



在东西湖大堤上开展的红色活动



园博社区： 红色基因在“红色大堤”上传承

“向先辈学习，继承革命先辈精神，传承红色基因，争做新时代好少年。”武汉市东西湖区金银湖街园博社区金银湖小学少先队员们高举右手，在东西湖大堤纪念碑下面向国旗宣誓。

在社区五老党员的带领下，园博社区的少先队员、党员、入党积极分子一起在东西湖大堤上踏寻先辈足迹，共同参与以“传承红色基因，争做时代新人”为

主题的红色记忆传承活动，重温党史、国史和东西湖围垦史。

受到老一辈革命精神鼓舞的孩子们高兴地唱起了《中国少年先锋队队歌》：“我们是共产主义接班人，继承革命先辈的光荣传统……”嘹亮的童声在大堤上空久久飘扬。

（记者 王琳 通讯员 皮景贤）



在黄龙山上开展的红色活动

黄龙山社区：舞龙、红歌赞百年



三龙一凤在舞龙队
队员的手中飞舞

武汉市东湖高新区佛祖岭街黄龙山社区党员、志愿者、艺术骨干、居民一行150余人登上黄龙山，在悠扬的红歌声中，用60多条旋转飞腾的“彩龙”进行了一场特殊形式的支部主题党日活动，为中国共产党建党100周年献礼。

活动当天，4条10米长的三龙一凤在舞龙队队员的手中飞舞，分外绚丽。为了让大家积极参与进来，舞龙队还特意准备了60条长2米，小孩亦能轻松挥舞的迷你龙。“舞龙作为非物质文化遗产，我们不能

丢失，舞龙不仅仅是我们的爱好，想办法让传统文化保留和传承下去也是我们的职责。”舞龙队的万队长对记者说道。

“唱支山歌给党听，我把党来比母亲；母亲只生了我的身，党的光辉照我心……”黄龙山山顶一隅，社区文艺队用嘹亮的歌声表达对祖国、对党的热爱之情。《唱支山歌给党听》《没有共产党就没有新中国》《我和我的祖国》，他们一首接着一首地唱，听歌的人也是听得津津有味，驻足不愿离开。（记者 王琳 通讯员 邱颖）



在社区里开展的红色活动

华腾园社区： 老党员讲述他们和党的故事

武汉市洪山区梨园街华腾园社区开展“百年征程忆初心——我与党共成长”故事分享会，通过老党员讲述自己的故事来回顾我党的发展历程。

在故事分享会现场，75岁的王维敏分享了他与党的故事。他16岁当兵，是一名党龄45年的老党员。王维敏从改革开放时期城市发展的变化，讲到20世纪工人阶级发展的变化；从脱贫攻坚到全面脱贫，再到2020年举全国之力抗击疫



情，分享了自己的感悟。
（记者 周金钰 通讯员 何晓婷）

六合社区：烘焙班上的党史课

“今天的烘焙班跟以往不一样，不仅有烘焙新技术教学，更有丰富的党史小知识。”在武汉市江岸区四唯街道六合社区举办的第三场王小玉烘焙班上，社区副书记熊莉这样说道。

王小玉是六合社区烘焙班的“主角”，是一位身患癌症的生活强者，她不仅将智障的女儿培养成特奥会冠军，自己也先后获得中国好人、全国最美家庭、武汉市道德模范等荣誉称号。

“面包制作的关键在于发酵，别看这一小包酵母粉，是它们让面包有了发酵

的活力，正如1921年，中共一大在上海召开，虽然当时只有12位出席者，但是中国共产党的就此成立，犹如一轮红日在东方冉冉升起，照亮了中国革命的前程，中国革命的面目焕然一新。”王小玉、参与者一边做面包，社区副书记熊莉一边娓娓道来，让大家听得津津有味，对中共一大的意义有了更深刻的印象。

在寓教于乐中讲好党史故事，让“学党史、忆初心”活动更深入、更持久、更人心。

（记者 喻勇波 通讯员 惠斌 夏莹）

胜华社区： 百年党史照初心 红色基因代代传



身为革命者的后代，“小萝卜头”宋振中坚持学习、坚持斗争。因

年龄小，行动相对自由，成为狱中为难的“小交通员”。

1949年9月6日，和妈妈徐林侠、爸爸宋晓梦一起被国民党特务杀害于

戴公祠。

学校小课堂与社会大课堂同频共振

武汉市江岸区后湖街胜华社区携手辖区共建单位武汉市育才行知小学、辖区内的3家单位及下沉单位代表共同开展“百年党史照初心 红色基因代代传”党史学习活动。

活动邀请了湖北省委党校公共管理教研部讲师李淑芳博士给大家讲述武汉红色旅游打卡地——武昌农讲所的历史。

武汉市育才行知小学四(6)中队易熙棣同学讲述了自己家“红色一家人”的故事。易熙棣同学的外曾祖父是老红

军，参加过抗美援朝战争，胸口留下了很深的弹孔，曾被授予解放奖章、华北战争纪念章、朝鲜慰问志愿军奖章、全军英模纪念章等多个荣誉勋章。易熙棣说爷爷参加了七九年对越自卫反击战，爸爸和妈妈在父辈的影响下，成长为优秀的人民警察，参加过2008年汶川地震救援工作。易熙棣讲述的自家红色故事，折射出一代又一代共产党员前赴后继，披荆斩棘，砥砺前行的奋斗历程。

（记者：陈曦）

在中医养生理论中,夏至是阳气最旺的时节,这一时节的养生保健要顺应夏季阳盛于阴的特点,注意保护阳气。俗话说“夏至阴生”,也就是说,尽管天气炎热,可阴气已开始生长。在此节气中,人体容易患各种疾病。所以,在此时节合理的养生保健非常重要。

昼晷已云极 宵漏自此长 夏至时节话养生

生活起居养生

夏至节气,为顺应自然界阴阳盛衰的变化,一般宜晚睡早起,并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

饮食养生

因人体在夏天津液消耗较多,所以夏天应注意清热生津止渴,并且因这一时期暑湿并重,所以应在日常多注意清热利湿、清暑化湿。中医认为,长夏在五脏中归于脾,也宜清补。按中医的观点,过湿对脾不利,因此日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒、利水渗湿的食物,这样能够健脾和胃,脾健则其升降运化功能得以恢复,有利于行水利湿。

另一方面因暑、湿气候的影响易导致脾胃正气不足,胃肠功能紊乱。所以在饮食上应以健脾养胃为原则,以

汤、羹、汁等汤水较多、清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主,这样才能达到养生保健的目的。同时,少吃或不吃油腻厚味、油煎的食物,并且每餐进食能量不宜过大,应以少量多餐为原则。

夏至时节气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮以寒其体,不可吃过热性食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风。

情志养生

在炎热的夏天,应当调整呼吸,使心神安静。进入夏季,心情变得容易急躁,《黄帝内经》说,夏季要使志无怒,即心情要愉快,不要压抑自己。精神内守,病从安来,就是这个道理。心情不好时可以少吃一些甜食缓解一下,饱满的精神状态和充足的体力也能带来好心情。



运动养生

在夏至时节运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。在运动锻炼过程中出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症。

夏至防病三原则

夏至前后,湿热的空气为病菌滋生和传播提供了温床,人体消耗的增加导致抵抗力减弱,肠道传染病和皮肤病等季节性疾病也随之“找上门”。医生提醒,在做好防暑降温工作的同时,更应注意夏季多发病的预防和保健。

■ 消化道疾病

细菌性食物中毒,是指沙门菌、致病大肠杆菌、葡萄球菌等细菌毒素污染食物引起的急性胃肠炎。主要与夏季饮食不洁,冰箱里的生熟食不分开放置有关。

■ 心脑血管疾病

夏季出汗多,水分流失的也多,血液浓缩,血液黏度也随之升高,特别是老人血管弹性下降,血液黏度增加,极易诱发急性心肌梗死和脑血栓形成。

■ 上呼吸道感染

夏季睡眠不足、长时间使用空调、露宿等情况下容易

引起上呼吸道感染,俗称热感冒。

为避免夏季多发病上身,医生建议,夏日里不妨喝些豆花夏季养生茶,一般人群都适合饮用,有助清热消暑、祛湿解毒、健脾益气。

豆花夏季养生茶

成分:干荷叶25克,扁豆花12.5克,黄芪12.5克,枸杞5克。

做法:1.将干荷叶撕成碎片,黄芪切片,加入豆花、枸杞混合磨粗粉;2.全部原材料等分成5份,分别装入5个茶包袋;3.每次取1袋,沸水冲泡,焖10分钟后饮用,可以反复冲泡。代茶饮用,每日2次。

养生功效:清热消暑、祛湿解毒、健脾益气,适宜一般人群夏季养生服用,尤其适合肥胖汗多,体虚乏力,肠胃功能欠佳,血脂高人群调理饮用。

所有生物都含有核酸,核酸包括脱氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA),新型冠状病毒是一种仅含有RNA的病毒,病毒中特异性RNA序列是区分该病毒与其它病原体的标志物。

临床实验室检测过程中,如果能在患者样本中检测到新型冠状病毒的特异核酸序列,应提示该患者可能被新型冠状病毒感染。新型冠状病毒核酸检测的方法最常见的是荧光定量PCR(聚合酶链式反应)。因PCR反应模板仅为DNA,因此在进行PCR反应前,应将新型冠状病毒核酸(RNA)逆转录为DNA。在PCR反应体系中,包含一对特异性引物以及一个Taqman探针,该探针为一段特异性寡核苷酸序列,两端分别标记了报告荧光基团和淬灭荧光基团。探针完整时,报告基团发射的荧光信号被淬灭基团吸收;如反应体系存在靶序列,PCR反应时探针与模板结合,DNA聚合酶沿模板利用酶的外切酶活性将探针酶切降解,报告基团与淬灭基团分离,发出荧光。每扩增一条DNA链,就有一个荧光分子产生。荧光定量PCR仪能够监测出荧光到达预先设定阈值的循环数(Ct值),Ct值的大小与病毒核酸浓度有关:病毒核酸浓度越高,Ct值越小。

对于新型冠状病毒的核酸检测,首先进行样本采集,常规的样本类型包括咽拭子、鼻拭子、痰液、支气管灌洗液、肺泡灌洗液等。获得患者样本后,需尽快进行检测,如无法立即检测需要转运的样本,应按照要求进行低温封装,并送到专门的检测机构进行检测。检测机构收到样本后,对样本进行核酸提取及检测。

夏至养生要点

夏季阳气盛于外。在夏至后,饮食要以清泄暑热、增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。

一是健脾除湿。夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等症状,所以应常服健脾利湿之物。一般多选择健脾芳香化湿及淡渗利湿之品,如荷叶、藿香等。

二是清热消暑。夏日气温高,人体心火较旺,可用些具有清热解毒、清心火作用的药物,如薄荷、莲子心、黄连、竹叶等来祛暑。

三是补养肺肾。可选用枸杞子、百合、桑葚等防出汗太过,耗伤津气。

■ 生熟食品分开放置

冰箱并非“保险箱”!各种食物乱塞、存储方法不对,又或者忽视对冰箱的清洁,都会引发“病从口入”的潜在危险,如急性胃肠炎,甚至“食物中毒”。

■ 忌夜食生冷

夏季夜短,夜间要注意不要吃生冷、粘腻之物,否则会有腹胀、吐泻交作等病症。

■ “苦”味养生

夏日炎炎,往往让人心烦意乱,而烦则更热,会影响人体的功能活动,从而产生许多精神方面的不良影响。苦瓜能泄去心中烦热,排除体内毒素。建议凉拌,以保留苦瓜的维生素。

■ 多喝水,预防急性心肌梗死

夏至时节气温高,人体内的水分大量流失,此时若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,极易诱发急性心肌梗死和脑血栓形成,因此夏至要多补充水分。

■ 静息调心

根据中医五行理论,夏天是养心的季节,应“常如冰雪在心”,即“心静自然凉”。听慢音乐是一个调息的好方法,舒缓的音乐可以帮助呼吸慢下来,让心脏得到休息。

■ 温水洗澡

温水冲澡可使神经系统兴奋性降低,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力、消除疲劳、改善睡眠、增强抵抗力。

■ 外出采取防晒措施

夏至时节,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等;也可随身备有人丹、藿香正气水、十滴水、清凉油等。(来源:《保健时报》)

详解新型冠状病毒核酸检测

文 武汉市第一医院 张艳红

预防心梗切勿暴饮暴食

文 芮浩淼

近日,某企业董事长因心梗死亡引发公众关注,其去世前错过救治机会令人惋惜。发生心梗不一定立即致命,但一定要争分夺秒进行有效治疗。只有快速开通血管、恢复血流,才能挽救心肌,降低死亡率。

争分夺秒开通血管是心梗治疗原则

血液中有各种物质为人体提供营养,但胆固醇、甘油三酯等物质含量过高,会在血管壁沉积,损伤血管内膜,使之发生粥样改变,称为冠状动脉粥样硬化。随着冠状动脉粥样硬化不断加重,心脏动脉血

管管腔逐渐狭窄,当狭窄超过50%时,可能开始有心肌缺血的表现,称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,即冠心病。

心肌梗死是冠心病的一种,严重的可直接导致死亡。发生心肌梗死虽不一定立即致命,但一定要争分夺秒进行有效治疗。

心肌梗死的本质是血管突然堵塞失去血流,只有尽快打通血管、恢复血流才能挽救心肌,降低心衰发生概率、降低死亡率。心血管闭塞40分钟后坏死面积约为缺血总面积的30%,闭塞3小时约为50%,闭塞6小时约为70%。就诊越晚,开通血管越晚,坏死的心肌越多,越容易发生心衰,死亡率越高,因此心血管医生常说“时间就是心肌”。

由于心肌细胞是不可再生细胞,即使没有发生猝死,也会因心肌细胞缺失而使心功能降低甚至心衰。因此,心肌梗死的

治疗原则是争分夺秒开通血管。

开通血管的方法,目前公认的只有溶栓或者植入支架。但即使溶栓成功,大部分患者还是需要支架治疗,因为溶栓只能融通血栓,固定的斑块和狭窄是无法消除的,还得靠支架把狭窄的病变支撑起来,恢复血流。需要注意的是,所有冠心病患者都需要长期服药治疗,甚至终身治疗。

预防心梗需避免多个诱因

如果发现血管狭窄,除了服用必要的药物或采取相应的治疗措施外,患者还应避免以下心肌梗死的诱因:

过劳 重体力劳动、过度运动锻炼、熬夜等可加重心脏负担,使心肌耗氧量猛增,而冠心病患者的冠状动脉已发生硬化、狭窄,不能充分扩张,造成心肌缺血,

可诱发斑块破裂,导致急性心梗。

激动 大喜大悲等强烈的情绪变化易诱发急性心肌梗死。

暴饮暴食 进食高热量高脂肪餐可使血脂升高,血液黏稠度增加,血小板聚集性增高,在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓,引起急性心梗。

便秘 便秘患者排便时往往会引起腹内压增高,血压也随之升高,易诱发心梗。有冠心病的老年患者应该注意养成定时排便的习惯,必要时可采取一些润肠通便措施。

吸烟饮酒 吸烟、大量饮酒可诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而导致持续的心肌缺血,促发心肌梗死。

寒冷刺激 突然寒冷刺激可诱发急性心梗。冠心病患者一定要注意防寒保暖。

(来源:《大河健康报》)

蚊虫入耳怎么办? 医生教你应急二招

文 林清清 孙冰倩

随着气温升高,各种蚊虫也活跃起来。许多小虫尤其是飞蛾、蚊子、蟑螂等,很容易趁人们晚上熟睡时,跑入人的耳朵里。那么小虫入耳该怎么办? 看专家为你支招。

■ 可先溺死虫子再取出

专家提醒,如遇小虫钻入耳内不要慌张,千万不能用手去掏,以免虫子往耳朵深处钻,进一步增加痛苦,也容易使鼓膜受到伤害。正确应急处理是首先用酒精或者麻醉药物把虫子麻醉溺死,让它不再挣扎,以免进一步伤害耳道。如果没有酒精也可用油,将食用油或甘油等滴几滴到耳内,过2-3分钟后虫子溺死之后,把头歪向患侧,小虫就可能会随着油淌出来。如果是大的虫子卡在耳道内不容易

出来的,要尽快到医院求助取出,因为死的虫子在耳朵内时间长了同样会造成危险。取出虫子后,还要检查耳道及鼓膜有没有损伤。

■ 手电筒照要慎用

坊间传说若有虫子入耳,可用手电筒照。这个方法有用吗? 专家表示,不同虫子不同方法。若是喜光的小飞虫如飞蛾、蚊子等进入耳道,可以到暗处用手电筒照着有虫子的耳道,虫子见光后就可能飞出来。但如果是蟑螂等怕光的虫子,则可能会适得其反。因此若不能确定入耳虫子的类别,这种方法不建议反复进行。采用耳内滴油更为稳妥。

专家建议,以上方法供紧急时采用,无论采用哪种方法,如果虫子没有出来或



者无法确定是否耳道内有虫子,都要尽快到医院找医生检查处理。

(来源:《羊城晚报》)

老人防跌倒 拐杖长度要选好

文 陈瑞芳

跌倒作为老年人因伤致死的首要原因,对老人健康造成巨大威胁。在日常生活中老年人应该如何预防跌倒? 专家提醒,要做好以下几点:

室内保持充足的光线。在卧室、浴室和过道都装上夜间照明灯。若老人经常起夜,床头柜上最好备一盏台灯,开灯后再起来。手电筒应放在容易找到的地方以应急。同时需要注意,夜晚长时间卧床突然站立易造成血压迅速下降,从而导致摔倒。因此,老年人起床时应先在床边坐半分钟,再站起来。

改造居室格局。如做好地面防滑、改造适宜老年人的走道;家具包边或桌子椅子选择圆角的,防止跌倒时二次损伤。浴室里安装扶手,放置防滑垫等。不建议

老年人更换居住环境,因为对环境的不熟悉,也往往容易引起摔倒。

选择合适的鞋子、衣物。应购买有防滑鞋底的鞋子,且在选购鞋子时应试穿,女性如果脚背比较宽大,建议穿男款鞋。衣服应合身,特别是裤子,不能太长。

挑选拐杖长度要合适。拐杖的长度不能过短或过长,否则拄着拐杖也会摔倒。挑选拐杖时,老人站直,手贴裤缝,拐杖的长度到手掌根是比较合适的长度。如果一些老年人不能接受拐杖,可以购买区别于传统意义上的拐杖,如一些拐杖设计得很巧妙,可以当拐杖也可以当椅子。

合理用药。许多药物都可能引发跌倒。因此,服用影响意识的药物需要定期审查用药指征和副作用,由经验丰富的临

床医生在仔细权衡风险和益处之后再决定能否服用。另外,糖尿病患者出门,应准备一些糖,预防服用降糖药后因低血糖引起的跌倒。

定期进行骨密度检查。骨质疏松是导致经常摔倒的原因之一,老年人及其家人要格外警惕,建议一年做一次骨密度检查,发现问题及时治疗。老年人平时可以注意补充一些钙,多晒太阳、多运动,预防骨质疏松。

关注肌少症。老年人消化能力减弱,容易食欲不振,进而导致营养不良。特别是缺乏蛋白质,容易导致肌少症,会进一步加重跌倒的危险性。因此,老年人日常生活中要注意合理膳食、营养均衡,避免肌少症。

(来源:《家庭医生报》)

长麦粒肿试试「二花蒲夏汤」

文 郭旭光

麦粒肿俗称“针眼”“偷针眼”,是细菌侵犯眼睑腺体而引起的一种急性化脓性炎症。其症状表现为局部眼睑红肿、硬结、压痛,逐渐形成脓头。中医认为,麦粒肿多由风热外邪或脾胃之热波及眼睑经络、皮肤所致。治宜疏风清热、泻火解毒。采用“二花蒲夏汤”治之,收效可观。

具体方法是:金银花30克,野菊花20克,蒲公英20克,夏枯草30克。水煎,头煎内服,第2遍煎液外洗患处,每日1剂,分早、晚用。一般连用2天~3天可愈。

方中金银花味甘、性寒,可清热解毒、通经活络。野菊花味苦、辛,性凉,能清热解毒、平肝泻火。蒲公英为传统的清热解毒药物,其味苦、甘,性寒,可消肿散结、利尿通淋。夏枯草味苦、性寒,有清肝火、散郁结、降血压的功效。诸药合用,共奏疏风清热、泻火解毒之功效,故对麦粒肿有较好的疗效。

需要注意的是,麦粒肿患者饮食宜清淡,多吃新鲜水果、蔬菜,忌食辛辣、油腻、膏粱厚味的食物;同时还要避免眼睛接触化妆品、脏毛巾或污染的手;注意眼部卫生,增强体质。

(来源:《保健时报》)





王
映
明

广播老战士

——追思原湖北人民广播电台台长王映明

文 王彬

5月23日,是湖北广播事业的诞辰日。72年前的这一天,一道红色电波划破长夜,迎来武汉解放的黎明;如今,依然是这一天,原湖北人民广播电台台长王映明,追寻着他毕生挚爱的广播事业,一路远去,溘然长逝。

一辈子办广播、爱广播,冥冥之中,生命似乎以一种“殉道”的方式,让我们敬爱的老台长,在特殊的日子,在最后的时刻,成就了自己作为“广播老战士”的终身荣誉。

他是湖北新闻界的名记者

上世纪八、九十年代,王映明老台长在湖北新闻界享有很高威望。这不仅因为他是台长,更因他是一位名记者。

用他自己的话说,他喜欢当记者。1950年8月,15岁的王映明离开学校走上工作岗位,在家乡黄冈市浠水县,他做过城关仓库员,也做过县政府、县委会的干事,白天接电话、写材料,晚上就在油灯下读读书补课。他常常跟着领导下乡调研,写调查报告,向报社、电台踊跃投稿,在新闻写作上一次次崭露头角。

人生关键的路只有几步。1957年,湖北人民广播电台到黄冈选调干部,组织部门直接点名,“把王映明调来,他喜欢写稿。”就这样,一个从没想过搞广播的人,一辈子再也没有离开过广播。

进了省台,王映明一头扎进基层一线,在湖北人民广播电台黄冈、孝感、咸宁记者站,一干就是十多年。一个从没接受过大学新闻专业教育的年轻人,经过漫长的磨练和洗礼,最终成了一位目光如炬、炉火纯青的知名广播记者。

他是个有心的记者。农村改革之初,有次下乡采访,他看到有的田埂上长满了黄豆苗,有的田埂却是光秃秃的,要是一般的记者,可能熟视无睹,但他偏偏却在脑子里打了个大问号。一问农民才知道,这里面果然大有文章:长满黄豆苗的田埂子,都是包产到户给农民的,而光秃秃的田埂子,都是没有联产承包的。农村是否联产承包,农民的积极性是明显不一样。

老台长代表他们那一代广播人,为他们广播界的后来者树立了一个精神标杆。只要你是广播人,只要一提起《倾斜的南北镇》等等那些让人耳熟能详的新闻精品,就会不由自主地想起他。作为记者,他既有铁肩又有妙手。他思想深邃,洞见入木三分;他触角敏感,充满奇思妙想;他思维活跃,语言纵横捭阖;他行文简约,下笔惜字如金。他,早已成为湖北广播界一个无法磨灭的文化符号。他把自己对广播记者的毕生思考与实践,全都凝结在《亦喜亦忧集》《中国广播杂文大观》《大型系列报道与广播影响力研究》等编辑著述中。

1996年,老台长获评湖北省委宣传部“湖北名记者”,2014年被湖北省委授予“湖北文化名家”光荣称号。

他是湖北广播改革发展的开拓者

1984年8月,时任湖北人民广播电台副台长的王映明被省委宣传部和省广播



电视厅领导叫去谈话,原来是组织要把省电台台长这副十分沉重的担子交给他。王映明深知广播媒体面临着怎样的困境,但他没有胆怯,而是以一名战士的姿态临危受命,勇敢开拓,负重前行。

老台长执掌省电台的十年,恰逢湖北广播诞生35年来进入漫长的低潮期。昔日的辉煌早已不再,相对于红火的报纸、崛起的电视,广播此时已是朝不夕夕,每月连工资都发不出去。面对全台需要养家糊口的几百号人,面对广播的生死存亡,苦撑危局的老台长痛下决心,一定要为广播找到出路,打一场广播人的翻身仗!

老台长第二槌砸向了系列报道。1985年盛夏,他向采编一线的同志们表达了自己对广播新闻改革的新思考——策划组织大型广播系列报道,以此发挥广播优势,增强报道深度、可听性、可视性,彻底突破广播“瞬间即逝、风韵不存”的局限。在他的亲自策划组织下,系列报道《汉江行》调动几十名记者,沿着汉江行走采访,首次用50篇游记、通讯、专访等流畅文体,全景记述三千里汉江的兴衰变化和历史文化,讴歌汉江儿女的英雄业绩,展望汉江流域的美好前景,之后,老台长又决定将报道结集出版。最终,系列报道《汉江行》因其题材大、角度小、情节活、文字美,实现了思想性、新闻性、知识性、可听性的完美统一,赢得听众广泛赞誉。那一刻,湖北电台不仅在全国广播界首开系列报道之先河,同时也为广播重新找回主流话语权,打开了一片新天地,大大提振了广播人的士气!

第一槌砸向了广播评论。他在分析媒体形势后真心承认,与报纸对评论的重视程度相比,广播长期以来的确没有自己的言论、观点。说一千道一万,传声筒当

之后十年,在老台长运筹下,又先后推出《湖乡行》《长江行》《老区行》《湖北边界纪行》《党旗下的报告》《小城春秋》《走山寨》等10多部系列报道。这些报道,无不体现着广播人的行走与思考,无不体现着广播媒体的创新能力。为探求广播系列报道的深度和影响力,每次行动,老台长都会运筹在前,参与其中,身体力行,亲自采写。

到老台长1995年卸任时,湖北电台的系列报道已在全国占有重要的一席之地,成为广播新闻改革的典范。在他退休之后的26年里,几代广播人接续奋斗,创新发展,创造出大型系列现场直播、网络系列微直播、全媒体系列直播等各种报道新模式,把老台长开创的系列报道,一代一代坚持到现在,成了高峰,成为传统。

老台长是一个爱思考的人,尽管他没有系统学习过新闻,搞广播也是半路出家,但由于爱思考、善总结,他带领湖北台走过的每一步,无不与中国广播的改革发展历程高度契合。在他手上,湖北台开通了调频立体声广播,创办了文艺台,走出了湖北电台开办系列台的第一步。创办了《星期天特别节目》《774午间直播室》《今夜不寂寞》节目,推动广播从“我播你听”的录播形态向热线直播的互动模式转变。创造性地将广播直播间设在北京,实行远距离现场直播,秦基伟等上百名在京湖北籍老领导通过广播祝福家乡。创办了《焦点时刻》节目,这是湖北广播第一档舆论监督性质的深度报道节目,至今仍在播音……那些日子,老台长一边要抓事业发展,抓节目创新,一边还要动员全台的力量组织创收。1988年,湖北电台正式成立了广告部,组建了广告创收专业队伍,到老台长退休那一年,湖北台的经营收入突破千万元。频率的增加,节目形态的改变,经营结构的调整,大大改善了省电台的状况,支撑着湖北电台走过历史上最为严竣的生存低谷期。

老台长看人很“毒”,用没用心、下没下力、吃没吃苦,永远逃不过他那双犀利的小眼睛。他经常说,“作风就是记者的文风,好记者能深入田间地头采摘带露水的鲜花,能站在山上唱山歌。一名优秀的广播记者,必须练就一双铁脚板,必须能吃苦。”

1987年,宜都市出了一个种田大户程启木,被树为全省典型。那时我在省台驻宜昌记者站工作,接到编辑部的采访任务,当即赶到宜都采访。省报和省电视台的记者接到采访指令在先,当我赶到程启木家中的时候,他们刚好结束采访,由宜都市委宣传部安排车辆送回宜昌。我快马加鞭完成采访,希望能马上赶回宜昌写作稿件,争取与省报和省电视台同时播发这篇报道,于是向市委宣传部提出了派车送我回宜昌的请求,没想到却被拒绝了。

年轻气盛的我感受到了作为广播记者的不被尊重,在同宜都的同志电话交流时负气说了一些难听的话。过了不久,王台长出差到宜昌,让人通知我到他的酒店房间



①王映明深入基层采访调研

②王映明在黄石记者站成立三十五周年座谈会上讲话

③湖北电台文艺台成立新闻发布会

谈话。老台长告诉我,宜都宣传部的同志写了一封信,反映我的采访作风问题。我顿时觉得十分委屈,急着想辩解一番,可老台长却不容我分辨,严厉地批评说,“不要觉得自己是省电台的记者,就高高在上,盛气凌人。”“记者是一个广交朋友的职业,你不尊重人,谁同你交朋友?”“没有小车坐,就不能采访了?就不能坐拖拉机、坐公共汽车?大不了还有一双脚嘛!”我开始认识到自己的错误,正准备做一番诚恳检讨,哪知老台长却轻描淡写地说了一句:“我知道你不是一定要坐那辆车,你主要是对他们的态度不服,但是你有没有想过用其他的办法让他们服气?如果你把稿子写好了,超过了其他媒体,他们才会真正的服你。”

这就是老台长——他批评了你,却让你没有受伤;他安慰了你,却让你无法平静;他的一句轻描淡写的话语,却要让你用一生去领悟。

老台长不仅特别关心年轻记者的工作,更关心他们的生活。他对下记者站工作的年轻记者,有一条不成文的规矩:不要在地方谈情说爱、谈婚论嫁。我到宜昌记者站驻站时,他同样一再告诫我,不许在地方谈婚论嫁,否则你就一辈子不要回来了。对这一条规矩,我们年轻人多数不理解,恋爱自由,台长是不是管得有点宽了。好多年过去,听几位老同志在一起闲聊,大家都笑话老台长是典型的“妻管严”,心疼夫人是榜样,在家里什么家务活儿都做。老台长红着脸,低头说道:“我在黄冈、孝感、咸宁记者站工作十几年时间,长期与夫人两地分居,家里的事从来是夫人一肩扛,就是三个孩子也是她一手拉扯大,对夫人我实在是亏欠太多。那时候,我才明白,老台长定下这一条规矩实在是推己及人,用心良苦。他不是怕你以后找他解决家属调动问题,即使你在地方有了家庭,他也不会真的放弃你。他真正害怕的是年轻人以后要长期承受夫妻两地分居之苦。”

高山仰止,景行行止。老台长赋予了我们作为媒体人的向上品格,指出了我们前行的路标,他是我们这一代广播人的精神领袖和人生导师。他为人不施恩小惠,却让人感知大恩大德,这就是为什么我们很多的广播人,尤其是后来者,尽管与老台长没有多少交集,即使有,也许只是一个眼神、一句问候、一个转角的邂逅、甚至只是听过一个神话般的传说,但只要提起老台长,人人都会肃然起敬,人人都会觉得与他相识久远,人人都记不得——他那一副敦实的身板、一双弯弯的眼睛、一脸眯眯的笑容,还有那一口温婉如玉、动听如歌的浠水话。

“老战士,永不死”。

这是美国作家杰弗里·佩雷特为二战名将麦克阿瑟所作传记的题目,用在我们敬爱的老台长身上实不为过。老台长一生都在战斗,为记者的使命而战,为广播的生存而战,为战士的荣誉而战。他是名副其实的广播老战士,所以,他没有死,他不会死,他的精神永在。

王映明老台长千古!

①

②

③

1995年老台长退休后,就从广播人的视线中慢慢消失了。但他从没放弃对湖北广电事业发展的关心和关注,只要台里需要,他总能提出许多合理化的意见和建议。作为党员,他时刻不忘履行义务,退休多年,从未缺席老干部的组织生活和各种活动。晚年,他把自己放在最不被人关注的位置、藏在最不重要的地方,不给组织找麻烦,不给家人添负担。2016年,他作为“湖北文化名家”,主编《大型系列报道与广播影响力研究》,80高龄的他,亲自统稿、写稿、约稿,组织上百人参与编写;作为老台长,他从不要单位派车,总是自己挤地铁,在武昌汉口两地来回奔波;作为年事已高的长者,到汉口广播大楼开会编稿,从不要求别人将就他,总是气喘吁吁主动爬楼梯,当你知道他要来时,他已突然出现在你面前;在家里,他每天坚持自己买菜、洗衣、做饭,身上永远都是褪了颜色的那几件衣服,儿子、儿媳每次给他买新衣,他总要大发雷霆,赌气不穿。

知道自己不久于人世,他为自己写好讣告,留下遗嘱:丧事从简,怀念在心。

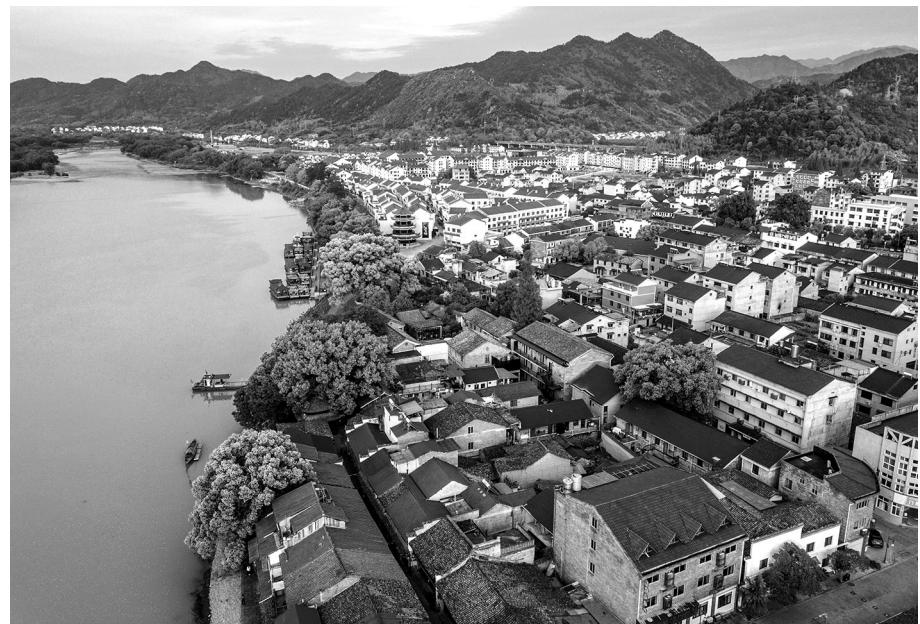
他这一生,总想把方便留给别人,把困难留给自己。在我的印象中,他坐镇省台十一年,从未在广播大楼正楼办过公,他把好的办公房间全部留给一线编辑记者,自己却与班子成员一道终年窝在四楼背后的铁皮房里,甘愿忍受严寒的冷冻和酷暑的炙烤。

老台长这一生,有着无穷的魅力。他从不显露自己,却处处存在;从不麻烦别人,却让人牵挂;从不高看自己,却令人景仰。5月23日上午,我和老领导蔡祥斌、郑新民一道去探望他,弥留之际,老台长已不能言。他最后留给我们,除了无限眷恋的眼神,还有两个让人今生难以忘怀的手势:当我们回忆起湖北广播点点滴滴的成就和进步时,他缓缓竖起了大拇指;当我们恋恋不舍,希望和他多呆一会儿时,他却无力地挥了挥手,示意我们赶紧离去。直到第二天在他的灵堂看到那副长长的挽联,方才悟出,他那两个手势,一个代表着绚烂的“夏花”,一个代表着静美的“秋叶”,——那是他一生的执念与坚守,像他的文章,质朴而迷人,简单而深刻。

“老战士,永不死”。

这是美国作家杰弗里·佩雷特为二战名将麦克阿瑟所作传记的题目,用在我们敬爱的老台长身上实不为过。老台长一生都在战斗,为记者的使命而战,为广播的生存而战,为战士的荣誉而战。他是名副其实的广播老战士,所以,他没有死,他不会死,他的精神永在。

丽水,这个名字听起来就很美的地方,被称为“江南的最后一片秘境”。丽水之美,美在莲都。而莲都之美,就在江风古村的古堰画乡。一树花开,一滴雨落,一缕炊烟,一抹夕阳,眼前的这片光景,便成了人间仙境。



古堰画乡:诗画江南入梦来

文 高意

古堰画乡,位于浙江省丽水市莲都区碧湖镇和大港头镇境内。这里是八百里瓯江佳绝处,一江碧水为它打上了柔美的印记,瓯江帆影、两岸青山、古街村落……随日落星起、季节更替,时时印入眼帘的全是不一样的故事和色彩。

古堰、画乡中间隔着一条瓯江。南岸是古樟之下的画乡,北岸则是松阴溪畔的千年古堰。瓯江水面宽阔江流平缓,让人油然而生出“潮平两岸阔,风正一帆悬”的意境,也正是这一汪江水将古堰画乡一分为二,二者隔河相望,没有桥只有画舫往返两岸。

从丽水进入古堰画乡,可以先从画乡开始游览。即从大港头村进入后乘船到古堰。画乡生活,不能错过清晨时分。清晨六七点,街上的人还没有那么多,有人走过时还能听到悠长的踢踏声,想要静静体会一个小镇的气息,这个时候在一条老街上漫步再合适不过。一餐热腾腾的早点犒赏胃,看小镇慢慢拉开白日的序幕。

沿着栈道漫步前行,前面便是一个古村落,村里有着一些老旧的建筑,斑驳的土墙上残留着1500多年来的历史沧桑,更有世世代代护堰村民的执着包含其中。沿着古街往西走,这条由古色古香的石板铺成的古街,临溪而建,两边的房子大多是明清建筑。光晕下的古街被蒙上一层薄薄的轻纱,仿佛都静止在那一刻。

江滨古街,一条挂着红灯笼的古街,两边是经历无数风雨的江南小筑,脚下是鹅卵石铺成的街道。沿着画乡小道随意逛逛,充满着画意。街边店面大多未加装饰,原汁原味,简单又安宁。朽木斑驳的门窗前放着个花架,帘头是很“江南”的印花。驻足才发现,门楣上标着某某茶室,然茶室内无人影晃动,安静得一如居家。画室和书院就更简单了,门上就一副对联一个横批,大多掩着门窗,了无声息,突然间,觉得画家们是在这里寻风景守宁静的。

青山古街,没有想象中的那么商业化。街道保留了画乡的老民居,也成为了各个艺术家们创作之地。这一座座古民



居,外表古朴,走进去,你才会发现里面别有洞天。漫步间,毫不声张的美景不时出现。古街沿江而建,江边的房屋似乎挡住了视野,但房屋之间有间隔,走过时回眸一望便是一景。植物爬满了墙壁,给古街带来了生趣。砖头、木头和满墙的爬山虎,印证着历史的痕迹,仿佛在诉说着这条街道数百年发生的故事。

在这样的老街上,沿街的店铺经常会给你带来小惊喜。街道两边大多是画室或者和画有关的店铺,你可以在街边文艺的特色小店淘些特色小玩意儿,也可以在他她爱情邮局寄张明信片给亲人朋友。村子里还有一座“巴比松油画陈列馆”,是十几年前丽水油画家群体受到巴比松画派的启迪,在最普通的景物中发现审美价值,用油画去表现丽水的风土人情、秀山丽水最好的见证。现在,油画与艺术已经成为这里的一个符号。街头巷尾都是慕名前来的艺术家,他们用画带着村子走向世界。

走进画乡,一不小心你就成了那画中的人儿。帆影重重、船桨声声。摄影爱好者、画师云集,画乡便抹上了浓重的人文气息。

散步在清幽街巷、水岸埠头、千年古樟下,又或是水中渔舟、村落老屋,走进古



堰画乡,一不小心就成了画中人。跟随着古堰画乡的画师来到江边,拿起画笔,涂抹出此时人间六月最美的风景。累了,找家临江的咖啡馆,闲坐江畔的窗户旁,来一杯咖啡,听一首民谣,赏一江春水,惬意的时间就在不经意之间流走了。古堰、画乡,隔着瓯江相望。瓯江的江水平静,水很干净,周围的自然风光也很不错。江上时常有挂着白帆的小船,适合采风拍照。村民站立着、撑着竹筏在瓯江游走,一人一竹筏就是一个动态的画卷。

乘上画舫,不久就能到达江对岸的堰头村。古堰的所在位置叫堰头村,是一处古樟树遮蔽下的古村落,村里当初为巩固通济堰坝基种植的樟树,历经千年成长,如今已经成了村子里最具标志性的植物群。走在鹅卵石铺就的乡道,河岸上的各种古樟树形态百变。树干上长满了厚厚的青苔,最下面的主干已经千疮百孔,写满了沧桑,树龄都在1000年以上。古樟树像是有遮天盖地的本领,如同一把撑开的巨伞屹立着,树桩周边围着一圈靠椅,古树下形成一个自然广场。古树的枝桠伸展到瓯江边未及散去的薄雾里,平静的江面,帆影片片,对岸不远处山峦起伏。静静地站一会儿,就仿佛走进一副山水画卷。这些古樟树还

被当地人视为风水树和树神。听这里的人说,传说这里曾有个风俗,小孩出生后五行缺木,都会被抱到樟树前,举行一个朝拜仪式,认樟树为干娘,甚至有人将名字就取为樟树,以保佑自己的小孩能像樟树这样长命百岁,因此樟树是画乡人心中的吉祥树。

再往里去可以探寻1500多年前的水利工程——通济堰。与巍峨的大坝相比,古堰更体现“天人合一”,人利用了水,但没有阻止它的自由流动,没有影响鱼虾的生存和繁衍,保存了瓯江既有的生态系统。堰坝高两层,二层可以上去远眺。整个通济堰大坝呈弧拱形,站在远处看去,半隐半现在碧绿的江水之中,磅礴而不失精巧。

镇上的小街是经过整理和修缮的,保留着当年水上人家的模样,本地人在家门口支起小摊,卖着一些当地的小吃和特产,人不多,也没有太商业化的气息,只是单纯地为了生计。这里下午茶小馆的人家,都是有情怀的主儿,随意走进一家,点一杯茶饮,不似嘈杂的咖啡馆,安静读书,闲聊打趣儿,看瓯江水静静淌过,或是一次和自己的对话。

“闲心对绿水,清净两无尘”。夏日里的古堰画乡醉江南。空气里是泥土味,叶子的鲜活味,湖面上泛起的是如同晨露时分才会有的夜晚和白昼交替的微凉味儿。晚霞落,昏黄灯光星星点点亮起,岸边三三两两的渔船上挂着红灯笼。江边也恢复平静,只有船上的三两句家常如同淡淡的夜曲,传递出浓郁的世俗气息。古堰画乡,让人很难不爱上这里。

遗失声明

湖北广播电视台记者吴娴,于2021年6月不慎将本人新闻记者证遗失,记者证号为:G32170066000395,即日起作废。

2021年6月15日

六月电影院感受父爱如山

六月父亲节来临,上映的父子、亲情题材影片真是不少,我们为您盘点整理如下:

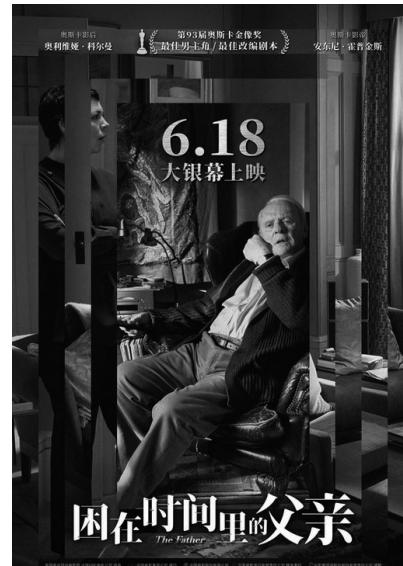


《了不起的老爸》

导演:周青元
主演:王砚辉、张宥浩
上映日期:6月18日

这个关于父与子的故事改档到父亲节上映相当契合主题。王砚辉出演的老爸就是有种莫名贴近现实的感觉,饰演儿子的张宥浩表演的也很惊喜。

电影中,父亲和儿子在彼此鼓励、追寻梦想的道路上达成和解,这份感动或许能让很多人将情绪延伸出电影,重新思考自己与父亲之间的关系,平时爱父亲在心口难开的朋友,可以借这部电影在父亲节表达一下感情哦!



《困在时间里的父亲》

导演:佛罗莱恩·泽勒
主演:安东尼·霍普金斯、奥莉薇娅·科尔曼
上映日期:6月18日

《困在时间里的父亲》此前曾在海外斩获诸多奖项。影片借碎片式的表现手法,将年迈的、患有阿尔兹海默症的父亲,在自己的臆想与忧虑中进行的人生抉择以“时空之旅”的方式进行讲述。

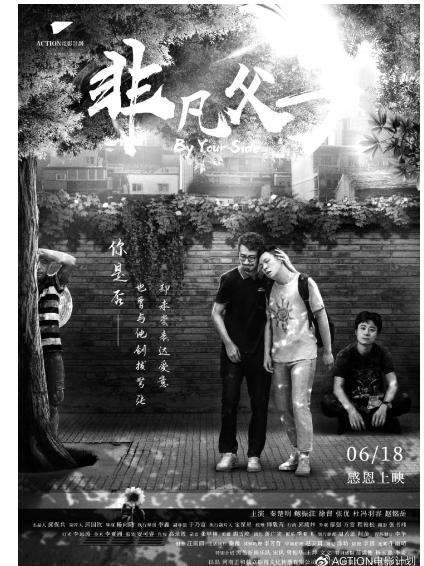
观众去靠近并理解一个家庭的艰难,也感同身受男主角作为个体逐渐老去的力不从心。这是一个关于父亲的电影,也是关于每个人的电影。



《足球爸爸》

导演:米禾禾
主演:孟鹏、刘国山、罗大涛
上映日期:6月18日

《足球爸爸》是一部热血、励志而不失幽默、豁达的“男人”电影。讲述的是一个毫无体育细胞的语文老师罗飞,某天突然接到了外国老同学温妮的电话,被告知温妮的儿子——托比将要到中国寻找爸爸,而这个爸爸竟然就是自己——一名被意外添加了“足球明星”身份的爸爸。为了维护一个孩子心中对父亲的美好形象,罗飞只好硬着头皮迎接这个“儿子”并开始苦练足球。



《非凡父子》

导演:杨向阳
主演:鲍振江、秦楚明、张优
上映日期:6月18日

外卖员陈志发在深夜送餐时被车撞死,肇事司机是当地富豪佟国强之子佟远,佟远之后也不治身亡。失去了儿子的佟国强决定收养陈志发遗留下来的智力残缺的儿子陈多多,既是弥补儿子犯下的过错,也是找回自己没有当好一个父亲的遗憾。

影片通过佟国强与陈多多相依相伴的经历,向大家展示了一个彼此温暖的故事。



《与父与子》

导演:黄国睿
主演:王旭、叶繁铭伟
上映日期:6月18日

讲述了自幼丧母的陈东,由父亲一人含辛茹苦拉扯大,陈东大学毕业后留在城市,为了事业和自己的小家庭而忙碌,不知不觉中忽略了对父亲的关爱,父子俩之间偶尔的通话也经常由于各种事情的突变而中断。后来父亲被查出身患重病,为了见儿子最后一面,独自一人进城寻找儿子未果,随后父子俩失去联系,发现父亲失联的陈东毅然决定回老家寻找父亲。虽然已经幡然醒悟,但在最后一次挂断电话的那一刻,陈东也许想不到,那将可能是与父亲的最后一次对话。



《父爱永不止息》

导演:扎西尼玛、钟嵒
主演:唐加思、杜哲宇、罗永恒
上映日期:6月20日

一直不肯在城里生活的父亲突然主动来看望儿女,女儿虽感奇怪却也喜出望外,她还有个心愿:想要借此机会调解修复父亲和哥哥之间多年的隔阂。可是,父亲的突然病重打乱了这一原本温暖的团聚。

在父亲住院的日子里,兄妹俩渐渐深入到他的内心世界和不为人知的过去,其中包含的愧疚、怨念、奉献和爱也是他们始料未及的。父亲能够转危为安吗?父子能够冰释前嫌吗?那个几乎造成了永久心灵创伤的真相到底是什么?



《父母的城市生活》

导演:韩万峰
主演:师春玲、姜守志、陈端
上映日期:6月20日

电影讲述的是家住瑶族山区的父母应儿女之邀来到大都市江城。那天,在本市的高档酒家“旋转观光餐厅”里,儿女请父母吃了顿“接风宴”,看了回江城全景,就把二人分开,带回各自的家。父亲在城南女儿家带孙女,母亲在城东儿子家带孙子。从此,二人各据一方,开始了全新的城市生活。在这里,父亲母亲知道了红绿灯、斑马线;知道了大学生儿女捧的是“泥饭碗”;知道了媳妇下岗失业;知道了女儿的婚姻出了大问题。浩瀚的江城,陌生的场域,这对背井离乡的父母,默默地陪着儿女走出最艰难的日子……