

湖北广播电视报

2020年12月31日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第24期 总第1991期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚
纵横天下

招商热线: 027-85787980

湖北卫视纪录片 《金银潭实拍80天》 斩获三项大奖



三项大奖分别是：

2020中国(广州)国际纪录片节“金红棉奖”中国故事优秀纪录长片
第十届“光影纪年”——中国纪录片学院奖“最佳摄影奖”
第十届“光影纪年”——中国纪录片学院奖“评委会大奖”

► 02版

湖北广电持续做好脱贫攻坚宣传报道

► 03版

小主持人姚可欣的成长之路

► 04版

新年寄语：疫情中心一张报

► 08版

湖北广播电视报：2020破茧而出 路在脚下

► 09版

2021年湖北广播、电视节目时间表

► 11、12、14、15版



“诵读经典 致敬英雄”
第七届全省中小学生经典诵读大赛落幕

国内统一刊号：CN42-0005
邮发代号：37-48
售价：1.5元

主管：湖北广播电视台
主办：湖北广电报业有限公司
咨询电话：027-85787980

总编辑：饶迅
执行主编：黄慧
扫码关注官方微信



新浪微博搜索@湖北广播电视报-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视报”
湖北广电报业网：www.hbgdby.cn

湖北卫视纪录片《金银潭实拍80天》斩获三项大奖

12月16日晚,2020中国(广州)国际纪录片节成果发布会在广州图书馆举行,正式揭晓金红棉优秀纪录片名单以及中国故事提案大会“十佳方案”、“最具市场潜力纪录片方案”名单。湖北广播电视台卫视事业部谭海燕团队创作完成的《金银潭实拍80天》获得“金红棉奖”中国故事优秀纪录长片,这是该片荣获的第三个大奖。此前该片已斩获:第十届“光影纪年”——中国纪录片学院奖“最佳摄影奖”和“评委会大奖”两项大奖。

作为国际纪录片行业发展重要推动者和见证者,中国(广州)国际纪录片节迄今已走过18个年头,是我国目前唯一的国家级纪录片专业节展。金红棉优秀纪录

片评选是中国(广州)国际纪录片节的核心项目,一直以来备受国内外行业的关注与肯定,被誉为中国纪录片界的“奥斯卡”。据悉,本届国际纪录片节共征集到来自全球五大洲的126个国家和地区的3227部作品参评参展,囊括了历史文化、社会人文、自然环保、科技教育、民俗风情等内容题材的纪录片、纪录短片和系列影片。其中,境内作品583部,境外作品2644部占作品总数的81.90%。经过初评、复评和终评,最终由评审团评出10个优胜名额以及组委会特别推荐的5部优秀纪录片。

疫情爆发初期,谭海燕团队不畏危险,逆行而上,驻守金银潭、雷神山和协和东西湖医院近3个月,在ICU病房、在

隔离酒店、在患者家中,对100多名采访对象进行了近距离采访,积累了500多小时的拍摄素材,用独家影像记录医护奉献、医患真情、生命韧度和人间温暖,在重大灾难面前为历史留下宝贵的影像画卷。《金银潭实拍80天》在湖北卫视和网上播出后,观众反响热烈,获得了业内人士的一致好评。

湖北卫视事业部将坚持内容为王的经营理念,继续加强体制机制创新,加强精品内容创作,以开放思维培养创新团队,拓展与外部的合作交流,全力以赴将卫视事业部精品创作打造成为行业品牌标杆,向更多国家级奖项和国际奖项冲刺。



湖北音乐广播事业部启动2021年融媒体转型工程

为全面部署2021年事业部改革发展工作,湖北广播电视台音乐广播事业部启动2021年融媒体转型工程,全力推动迭代升级。

2021年音乐广播事业部将从宏观上把控,从细微处入手,从最难事着眼,实施以融媒转型为内容的改革,改革方案在自下而上、自上而下反复调研、论证、研讨、推演的基础上,历时两个多月

时间形成。方案体现了融媒优先、市场优先、产品优先的改革思路,通过体制机制的重构,推动全员转型,完成“要我转型”到“我要转型”的团队再造。

一是优化频率资源,集中兵力求突破;二是以市场化IP项目为导向,深化制作人事制度改革;三是以全面转型为引擎,构建全新融合传播体系;四是以融合统筹为目标,建立全新编播管理体

系;五是以价值提升为引领,打造全新项目经营和后勤保障体系。通过改革,破除制约融媒转型的体制机制,重构内容研发生产和推广经营的流程,优化管理制度与融媒转型的接口,提升广播频率资源的配置,全面再造内容研发、生产、推广、运营等要素流程,为融媒转型提供沃土。

“诵读经典 致敬英雄” 第七届全国中小學生经典诵读大赛落幕

12月13日下午,由湖北省全阅办、团省委、省教育厅和湖北广播电视台联合主办的“诵读经典 致敬英雄——第七届全国中小學生经典诵读大赛”决赛在湖北省图书馆长江报告厅落下帷幕。入围决赛的30强选手与省内知名朗诵艺术家一起,诵读致敬英雄,深情讴歌时代,携手奉献了一场精美的视听盛宴。

第七届湖北省中小學生经典诵读大赛吸引了来自全省各地数万名中小學生参加。大赛通过网络海选,6场现场海选以及两天三场的复赛后,最终决出30组选手进入决赛。选手们的参赛作品题材广泛,既有围绕“战疫”主题的《白衣战士》《致敬钟南山爷爷》《逆行颂》等;也有家国情怀的《最美中国话》《武汉,我的武汉》;既有豪迈磅礴的《沁园春·长沙》《少年中国说》;也有隽永写意的《再别康桥》《青衣》……选手们深情诵读,以自己的方式传承经典,传递众志成城、守望相助的力量与温暖。

决赛现场,一个远道而来的团队赢得台下阵阵掌声。宣恩县高罗镇中心小学的孩子们头戴银饰、身穿苗衣,献上诗朗诵《中华源》。



诗朗诵《中华源》

2020年是脱贫攻坚决胜之年,湖北高校志愿者以支教的方式,对老区、山区学生进行经典诵读辅导和培训。今年10月,武汉传媒学院选派12名师生组成脱贫攻坚志愿服务队,奔赴600公里以外的恩施土家族苗族自治州宣恩县高罗镇,开展了为期一周的诵读课堂进老区活动,并策划编排了作品《中华源》。指导教师、武汉传媒学院胡桐介绍,该作品将传统朗诵与苗文化相结合,意在将文化自信的种子传递给孩子们。

经过激烈角逐,宣恩县高罗镇中心小学和来自武汉市青山钢花小学六年级学生吴思缘、武汉市青山青读书会获得一等奖。湖北武昌水果湖第二小学等10个单位获得“优秀组织奖”,武汉大学第



柳棟(右)晓河(左)诗朗诵《相信》

一附属小学的许阳婷等10名老师荣获“优秀指导老师奖”。

在今天的经典诵读大赛举办期间,“同声诵经典·脱贫助力基层行”活动同步进行,湖北广电的主持人们深入到山区、老区,走进恩施、十堰等地村镇小学,开展了一系列脱贫助力基层行活动,并带去了丰富多彩的诵读课程,用朗朗的读书声点燃山里孩子们的梦想。

2014年,湖北之声、湖北经广策划并发起了湖北省中小學生经典诵读大赛,以主流媒体的责任担当,扛起了弘扬中华优秀传统文化的旗帜,大赛创办至今,已经辐射了1000多所中小學校,湖北省累计100多万中小學通过大赛感受到了经典文化之美。

12月12日下午,由湖北之声承办的致敬时代英雄故事分享会在英雄之地武汉二七纪念馆举行。二七烈士林祥谦长孙林耀武和二七烈士施洋曾外孙女施红参加此次英雄故事分享会。

1923年2月,在中国共产党的领导下,京汉铁路工人举行大罢工,用鲜血和生命将中国工人革命斗争推向高潮,在历史的丰碑上刻下了光辉灿烂的篇章。穿越漫漫历史长河,“二七”精神永不磨灭。分享会以时光列车停靠的历史站台为主线,通过情景剧、朗诵、故事分享、歌曲、舞蹈等丰富的形式串联起昨天、今天和明天,观众们仿佛乘坐行驶的时光列车上,在第一站看“二七风暴”回望那段硝烟弥漫、波澜壮阔的悲壮历史,为革命先辈们舍生忘死的斗争精神而感动;第二站聆听“二七”小小讲解员们的动情讲述,为红色基因代代传、“二七”精神薪火相传而欣慰;第三站“驶向未来”为祖国铁路交通事业的发展而自豪。

全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、中国铁路武汉局集团有限公司武汉车站客运领班贾青青,分享了她和同事们的战“疫”故事。她所在的头雁党团员突击队,在抗击疫情的76天里接了500多趟列车,运送了1万多名医护人员,3万余箱防疫物资,零误差、零损坏。

分享会最后,鲜艳的党旗飘扬,全场激情高歌《没有共产党就没有新中国》。先烈遗志、二七精神激励着在场每位朋友砥砺前行。

本次活动还对2020年湖北省中小學生致敬英雄诵读活动中脱颖而出的十位中小學生进行了表彰。此前,武汉二七纪念馆、湖北广播电视台湖北之声携手,历时1个多月,举办2020年湖北省中小學生致敬英雄诵读活动,武汉、随州、天门、宜昌等多地千余名中小學生热情参与,用诵读传承红色文化。

湖北之声承办武汉二七纪念馆英雄故事分享会

以习近平宣传思想工作重要论述为指针 持续做好脱贫攻坚宣传报道

作者 | 李鹏 胡芳 邓钢 编辑 | 饶迅

党的十八大以来,习近平同志围绕党的宣传思想工作提出一系列新思想新观点新论断,极大深化了我们党对宣传思想工作规律性的认识,为做好新时代党的宣传思想工作提供了根本遵循。今年全面打赢脱贫攻坚战进入决战决胜倒计时,做好脱贫攻坚新闻宣传工作十分重要。习近平同志关于党的宣传思想工作重要论述对于广大新闻工作者深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,持续做好脱贫攻坚宣传报道,推动宣传思想工作更好承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务,具有十分重要的意义。

一、坚持正确导向是脱贫攻坚宣传报道的必然要求

习近平总书记指出:“团结稳定鼓劲、正面宣传为主,是党的新闻舆论工作必须遵循的基本方针。”只有把握好脱贫攻坚报道的舆论导向,脱贫攻坚宣传报道才能不偏离重心、不迷失方向。

从认识论的角度看,人的认识活动有着角度不同、阶段不同、层次不同的特点,需要给与正确的引导。在大众传播中,受众对媒介存在信任和依赖关系。在全球化、信息化浪潮冲击着社会每个角落的今天,媒体要敏锐把握社会发展方向,在报道什么、不报道什么、怎样报道等方面发挥信息管家、时事顾问、意见领袖的作用,坚持正确舆论导向是首要要求。

习近平总书记指出:“舆论导向正确,就能凝聚人心、汇聚力量,推动事业发展;舆论导向错误,就会动摇人心,瓦解斗志,危害党和人民的事业。全党同志特别是新闻舆论战线的同志要时刻牢记。要坚持以正确的舆论引导人,做到所有工作都是有利于坚持中国共产党领导和我国社会主义制度,有利于推动改革发展,有利于增进全国各族人民团结,有利于维护社会和谐稳定。讲导向,这是最重要、最根本的导向。”

在脱贫攻坚宣传报道中,新闻的采集、撰写、编排、发布各个环节都包含着新闻采编人员的立场、观点、态度,在报道新闻事件的同时,更要传达正确的立场、观点、态度,引导人们分清对错、好坏、善恶,激发人们向上向善的精神力量;要让主旋律和正能量的内容主导报刊版面、广播电台、电视荧屏,主导网络空间、移动平台等传播载体,不能搞两个标准、形成“两个舆论场”。在2020年中宣部组织中央13家媒体开展的脱贫攻坚主题采访报道活动中,湖北广播电视台通过《走向我们的小康生活》系列报道聚焦省委省政府在脱贫攻坚中的坚实举措和有效成果,及时报道



各地脱贫攻坚工作的可喜动态,对脱贫攻坚工作的推进起到了积极的促进作用。

二、坚持以人为本是脱贫攻坚宣传报道的重要遵循

习近平总书记指出:“要树立以人民为中心的工作导向,把服务群众同教育引导群众结合起来,把满足需求同提高素养结合起来,多宣传报道人民群众的伟大奋斗和火热生活,多宣传报道人民群众中涌现出来的先进典型和感人事迹。”

在经济和社会的发展过程中,人是价值的核心和社会的本位,人的生存和发展是最高价值目标。在脱贫攻坚宣传报道中,人是整个报道的核心与灵魂。扶贫攻坚报道就是要深入集中连片地区,开展集中蹲点调研,与当地干部群众同吃同住同劳动,把镜头和笔端对准贫困地区干部群众,反映广大贫困群众生产生活的巨大变化和对美好生活的期待。湖北广播电视台《经视直播》栏目围绕武汉8+1城市圈,策划制作了脱贫攻坚主题报道——《幸福表情8+1》,报道通过贫困户讲述他们的生活变化,从人的情绪、人的感受、人的命运出发,深刻展示脱贫攻坚工作的成就与亮点。

三、坚持媒体融合是脱贫攻坚宣传报道的有效途径

习近平总书记指出:“党报、党刊、党台、党网等主流媒体必须紧跟时代,大胆运用新技术、新机制、新模式,加快融合发展步伐,实现宣传效果的最大化和最优化。”2019年1月25日,习近平总书记在中共中央政治局第十二次集体学习时,就把学习的课堂设在了媒体融合发展的第一线。在推动媒体融合向纵深发展的进程中,习近平总书记指出:“信息化为我们带来了难得的发展机遇。我们要运用信息革命的成果,加快构建融为一体、合而为一的全媒体传播格局。”

2020年全国宣传战线“决胜全面小

康,决战脱贫攻坚”报道中,13家中央主流媒体全面把握媒体融合发展的趋势和规律,坚持导向为魂、移动优先、内容为王、创新为要,探索将人工智能运用在新闻采集、生产、分发、接收、反馈中,全面提升了脱贫攻坚宣传报道的影响力。2020年6月下旬,湖北广播电视台精心策划、组织实施“大山的回答”融媒体蹲点调研行动,各频道频率大胆运用新技术、新模式,开辟专题、专栏、新闻直播、网络直播带货等多种形式,对扶贫攻坚工作进行全景式、多角度、全方位呈现,引起强烈社会反响。

随着中国5G商用的正式开启,大数据、云计算、人工智能、区块链等新技术在新闻传播领域广泛应用,万物皆联、万物皆端、万物皆媒全面重塑了信息生产、传播流程、场景传播、关系传播格局。清华大学发布的《2019传媒蓝皮书》分析指出,“新媒体的勃兴,使传媒产业发展进入大众自媒体传播时代,大众媒体、平台化媒体、自媒体等传媒形态并存且相互竞争。”在这种局面下,新闻工作者采制脱贫攻坚宣传报道一方面要注重媒体融合,一方面要运用守正创新辩证法,拓展脱贫攻坚、凝聚共识新空间,更好地担负起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的责任。

四、坚持“四力”要求是脱贫攻坚宣传报道的有力保证

习近平总书记指出:“宣传思想干部要不断掌握新知识、熟悉新领域、开拓新视野,增强本领能力,加强调查研究,不断增强脚力、眼力、脑力、笔力,努力打造一支政治过硬、本领高强、求实创新、能打胜仗的宣传思想工作队伍。”新闻工作者要把“四力”倾注在脱贫攻坚宣传报道中,展现新闻宣传新担当新作为。

增强脚力,就要迈开双脚丈量大地,在基层一线与百姓交朋友,挖掘苦乐故事。增强眼力,就要睁大锐眼收集典型故事、捕捉鲜活细节,让报道实起来、活起来。增强脑力,就要把心沉下去,对新闻素材反复思考提炼,使报道更具思想性。

增强笔力,就是匠心锤炼文字,练就妙笔书写时代。

脱贫攻坚报道题材特殊,新闻工作者应坚持“四力”要求,让每一个具体事实符合当地的客观实际。一是报道要真实,在报道中的时间、地点、人物、事情、原因和经过都要经得起核对。二是报道要客观,记者要站在正确的立场上,不带个人偏见地、客观地反映事实报道新闻。三是报道要全面,不回避新闻报道中任何重要事实。四是报道要公正,通过公正传播来有效地提升公民的幸福感和满意度。

坚持“四力”要求,脱贫攻坚宣传报道才会真实生动,才能呈现一个个鲜活的故事与场景。湖北广播电视台《主播去哪儿》vlog中,新闻主播来到脱贫攻坚一线,带领着观众一起来体会山区扶贫工作的重点、难点,同时化身“产品代言人”,向广大观众、网友推介土特产品,给山区群众带去实惠。

党的十八大以来,中国组织实施了人类历史上规模最大、力度最强的脱贫攻坚战。在习近平总书记提出的精准扶贫方略指引下,经过8年持续奋斗,中国如期完成了新时代脱贫攻坚目标任务,现行标准下农村贫困人口全部脱贫,贫困县全部摘帽,消除了绝对贫困和区域性整体贫困,近1亿贫困人口实现脱贫,取得了令全世界刮目相看的重大胜利。作为党的新闻工作者,生逢这个伟大时代,有幸参与中华民族伟大复兴的进程,既是无上荣光,也是沉甸甸的责任。我们要不忘初心、牢记使命,守正创新,讲好脱贫故事,构建全媒体传播格局,做人民奋斗的记录者、国家发展的推动者、民族复兴的建设者,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供强大精神力量和舆论支持!

参考文献:

- (1)《习近平治国理政第三卷》,习近平著,北京外文出版社,2020年6月出版。
- (2)《论党的宣传思想工作》,习近平著,中央文献出版社出版发行。
- (3)习近平:《干在实处走在前列——推进浙江新发展的思考和实践》,中共中央党校出版社,2018年版,第310页。
- (4)《媒介公信力论》作者:江作苏等,媒介公信力体现,新华出版社,2010年1月出版。
- (5)李蓓蕾、曾一果:《新媒体技术的想象力——关于5G话语的未来叙事与乌托邦想象》《传媒观察》,2019年第8期。
- (6)贺来:《“边界意识”:当代哲学“和而不同”的哲学智慧》《天津社会科学》,2006年第4期。



姚可欣在电台录音



姚可欣(左一)参加第七季网络诗会

小主持人姚可欣的成长之路

2019年9月,姚可欣跟着妈妈去参加了湖北长江广电教育传媒(教育频道)旗下“少儿口才——开口说话”在光谷基地的一节试听课。那时候的她刚上三年级,是班上年龄偏大的孩子,但那天的她,表现得却不如弟弟妹妹们突出。一堂课下来,姚可欣几乎没主动举过手,下了课她躲在妈妈的身后,不敢与老师讲话,非常的腼腆……

进入“少儿口才——开口说话”正式的课程后,姚可欣依然是试听课时的模样,不会主动举手,但会专注去听老师说的每一句话,眼睛牢牢有神。老师每次点到她,她都会腼腆地笑着,然后坚定眼神,起立、清晰明亮地回答问题或者进行演练,老师说很好请坐,她又会笑一笑坐下来,回到之前有点害羞的状态……几次课之后,老师和姚可欣的爸爸聊天时发现,她在家其实是一个很活泼的孩子,而且还会自己拍短视频发到网上!老师一下就明白了:这个小女孩有潜力,她需要一个平台展示自己!

不久之后,姚可欣就迎来了她的第一次蜕变。

2019年武汉国际网球公开赛的开幕式上,湖北长江广电教育传媒(教育频道)旗下“少儿口才——开口说话”的学员们作为唯一被邀请的小记者团,在开幕式上进行了朗诵表演和采访。姚可欣自信的站在展位旁边完成了精彩的采访报道。接下来,每一次的课后练习,都会看到她甜甜的笑容和清晰流畅的表达,她的作品也一次次的出现在湖北广播电视台的官方平台——“九头鸟FM”、湖北亲子广播等节目中,老师们一次次的听到“大家好,我是姚可欣”一个越来越自信,越来越清晰明亮的女生声音。

2019年末,光谷的教学点将举行年终汇演,让老



姚可欣(左一)舞台照

师推荐两名主持人。来自湖北经典音乐广播的主持人,也是“少儿口才——开口说话”负责该教学点的哈雷老师经过慎重的考虑,把其中的一个机会交给了姚可欣,这将是她第一次以主持人的身份主持整场演出!最终,她不负众望,用大方自信的表现完成了汇演的主持。后来老师询问她这次汇演的感受,她还是像从前一样腼腆的笑着,但眼里闪着光芒:“其实最开始我也很紧张,这是我第一次主持整场演出,我特别怕出错。但到了主持那天,我发现站上舞台也没什么好害怕的!”在2019年“少儿口才——开口说话”年终汇演《童阅一本书》的舞台上,姚可欣通过自己的努力获得了光谷区域的年度优秀学员。

2020年,突如其来的疫情中断了大部分孩子正常的学习生活,但是姚可欣一直积极参与“少儿口才——开口说话”的学习活动,通过网络课程,还有湖北音乐广播主办的“童诵一首诗”,“开口说话”网络诗会,以及武汉解封之后,由湖北广电“少儿口才——开口说话”与武汉多家地标名胜共同主办的城市风光片拍摄“这就是武汉”等活动,她不仅没有减退对于口才学习的热情,反而有了更大的提升和进步,还收获了一批值得分享和收藏的优秀个人作品。新的一年来临,姚可欣马上就要登上湖北长江广电教育传媒(教育频道)“2021金牛送福湖北广电少儿春晚”的舞台,成为湖北少儿春晚的一名正式主持人,一个内向的小女孩已经成长蜕变为主持人姚可欣,实现了她勇敢发声,自信表达,开口说话的梦想!

来源:湖北长江广电教育传媒(教育频道)供稿



姚可欣

湖北交通广播事业荣获「时代之声(2020)」全国广播业综合实力大型调研成果两项荣誉

12月15日,“TV地标”(2020)中国电视媒体暨“时代之声”全国广播业综合实力大型调研成果发布会在北京举行。湖北广播电视台交通广播事业部湖北城市之声《上班路上》《下班路上》两档节目荣获“年度优秀省级广播栏目”称号,事业部MCN运营中心荣获“年度优秀广播团队”称号。

此次发布会由国家广播电视总局主管的《中国广播影视》杂志主办,8月起启动的“时代之声”(2020)全国广播业综合实力大型调研活动以省会城市广播媒体和部分重点城市广播媒体为调研对象,20多家省级台、近百家城市台参与了本次调研。活动通过认真调研、严格梳理,权威呈现中国广电全产业链现状。

湖北城市之声《上班路上》《下班路上》两档节目精准服务上下班途中的有车一族,节目编排借鉴互联网信息传播思维,突出融媒互动特色。坚持每月定制创意活动,吸引听众,服务客户,节目全年广告吸纳量达全频率创收总额一半。事业部MCN运营中心以湖北疫后重振为契机,通过自主开发软件,自建私域流量平台,以多场扶贫直播带货,逐渐形成了“主流媒体+电商直播”的运营模式,助力湖北经济复苏,直播项目累计贡献销售产值近千万。交通广播事业部将聚焦精品内容生产,创新融合路径,深入推进媒体融合转型。

《戏码头》特别节目楚声新韵暨第四届湖北地方戏曲艺术节优秀剧目展演录制完成

《戏码头》特别节目“楚声新韵”暨第四届湖北地方戏曲艺术节优秀剧目展演于12月16日在湖北广播电视台800平米演播厅录制完成。第四届湖北地方戏曲艺术节暨“颂祖国、奔小康”小戏展演活动于2020年11月正式启动,历时20天。此次展演荟萃了近三年来全省51台新创戏曲作品,题材内容鲜活、艺术形态多样、舞台呈现精美,受到广大戏迷和观众的热烈好评。湖北卫视《戏码头》栏目依托这次展演活动推出特别节目“楚声新韵”,聚焦“第四届湖北地方戏曲艺术节优秀剧目展演”专题,通过介绍和分享本次艺术节上展演的优秀剧目,带领大家共同领略湖北地方戏曲剧种的独特魅力。

“楚声新韵”分为四个主题:“与时代同行 与人民同心”、“弘扬传统美德 铭记红色丰碑”、“荆楚小戏 根深叶茂”、“梨园新秀 青春力量”,从不同层面紧扣“颂祖国、奔小康”的主题,彰显楚韵新声百花齐放的繁荣盛景。展演录制现场通过主题短片、真人秀故事、戏曲剧目展演等多种表现形式,记录下荆楚大地在全面建成小康社会的道路上鲜活的故事,动人的情感。荆州花鼓戏《河西村的故事》、汉剧《黎明》、楚剧小戏《审牛》、黄梅戏《疫·春》,四大地方戏接连展演,抒发了荆楚戏曲人对党的赤诚和对脱贫攻坚的礼赞。

据悉,《戏码头》特别节目“楚声新韵”计划于2021年大年初三在湖北卫视播出。

小寒养生 重在“养藏”

冬天万物收藏,人体内新陈代谢相对缓慢,消耗减少,因此冬天是进行健康“储蓄”的最好时节,人们从精神养生、食物养生和起居养生方面都应做出适当调整。

2021年1月5日是24节气里的小寒节气,一年中最寒冷的日子就要来了,天寒地冻,寒为阴邪,易伤人体阳气。小寒养生的基本原则应遵循自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,同时适当地补肾养阳,使肾精更为充盈,身体更好。

宁静为本 保养精神

冬季要以安定清静为根本,以保持精神上的愉快和情绪上的稳定。在冬季应避免各种不良情绪的干扰和刺激,让心情始终处于淡泊宁静的状态,遇事做到含而不露,使心神安静自如,让自己的内心世界充满乐观喜悦的情绪。

多食温热 少食寒凉

冬季养生要注重食疗。传统养生学将食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷,人们为了御寒保暖,应多食用具有温热性质的食物,而少食用寒凉生冷食物。温热性质的食物包括糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜等。

早睡晚起 避寒保暖

在冬季,保证充足睡眠时间尤为重要,从传统养生学的角度讲,冬季适当地增加睡眠时间有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,使人体达到“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。

冬季锻炼不宜早 雾天、霾天莫晨练

研究表明,冬季清晨空气污染最为严重



重,各种有毒有害气体因夜间温度下降而沉降于地表,只有待太阳出来,地表温度升高后,才能升高向空中去。

冬季的清晨常常有雾,雾天不仅给交通造成不便,也会损害人体的健康,自古就有“秋冬毒雾杀人刀”之说。据测定,雾滴中各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质的比例比雨滴高出几十倍。冬季清晨如果在雾中锻炼,随着运动量的增加,人的呼吸势必加深、加快,会更多地吸入雾气中的有害物质,从而诱发或加重支气管炎、呼吸道感染、咽喉炎、眼结膜炎等诸多病症。

室内温度要适宜

室温以18℃~25℃最合适,室内温度过高或过低都对健康不利。室内温度过高,会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉为宜,要松软轻

便、贴身保暖。

特别注意 颈部、背部和脚的保暖

颈部保暖 有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈是因为穿开领服装暴露颈部,使寒冷的空气直接刺激气管所造成的,而改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。

背部保暖 背部是人体的阳中之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病。注意背部保暖,宜穿棉背心,睡觉时背部也要保暖,避免寒邪侵袭,以免损伤阳气。

脚的保暖 足为人体之本,是三阴经之始、三阳经之终,与人体十二经脉、脏腑、气血相联系。常言道“寒从脚下起”,因脚远离心脏,供血不足,热量较少,保温力差,所以脚的保暖很重要。除了白天注意对脚的保暖外,每晚坚持用热水洗脚可促进全身血液循环,有增强机体防御能力和消除疲劳、改善睡眠的作用。

给大家介绍两道养生食方,能让我们的身体在冬季温热起来。寒冷的天气里在家炖一锅羊肉汤,吃得热气腾腾,配上红豆糯米饭,既能固肾气、补脾虚、养心脾,又能祛湿气,也不至于补得太过。

白萝卜羊肉汤

【材料】:白萝卜半根、羊肉 500 克、红枣 6 颗、枸杞 1 把、姜 4 片、盐适量、葱适量

【做法】:1.羊肉冷水下锅,加料酒和姜葱,大火煮开 2 分钟左右后捞出来,用温水冲洗一下;2.焯过的羊肉和姜片以及白萝卜、红枣一起放进汤锅里,加入适量的温水,大火煮开后转小火慢煮大约一个半小时;3.最后 5 分钟时放入泡好的枸杞,然后关火、盛碗,加入食盐就可食用。

萝卜具有很强的行气功能,还能止咳化痰、除燥生津、解毒等,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配,补而不上火,也不必担心吃多了会积滞、不消化,既能抵御风寒,又可滋补身体。

红豆糯米饭

【材料】:红豆 100 克,糯米 100 克

【准备】:红豆先泡 2~3 个小时。糯米不需要预先泡,在炒锅内放油(最好放黄油或者猪油),油热后放少许盐,把生糯米放入,用小火不停地翻炒。大概六七分钟,炒到糯米微微发黄就可以了。

【做法】:泡好的红豆加清水入砂锅,煮十分钟后,加入炒好的糯米,用小火焖熟后即可食用。如果家里有蒸锅,也可以将红豆和糯米蒸熟后食用。可以根据个人的喜好加入葡萄干、红枣、花生等,也可以在饭做好后撒点炒熟的黑芝麻。不建议加太多东西,否则会破坏饭的香味。

红豆糯米饭甜甜糯糯,吃起来就很难停下来,尤其是小孩子吃时要节制,本来滋补的好东西,不要让它变成身体的负担。

(来源:人民日报海外版、《生命时报》《长沙晚报》)

冬日食疗方 补气固元

五大“女人穴” 常灸常受益

气血是女人的根本,中医认为,气血功能正常发挥需要两个条件:一是充盈,不能“虚”;二是通畅,不能“淤”。小寒,是一年中阴寒最重的时节,大多数女性的身体都需要阳气支援,以祛除寒气,补足气血!而给予这股阳气,当仁不让的就是艾灸。

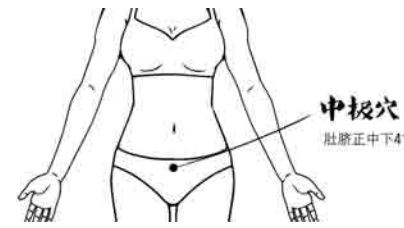
一方面,三九灸将艾的“纯阳之性”通过火的热力渗透到身体里来补充阳气,阳气足了,脏腑运转正常,新鲜血液才能生成,女性体内的气和血才能得以迅速补充;另一方面,气血的运行要有条不紊,而寒湿侵体后,会明显影响人体气血的流通,导致气血流通不畅,艾灸能驱寒化瘀,达到气血通达、身体舒畅、各个功能器官运转正常的目的。

如果你不知道做三九灸时该灸什么穴位,选关元、中极、血海、三阴交、八髎穴这 5 大穴就没错了,能调理体质、美容养颜,好处多多!

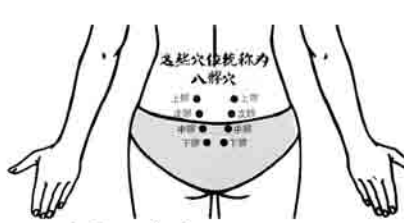
关元 关元穴是统摄元气之所,艾灸关元穴可改善一切阳虚证,对畏寒怕冷效果尤佳。宫寒严重的,在关元穴上隔姜灸,可以加强效果。



中极 中极穴在人体当中处于腹地的位置。腹地我们知道是核心地带,它向四周辐射的能力也是最强的,所以中极穴对于调理内在不通的问题是很厉害的,痛经、月经不调、妇科炎症等毛病都可以找它。



八髎穴 凡是妇科病,都跟气血水液有关。因而,八髎通调一切妇科病,是调节女性身体气血的总开关,经常在八髎区域进行提捏、推拿、按揉、艾灸,可以由外而内调理妇科。



血海 女人靠血养,血海就是补血养血第一要穴!它是足太阴脾经上的重要穴位,而脾是气血生化之源,常灸血海穴能引血归经,令气色如花。



三阴交 三阴交是脾、肝、肾三条经络交汇的穴位。其中,脾化生气血,统摄血液。肝藏血,肾精生气血。女人只要气血足,各种问题就解决了一大半!

