕动，促进肠内有毒物质的排泄，要少吃油腻和刺激性食物，多吃清淡食物。

通过以上综合护理措施，可以有效提高异位妊娠患者的预后效果，减少并发症的发生。此外，患者需注意休息、补充营养、注意卫生，在2个月内禁止性生活，并落实避孕措施，以降低再次发生异位妊娠的风险。总的来说，异位妊娠是一种严重的妇科疾病，需要早发现、早诊断、早治疗。通过严密监测和科学护理，可以有效降低其对女性健康的威胁。



在人体的膝关节中，有这样一个软骨，它不仅要承载比它重数十倍的大腿重量，还能帮助我们减轻运动带来的震动，是当之无愧的“膝关节减震器”，它就是半月板。然而，半月板并非万能，在一些意外情况下，它也可能受伤。

在人体的膝关节中，有这样一个软骨，它不仅要承载比它重数十倍的大腿重量，还能帮助我们减轻运动带来的震动，是当之无愧的“膝关节减震器”，它就是半月板。然而，半月板并非万能，在一些意外情况下，它也可能受伤。

具体是什么运动会导致半月板损伤呢？可以看看这样一个案例：校足球队的张同学在一次比赛中突然摔倒，经检查发现半月板损伤。据张同学回忆，当时自己正在快速向前跑动，突然发现球从左侧飞来，于是紧急变换运动方向朝左侧踢球，紧接着自己便不受控制地摔倒在地。医生告诉张同学，正是这组动作导致了半月板损伤。运动时突然变换运动方向，使半月板遭受大腿和小腿带来的挤压，无法及时随之移动，结果受到了损伤。

除了张同学这类突然变换运动方向导致半月板损伤的情况下，运动中突然

半月板损伤后的居家护理

梧州市红十字会医院骨二科 江梦瑶

加速或减速、跳跃落地以及长期的慢性劳损、膝关节的退行性病变等，都有可能导致半月板损伤。

半月板损伤如何居家护理

●术后护理：当半月板损伤情况严重时，需采取手术治疗。术后的家庭护理应格外注意，首先，术后需要石膏固定6周左右时间，石膏固定期间要抬高患肢，以利于静脉回流，必要时可口服氨基葡萄糖等营养药物。同时，保持局部伤口清洁干燥，及时换药，以防化脓性感染。此外，术后两日后可以进行热敷，以促进局部血液循环，减轻肿胀。最后，应当重视术后的康复运动训练，及时且正确的康复训练可以防止肌肉萎缩、关节挛缩、深静脉血栓形成等各类并发症。

●运动：卧床期间可以进行适量的直腿抬高、挺腿的锻炼，但要注意不可弯曲膝盖。经过医生再次评估，病情已经恢复至可以下床活动的情况下，可以下床进行一些加强股四头肌功能的运动，可从徒手运动逐步进阶到负重运动。还可进行游泳锻炼，但要注意的是，前期一切运动都应遵循膝关节不受力或是避免膝关节反复屈伸的原则。此外，上下楼梯时应格外注意，保持专注，踏稳后再迈向下一个台阶，以避免意外发生，必要情况下可以在日常运动时戴上护膝。在进行康复运动训练前，要做好热身准备工

作，待充分预热后再运动。此外，还要注意运动的强度和时间，不可过量运动，避免疲劳状态下运动导致二次损伤。

●饮食护理：半月板损伤的恢复需要有充足的营养摄入，因此，家庭护理期间的饮食要保证有足量的蛋白质、碳水化合物和维生素的摄入。常见的高蛋白食物如牛肉、羊肉、鱼肉、豆浆、牛奶等；碳水化合物可以粗粮为主；高维生素可通过核桃、花生、杏仁、鸡肉等食物摄取，还应补充菠菜、白菜、柚子等蔬果的摄入，同时减少高脂肪、油腻、辛辣刺激等食物的摄入。注意饮食不可过量，以避免消化不良、肥胖等情况发生，因为肥胖会使下肢负荷增加，从而增加半月板的负担。

●日常护理：半月板损伤后，日常生活当中要注意保养。半月板损伤后早期应当保证适当的休息，避免关节负重。如果早期有明显的红肿、疼痛现象，应当给予冷敷。可以使用干净的毛巾包裹冰袋对局部进行冷敷，以减少炎性渗出和疼痛感。

我们应当知道的是，家庭护理不能替代专业医疗救治，一旦疑似半月板损伤，都应前往医院诊治，并在医生的建议下，进行正确的居家护理。居家护理不是可有可无的增加项，而是所有半月板损伤患者的必选项，只有做好居家护理，才能顺利恢复。

半月板的作用

半月板是膝关节内形似弦月的软骨，分为两块，左右各一，分别称为内侧半月板和外侧半月板。内侧半月板呈“C”形，外侧半月板呈“O”形，半月板垫在大腿和小腿的骨头中间。别看它只是小小一块，正是因为它的存在，使大腿与小腿的骨头不至于摩擦“打架”，还能帮助膝关节起到承载重量、缓冲震荡、吸收负荷等作用。

半月板损伤常见症状

半月板损伤后，常常会引起剧烈的

慢性阻塞性肺疾病的科学运动计划

梧州市工人医院呼吸与危重症医学科 黄献欢

您是否曾经因为呼吸困难、疲劳等症状而感到困扰？如果您有这些问题，那您可能是一位慢性阻塞性肺疾病患者。然而，除了常规的医疗治疗，我们还可以通过科学的运动计划来加速康复。

运动如何助力慢阻肺患者康复

慢性阻塞性肺疾病（以下简称慢阻肺）是一种慢性呼吸系统疾病，主要表现为持续的气流受限。随着病情的发展，患者可能会出现呼吸困难、活动耐力下降等症状，进而导致肺功能逐渐下降，严重影响日常生活。运动训练是慢阻肺康复的基础，是提高慢阻肺患者日常生活能力最有效的物理治疗手段。

首先，运动能够增强心肺耐力，提高肺活量，改善呼吸困难等症状，通过增加肌肉力量和耐力，运动有助于减轻日常活动中的疲劳感。其次，适度的运动可以减缓慢阻肺的病程进展，减少急性加重的频率，降低住院率。长期坚持运动还能够增强免疫功能，减少感染的风险。

此外，通过运动，慢阻肺患者能够更好地应对日常生活中的挑战，提高生活质量；还能够缓解患者焦虑和抑郁情绪，改善心理健康，增强战胜疾病的信心。

哪些运动适合慢阻肺患者？

运动康复项目和强度选择需要根据个体情况定制，但一般来说，低至中等强度的有氧运动、力量训练和呼吸训练是比较适合的。

有氧运动如散步、慢跑、骑自行车

等，建议从低强度开始，逐渐增加运动时间和强度，以避免过度劳累和呼吸困难。初始阶段可以从每天5~10分钟开始，逐渐增加到每天30~60分钟的中等强度运动。

力量训练可以帮助患者增强肌肉力量和耐力，改善肌肉功能，减轻骨骼肌的疲劳和无力感。

● 平板支撑：双手握拳，双肘分开与肩同宽，屈肘90°，前臂支撑在地上，脚尖撑地，头部、肩部、臀部和踝部保持在同一平面，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。每组30~60秒，每次2~3组。

● 高位俯卧撑：借助高台，以手掌作为支撑点，双臂张开，与肩同宽，肘部用力，屈臂运动即可。呼气时屈臂，吸气时还原。每次2~3组，每组10~15次。初始强度以不引起肌肉疲劳为宜，若在完成训练后无明显的关节疼痛、呼吸困难等症状，可逐渐增加强度。每次30~45分钟（包括热身—运动—拉伸），每周2~3次。

● 卧位康复操：主要应用于肺康复，对慢阻肺患者的运动耐力、生活质量、呼吸困难症状均有明显改善。

（1）拉伸起坐：患者双手拉住床边，利用上肢力量将上半身拉起至坐直，维



持5秒，然后再次躺平，再次重复。

（2）桥式运动：患者取仰卧位，膝关节屈曲，双足底平踏在床面上，用力使臀部抬离床面10~15cm，再次重复。

（3）空中踩车：患者取平卧位，屈膝抬高下肢，上半身保持不动，两小腿在空中交替做空踩自行车的动作，直到踩不动为止。

● 呼吸训练：有助于改善呼吸功能和增强呼吸肌群的力量。

（1）缩唇呼吸：首先放松身体，坐着或者站着都可以，将嘴闭紧，通过鼻子缓慢深吸气直到无法吸人为止。然后做缩唇状，如吹口哨那样，保持缩唇姿势缓慢呼气。

（2）腹式呼吸：可仰躺着，将身体垫高，双膝保持弯曲，放松腹肌。然后将左手放在腹部脐上，右手放在胸部上方来限制胸部活动。将嘴闭紧，用鼻吸气，同时腹部外凸，稍停片刻。用缩唇呼吸法

呼气，腹部同时向内凹。呼吸要深长而缓慢；用鼻吸气，用口呼气；一呼一吸掌握在15秒钟左右，每次5~15分钟；每天练习1~2次。

慢阻肺患者运动康复注意事项

- 首先要咨询医生或专业医疗保健人员意见，以确保安全性和有效性。
- 选择适合自己的运动项目和强度，避免盲目跟风或过度锻炼。
- 遵循循序渐进原则，避免过度疲劳和损伤。
- 在运动前进行适当的热身活动和运动后的整理活动，以预防运动损伤和提高运动效果。
- 保持运动持续性和规律性，长期坚持才能获得更好的康复效果。

科学运动对于慢阻肺患者的康复具有显著作用，但在这个过程中如有任何不适，应立即停止，并寻求医生建议。



在癌症治疗过程中，手术能够直接切除肿瘤及其周边组织，从而有效降低肿瘤负担，改善患者的生存质量。然而，许多患者在术后会问：“既然肿瘤已经被切除了，为什么还需要进行放疗？”这实际上是一个非常重要且复杂的问题。

突破手术治疗的局限

手术治疗虽然有效，但由于肿瘤病因复杂，在很多情况下，单一治疗局限性较大。

微小病灶残留：尽管手术可以将可见的肿瘤组织切除，但手术过程中可能由于技术或肿瘤生物学特性，导致一些微小的癌细胞未能被完全清除。这些微小病灶在术后仍可能继续生长，最终导致肿瘤复发。术后放疗能够有效消灭可能残留的微小癌细胞，降低复发风险，提高生存率。

淋巴系统影响：某些类型的癌症，如乳腺癌、前列腺癌和黑色素瘤，可能在手术前就已经有了淋巴结转移。手术虽然

可以切除原发肿瘤，但淋巴结中的癌细胞仍然可能存在，放疗能够针对这些区域进行有效处理，降低肿瘤远处转移的风险。

术后恢复期：手术后，患者的身体需要时间来恢复。在此期间，潜伏的癌细胞可能得以继续生长。放疗可以在这一关键时期起到补充作用，进一步降低复发可能性。

不难看出，肿瘤的治疗需要全方位、多学科、多手段综合治疗。而放疗作为肿瘤综合治疗中的主要手段之一，可以在术后起到降低肿瘤复发和转移风险作用，从而提高生存率。

放疗的基本原理和优势

目前来看，放疗具有以下几个优势：无创性：放疗不需要切开皮肤，避免了手术带来的创伤和感染风险。

精确性：现代放疗技术如三维适形放疗（3D-CRT）、调强放疗（IMRT）、立体定向放疗（SBRT）等，能够实现高精

肿瘤切了为什么还要放疗？

广西医大开元埌东医院肿瘤科 方原

度照射，最大限度地保护正常组织。

适应广：放疗不受肿瘤生长部位的限制，对于手术难以触及或暴露困难的部位尤为适用。

副作用小：相比化疗，其全身性影响较小，且多数副作用在放疗结束后会逐渐消失。

放疗本质上是利用高能射线（如X射线、γ射线）破坏癌细胞DNA结构，使其失去生长和分裂能力的治疗方法。只要控制好射线，使其精准穿透人体组织，直达肿瘤病灶，就能对癌细胞进行精确打击，同时对周围正常组织损伤相对较小。这种“靶向”特性使得放疗在癌症治疗中占有重要地位。

术后放疗常见副作用与管理

皮肤反应：表现为放疗期间皮肤发红、干燥、瘙痒、脱皮或水泡。放疗期间需保持照射区域皮肤清洁干燥，可以穿纯棉宽松衣物，避免摩擦，避免阳光直射。

疲劳：表现为放疗期间及之后，患者常感体力不支，易疲劳。需保持足够的睡眠，适当进行轻度锻炼，如散步、太极拳等。

食欲下降：表现为对食物失去兴趣，食量减少。放疗期间可以少吃多餐，选择高营养的食物，同时可以尝试不同口味或食物，以增加食欲。

放疗可能会带来一定的副作用，患者应提前做好心理准备，积极与医务人员紧密合作，共同管理疾病，从而获得最佳预期效果。

总结

术后放疗其目的是降低复发风险、控制肿瘤扩散并提高患者的生存率。虽然放疗可能会使许多患者感到担忧，但通过充分地了解与有效的医患沟通，大多数患者能够面对这一治疗阶段，且在整个治疗过程中，始终能够保持与医务人员紧密合作，共同管理疾病，从而获得最佳预期效果。

（版权所有，不得转载）

面对复杂性感染 免疫系统如何抵御

梧州市红十字会医院重症医学科一区 梁振杰

我们生活的环境被各种病原体所包围,它们最容易通过口、鼻进入人体,在短时间内进行大量复制,使得病情更加复杂和难以控制。面对复杂性感染,免疫系统又是如何抵御病原体的呢?

揭秘复杂性感染

复杂性感染,通常指由单一或多种病原体引起的严重感染,导致患者免疫系统受损。常见原因包括:

①免疫系统受损:由于免疫系统受到药物、疾病或其他因素影响,使得人体对病原体的抵抗力降低。例如,艾滋病、癌症等疾病,长期使用免疫抑制剂、激素类药物等都会导致免疫系统受损。

②侵入性医疗操作:如手术、插管、导管等医疗操作,可能会破坏人体的自然屏障,使病原体容易侵入人体。

③长期住院或使用抗生素:长期住院的患者接触病原体的机会增加,而长期使用抗生素会使病原体产生抗药性,使得感染更加难以治疗。

④其他因素:如年龄较大、营养不良、慢性疾病等也会增加感染的风险。

探究身体的免疫之战

病原体在侵入人体后,身体通常会有三道防线:

①第一道防线:皮肤和黏膜可以阻挡病原体侵入人体。

②第二道防线:当病毒突破第一道防线,进入正常细胞增殖时,会唤醒我们

的第二道防线,体液中具有杀伤作用的巨噬细胞和杀菌物质。这两道防线是生来就有的,不针对某一种病原体,因此被称为非特异性免疫。

③第三道防线:经过漫长岁月的演化,免疫系统已经相当完善,有着遍布全身的免疫器官,和一支全方位覆盖的免疫细胞“战斗部队”,被称为特异性免疫。特异性免疫包括细胞免疫和体液免疫两种,这两种免疫方式在人体对抗毒性较强的病原体感染时,往往起主导作用。

通常情况下,绝大多数病原体会被前两道防线阻挡,只有毒性强或者数量多且复杂的病原体会突破前两道防线。当病原体突破人体的前两道防线时,巨噬细胞会迅速响应,不断地吞噬和消灭病毒,但面对数量庞大的病毒,只能发出“求救”信号。接到信号后,“主力军”中性粒细胞会迅速与巨噬细胞“并肩作战”。然而,面对病毒的爆炸式增殖,依然显得力不从心。这时树突状细胞会“通知”淋巴结。淋巴细胞接收到信息后会唤醒杀伤性T细胞,它们可以精准地消灭被病毒感染的宿主细胞。同时,B淋巴细胞启动大规模的抗体生产,发射



出数以百万计的“导弹”,对敌人进行精准打击。最终,免疫系统凭借摧枯拉朽之势取得了胜利。“战斗”结束后,记忆淋巴细胞会记录“入侵者”的信息并存档,以便在未来快速、准确地识别和消灭这些病毒。

如何提高免疫系统的战斗力?

通过深入了解身体的“免疫之战”,大家可以更好地理解复杂性感染的发展机制。那么,日常生活中预防复杂性感染,我们应采取什么样的措施?

①保持清洁:通过保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、清洁环境等,可以有效减少病原体与人体接触的机会。

②计划免疫:也就是疫苗接种。疫苗是战斗力很弱的“高仿”病毒,进入人体后,会引发上述免疫系统反应,使我们的身体做好准备,下次遇到该病毒时,免疫系统就能够迅速启动应急反应机制。

③建立良好的生活习惯:充足良好的睡眠、积极乐观的情绪和运动,这些都有利于提高免疫力,因为只有我们的免疫细胞睡得香、经常训练,才能以最好的姿态应对病原体的挑战。

④合理使用抗生素:这也是预防复杂性感染的重要措施。抗生素是治疗细菌感染的有效药物,但长期或不当使用抗生素会导致病原体产生抗药性,从而使治疗变得更加困难。因此,在使用抗生素时应遵循医生的建议,避免自行滥用。

当然,对于已经出现复杂性感染的患者,仅靠自身免疫系统可能不足以完全清除病原体。一旦出现可疑症状或感染,如出现发热、疼痛、乏力、食欲不振等不适症状时,应尽早前往医院就诊。向医生详细描述症状、病史和接触史,以便医生能够准确判断和及时处理。根据实验室检查结果,医生会根据病情进行诊断并制定合适的治疗方案。



在人体中,消化道不仅是一条负责食物摄入、消化与吸收的生命线,更是一条与心理紧密相连的情感通道。当消化道遭遇疾病侵害,患者的食欲和心情往往也会随之受到影响。

消化道疾病患者的心理康复

梧州市工人医院重症医学科 邓泽群

应激反应,进而恢复消化系统的正常功能。

此外,心理教育和支持疗法通过向患者提供关于消化道疾病的信息和支持,以更好地应对疾病带来的挑战,从而提高食欲和生活质量。

在应用心理治疗方法时,应根据患者的具体情况选择合适的方法,并结合医学治疗共同进行。医生、心理治疗师和患者家人也应携手努力,创造一个积极、支持的康复环境,促进心理的康复和食欲的改善。

心理支持与爱的力量

重塑食欲,对于消化道疾病患者来说不仅是一个生理上的挑战,更是一场心灵的考验。为了帮助患者成功走出这段困境,一个合理的心灵康复计划是必不可少的。

首先,要对患者的心理状态进行全面的评估。了解他们是否因疾病而产生焦虑、抑郁或其他心理问题,这些因素都可能影响到食欲。其次,为患者和家属提供心理教育,讲解消化道疾病与心理状态之间的紧密联系,以及心理康复在恢复食欲中的重要性。同时,制定放松训练计划,如深呼吸、瑜伽、冥想等,帮助患者缓解紧张情绪,减轻心理压力。最后,鼓励患者积极参与社交活动,培养兴趣爱好,增强自信心,树立战胜疾病的信心。

在患者逐步回归正常饮食的过程中,建议从少食开始,逐渐增加摄入量,避免一次性摄入过多食物导致不适。推荐患者选择营养丰富、易消化的食物,如瘦肉、鱼、蔬菜、水果等,并为患者创造一个安静、舒适、愉悦的用餐环境,尽量减少用餐时的压力和焦虑。鼓励患者逐步尝试新的食物,重新激发对美食的兴趣和热爱。

在患者康复时,家人的关心、朋友的鼓励、医护人员的支持,都能为患者带来温暖和力量,更好地应对疾病带来的挑战。同时,心理支持和关爱也有助于缓解患者的心理压力,促进身心健康的恢复。因此,鼓励所有的医疗团队和家庭成员,在患者康复的道路上,给予他们更多的理解和支持,让他们感受到自己并不孤单,大家共同走过这段艰难的过程。

重塑食欲、促进心理康复是消化道疾病患者康复过程中不可忽视的重要环节。通过心理治疗方法的应用和个性化的心灵康复计划,可以帮助患者调整心理状态,改善食欲,提高生活质量。同时,心理支持和关爱也是患者康复过程中不可或缺的部分,大家要共同关注和重视消化道疾病患者的心理康复问题,为他们提供全面的支持和关爱,帮助他们重拾健康与快乐。

消化道疾病的双重挑战

消化道疾病对食欲的影响是多方面的,首先从生理层面来看,疾病可能导致消化系统功能减弱,如胃炎、肠炎等,使得食物消化变得困难,进而影响到食欲。同时,一些消化道疾病还可能引起疼痛、恶心、呕吐等症状,这些症状的存在也会直接抑制食欲。

心理因素与食欲之间的关系则更为复杂。一方面,消化道疾病可能会引发患者焦虑、抑郁等情绪,这些负面情绪会降低食欲。另一方面,对疾病的恐惧、对治疗的担忧等心理因素也可能导致食欲不振。此外,生活压力、工作紧张等日常心理压力同样会影响到食欲。

因此,对于消化道疾病患者来说,要想重塑食欲,除了进行必要的医学治疗外,还需要关注心理健康。通过调整心态、减轻压力、保持积极情绪等方式,以帮助改善食欲,促进身体康复。

消化道疾病康复新策略

心理治疗方法在改善消化道疾病患者的食欲中起着至关重要的作用。这些治疗方法不仅可以帮助患者调整心态,减轻心理压力,还可以直接影响患者的生理状态,从而改善食欲。

首先,认知行为疗法是一种常用的心理治疗方法,可以帮助患者识别和改变消极的思维模式和行为习惯。通过传递关于消化道疾病的知识,帮助患者理解疾病与心理状态之间的关系,建立积极的应对策略,从而改善食欲。

其次,放松训练和冥想等心理治疗方法可以帮助患者放松身心,减少

南宁广播电视台 新闻综合频道

2024/08/26 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)
08:55 空降利刃(31)
09:58 空降利刃(32)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)
13:00 新闻夜班(重播)
14:05 姐妹兄弟(32)
15:13 姐妹兄弟(33)
16:21 姐妹兄弟(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(35)
22:20 输赢(36)
23:15 政法在线(重播)
23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/27 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)
08:55 空降利刃(33)
09:58 空降利刃(34)
11:00 南宁新闻(重播)
11:55 政法在线(重播)
12:30 中国城市报道(重播)

13:00 新闻夜班(重播)

- 14:05 姐妹兄弟(35)
15:13 姐妹兄弟(36)
16:21 姐妹兄弟(37)

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(35)

22:20 输赢(36)

23:15 政法在线(重播)

23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/28 星期三

2024/08/29 星期四

2024/08/30 星期五

2024/08/31 星期六

2024/09/01 星期日

- 21:00 南宁新闻(重播)
21:30 输赢(37)
22:20 输赢(38)
23:15 政法在线(重播)

23:40 新闻夜班(重播)

08:20 政法在线(重播)

08:55 空降利刃(39)

09:58 空降利刃(40)

11:00 南宁新闻(重播)

11:55 政法在线(重播)

12:40 南宁警方(重播)

13:00 新闻夜班(重播)

14:05 我们的新时代(02)

15:13 我们的新时代(03)

16:21 我们的新时代(04)

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 平凡的荣耀(01)

22:20 平凡的荣耀(02)

23:15 政法在线(重播)

23:40 新闻夜班(重播)

2024/08/31 星期六

2024/09/01 星期日

2024/08/31 星期六

2024/09/01 星期日

南宁广播电视台 文旅生活频道

2024/08/26 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 奇趣大自然
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 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(重播)
12:30 电视购物
17:20 我们的日子(20)
18:08 我们的日子(21)
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 奇趣大自然
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)

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 我们的日子(22)

18:08 我们的日子(23)

18:57 宣传

19:00 噢南宁(重播)

20:00 气象空间站

20:05 文旅中国

20:30 文旅直通车

20:45 看南宁

21:00 南宁文旅

21:10 噢生活

21:15 天天福彩

21:40 非遗影像志

22:00 南宁新闻(重播)

22:30 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)

2024/08/28 星期三

2024/08/29 星期四

2024/08/30 星期五

2024/08/31 星期六

2024/09/01 星期日

- 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 奇趣大自然
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)

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 我们的日子(28)

18:08 我们的日子(29)

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)

2024/08/30 星期五

2024/08/31 星期六

2024/09/01 星期日

南宁广播电视台 影视娱乐频道

2024/08/26 星期一

07:00 中国地(21)
07:45 中国地(22)
08:40 中国地(23)
09:35 中国地(24)
10:30 中国地(25)
11:25 中国地(26)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 远征远征(32)
13:35 远征远征(33)
14:30 远征远征(34)
15:25 远征远征(35)
16:20 远征远征(36)
17:10 远征远征(37)
18:00 丁大命(14)
18:55 丁大命(15)
19:55 丁大命(16)
20:50 丁大命(17)
21:50 丁大命(18)
22:34 长沙保卫战(34)
23:18 长沙保卫战(35)
24:00 长沙保卫战(36)

2024/08/27 星期二

07:00 中国地(25)
07:45 中国地(26)
08:40 中国地(27)
09:35 中国地(28)
10:30 中国地(29)
11:25 中国地(30)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 远征远征(37)
13:35 远征远征(38)
14:30 爱国者(1)
15:25 爱国者(2)
16:20 爱国者(3)
17:10 爱国者(4)
18:00 丁大命(18)
18:55 丁大命(19)
19:55 丁大命(20)

20:50 丁大命(21)
21:50 丁大命(22)
22:34 猎杀(1)
23:18 猎杀(2)
24:00 猎杀(3)

2024/08/28 星期三

07:00 中国地(29)
07:45 中国地(30)
08:40 中国地(31)
09:35 中国地(32)
10:30 中国地(33)
11:25 中国地(34)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(4)
13:35 爱国者(5)
14:30 爱国者(6)
15:25 爱国者(7)
16:20 爱国者(8)
17:10 爱国者(9)
18:00 丁大命(22)
18:55 丁大命(23)
19:55 丁大命(24)
20:50 丁大命(25)
21:50 丁大命(26)
22:34 猎杀(4)
23:18 猎杀(5)
24:00 猎杀(6)

2024/08/29 星期四

07:00 中国地(33)
07:45 中国地(34)
08:40 中国地(35)
09:35 中国地(36)
10:30 中国地(37)
11:25 中国地(38)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(9)
13:35 爱国者(10)
14:30 爱国者(11)

15:25 爱国者(12)
16:20 爱国者(13)
17:10 爱国者(14)
18:00 丁大命(26)
18:55 丁大命(27)
19:50 歌声飘过一座城
20:35 丁大命(28)
21:30 丁大命(29)
22:34 猎杀(7)
23:18 猎杀(8)
24:00 猎杀(9)

2024/08/30 星期五

00:48 歌声飘过一座城(重播)
07:00 中国地(37)
07:45 中国地(38)
08:40 中国地(39)
09:35 中国地(40)
10:30 热血军旗(1)
11:25 热血军旗(2)
12:20 歌声飘过一座城(重播)
12:40 爱国者(14)
13:35 爱国者(15)
14:30 爱国者(16)
15:25 爱国者(17)
16:20 爱国者(18)
17:10 爱国者(19)
18:00 丁大命(29)
18:55 丁大命(30)
19:50 丝路潮
20:35 丁大命(31)
21:30 丁大命(32)
22:34 猎杀(10)
24:18 猎杀(11)
24:00 猎杀(12)

2024/08/31 星期六

00:48 丝路潮(重播)
07:00 热血军旗(1)
07:45 热血军旗(2)
08:40 热血军旗(3)

09:35 热血军旗(4)
10:30 热血军旗(5)
11:25 热血军旗(6)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 爱国者(19)
13:35 爱国者(20)
14:30 爱国者(21)
15:25 爱国者(22)
16:20 爱国者(23)
17:10 爱国者(24)
18:00 丁大命(32)
18:55 丁大命(33)
19:55 丁大命(34)
20:50 丁大命(35)
21:50 丁大命(36)
22:34 猎杀(13)
23:18 猎杀(14)
24:00 猎杀(15)

2024/09/01 星期日

07:00 热血军旗(5)
07:45 热血军旗(6)
08:40 热血军旗(7)
09:35 热血军旗(8)
10:30 热血军旗(9)
11:25 热血军旗(10)
12:20 丝路潮(重播)
12:40 爱国者(24)
13:35 爱国者(25)
14:30 爱国者(26)
15:25 爱国者(27)
16:20 爱国者(28)
17:10 爱国者(29)
18:00 丁大命(36)
18:55 丁大命(37)
19:55 丁大命(38)
20:50 丁大命(39)
21:33 巢有协商(重播)
21:50 丁大命(40)
22:34 猎杀(16)
23:18 猎杀(17)
24:00 猎杀(18)

南宁广播电视台 公共频道

2024/08/26 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 亲爱的爸妈(11、12)
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 小欢喜(16)
22:55 小欢喜(17)
23:40 小欢喜(18)

2024/08/28 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 小欢喜(10)
22:55 小欢喜(11)
23:40 小欢喜(12)

2024/08/27 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 亲爱的爸妈(15、16)
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 小欢喜(19)
22:55 小欢喜(20)
23:40 小欢喜(21)

2024/08/29 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 亲爱的爸妈(17、18)

2024/08/30 星期五

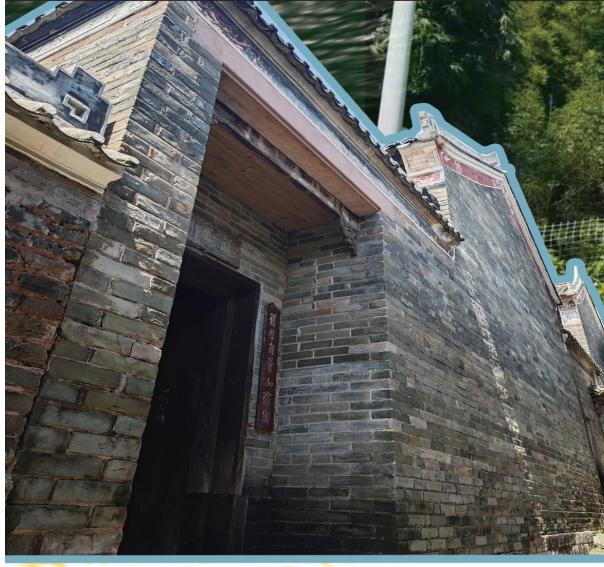
14:38 奇趣大自然
15:08 人文纪录
15:36 舞动剧场
15:42 舞动剧场
16:39 舞动剧场
17:40 舞动剧场
18:40 舞动剧场
19:45 校园大视界(重播)
20:02 舞动剧场
20:10 科技苑
20:40 奇趣大自然
21:12 人文纪录
21:37 舞动剧场
21:45 影像南宁
21:55 校园大视界(重播)
22:10 小欢喜(22)
22:55 小欢喜(23)
23:40 小欢喜(24)

2024/08/31 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 亲爱的爸妈(21、22)
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 小欢喜(28)
22:55 小欢喜(29)
23:40 小欢喜(30)

2024/09/01 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 亲爱的爸妈(23、24)
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 小欢喜(28)
22:55 小欢喜(29)
23:40 小欢喜(30)



“看得见的乡愁”

笔山村，是一个有着500多年历史的古村落，它坐落于横州市平朗镇，距南宁市区仅有1个小时车程，2013年8月被列入中国第二批传统村落保护名录。这一期《“乡”见南宁》，我们就去探秘被村民视作珍宝的一座古建筑群——“笔山花屋”。

“笔山花屋”的传承人李雨华告诉记者，这座花屋建于1757—1778年间，迄今已有260多年历史，建筑面积4000多平方米，是壮族“干栏”及客家“围屋”建筑的综合体。整个建筑群共有大大小小15个独立却又互通的院落，现在还完整保留有72间房屋。之所以得名花屋，是因为整座屋子里花的元素非常多，例如，它的所有屋檐都是精美的牡丹花浮雕，门窗上也刻绘了形态各异的花草图案，无不栩栩如生。其中，最具代表性的是缠枝牡丹纹灰雕窗饰花墙，彩塑绘画精美绝伦，既是艺术载体又兼照壁功能，可谓匠心独运，历经200余年风雨仍粉黛如初。这些工艺非常具有艺术研究价值，而这一切要从这间屋子的主人说起。

李雨华说，这座花屋是他的先祖李兆球的夫人银娜主持修建的。虽然李兆球是一名武举人，但当时年纪太轻，财力及管理能力尚缺，而银娜家世雄厚，具有闭月羞花之貌，且持家有道，方圆百里美名远扬。这名在当时思想前卫的女子倾尽自己的力量，雇用当地最有名的工匠精心打造。

李雨华告诉记者，他自己1966年就出生于此，花屋陪伴了他的童年与少年，后来由于家里兄弟姐妹多，房间不够住，1979年他们家搬出花屋到外面建房居住。当时整个花屋住了有300多人，每天热闹的生活场景，如今还历历在目。



后来，随着各家逐渐有能力外出建房，“原住民”陆续搬出了花屋，大概到1982年，花屋就空置了，但村里一直在对它进行保护。2012年，“笔山花屋”被列为县级文物保护单位，2017年被列为自治区文物保护单位。近年来，笔山村委通过国家财政投入的建设经费，让花屋的瓦片、房梁、门口、墙面、屋垣、雕花等得到了复古还旧的整体修缮，很多游客慕名前来，一睹花屋芳容。

传承“笔山人生礼仪” 见证生命成长历程

笔山村除了有保存完好的古建筑，还流传着一套完整的“笔山人生礼仪”。我国传统礼仪文化源远流长，凝聚着千百年的历史和文化传承。传统礼仪文化在中国社会中占有重要地位，影响着人们的言行举止、社会交往和家庭礼仪。笔山村在2015年被确定为市级民俗民居示范村，“笔山人生礼仪”更是被列入自治区级非物质文化遗产名录。

新丁屋是笔山村非物质文化遗产新丁礼的举办地。李雨华说，笔山村及其周边地区，古往今来流传着一系列独特并且极具地域文化色彩的传统民间习俗，那就是“笔山人生礼仪”，它包含着出生礼、成年礼、婚礼、孕育礼、寿诞礼、丧葬礼共6种仪式。

当村里谁家迎来了一个新生命，当地人分别会按当天、三朝、满月、百日、周岁举行庆贺、祈福仪式，表达对新生命的爱意与祝福，其中出生的报喜礼是人生经

历的第一道礼仪，当地人会用生姜来向女方家报喜。

之后便是成人礼。我国成人礼的起源，早在华夏时期就开始了，不过与现代18岁成人礼不同的是，笔山村的成年礼是男生20岁、女生15岁时，分别举行的冠礼和笄礼。之后到了大家最熟悉的婚礼，包括纳采、请期、迎亲等六礼。不过随着时代的发展变化，孕育礼慢慢消失在村民的视野当中。而寿诞礼作为从60周岁始每整十年举办一次的寿礼，在当地村民中保留完整。到了人生的最后一站则是丧葬礼仪，包括孝终、洗礼入殓、出殡、孝期等8个礼仪。在这6种仪式当中，村里有专门的仪式主持人，当村民有需要的时候，就请主持人在新丁屋主持，举行相应的仪式。

“笔山人生礼仪”贯穿人的整个生命过程，它从一个新生命的诞生开始，到生命的逝去而结束。现在看来，无论是如风的少年，还是沉静的中年，或者是安详的长者，人生礼仪都会给人们心底带来一份温和的滋养、温情的抚慰。

村史博物馆 留住“看得见的乡愁”

为了保护和传承这500多年的历史，笔山村还建了一座村史博物馆，通过这个小小的村史博物馆，架起了现在与过去的“记忆桥梁”，留住了浓浓的乡愁，让更多的笔山后来人了解笔山。

走进笔山村史博物馆，手推车、煤油灯、织布机、竹兜……一件

件带着历史温度、烙有时代印记的老物件就像一部部“时光留声机”，在昏黄的灯光下，描述着笔山村过去的生活场景。村史博物馆还详细记录了笔山村的由来以及发展史，其中就记录了笔山村曾经是中国唯一的海、江、陆联运的茶马古道，更是军事要塞，明朝初年朝廷就在此设置了笔山驿站。

在村史博物馆里，有一面“笔山英才名录”展板，记载着笔山古代时的举人、秀才、武生和现在的博士后、研究生、本科生等英才。原横县博物馆馆长雷秋江告诉记者，村史博物馆承载了笔山村村民太多的记忆，了解笔山村历史的名人事迹，了解家乡所经历的风风雨雨，能有效增加大家对家乡的情感，提高建设家乡的积极性，培养对家乡的自豪感。

走出村史博物馆，漫步在环境优美的笔山村，循着古驿道上的马蹄印一路前行，这里曾是明清茶马古道，信使往来、人马奔忙、商贾云集，历经沧桑岁月后流光溢彩，载入了中国传统村落之名册。

记者手记

“笔山花屋”历经260多年完好如初，仿佛是永恒的诗篇，凝固了时间的记忆，向人们展示了历史繁华与厚重。笔山后人至今流传的“笔山人生礼仪”，是对传统文化的最好传承，一间小小的村史博物馆，更是将笔山的历史珍藏起来，保留了笔山文脉，给后人留下了“看得见的乡愁”，这样的文化传承，不正是值得我们深入探索的吗？

记者：吴优 陈书钦 覃历 刘洲樟

