

《诗词的力量：同心抗疫诉衷情》 全国诗词征集活动评审名单重磅公布

► 03 版



湖北省发展和改革委员会
易地扶贫搬迁工作
全省微视频展播名次公布

► 02 版



► 09 版

武汉里份，新旧光影的交错

► 03 版

多国驻华使馆外交官和外媒记者团
为湖北广播电视台媒体融合点赞

► 06 版

冬至将至 养生进补正当时

► 07 版

如何远离心脏骤停

► 10 版

小心取暖器变“夺命器”

► 11 版

12月新片云集：猜猜哪部能成为爆款

► 16 版

“盛世欢歌 童画祖国”儿童绘画作品展示



湖北省发展和改革委员会易地扶贫搬迁工作 全省微视频展播名次公布

为全面宣传我省“十三五”易地扶贫搬迁工作所取得的成效,湖北省易迁办在全省范围内遴选推出一批导向正确、特点鲜明、创意新颖、制作精良、群众喜闻乐见的微视频作品,用镜头聚焦易地扶贫搬迁主战场,展现波澜壮阔的脱贫攻坚生动画卷,用影像的形式生动再现湖北人民与贫困作斗争的精神风貌,更好地凝聚全社会力量关注和参与易地扶贫搬迁后续扶持工作,确保易迁群众“搬得出、稳得住、能致富”。

自今年11月起,《湖北广播电视报》官方微信公众号共推出十二期、每期五个来自湖北省各地市州选送的湖北省发展和改革委员会易地扶贫搬迁工作全省微视频。期间,引起广大网友的热烈反响,纷纷为自己喜欢的微视频投票。

截至11月30日晚上20点,湖北省易地扶贫搬迁微视频投票环节结束,共回收45532份有效票数。本次微视频展播最终名次由网络投票、评委投票各占50%,经过网络投票及评委投票环节产生特等奖两个,一等奖三个,二等奖六个,三等奖十个,优秀奖若干个,具体获奖情况见表格。



序 号	单 位	作 者	名 次
1	《太阳照在屋顶上》	巴东县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	特等奖
2	《我的新家》	南漳县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	特等奖
3	《筑得广厦千万间,大庇贫民俱欢颜》	广水市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	一等奖
4	《荆州屋脊有个梦工厂》	松滋市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	一等奖
5	《黄丽红的幸福屋语》	蕲春县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	一等奖
6	《蹇再周:搬来幸福新生活》	恩施市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	二等奖
7	《跳出穷窝,搬进新房,遇见好生活》	安陆市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	二等奖
8	《龙潭河的夜生活》	长阳土家族自治县易地扶贫搬迁指挥部	二等奖
9	《易出新天地 搬出新生活》	石首市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	二等奖
10	《变迁》	建始县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	二等奖
11	《迁出巧姐新生活》	郧西县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	二等奖
12	《搬出来的好日子》	来凤县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
13	《告别“水上漂” 开启新生活》	监利市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
14	《迁来的新娘》	襄阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
15	《迁痕》	巴东县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
16	《离山》	随县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
17	《一只小蜜蜂酿出甜蜜事业》	十堰市张湾区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
18	《一片生态林铸就金饭碗》	十堰市张湾区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
19	《易迁铺就致富路 携手奋斗奔小康》	咸宁市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
20	《易迁扶贫心连心 齐奔小康手牵手》	赤壁市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
21	《“搬新居,挪穷窝;兴产业,共致富”》	秭归县两易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	三等奖
22	《“荷”你心“莲”心 同走“馥郁”路》	安陆市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
23	《乐业安居 幸福龙韵》	十堰市郧阳区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
24	《易地扶贫安置 助力美丽乡村振兴》	十堰市茅箭区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
25	《蔡阳的希望》	老河口市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
26	《一枚香菇兴起一座城》	十堰市郧阳区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
27	《易地搬迁拔穷根 精准扶贫摘穷帽》	竹山县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
28	《大山里的独特风景》	兴山县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
29	《赵友兵的易迁故事》	洪湖市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
30	《新生》	远安县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
31	《轮椅上的笑脸》	南漳县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
32	《“搬”来安居乐业新生活》	通城县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
33	《独臂“牛倌”脱贫记》	郧西县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
34	《探索社区治理新路子 打造和谐幸福新社区》	宣恩县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
35	《兰海英:安置点上盛开的那株兰花》	宣恩县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
36	《做实“三小工程” 加强社区管理》	保康县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
37	《易地搬迁“挪穷窝” 立志兴业“斩穷根”》	京山市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
38	《邹胜华的后续发展之路》	谷城县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
39	《置广厦千万 展壮美画卷》	鹤峰县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
40	《双手巧编脱贫路》	襄阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
41	《易地扶贫搬迁汇民心》	枝江市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
42	《土家新村正崛起》	五峰土家族自治县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
43	《张帮金的幸福生活》	当阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
44	《小康路上》	宜昌市夷陵区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
45	《一颗猕猴桃变身“黄金果”》	十堰市张湾区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
46	《易地扶贫搬迁—搬出了一片新天地》	宜都市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
47	《精准施策挪穷窝 聚力易迁促脱贫》	大悟县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
48	《集中安置挪穷窝 产城融合拔穷根》	十堰市郧阳区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
49	《易地搬迁解民忧,扶贫开发显真情》	阳新县易地扶贫搬迁工作指挥部办公室	优秀奖
50	《挪出穷窝天地宽 产业发展奔小康》	宣恩县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
51	《兴产业 助增收》	枣阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
52	《易地搬迁铺富路 幸福家园惠民生》	宜昌市点军区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
53	《这个安置点有点“靓”》	枣阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
54	《激发原动力 开启新征程》	五峰土家族自治县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
55	《一片茶叶托起“致富梦”》	十堰市张湾区易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
56	《变迁》	襄阳市易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖
57	《“三个四”解锁“精准扶贫”新模式》	南漳县易地扶贫搬迁工作领导小组办公室	优秀奖

《诗词的力量:同心抗疫诉衷情》 全国诗词征集活动评审名单重磅公布

由湖北广播电视台、湖北省文学艺术界联合会主办,湖北广播电视报联合湖北省中华诗词学会、长江云、湖北省音乐家协会、湖北省民族舞蹈协会、湖北省演讲协会、湖北省舞美协会等十余家专业协会以及全国各省、市、州广播电视报刊参与其中,共同打造“诗词的力量——同心抗疫诉衷情全国诗词征集”活动,所征集到的超过20万字作品将优中选精,十余位业界专家组成评审团选出优秀作品,于明年年初集结成册。



王兆鹏

历任湖北大学人文学院院长、武汉大学杰出学者特聘教授、博士生导师,现为中南民族大学文学与新闻传播学院教授、中国词学研究会会长、中国李清照辛弃疾学会会长、中国宋代文学学会常务副会长。已出版《唐宋词史论》《词学史料学》等专著10余部。



黄金辉

中国作家协会、电影家协会、电视艺术家协会会员,国家一级编剧,曾任湖北省中华诗词学会会长。发表文学艺术及理论作品500万字,出版个人专著13种(含诗联专著5种),获“中国电视奖”“冰心儿童图书大奖”等全国文艺奖项八次,“屈原文艺奖”等省级文艺奖项十余次。



段维

华中师范大学教授,兼任湖北省中华诗词学会会长、《心潮诗词》评论双月刊主编。现任华中师范大学出版社总编辑,兼任华中师范大学新闻传播专业教授及硕士生导师、中华诗词学会会员、湖北省诗词学会会员、湖北省摄影家协会会员、黄鹤诗社副社长。



罗积勇

现为武汉大学文学院教授,博导,兼任中国修辞学会副会长,湖北省楹联学会副会长。已出版学术专著《用典研究》《唐代试律试策校注》《〈容斋随笔〉选译》《词汇与修辞学散论》《中国古籍校勘史》《〈礼部韵略〉与宋代科举》共6部。



路成文

现任华中科技大学人文学院中文系教授、博士生导师、湖北省“楚天学者”特聘教授。主要从事中国古代文学与传统文化研究,已出版著作4部。系中国宋代文学学会理事、中国词学会常务理事、中国文学地理学会理事,中国李清照辛弃疾研究会理事。



李升炜

华中科技大学出版社融媒体中心主任、资深编辑,连续多年被出版业权威媒体评为“优秀编辑”,策划出版《李白诗传》《杜甫诗传》《无可P美》《美人诗里的中国史》《才下眉头,却上心头:遇见最美最美的宋词》《林徽因诗传》等图书20余部。



巴晓芳

湖北日报社原高级记者,现为中华诗词学会理事、湖北省中华诗词学会副会长兼秘书长。有论文数十篇、散文百余篇、著作多部问世。其《大众化报纸论析》获第九届湖北省新闻论著唯一的一等奖。诗词散见于《中华诗词》《诗刊》等报刊及网络。



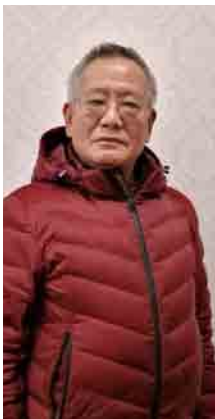
饶静

华中科技大学出版社资深编辑、诗集责任编辑、非虚构故事平台“我们是有故事的人”品牌负责人,在非虚构内容领域深耕多年,致力于“讲述当下年轻人的职业和故事”,策划出版有《不期而遇,不告而别》《行走在千年废墟之上》等图书。



张远益

湖北省中华诗词学会常务理事,《湖北诗词》杂志常务副主编。有诗词获全国性诗词竞赛一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖,在若干旅游景点石刻;有楹联获全国性征联活动三等奖、优秀奖,并在旅游景点悬挂。有赋获得全国性征赋活动三等奖、提名奖。



张世才

现任武汉诗词楹联学会常务理事,湖北省中华诗词学会理事,武汉琴台诗社社长,武汉老年大学诗词研究会会长。《湖北诗词》编辑部主任,《九州诗词》副主编,诗歌散文集《玫瑰的依恋》副主编,诗歌散文集《翰墨空谷》副主编,《辛亥百年白韵》主编。



张健安

《湖北诗词》特约编辑,《安陆诗词》主编。高级教师,曾供职安陆市教育局、市一中、市实验中学,武汉市东湖中学。中华诗词学会会员,湖北省中华诗词学会理事,安陆市诗词学会副会长,武汉市老年大学诗词研究会理事。

多国驻华使馆外交官和外媒记者团为湖北广播电视台媒体融合点赞

近日,中国公共外交协会会长吴海龙率13个国家的驻华外交官和外国媒体记者团来湖北广播电视台参观交流。这是新冠疫情发生以来,湖北广播电视台迎来的第一个外国使团。使团一行参观了长江云调度中心、融媒体中心新闻中心全媒体生产区域。台党委委员、总编辑王彬陪同参观。

在融媒体中心新闻中心,蒙古、津巴布韦、利比里亚、柬埔寨等国驻华外交官接受了湖北

台采访,外交官和记者们深入了解了武汉在疫情期间联防联控、志愿者服务及物资供应等方面情况,对武汉抗疫所取得的成就纷纷点赞,对其所在国与中国加强友好合作关系表示期待。多位驻华外交官现场表达与湖北台优质品牌栏目《长江新闻号》《对话外交官》的强烈合作意愿。参观当天,正值蒙古国捐赠的首批11267只羊运抵武汉,王彬同志现场向前来采访的蒙古国驻华使馆参赞

兼总领事巴图欧尔士赫介绍了这一情况,并表达了湖北人民收到这份温暖礼物的感谢之情,感谢蒙古国政府和人民的深情厚谊。巴图欧尔士赫参赞欣喜地表示,“我们希望蒙古国羊、羊肉送到更多的中国人民手上,看到武汉市人民与中国其它省市尤其是医务人员共同分享蒙古羊肉,我既感动又高兴。每个国家都会有遇到困难的时候,期待蒙中两国今后合作关系更加密切。”

从2018年至今,融媒体中心新闻中心已接待过非洲、拉美、亚洲、印尼等六个批次的一百多位外媒记者,每一次接访都是一次生动的对外宣介。吴海龙同志高度赞扬本台为公共外交工作所作出的努力,并对武汉后疫情时期经济复苏所展现的活力表示赞赏,希望我台加快媒体融合,与外媒交流合作,讲好湖北抗疫故事,为推进国际传播能力建设、提高国家文化软实力作出更大的贡献。

社区治理创新

编者语:推进社区治理创新,共建共治共享平安、和谐、幸福社区。

四唯街道:只让群众跑一次

记者 | 刘文婷

“您好,欢迎来到四唯街道政务中心!请问您办理什么业务!有什么需要帮助的吗?”11月26日,室外寒风侵肌,一进四唯政务中心大门,面带微笑的工作人员,说着一口流利的普通话,让前来办理社保年审的王女士有了回家的感觉。很快,在工作人员的指导下,王女士在自助政务服务机上仅用5分钟便完成了相关审核手续!“好快呀,真是方便!谢谢你们了,”离开时,王女士特意扫码,为此次服务打了“满意”!

2020年以来,江岸区四唯街道坚持为民服务“马上办、网上办、就近办、一次办”,在网上为群众办理审批1000余件,政务中心窗口办理各类群众服务10031件,行政审批事项67件,未发生一起办事人投诉,用精致的服务赢得企业、群众“双评议”的满意。

“办好群众的事,就是要做好‘店小二’,精致的服务态度是基础!”四唯街道工委书记赵君始终要求,抓好工作人员的

服务意识、服务形象、服务细节的常态化教育,优化服务做到五个“规范”。为此,街道将“四办”工作纳入年初绩效四张成绩单考核。在人力、财力、物力方面给予“一网通办”改革工作全力支持,在辖区设置自助服务机9台,其中24小时服务机2台。“为群众提供精致的服务,首先要练就过硬的业务能力”,办事处主任晏伟要求每名工作人员,对群众的任何办理事项都能做到一口清。

街道利用先进的信息化手段建成“一窗式受理平台”,实现“一窗受理、内部流转、限时办结、统一发证”。11月初,刚刚入住辖区铂仕汇商务大楼的某贸易公司张经理,急需办理企业注册迁徙手续。在街道派驻楼宇党建服务站工作人员的指导下,张经理上午通过楼宇企业业务事项办理微信号,向街道政务中心提交了相关资料,当天下午就完成了各项审批手续,并通过派驻楼宇党建工作人员将营业执照送到张先生手中。

“能简化就简化,能线上办理就线上办理,能不见面审批就不见面审批”,四唯街道通过减少环节、服务下沉,主动把送精致服务送到一线,变以前企业、居民跑路为街道工作人员主动到企业、到网格宣传政策,全面公开审批事项和环节,主动受理代办各类审批事项。“让数据多跑路,让群众少跑腿”,四唯街道充分运用信息化措施,把精致服务做细做实,着力减流程、降成本、压时限、优服务、增收益,极大地优化了营商环境。开通“24小时自助政务服务”,使121项便民事项、49项审批事项可在网上一次办结。在辖区内商务铂仕汇楼宇、袁家社区安装的两台自助机24小时“上岗”,不受时间限制,居民群众、企业随时可以办理业务。

“最多让群众跑一次”,四唯街道政务中心负责人表示,将进一步深化“四办”改革,让群众居民、企业可享受更加智能、高效、便捷的服务,实现企业、群众少跑路、不跑路!

海赋社区:下沉党员「沉」楼栋 社区服务更精准

记者—陈曦 通讯员—金岸

近日,武汉市江岸区后湖街道海赋社区17栋下沉党员小组组长石强,带着栋芦苇、熊炜、董川等6名下沉党员,利用下班后的休息时间对小区地下乒乓球室进行环境改造。下沉党员们自备打扫工具,自购灯具、地胶,对陈旧的灯具进行更换,铲除起泡的油漆,铺上地胶,使整个球室的面貌焕然一新,深受楼栋居民好评。

目前,据海赋社区党委书记段晶介绍,相比于统一参加社区组织的活动,下沉党员在居住的楼栋开展服务,能更好、更及时地了解邻居们的需求,将下沉服务推向精细、精准化。海赋社区的下沉党员按楼栋编成小组后,目前已结合各自楼栋的特点,开展了消防安全检查、楼栋清洁消毒、结对关爱高龄老人等一系列接地气活动。段晶表示,将进一步在“沉”字上做文章,力求下沉党员“沉”到居民心里,“沉”出社区治理实效。

龙王庙社区:筑牢社区消防安全“防火墙”

记者 | 喻勇波 通讯员 | 肖偲偲

随着警报声响起,在武汉市江岸区百步亭社区指导下,武汉市蔡甸经济开发区龙王庙社区联合金时代物业公司开展消防安全演练正式开始。接到“火情”警报后,龙王庙社区金时代“红色物业”立即启动应急机制,消防灭火组、疏散引导组、现场警戒组、后勤保障组等纷纷出动,迅速抵达发生“火情”的现场。

居民在工作人员的引导下,用湿毛巾捂着口鼻,弯着腰,按事先设定的疏散路线快速、有序地撤离。社区“消防队员”手举消防水带直指起烟处,不一会儿便扑灭了“火情”。

“灭火时应顺风不宜逆风,灭火器的喷射口要对准火焰根部……我可在心里默默做了不少笔记。”居民王女士说。

来自高警一支队的下沉党员闵昌洲在此次活动中也满载收获,他说:“这次消防演练贴合社区、居民实际,宣传展板、消防器材、场景布置等方面都比较完善。作为下沉党员,我们也要更好地参与社区活动,发挥专业特长,结合‘全国交通安全日’等时间节点,为居民普及交通安全知识。”

下沉党员干部、社区工作人员、“红色物业”工作人员、社区居民等百余人学习消防知识、参与实操实练,筑牢社区“防火墙”。



▲湖北广电报业有限责任公司副总经理冯悦为志愿者颁发证书

金泰社区:表彰优秀抗疫志愿者

记者 | 周金钰

11月28日上午,武汉市东西湖区金银湖街道金泰社区“‘疫’路有你,共筑基层防线”疫情防控志愿者表彰活动在花样年花样城小区顺利举行。一批在疫情防控中表现突出、无私奉献的群众志愿者、党员志愿者脱颖而出,评选出56名优秀“抗疫”志愿者,由金泰社区居委会耿曼书记、湖北广电报业有限责任公司副总经理冯悦为志愿者们颁发荣誉证书。

2020年新春开始,新冠肺炎病毒不断蔓延全国各地,全国人民全面投入“抗疫”阻击战中,金银湖街道金泰社区涌现出一群“最美”抗疫志愿者,他们为本社区居民测量体温、建档、疫情知识宣传,卡口把关等迅速投入“疫情”阻击战中,以实际行动展示“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。与金泰社区工作人员一起“冲锋陷阵”,英勇奋战,担当作为,成为“战疫”中一道美丽的彩虹。

表彰会上,志愿者代表们分享了自己抗疫期间志愿服务的故事。住在金泰社区万科西半岛的曹丹丹作为小区业委会副主任,面对这场来势汹汹的疫情,她主动报名加入抗疫志愿者的队伍,并在小区内组织招募20名志愿者成立了万科西半岛小区的志愿者团队。万科西半岛小区属于老小区,有118户独居老人,为了保障他们的生活,志愿者与小区物业组建了微信群,邀请独居老人们的子女进群,帮助他们下单预定物资。曹丹丹说:“疫情刚开始我们都很害怕,但是志愿者团队成立以后,大家互相打气。在我们的努力下,居民理解大家的工作,小区的菜篮子也丰富了,事情在往好的方向发展,也就不害怕了。”

受表彰的志愿者们纷纷表示,今后将一如既往地关注和支持社区的工作,为基层群众服务。

速热小暖神,今冬送温暖!

299元买1送1,厂家让利,一步到位万人团购特惠价

寒冬来临,天寒地冻。中老年冬季养生,首先要保持室内温暖。为了让家中没有暖气的居民度过一个温暖的冬季,小暖神厂家特向本市投放1000台速热小暖神。现在购买超划算,升温快,噪音小,轻巧便携。放在餐桌,床头,学习桌,客厅茶几上,卫生间都可以。独立生活的中老年人和创业者,今冬取暖,不用愁。一个电话,速热小暖神免费邮寄到家。

六大特点,首选速热小暖神:1,全新空气交换技术,吹出温暖自然风;2,内置多层过滤芯,拦截灰尘和细菌;3,轻巧便携方便挪动,不占地;4,外型美观,使用寿命长;5,升温快,120度摇头广角送风,随时速热,智能温控辐射全屋!6,省

电安全,3天仅需1度电。电热毯不安全,开空调费电还干燥,开通速热小暖神,关节不怕冷了,手脚不冰凉了,全身暖洋洋,老人小孩都安心。

年末钜惠!在电视热播的同类型速热小暖神,平时专柜价598元,不因天气原因造势涨价,只收取原材料成本价急市民所急。万人团购价:买1台送1台仅需299元,立省千元。

温馨提示:由于本次惠民特价,我省只提供1000台,售完即止,有需求的市民请尽早订购,机不可失。特别声明:本次活动仅限15天,每个家庭最多只能订购4台!

申领热线: 400-8234-515

社区冬日送暖

编者语:冬日渐冷,爱心暖人,有这样一群为了居民幸福生活而忙碌的社区人。

花山街道:冬日送暖忙不停

记者 | 王琳 通讯员 | 王琴 周佩 毕扬

橘园社区: 运动会里的欢声笑语

当孩子们看到花山街橘园社区“大手牵小手,一起来运动”亲子趣味运动会现场后都欢呼雀跃起来,“小动物运球走”“母鸡下蛋”“摸石头过河”“手脚并用”“趣味青蛙跳”“快乐的滑板车”等趣味项目的设置让现场一下子就热闹起来。

社区工作人员给参与活动的家庭发放了号码牌和小动物头饰,带领家长和孩子做赛前热身运动后,趣味运动会拉开帷幕,孩子们的脸上都露出了幸福的笑容。一位家长说:“自己平时工作忙,陪伴孩子的时间也很少,这样的比赛活动看着挺有乐趣,最重要的是可以增进自己与孩子的感情,来弥补对孩子的一些亏欠。”

为了增进家长和孩子们的配合度、默契度,社区工作人员在每一个游戏环节的设置上都体现了互助性。戴着“小熊”头饰的小朋友奋力地将球运至爸爸面前,爸爸分开双腿夹住球抱起孩子往前走。游戏将整场活动推向了高潮,欢声笑语充斥着整个运动会现场,社区工作人员用相机

定格下这一幕幕精彩的瞬间。

棠园社区: 志愿服务暖人心

花山街棠园社区为了给社区居民提供更实在、体贴的服务,联合居家养老服务中心在辖区樱园广场开展了一场“便民活动进社区 贴心服务在身边”志愿服务活动。

早上,志愿者就忙活开来,为居民免费测量血糖血压,免费理发、缝补、磨刀磨剪子,为社区老人讲授如何反假防诈骗,社区工作人员及党员志愿者为居民提供计划生育、垃圾分类、文明创建、一感一度一率一评价、消防安全等宣传服务。

56岁的志愿者李师傅的磨刀磨剪子服务摊最为火爆,两个多小时就给居民免费磨了50多把刀具。李师傅是辖区内的一名保安,他乐呵地表示能为大家做一点力所能及的事觉得很温暖。居民何阿姨开玩笑地说:“感谢老李帮我们做好事,没有想到你还有这个手艺,以后我家的剪子都找你磨了。”



孩子们正在快乐的玩耍

兰园社区: 小蛋糕承载的浓浓邻里情

为了丰富辖区妇女们的日常文化生活,增强她们的技能,花山街兰园社区妇联组织了“甜甜小蛋糕 浓浓邻里情”蛋糕DIY 体验活动,请来了烘焙坊老师教授

16位阿姨如何制作蛋糕。认真观看了烘焙老师的演示后,阿姨们跃跃欲试,她们拿着烘焙工具,俨然一副专业蛋糕大师的模样,把蛋糕装点得既美观又美味。

前来参加活动的王阿姨说:“这是我第一次亲手制作小蛋糕,今天做的蛋糕我要带回家给孙子吃,正好明天是他生日。很感谢社区为我提供免费学习的机会。”

古二社区:社区老人玩游戏学知识

记者 | 喻勇波 通讯员 | 刘三爱

为丰富辖区老年人精神文化生活,进一步增强社区老年人幸福感、归属感,武汉市硚口区古二社区老年服务中心统筹各方资源,开展了丰富多彩的为老助老活动。

知道社区的老年朋友们有理发的需求,中心举办了“义起行动 剪出精彩”爱心义剪活动,邀请志愿者为老人免费理发。活动过程中,理发师认真地做好消毒措

施,耐心地听取老年人的意见,为老年人理发。养老服务中心的工作人员与等待的老年朋友们拉家常、量血压,了解他们近期的生活状况。在理发师的巧手下,老年朋友们都变换了新发型,他们竖起大拇指,李太婆高兴地说:“特别好,特别满意,希望可以多举办类似活动!”

社区中心还举办了一场以“快乐自由

愉悦身心”为主题的老年人趣味活动,根据老年人年龄和身体状况,设置了吹蜡烛、盲人吃香蕉等几个比赛项目。比赛活动中,老年朋友们兴致高昂、各显身手,现场气氛热闹非凡。此次趣味活动,大大增进了老年人之间的互动与交流,在丰富老年人娱乐生活的同时,也提高了老人们对生活的热情。

除了丰富的趣味活动,古二社区的老

年大学根据老年人的身心特点,精心开设了音乐、书法、绘画等兴趣班,其中太极拳班最受老年人青睐。每次上课,老年朋友们在悠扬的乐声中,仔细揣摩每个动作,静心感受太极拳修身养性、陶冶情操的内涵。不少老人表示,在这里不仅学到了知识,还结识了志同道合的朋友,退休生活更加丰富多彩了。

万家湖社区:积极开展各项活动

记者 | 陈静 通讯员 | 卢金连

举办“奋进杯”羽毛球争霸赛

为了丰富社区居民的文化生活,倡导健康锻炼方式,万家湖社区联合万家湖小学、建华社区举办了“奋进杯”羽毛球比赛。来自万家湖社区的共建单位成员、下沉党员、羽毛球俱乐部成员,以及建华社区羽毛球爱好者共计30人、15支双打小队参与了此次比赛。

比赛现场,气氛紧张热烈,一次次精彩的反手杀、扣球,引得现场群众的欢呼

一浪高过一浪。运动健儿们为夺取比赛的胜利都使出了浑身解数。不管是局势胶着还是劣势明显,他们都沉着应对,稳定发挥,用娴熟的技术技巧打出一场场精彩而激烈的比赛,各小队成员得分后的击掌欢呼,失分后的相互鼓励又让赛场充满了队友间的友谊。

垃圾分类从我做起

为深入推进落实武汉市生活垃圾分类工作,进一步加强社区居民对垃圾分类

知识的了解,引导居民群众积极参与到垃圾分类行动中来,近日,万家湖社区、沌口街红色物业联合武汉楚馨社会工作服务中心在万家湖社区小广场联合开展了“美丽万家,环保先行,垃圾分类,从我做起”垃圾分类主题宣传活动,广泛向居民宣传垃圾分类知识。

为了通俗易懂地向居民宣传垃圾分类的相关知识,当天活动在现场设置了垃圾分类大转盘、垃圾分类投射、垃圾分类飞行棋等老少皆宜的游戏关卡,通过玩游

戏寓教于乐,让社区居民了解垃圾分类知识,提高环保意识,养成垃圾分类的好习惯,自觉维护公共卫生,为建设低碳环保生态社区贡献自己的一份力量。

通过“宣传+游戏互动”的方式展开,本次宣传活动发放宣传单页近200张,垃圾分类生活用品近100份。后续,万家湖社区还将联合多方力量,持续开展以居民参与为中心的垃圾分类宣传教育活动,促进垃圾分类工作进行有序化、常态化的推进。

冬至是我国农历中一个非常重要的节气,也是北半球一年中白天时间最短的一天。今年的冬至是12月21日,冬至将至,即将进入一年中最寒冷的“数九”寒天,但同时阳气开始生发,白天时间逐渐延长。冬至是“阴极之至,阳气始生”,是阴阳二气自然转化的节气。因此,冬至前后也是养生的大好时机。

冬至将至 养生进补正当时

女性冬至饮食起居要注意

冬至是一年中寒冷的节气,女性一定要注重保养。中医认为:女性如果不注意保养,受寒后就会出现月经不调、痛经等不适症状。在日常起居方面,女性冬至养生应注意以下几点:

注意防寒保暖

女性日常应少吃寒性食物,尤其是处于生理周期的时候,更要注意饮食的科学性。冬季外出要注意防寒保暖,加强颈、腹部的保暖,在气温降到0℃以下时,要及时增添衣物,衣裤既要保暖性能好,又要柔软宽松,不宜穿得过紧,不可因美观而减少衣物,一旦受凉,容易导致月经不调,损害健康。

适量进补 水果不可少

医学专家认为,冬至时节天气寒冷,人体需要足够的能量来抵御寒冷,因而应吃性温御寒并补益的食物,如羊肉、牛肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

另外,女性怕冷与机体摄入矿物质量也有一定关系,如钙在人体内含量的多少,可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,补充钙可提高机体的御寒能力。含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带等。此外,在冬季还应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花籽、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

除了饮食进补,还要多吃水果。冬天寒冷干燥,人总是觉得鼻、咽部及皮肤干、容易上火。因此,每天吃点水果不仅能滋阴养肺、润喉祛燥,还能摄取充足的营养,使人觉得清爽滋润。梨、猕猴桃、甘蔗、柚子等都是比较适宜在冬季吃的水果。



注意养心护肝

女性冬至养生的重点还要养心护肝。对于女性,肝脏这个器官有着重要作用。中医认为,女子以血为本,肝为女子先天,有疏通经血之用。因此,一旦伤肝,女性就会出现妇科方面的问题。所以,女性要注意养肝、护肝,不可动怒。女性冬至养肝可多吃葱、蒜、荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等。

此外,冬季主寒,寒性凝滞,寒邪最易损伤人体阳气。人体气血运行依赖阳气的推动,当人体受到外界寒冷刺激时,血脉多收缩阻塞,容易“伤心”。女性冬至期间护心养血,建议可以适量吃些红色食物,比如红枣能补中益气,养血安神;山楂则是健脾开胃、消食化滞、活血化瘀的良药;红酒具有较强的抗氧化作用,能抑制血管生长因子,防止动脉硬化;红茶中含有的钾可以促进血液循环,有增强心功能

的作用。养心在情志方面,应保持精神畅达乐观,不为琐事劳神,避免长期超负荷运转,防止过度劳累,积劳成疾。

坚持御寒理疗和锻炼

中医认为,人体中的寒气是由大地经足部进入人体的,因此,多泡脚可有效帮助女性保暖。但泡脚一定要坚持,不可三天打渔两天晒网,只有长期坚持,才能起到保健养生、防寒保暖的功效。此外,女性可进行适当的御寒锻炼,提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。需注意的是冬至前后,运动量不宜过大,要在动中求静,安身静体。

保证充足睡眠

冬至前后都应该早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏。冬至过后,白天会一点点的变长,但是气候却进入最寒冷的时段,更应该趋向养精蓄锐,为来春生机勃勃做准备。

冬至前后,很多人会出现精神萎靡不振、食欲不振以及咳嗽的症状。有的人或许会认为自己是感冒了,于是盲目地选择一些针对感冒或者呼吸道的药物。其实您有所不知,这可能是脾虚的表现!

冬天寒气和湿气进入体内最先伤害到的就是脾,而脾虚则会让人容易得病。同时,气温下降或者是进食了刺激性的食物(例如火锅),更容易出现胀气、烧灼、积食的情况,同样会伤及脾胃。

在五脏当中,很多人都更关心心、肝、肺等器官,对脾虚的危害知之甚少。脾虚可导致感官不清、五官不清、头晕脑胀、容易疲乏。由于脾虚初期的特征并不明显,容易与其他疾病混淆。如果出现舌苔变化、食欲不佳、眼袋过重等症状,你就要考虑是不是脾虚了。

如何正确健脾呢?以下几招分别从食、衣、行三个角度帮助您解决脾虚的困扰。

1.饮食要规律——一日三餐要定时,早上吃饱,中午吃好,晚上吃少。对于老年人,由于脾胃功能已趋于虚弱,消化能力逐渐减退,更要注意吃得适度,不吃或少吃生冷、粘硬食物。推荐食用山药枸杞红枣粥,健脾养胃。

2.注意避风寒——脾胃虚寒患者要注意保暖、避风寒,尤其不能让腹部受凉。

3.腹部按摩——每日有规律地按摩腹部可以有效地调理脾胃。如有大便干燥的人,可以顺时针方向揉肚子,30次左右。如果是大便溏稀,可以逆时针方向按揉肚子,次数相同。

寒湿入体需健脾

甲流防治要趁早

流感病毒拥有惊人的传染力,直接吸入空气中的病毒,或经手将病毒带入呼吸道都会引发流感。因此,预防流感首先要切断流感病毒的传播,如及时发现和隔离流感患者,少去人群密集的场所等;第二,在日常生活中要做到加强体育锻炼、注意休息、多吃绿叶蔬菜补充维生素C等;第三,有条件的要预先接种流感疫苗;第四,平时可以服用一些有效的流感预防药物。

冬至进补 注意四大禁忌

忌盲目吃狗肉

冬季天气冷,很多人都有吃狗肉的习惯,认为可以御寒,尤其是一些体质虚弱和患有有关节炎等病的人。

在严冬季节,吃狗肉是个人选择。但是切记不宜盲目食用来源不明的狗肉,以免染病。

忌虚实不分

中医的治疗原则是“虚者补之”。虚则补,不虚则正常饮食就可以了,同时应

当分清补品的性能和适用范围,是否适合自己。所以,进补主要作用是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有各不同的补法。老百姓需要前去寻找中医师,分清辩证,再根据中医师的建议来进补。

忌慕名进补

寒冷季节,喝汤是一件暖心又暖胃的事。鸡汤味美,很多人都爱用鸡来煲汤。但是,专家提醒,鸡汤不是所有的人都能喝的,鸡汤(包括炖鸡汤和下药材熬的鸡汤)

营养丰富,鸡汤所含的营养物质是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨溶解出的少量水溶性小分子,其蛋白质仅为鸡肉的7%左右,而汤里的鸡油大都属于饱和脂肪酸。

忌无病进补

进补要因人而异,健康人只要正常饮食就好,无需特别进补。无病进补,既增加开支,又会伤害身体,如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖。另外,补药也不能多多益善,任何补药服用过量都有害。