

# 陆正容：青春汗水洒军营 转业广电葆初心

文 刘文婷 实习生 乔雪阳

“我的家乡豫东曾是淮海战役战场。曾记得奶奶给解放军伤员包扎伤口，我跑前跑后端水帮忙。解放军纪律严明，共产党为百姓，所以我从小就热爱共产党，也想成为一名军人。”陆正容，1940年出生在一个贫苦农民的家庭，儿时当过儿童团员，拿过红缨枪站岗放哨。

解放后，受国家助学金的资助，他顺利完成了从初中到大学的学业，1960年2月，他光荣的成为一名中国共产党党员。“入党后，我决心要为党奋斗终身。我大学学的是无线电系电子学专业，我倍加珍惜，因为那个时候这个专业很少，我下决心好好学习，将来一定报效国家。”陆正容说道。

## 往昔峥嵘岁月稠

1962年，陆正容被分到部队参加国防工程建设，从北国到南疆，从东南沿海到西部边陲，遍布着他们空军工程兵的足迹以及为国防建设作出的贡献。陆正容形容自己是革命的一块砖，哪里需要哪里搬。部队安排他写学习毛主席著作积极分子材料，他跑遍了各大队、中队；调他到连队当指导员，他和战士们天天一起摸爬滚打搞工程，在工地吃饭、吃咸菜、喝粟米粥，生活艰苦。“住帐篷，要蒙头睡觉，否则第二天脸

上全是细沙，战友们笑说在脸上可以写出字来。”陆正容笑着和记者描述道。

当时，陆正容在内蒙古、张掖、酒泉的工作是完全保密的，连他的母亲和妹妹都无法得知他的工作内容任务，正因如此，他也无法顾及到家人。由于物质的匮乏和艰苦的生活环境，他患上了严重的胃溃疡和关节炎。

## 人生无处不青山

1970年，陆正容从部队转业到湖北广播事业局，先后在局技术处，省电台技术部工作。起初，他在第二发射台（干扰台）上班，日夜值班检修，上一个夜班，发1毛3分钱夜班费，节假日不休息，加班加点，从不叫苦叫累，还经常代班。1975年，陆正容在鄂城（现鄂州）农村参加社会主义路线教育工作队时，他的两个孩子都感染上腮腺炎，大的4岁，小的2岁，发高烧39至40度，危及生命，但陆正容直至回家才得知。因为工作无法陪伴、关心孩子，让陆正容久久无法忘怀，至今仍有些愧疚。

后来，组织上任命陆正容担任湖北人民广播电台副台长，他始终保持艰苦奋斗和勤俭节约的作风，淡泊名利，两袖清风。他不收外商一分钱、一份礼，不参加饭局。出去开会不坐飞机，乘火车坐硬

座，住最便宜的招待所。参加北京国际广播电视设备展览会时，不交高昂的会费，动员大家住广电部招待所，吃盒饭。为了发展广播事业，他积极开办广播系列台；带领技术人员开展技术革新，完成广播模拟技术向数字化技术转化，在全国最早实现了计算机网络系统自动化播出广播节目，被湖北省委组织部、人事厅授予“湖北省有突出贡献的中青年专家”。

“那是一段激情洋溢的青春岁月，是我一生无悔的选择。作为一名共产党员，一位退役军人，我应该时刻牢记党的教导。收获的不仅是坚强的内心、对党的忠诚，还有人生的风景、在困难中对生活的热爱、对理想信念的坚守……我将那一抹青春的热血珍藏在心中，激励我能够在自己平凡的岗位上，更好地干好本职工作。”2001年，在服务湖北广电系统31年后，陆正容光荣退休，那时，湖北广电还没有专门针对退休老同志开设的活动组织，陆正容便与其他老同志一起组织成立广电老年科学技术协会和广电老年书画协会。他积极参与科学技术协会和书画的各类活动，当被问及为何退休后还积极学习，参与各种活动时，陆正容坚定地说：“活着的每一天，都要做些事情，让生命更加有意义。”



26岁时的陆正容



79岁的陆正容参加广电书画展览

# 黄海：炮火声中干革命 90 高龄不言休

文 刘文婷 实习生 马璇



20岁时的黄海



90岁的黄海精神矍铄

“解放前我所在的学校和蒋介石白色统治区流传着一句话：此路不通去找毛泽东。这句话译成后来熟悉的语言就是跟着毛泽东，跟着共产党闹革命。这也成了我一生的理想和追求。”1931年，黄海生于湖北省钟祥市城关。1948年7月，在第一次解放襄阳隆隆的炮声中，黄海走上了革命道路，在中国人民解放军部队奋斗15个春秋，于1963年转业，在地方工作28年，其中，在湖北广电总局工作17年直至离休。

## 肩负通信重任 参建国防公路

解放初期，广西各地的国民党残余武

装纠合地方恶霸、惯匪，挑动群众与人民解放军和人民政府对立，匪患遍及城乡。1950年，广西剿匪作战全面展开，黄海所在的21兵团参与了此次剿匪行动，时值21兵团司令部电台人手极缺，作为电台报务主任，繁重的任务压在他的肩上，每日仅有三四小时的睡眠导致黄海神经异常衰弱，但他没有任何懈怠，不顾疲劳地坚持着，在极其困难紧张中完成了广西剿匪的通信联络任务。

1952年，黄海在湖北沙市荆江分洪工程指挥部电台与全台男女青年一起一边完成电台繁忙的通信工作，一边参与建造荆江大堤，热热闹闹推着轨道运土车飞奔在大堤上下，沙市街头。建造（加固）大堤的工作结束后，未等荆江分洪工程召开竣工大会，未等多看一眼故土美丽的风光，也未能请假与阔别多年的父母见上一面，黄海撤下电台打起背包又立即奔赴海南军区，开始了国防守岛的战斗历程，劈山开路，打通五指山，为海榆中线公路的建成贡献了自己的一份力。

## 不畏艰苦 深入一线

1974年转业到湖北广电局后，黄海被分配到8211战备台创业搞战备工程建设，他深知那里条件艰苦，但他没有向领导提出任何其他的要求，义无反顾地带着全家

五口（包括三个在城里上小学的女儿）去到陌生的工地，住芦苇棚、喝泥沙水，日夜守在工地上。

在艰苦的生活条件下，黄海手脚麻木风湿病时有发作也坚持每天进洞维护保养设备，好几次几乎晕倒在洞里。即便如此，他也丝毫不畏惧困苦与挑战。工程刚完工开播后，黄海又忍痛离家随湖北省委农村工作队赴十堰市房县搞社教；如此，坚守了7年。“自己吃多少苦都是不怕的，但孩子却因为跟着我把上学给耽误了。”现在提及此事，黄海依旧深感愧疚。此后，黄海被调到湖北广电发展中心服务部做营销管理，但因心怀广播理想，在原广电局人事处张文德同志的推荐下，同徐自立等同志一起创办了广电学会，工作5年，直到离休。

离休后，黄海仍旧坚持学习和丰富自己，始终用军人的标准要求自己，他积极参加艺术团的文艺活动、在老年大学学习、参加书画班学习书画，并勤加练习。平时生活中他坚持每天写日记，记录国家大事和每天看完书报后的心得体会。谈及如今的生活，已90岁高龄的黄海说：“我不把离休中的‘休’字当着做事的终点，而是当做人生的另一个起点，为党为国家做自己能做的事，鞠躬尽瘁，死而后已。”







19岁时的赵桂英

## 赵桂英:转业不改巾帼本色 女兵练成广电高工

文 刘文婷 实习生 乔雪阳

“无论是转业后,还是现在退休了,在部队时锻炼和培养的军人的品质和责任不能丢。”赵桂英生于1951年,新中国刚刚成立不久,“我是唱着‘没有共产党就没有新中国’长大的。”1969年,赵桂英成为了一名光荣的解放军战士,转业后进入湖北广播电视台,至2006年退休时,赵桂英在湖北广电工作已28年有余。

### 飒爽英姿五尺枪

“在部队,我接受了更严格的党的教

育,学习并深刻理解了党的先锋和奉献精神,并将为共产主义奋斗终生作为我的人生目标。”在部队时,赵桂英勇于承担重任,为战备刻苦训练,背着几十斤的电话线轴,每天奔跑上千米练习架设通信线路,汗水湿透了军装,但年轻的她没有叫过一声苦、喊过一声累;她也曾克服女兵的恐高心理,为排除通讯故障,勇敢爬上十几米高的电线杆,确保战备指令的上传下达;在前苏联侵犯我国边境,武汉军区挑选对苏自卫反击战参战人员时,她坚定的向组织递交了请战书,接受组织挑选,时刻准备着为捍卫祖国尊严、保卫祖国领土献出自己的鲜血和生命;在被部队送入军校后,赵桂英刻苦学习专业技术知识,以优异的成绩从第二海军学校(现海军工程学院)毕业,成为一名部队的专业技术干部。

### 广电专岗成高工

赵桂英是军转干部,退伍后转业到湖北广播电台录音组,后来接国家广电部通知,参加筹建节目中心控制室。离开部队后,工作岗位变了,但赵桂英的军人精神不变,她仍以军人的标准来要求自己:团结同事、守纪律,以高标准、严要求对待工作。她本着

干一行爱一行的思想,虚心向老广播电视工作者、老共产党员学习,丰富自己的专业知识。1980年,她将不到三岁的孩子托付给婆婆照顾,和同志们一起,不怕吃苦,连月出差,到东北、福建、广州等地采购广播电视传输设备,加班加点的装机调试,圆满地完成了节目中心控制室的筹建任务。电视传输设备装好后,赵桂英就一直负责管理设备、维护设备,在岗期间真正做到了零事故。她在广播电视节目传输的岗位上兢兢业业工作了几十年,不断学习新技术、新知识,从一个广播新兵成长为广播电视专业的高级工程师。

2006年退休后,赵桂英也闲不下来,她会去老年大学参加学习、播音、舞蹈活动;也会积极参与公益活动,与战友们一起向革命老区的少年儿童捐书;单位组织的党员活动、技术交流活动,她一次不落,只要后辈们向她请教问题,她总是乐于分享与帮助。单位的同事们每每看到她的身影,都会亲切地喊一句:“赵师傅,您回来了。”她总是微微一笑:“是啊,回来学习的。”今年6月,赵桂英受颁“光荣在党50年”纪念章,她说,这枚纪念章最有分量,而“共产党员”这一身份是她此生最大的荣光。



70岁的赵桂英参加职工文艺汇演

## 陈华:转业不转志 义举绽光辉

文 刘文婷 实习生 马璇 乔雪阳

从18岁起,陈华便开始了自己的军旅生涯。他在艰辛困苦的环境里,书写了近千篇新闻稿件,多次因出色的宣传报道而立功受奖。离开部队进入湖北广播电视台做专职新闻记者后,他依旧保持勤恳认真的态度,电台派发给他的所有采访任务他都尽心尽力,力求完美。本该舞文弄墨埋头做文化人,他却出其不意动起“武”来,结果这一动武又立下大功:被评为全国见义勇为先进分子,成为这个光荣群体中唯一的新闻工作者。

### 新闻理想永驻 肩负战备重任

1976年,18岁的陈华从家乡湖北蕲春去到大西北,开始了难以忘怀的13年军旅生活。在那里,他亲身经历过沙漠风暴、实战演习等考验,在艰苦的环境里,采写了近千篇宣传部队工作的新闻稿件,其中长篇通讯《戈壁滩上“北京杨”》被作为兰州军区政治教育的教材。

1979年8月,西北河西走廊的玉门、安西、低卧铺、敦煌等地突降暴雨,党河水库破坝,国家重点国营404厂和敦煌城被洪水淹没,情况十分紧急。而党河水库位于祁连山北麓,距敦煌城有二十八公里,冬天温度都在零下二三十度左右,修坝期间陈华每天要拉十八车沙石,拉一车沙石的往返路程近三公里,劳动强度极大,但他丝毫不畏惧,连续奋战了半年之久。1986年底,他在风雪弥漫的青

海草原上昼夜奔波半个多月,采访献身大西北的壮族大学生黄汉民,写成报告文学《啊,日月山》,为部队推出了又一个先进典型。

他没有上过大学,但在军营这所特殊的学校里,无论是在团报道组、还是后来在军区报道组,他都孜孜以求,取得了堪称优异的成绩。他先后获得三次荣誉三等功,二十次获师以上通报嘉奖。更为重要的是,严格的军旅生活使他养成了对工作认真负责、勤奋、勇敢而富有同情心的品德。

### 爱岗敬业 见义勇为

1988年转业时,兰州军区将他作为“军地两用人才”推荐到湖北省。“军队磨炼了我的意志,既然转业到了地方,不论是什么岗位,都应该以事业为重,不为名利计较,坚守自己的岗位。”分到湖北省电台后,陈华在新闻宣传的园地上忘情耕耘。1989年1月,湖北省武警咸宁支队上校队长李伯照因公病逝,陈华半个多月与武普官兵在一起,采写了长篇通讯《他把一切献给了党》,获全省好新闻二等奖;1991年除夕,他骑车采访了武汉市公安局指挥中心、市消防支队、省武警总队、汉口火车站派出所等坚守岗位的公安干警。前往北湖派出所途中,陈华不幸被车撞伤,但他不顾伤痛,继续坚持采访,写成了见闻《也在万家团圆时》,获得

了湖北省好新闻奖。他还参与了对“万里长江一雷锋—胡建平”、武汉特大持枪杀人案等重大社会新闻人物和事件的报道……陈华采写的新闻3次获全国新闻评选单项奖,4次获湖北省好新闻奖,20多次获省、厅、台新闻写作单项奖。

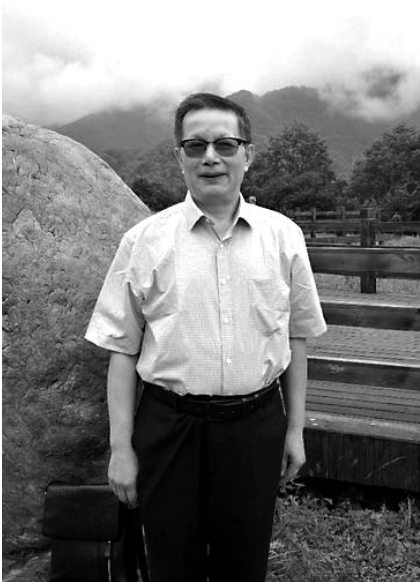
1992年10月7日,陈华参加在武昌举行的湖北省征兵工作会,返程时路遇三个歹徒对农村妇女大打出手,陈华英勇地与歹徒搏斗了起来。事后,医院检查的结论是“血尿,面部多处红肿”、右肾区大面积积液。谈起这次“武力行动”,陈华总是平平淡淡,面对记功授奖之类的荣耀,他没有任何骄傲自满,认为自己的所作所为均是自然之举,立功与否并不重要。为此,陈华被评为全国见义勇为先进分子,成为这个光荣群体中唯一的新闻工作者。

从军营到地方,从业务到管理,走过了多个岗位,他总能干一行,爱一行,专一行。总不忘军人的担当,新闻人的情怀!用数年时间搜集撰写了50余万字的专著《鄂东方言词语汇释》,为鄂东文化的传承提供了难得的文化坐标。

2018年,陈华退休了,退休后,他仍不忘军人本色:“我还想穿上军装,虽然我年龄大了,但情怀永驻!”陈华铿锵有力地对记者说,“军队的经历是刻骨铭心的,我是一名共产党员,也曾经是一名军人,党和国家的要求我会铭记在心,永远不忘记自己的身份。”



26岁时的陈华



62岁的陈华神采奕奕



# 湖北广播电视台(集团)圆满完成“七一”重要保障期安全稳定工作

在湖北广播电视台(集团)党委坚强领导下,各部门(单位)严格履行安全生产主体责任,全面开展安全隐患排查整改,强化重点领域安全生产专项整治,加强不稳定因素防控,慎终如始做好常态化疫情防控工作,齐心协力加强值班值守,确保了从6月14日到7月15日“七一”重要保障期湖北广播电视台(集团)平安稳定。

压实安全生产责任,形成齐抓共管强大合力。6月14日,湖北广播电视台党委书记、台长郭忠同志组织召开湖北广播电视台(集团)安全工作会议,部署全系统安全生产工作。为深入贯彻湖北广播电视台(集团)党委会决策部署和《湖北广播电视台关于做好广播电视安全生产工作的紧急通知》要求,6月16日,湖北广播电视台(集团)组织召开“七一”重要保障期安全工作专题会,要求强化底线思维,扎实推进湖北广播电视台(集团)安全生产工作各项部署的落实落地,为庆祝建党100周年营造安全稳定的良好环境。

湖北广播电视台(集团)主要领导和班子成员身先士卒、以上率下,深入高山台站、内容生产部门、经营单位等开展隐患排查,检查指导安全播出、安全生产和综治安全保障工作。要求各部门(单位)提高政治站位,落实安全生产主体责任,开展安全隐患大排查,提高安全生产防范意识,提升安全保障能力和水平。

各部门(单位)负责人严格落实主体责任,靠前指挥,强化现场管理、日常管理;理清内部责任,形成环环相扣的责任链;快速反应,认真开展隐患排查整改,动态清理办公区域易燃易爆物品,突出整治大功率电器和手机充电器安全隐患;对发现的隐患立即整改,对已销号的隐患点回头检查,做到无漏洞、无盲区、无死角。

细化防范措施,创建高水平平安广电。在分管领导直接指挥下,湖北广播电视台(集团)安全保障战线全力以赴细化落实防范措施,创建高水平平安广电。

强化重点领域安全生产专项整治。开展燃气安全隐患排查,后勤服务中心、湖北省广校请专业机构进行燃气设备安全检测,定期对厨房烟道及操作台面进行专业清洗,确定各区域用电安全责任人;发射台站等技术单位及时、有力应对极端天气,保护广电设施安全;大项活动加强从舞台搭建、录制到人员撤离、舞台拆除全流程安全管理,162场大型活动安全无事故;广电传媒基地强化施工现场和生活区安全隐患整治;后勤服务中心实施食材验收入库评价,完善入库登记,分时段、定责任人落实消毒工作。

加强不稳定因素防控。相关单位动态摸排重点人和事,落实帮教人员、组织管理措施,配合派出所对有关人员进行调查走访。

稳妥高效处置突发事件。妥善处理广告产品投诉6起;处理非理性观众、听众来访5起,没有发生较大影响、群体性上访事件。

着力提升应急处突水平。开展消防培训和安全保卫工作交流;利用消防微型站进行消防培训6次;组织保安队员进行反恐防暴等知识培训28次。

做好常态化疫情防控。三大集中办公区进入人员的体温检测,做到逢进必检;活动主、承办单位落实大型活动疫情防控措施;外来访客增加出示健康绿码、行程码环节,必要时需提供近期核酸检查证明等。

严格落实重要保障期和重点区域的值班值守,实行“零报告”制度。各部门(单位)按照《湖北广播电视台关于加强“七一”重要保障期安全管理的通知》要求,安排人员值班和巡查,安排专人参加三大集中办公区值班巡查,“七一”重要保障期期间每天实行“零报告”。

圆满完成“壮丽航程 荆楚颂歌”晚会安全保卫工作。湖北广播电视台(集团)领导多次到晚会举办地检查、指导、督导安全保障工作,卫视事业部、后勤服务中心、安全保卫部组建的安全保障小组与公安机关、消防、场地提供方等单位密切配合,制定详细安保工作方案,明确职责、细化任务、定岗定人,确保各项安保措施有效到位,晚会安全保卫工作做到了万无一失。



为展现湖北武汉落实长江经济带“共抓大保护、不搞大开发”发展战略成果,进一步做强武汉作为全国“全民游泳健身系列活动”永久主办场的赛事品牌,7月16日,由国家体育总局游泳运动管理中心、中国游泳协会、武汉市人民政府、湖北省体育局主办,湖北广电融媒体中心新闻中心策划执行的“万里长江横渡 极目楚天舒”第46届武汉渡江节在长江武汉段成功举行。

此次比赛从武昌汉阳门下水,汉阳南岸嘴起水,游程约1800米。当天参加活动的49名选手由湖北省专业队、武汉市专业队、高校和社会俱乐部等单位的高水平运动选手组成,年龄最小的14岁,最大的37岁。经过激烈角逐,女子组冠军由年龄最小的14岁选手杨佩琪以13分04秒的成绩获得,男子组由陈鑫堃以12分32秒的成绩夺冠。

此次赛事融媒体中心和合作中心协同作战,直播共架设机位20多个,其中3个航拍机位、6个无线图传机位、特种gopro机位等,并派出9路记者出境,调用2辆转播车、3辆卫星车以及6套先进的无线图传系统,保障了江面的多种视角的视频信号,通过协调合作,实现了演播室、下水点、起水点3地信号互联互通,全方位全景式展现武汉市民中流击水、浪遏飞舟的英雄气概。

“学习强国”、《人民日报》、央视频、湖北公共新闻频道、湖北发布、长江云、长江说法、《长江日报》、武汉广播电视台等主流媒体平台对本次赛事进行全程直播,观看人数超4000万次。《湖北新闻》《湖北10'》等栏目重点推出《抢渡!49名选手搏击长江 女子组冠军仅14岁》等特写新闻,并推送央视,于当晚《新闻联播》成功播出。

## 湖北广播电视台(集团)推出庆祝建党百年融媒体报道《百年风华 青春对话》

6月21日起,湖北广播电视台(集团)在长江云客户端重磅推出庆祝建党百年融媒体报道——《百年风华 青春对话》。10路青春寻访人,10所冠以革命先烈之名的学校,10支团队奔赴武汉、黄冈、荆州、恩施等地采访……报道创新性地展现了革命先烈与湖北青少年的世纪“对话”,相关话题讨论度近6000万。

**独特策划:**紧扣青春,与青少年学子开展世纪“对话”。为深耕湖北丰富的红色资源,创新党史教育形式,“百年风华”融媒体报道策划团队多次前往湖北省党史办、湖北省档案馆查阅档案、请教专家,挖掘无数革命先烈“为有牺牲多壮志”的红色故事。紧扣青春主题,选取湖北各地10所与以革命先烈密切相关的学校,跟随10位青年主持人寻访的脚步,在革命先烈和青少年学子之间展开一场有关心灵、信仰与梦想的世纪“对话”。策划角度新颖独特,融媒体产品包括一组寻访vlog《跨越时空寻找你》,一组微纪录片《永远的名字》,一个核心短视频《我想做这样的人》。

**创新表述:**风格鲜明,让鲜活的英烈形象温润心灵。根据台总编辑王彬要求:“能

入脑入心的从来都是鲜活的形象,而不是脸谱化的表述。对于青少年群体而言,更要侧重还原一个有血有肉的英雄形象,以增强青少年的感性认识。”台总编室牵头,迅速集结了一支包括融媒体中心、湖北经视、湖北卫视、湖北之声、垄上频道、交通广播在内的融媒精兵,分成10个团队共同完成报道。各团队深挖细节,创新话语方式与表述角度,从当下年轻人关心的话题切入,将去脸谱化、去概念化的先烈形象展现出来,风格鲜明,传播点十足。

**创意呈现:**用心雕琢,产出一批沉浸感强的网络短视频。各团队充分发挥电视镜头的冲击力和感染力,用心雕琢,打造极致感官体验,在高度还原的历史场景中重温先辈跌宕起伏的人生际遇,并大量运用了实拍、手绘、AE特效制作、真人演绎等丰富的表现手法。结构巧妙,制作精良,观感层次丰富,情感饱满。不仅让先烈和学生之间进行了走心“对话”,更让观众沉浸其中,跟着画面穿越回百年前,感受那个年代的风雨飘摇与先烈的坚定信仰。

《百年风华 青春对话》融媒体报道还在湖北卫视《湖北新闻》、湖北经视《经视直



播》、湖北之声《焦点时刻》等重点新闻栏目相继推出,迅速在众多党史宣传报道中脱颖而出,被“学习强国”主平台重点推荐。湖北广电还与中青在线、共青团湖北省委新媒体矩阵以及湖北发布新媒体矩阵联动报道,使得传播更加精准,引发热议,启发青少年,赓续红色血脉,传承红色精神。



入伏啦,“三伏贴”的粉丝们预约贴敷了没?提醒大家不必扎堆,每伏的任何一天均可贴敷且不影响贴敷效果。



## 趁热打“贴” 贴敷别扎堆

“三伏贴”全称为“冬病夏治穴位贴敷”,是指在夏季三伏天,通过将药物敷贴到人体指定穴位,治疗和预防疾病的一种外治方法,故又称“三伏灸”“三伏贴”,主要用于调治秋冬春容易反复发作或者加重的慢性、顽固性肺系疾病。

**贴敷要抢“头彩”?大可不必!**

特别提醒大家,不用扎堆抢在每个伏期的第一天,每伏的任何一天均可贴敷且不影响贴敷效果。

**贴敷“包治百病”?怎么可能!**

根据规定,“冬病夏治穴位贴敷”项目有着严格的适用范围。医疗机构仅可对慢性呼吸系统疾病(支气管炎、支气管哮

喘、慢性阻塞性肺疾病)、过敏性鼻炎及小儿、老年(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)人群开展“冬病夏治穴位贴敷”服务。而未经批准的其他病种则不得套用该项目。

**人人都适合穴位贴敷?当然不是!**

据了解,贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者;对敷贴药物或敷料成分过敏者;皮肤过敏、瘢痕体质者;急性发热性疾病,多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核者;咯黄色浓痰、咯血、衄血或易出现口腔溃疡等内火较重者等,都是“三伏贴”的禁用人群。此外,孕妇、艾滋病、结核病或其他传染病者,糖尿病、血液病、严重高

血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤的患者,疾病的急性发作期或加重期间,以及2岁以下婴幼儿贴敷也要慎重使用。

(来源:《北京青年报》)

### 2021年“三伏贴”时间表

初伏:7月11日-7月20日(10天)  
中伏:7月21日-7月30日(10天)  
闰中伏:7月31日-8月9日(10天)  
末伏:8月10日-8月19日(10天)

## 说说我的老友邵导和他的“K”歌音乐生活

文 朱本正(高级记者,曾任湖北广播电视报社长)

我干了一辈子的记者工作,非常喜欢音乐,我的老同事、好朋友邵导,也喜欢捣鼓音乐这门子事。他已是古稀之年,打从小就爱好吹拉弹唱,京胡、钢琴即兴伴奏都练得不错,男中音也有着扎实的美声基础加韵味。武汉科技报的刘社长评价邵导唱歌:基本功扎实、演唱技巧娴熟、气息运用自如,宝刀不老。

武汉疫情宅家时,邵导拟定了一个在全民K歌App里唱千首歌见证祖国发展和音乐类型变化的计划。

邵导出生于1950年,与中华人民共和国一起长大,70年走过,每个人都会以不同方式记录这段历史。喜欢咬文嚼字的人撰下了许多回忆录;喜欢润笔泼墨的人在不同的历史节点装裱了成摞的墨宝,而选择用歌唱日记的形式来串烧历史,恐怕非邵导莫属了。两部音乐舞蹈史诗《东方红》《中国革命之歌》早就告诉过我们,中国的近现代百年史都穿行在激荡的音乐中,那些波澜壮阔、呼啸呐喊、悲痛伤感、委婉动听的歌曲伴随着我们一路走到了今天。邵导将他演唱的千首歌曲冠名为“流淌的歌声”再贴切不过了。

事物总是不断地向前发展,中国歌坛如今已经规范地形成了美声、民族、通俗、原生态4种唱法。邵导的歌唱日记是这样分类的:

### 民族美声 200 首

把美声改为民族美声是邵导的见解。中国歌曲大多适合民族与美声的交融,我曾有幸观摩过《长征》,全部唱段都是纯美声一贯到底,听起来感觉别扭。反过来听听《江河万古流》《我和我的祖国》等极富张力的民族美声让人酣畅淋漓。

### 中国民歌 200 首

吴雁泽曾说:别人问我喜欢唱什么样的歌?我会不加思索地告诉他,当然是中

国民歌。中国民歌在世界音乐殿堂占有重要一席,细细品味,能够听到诸如郭颂的东北民歌、胡松华的蒙古民歌、马玉涛的《看见你们格外亲》等中国民歌的扛鼎之作,实在是三生有幸。哼一哼《五哥放羊》《蓝花花》《茉莉花》你一定会沉醉在中国民歌的海洋里。

### 通俗歌曲 200 首

通俗歌曲已经成为一种文化,一个时代的符号,看看它的闪光点,或许你会心悦诚服。华语音乐教父罗大佑创作了许多经典通俗歌曲《童年》《爱的箴言》等,让人如痴如醉。

### 外国名歌 100 首

音乐没有国界,我们民族音乐的血液里早已融入外国音乐的丰富营养。共和国的同龄人早期接触的多是前苏联名歌,改革开放以后,世界音乐大门才算真正打开。俄罗斯的《田野静悄悄》、加拿大的《红河谷》、巴西的《在路旁》等。音乐插上翅膀,飞到亿万音乐爱好者的中心。

### 历史歌曲 50 首

邵导遴选的50首历史歌曲,是1921年至1949年期间产生,至今仍在传唱的艺术性较强的作品,如《满江红》《梅娘曲》《黄河大合唱》等脍炙人口的歌曲;还有反映中国人民英勇抗战的《歌八百壮士》《嘉陵江上》《热血》等。

### 影视插曲 50 首

世界上第一部有声影片是美国的《爵士歌手》,此后电影中常会安排一段优美动听的插曲,后来的电视剧也不外如是。上世纪90年代初,我在汉口广播大院见到北影的于洋导演,我对他说:于导的两部电影留下两首经典插曲,一首是《大海啊故乡》朱明瑛原唱;一首是《驼铃》吴增华

原唱,于导谦诚地表示感谢。唱影视插曲,总叫人回味无穷。

### 歌剧戏曲 50 首

歌剧和戏曲都是一种综合的艺术表演形式,以唱为主,与舞蹈、语言、器乐等相融合。这里的歌剧、戏曲选段,主要是新中国成立以后的作品和部分改革开放后较热门的京歌作品如《刘胡兰》《洪湖赤卫队》《智取威虎山》等选段,是经典中的经典。而京歌《粉墨情缘》《西施别恋》等留给人们的是不尽的遐想。

### 队列合唱 50 首

优秀的合唱既是鼓舞斗志的号角,也是陶冶情操的诗篇。合唱自上世纪初传入中国,很快就被接受和喜爱。抗战时期,武汉合唱团高唱着《中国不会亡》漂洋过海。今天,当我们重温聂耳的《义勇军进行曲》、骆文的《歌唱井冈山》以及气势恢宏的《毛主席诗词》大合唱等经典合唱作品时,心绪总是久久不能平静。

### 流行新歌 50 首

旧的风头超越了新,往往也是司空见惯的事,有一年青歌赛,一位女选手另辟奇径,准备了一首传统老歌《我的祖国》,在唱法上稍作调整,最后过关斩将,一举夺魁。当歌迷们沉浸在新歌中时,冷不丁冒出《可可托海的牧羊人》《泪蛋蛋掉在酒杯杯里》那风头和人气,真有点万象履新、欣欣向荣。

### 诗歌吟诵 50 首

全民K歌App把歌唱和朗诵归为一类。人们有时会把朗读和朗诵混淆,朗读是清晰明亮地把文章念出来,朗诵是大声诵读诗或散文,表达作品的感情。朗诵是细腻的情感丰富的、再创造的有声语言艺术,要修养、要审美、要嗓音、要国语,建

议你听听邵导的朗诵《我爱这片土地》《岁月》等。

一部智能手机、一台平板、一台电视机、一对耳机,这就是邵导录制全民K歌的全部装备。他在狭小的工作台上,执着认真地按每天唱两首歌的速度,整整坚持了500天,终于在2021年5月17日完成了千首K歌计划。这天晚上,邵导向全民K歌App的歌友们表达了谢意:“衷心感谢大家一年多来的真诚相伴。它是我人生70年来,热爱音乐、心于歌唱的一本声乐日记。一年多来,得益于你不厌其烦的关注、支持和鼓励。当我看到全民K歌每首我演唱的歌曲上有你亲手送出的鲜花和赞美时,我好感动,感动你的激情和包容,你送给我的每一朵鲜花,每一声赞美,我都会永远珍藏于心中。再次感谢你,我珍贵的朋友!”收到这条微信的第二天,我忍不住去花店买了一束鲜花,隆重地送到邵导府上,诚挚地为他庆祝。

一辈子听别人唱歌,现在听自己唱歌,角色虽变,初衷没变,邵导深深体会到唱歌之难。舒曼曾说:音乐不像普通的手艺,可以被任何人学会。音乐是供优秀的人物遨游的奇妙国土——是一所诗人的学校,也是音乐的学校。音乐是一种自由的、生机勃勃的艺术。音乐能使人们沟通思想、联系感情、提升德行,是培养人们高尚道德品质、纯粹思想感情的重要手段。

我们强烈呼吁中老年朋友们来到音乐这个最美好的世界,尽情享受全民K歌App带给我们的“空气和阳光”。

如果您想欣赏这个“千首K歌”计划,可下载“全民K歌”APP,关注邵导。

(此文原稿约五千字,经编辑后刊发。  
编辑 刘文婷 实习生 乔雪阳 马璇)



2018年,某旅游网数据显示,国内红色旅游主要客群已经由60后、70后向80后、90后转移,红色旅游游客平均年龄为33岁。2020年,另一旅游平台数据显示,红色旅游核心人群中的“00后”“90后”占比超四成,“80后”占比近三成,整体40岁以下人群占比高达89.1%。



# 延安红街让年轻人“再回延安”

2021年7月13日,延安红街开业。仅10天客流量就突破100万人次,“80后”“90后”“00后”占比超5成,抖音、快手超级红人争相打卡。

革命时期,延安是青年心中的朝圣地。作家丁玲感慨道:“我原以为这里的人一定很褴褛,却不料有这样漂亮。我更奇怪,‘为什么这里全是青年人呢!’老年也好,中年也好,总之,他们全是充满着快乐的青春之力的青年。”战争年代的延安,让全国人民看到了希望,拯救民族于水火。现在的这里,成为了让年轻人切实感受红色革命魅力的地方。

红色文化是延安红街的灵魂。绵延1.5公里的延安红街有12个红色文化业态,包括会师体验馆、延安美术馆、红色记忆博物馆、南泥湾大生产博物馆、红色钱币艺术馆、红色蜡像馆等。除此之外,整个街区还融合了140多家各具当代气息的商户,这里既有B站的体验馆、蜻蜓FM的有声书店,也有本地特色的传统非遗,成为兼具红色文化教育、娱乐、餐饮、互动及实用为一体的复合型红色文化旅游标杆项目。

## 《再回延安》,边走边看

圣地广场的西侧边,就是《再回延安》演艺馆。作为国内首部红色室内情景体验剧,《再回延安》采用了年轻人喜爱的新型观演形式,不同于以往镜框式的“坐着看”,而是采取了行进式的“走着看”:观众可随着剧情的变化,随着场景自由走动,利用声光电、真实风雪等高科技手段,打造了多重体感、沉浸式互动体验。

“此后如没有炬火,我便是唯一的光!”刘念找到已经去世的爷爷刘宝顺的日记,揭开了17岁红军战士刘宝顺在长征路上经历了种种苦难,最终在牺牲战友的祝福和保护下,走出草地的感人故事。《再回延安》的总导演丛明玲介绍说,观众走



进剧场时,不仅仅是一个观看者,更是一个亲历者,当他走出这座剧场时,便成为一个传承者。

红色主题《再回延安》讲述了一个红旗班的故事,是典型的小人物大主题,小场景大视觉。在“行走浸入”的形式之外,还增加了“体感互动”。你可以看到被冻僵的红军女战士仍然谦让棉衣时的眼神、听到红军战士期盼把遗书送给家人的坚毅话语。风雪交加下,寒冷的空间让观众也能感到雪山的冰冷;当看到红军战士过草地时,吃到了“怎么吃也吃不够的馒头”,不少观众也随之眼噙泪水,被乐观的革命主义精神所感动;当巨大的国旗缓缓落下时,观众们纷纷去用双手触摸……

红街用逼真的方式去让所有游客与之共振,也成为了历史的见证者。来自北京的年轻观众邢钊赫说:“置身现场,仿佛自己就是一名红军战士。门一打开,没有坐的地方,一边走一边看,形式非常新颖。观众和演员零距离沟通,演员就在身边进行表演,自己仿佛走进了剧里面,几度落泪,特别感动。红色革命题材和现代声光电科技结合,效果非常震撼。”

## 练兵场,体验战斗场景

“1937年1月13日,中央红军从延安古城的北城门——安定门进城。毛主席等党中央领导通过这里进入延安时,欢呼声、锣鼓声响彻延安古城。”导游指着左侧的一座城楼介绍道,整个延安红街从延安老城建筑汲取灵感,以“楼、街、坊、院”为理念进行复原。“为了保证品质,所有建筑物屋檐外露的木头,无论粗细,都是实木打造。”真材实料体现了对于红色文化的尊重和工匠精神。

在这里,你可以看到广场上的剧情式表演,也可以参与沉浸式互动,你可以和同行的小伙伴深入“隐蔽战线英雄馆”,从七月照相馆接头,在小饭馆、街头寻找线索,躲避敌人的盘问,在组织的接引下穿越敌人的封锁来到延安,学习从伪装身份、情报传递、电台使用等知识,成为地下工作的“接班人”。

你也可以在“练兵场”,站在老槐树的铁钟下,从民兵连长手中接过驳壳枪,穿越地道,寻找机关,躲避毒气攻击,拿起手枪击败日本鬼子,炸毁炮楼,穿梭复杂的

地下道,化身敌后武工队。你甚至还可以拿起锤子,给自己砸一块“延安红街”旅游纪念币。



“练兵场”是红街创新体验业态军事乐园,内部以转战陕北中“三战三捷”战役为背景,融入军事沙盘模拟、地道战等现场体验。在“练兵场”里的军事乐园地下,建设了拥有24条弹道的西北地区最大实弹射击场,有各类型号、款式的射击设备,安全标准的靶场设计。红街弓舍射箭俱乐部,是延安乃至陕北地区唯一开展射箭体验的地方,除了展示射箭、古代弓箭甲冑、现代弓箭装备外,还有传统射箭、现代射箭、竞技体验。

## 延安红街,打卡时尚街

几回梦里回延安,双手搂定宝塔山。一条蜿蜒的古街,流淌在时光里的红色文化熠熠生辉。龙脊兽瓦、飞檐翘角,秦风雅韵、二胡悠扬。参照古城的中央大街打造了红街的南北空间轴线,既展现延安的古城风貌,又唤醒人们的红色记忆。会师楼、新华书店、大众戏楼等延安时期几大标志性建筑……让人不禁缅怀那些逝去的背影。

从会师广场出发,依次穿过边区广场、圣地广场、抗大广场,游览一个个红色场景,最后抵达胜利广场。这一空间布局巧妙地将当年延安13年的革命历程进行了线性排布。每一个广场、每一段街区都承载着一段历史记忆,让游客在不知不觉中体味到党中央在结束长征后,扎根延安,领导中国革命一步步走向胜利的光辉岁月。