

## 湖北省中老年人才艺大赛获奖作品进社区联展

► 04 版



湖北广电大兴调查研究

► 02 版

调节考前焦虑 给心理“降降温”

► 08 版

长期吃夜宵  
会增加患多种疾病的风险

► 09 版

杭州的魅力

► 10 版

这些湖北景区“五一”假期最热

► 11 版

江湖有“鸡”  
请收下山东的《吃鸡指南》

► 12 版

“五一”档后 电影市场依旧精彩

► 13 版



本报青年走访武汉社区

► 05 版



# 湖北广电“云帆大赛” 第二届媒体融合优秀案例公布

近日,经湖北广播电视台(集团)2023年“云帆大赛”暨第二届媒体融合优秀案例终评会评选、台(集团)党委会研究,以下19个案例被确定为第二届媒体融合优秀案例:

## 一、先导团队

- 1.传播新矩阵 民生服务贴地飞行——湖北经视全力推进省级地面频道内容生产体系改革(湖北经视事业部)
- 2.余晴工作室(湖北卫视事业部)
- 3.湖北长江垄上传媒集团——创新打造乡村振兴综合服务平台(垄上传媒集团)
- 4.从孵化到裂变、从百万到千万的跨越——新闻广播事业部创客中心案例(新闻广播事业部)

## 二、典型案例

- 1.《多维互融 以食为媒》——《好吃佬》寻味系列活动 打造“广播+”美食IP(交通广播事业部)
- 2.《桥见十年》(融媒体新闻中心)
- 3.用生态思维做大品牌IP借巨量引擎实现多维度变现渠道——网络直播带货大赛抢占新媒体广告主赛道

(湖北经视事业部)

- 4.《改变中国的真理力量》(湖北卫视事业部)
- 5.有声无界:“长江声浪”链动声音融媒产品群(新闻广播事业部)
- 6.长江云社区频道——深耕垂直新生态 筑牢传播新阵地(湖北经视事业部)
- 7.《飞越荆楚》(纪录片部)
- 8.《高山流水觅知音》(湖北卫视事业部)
- 9.直播|萌虎闹“荆”宵!带你感受不一样的楚风元宵节(融媒体新闻中心)
- 10.IPTV 集成播控平台自研(长江云新媒体集团)

## 三、成长案例

- 1.打造湖北广电综艺破圈的“四全”模式——以全国首档三农春晚剧《小年团的就是那个圆》模式创新为例(垄上传媒集团)
- 2.全国联动接力大直播 强化舆论引导能力——《3·15 我们在行动》发挥主流媒体定音定调作用(湖北经视事业部)
- 3.世界因你而来(新闻广播事业部)



- 4.“奇妙+”系列短音频节目(交通广播事业部)
- 5.湖北省广播电视研究所虚拟数字人实验室(广电研究所)
- 为紧扣媒体深度融合发展要求,聚焦融媒品牌建设、融媒案例评选、融媒人才培养、融媒课程培训等,2023年,湖北广播电视台(集团)将原有融合训练营、融媒案例评选、云帆奖、工作室考核晋级、新媒体运营创投等有机融合,升级布局,打造具有湖北广电品牌特色的媒体融合项目——“云帆计划”。
- “云帆计划”立足湖北广播电视台(集团)“加强全媒体传播体系建设,塑造主流舆论新格局,繁荣发展文化

事业和文化产业”的目标,以现代化的思想理念和管理理念,服务湖北广电媒体融合发展,以“长江云”为母品牌,借用“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的寓意而命名。该计划旨在通过科学合理的结构设计,为湖北广播电视台(集团)员工打造一个公平、开放、包容,碰撞的成长平台,为来自内容、技术、运营等各领域涌现出来的具有发展前景的项目提供赋能服务,服务和推动湖北广电媒体融合工作进一步向纵深发展,同时引导湖北广电人在全台媒体融合的大棋局中千帆竞发、扬帆起航,奋力谱写湖北广电高质量发展新篇章。

# 湖北广电大兴调查研究 调研课题突出广电重点、直击要害

近日,为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,全面贯彻党的二十大精神和省第十二次党代会精神,把调查研究作为湖北广播电视台(集团)开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重要内容,根据《中共中央办公厅印发<关于在全党大兴调查研究的工作方案>的通知》《中共湖北省委办公厅印发<关于在全省大兴调查研究的实施方案>的通知》精神,结合台(集团)实际情况,制定了调查研究实施方案。

在湖北广播电视台(集团)大兴调查研究坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”。围绕台(集团)“主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局”的工作思路、目标任务,聚焦台(集团)新闻宣传、内容生产、媒体融合、产

业经营、深化改革、技术工艺建设等重点工作,迎着矛盾上、冲着问题去、顶着热点走,深入一线了解真情况、研究真问题、采取真行动,拿出一批好用实用管用、可操作能转化的调研成果,为台(集团)建设具有强大传播力、影响力的新型主流媒体提供有力支撑。

本次台(集团)大兴调查研究,紧紧围绕全面贯彻落实党的二十大精神、推动台(集团)高质量发展,始终奔着问题去、盯着问题改,实行问题大梳理、难题大排查,着力打通贯彻执行中的堵点淤点难点。各级党组织立足职能职责,围绕做好事关全局的战略性调研、破解复杂难题的对策性调研、新时代新情况的前瞻性调研、重大工作项目的跟踪性调研、典型案例的解剖式调研、推动落实的督查式调研,突出重点、直击要害,结合实际确定调研内容。

本次调查研究工作着重于:

- (1)做好事关全局的战略性调研。做好习近平总书记关于宣传思想工作的重要思想研究,新时代10年宣传思想工作的成就和经验研究,新征程上宣传思想工作面临的新形式新任务研究,推动新时代宣传思想工作高质量发展研究,以数字化为宣传思想工作赋能研究,加强党的全面领导、构建大宣传格局研究。
- (2)做好破解复杂难题对策性调研。坚持问题导向、效果导向,针对长期性复杂性问题,提出科学对策,拿出建设性方案。
- (3)做好新时代新情况的前瞻性调研。既要加强对新时代广播电视行业发展新情况的前瞻性研究,明方向、强信心、走前列;也要结合台(集团)“主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局,在奋进新时代伟大征程上努力建设具有强大传播力影响力

的新型主流媒体”的目标要求,明确调研主攻方向,摸清情况、理清思路,提出贯彻落实的举措和办法。

- (4)做好重大工作项目的跟踪性调研。在重点任务、重大项目、重点工程推进中开展跟踪督导式调研,及时跟踪进度,客观评估效果,全面反映问题和不足,推动各项任务更好地落到实处、见到实效。
- (5)做好典型案例的解剖式调研。结合工作亮点、特色,做好新闻宣传、精品生产、媒体融合、经营创新、机制改革等方面的先进典型案例研究,提炼经验、总结成果、创造出更多可推广做法。
- (6)做好推动落实的督查式调研。围绕本部门本单位长期未解决的老大难问题,从督查调研中发现问题、强化责任、提出指导性意见建议,一项一项抓落实。



# “忆往昔峥嵘岁月 承先烈爱国精神” 七二二社区党委开展党员教育活动

为传承爱国主义精神，感悟红色革命力量，武汉市洪山区珞南街道七二二社区党委于5月6日带领11个党支部逾百名党员同志前往被评为国家一级博物馆、爱国主义教育基地的武汉市中山舰博物馆进行参观学习。

刚一进入场馆，映入眼帘的就是雄伟厚重的中山舰，站在巨大的中山舰旁，气势磅礴的舰体瞬间让许多党员昂首赞叹。围绕在中山舰旁，党员们仔细聆听着讲解员讲述中山舰的前世今生，船舰身上无数大小不一的弹坑弹孔不仅仅直接展示了当年战争的残酷，更是先烈奋勇抵抗日本侵略者的实证。

作为中国船舶重工集团公司第七二二研究所的退休员工，许多老同志不仅互相交流专业意见，对中山舰的各个建造部位如数家珍，也在不断



感叹中国船舶建造行业的发展速度，从往日向国外学习到如今的自主建造，中国一代又一代人的前赴后继，不放弃不气馁的精神，让他们即使年至古稀都以此为傲，不敢忘记。

这次的活动，不仅仅让各位党员在中山舰博物馆接受了爱国主义教育，也促进了七二二社区党委的党员教育质量的提升，宣传了红色精神力量。



## 湖北广播电视台(集团)获 全省法治建设绩效考核优秀单位

近日，中共湖北省委全面依法治省委员会办公室印发《关于2022年度全省法治建设绩效考核情况的通报》，湖北广播电视台(集团)被评为2022年度全省法治建设绩效考核优秀单位，创近年来法治建设绩效考核最好成绩。

湖北广播电视台(集团)党委坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大精神，认真学习领会习近平法治思想，围绕中心、服务大局，主动作为，坚持依法治台，务实推进学法用法，着力构建法治工作新格局。

湖北广播电视台(集团)在2022年度全省国家工作人员学法用法考试中成绩喜人，平均分位居全省第6名，在省直机关50人以上的参考单位中排名第1。在全省第五届法治动漫微视频作品征集活动中获评优秀组织奖，成为全省宣传系统唯一获奖单位。

湖北广播电视台(集团)先后组织开展习近平法治思想和省委依法治省工作会议精神等专题学习，制定出《湖北广播电视台(集团)法治建设和法治宣传教育实施方案(2021—2025年)》《湖北广播电视台(集团)2022年法治建设和普法工作要点》等(集团)法治建设文件。坚持依法决策，合法性审查重大决策、各类合同和法律文书等。全年播发法治报道稿件1000余篇，为法治湖北建设提供了强有力的舆论支撑。

# “争创全国重质量守信用优秀企业(人物)” 系列宣传活动启动

为进一步深入宣传质量强国，推进产品高质量发展，发挥新闻媒体舆论监督和引导作用，利用传统媒体及新媒体平台，扩大联动央媒及地方新闻媒体网络互动，宣传推广各省市(区县)重视质量、遵守承诺、讲信用的优秀企业(人物)，引导行业诚信自律，传递质量信任，集中社会力量推进企业质量诚信提升，消费日报社将在全国范围内组织开展“争创全国

重质量守信用优秀企业(人物)”系列宣传活动。

作为全国消费领域综合性媒体，消费日报社在贯彻“三品”消费、履行质量监督职能的同时，更将积极发挥新闻媒体作为舆论先锋的宣传作用。通过对优秀企业、优质产品和品牌进行重点宣传，普及质量为本的观念，促进广大企业树立以质量取胜的主动意识和正确的质量荣辱观，助力营造良好、安

全的消费环境。

据了解，本次活动将通过有关部门协会、地方媒体、消费者、企业用户、有资质的信用评价机构、大数据权威机构以及广大网民推荐，优选出重质量守信用优秀企业、质量标杆企业、诚信之星等口碑良好的企业予以表彰和广泛宣传报道。

本次活动的举办旨在让经营者知法、懂法、守法经营，让消费者树立

新消费观念，做到放心、舒心消费，让人民群众买得愉快，用得放心，吃得健康，不断增强人民群众获得感、幸福感和自豪感，搭建起消费者与企业良好的沟通桥梁。同时赋能企业优秀品牌，促进质量变革和质量提升，推动中国制造向中国创造转变，中国速度向中国质量转变，中国产品向中国品牌转变。

(通讯员 王铁生)



# 我省中老年人才艺大赛获奖作品进社区联展

## 湖北广播电视报、湖北之声联合直播首站活动

5月10日上午,伴随着湖北广播电视台湖北之声主播王建的开场白,由湖北广播电视报、湖北之声联合带来的《学习二十大,建功先行区——湖北省中老年人才艺大赛获奖作品进社区》直播活动拉开序幕。直播活动在武汉市江岸区花桥街道聚才社区楚天书画院举行,邀请社区中老年朋友欣赏湖北省中老年人才艺大赛获奖书画作品联展,并鼓励大家积极参加2023年度的比赛,展现中老年人风采。本次直播活动现场观看人数达26.9万余人。

直播现场,湖北省卫健委老龄健康处郑建华介绍了2023年湖北省中老年人才艺大赛的相关情况。他谈到:“大赛活动集中展示了我省中老年人‘老有所学、老有所为、老有所乐’的成效和经验,充分展现中老年人热爱生活、主动参与、乐观向上的精神风貌,为更多老年人确定科学、健康、文明的生活方式树立榜样,让和谐友好的社会氛围更加浓厚。”

湖北老年书画艺术中心副主任王磊介绍了2023年湖北省中老年人才艺大赛作品征集及社区居民报名参赛的情况。他谈到:“举办全省中老年人才艺大赛的目的和意义是推动中老年人群体文化建设,推进文化养老,满足中老年人文化需求,丰富中老年人精神文化生活,这些和我中心的工作重点、工作思路很契合。通过大赛这个平台,中老年人可以学习交流并展示学习成果。心有所念,生活过得更充实。学有所成,身心变得更愉快。”

跟随着主播王建的介绍,大家跟随画面走进书画展区,湖北广电报业有限责任公司总经理、总编辑饶迅为观众介绍了本届中老年人才艺大赛宣推重点。她谈到:“本次宣推将采取线上+线下宣传互补的方式将大赛的进程和动态传播推广开来,将湖北广播

电视台旗下的电视、广播、平面媒体以及长江云等各媒体平台进行整合,相辅相成,用全媒体的思维做好大赛的宣传工作。此外,2023年,湖北广播电视报《社区传真》栏目改版再出发,将依托长江云、微信、抖音等软件的视频平台,以大众化、生活化、社交化的内容风格,将社区工作、社区服务、社区人社区事等通过居民喜闻乐见的短视频形式加以宣传推广,让《社区传真》的短视频新闻成为传播社区形象、助推服务群众的新平台。”

记者了解到,本次百幅书画展是由湖北老年书画艺术中心组织才艺大赛获奖作品30幅,聚才社区楚天书画院组织70幅会员作品一并在聚才社区楚天书画院布展。王磊主任带领着主播与观众们一同观展,并向观众们介绍了典型作品。室内所展作品充分展现了书画作品的丰富内涵,也展现出作者对生活的美好憧憬。

活动现场,湖北老年书画艺术中心还邀请了上一届才艺大赛获奖者与聚才社区楚天书画院会员现场交流。熊启旺和江惇风两位书画作者,向观众们展示并分享了自己参加上一届才艺大赛的获奖作品。

穿过长长的走廊,我们跟随主播来到了现场书法展示区,聚才社区楚天书画院会员们正在此即兴创作,留下书香墨迹。大家在现场挥毫泼墨,草书篆体隶书行楷,风格迥异各具风采。

楚天书画院常务副院长刘汉祥向观众们展示了现场泼墨作画,笔尖的舞动,一颗颗橙色的柿子出现在画纸上。一幅栩栩如生的“柿柿如意”图油然而生,意在给现场观众美好的祝福。

一字一世界,一笔一乾坤。楚天书画院院长朱汉顺,现场挥毫执笔写下“德艺双馨”四字,书法功底深厚,



▲ 现场书法展示



▲ 楚天书画院长朱汉顺现场挥墨

技艺超群,笔端舒朗,涵蕴丰富,结体严谨自如,意态多方。

武汉市江岸区花桥街道、花桥街道聚才社区对这次活动给予了大力支持,武汉市江岸区花桥街道人大工委主任丁彤谈到:“本次活动是花桥辖区中老年居民文化生活的一件大事,也是建设和谐、富裕、文明、幸福花桥的一件喜事。相信通过本次活动,既能充分发挥我们中老年人学识优势和智力优势,也能为更多中老年人确立科学、健康、文明的生活方式树立榜样,

让大家陶冶情操、精神愉悦,积极有效地促进和谐社会建设。”

武汉市江岸区花桥街道聚才社区作为《学习二十大,建功先行区——湖北省中老年人才艺大赛获奖作品进社区》活动的第一站,全力筹办百幅书画展。聚才社区书记蔡晓诗介绍:“此次参展作品社区征集了楚天书画院书法家和中老年人才艺大赛获奖作品百余幅,向大家展示‘学习二十大、建功先行区’的良好精神风貌。”

(记者 周金钰)



▲ 活动现场



# 本报青年走访武汉社区 “贴身采写”基层工作者

近日，我报开展了“湖北广播电视报青年同志进社区”活动，6名青年同志以“贴身采写”方式，走访武汉社区的书记、网格员、专业社工、志愿者等基层工作者，跟随他们走街串巷、入户探访，真实记录他们繁忙的一天……

本报青年金钰走进中华路街道“阳光家园”——

## 张超：授人以鱼不如授人以渔

张超，是万千扎根街道、社区基层一线工作的社会工作者中的一员。参加社会工作服务十余年，她用行动诠释着“助人自助”的社工精神，用心用情为每一位服务对象带来一片温暖的阳光。

从小共情力很强的张超在大学选择了社会工作专业，大学毕业后，她就投身社工行业，一做便是13年。与普通的社区工作者不同，张超这样的专业社工服务的对象是弱势群体或者某些有特定需要的群体。

五一劳动节前夕，我在武汉市武昌区中华路街道“阳光家园”见到了张超。目前她是武汉市博雅社会工作服务中心的区域负责人，正在中华路街道开展辖区内四个社区的助残服务，以社区为依托，针对辖区视力障碍、精神智力、听力障碍、综合性残障群体分类开展专业化服务。

每天上午，张超都会电话与服务对象进行沟通问候，到服务对象家中探访，整理走访记录，链接医院医生确定到社区阳光家园坐诊时间，邀请

服药的精障服务对象拿药。我到访时，张超正在联系志愿者及网格员给张师傅送午饭。张师傅是一位80岁的视障老人，他的妻子和小儿子都相继离开，老人由小儿媳照顾。小儿媳白天在食堂上班赶不回家，老人不能按时吃上饭。为帮助张师傅，张超联动辖区内志愿者和社区网格员每天中午提前到食堂拿饭，给张师傅送到家；为丰富张师傅的精神生活，她还链接了大学生与老人每天进行沟通问候，读一些最新的新闻。

到了中午，张超会与学员们开展踢毽子、羽毛球等体育锻炼，帮助他们走出家门，适当运动。

下午，张超会带领高校大学生开展阳光家园残疾人手工、唱歌活动，协助阳光家园音乐老师开展尤克里里学习，撰写全国助残日活动方案，联络各方资源共同参与活动。

中华路街道辖区内一共有907位残障人士，张超及其团队在接到这个项目时，都一一走访调查进行了研究，为每个个案设计专业、有效的服务方

案。“我从来没觉得这些服务对象有何特殊，他们只是暂时遇到了困境。希望通过我们的工作让他们能够独立自主地生活，而不是依赖任何人。”在张超与团队的努力下，辖区内很多残障人士有了很大的进步，从大门不出二门不迈，到外出“庇护工场”做工；从封闭自我不愿与外人沟通，到打开心扉畅所欲言……

“我们要解决的问题不是让他现在开心，而是挖掘他背后烦恼的原因，从根本上解决他的困境。”张超说到。为了解决服务对象生活困难的问题和残障人士再社会化，她积极配合社区对接政策，链接企业协助。她链接了附近一家信封企业，“没事的时候他们都会来‘庇护工场’里做信封，虽然赚不了多少钱，但是能够帮助他们找到自我价值，有点事儿做。”为了给残障人士精准赋能，打开“就业之窗”，她们还联系了昙华林文艺街等，把大家的手工艺品拿到市场上售卖。

在中华路街道“阳光家园”内，



目前只有两个专业社工，“遇到突发情况和服务对象求助时，我即使是休假在外地，也会立马赶回来。”多年来，张超帮助过工人讨薪，为女工做过妇女宣传普及，为边缘人群做过心理疏导。曾经遇到过离危险仅有一步之遥的情况，也遇到一些不愉快、不被理解的事情，更多的时候，她能做的只是自我疏导。

一个天天与人打交道、打感情牌的工作，却需要她时刻保持理性，不做情绪的奴隶。眼看着周围的同事纷纷放弃，张超感到十分惋惜，“她们都已经做了很多年社工了，拥有着十分丰富的经验，放弃，实在太可惜。”当问起张超为何一直坚持做社工时，她回答：“大概就是我当初选择学社会工作专业、选择做社工的那份初心吧！”

作为武汉市武昌区粮道街道东龙社区党委书记，郭慧敏的一天，忙碌又充实……

这天上午8:20，我到达东龙社区办事大厅时，看到郭慧敏正在整理社区报刊架和大厅办事指引台，她对我说：“几位老年居民常来这里看报，报刊架上的刊物一定要摆放整齐，把刊头露出来，便于他们选取。”

上午9:00，郭慧敏召集社区工作人员，在社区办事大厅召开社区事务圆桌会。她和社区两委成员、五位网格员围绕完整社区打造的相关工作进展、难点和不足展开讨论，这次会议持续了近90分钟。当我疑惑为什么不使用社区的二楼和三楼会议室时，郭慧敏笑着说：“随时会有居民过来反映问题或办事，我们在大厅开会能够第一时间接待来访居民，为居民解决问题。”

本报青年晶晶走进东龙社区——

## 郭慧敏：“圆桌”书记



▲圆桌就是郭慧敏(左一)的第二张办公桌才回到社区办公室匆忙吃午饭。

上午11:30，郭慧敏拿起图纸资料匆匆出门，去社区口袋公园规划场地，与街道过来的专班工作组现场讨论口袋公园建设问题。午后1点钟左右，她

下午14:30，郭慧敏又在她的“小圆桌”上忙碌起来。正当郭慧敏专注地看着手中的一摞材料时，一声响亮

的“郭书记”打断了郭慧敏的思路，原来是居民张阿姨来了。

“张阿姨来啦，你怎么好几天没过来看我了？”郭慧敏热情上前，幽默地跟张阿姨打招呼。得知张阿姨是来办理天然气圈存的，又忙将张阿姨带到圈存机前。

整个下午，郭慧敏在看材料、询问网格员“敲门行动”情况、与共建单位对接项目事宜中度过。我问郭慧敏：“您看材料怎么不去自己的办公室呢？大厅哪有办公室安静。”郭慧敏笑着回答：“我们社区干的是为居民服务的工作，服务居民、为民办事才是头等大事，材料看不完我晚上带回家还能看呀！”

经过一天的观察与感受，我看到了社区工作者的耐心、用心、细心，也看到了居民的开心、舒心、暖心。

(下转06版)



(上接05版)

本报青年志雄走进华苑里社区——

## 党群“齐出马” 卫生安全两手抓

“五一”节前夕,我来到武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区,跟随华苑里社区工作者,参与了他们一天紧张、忙碌的工作。

上午,社区党委联合下沉单位华苑小学、小区物业和志愿者,共同开展了“清理楼道杂物,让生命通道畅通”专项整治活动。

据社区书记介绍,华苑小区是老旧小区,年龄偏大的住户居多,部分居民把舍不得丢弃又用不上的老物件堆

放在楼道里,日积月累,杂物越来越多,不仅给居民的出行带来了不便,也给居民楼埋下了安全隐患。

为了做好清理楼道杂物这项工作,社区网格员首先对小区楼道内的杂物进行了统计,在单元门口张贴清理通知书,然后挨家挨户向居民宣传保持楼道整洁的重要性。对不愿配合清理的居民,网格员耐心细致地劝说,最终得到了居民支持,承诺在规定日期前将自家需要的东西收纳回家中,同意社区联合物

业将不需要的杂物清理运走。

下午,社区工作人员带着我,参与了社区党委联合江汉区消防特勤大队开展的消防安全宣传指导工作及实操演练。

在消防演练前,我看到现场总指挥向学员们详细讲解演练方案及此次演练的注意事项、火灾预防、逃生防毒面具自救技能、消防器材使用等知识;江汉区消防特勤二队演示了消防服的正确穿戴方法,及灭火器的使用细节,

为后续消防器材实操演练赋能。

消防实操演练环节,主要是查看小区消防通道是否畅通,小区出入口分布位置,旧城改造小区楼栋干式消防管道的使用进行前期预演,对小区随机抽查楼栋进行消防出水演练,为预防火灾发生做好应急准备。

消防演习结束,也意味着华苑里社区工作者忙碌的一天接近尾声,他们的身影充满了疲惫感,此时,我特别想为他们在平凡的岗位上辛苦付出而点赞。

“五一”节前,我来到武汉市江汉区常青街道银河里社区,近距离地记录了社区书记胡娟的一天。

早上8点,胡娟书记到达社区,为当天上午银河里社区与常青街道社区卫生服务中心联合开展的“上门服务送健康”义诊活动做准备。

9点,胡娟开完社区工作人员的常规碰头会后,便起身前往义诊活动现场,她向我介绍:本次义诊对象均是辖区内65岁以上的老年人,体检的安全和流程尤为重要,因此,社区已提前一周通过电话、上门宣传引导大家报名并知晓义诊事宜的相关要求。

在义诊现场,胡娟熟练地引导辖区老人排队、填表、做检查,为他们答疑解惑。社区居民涂阿姨高兴地对她说:“对我们老年人来说,能就近体检真是太好了,感谢社区提供这么周到的服务!”义诊活动持续到中午12点,结束后,胡娟和同事一起收拾现场。

在回办公室的路上,胡娟对我说:“我热爱这份工作,在社区工作23年,从普通的工作人员到社区书

本报青年成成走进银河里社区——

## 胡娟:社区“大家长”的一天



▲胡娟(右三)主持社区工作碰头会

记,一路走来,无论遇到多大的困难,我从未有一刻想要放弃的念头,哪怕是疫情那三年。今后,我还将在这个岗位上继续服务社区每一个居民。”

下午,胡娟又与几位社区工作人员到辖区老旧小区改造工地巡视,她说:“马上要验收了,安全问题很重要,还要趁着改造的契机,谋划完善

一些便民设施建设,进一步改善社区居民的人居环境,提高大家的幸福指数。”巡视完现场,胡娟又回到办公室处理琐碎事宜。

这就是银河里社区书记胡娟日常工作的一天,她像位“大家长”,日复一日,用情用心用力办着造福居民的事,在家长里短中奔波,用朴实的行动,诠释着为民情怀。

“五一”节前,我在武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区拜访了社区青年网格员吴家豪。

身为网格员,吴家豪一天的工作就是挨家挨户“爬格子”:通过入户走访、电话询问老年人、特殊群体及居民的诉求,并做好记录工作;碰上特殊群体无法到社区现场、又急需办理业务时,他会主动上门办理;网格内的居民遇到需要了解的政策和信息动态时,他总是耐心解答、告知。在吴家豪看来:“无论做什么事,既然做了就要尽力做到最好。”

当我问及他平时的爱好时,他笑着说,自己一直坚持的爱好是跑马拉松,今年4月的“武汉马拉松”,他也去参加了,参赛过程中他出现轻微中暑症状后,他并未弃赛,坚持着走完了全程。他说坚持一直是他的信念,也是他对待社区工作的态度。

现在,新华家园社区收到的居民“琐事”调解事项,很多时候都会安排吴家豪去处理:“我家下水管道堵了”“不知道谁家的狗大半夜一直在叫,影响休息”,帮助居民疏通管道、联合辖区民警上门依法取缔无证犬……

事情办多了,吴家豪也形成了一套自己的办法:面对再多的“琐事”“小事”,也不能抱怨,要站在居民角度考虑问题、解决问题。他说:“居民的事,无论大小,对我们社区工作者来说都是大事!”



▲吴家豪上门为老人办理拍照业务

本报青年丽丽走进新华家园社区——  
吴家豪：坚持就是信念

本报青年艳艳走进民航里社区——

## 戴劲松:社区“大管家”

与武汉市江汉区汉兴街道民航里社区戴劲松书记沟通见面时间后,“五一”前我到社区拜访了他。

刚走进民航社区,戴劲松书记就给我介绍了社区的基本情况,卫生状况、居民家庭的需求、邻里纠纷等多方面,都由社区工作人员管理,社区工作人员是名符其实的“大管家”。

与我交谈的过程中,戴劲松的电话铃声此起彼伏,工作电话一个接一

个,办公室进出找他办事的人也是一波接着一波。戴劲松说:“只要是办公室门一打开,就没有办法坐下。”

目前,民航小区正在进行旧改:规划了不少机动车停车泊位和非机动车停放区、垃圾桶放置处,醒目又美观;楼栋的墙面也被粉饰一新;小区里还设计了许多休闲设施等,与改造前的“脏破乱”相比,小区发生了翻天覆地的变化。“以前下雨都没法出门,雨水很深、路面全是坑坑洼

洼。改造后路面非常平整,积水不再存在,出行非常方便。小区里面还建了生活体验馆,里面的商品数量不仅多,而且价格都比外面便宜。”戴劲松介绍到。

如今,民航里社区老旧改造工作正有条不紊地推进,预计今年6月完工。戴劲松表示,社区参与了老旧改造全过程、各环节,会全力把老旧小区改造这项民生工程打造成群众满意工程。



# 小满

2023年  
5月21日  
农历四月初三





“高考临近，孩子失眠怎么办？”“孩子学习很辛苦，我们作为家长该做些什么？”“如何保证孩子在考试期间的营养？”“怎么缓解考前考中压力？”“孩子忐忑不安、头脑空白怎么办？”……中高考前夕，考生的饮食心理等成为家长、老师关注的头等大事。

中考和高考对于孩子至关重要，有关专家分别从心理调适、营养供给、运动调节三个维度为广大家长、师生做详细讲解，帮助考生以最佳状态迎接考试。

## 调节考前焦虑 给心理“降降温”

### 中高考前调适心理 减轻考前焦虑

亮亮(化名)是一名高三学生，他平时学习很努力。随着高考临近，压力越来越大，心烦急躁、心慌、气短，失眠，记忆力下降，注意力难以集中，吃饭没胃口，以前信手拈来的题目开始觉得困难无比。

无法正常学习的他，在父母的陪同下寻求专业心理援助。经系统的心理咨询与心理治疗，亮亮改变了原有的认知，焦虑情绪有所缓解。专家表示，亮亮的这种情况就是典型的“考前焦虑”。一般情况下，孩子如果对自己期望值过高、原有知识储备不足、缺乏自信、压力过大等，多会出现以上情况。

孩子要做的，是积极的自我暗示，深呼吸，小声告诉自己，“我感到兴奋，充满期待”，把焦虑的情绪转化为兴奋，直到成功完成任务。适量运动、规律作息、冥想、合理宣泄等有助于他们减轻压力，轻装上阵。

“如果孩子心理压力过大，晚上休息不好，白天也没有精神怎么办？”专家指出，中高考的学子在考试前存在睡眠问题是普遍存在的。一些孩子长期处于紧张焦虑的状态，过分关注睡眠，导致自己更难入睡。部分学生早已形成了晚睡习惯，长期建立的生物钟不易被改变。

学生可以在睡前洗个热水澡、听轻松缓和的音乐等方式来缓解压力，帮助快速入眠。睡眠要顺其自然，放下心中的包袱安心入眠，做到学习时投入，休息时踏实。如果实在睡不着，就起来看书运动，困了再睡。已形成固定生物钟的同学也不要对原有生物钟进行大的调整，注意睡前不看电脑、手机，书写情绪笔记，将室温调整在23℃左右，营造舒适的睡眠环境。

若学生尝试以上方法仍睡眠不佳，可寻求专业人员帮助。中高考对人生而言是一次重要的挑战和机会，但并不是人生的全部。



### 均衡饮食为考生“脑瓜” 做好后勤工作

十年寒窗磨一剑，今朝出鞘试锋芒。考生们在考场上奋笔疾书，“脑瓜”飞速运转。膳食营养是健康的物质基础，也是脑力工作的重要支撑。当他们食欲不佳、状态不好时，家长们应该做好后勤工作，让他们吃得香、睡得好，精力充沛地应对这场“人生大考”。

营养专家告诉记者，从现代微生物学的角度来讲，有一个脑肠轴的理论——当学生压力过大时，会影响到肠道的菌群，进而导致考生食欲不振。家长可为考生补充益生元和益生菌食物，如山药粥、香菇青菜、山楂粥、水果酸奶等。

从现代营养学的角度来讲，丰富的B族维生素，包括B1、B2、B6、B等也可调整神经系统，缓解学生压力，如小米红枣粥、黄花菜、小米百合粥、香菇青菜、鲍鱼等。自制无糖的麦芽茶、乌梅酸梅汤等可调整学生肠道菌群，若家长有时间，可为孩子包一些茴香饺子，这对孩子消化功能有益。避免让

孩子夜间食用冬瓜、豆沙包等利尿食物，影响其休息。

需要强调的是，我们给孩子准备的食物一定要符合膳食宝塔，每天保证一个鸡蛋，300克-500克的牛奶等。家长也可为孩子选择一些肉制品，如陈皮牛肉、鱼肉等，为脑细胞运转提供能量。水果方面，可选择猕猴桃、橙子等含维生素高的水果，重量不要超过350克，蔬菜的量保证在500克左右，主食不要低于200克。

专家强调，家长给孩子选择新鲜、安全、卫生的食材，少给孩子吃生冷食物，避免引起胃肠功能紊乱。

### 考前适当运动将身体 调整至最佳状态

考前适当运动可以帮助考生放松身体，调整状态。面对考试带来的压力，大家可通过以下两种运动方法来缓解。

一是舒缓的有氧运动，如慢跑、跳绳、踢毽子等。在较长时间的高强度学习后，学生的大脑处于非常疲惫的状态，这时可到户外做一些有氧运动，舒展一下筋骨，调整紧张的神经，避免

神经衰弱。二是练习八段锦里的“两手托天理三焦”动作，通过两手环转，拔伸腰背，提拉胸腹，活动颈椎，使全身气机通畅。该动作每天练3到5次，可有效缓解焦虑。

考生千万不要选择过于激烈的对抗性运动，如篮球、足球等，以免出现运动损伤。不要喝兴奋性的饮料，不要大量饮水，晚上十时左右就上床睡觉。

专家表示，部分有长时间熬夜习惯的考生，存在晚上学习效率白天学习效率低的情况。大多考试是在白天进行，考生可在考试前一段时间适时调整生物钟，以最好的状态上考场。

学生在考试前的2-3天，要早上七时左右起床，起床后听听音乐，做一些有氧运动，促进身体从睡眠切换到清醒状态，八时前吃完早餐。大家可以根据报考科目的具体时间安排，模拟对应科目考场情景，做一次难度不大的模拟试题，让大脑习惯在这个时间段能够集中精力。午餐后，学生可以安排半个小时左右的午睡，让下午更有精力。晚饭后可做适量的有氧运动，以放松身体和情绪。 (来源：综合自大河健康报、人民网健康)



# 长期吃夜宵 会增加患多种疾病的风险

现代人夜生活丰富，吃夜宵是常有的事。专家提醒，长期吃夜宵会增加患多种疾病的风险。

## 增加患消化道肿瘤的风险

年轻人喜欢晚上加餐吃烧烤食品，然而烧烤并不是健康烹饪方式。烧烤食品主要是肉类、动物内脏、海鲜这类高蛋白食物，经过炭火烧烤，这些食物中的蛋白质在高温下会产生苯并芘、多环芳烃类等致癌物质，长期摄入会增加患肠道和消化道肿瘤的风险。

## 导致肥胖

晚上人体新陈代谢下降，消耗的能量也会相应减少，多余的能量就会变成脂肪存储在体内，长时间如此会导致体重上升。

## 血脂增高

晚上吃夜宵，如果总是吃一些高脂肪和高蛋白的食物，那么体内的血



脂就会出现突然增高的情况。如果晚上吃太多的夜宵，食物脂肪和胆固醇的摄入量也增多，令我们的肝脏合成更多的低密度脂蛋白和胆固醇，导致高脂血症，会增加动脉粥样硬化和冠心病的发病风险。

## 诱发失眠

晚上如果吃得太饱，体内的器官就不能够休息而要继续工作，导致大脑兴奋度增强，易引起失眠。

专家指出，由于工作压力大以及应酬的需要，不少人还是要吃夜宵，此时需要注意以下几点：

如果要吃夜宵，尽量跳过高热量、高油脂难消化的食物(如烧烤)，吃也要少量。吃完可以适量运动，帮助消化。吃完夜宵不要马上躺下休息。和烧烤相比，面食、粥、水果等更健康。如果不能避免熬夜，第二天可以晚起，保证一天6~8小时睡眠。

(来源：广州日报)

## 资讯

### 孩子满4个月了 才能用婴儿背带

带着宝宝出门，婴儿背带成为年轻潮妈潮爸们的选择。专家指出，使用婴儿背带虽然可以“解放”父母的双手，但是也不能在孩子太小时使用。一般来说，孩子四五个月大以后，脊柱能够挺起来时，才可以用这种背带，否则孩子的脑袋挺不住，容易造成口鼻窒息。

市场上的婴儿背带种类越来越多，功能也更加齐全。不过，背带虽实用，也不要使用过长时间，因为宝宝的重量不轻，长时间背着会令母亲的肩膀酸痛，因此，最好不要超过两个小时。

### 蔬菜代替主食 不能减肥

有人认为，现在生活条件好了，可以多吃菜少吃主食。还有人认为吃主食会增肥，而以多吃蔬菜来代替主食可以达到减肥的效果。事实上，致人肥胖的根本原因是因为摄入的能量多于消耗的能量，而不是摄入主食。相反，如果只吃蔬菜，很难产生饱腹感，就会进食更多的蔬菜，这个过程也是摄入多余能量的过程，就有可能导致肥胖。只吃蔬菜不能满足人体营养所需，不能提供五谷杂粮所能提供的谷氨酸等多种氨基酸和碳水化合物，反而会引起一些疾病。

### 失眠 多吃蔬菜和杂粮

大量绿叶蔬菜供应足够的钙、镁和钾，有利于心情的安宁。杂粮供应B族维生素。这些营养素帮助抑制神经过度兴奋，对减轻失眠有好处。

### 中药洗脸 祛斑祛痘

在日常生活中，除了用清水洗脸，也可以在洗脸水中加入一些中药，坚持下来会有一定的美容护肤效果。

**菊花** 性凉，有清热解毒之功效，可缓解皮肤发红，抑制痤疮形成，抑制皮肤黑色素产生，美白淡斑。

**当归** 性温，可活血祛瘀。当归煮水洗脸能在一定程度上祛除黑斑、滋润肌肤，可用于防治面部皮肤干燥、脱屑、瘙痒等。

**白及** 美白保湿，可缓解皮肤干燥。此外，白及具有收敛、消肿、生肌的作用，长期使用可以抑制痤疮形成，也可以淡化痘印。

另外，洗脸水温度应在34摄氏度左右，低于20摄氏度或高于38摄氏度都会影响皮肤弹性，出现皱纹。

(来源：综合自人民网、保健时报)

## 腱鞘炎保健小妙招

腱鞘炎是指手指或者其他部位肌腱的腱鞘部，因外伤或者摩擦、化学刺激等导致的无菌性炎症。患了腱鞘炎，日常生活中需注意以下几点：

**防寒保暖** 当天气有变化的时候，注意防寒保暖，冬天外出时注意手腕部的保暖，手腕部位进行适当的热敷是不错的选择，夏天在空调房里，可以戴个护腕，避免手腕部位受凉。

**温水洗手** 应该养成用温水洗手的好习惯，可以很好地减轻疼痛，经常转动手指和按摩。如果发现这种疾病，应尽快治疗，以免病情加重。

**旋转手腕** 当手指疼痛时，可转动手腕来缓解疼痛症状，采取这一动作可以帮助手的血液循环，消除手腕的弯曲姿势。

**适当运动** 避免长期保持一个姿势，尤其是手腕部位。特别是办公族，可以固定一个时间起来进行全身活动，以免长期保持一个姿势损伤关节。

**姿势正确** 一些家庭主妇在洗衣服等做家务的时候，要注意手指、手腕的正确姿势，不要过度弯曲或者伸长。办公族在操作鼠标时，最好给手腕部垫一个软垫，让手腕有一个依托，不至于长期悬空。

(来源：大河健康报)

## 常做腹式呼吸 可减轻焦虑

在生活和工作中，偶尔的紧张、压力无法避免。为了不让焦虑感积压，平常可通过一些简单的办法来缓解。常做腹式呼吸有助于减轻压力，具体做法如下：

以舒服的姿势坐着或躺着，将双手轻轻放在肚子上。通过鼻子缓慢吸气，感受空气经过气道一直到达肺部。随着腹部慢慢鼓起，继续深深地吸气，直到无法吸入为止。保持这个吸气状态3~5秒钟，再慢慢通过口腔完全呼出气体。呼吸的过程中，可以想象肚子里有个气球：吸气时，气球逐渐膨胀，撑起腹部，呼气时，气球逐渐缩小，腹部慢慢放松。

呼吸时要平稳而有规律，不要猛地吸一口气或一下子把气完

全呼出。可以试着在吸气或呼气时默数四个数。呼吸时，暂时放下心中的烦恼，将所有注意力集中在腹部的感受和呼吸的节奏上。一旦走神，要及时调整，让注意力重新回到呼吸上。刚开始练习腹式呼吸时，如果感到有点头晕，可以改用普通呼吸缓冲15~20秒。

5分钟的腹式呼吸对减轻焦虑或早期惊恐症状有显著作用。建议容易焦虑的人每天做两次练习，每次5~15分钟，半个月后，呼吸将变得更顺畅且均匀，内心也会更平静。但如果一个月后，焦虑感还没有得到缓解，且严重影响生活、工作，建议及时就医或咨询心理医师。

(来源：家庭医生报)





# 杭州的魅力

刚刚过去的“五一”假期，杭州西湖位居全国景区游客量榜首。“一池西湖水，千年根与魂”。西湖湖山相依，湖岛相融，美在山水，更在人文，如同一颗熠熠生辉的明珠，照亮杭州。古朴的街道、小巷、古道……杭州那些风景之中的人文，风景之外的风雅，都蕴藏着独属于杭州的气韵。本期，我们一起去感受这座城市的魅力。



▲ 西湖集贤亭

## 西湖

杭州西湖环湖线路全长约13.5公里，行程约70分钟，沿途可观赏苏堤春晓、曲院风荷、平湖秋月、断桥残雪、花港观鱼、柳浪闻莺、雷峰夕照、南屏晚钟等众多著名景点。

“山色湖光步步随，古今难画亦难诗”。西湖步步是景，入眼皆画，搭乘此条线路环湖而行，可在流动的风景中尽览湖山之胜、西湖之姿。

来西湖，还有一处风景不容错过，那就是九溪烟树，亦称“九溪十八涧”，位于西湖之西的鸡冠垅下，是西湖新十景之一。九溪观光线路单程2.8公里，一路上溪泉延绵不绝，山鸟啼鸣不断，古树苍翠，黛色参天，茶园散处，空旷怡人。雨后时分，薄薄的雾气如烟似纱笼罩山林溪涧，让人如同来到童话中的秘境。

## 宋城景区

位于西湖风景区西南的宋城旅游景区，北依五云山、南濒钱塘江，是中国最大的宋文化主题公园，也是中国非物质文化遗产集聚地。

景区内东街、西街、北街、市井街、

虹桥、风花巷街衢纵横，一派繁华的宋韵景象，国风、古风扑面而来；朋克街、宋城门、天空树、时光树、相思树、云梯漫步、演艺广场等一步一景，穿越时空；泛舟宋河上，人在画中游，体验浓郁的江南韵味；在森林剧院尽情狂欢，在悬崖剧院与风齐鸣。主秀《宋城千古情》是景区必看的演出，金戈铁马、美女如云，与拉斯维加斯的“O”秀、巴黎红磨坊并称“世界三大名秀”。《大地震》《上甘岭》《映山红》等实景剧和互动体验项目，山崩地裂、战火纷飞。



▲ 宋城景区

宋城景区还是一个全家共享天伦之乐的亲子基地。体验亲子秀，感受艺术启蒙等；老人在鳞次栉比的作坊，寻找儿时的记忆。景区一切以游客为中心，主要剧院和景点都有风雨廊相连，为游客提供晴雨皆宜的舒适体验，是一个集旅游、演艺、度假于一体的网红打卡地。

## 清河坊历史文化特色街区



▲ 清河坊历史文化特色街区

位于杭州市上城区最繁华的商业老城区内的清河坊历史文化特色街区，南依吴山，北接闹市，东连中河，西邻西湖。街区积累了丰富的历史人文遗产和文化底蕴。

南宋定都杭州，筑九里皇城，开十里天街，河坊街一带便成为“三十里楼台”，商贾云集，商铺林立，茶坊酒肆，鳞次栉比，昼夜买卖不绝，一派繁荣景象。历元、明、清、民国，河坊街成为当时的政治、经济、文化中心。乃至延续近代也一直是杭州最热闹的商贸中心。

目前，清河坊历史文化特色街区是杭州唯一保存较完整的旧街区，随着现代商业的发达，清河坊中也涌入了不少新兴的商业形态，各种小商品、小吃、特产店铺应有尽有。但其中，唯独那几家百年老店，在历经了时间的洪流后，仍沉稳地屹立在这片土地上，兴叹着百年的岁月，传承着百年的精品。

## 湖滨步行街

湖滨步行街一带自南宋定都始



▲ 湖滨步行街

建，已逾千年。湖滨，位于西湖和城区的接壤之地，既拥有“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”得天独厚的自然美景，也是“市列珠玑，户盈罗绮”充满活力的商业地标。

东坡路、蕲王路、学士路、长生路、九星里、龙翔里……这些地名彰显了历代雅士文化的脉络。同时，“知味停车，闻香下马”的知味观、百年老店“毛源昌”、王星记扇子、张小泉剪刀、都锦生织锦、采芝斋食品等等老字号都在这里发迹起步走向昌盛，他们和静静伫立百余年的湖滨骑楼一起，见证了这座城市商业文化的兴盛。

## 西溪



▲ 西溪

西溪，古称河渚，位于杭州市西湖区西部，距西湖不到5千米，西溪约70%的面积为河港、池塘、湖漾、沼泽等水域。湿地公园内生态资源丰富、自然景观幽雅、文化积淀深厚，与西湖、西泠并称杭州“三西”，是中国第一个集城市湿地、农耕湿地、文化湿地于一体的国家级湿地公园。

西溪的游玩线路很多，徒步、游船、坐电瓶车等方式，总有一款玩法打动你。湿地内设置有费家塘、虾龙滩、朝天暮漾、包家埭和合建港五大生态保护区和生态恢复区。入口设湿地科普展示馆。西溪还是鸟的天堂，园区设有多处观鸟区及观鸟亭，给游客呈现出群鸟欢飞的壮丽景观。

(来源：杭州文广旅游等综合)



▲ 西湖



# 这些湖北景区“五一”假期最热

今年“五一”长假，畅游湖北的客流量井喷，一些景区成为“网红打卡点”，受到各地游客追捧。

## 黄鹤楼

作为“江南三大名楼”之一的黄鹤楼，始建于三国时代吴黄武二年(公元223年)，自古享有“天下江山第一楼”的盛誉。

1981年，黄鹤楼重建竣工，成为武汉市的地标式建筑。它矗立武昌蛇山之巅，濒临万里长江。

以黄鹤楼为核心景点的黄鹤楼景区，东起武汉市武昌区大东门，西至武汉长江大桥桥头堡，北临京广线，南靠武珞路和武汉长江大桥引桥。

近几年，“黄鹤楼文创雪糕”“黄鹤楼同框拍照”频频火出圈，成为年轻游客到黄鹤楼景区游玩时的“标准动作”。黄鹤楼晚间游园嘉年华活动，也吸引了许多游客。

## 武汉两江游览（夜游长江）



▲ 武汉两江灯光秀

近距离了解大江大河大武汉的最佳体验方式就是乘船漫游。武汉两江游览(夜游长江)项目火到旅游圈，受到全国各地游客的追捧。目前，武汉有三个码头游船可以带你乘船漫游。

**红巷码头** 位于武昌临江大道中华路3号码头(长江大桥旁长江观景台入口处)，被誉为“汉味小吃第一巷”的户部巷就在旁边，去这里玩，吃喝当然也要安排上。从红巷码头登船，一路在长江二桥和鹦鹉洲大桥之间游览，游船行驶于江面上，迎面照来多彩的灯光，看着大桥的恢宏气派，也许更能体会到江城的壮美。

**粤汉码头** 位于汉口江滩公园内，与沿江大道景观相邻，周围也是景点众多，如江汉关博物馆、江汉路步行街、横渡长江博物馆等，乘船之余还可以逛一逛博物馆，漫步于游船观光甲板，感受江风拂面，江汉关钟楼、龙王庙、晴川阁、龟山电视塔、武昌造船厂、



▲ 黄鹤楼

黄鹤楼等沿途美景一一展现，真的是一场不可多得的难忘体验。

**苗家码头** 又被称为“汉口武汉关2号码头”，位于江汉区沿江大道江滩14号，沿途会经过江汉关、龙王庙、晴川阁、黄鹤楼、长江大桥、龟山电视塔、长江灯光一系列江城的标志性景点，一趟夜游便可以全方位的感受江城两岸，包揽人文历史景点和近现代的建筑，喜欢历史文化的朋友们可千万别错过。

## 三峡人家风景区



▲ 三峡人家风景区

三峡人家风景区，是国家5A级景区，位于长江三峡中最为奇幻壮丽的西陵峡境内，三峡大坝和葛洲坝之间，跨越秀丽的灯影峡两岸。

三峡人家之美，美在“湾急、石奇、谷幽、洞绝、泉甘”。景区包括灯影石、明月湾、灯影洞、石碑抗战纪念馆、石令牌、杨家溪、蛤蟆泉等景点。三峡人家，依山傍水，风情如画：传统的三峡吊脚楼点缀于山水之间，久违的古帆船、乌篷船安静地泊在三峡人家门前，走进峡江吊脚楼，峡江妹子载歌载舞，

手中的红绣球飘飘欲落，这时清秀的三峡少女为您捧上一杯峡州清茶，您会觉得如梦似幻、亲切怡然。

## 中国唐城



▲ 中国唐城

位于襄阳市岷山临江风景区的唐城，是国家4A级旅游景区，唐城景区引汉江活水入城，并通过8座桥梁与城内8条水系连接，形成“八水绕长安”的格局，步入其间，恍若走在千年前的大唐盛世。

唐城影视城分为城楼、宫殿、街市、宅邸、寺院、水系六大片区，建有皇宫、明德门、青龙寺、长生殿、花萼相辉楼、胡月楼等多个大型单体建筑。当你游走于唐城，除了所见皆是美景，景区内日间演出节目也是看花了眼。东市西市、钟鼓楼、金水桥水域，不同地点、不同时间段都有不同的精彩表演。

身着汉服打卡唐文化体验馆、唐城影视展览馆、唐城有戏剧剧本馆。沉浸游戏之中，感受自己的“新身份”，超逼真唐朝市井风貌还原，感受沉浸式游戏的魅力。从襄阳唐城大门进入，

沿路穿过千步廊，渡过金水桥，来到朱雀门前，欣赏大唐宫殿的宏伟壮观之景。进入宫殿后，可以登上城楼，将这大唐盛世美景尽收眼底。

## 武当山风景区

武当山位于十堰市，是联合国公布的世界文化遗产地，亦是国家5A级旅游景区、国家重点风景名胜区、道教名山以及武当拳发源地。

武当山一峰擎天，众峰拱卫，既有泰山之雄，又有华山之险，加上悬崖、深涧、幽洞、清泉星罗棋布，又有3潭、9泉、11洞、24涧、36崖、72峰等胜景。故被称为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。

武当山以“四大名山皆拱揖，五方仙岳共朝宗”的“五岳之冠”地位闻名于世。遍及全山的道教建筑规模宏大，气势雄伟，设计上充分利用了地形上的优势，疏密相宜，布局巧妙，各具特点又互相呼应，集中体现了我国古代建筑艺术的优秀传统。现存的主要建筑有金殿、紫霄宫、遇真宫、玉虚宫等。

(晓樱)



▲ 武当山风景区



# 江湖有“鸡”

## 请收下山东的《吃鸡指南》

淄博烧烤带热了“五一”节山东旅游，其实，认真说起来，烧烤并不是山东的特色，吃鸡才是山东自古以来的骄傲。都说南方吃鸡看广东，北方吃鸡看山东。山东各地都有当地人钟爱的吃鸡秘籍：西有德州扒鸡，东有福山烧鸡，南有临沂炒鸡，而济南的黄焖鸡早已覆盖全国各地。

山东是我国白羽肉鸡养殖、加工和出口第一大省，年均出栏商品肉鸡占全国41%之多，位居全国第一。去到好客山东，还请收下这本《吃鸡指南》。



▲ 黄焖鸡



▲ 临沂炒鸡

### 参差风味处处闻

在山东吃鸡，首选临沂炒鸡、莱芜炒鸡、枣庄辣子鸡三大流派。临沂炒鸡汤汁最多，其黄金搭档是当地特有的“软锅饼”，浸泡后吸满了汤汁，甚至比鸡肉更好吃。而对于莱芜的干炒鸡来说，姜才是正宗与否的关键。足量的生姜被切成大大的薄片，在热油中煸出香气，同鸡肉一同翻炒，混搭着姜味且韧劲十足。枣庄十菜九辣，辣咸鲜的辣子鸡则是枣庄人的接头暗号，远远看去一片“椒”绿色，甚至为家乡成功赢得“中国辣子鸡之乡”的美名。

三大流派足以概括山东炒鸡的大多数做法，然而总有后起之秀冒头挑战。比如青阳炒鸡，选择了重度麻辣的路数，直接把白面饼或玉米饼放在

炒鸡盘里，边吃鸡边蘸着浓汤吃面饼，够香够辣，肉配碳水两不误。

### 一方霸主闯南北

也许未到过山东，但你八成已经领略过山东吃鸡江湖的一方霸主——黄焖鸡。实惠的价格，南北相宜的口味，黄焖鸡从一道济南名菜，发展成了温暖全国打工人的经典快餐。

黄焖鸡的“黄”并非来自三黄鸡，而是指代黄酱。经过发酵的大豆成为红褐色而带有光泽的黄酱，香气浓郁，和鸡一起放入砂锅里焖煮，让酱香进入鸡肉的肌理，酱色晕染鸡肉的外皮。大火炖煮、小火慢焖，一直焖到汤汁浓稠，配饭配饼都是一绝。

现代的黄焖鸡没了那么多花样的香料，除了黄酱之外，几片香菇成了释放香气的固定配角。也许因为简单，黄焖鸡才有机会走向更为广阔的天南海北。

### 铁路上的传说

似乎每个地方的名鸡和绿皮火车都有一段渊源，甚至“四大名鸡”的

头衔都是因由鸡在铁路网中的地位而定。作为“四大名鸡”之首，德州扒鸡更是名震大江南北。

早在百年之前，随着津浦铁路和石德铁路的全线通车，德州日益成为当时中国重要的铁路枢纽之一，便携又味美的德州扒鸡成了旅客们的抢手货。各种专做扒鸡的老字号——“德顺斋”“宝兰斋”“盛兰斋”“福顺斋”等纷纷涌现，德州便出现了“百鸡争鸣”的盛况。

和炒鸡、焖鸡制作工艺不同，“扒”的做法更为复杂：首先要经过烧煮上色，然后再高温油炸，炸后再焖煮入味，煮烂煮透到轻轻用嘴一咬开就能脱骨。“热中一抖骨肉分，异香扑鼻竟袭人。惹得老夫伸五指，入口齿馨长留津。”味透骨髓的德州扒鸡，被称作“天下第一鸡”也不为过。

### 日常的“最优解”

德州扒鸡的制作技艺早已入选国家非物质文化遗产名录，而这门手艺的缘起，还要从扒鸡的“大哥”——烧鸡说起。

元末明初，随着京杭大运河的南北贯通，作为运河沿线的重要城镇，德州商贾云集、经贸繁荣，于是色香味香的烧鸡开始在市面出现。600多年以来，各派烧鸡势力在山东林立，滨州大山烧鸡、济宁马集烧鸡、诸城烧鸡、临沂大庄烧鸡、潍坊高密烧鸡、东营史口烧鸡、烟台福山烧鸡……烧鸡俨然成了长久以来山东人如何吃鸡的“最优解”。

山东人爱吃鸡，会吃鸡，也懂如何用火候上的十八般武艺来吃鸡。烧鸡开山，扒鸡架桥，炒鸡交友，黄焖鸡成了外卖之光，烤鸡和炸鸡承包了你的夜宵……吃鸡既意味着聚会宴客的隆重礼遇，也是山东人日常解馋的首选之趣。

(来源：《美食旅游》)



▲ 德州扒鸡

## 小满时节 枇杷熟黄

是吃枇杷的好季节。

民国黄岳渊、黄德邻在《花经》中说：“果中惟枇杷备有四时之气，秋萌冬花，春实夏熟；树干高大，枝叶婆娑，凌霜不凋，花冠霜雪而愈繁；初夏果熟，色作正黄，外披茸毛，汁多如蜜，江南之名果也。”三月里用云南蒙自的枇杷，到了五月用苏州的枇杷，待到杨梅也上市的时候，一年的枇杷季便算过去了。

《武林外传》里，大嘴听错了甲方要求“犹抱琵琶半遮面”，做了一道“油爆枇杷”。其实琵琶这种乐器的古名之一就是枇杷，汉末才固定下来叫“琵琶”，也不能怪大嘴不识字。

枇杷有浅黄色的白沙和橙黄色的

红沙两个品系，红沙的果肉结实，耐储运，所以运输到北方的多是红沙品系。白沙柔嫩多汁，入口消融，如同冰雪，但因为过于娇嫩，离开产地就不那么容易吃到了。

枇杷洗净、去皮之后可以直接生吃，还可以用来做粥、做汤、做甜酱、酿酒等。罗汉果去壳剥肉，放入锅里，加足水大火烧开小火焖煮30分钟左右煮出浓汁时，将剥皮挖核去籽，剥除白膜，对半切开的枇杷肉放入同煮，煮出浓汁后关火焖煮一会，就是清肺润肺的罗汉果枇杷汤，也可将罗汉果换成雪梨金桔，功效相同。不过要注意的是，尚未成熟的枇杷切勿食用。此外，枇杷核中

含有苦杏仁甙，有毒，千万不要误食。

枇杷不仅果肉可食入药，其核、叶、根也有药用价值。被郑逸梅在《花果小品》中形容为“大如驴耳”的枇杷叶，正面深绿油亮，背面长满绒毛，广东人称其为“无忧扇”，苏州人则拿来形容翻脸不认人的人，称其为“枇杷叶面孔”。中医里枇杷叶子是宝，著名的中成药“枇杷膏”的主要配方便是枇杷叶。

吃枇杷可以润肺止咳，缓解喉咙嘶哑。枇杷除富含维生素C和B族维生素外，还含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素、果酸、苹果酸、柠檬酸等，其中所含的胡萝卜素为鲜果中最高，胡萝卜素在体内可以转化为维生素A，是维生素A的安全来源。

(来源：《跟着二十四节令过日子》)



枇杷冬季开花，次年春末果实成熟，季节短又不耐储存，是一种时令感很强的水果。小满时节，枇杷熟黄，最



# “五一”档后 电影市场依旧精彩

按往常来讲，每次大档期后都会有一段时间的冷静期，毕竟“五一档”过后，离暑期档也不远了，不过从目前官宣的影片来看，“五一档”过后的五月电影市场依旧有不少好片来袭。



## 《速度与激情10》

导演：路易斯·莱特里尔  
主演：范·迪塞尔、杰森·斯坦森  
上映日期：5月17日

二十多年来，每一部《速度与激情》新作都让影迷倍感期待，从最初的街头赛车故事发展到一次次惊险行动，同时又保留着极速赛车、刺激动作和家庭温情的核心主题。《速度与激情10》也将再度回归经典飙车爽片的初心，为影迷呈献原汁原味的速度与纯粹的激情。



## 《北京2022》

导演：陆川  
主演：武大靖、任子威、苏翊鸣  
上映日期：5月19日

影片以“北京——铸造赛场”和“运动员——回归赛场”为主线，突出展现举国上下团结协作、攻坚克难，向世界奉献一届简约、安全、精彩的冬奥盛会的真实事迹，展示了赛场内外“冬奥人”鲜为人知的一面，诠释新时代中国可信、可爱、可敬的形象。



## 《请别相信她》

导演：杨沅翰  
主演：章若楠、吴昱翰、吴彦姝  
上映日期：5月20日

该片是一部爱情片，讲述了“江湖女骗子”白娜与“小镇憨憨男”方耀东在船上不打不相识，谁料冤家路窄，白娜阴差阳错竟被当成方耀东媳妇，受到方家人的热情款待。而方耀东为了戳穿白娜谎言、赢回家人信任，与白娜斗智斗勇惹出笑料不断。



## 《凌晨两点半2》

导演：王赛  
主演：彭建雄、张露文、王尊  
上映日期：5月20日

影片讲述了依成和一帮朋友去聚魂灵山的迷踪岭探险的故事。凌晨两点半，依成的弟弟出帐篷去上厕所后消失，随后依成女友也人间蒸发，而依成寻找队友，进入了无限循环的空间中……



## 《余生那些年》

导演：藤井道人  
主演：小松菜奈、坂口健太郎  
上映日期：5月20日

电影《余生那些年》改编自小坂流加根据亲身经历写就的小说《余命10年》，讲述20岁的少女高林茉莉被宣告仅剩十年寿命，却偶然在同窗会上遇到老同学真部和人的故事。二人在不断交缠的人生轨迹中逐渐靠近，在温暖爱意中找回了对美好世界的眷恋和继续生活的希望。



## 《复合吧！前任》

导演：陶亮  
主演：张一鸣、于文文、王成思  
上映日期：5月20日

影片讲述了上官江春忙于创业却疏于感情，和陈星星的爱情经历波折，让彼此对这段感情产生动摇的故事。他们由漂泊不定到事业有成，由坚定到动摇，又甜又虐的爱情经历，极具现实恋爱的共鸣。



## 《刀剑神域进击篇：暮色黄昏》

导演：河野亚矢子  
上映日期：5月26日

电影《刀剑神域进击篇：暮色黄昏》改编自川原砾经典同名人气小说，故事线发生在TV动画《刀剑神域》第一季没有呈现的艾恩葛朗特第五层。除了老朋友桐人、亚丝娜、情报商人阿尔戈以外，新角色米特也将登场加入战斗。



## 《小美人鱼》

导演：罗伯·马歇尔  
主演：哈雷·贝利、乔纳·豪尔-金  
上映日期：5月26日

迪士尼真人童话电影《小美人鱼》从曝光选角开始，一直处在争议中。此次饰演小美人鱼的海莉·贝利是非裔歌手、演员，她的黑皮肤挑战了人们对小美人鱼的既往印象。距离动画版已经过去了几十年，《小美人鱼》的故事也进行了适应时代的升级，比如美人鱼离开大海的原因，不再是因为王子，而是因为她想要自己的生活。



湖北广播电视台湖北卫视

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
08:00 天生我财 08:37 白天剧场：反击 11:50 天生我财 12:27 白天剧场：反击 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：刑警之海外行动 21:10 湖北 10 分 21:24 必看时间 22:33 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 8:37 白天剧场：反击 11:50 天生我财 12:27 白天剧场：反击 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 19:36 长江剧场：刑警之海外行动 21:10 湖北 10 分 21:24 童声朗朗 22:34 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:38 白天剧场：反击 11:50 天生我财 12:28 白天剧场：反击 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 19:36 长江剧场：虎胆巍城 21:10 湖北 10 分 21:24 大王小王 22:34 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:37 白天剧场：反击 11:50 天生我财 12:29 白天剧场：反击 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 19:36 长江剧场：虎胆巍城 21:10 湖北 10 分 21:27 奇妙的汉字 22:28 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:37 白天剧场：反击 11:50 天生我财 12:25 家住长江边 12:42 白天剧场：反击 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 19:36 长江剧场：虎胆巍城 21:10 湖北 10 分 21:27 非正式会谈 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:22 白天剧场：反击 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：虎胆巍城 21:10 湖北 10 分 21:27 非正式会谈 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:22 慈海鹊桥会 10:17 白天剧场：反击 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：虎胆巍城 21:10 湖北 10 分 21:28 戏码头 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台综合频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
07:45 紫金剧场：玉海棠(7) 上 -(8) 上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：千金女贼 (44) 上 -(46) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场：未婚妈妈(9-13) 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(8) 下 -(9) 下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(1) 上 -(3) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场：未婚妈妈(14-18) 23:00 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(10) 上 -(11) 上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(4) 上 -(6) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场：未婚妈妈(19-23) 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(11) 下 -(12) 下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(7) 上 -(9) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场：未婚妈妈(24-28) 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(13) 上 -(14) 上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(10) 上 -(12) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 荆楚消防 20:10 黄金剧场：未婚妈妈(29) 21:00 荆楚有好物 22:15 帮女郎在行动精编版 22:35 荆楚有好物 23:30 荆楚消防 23:45 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(14) 下 -(15) 下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(13) 上 -(15) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场：未婚妈妈(30-33) 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场：玉海棠(16) 上 -(17) 上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场：女儿门(16) 上 -(18) 下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻 360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场：未婚妈妈(34-37) 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
08:00 爱的选择 11:45 旗帜 12:00 长江说法 12:20 问健康 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:03 大揭秘 19:30 长江新闻 20:17 大揭秘 20:45 新闻 110 21:00 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:25 荆楚廉政 21:50 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:45 荆楚廉政 12:00 长江说法 12:20 旗帜 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:17 大揭秘 20:45 新闻 110 20:55 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻 110 20:55 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:20 直通湖北 21:34 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:10 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻 110 20:55 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:10 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻 110 20:55 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:30 共同缔造强县工程 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:15 共同缔造强县工程 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:45 新闻 110 20:55 荆楚全民健身 21:10 湖北 10 分 21:30 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:45 荆楚全民健身 12:00 长江说法 12:20 问健康 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:45 新闻 110 20:55 直通湖北 21:10 湖北 10 分 21:20 旗帜 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻 110 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台生活频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
07:50 电视剧：少林寺传奇之东归英雄 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:29 经视生活圈 23:31 短秀新生活	07:50 电视剧：少林寺传奇之东归英雄 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧：枪神传奇 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:29 经视生活圈 23:47 短秀新生活	07:50 电视剧：枪神传奇 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:29 经视理财 23:43 短秀新生活	07:50 电视剧：枪神传奇 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧：枪神传奇 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧：枪神传奇 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧：大侠霍元甲 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活



湖北广播电视台经视频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(8、9) 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(10)上 09:38 养生栏目 10:19 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:14 金牌调解 14:20 养生栏目 15:01 金牌调解 16:10 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:16 经视故事会：继母(5-8) 22:30 经视生活圈之提案追踪 22:47 经视故事会：浮生侠情(37-39)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(10)下-(12)上 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(12)下 09:39 养生栏目 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:14 金牌调解 14:20 养生栏目 15:01 金牌调解 16:09 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:15 经视故事会：继母(9-12) 22:26 经视故事会：浮生侠情(40) 23:09 经视故事会：武林猛虎(1、2)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(13-14) 8:53 专题 9:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(15)上 9:39 养生栏目 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:14 金牌调解 14:20 养生栏目 15:01 金牌调解 16:09 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:15 经视故事会：继母(13-16) 22:24 经视故事会：武林猛虎(3-5)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(15)下-(17)上 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(17)下 09:39 养生栏目 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:14 金牌调解 14:20 养生栏目 15:01 金牌调解 16:10 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐理财 18:00 经视直播 19:10 米特家居 19:30 经视故事会：继母(17-20) 22:40 经视生活圈之经视说法 22:58 经视故事会：武林猛虎(6-8)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(18、19) 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(20)上 09:39 养生栏目 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:17 米特家居 13:33 金牌调解 14:23 养生栏目 15:04 金牌调解 15:25 专题 16:12 养生栏目 17:00 夸天 17:44 维楚有菜 18:00 经视直播 19:10 经视旅行团 19:30 经视故事会：继母(21、22) 21:10 桃花朵朵开 22:40 经视故事会：武林猛虎(9-11)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(20)下-(22)上 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(22)下 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:11 养生栏目 14:54 金牌调解 16:10 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:15 经视故事会：继母(23-26) 22:30 经视生活圈之社区辩论会 22:45 车族风 22:53 经视故事会：武林猛虎(12-14)	07:26 经视故事会：生逢灿烂的日子(23、24) 09:19 经视故事会：生逢灿烂的日子(25)上 09:39 养生栏目 10:20 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:11 养生栏目 14:54 金牌调解 15:19 专题 15:45 金牌调解 16:10 养生栏目 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:15 经视故事会：继母(27-30) 22:24 经视故事会：武林猛虎(15-17)

湖北广播电视台教育频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
09:24 电视剧：战鼓擂 13:20 等着我 19:45 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：飞哥战队	09:24 电视剧：战鼓擂 13:20 等着我 19:45 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：飞哥战队	09:24 电视剧：战鼓擂 13:20 等着我 19:45 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：飞哥战队	09:24 电视剧：战鼓擂 13:20 等着我 19:45 校园戏曲风 20:56 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：飞哥战队	09:24 电视剧：战鼓擂 13:20 等着我 19:45 汉字解密 20:56 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：飞哥战队	08:30 电视剧：战鼓擂 11:57 等着我 14:00 长江讲坛 15:04 等着我 19:45 湖北教育新闻 20:56 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：战鼓擂	08:40 电视剧：战鼓擂 12:07 等着我 14:00 长江讲坛 15:04 等着我 19:45 童声朗朗 20:56 电视剧：特战英雄榜 23:40 电视剧：战鼓擂

湖北广播电视台影视频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
06:40 酷剧场：黎明破晓前(21-25) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：黄河英雄(45-47) 17:25 首播剧场：江桥大决战(32-37) 22:40 经典剧场：断箭(9、10)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(26-30) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：黄河英雄(48) 15:20 炫剧场：誓盟(1、2) 17:25 首播剧场：江桥大决战(36-38) 19:55 首播剧场：猎刃出鞘(1-3) 22:40 经典剧场：断箭(11、12)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(31-35) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：誓盟(3-5) 17:25 首播剧场：猎刃出鞘(2-7) 22:40 经典剧场：断箭(13、14)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(36-40) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：誓盟(6-8) 17:25 首播剧场：猎刃出鞘(6-11) 22:40 经典剧场：断箭(15、16)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(41-45) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：誓盟(9-11) 17:25 首播剧场：猎刃出鞘(10-15) 22:40 经典剧场：断箭(17、18)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(46-50) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 15:25 炫剧场：誓盟(12、13) 17:25 首播剧场：猎刃出鞘(14-19) 22:40 经典剧场：断箭(19、20)	06:40 酷剧场：黎明破晓前(51-55) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场：誓盟(14-16) 17:25 首播剧场：猎刃出鞘(18-23) 22:40 经典剧场：断箭(21、22)

湖北广播电视台垄上频道

2023年5月15日（星期一）	2023年5月16日（星期二）	2023年5月17日（星期三）	2023年5月18日（星期四）	2023年5月19日（星期五）	2023年5月20日（星期六）	2023年5月21日（星期日）
08:22 垄上故事会精编版 09:05 垄上故事会 12:16 垄上故事会精编版(120) 13:20 垄上看戏：飞虎队(16-19) 16:50 垄上剧场：战火儿女(10-13) 20:00 垄上行(90) 20:32 寻医问药(95) 21:34 垄上故事会(400-402)	08:04 垄上故事会精编版 08:47 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版(121) 13:02 垄上看戏：飞虎队(20-23) 16:35 垄上剧场：战火儿女(13-16) 20:00 垄上行(91) 20:32 寻医问药(96) 21:38 垄上故事会(403-405)	08:22 垄上故事会精编版 09:05 垄上故事会 12:16 垄上故事会精编版(122) 13:20 垄上看戏：飞虎队(24-27) 16:50 垄上剧场：战火儿女(16-19) 20:00 垄上行(92) 20:32 寻医问药(97) 21:34 垄上故事会(406-408)	08:07 垄上故事会精编版 08:50 垄上故事会 12:01 垄上故事会精编版(123) 13:05 垄上看戏：飞虎队(28-31) 16:38 垄上剧场：战火儿女(19-22) 20:00 垄上行(93) 20:32 寻医问药(98) 21:38 垄上故事会(409-411)	08:22 垄上故事会精编版 09:05 垄上故事会 12:16 垄上故事会精编版(124) 13:20 垄上看戏：飞虎队(32-35) 16:50 垄上剧场：战火儿女(22-25) 20:00 垄上行(94) 20:32 寻医问药(99) 21:34 垄上故事会(412-414)	08:12 垄上故事会精编版 08:55 垄上故事会 12:06 垄上故事会精编版(125) 13:10 垄上看戏：飞虎队(36-39) 16:40 垄上剧场：战火儿女(25-28) 19:49 垄上欢乐送(39) 20:00 垄上行(95) 20:32 地理标志楚天行(17) 21:38 垄上故事会(415-417)	08:22 垄上故事会精编版 09:05 垄上故事会 12:16 垄上故事会精编版(126) 13:20 垄上看戏：飞虎队(40-43) 16:50 小碗说剧 17:42 垄上剧场：战火儿女(29-31) 19:49 垄上欢乐送(40) 20:00 垄上行(96) 20:32 地理标志楚天行(18) 21:34 垄上故事会(418-420)





湖北卫视

喜子来了

## 跟着喜子去山东旅行

跟着喜子去旅行,一路好心情!我是本次旅行体验员肖艳,我参与的是5月10日出发至5月16日为期7天的山东之旅。

旅程里,我们去了山东的很多地方,接触到了不同的人文和自然景观。我在领略山东之美的同时,也被喜子工作室工作人员的敬业精神所感染,他们的服务给我留下了很深刻的印象。

此次团队游客三百多人,从5月8日开始,喜子工作室的工作人员就陆续同老年团的游客沟通旅游事项,对

老人提出的问题认真解决。

出发时,从集合点人数,到汉口站检票口检票,再到一个不差的上火车,喜子工作室的工作人员全程陪同,工作细致,得到了游客的一致好评。

动车上哪里有洗手间?哪里能接水?遇到各种问题需要怎么解决?需要找哪个工作人员?电话是多少?上车后,喜子工作室的工作人员跟每个游客耐心介绍。

在旅途中,有一个游客告诉我,这次山东之旅已经是他第四次跟着喜子工作室出行了。他们常常挂在嘴边的

一句话就是:跟着喜子去旅行,不只是好心情,更多的是,只要是跟着喜子,我们可以更安心、更顺心、更舒心、更放心。

为了保证这次山东之旅的体验感,喜子工作室在每辆旅游车上都安排了当地的导游和喜子工作室的工作人员。导游回答游客的每个问题都是非常耐心,一个问题也不会落下。

进入景点时,导游和喜子工作室工作人员分工明确,一位在队伍前头带领游客,另一位会在队伍最后,帮助落后的游客以免有人掉队。对于腿脚

不方便的叔叔阿姨,在经过较为难走的路段时,导游和工作室成员也会贴心地搀扶。

在每个景点快结束的时候,工作人员会举着小旗子大声呼唤大家:景点快看完了,有没有需要拍照或者拍视频的,我这里可以给您拍。跟着喜子去旅行,一路好心情,在山东之旅即将结束之际,很多旅客都在问喜子工作室下一次还有那些地方可以玩,还有那些团可以一起出行,大家都期待着下一场旅行。



湖北卫视

喜子来了

栏目组全程拍摄,记录下您游玩的精彩瞬间!

2023.6.6

跟着喜子游

山西

喜子带您感受华夏古文明

● 山西全景经典8日游 ● 玩得轻松无压力 ● 火车硬座往返

◎平遥古城◎五台山◎云冈石窟◎悬空寺◎八路军纪念馆◎乔家大院◎王家大院  
◎壶口瀑布◎大同古城◎广胜寺◎雁门关◎晋祠◎忻州古城◎皇城相府

特别  
赠送新晋网红打卡地  
张艺谋电影满江红拍摄地

太原古县城

6月6日,山西经典八日游,只需1268元,还在犹豫什么,赶紧拨打热027—87377777报名吧!