

湖北广播电视报

2021 年 2 月 28 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 4 期 总第 1995 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

2021《诗词的力量》“百年伟业 诗情回望” 纪念中国共产党建党 100 周年 全国诗词征集活动开始啦

▶ 03 版



湖北卫视创新打造春节视听盛宴

▶ 02 版

“百年伟业 诗情回望”
全国诗词征集活动作品选登(一)

▶ 03 版

节后锻炼“有氧+负重”最合适

▶ 06 版

你好, 襄阳

▶ 08 版

春季出游, 谨防“野火”横生

▶ 09 版

烟花三月好剧推荐

▶ 11 版



湖北“两会”播音员背后的故事

▶ 04 版

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: 刘文婷
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

湖北卫视事业部创新打造春节视听盛宴

为丰富群众文化生活,营造喜庆祥和、昂扬向上的节日氛围,2021年春节期间,湖北卫视事业部精心推出新春特别编排,“两台晚会+三档特别节目”为观众打造视听盛宴,各路名家登台献艺,经典作品竞相绽放,陪伴观众“宅家”过年。

腊月二十八(2月9日),湖北卫视播出《东风回暖万里春——2021年湖北卫视新春特别节目》,用舞蹈歌唱的形式向全国乃至全世界表达在经受疫情考验之后,湖

北人民忠诚的信仰、感恩的情怀、幸福的生活和奋进的步伐。大年三十,湖北卫视播出在北京录制的春节特别节目《团年饭》,以“为团年饭餐桌添道菜”为主线,采用沉浸式的舞台设计,通过“文化访谈+厨艺比拼真人秀”的形式呈现一桌别样的年夜大餐,向英雄的城市、英雄的人民致以崇高的敬意。《荆楚涌春潮——2021湖北省春节文艺晚会》正月初一在湖北卫视播出。正月初二至正月初四,湖北卫视播出

《东西南北大拜年春节特别节目》,创新表达方式,集众家所长,以展播形式荟萃了15家卫视的新年贺岁档文艺节目,聚合了来自不同省份节目主持人的新春大拜年,与全国观众分享东南西北各地新春风情。《春韵荆楚——2021湖北省新春戏曲晚会》正月十五在湖北卫视播出,以“弘扬时代主旋律、彰显社会正能量”为主题,通过一个个精彩的节目讴歌伟大的时代,给观众送上一场迎春盛宴。

面对严峻的疫情防控形势,湖北卫视事业部严格遵守疫情防控要求,制定了周密细致的疫情防控预案,晚会和特别节目录制首次取消现场观众的设置,最大幅度精简录制人员,确保各项防疫措施落实到位。在湖北卫视事业部精心组织筹划下,春节晚会和特别节目的录制工作于2月3日全部圆满完成。一场场各具特色的视听盛宴为节日荧屏添彩,陪伴观众度过一个热闹喜庆、欢乐祥和的春节。

湖北之声发起“把爱寄回家”公益活动

2021年1月28日,湖北之声联合省邮政管理局、中铁大桥局和5家快递企业发起“把爱寄回家”公益活动。活动走进中铁大桥局高速公路项目地、武汉动车段、湖北省体育局武术和冬季运动管理中心、武汉大学,帮留汉过年的工程建设者、动车机械师、备战运动员以及留校学生等约1000人免费寄包裹、寄送年货。

上午10点,“把爱寄回家”公益行动正式启动。在中铁大桥局武大高速项目部主会场,京东、顺丰、中通、圆通、极兔等快递企业小哥共同宣读了“留武汉 心团圆”公益倡议书:“‘使命必达,爱心必达’,今年春节快递‘不打烊’,我们把您浓浓的爱意寄回家。”活动现场,中铁大桥局工会权益保障女工部部长付恩琴与孟加拉国帕德玛大桥项目部现场经理蔡志坚直播连线向员工送去问候,并为中铁大桥局武大高速项目部原地过年的务工人员寄送诚意满满的“福利”。

在各包裹揽收点,有送给家中长辈的



暖心棉衣,有送给母亲的爱心手机,有送给孩子的儿童推车,有送给弟妹的书籍文具……这些精心准备的年货和礼物寄托了在外务工人员满满的思乡之情。

湖北省邮政管理局办公室主任谭忠厚表示,在春运首日举办“把爱寄回家”公益活动非常有意,响应“就地过年”是对疫情防控的有力支持。

湖北经视事业部江霞荣获2020第四届全国十佳(电视)“金牌主播”奖

日前,由中华文化促进会主持人专业委员会主办的2020第四届“金牌主播”文化活动在北京成功举办,备受关注的2020年度中国播音主持“金牌主播”广播电视

全国十佳等奖项评选结果同步揭晓。湖北经视《经视说法》主播江霞荣获2020第四届全国十佳(电视)“金牌主播”大奖。

本届评选活动荟萃了全国众多广播

电视机构、影视平台选送的海内外华语主持人由中央广播电视总台著名播音员主持人、中国传媒大学播音与主持艺术专业教授和知名朗诵艺术家担任评委。活动旨在表彰为中国电视、中国广播事业做出突出贡献和有广泛影响力的播音员、主持人,促进中国电视广播事业更加繁荣向前。

据了解,自2017年以来,“金牌主播”文化系列活动已经成功举办了三届,在全国播音主持行业内引起了广泛关注和赞誉,活动已成为了凝聚优秀主持人队伍、创造无限可能的高端文化平台,为传承和发扬中华优秀传统文化、扩大和深化播音主持行业交流合作等方面做出了积极贡献。

湖北交通广播原创广播剧 上榜国家广电总局优秀节目名单

日前,国家广播电视总局公布2020年“弘扬社会主义核心价值观 共筑中国梦”主题原创网络视听节目征集推选和展播活动优秀节目评审结果,湖北交通广播原创广播剧《为有牺牲多壮志——抗疫群英谱》入选优秀节目名单。

本次评选,旨在通过优秀网络视听节目大力开展中国梦主题宣传教育,弘扬社会主义核心价值观,对网络视听节目创作起到示范效应。

《为有牺牲多壮志——抗疫群英谱》以新冠肺炎疫情爆发后涌现出的八个真实人物和新闻

事件为原型,展现了这一非常时期武汉及全国援汉人员团结大爱、众志成城、坚韧不拔、勇于牺牲、甘于奉献的动人画卷。作品在交通广播三套频率以及学习强国、长江云、喜马拉雅、荔枝FM等网络平台播出,并被重庆广电、浙江广电、北京人民广播电台等媒体旗下网络音频平台转载。

湖北交通广播将继续落实“三个率”标准,充分发挥声音优势,全力以赴推进精品内容生产,打造更多融合精品。



关于拟通过2020年新闻记者证核验人员名单的公示

根据《湖北省新闻出版局关于开展2020年度新闻记者证核验工作的通知》要求,经审核,现将符合2020年新闻记者证核验人员名单,公示如下(共11人):

朱华姿、傅先萍、欧阳华、夏珍、刘文婷、王琳、喻勇波、陈静、陈曦、陈文劲、冯君。

监督电话:湖北省新闻出版局 027-68892510

湖北广播电视报 027-85787980

公示时间:2021年3月1日—2021年3月10日

湖北广播电视报
2021年2月28日

2021《诗词的力量》“百年伟业 诗情回望” 纪念中国共产党建党100周年 全国诗词征集活动作品选登(一)

红船颂歌（平水韵）

■ 李辽

忆昔神州长夜黯，东方欲晓启红船；
赤旗漫卷关山月，忠胆高擎百姓天；
伟业千秋镌史册，锦图万里耀云川；
碧波舫影今犹在，勿忘初心写续篇！

纪念中国共产党建党100周年

■ 何善兵

锤镰焕彩百年春，旗卷东风庆诞辰。
北斗长明前进路，红船逐梦锦程新。

浪淘沙令

为纪念中国共产党建党100周年作

■ 熊敏

改革不言艰，大笔如椽。披荆斩棘向春天。百舸争流图奋进，开放诗篇。
风雨忆华年，沧海桑田。神州万里换新颜。大政鸿猷齐擘画，国泰民安。

鹧鸪天·红船颂

■ 杨长华

七月南湖烟雨茫，当年破浪启征航。百年奋斗为民众，一路探寻求国强。
长风劲，满帆扬，初衷牢记向东方。任凭礁险多迷雾，沧海横流斗志昂。

临江仙·红船颂

■ 葛淼新

斗浪吟风经世纪，红船尽履沧桑。湘江夜月赣河霜。沂蒙红嫂乳，陕北大娘汤。
人民哺育恩浩荡，蛟龙腾海豪强。轻帆激楫傲东方。初心铭使命，巨舰驶朝阳。

纪念中国共产党建党100周年

■ 夏志明

神州崛起始红船，富国强军步履坚。
拳硬拼来新格局，心齐绘就美山川。
民生见说多年好，科技能争百尺先。
放眼全球思奋进，云程又听凯歌传。

西江月·七一感怀

■ 余平

星火红船点亮，春风马列频传。南昌枪响起硝烟，赤县沧桑巨变。
党握舵盘引路，民追绮梦登攀。时逢发展正华年，社稷更加灿烂。



1921年7月，在浙江嘉兴南湖的红船上，中国共产党诞生了。习近平总书记以“开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神”，高度概括了“红船精神”。秀水泱泱、红船依旧，当中国特色社会主义进入新时代，我们要从这艘小小红船中汲取精神力量，让“红船精神”放射灿烂的时代光芒。

参观江汉运河工程作

■ 文中华

引江济汉助幽燕，飞起虹桥云外悬。
大野作屏浓淡抹，澄河如练北南牵。
盈盈绿水源三楚，浩浩襟怀涵九天。
过往行船装满梦，风清今夜枕波眠。

“百年圆梦”感赋

■ 邓昌繁

穷根挖断震山川，不负韶华不负天。
抱定初心民至上，百年圆梦驶红船。

鹧鸪天·中国共产党建党100周年

■ 田源孝

小小红船破浪行，东方旭日踏云升。
神州大地风雷聚，星火燎原烈焰腾。
中国梦，百年情，振兴华夏领群英。
春风浩荡康庄道，万里长征再起程。

习近平总书记赴山区巡察调研

■ 朱祥麟

淑气嘘蘋绿，尘寰浩荡春。
遐荒询困馁，迢远事躬亲。
致富开贤路，脱贫携庶人。
五洲同一慨，壮举勇超伦！

颂党

■ 刘立凡

华诞百年凭领航，红船聚首一帆扬。
党如砥柱擎天宇，民似群山挺脊梁。

小岗村

■ 江晟

世代荒乡总怨穷，敢先包产领头功。
三千沃土秋粮熟，十八村民手印红。
花鼓催灯闯新路，凤凰浴火向青桐。
淮河两岸春潮涌，岗上梨花二月风。

踏莎行·第一书记

■ 葛淼新

科技兴农，营商开道。穷居僻壤行踪到。山乡发展费操劳，村民冷暖凭关照。
志守清明，镰锤光耀。初心使命铭襟抱。艰辛历尽小康酬，脱贫致富群山笑。

鹧鸪天·一百华诞庆党生(词林正韵)

■ 程安林

南湖建党赤帜擎，漫漫长夜曙光迎。
雄狮百万摧枯朽，四亿人民庆重生。
驱黑暗，迎光明，富民强国唱丰盈。
神州吟咏欢庆颂，一百华辰山水鸣。

石库门抒怀

■ 张宏羽

镰刀斧子开天地，红色摇篮孕曙光。
正道沧桑经百载，新篇灿烂耀东方。

七绝·铜锣

■ 陈平平

黄麻起义响铜锣，召唤农军苦战多。
杀敌攻城跟党走，沸腾热血汇成河。

沁园春·百年伟业惊回首

■ 邵伯英

百载回眸，当日神州，地暗天蒙。幸南湖画舫，豪雄星聚，推崇马列，团结农工；反帝摧封，降狼伏虎，力挽狂澜震宇中。驱霾雾，看东方大地，一片彤红。
九州如此春浓，赖赤帜镰锤引领功。昔星星之火，燎原惊世；兴邦改革，倍显雄风。自诩枭虫，西欧美帝，抗疫纷纷作狗熊。今崛起，数中华民族，威震苍穹。



湖北“两会”播音员背后的故事

记者 | 刘文婷

2021年1月27日,湖北“两会”胜利闭幕,为了保证“两会”的顺利召开,幕后的工作人员付出了辛勤的工作,这其中就有负责在“两会”现场宣读大会决议、草案、选举办法等文件的播音员,在会场的角落里,一张两人桌支起话筒,就是“两会”的播音席。

冯悦,湖北广播电视台播音指导、湖北广电报业公司副总经理,今年是她参与湖北“两会”播音工作的第29个年头;周恬,湖北广播电视台湖北之声新闻主播,今年是他参与湖北“两会”播音工作的第15个年头。多年来,他们被誉为洪山礼堂里响起的嘹亮“省声”。

能够出任湖北“两会”播音任务对他们两人来说既是倍感荣誉又是倍感压力的一份工作。他们深知,“两会”播音是对他们业务能力的认可,让他们拥有了职业的自豪感与使命感。为此,在每一次的“两会”播音工作中,两人都拿出了十二分的专注力和更加积极饱满的状态来传递有价值、有温度的“两会”声音,“在庄严的‘两会’现场,上千名代表、政协委员就坐在那里听我们的直播,这不是要求我们零失误,而是必须做到零失误,还要表达出丰富的内涵和精神实质。”冯悦告诉记者,在这样的压力之下,每一次播报都要做好心理调整,只有最后一天全部工作结束,压力才能够完全地卸掉。

对于周恬来说,参与湖北“两会”的播音工作更是一种接力与传承,“这么多年上‘两会’播音的工作都是落在广播人身上,从播音员梯队里选拔,一代代传承下来,这是对广播人业务水平的肯定。”周恬说,要接好前辈的接力棒,也要做好“传帮带”的工作,不辱使命,不负众望。

这么多年,为湖北“两会”发声,对于两人来说,是一个成长与沉淀的过程,从两人回忆最初上会时的紧张,到现在的自如应对,他们用敬业的精神和专业的播音为大会增色。两人告诉记者,之所以为之努力,是因为这是他们热爱并愿意为之奋斗的事业,他们希望通过他们的努力付出,让湖北广播电视台的好声音响在人民需要的时刻和地方。

除了一副好嗓子,两位播音员是如何练好内功、发挥潜能,让历届人大代表和政协委员竖起大拇指的?这篇文章为读者讲述湖北“两会”播音员幕后的故事。

记者:还记得自己第一次上湖北“两会”时的心情吗?

冯悦:我是1993年第一次担任湖北“两会”的播音员,当时是跟着我的播音组组长华岳老师,虽然华岳老师一直跟我说会带着我,让我不要紧张,但我到现在都清楚记得那种“砰砰”的心跳声。

周恬:我是2007年第一次上湖北“两会”,当时的心情就是初生牛犊不怕虎,因为我当时已经开始做早间新闻播报了,觉得应该和平时的工作差不多,但到会场才发现,两者是完全不同的,会场气氛庄严肃静,代表委员全神贯注,当要开口播音时,心一下子提起来了,这简直是一场有上千名“面试官”的大考,注意力必须高度集中,字字千钧,秒秒政治……还记得第一次湖北“两会”播音时,我是右手拿稿子,左手手掌撑在桌上,等播音结束,抬起左手,桌上就是一个热乎乎的手掌印。

记者:湖北“两会”的播音工作和平时的播音工作有什么差别?

冯悦:心理素质要过硬,需要做到心无旁骛,技术上,语速、节奏、语气与平时的播音都是不同的,要拿捏好声音



冯悦(左)与周恬(右)在今年湖北“两会”现场

的尺度,必须做到零失误。

记者:为了做到零失误,上湖北“两会”之前,需要做哪些准备?

周恬:每年湖北“两会”都是冬天最冷的时候,也是单位最忙的时候,对身体素质是很大的考验,所以那段时间要特别注意作息时间,不吃辣的,保护好嗓子,不可以感冒、咳嗽,尽可能减少外部的干扰,还有就是上会前不能吃饱,保证有足够的血液供给给大脑,把最好的状态呈现在“两会”上。

冯悦:除了健康的身体状态,还有一些业务上的准备,比如人名是一定不能念错的,人名里涉及到多音字、生僻字,每个人的名字我们都查过,并记在了心里。

记者:今年的湖北“两会”会务组工作在流程上会有哪些不同?

冯悦:因为新冠肺炎疫情影响,今年的湖北“两会”时间为四天,以往一般是十天,换届选举的时候差不多要半个月,但今年前期准备的时间比较长,每天要去会务组量体温和报备健康状态,做了核酸检测后,就进驻会指定酒店,进行封闭式管理。

记者:每次你们会提前多久到会场?

冯悦:每次都会提前三个小时到,做播音准备工作,因为我们也是“两会”会务组的一员,其他工作人员比我们来得还要早,所以我们要尽可能早点过来,这样会务组也会比较放心。

周恬:我们也可以早点到会场的氛围中感受一下,让自己有更充分的心理状态。

记者:一般你们什么时候能拿到会议上需要播音的稿件?

冯悦:有时候提前一两个小时,有的涉密文件就是提前半个小时,还有的选举结果就是当下立马给立马读。有时候递稿子给我们的人都很紧张,这就是对播音员业务素养的考验。

周恬:这些年随着会议流程越来越严格,播音员需要承担的工作越来越多,要求也越来越高,备稿时间更短,比如表决结果的宣读,从看到播是以秒计时的过程,不仅要,而且要好,这个时候完全靠炉火纯青的经验和技巧。

记者:面对越来越高的标准和要求,有哪些需要克服的困难?

周恬:克服那种紧张的状态吧,找到一个好的平衡点。大家都有这样的体会:情绪紧张的时候,总觉得喉咙里有痰,忍不住要清一下……过度紧张会导致接不上气、结巴,只有适度紧张,就像走钢丝一样,才能保证全神贯注的状态,这是一种对心理素质的极大考验。

记者:这些年的湖北“两会”播音工作背后,有没有一些不为人知的小故事?

冯悦:有一年参加“两会”播音工作,由于头天晚上准备工作弄晚了,吃了些冷了的工作餐,凉了肠胃,拉肚子,第二天也还没有好,我当时就跟我的搭档说,万一我不行了,我这边的宣读工作你要帮忙念。实际上那天我还是克服了身体的不适,完成了自己的工作,我提前准备了一个塑料袋,在男播音员念稿时,我不动声色地吐了两次,轮到我时,我就继续镇定自若地播音,保质保量地完成了当天的播音任务。吐的时候我的动作非常小,看起来就像是在擦嘴。因为进入“两会”程序后,工作证都做好了,播音员是没有替换的,这件事后,我更注意了,宁可少吃点,一定要保证播音效果。

记者:什么样的播音员可以成为湖北“两会”的播音员?

周恬:每年湖北“两会”召开前,会务组都会给我们湖北广播电视台发函,派两名播音员参与“两会”工作,这个函里面就有这三句话:政治坚定,经验丰富,业务过硬。这三个条件是确保两会播音顺利完成的铁三角,缺一不可。

记者:参加湖北“两会”有哪些难忘的事情?

周恬:很多领导都会跟我们热情地打招呼、合影,说你们又来了啊!这是对我们工作的认可。

冯悦:是的,记得有一年政协会议,当时的政协领导丁凤英看到我们就笑着说,你们播音员的普通话这么好,来教教我们呗。参会的这些领导可能记不住我们的名字,但他们记住了我们的声音,所以会亲切地说,你们又来了!

一位与两位主播长期合作的湖北省人大常委会机关人员称赞道:“两位播音员严谨的工作作风,务实的工作态度,专业的播音水准,让每一次的省人民代表大会播音任务都能出色、出彩完成。”

编者语:社区人、下沉单位、下沉党员、热心居民共筑温暖社区。

向阳社区:非遗进社区

记者 | 喻勇波 通讯员 | 肖茜

近期,湖北省经济与信息化厅组织下级单位湖北省工艺美术研究所和湖北省家电维修行业管理中心,在下沉社区——武汉市武昌区中南路街道向阳社区活动中心开展志愿服务活动。

湖北省工艺美术研究所组织微雕大师仵峰、韩永康,国画大师李孟、刘京涛,汉绣大师杨小婷,剪纸大师蔡骁龙、郭易滩,现场展示优秀传统工艺和国画技法,吸引了40余名居民群众来到现场。

湖北省工艺美术研究所还带来了省级非物质文化遗产作品,其中一幅汉绣《三头凤》是按照出土文物纹样复原而来,还有用一根金线绣的龙帽让现场人员惊叹不已。大气的汉绣作品《领带》,也让居民们增长了见识。

汉绣大师杨小婷教得认真,学员们也学得认真,居民冯雪萍学得非常快,完全不像初学汉绣的人;剪纸大师蔡骁龙具有丰富的教学经验,学员周阿姨第一次学剪纸,拿着初学的作品,笑逐颜开。

国画大师李孟特别为向阳社区绘制了一幅中国画写意花鸟,并题字“向阳牵牛花盛开”,传递祝福、寓意美好。

当天,湖北省人民政府副省长、党组成员曹广品在省厅党组书记、厅长刘海军、武昌区政协副主席陈鹏南、中南路街道党工委书记陈烈、中南路街道办事处主任李松的陪同下,也来到对口联系社区——中南路街道向阳社区,看望慰问困难群众并检查指导下沉社区志愿文化服务活动,并对向阳社区开展的文化志愿服务给予高度评价和充分肯定。



汉绣大师杨小婷(左二)指导居民刺绣

省家电维修行业管理中心,组织家电维修工程师,成立了一个6人的志愿者队伍,上门为7家孤寡老人、空巢老人等特殊人群提供家电维修和空调清洁服

务。湖北省经济与信息化厅下沉党组织则准备了38袋米、19壶食用油,送给向阳社区19户困难党员、群众,把关爱和温暖送到居民心中。

同安社区:为百岁老人送祝福

记者 | 陈曦 通讯员 | 吴清璧

“山上常有千年树,世上难逢百岁人”。家住武汉市江岸区后湖街道同安社区的宋奶奶正是这样一位难得的长寿老人。宋奶奶今年101岁,由于前阵子在家不慎摔了一跤,目前正在康复中心接受康复治疗,后湖街道同安社区工作人员携手中谷乐龄养老服务机构带着低糖生日蛋糕、红围巾、长寿面及祝福信来到康复中心,为宋奶奶过了一个难忘而又暖心的生日。

由于行动不便,宋奶奶只能躺在床上,用点头示意的方式向前去看望的社区人打招呼。社区书记欧飞走到宋奶奶身边对宋奶奶说:“宋奶奶,您还好吧,我代表社区来看您了,祝您生日快乐,早点康复了回家,我们在社区等您。”

乐,早点康复了回家,我们在社区等您。”

社区服务组织中谷乐龄的负责人贴在宋奶奶耳旁轻声询问:“宋奶奶,您还记得我们吗?去年您在我们社区养老机构住的时候,我们总陪您一起看电视、聊天呢!”宋奶奶点了点头,笑了。宋奶奶的女儿在一旁说道:“她记得你们!之前还总是念叨,说你们为她买最喜欢吃的水饺呢。”

现场,大家拆开生日蛋糕,点上101岁的生日蜡烛,一起为老人唱生日歌。在大家的簇拥下,宋奶奶高兴极了!虽然她不能说太多的话,但宋奶奶还是努力地說出:“谢谢你们,破费了。”临走前,宋奶奶的女儿激动地拉着欧书记的手说:

“真的要感谢社区的关心,让我们家老有所养、老有所乐,社区真的给了我们很大的帮助,谢谢你们,辛苦啦!”

据了解,后湖街道同安社区是一个大型社区,入住率高,老年人多,仅80岁以上的高龄老人就有260余人。同安社区坚持依托“社区嵌入式互联网+居家养老服务站”,积极引进专业服务打造老年宜居社区、老年居家助洁、志愿者时间银行等特殊服务。同时,开展红色主题活动,志愿服务活动、传统节日活动等丰富多彩的文化活动。同安社区多次组织党员、志愿者为辖区高龄、空巢、独居老人送菜送药,帮助解决老人们生活中遇到的实际困难。

星芯社区:热心居民热心举

记者 | 陈静 通讯员 | 倪燕

近日,武汉东湖新技术开发区左岭街星芯社区13栋居民群里一条消息引来无数点赞。原来是居住在本楼叫张月婵的女士和其他两位邻居一起,在天台上安装了10根晒衣绳方便大家晾晒衣物。

左岭街星芯社区还建房坐北朝南,虽然每家都有阳台,但居民仍习惯将被子垫絮等衣物放置开阔的地方晾晒,特别是冬天出大太阳时,楼顶上居民各自

为阵自家牵绳自家晒。

居住在13栋4楼的张月婵在和邻居聊天时,发现很多人反映说小区晾晒要么没地方要么没绳子,杂乱无章非常不美观,她把这事记在心里,自己买来晾衣绳准备在顶楼安装。

张月婵的热心举动引来小区居民的帮助。安装时发现30米晾衣绳长度不够,9楼的婆婆拿出了回收的旧电缆线接上,李月婵的爱人也利用下班时

间,和另一位居民一起将10根结实的晒衣绳稳妥地安装完成。第二天看到整齐划一的晾衣绳,来楼上晾晒的居民们露出了开心的笑容。

星芯社区尹永香书记表示:“像张月婵这样有爱心的好邻居,我们要为他们点赞,这也是我们一直倡导的居民自我管理,自我服务,自我监督,激发居民社区归属感才能把社区建设得更好。”

黄斌是武汉市武昌区粮道街东龙社区法院沙湖小区党员下沉工作队队长,在湖北省高级人民法院工作的她和楼栋长将邻里关照、重点人群帮扶当成了“8小时工作外”的分内事。

“这是有口罩、肥皂、酒精、防疫手册的防疫包,您收好,有什么事,您就找楼栋长。”黄斌自备了防疫包,逐户发放到法院沙湖小区80岁以上居民的家中。接到防疫包的婆婆连声道谢,热情邀请黄斌和楼栋长到家里坐。

2020年底,东龙社区以法院沙湖小区作为试点,实行党员包楼栋,与社区签订党员包保楼栋参与小区治理服务协议,为“智慧东龙”的创建打开了一扇窗。每栋楼成立单独楼栋党支部,采取楼栋长、党小组长、下沉党员组成的“1+1+N”模式,确保每位下沉党员点对点服务楼栋老年居民,从而形成了如今法院沙湖小区服务和管理自利的可喜局面。

身为工作队队长的黄斌深感肩上的压力,今年1月份开始,她带领由下沉单位省高法79名党员组成的工作队,协助社区工作人员开展常态化防疫的宣传和管控。

东龙社区书记郭慧敏介绍,社区已经组建了5只工作队,法院沙湖小区自理经验会向辖区内更多的小区推广。为做到智慧党建,社区针对具有不同特长的党员量身打造服务岗位,提升下沉党员发挥的效能,汇聚党员能量,助力社区“智慧服务”形成。

东龙社区:党员力量成就「智慧东龙」

记者 | 王琳 通讯员 | 王孝玉

节后锻炼“有氧+负重”最合适

春节长假结束后,“每逢佳节胖三斤”的人是否痛下决心开始锻炼却不得要领?专家建议,在一般性有氧运动的基础上适当增加一些负重锻炼,有助于减少肌肉流失,抵抗衰老。

吃得多、动得少,摄入量和消耗量不平衡,这是春节假期里不少人的生活状态。体育锻炼过少和日常活动减少是一些慢性病发生的首要因素,所以要迈开

腿,管住嘴。把运动做起来,然后再管住嘴,从运动量多少可摸索应该吃多少合适。

负重锻炼是抵抗衰老的重要措施。人体总数固定的肌纤维自30岁左右开始逐年流失,而负重锻炼可以延缓肌纤维消失,使现有肌纤维增粗,增强肌肉功能。

负重锻炼不一定要去健身房,随时随地都可以做。最简单的方法是,准备一个

重量适当的東西,每个运动的动作做四组,每组10次左右,组与组的间隔不超过1分钟。做一天运动之后要休息一天,而不是每天运动,这样才能刺激肌肉生长。

靠负重锻炼抵抗衰老并非一朝一夕之功,需要长期坚持。最初三周的坚持很重要,能够初步形成习惯。坚持3个月会形成稳定的习惯,而坚持半年将形成牢固的习惯。(来源:新华社)

“三坐”人群如何预防筋膜炎

文 | 刘玛丽

筋膜炎又称纤维织炎,是发生于皮下、肌筋膜的一种非特异性炎症。多见于颈肩部、下腰部、足底等区域,伴有疼痛及压痛。而“三坐”(上下班路上坐车,上班时坐办公室,下班后久坐看电视、上网)人群是“腰背肌筋膜炎”的高发人群,一定要注意预防。

筋膜炎主要表现为局部肌肉痛(慢性持续性酸胀痛或钝痛,疼痛呈紧迫感或重物压迫感)、缺血性疼痛(局部受凉或全身疲劳、天气变冷会诱发疼痛,深夜睡眠中会痛醒、晨起僵硬疼痛)、有固定压痛点(一侧或局部肌肉紧张、痉挛、隆起、挛缩或僵硬)等,治疗上可以应用基础的物理方法,如按摩、透热疗法(热浴、红外线、超短波、微波等),能有效缓解疼痛。而应用消炎镇痛、消肿解痉类药物治疔,能迅速减轻症状和改善生活质量,对急性期患者疗效显著。

预防筋膜炎,一要防止潮湿、寒冷、受凉;二要注意劳逸结合,防止过度劳累;三要在剧烈运动前,做好准备活动。(来源:《家庭医生报》)



春季做好营养补充 宝宝身高“猛蹿”

文 | 黄晓雪

世界卫生组织的一项研究证实,孩子的生长发育有显著的季节性,其中春季(3-5月)长得最快,生长速度是秋季的2倍多。

春季宝宝增高快

宝宝长高缺少不了钙,而钙的吸收必须有维生素D的协助。一年中,春天阳光中的紫外线含量是最高的,晒太阳、接受紫外线的照射,是获取维生素D最简单而又最重要的方法。紫外线的照射让宝宝体内的维生素D转化成维生素D3,从而促进胃肠道对钙的吸收,使孩子骨骼长得更

好、更快。

春季人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸功能、消化功能都有明显的加强,为宝宝的身高增长创造了“黄金条件”。

春季宝宝长高需注意

充足优质的睡眠 绝大部分生长激素是在夜间熟睡状态下分泌的,深睡眠时间越长,生长激素分泌的量就越多,孩子长得越高。

充足的营养 摄入营养丰富,才能给身高的增长提供更坚实的营养基础。可

重点补充几种元素,比如蛋白质、维生素、矿物质(钙、镁、磷、铁、锌等)。

适当的运动 孩子经常参加体育锻炼,可以改善血液循环,同时能够刺激骺板和骨骼,促进生长激素分泌,使骨骼生长更旺盛,从而促进孩子身高的增长。可做一些跳跃运动(如摸高、跳跃、跳绳、打篮球等),能够牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,对脊柱和四肢骨骼的增长有很大帮助,也可以做一些拉伸运动(如引体向上、游泳、伸展体操等),可以拉伸脊柱、促进骨骼的生长,从而使儿童长高。

(来源:《人民网》)

今年春节,许多人选择了就地过年。大家对着屏幕,云端相聚,熬夜嗨聊,如此高强度用眼,眼睛只能感叹一句“我好累”。眼科专家提醒大家,护眼要注意劳逸结合,莫让眼睛过劳。

熬夜煲剧刷屏?提防干眼来袭

干眼是现代入常见眼病,春节熬夜煲剧刷朋友圈的人,更应该注意,记得提醒家里的大小朋友不要沉迷电子屏里的世界。

正常情况下,眼睛表面有一层“泪膜”覆盖,如果泪液分泌量减少、泪液的质量发生改变或眨眼次数减少等原因,使眼睛不能足够湿润,泪膜稳态丧失,出现眼睛干涩、刺痛、异物感、黏糊感、睁眼困难、流泪、视疲劳、视力波动、畏光等症状,这就是“干眼”。

专家提醒,干眼属于慢性眼病,需要长时间治疗,早预防,早治疗,可避免致盲。干眼常见治疔方法包括清洁睑缘、雾化熏蒸、按摩、冷热敷、IPL强脉冲光治疗、睑板腺按摩等。预防干眼有四项原则:

一是养成健康生活习惯,保持心情愉悦,不熬夜,加强运动避免焦虑。

二是养成多眨眼的好习惯,眨眼次数不够,就会影响泪水分泌,眼球得不到泪水的滋养滋润,便会发生干眼。

三是多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、B、C、E的摄入。

四是可以适当使用人工泪液眼药水,

过年眼睛太累?护目锦囊收好

文 | 任珊珊 邵梦云 唐艳丽



但需找专业眼科医生根据眼部情况给予用药。

护眼的正确打开方式

该如何缓解眼部疲劳呢?医生的“锦囊”是——正确用眼:

一是重视眼部体检。

二是沉迷电子屏幕时,提醒自己多眨眼,正常情况下,每分钟眨眼在8-20次。

三是与电脑屏幕保持合适角度和距离。具体要求为:眼睛距离屏幕50厘米至70厘米,屏幕第一行字在视线下约3厘米,手臂自然下垂时,座椅承托手臂80度到100度角,腰背贴近有承托的座椅,不要留空隙,膝盖微高过座椅,脚要着地,不要跷二郎腿。

四是少用美瞳,多选RGP(硬性透氧性角膜接触镜),它不仅更清晰舒适,且镜片本身基本不含水不吸水,可以减少泪液流失,保持眼球湿润。

五是定时远眺,坚持“20-20-20”规则,每隔20分钟,远眺至少20英尺(相当于6米)的地方,持续至少20秒(如有近视,远眺时记得戴眼镜)。

六是眼睛疲劳时可进行热敷,可以用温水、热毛巾、蒸汽眼罩等。

七是使用空气净化器,减少进入眼睛的脏东西。

八是不要熬夜,高度近视人群,有导致视网膜病变的危险,严重时甚至致盲。

九是较严重的视疲劳患者,需及时到医院就诊。(来源:《广州日报》)

健康辟谣

吃洋葱能抗癌?真相:抗氧化≠能抗癌

谣言:有人认为洋葱中含有的“山奈酚”和“槲皮黄酮”等物质,可以阻止癌细胞的血管生成,从而可以防治乳腺癌、胃癌等癌症。

真相:事实上,洋葱这种具有特殊味道的蔬菜,个人的食用量十分有限,洋葱中的这些特殊营养物质摄入量就会更少,何谈会起到抗癌的作用?

在动物实验研究中,可能洋葱确实表现出许多药理作用,比如抗氧化、降低胆固醇、抗癌等。但是在实际生活中,我们靠“吃”根本不可能达到研究中那么大的摄入量。而且如果是吃熟的,那么,洋葱中的很多物质损失会非常严重。吃生洋葱,肠胃会承受不了。

抗癌防癌,是一个相对复杂、较为全面的过程,除了饮食,还包含很多方面。如果想靠“吃”来预防治疔,可能有些“异想天开”。(来源:《大河健康报》)