

700多年前,马可·波罗赞誉泰州:“这座城不大,但各种尘世间的幸福极多。”700年后的今天,泰州被评为“中国最具幸福感城市”。

“慢”泰州

的幸福感

文 | 晓芙

一到泰州,时间就慢了下来。泰州的慢,慢在2100年底蕴下的气定神闲。古城泰州,位居江苏,历史悠久,遗存丰厚。千百年来,这座城市留下了数不尽的历史遗迹与人文故事,那一座座古建筑,一处处历史遗迹,在千年风雨中淡定地巍然不动。漫步泰州古街和古镇,你也不由得“懒洋洋”起来。

人文“慢”泰州

在泰州,一定要去泰州的老街走一走。泰州老街,一条看似古拙质朴的街道,却是泰州城的精华所在,600米的距离,不长,却足以勾起泰州人的回忆。位于凤城河旁的稻河古街,始于元末明初的老居民区,没有因城市的发展而被毁灭、淹没,它留下了城市的文化遗存,也留住了百姓的乡愁。

在泰州,一定要去泰州的古镇逛逛。溱潼古镇,现有古建筑6万平方米,小镇深巷幽居,麻石铺街,老井当院。古镇一边是热闹的老街,一边是麻石古巷的狭窄弯曲、幽深交错,稍微一个转身,便扑入了古朴宁静的院士旧居里。黄桥古镇,没有周庄、乌镇的热门,没有太多游人,保留着古朴的气质,被称为“小扬州”。而这里的黄桥烧饼也是一绝,人称吃过黄桥烧饼,才算知道真正的烧饼长啥样。由“五街七巷”组成的季市古镇,虽然从东街走到西街,几分钟就能走完,却有着属于自己的骄傲。这里的古村落,包括东罗村、祁巷村、小杨村等,皆是水韵悠悠,显露出温柔婉约的水乡风情。置身于“原汁原味”的老街巷之中,与历史很近、与生活很近,时间仿佛慢了下来。

泰州的慢,慢在人文荟萃的儒风魅力。唐代书法评论家张怀瓘、北宋教育家胡瑗、“棋圣”黄龙士、《水浒传》作者施耐庵、“泰州学派”创始人王艮、“扬州八怪”代表人物郑板桥、京剧艺术大师梅兰芳等等,从古到今,无数风雅人物缔造了泰州深厚的人文魅力。在望海楼,感受“泰州文脉”的威严。在淮左第一园乔园,欣赏缤纷十四景。在梅兰芳公园,走进这个传奇人物的一生。在郑板桥故居,缅怀“扬州八怪”。在泰州的古寺中,感受缭绕了

千年的香火。范仲淹曾经感慨:“海陵之景,盖九寺十三庙耳。”也许就是在这千年不绝的烟火中,泰州人内心宁静,不争,不畏,不怒,不忧,不求,不执,不贪,不苟。

水城“慢”泰州

泰州的慢,慢在千年水城的秀美风光。她是一座与黄海、淮河、长江三水相生相伴的城市,城里1/4都是水,水是她的灵魂,也造就了泰州温婉娴静、润泽秀美的气质。在泰州,你可以围着凤城河转一转。在大多数城央都是高楼林立时,泰州的城区中心却拥有凤城河,一条水域面积83.8万平方米的千年古城河。而泰州的景色,大多都在凤城河周边,它将河畔30多个景点连成一片,汇集了泰州历史、戏曲、民俗、商贾四大特色文化。凉风习习的夜晚,乘船夜游凤城河,河畔风景一一铺开。游船途径石舫、梅园时,还可以欣赏演员表演经典戏曲,泛舟水上,沿路一场昆曲,一场梅戏,一段评弹,宛若一场穿越历史与文化的艺术之旅。

(画舫夜游的路线:桃园一望海楼一文昌阁一迎春桥一鼓楼大桥一坡子街,进入泰州繁华商业区)

在泰州,你可以去千垛油菜花海转转。这里被称为世界最美油菜花海,以“垛田”特色地貌享誉全球,块块隔垛宛如漂浮于水面岛屿,有“万岛之国”的美誉。清明前后正是油菜花最盛期,金黄色的油菜花盛开于垛田之上,美到窒息。

在泰州,你可以去李中水上森林走走。它江苏最大的人工生态林,园内栽种了10万余株水杉、池杉,置身于此景中,让人心旷神怡。你也可以去溱湖湿地走走。溱湖湿地,是江苏省首家国家级的湿地公园、全国第二家国家湿地公园。这里是动植物的天堂,是人类的制氧机,拥有



着“麋鹿故乡”之称。

在泰州,你可以去公园转一转。泰州的公园里,藏了泰州人最生动的生活气。泰山公园、人民公园、泰兴公园、天德湖公园、银杏公园……都能让你最快融入到当地人生活中。泰州的每一处风景,仿佛都是鲜活着的,逛着逛着,你也成了风景。

泰州人的四季,是大饱眼福的四季。春天的泰州,写满了一城花事;夏日到泰州,夜游尝八鲜,赴一场小清新之旅。盛夏的李中水上森林,你会邂逅现实版“绿野仙踪”;泰州的秋天,好似蘸满颜料的画笔,所过之处皆着颜色。风儿一吹,银杏叶随风飘落,就像翩翩起舞的金色蝴蝶,成片的栾树结满了“红灯笼”,仿佛天空中飘着朵朵红云。深秋的李中水上森林,天空之下是大片大片的水上红杉;而一入冬,泰州便变得诗情画意,你可以聆听雪慢慢落下的声音。

美食“慢”泰州

泰州的慢,慢在泰州人的自在闲适。泰州人对“慢”有着自己的诠释,她不是慵懒的消沉,而是心灵的舒展。“早上皮包水,晚上水包皮”“饭后听评话,入夜赏闲戏”,亲水而居的泰州人,早已将这份闲适和安逸,渗透在了骨子里,真实地诠释了马可·波罗口中的尘世幸福。

泰州人的一天,是慢悠悠的一天。泰州每天的慢生活,是从早茶开始的。与扬州一样“皮包水”的早茶文化,赋予了这座

城市“慢生活”气息,在热闹的茶楼里,就是一个慢悠悠的早晨。

一壶上好的绿茶,配上一盘烫干丝,一碗鱼汤面,一笼蟹黄包,这是泰州人早茶必备的老三样。对泰州人而言,没有干丝的早茶,是没有灵魂的。蟹黄包,也是泰州的一道招牌,据说全国最好吃的蟹黄汤包在泰州,而泰州最好吃的蟹黄汤包在靖江。“吃碗鱼汤面,赛过老寿星”。泰州的鱼汤面,鱼汤醇厚,色白如乳,鲜味十足。

泰州人的365天,都是“泡”在美味里的。作为中国四大菜系之一的淮扬菜的共同发创地,泰州几乎囊括了淮扬菜的所有精品名菜。泰州是全国最大的螃蟹原产地,也是最会吃蟹的一座城市。溱湖簋蟹、兴化红膏蟹、靖江蟹黄汤包,光听名字就让人流口水。泰州必尝的名菜之一——溱湖八鲜,集合溱湖簋蟹、溱湖青虾、溱湖甲鱼、溱湖银鱼、溱湖四喜、溱湖螺贝、溱湖水禽、溱湖水蔬,闻名天下。泰州,光是吃,就足已让人梦萦魂绕。

“饭后听评话,入夜赏闲戏”,是泰州人日常的生活情趣。从清晨到傍晚,总能看到许多身着戏服的戏迷,在泰州各大公园里吊嗓、清唱。你可以去梅园,感受戏曲的魅力;你可以在晚上,坐船过桃源,欣赏昆曲《桃花扇》;也可以去柳园,摇头晃脑地听一搭戏台子;还可以找间澡堂,洗去一身的疲倦。

来泰州,做几天的幸福泰州人!



好书推荐

传记历史/人物传记

好书必读

成长励志/童沐恩系列书籍



《护边战将:袁崇焕传》

吴凡 著

本书全面记述了袁崇焕的一生事迹、诗文著述、后世影响,以及宝贵的精神遗产。重点是写袁崇焕登上历史舞台的最后十年,在辽东抵御着八旗铁蹄,取得宁远大捷和宁锦大捷,成为明王朝大厦的救火者。作者以饱含深情的笔触,写出了在主昏政暗、大厦将倾的局面之下,袁崇焕明知艰险,而敢于任事、不避不畏,最终惨遭冤杀的历史悲剧。



《抗倭英雄:戚继光传》

冯国权 胡长秀 著

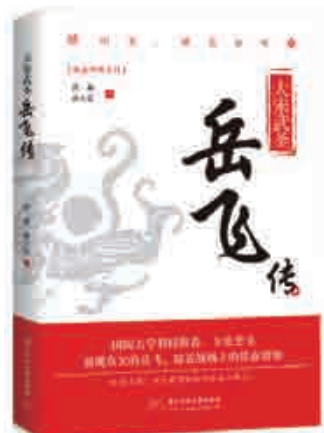
本书主要对戚继光的军事成就作出全新意义的阐释,并揭示了戚继光作为我们中华民族伟大的抗倭英雄、中华民族的中流砥柱所诞生的不凡经历。本书立足史实,参考大量相关著作,其中包括戚继光所著兵书,力求以通俗的笔法,图文并茂的方式叙述英雄戚继光传奇的一生,相信可以给读者带来不一样的阅读感受。



《大汉战神:霍去病传》

李继洪 田玉洪 著

本书是铁血将帅系列中的一部军事传记图书,主要讲述大汉帝国时期著名战将霍去病的传奇故事。霍去病,一个歌女与小官员的私生子,地位卑微,却因缘际会,凭借出色的战术与智谋,得以受到汉武帝的重用,参加汉匈大战,并脱颖而出,一战封侯。然而,天不假年,只有6年作战生涯且年仅24岁的霍去病因病陨落。



《大宋武圣:岳飞传》

唐莉 孙大乐 著

本书是一部叙述南宋抗金名将岳飞壮丽一生的励志性图书。岳飞是中国古代著名的英雄之一,是一位有胆有识、智勇双全的军事统帅。为挽救宋朝于危亡之时,岳飞在战场上与敌人殊死搏斗,殚精竭虑。终以“莫须有”之名被昏庸的皇帝和奸臣秦桧害死,英雄落幕。本书立足史实,以通俗的笔法,实地拍摄图片,图文并茂地展现岳飞传奇的一生。



《晚清名将:刘铭传传》

罗包庚 任立亚 著

本书主要讲述的是晚清名将刘铭传在国家危难之际,不惧个人荣辱成败,远赴台湾,组织台湾军民保境安民,与法国侵略者斗智斗勇,并最终将侵略者赶出台湾的故事。在晚清风雨飘摇,任人凌辱,屡战屡败的情况下,刘铭传挺身而出,横戈跃马,征战沙场,打了难得的一场大胜仗,保卫了台湾,青史留名。



《天生兵学家:蒋百里传》

刘成海 张向南 著

本书主要讲述近代兵学巨擘蒋百里的人生故事。蒋百里是清末秀才,他少年时丧父,与母亲艰难度日,但他胸怀大志,东游日本,西学德国,文采斐然,师从梁启超,可谓文武兼备。但他不慕虚名,一心致力于国防建设,虽未得志,即便如此,他依旧一门心思铺在国防上,研究日本,判断出中国抗日主战场,并预言中国必将胜利,其持久抗战思想更是蜚声中外。



《母亲已比我年轻》 徐汉雄 著

这是一位媒体人的自传体亲情散文集,饱含对亲情的至深省察,读来飙泪,人世间最痛之事,莫过于母亲已比孩子年轻。虽然是个人回忆录,却如朱自清的《背影》一样,定格了世间天伦之情的共同美好。作者用真诚朴实的文字,毫不避讳的灵魂追问,回顾了父亲母亲的平凡一生,那些有快乐,也有艰辛的过往岁月,触动人心,让人在震颤中惊醒:无论走得有多远,别忘了身后的父母。这是一部展示中国父母大爱的作品,也是描述一部中国农村百姓努力生活的诚意之作。

文学艺术

《梦想没有终点,你要学会坚持做好自己的事情》

童沐恩 译

本书主要讲述了有一个作家梦的主人公在热情帮助同学的过程中,对梦想、成长的意义、未来等的深入思考和理解,最终他们自身都获得了巨大的成长的励志故事。本书将生活的真理、梦想的真谛、人生的意义寓于不断进展的故事情节中,并辅之以大量的名人事例、寓言故事,对青少年的树立正确的人生观具有正向的引导作用。

《想赢的孩子,你必须努力奔跑》

童沐恩 著

本书讲述了调皮好动、不爱学习的赵天皓在父母、邻居大姐姐、同桌陈若涵的引导和帮助下,最终成长为热爱学习、积极进取的少年的故事。本书介绍了如何培养良好的学习习惯、如何培养学习兴趣、如何营造良好的学习氛围,还介绍了提高效率的学习方法。从现在开始,开启你的学习之旅吧!

《抬头、挺胸,向前走!》

童沐恩 著

城市女孩张曼伊暑期到乡下外婆家体验生活,结识冯邵雪、朱明月等小伙伴。故事中的一群花季少年在彼此身上找到彼此的闪光点,互相学习,共同进步,从而变成了更加优秀的人。

《你与未来,只差一场脚踏实地的行动》

童沐恩 译

本书描写了不擅长人际交往的“直性子”魏宇轩在遇到人际交往挫折后,不断改进自我,学习人际交往技巧,最终在哥哥的帮助下收获友谊的青春励志故事。本书介绍了非常实用的人际交往方法。

本版图文提供:
华中科技大学出版社



湖北广播电视台湖北卫视

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
07:01 湖北新闻 08:00 天生我财 08:43 早间剧场:水浒传 11:50 天生我财 12:29 午后剧场:密使 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:最美的安排 21:10 湖北10分 21:29 三农创客英雄汇 22:26 夜观财经 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 天生我财 08:44 早间剧场:水浒传 11:50 天生我财 12:28 午后剧场:密使 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:最美的安排 21:10 湖北10分 21:29 童声朗朗 22:24 夜观财经 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 天生我财 08:43 早间剧场:水浒传 11:50 天生我财 12:28 午后剧场:密使 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:猎狐 21:10 湖北10分 21:29 大王小王 22:24 夜观财经 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 天生我财 08:44 早间剧场:水浒传 11:50 天生我财 12:59 午后剧场:密使 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:猎狐 21:10 湖北10分 21:30 奇妙的汉字 22:25 夜观财经 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 天生我财 08:46 早间剧场:水浒传 11:50 天生我财 12:29 午后剧场:密使 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:37 长江剧场:猎狐 21:10 湖北10分 21:33 三农创客英雄汇 22:32 夜观财经 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 动画片 09:28 早间剧场:水浒传 12:40 情系国防 13:06 午后剧场:密使 17:38 技能湖北 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:36 长江剧场:猎狐 21:10 湖北10分 21:30 戏码头 23:00 长江新闻号	07:01 湖北新闻 08:00 动画片 09:25 早间剧场:水浒传 12:42 午后剧场:密使 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:36 长江剧场:猎狐 21:10 湖北10分 21:30 戏码头 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台综合频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(10-12) 10:35 帮女郎在行动 11:15 荆楚大医生 12:00 真的在点 13:50 钻石剧场:菩提树下(2,3) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:12 阳光行动 19:30 荆楚消防 19:50 黄金剧场:电视剧 22:50 帮女郎在行动 23:15 荆楚消防 23:35 真的在点	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(13-15) 10:35 帮女郎在行动 11:15 荆楚大医生 12:00 真的在点 13:50 钻石剧场:菩提树下(4,5) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:12 阳光行动 19:35 黄金剧场:电视剧 22:35 帮女郎在行动 23:05 真的在点 23:35 西甲世界	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(16-18) 10:35 帮女郎在行动 11:15 荆楚大医生 12:00 真的在点 13:50 钻石剧场:菩提树下(6,7) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:12 阳光行动 19:35 黄金剧场:电视剧 22:35 帮女郎在行动 23:05 真的在点 23:35 西甲精华	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(19-21) 10:45 帮女郎在行动 11:25 大写湖北人 12:00 真的在点 13:50 钻石剧场:菩提树下(8,9) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:12 阳光行动 19:35 黄金剧场:电视剧 22:35 帮女郎在行动 23:05 真的在点 23:35 阳光行动	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(22-24) 10:45 帮女郎在行动 11:25 大写湖北人 12:00 真的在点 13:50 钻石剧场:菩提树下(10,11) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:10 荆楚大医生 20:00 黄金剧场:电视剧 22:50 帮女郎在行动 23:15 真的在点 23:45 荆楚大医生	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:猛犸敢死队(25-27) 10:45 帮女郎在行动 11:25 大写湖北人 12:00 真的在点 13:45 钻石剧场:菩提树下(12,13) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:10 荆楚大医生 20:00 黄金剧场:电视剧 22:50 帮女郎在行动 23:15 西甲赛场	06:30 新闻360 07:55 紫金剧场:电视剧 10:45 帮女郎在行动 11:25 大写湖北人 12:00 真的在点 13:45 钻石剧场:菩提树下(14,15) 16:20 调解现场 17:00 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:10 荆楚大医生 20:00 黄金剧场:电视剧 22:50 帮女郎在行动精编版 23:15 西甲赛场

湖北广播电视台经视频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
07:12 经视直播(重播) 08:40 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(15-17) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(4-7) 22:45 提案追踪 23:03 优选剧场:咱家那些事(20,21)	07:12 经视直播(重播) 08:40 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(18-20) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(8-11) 22:45 经视说法 23:03 优选剧场:咱家那些事(22,23)	07:12 经视直播(重播) 08:40 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(21-23) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(12-15) 22:45 经视说法 23:03 优选剧场:咱家那些事(24,25)	07:12 经视直播(重播) 08:40 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(24-26) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 经视好吃佬 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(16-19) 22:45 经视房产 23:03 优选剧场:咱家那些事(26,27)	07:12 经视直播(重播) 08:40 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(27-29) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 天天惠生活 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(20,21) 21:02 桃花朵朵开 22:37 经视说法 23:02 桃花朵朵开(复播)	07:02 经视直播(重播) 08:30 桃花朵朵开 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(30-32) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(22-25) 22:45 经视说法 23:00 车族风 23:08 优选剧场:咱家那些事(28,29)	07:02 经视直播(重播) 08:30 桃花朵朵开 09:40 春季翡翠展 12:17 我们是冠军 13:19 专题 14:05 经典剧场:云水怒(33-35) 16:14 专题 17:00 夸天 17:45 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 天天惠生活 19:32 经选剧场:一个老爸三个妈(26-29) 22:45 经视说法 23:03 优选剧场:咱家那些事(30,31)

湖北广播电视台垄上频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
07:24 垄上剧场:上海滩刺客(29-33) 11:54 小碗说剧 12:29 垄上欢乐送 12:39 荆楚原产地 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(7-9) 19:20 喜子来了(76) 20:00 垄上行 21:35 栏目剧:垄上故事会(322-324)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(34-38) 11:54 小碗说剧 12:29 喜子来了 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(10-12) 19:20 喜子来了(77) 20:00 垄上行 21:35 栏目剧:垄上故事会(325-327)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(39-43) 11:54 小碗说剧 12:29 喜子来了 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(13-15) 19:20 喜子来了(78) 20:00 垄上行 21:35 栏目剧:垄上故事会(328-330)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(44-48) 11:54 小碗说剧 12:29 喜子来了 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(16-18) 19:20 喜子来了(79) 20:00 垄上行 21:35 栏目剧:垄上故事会(331-333)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(49-53) 11:54 小碗说剧 12:29 喜子来了 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(19-21) 19:20 喜子来了(80) 20:00 垄上行 21:35 栏目剧:垄上故事会(334-336)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(54-58) 11:54 小碗说剧 12:29 喜子来了 13:49 垄上故事会 16:39 小碗说剧 17:04 垄上剧场:夺宝(22,23) 18:34 乡亲乡爱 19:20 荆楚原产地 19:47 垄上欢乐送 20:00 垄上行 21:25 栏目剧:垄上故事会(337-339)	07:24 垄上剧场:上海滩刺客(59-63) 11:54 小碗说剧 12:29 垄上欢乐送 12:39 荆楚原产地 13:49 垄上故事会 17:04 垄上剧场:夺宝(24,25) 18:34 乡亲乡爱 19:20 荆楚原产地 19:47 垄上欢乐送 20:00 垄上行 21:25 栏目剧:垄上故事会(340-342)



湖北广播电视台教育频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
06:05 功夫武当 08:25 电视剧:河山 12:30 校园戏曲风 12:50 大揭秘 13:55 大王小王 14:32 知音人间 18:55 动画剧场:好朋友的家 19:10 汉字解密 19:22 金装生活帮 20:05 大揭秘 20:35 电视剧:影子战士 22:40 大揭秘 23:07 金装生活帮 00:20 校园戏曲风	06:28 大揭秘 08:20 电视剧:河山 12:55 动画剧场:好朋友的家 13:15 大揭秘 14:24 知音人间 18:55 动画剧场:好朋友的家 19:10 汉字解密 19:22 金装生活帮 20:05 大揭秘 20:35 电视剧:影子战士 22:50 大揭秘 23:17 金装生活帮 00:30 校园戏曲风	06:28 大揭秘 08:20 电视剧:河山 12:55 动画剧场:好朋友的家 13:15 大揭秘 14:24 知音人间 18:55 动画剧场:好朋友的家 19:10 汉字解密 19:22 金装生活帮 20:05 大揭秘 20:35 电视剧:影子战士 22:40 大揭秘 23:07 金装生活帮 00:20 校园戏曲风	06:28 大揭秘 08:20 电视剧:河山 12:55 动画剧场:好朋友的家 13:15 大揭秘 14:24 知音人间 18:55 动画剧场:好朋友的家 19:10 汉字解密 19:22 大王小王 20:00 大揭秘 20:30 电视剧:影子战士 22:37 大揭秘 23:32 大王小王 00:10 校园戏曲风	06:28 大揭秘 08:20 电视剧:河山 12:55 动画剧场:好朋友的家 13:15 大揭秘 14:24 知音人间 18:55 动画剧场:好朋友的家 19:10 汉字解密 19:22 大王小王 20:00 大揭秘 20:30 电视剧:影子战士 22:37 大揭秘 23:32 大王小王 00:10 校园戏曲风	06:35 大揭秘 08:00 电视剧:河山 12:00 大揭秘 12:30 大王小王 13:20 知音人间 15:05 长江讲坛 16:05 知音人间 18:55 教育新视听 19:10 汉字解密 19:12 欢乐喜剧人 20:10 电视剧:影子战士 22:15 童声朗朗 23:05 欢乐喜剧人 00:20 校园戏曲风	06:35 大揭秘 08:00 电视剧:河山 12:00 大揭秘 12:30 大王小王 13:20 知音人间 15:05 长江讲坛 16:05 知音人间 18:55 教育新视听 19:10 汉字解密 19:12 欢乐喜剧人 20:10 电视剧:影子战士 22:28 开怀畅影 23:25 大揭秘 23:50 欢乐喜剧人 00:40 校园戏曲风

湖北广播电视台公共·新闻频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
08:00 湖北新闻 08:30 长江新闻 09:14 知音人间 11:37 旗帜 12:00 新闻110(午间版) 12:23 问健康 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:30 湖北新闻 19:05 大揭秘 19:30 直播:长江新闻 20:16 大揭秘 20:45 新闻110(晚间版) 21:10 湖北10分 21:24 荆楚廉政 21:50 大揭秘 22:20 湖北新闻 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:14 长江新闻 11:37 荆楚廉政 12:00 新闻110(午间版) 12:23 荆楚全民健身 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:20 大揭秘 19:30 长江新闻 20:16 大揭秘 20:45 新闻110(晚间版) 21:00 直通湖北 21:10 湖北10分 21:27 大揭秘 21:57 问健康 22:20 湖北新闻 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:14 长江新闻 11:44 直通湖北 12:00 新闻110(午间版) 12:21 科普大讲堂 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:04 大揭秘 19:30 长江新闻 20:16 大揭秘 20:45 新闻110(晚间版) 21:00 直通湖北 21:10 湖北10分 21:27 大揭秘 21:54 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110(晚间版) 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:14 长江新闻 11:44 直通湖北 12:00 新闻110(午间版) 12:21 科普大讲堂 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:04 大揭秘 19:30 长江新闻 20:16 大揭秘 20:45 新闻110(晚间版) 21:00 直通湖北 21:10 湖北10分 21:27 大揭秘 21:54 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110(晚间版) 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:14 长江新闻 11:44 直通湖北 12:00 新闻110(午间版) 12:21 科普大讲堂 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:05 大揭秘 19:30 长江新闻 20:16 大揭秘 20:45 新闻110(晚间版) 21:00 直通湖北 21:10 湖北10分 21:40 大揭秘 22:09 直通湖北 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110(晚间版) 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:14 长江新闻 09:14 知音人间 11:28 直通湖北 12:00 新闻110(午间版) 12:21 科普大讲堂 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:04 大揭秘 19:30 长江新闻 20:16 大揭秘 20:44 新闻110(晚间版) 21:10 湖北10分 21:25 大揭秘 21:54 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110(晚间版) 23:00 长江新闻号	08:00 湖北新闻 09:28 长江新闻 11:44 荆楚全民健身 12:00 新闻110(午间版) 12:20 问健康 12:40 长江新闻 13:21 知音人间 15:03 金牌调解 18:30 湖北新闻 19:04 大揭秘 19:30 直播:长江新闻 20:15 大揭秘 20:44 新闻110(晚间版) 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:40 大揭秘 22:04 问健康 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110(晚间版) 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台影视频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
07:00 酷剧场:我的特一营精编剧(38-41) 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(47-49) 17:20 首播剧场:海棠计划(39、40) 19:05 首播剧场:传奇女匪王(01-04) 22:30 经典剧场:绝路逢生(06-07)	07:00 酷剧场:我的特一营精编剧(42-45) 10:45 新资讯 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(50-52) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(03-08) 22:30 经典剧场:绝路逢生(08-09)	07:00 酷剧场:我的特一营精编剧(46-49) 10:45 新资讯 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(53-55) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(07-12) 22:30 经典剧场:绝路逢生(10-11)	07:00 酷剧场:我的特一营精编剧(50-53) 10:45 新资讯 11:00 影视智斗星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(56-58) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(11-16) 22:30 经典剧场:绝路逢生(12-13)	07:00 酷剧场:我的特一营精编剧(54-57) 10:45 新资讯 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(59-61) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(15-20) 22:30 经典剧场:绝路逢生(14-15)	07:05 酷剧场:我的特一营精编剧(58、59) 09:10 酷剧场:杀寇决精编剧(01、02) 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(62-64) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(19-24) 22:30 经典剧场:绝路逢生(16-17)	07:05 酷剧场:杀寇决精编剧(03-06) 11:00 影视智斗星 13:05 影视大明星 14:20 炫剧场:英雄联盟精编剧(65-67) 17:20 首播剧场:传奇女匪王(23-28) 22:30 经典剧场:绝路逢生(18-19)

湖北广播电视台生活频道

2021年4月19日(星期一)	2021年4月20日(星期二)	2021年4月21日(星期三)	2021年4月22日(星期四)	2021年4月23日(星期五)	2021年4月24日(星期六)	2021年4月25日(星期日)
07:45 问诊中医 08:26 电视剧:水上游击队 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:18 楚闻天下 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:37 电视剧:刺刀英雄 21:59 问诊中医 22:41 电视剧:刺刀英雄 23:11 桃花朵朵开	07:45 问诊中医 08:26 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:37 电视剧:刺刀英雄 21:59 问诊中医 22:41 电视剧:刺刀英雄 23:11 桃花朵朵开	07:45 问诊中医 08:26 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:15 湖北新视窗 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:37 电视剧:刺刀英雄 21:59 问诊中医 22:41 电视剧:刺刀英雄 23:11 桃花朵朵开	07:45 问诊中医 08:26 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:37 电视剧:刺刀英雄 21:59 问诊中医 22:41 电视剧:刺刀英雄 23:11 桃花朵朵开	07:45 问诊中医 08:26 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:38 电视剧:刺刀英雄 22:00 问诊中医 22:41 电视剧:黑玫瑰之铁血女骑兵 23:11 桃花朵朵开	07:45 问诊中医 08:26 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:00 食医在线 15:45 桃花朵朵开 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:07 生活大参考 20:37 电视剧:黑玫瑰之铁血女骑兵 21:59 问诊中医 22:41 我就是拳王 23:30 桃花朵朵开	07:47 问诊中医 08:28 电视剧:独狼 10:18 食医在线 10:58 我们是冠军 11:53 健康之道 12:40 桃花朵朵开 15:07 食医在线 15:47 桃花朵朵开 18:10 荆楚纵横 18:20 食医在线 19:05 我们是冠军 20:37 电视剧:黑玫瑰之铁血女骑兵 21:59 问诊中医 22:41 我就是拳王 23:30 桃花朵朵开



中国
传统
二十
四节
气

04
20
星期二

无春
声雨
润贵
大如
地油

谷
雨