



旅 游

延安一日游，这条线路确实赞！



主持人白娜：大家好，欢迎来到本期《MM来了》之超级旅行家，带您体会不同凡响的吃喝玩乐游娱购，为您制定专属于您自己的旅行指南方针。在这新年伊始、万象更新的季节里，本期节目邀请到的是延旅集团、延安国际旅行社的张荣荣。



● 嘉宾张荣荣

白娜：张荣荣将为大家推荐延安精品旅游线路“两黄一圣”，也是目前延安最火的一日游路线，接下来请大家跟随她的脚步，开启一段难忘的延安一日游。

张荣荣：今天我们的路线是5A级景区黄帝陵—5A级景区壶口瀑布—陕北好江南南泥湾。

我们都是龙的传人，我们都是炎黄子孙。首先我们要去的是5A级景区黄帝陵，这里是每一个中国人都应该来一次的地方，也是万千海内外中华儿女共同景仰的圣地，国家文保排序更是给予了它古墓葬001号的排名。轩辕黄帝姓公孙，名轩辕，因崇尚土德，土为黄色，所以称他为黄帝，今天我们称轩辕黄帝为我们的人文始祖是因为它代表的是中华上下5000年历史的起点。

黄帝陵所在的桥山，至今也有世界上最大的古柏群，有8万多棵柏树，千年以上的就有3万多棵，其中有一棵柏树据说是轩辕黄帝亲手种植的，它的名字叫作“黄帝手执柏”。这棵柏树在这里已经有5000多年的历史了，整棵柏树高19米，周长11米，当地一句谚语叫作“七搂八扎半，疙里疙瘩不算算”。

白娜：如果把我们的民族比作一棵参天大树，无论这棵树的树冠、树干如何的枝繁叶茂，它的根脉永远扎在这里。寻根之旅结束后，接下来我们要去哪里呢？

张荣荣：我们常说不到长城非好汉，不到黄河心不死，接下来要去的是5A级景区黄河壶口瀑布。壶口瀑布是中国的第二大瀑布，世界上唯一的一条金

黄色的大瀑布。

白娜：壶口瀑布闻名世界，那么为什么称之为壶口瀑布呢？

张荣荣：黄河从400米到500米河宽突然缩窄到30米，倾斜落差到30米的石槽中，很是壮观，形成了茶壶注水，故称壶口瀑布。

壶口瀑布一年四季各不相同，主要有八大奇观，分别称之为，水底冒烟、旱地行船、霓虹戏水、山飞海立、晴空洒雨、旱天惊雷、冰峰倒挂、十里龙槽。走进壶口瀑布，当太阳一出来，我们就会看到一条彩虹横跨两岸，非常漂亮，可以在黄河岸边穿上陕北特色服饰，白羊肚手巾，羊皮马甲，兰花花衣服，骑在陕北毛驴上打卡拍照，做一回真正的陕北人，感受原汁原味的黄土风情文化。此外，还有美食推荐，品尝地道的黄河大鲤鱼，有鲤鱼跃龙门，飞黄腾达之意。

白娜：君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。只有到了壶口瀑布，才能真正听懂《黄河大合唱》里的“中国精神”，风在吼，马在叫，黄河在咆哮，才能真切触碰“母亲河”永远不屈的脉搏和气势山河的灵魂。

我们接下来要去的地方就是陕北的好江南——南泥湾。

张荣荣：南泥湾景区位于延安城东南45千米处。抗日战争进入相持阶段后，由于日寇疯狂进攻，国民党顽固派的军事包围和经济封锁，加上自然灾害的侵袭，陕甘宁边区出现空前严重的物质困难。1941年春，八路军120师359旅的将士们在王震旅长的率领下，响应毛泽东提出的“自己动手、丰衣足食”的号召，在“一把锄头一支枪，生产自给保卫党中央”口号声中，开进南泥湾，实行屯垦，生产自救。“花篮的花儿香，听我来唱一唱。”它是延安精神的发祥地，也是中国农垦事业的发祥地，南泥湾精神是延安精神的重要组成部分，“自己动手、丰衣足食”激励着我们一代又一代的中华儿女。

游玩推荐中，我们建议大家去大生产展览馆、中国最大的党徽广场、南泥湾湿地公园、三五九旅英雄稻田等地打卡拍照。

来到南泥湾，一定要尝尝特色的香菇面。南泥湾香菇面起源于大生产运动时期，当时由于军队中大多数是南方战士，吃不惯北方干硬食物，粮食物资又紧张，为了照顾战士的身体跟心情，根据当时的食材，采用广东的烹饪手法，制作了香菇面，食材有丸子、木耳、香菇配以高汤，“肉质菇鲜，汤浓面好”，面条“筋道爽滑”，让人回味无穷。

健 康

什么是胆总管结石？该如何预防和治疗？



主持人冯一倩：胆总管结石是位于胆总管内的急性或慢性结石性疾病，好发于胆总管下端。根据其来源可分为原发和继发。原发性结石就是土生土长在胆管里的结石。继发结石就是当年结石排进胆管并停留在胆管内或者来源于肝内胆管结石。



● 嘉宾郭锐

冯一倩：胆总管结石有什么症状？

郭锐：当结石没有导致胆管梗阻时，一般无症状或仅有上腹部不适；当结石造成胆管梗阻时，可出现反复腹痛或黄疸。腹痛常发生于剑突下或仅有上腹部不适，多为绞痛，呈阵发性发作，或为持续性疼痛阵发性加剧，可向右肩或背部放射，常伴恶心、呕吐。当结石导致胆管梗阻时会继发感染导致胆管炎、胆管壁炎症水肿，同时会反过来进一步加重胆管致胆管内压升高，细菌及毒素逆行经毛细胆管入肝窦至肝静脉，再进入人体循环引起全身感染。约2/3的病人可在病程中出现寒战高热，一般表现为弛张热，体温可高达39~40℃。胆管梗阻后可出现黄疸，其轻重程度、发生和持续时间取决于胆管梗阻的程度、部位和有无继发感染。

冯一倩：做什么检查能发现胆总管结石？

郭锐：通过腹部B超、CT或者磁共振胆胰管水成像(MRCP)可发现它的存在，同时可结合血常规、血液淀粉酶及肝功能检查进一步明确。

冯一倩：胆总管结石要怎么治疗？

郭锐：对于胆总管结石的治疗方法包括内科保守治疗和外科手术。内科保守治疗因无法解除胆道梗阻，且抗生素等药物难以进入胆道而效果欠佳，感染、败血症及瘀胆所致的肝功能衰竭也常常会

危及患者生命，所以肝外胆管结石的治疗仍以手术为主，其原则为取尽结石，解除梗阻，术后保持胆汁引流通畅。

冯一倩：目前临床上常用的手术方式有哪些？

郭锐：提到消化内镜，我们往往想到胃肠镜检查。但在消化内镜中，还有一种同胃镜原理相似的神奇技术——ERCP，它被誉为消化内镜皇冠上的明珠。ERCP全称是经内镜逆行胰胆管造影术，它同胃镜原理相似，通俗来讲，就是从嘴巴插入一根类似胃镜的十二指肠镜，一直插入到十二指肠降段，找到十二指肠乳头，这里连通胆总管，通过此处我们可以逆向往胰胆管中注射造影剂。在造影下，可以观察到胆胰管的病变或操作器械进一步手术治疗。

冯一倩：ERCP有哪些作用？

郭锐：目前，ERCP既可以应用于疾病诊断，也可以在在此基础上进行一些手术治疗。ERCP可用于十二指肠乳头、肝内外胆管、胰腺等疾病的诊断，如胆道各部位的结石、胆道蛔虫病、肝外胆管癌、壶腹癌、慢性胰腺炎、胰腺囊肿、胰腺癌等。以ERCP为基础，还可以进行十二指肠乳头括约肌切开术、胆总管取石术、内镜下鼻胆管引流术、内镜下胆汁内引流术等微创治疗，解决患者疾病。以胆总管取石术为例，即通过经口的十二指肠镜实施ERCP，可以不开刀就将结石轻松取出，解除胆道梗阻。

冯一倩：ERCP相比传统外科手术有什么优势？

郭锐：ERCP可以经自然腔道处理胆胰疾病，甚至胆囊疾病，没有破坏正常的生理解剖结构，甚至都不需要像腹腔镜一样打孔，因此，创伤性最小，特别是对儿童、孕妇、年老体弱不能耐受外科手术的患者来说，都是特别好的。对于胆管结石、胰管结石患者，因为内环境紊乱、结石体质，即使取干净了，也容易再长结石，不能做了一次外科手术后再做，这样就疤痕累累，到处都是粘连，但我们可以多次重复做ERCP，伤害最小。对于高龄、基础疾病较多、一般情况差的患者行常规外科手术麻醉风险高、创伤大，多不能耐受，死亡率也较高，而ERCP的微创方法可使其获得良好的治疗。

冯一倩：最后，请您从专业角度提醒广大朋友应该如何预防胆总管结石？

郭锐：一是养成规律进食习惯，尤其是早餐，三餐荤素搭配合理，营养均衡，避免高脂高胆固醇饮食。二是饮食注意卫生，不生食、不饮生水，适量运动，避免久坐久卧或过度运动，避免肥胖。三是定期体检，如有胆道结石病史，需定期复查。

创 作

网络文学 大有可为



主持人胡琛：聆听作家故事，感受文学力量。本期《作家说》节目，我们邀请到的是知名网络作家——孙涛。孙涛，笔名惊蛰落月，是中国作家协会会员、陕西省网络作家协会理事、西安市网络文艺家协会副会长、延安市作协网络文学委员会副主任，同时，他也是鲁迅文学院第17期网络作家班学员、新兴领域青年大学学习暨全国第三期青年网络作家培训班学员。

胡琛：惊蛰落月的小说成绩优异，全网累计点击数十亿，售出各类版权，改编影视、动漫、漫画、有声小说、繁体出版等，影响广泛。曾获中国青年好网民、陕西好青年、陕西青年文学奖、陕西青年好网民、西安市百名优秀青年文艺人才、崆山网络文学奖等荣誉。下面，我们让他和大家分享一下自己的网络文学成长经历。

孙涛：那时的我正在上大二，和很多网络作家一样，在看了无数套路文之后，觉得自己也可以创作一本小说，于是便兴冲冲地投入到了网络作家行业当中。我用了9个月的时间，写完了自己的第一本书，字数达到了121万，平均每个月更新13万多字。但挣到的稿费却只有4000多元，平均每个月只有400多元的收入，付出和收入完全不成正比。不甘心的我，立即投入到第二本小说的创作中。但结果却和我第一本书一样，又失败了。写完第二本书，我已经从大二升到了大三。在大专院校上学的我即将面临毕业，站在人生的岔路口上，我有些不知所措。是继续坚持写作？还是选择放弃，然后去找一份工作？

思考了许久，最终我选择再拼一次。功夫不负有心人，第三本书终于出了成绩，不仅在网站成绩喜人，还改编了漫画、有声小说。我趁热打铁，紧接着创作出了第四本书、第五本书……在稿费上涨的同时，我所创作的作品陆续迎来各种衍生改编。除此之外，我个人还荣获了中国青年好网民、陕西好青年、陕西青年文学奖等荣誉……

胡琛：可以讲述一下您最满意的一部作品是哪部吗？

孙涛：最满意的肯定是下一部作品。在已经完成的作品中，有一部作品算是取得一定的成绩，名叫《大山飞出金凤凰》。《大山飞出金凤凰》以陕北乡村为原型，讲述了年轻教师孙国超受校领导指派，前往凤凰村支教。原本对支教心存抵触的孙国超，在支教过程中逐渐改变心态，最终成长为

一名优秀的支教教师。在他的努力下，落后的凤凰村小学终于成为全县第一乡村小学。他还带领村民科学养鸡，让全村脱贫致富的故事。

《大山飞出金凤凰》入选了中国作协网络文学中心主办的“庆祝中国共产党成立100周年重点网站优秀网络作品联展”；入选陕西省网信办主办的2022陕西省“五个一百”网络精品——网络正能量文字；入选2021年西安市文化产业发展专项资金支持宣传文化事业项目。该书还网文出海，在国外产生了一定的影响。

我想通过这部作品，让更多人了解到支教的艰辛，了解到乡村人民的生活状况，了解到国家对乡村教育的大力扶持。在此，我们呼吁有志青年，能够向男主角学习，积极投身支教工作中，实现人生价值，为社会建设贡献自己的力量。

胡琛：您对当前网络文学界的发展趋势有何看法？
孙涛：记得刚开始写网络小说时，网络文学并不被大众所接受。那时，同行都称自己为网络写手，而不是网络作家。而且那时盗版猖獗，网站福利较低，很多网络作家都挣不到什么钱。

但现在，网络文学已经成为当下的主流文学。影视、动漫、游戏……背后皆有网络文学的身影。网络作家的收入、社会地位，都提高了许多，很多人都将中国的网络文学、美国大片、日本动漫、韩国偶像剧，并称为世界四大文化现象。网络文学通过各种形式表现，通过不同的途径在传播和发扬中国文化，让越来越多的人了解到中国文化，感受到中国文化的博大精深。

我的小说《至尊武帝》便被改编成了有声小说、漫画、动态漫。其中，改编的动态漫还多次冲入优酷动漫排行榜。小说《御天狂帝》繁体出版，常驻繁体书畅销榜。我也因为创作网络文学，加入了延安市作协、陕西省作协、中国作协，并获得了许多荣誉。我认为，现在是网络文学最好的时代，网络的快速发展，让网络文学拥有无限的可能。未来，网络文学品质将会向精品化发展。

讲 述

关于红色新闻山——清凉山的故事



主持人陈晨：非常欢迎赵希源同学来到《延安年华——红领中之声》，让我们听他向大家讲述《清凉山——红色新闻山》的故事。

赵希源：清凉山，又名太和山，位于延安城东北、延河北岸，高100多米，是革命圣地延安的象征之一。夜色下的清凉山光彩夺目，从远处望过去，清凉山仿佛一艘巨轮，从历史的大潮中缓缓驶来，带着沧桑和厚重，让人心潮澎湃。

在抗日战争和解放战争时期，清凉山是中央党报委员会、新华社、解放日报社、延安新华广播电台、中央出版发行部、中央印刷厂和边区群众报社的所在地。这里是新中国新闻事业的摇篮。

1938年3月，新华社从延安城内迁到清凉山。1939年2月，新华社从清凉山迁到党中央所在地杨家岭。1941年5月，新华社与解放日报社一起搬到清凉山上新打的窑洞里。七大开幕时，陈毅同志赋诗曰：“百年积弱叹华夏，八载干戈仗延安。试问九州谁做主，万众瞩目清凉山。”因此，清凉山被称为“红色新闻山”，载入中国革命的光辉史册。

红军开始长征后，中央党报委员会这一机构就消失了。直到1937年1月，中共中央从保安（现志丹县）迁到延安。为了适应西安事变后形成的统一战线的新形势，加强党对宣传工作的领导，党中央把《红色中华》更名《新中华报》，红色中华通讯社改名为新华通讯社（简称新华社），同时决定由张闻天、凯丰、秦邦宪、周恩来等组成中央党报委员会。

回溯新华社的历史可以发现，1937年1月，红色中华通讯社在延安正式更名为新华通讯社。社长秦邦宪，主要工作人员有廖承志、李柱南、向仲华等人。1939年初，由于业务发展，新华社成为独立的新闻机构，向仲华为社长。

新华社担负着传播党的政治主张和搜集国内外新闻信息的任务，具体有两个方面的业务：一是抄收国民党中央社和外国通讯社的电讯。这些电讯是新华社国际消息的主要来源，经过翻译、缩编，然后再

发给各地报纸刊用，使根据地人民能及时了解到国际重大政治、军事斗争的动向。另一项业务是编写广播新闻稿件。根据抄收到的中外电讯，综合编写广播新闻稿件送电台播发，每日2000字至3000字不等。

为了突破国民党对我们的新闻封锁，进一步加强党的宣传工作，1940年3月，周恩来从苏联带回一部功率为10千瓦的苏制广播发射机。于是，中共中央决定成立中央广播委员会，由周恩来任主任，成员有中央军委三局局长王诤、新华社负责人向仲华等。

为筹建广播电台，大家不辞辛劳，昼夜奋战，在山坡上开凿了两孔石窑和五孔土窑，盖了十几间土坯石窑房，分别用做播音间、播音办公室和员工宿舍等。当时延安没有供应电台的大型动力设备，工作人员就把旧汽车的引擎进行改装，带动发电机发电，还把三根树干捆成“Y”字形栽在山坡上支撑天线。

1940年12月30日晚7时，延安的窑洞中发出了一个响亮而振奋人心的声音：“延安新华广播电台，XNCR现在开始播音。”按照规定，中国无线电台呼号的第一字母是X，作为新华社的一个下属机构，延安新华广播电台的英文缩写是NCR。

1949年12月5日，历经两次更名的延安新华广播电台在北京更名为中央人民广播电台。

1941年5月16日，中共中央决定在延安合并、改组《新中华报》和《今日新闻》，创办一张党的机关报——《解放日报》。毛泽东为《解放日报》题写报名，并撰写发刊词。第一任社长是秦邦宪，第一任总编辑为杨松（原名吴绍祖），社址设在延安的清凉山。

延安时期，这座由中国共产党领导与管理的红色新闻山，为党的新闻事业积累了宝贵的经验，也形成了自己的历史传统。这些传统代代相传，绵延至今，并在新的历史条件下与时俱进、开拓创新，成为一笔极其宝贵的精神财富，也成为一盏永不熄灭的明灯，照亮了我党新闻事业前进的道路。