

新传媒 新实力 湖北广播电视台“焕新出发”

► 02 版



▲湖北广播电视台 2023 品牌焕新大会“长江盛会”活动现场。

社区活动多 居民幸福满

► 05 版

“抗炎饮食”真能抗炎吗

► 08 版

骑行最美绿道

► 10 版

故乡的菜 游子的爱

► 11 版

第 76 届戛纳电影节上的
“中国元素”

► 12 版

凝心聚力担使命
悦美童年谱新篇

► 13 版



HICC 来了！湖北广播电视台国际传播中心重磅挂牌

► 04 版



新传媒 新实力 湖北广播电视台“焕新出发”

5月20日下午,以“新传媒新实力”为主题的湖北广播电视台2023品牌焕新大会——“长江盛会”在武汉举行。来自省直厅局、各市州和大型企业近200位嘉宾参加了本次大会,见证湖北广播电视台“焕新出发”,共同开启发展新格局。

发展格局之“新”： 打造两大平台 改革三大体系

一直以来,湖北台始终坚持党媒姓党,忠实履行新闻舆论工作职责使命,讲好湖北故事,放大湖北声量。今年,是全面贯彻落实党的二十大精神的关键之年,是湖北建功先行区建设的跃升之年。湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬在致辞中表示:“我们迫切期待在新闻宣传、品牌打造、产业拓展等领域与社会各界携手,缔造更具回报价值的新传媒、新格局、新生态。”

据了解,湖北台正全力推进“主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局”的系统构建。

这个“发展新格局”可以简单用“123”来概括:

“1”就是新的传媒基地,占地1200亩,主体功能区40万平方米,投资50多亿元。6月,湖北台将启动第一批搬迁,到今年底将统一集中搬到新的传媒基地办公,建成“大基座、大制作、大总控、大播出、大媒资、大安全”的六大工艺技术体系。今后湖北台的生产将完全融合化、IP化。据悉这种全新理念在目前全国省级广电里处于领先地位。

“2”就是“两平台”,着力打造长江云平台和湖北卫视两大平台。

“3”就是内容生产、企业运营、技术支撑“三大体系改革”,助推湖北台以全新的组织架构和体制机制入驻新基地。

主流表达之“新”： 构建全媒体传播内容新生态

在本次“长江盛会”上,湖北台4位知名主播,共同诠释“主流新表达”的定义:将主题报道的权威性、严肃性和表达方式的时尚性、创新性结合起来,让主流成为顶流,让正能量澎湃大流量。



▲湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬致辞。



湖北卫视主持人姜剑现场讲述“真理的故事”,带领观众触摸思想的高度;新闻中心主播程丞以特别策划《“桥”见十年》为例,为您探寻新闻的广度;湖北之声主持人柳芳则通过媒



体人一次次“追星行动”,让您感受传递的力度;“立足人民,为了人民”,湖北经视的主持人大宏展示一个个品牌民生节目,让受众们感知湖北广电的温度。

为加强新闻内容生产,今年湖北台将电视和广播的两大旗舰,融媒体新闻中心和新闻广播事业部合并组建为全新的湖北广播电视台新闻中心,以全媒贯通、全域覆盖、全链协同的联席调度指挥机制为枢纽,实现跨平台、跨媒体、跨网络的多渠道传播、多平台互动。

垂直生态之“新”： 破风而上,开放融合,勇于破局

在本次“长江盛会”上,国际传播中心重磅挂牌、长江云客户端焕新升级,为“传播新矩阵”添砖加瓦。

作为湖北台六大传播矩阵的第六块拼图,也是最年轻的业务板块——国际传播中心,将以拥有1400万活跃粉丝的政务新媒体“湖北发布”和全新出海的境外新矩阵“Open Hubei”这国内国际两大传播场域为双轮驱动,以精品视听生产、海外账号运营、活动策划执行、海外营销推广这四条产品线为主轴,布局湖北全新的国际传播格局!

湖北台融媒体客户端“长江云新闻”当天也宣布焕新升级,将以更智能、更垂直、更开放、更贴心的服务,打造出“新闻+政务+服务”的全新试听体验。

此外,湖北台2023十大主题宣传、十大视听精品和十大品牌活动也在长江盛会上重磅发布。

传播矩阵之“新”： “两大新品”“三大发布”重磅推出

2022年以来,湖北台《高山流水觅知音》《荆楚有好物》等节目叫好叫座收获满堂彩,成功“破圈”。长江盛会上,相关节目主持人分享“破圈秘籍”,介绍了如何打开思路,聚合有创意,有价值,有意义的“破圈力”。

“垂直新生态”是以互联网思维整合垂直赛道,推进内容中心制改革,同时在产业上持续延链、补链、强链,“攥指成拳”塑造发展新动能、新优势。

据了解,接下来湖北广播电视台将大刀阔斧整合高端视频生产团队,向国家级高端视频制作第一方阵发起冲锋。同时,还将持续深耕农业、教育、健康、文旅四大垂直领域;继续推进广电网络、IPTV双向千万级用户迈进;积极试水直播带货、电商、游戏等新兴产业;着力打造“文化+科技”融合发展的国家级视听产业园区等。

(来源:长江云)

湖北广电发布 2023 十大主题宣传、十大视听精品、十大品牌活动

十大主题宣传:记录伟大时代,彰显主流媒体担当,壮大湖北发展动力

《改变中国的真理力量》(湖北卫视):创新宣讲方式实现思想理论节目大众传播的“升级跃迁”。

《荆楚先行·县在行动》(湖北广播电视台):蹲点调研,探寻先行之路;融合传播,解码强县基因。大型新闻行动,讲述荆彩故事。

《“沿着”丝路看湖北》(国际传播

中心):“一带一路”倡议十周年,探访湖北国际朋友圈。访“湖北人”,看“湖北造”,让“湖北名片”在丝路闪耀。

《乡村振兴荆楚行》(交通广播):荆山楚水,美好生活,书写新时代的“山乡巨变”。

《这十村·这十年》(湖北垄上):印记湖北精准扶贫十年巨变,展现荆楚

乡村振兴生动实践。

《思享会客厅》(新闻中心):聚焦核心思想、放眼全球视野、创新轻量表达、解读湖北声音。

《是这个理》(湖北综合):创新理论表达,回应时代命题,讲好中国故事。是这个理!

《对话长江》(新闻中心):长江经

济带沿线主流媒体共同发声,集中宣传高质量发展湖北作为,唱响重大主题报道“长江之歌”。

《龙舟》(湖北卫视):人类学视角解读龙舟文化,全球视野探讨东西方共通价值。

《东湖》(纪录片部):大城绿心、山水人文,揽胜荆楚,只此东湖!



十大视听精品:扎根荆楚大地,品牌栏目构造精品视听矩阵,展示湖北文化实力

《百县百景百家谈》(湖北卫视):践行二十大,擘画新蓝图。探文旅产业,谈县域发展。百县百景百家谈!

《我的中国“芯”》(新闻中心):艺术再现科创人技术核“心”、铸造者匠人匠“心”。一场跨越科技与文艺的双向奔赴之旅,一曲穿越2400年的同频共振之音。

《中国诗词大会》(北京长江文化

公司):诗意新时代,百业恰逢春。依托经典诗词,深入生活现场,激荡时代精神,创造更大价值!

《你好,赛先生》(湖北卫视):国内首档院士科普创演秀,十位顶级院士和诺贝尔奖得主,十场XR超现实沉浸式演讲,打造科技+科普的盛宴。

《古籍里的小镇》(新闻中心):从《楚辞》走进秭归小镇,从《茶经》来到

陆羽故里……古籍里的小镇,打开古籍,对话先贤,让跨越千年的文化活起来。

《荆楚有好物》(湖北综合):综艺表达,喝彩家乡,融合传播,赋能县域。

《局长来了》(交通广播):局长代言,广播为媒,纵横荆楚,畅游天下!

《荆楚大医生》(大健康发展中心):权威医疗专家强势坐镇,打造最

强健康服务指南,让你与大咖医生做朋友!

《招生云直播》(湖北教育):创办8年,服务百所高校,指导万名考生,湖北省权威高招信息与志愿填报媒体服务平台!

《维楚有菜》(湖北经视):品楚菜经典,讲传奇故事,赏大师技法,寻文化根脉。



十大品牌活动:深入扎根群众,特色活动搭建全民互动平台,激发湖北社会活力

《第二届武汉市“百姓明星”大赛》(新闻中心):六大类别、全域覆盖、全民参与,百姓明星,你就是角儿。

《“世界因你而来”——外媒记者湖北行》(国际传播中心):连续三年用外嘴说湖北创新实践融通中外湖北,世界因你而来大型广播行动。

《文明交通进社区》(交通广播):交通安全进社区,让交通安全文明之

花绽放在英雄之城的每个角落。

《2024湖北新年音乐会》(音乐广播):湖北广播电视台倾力打造的一场在国内有影响力的高端交响新年音乐会,凸显湖北气质、中国气派,与国际接轨。

《首届湖北省文化创意创新大赛》(湖北卫视):举办一场“有趣人类大会”,召集国内外创作人以“创意”为核心,为湖北“种草”。

《经视大舞台》(湖北经视):万场社区秀,全省大联播。文明进万家,群众乐开怀。促共同缔造,看湖北经视。

《湖北高校达人秀》(湖北教育):走近百所高校,上万学生登台,触达三百万学子,已成为高校最喜爱的校园活动超级IP。

《中国农民丰收节》(湖北垄上):千湖稻香美,荆楚庆丰年。垄上频道

连续多年承办“中国农民丰收节湖北主会场开幕式”活动。

《湖北省健康科普大赛》(大健康发展中心):湖北健康科普活动第一品牌奏响新时代健康中国最强音。

《踔厉奋发向未来——红色音乐党课》(音乐广播):传承红色基因,聚焦“新思想”,广受赞誉的创新型思政音乐党课——《踔厉奋发向未来》。



(来源:长江云)

长江云新闻客户端焕新升级

2.8亿!是长江云矩阵在全网的用户总数。投身媒体融合浪潮十年,5月20日,长江云新闻客户端重新出发。湖北广电优质资源在移动端全面集结,新型主流媒体旗舰平台全新出发,来长江号,找记者、找主播、找主创很容易,来客户端,享互动、享服务、享优惠很轻松。



专注新闻,打造“长江云新闻”IP



智能视听,新闻更省时,互动更省心



焕新配色,带来全新视觉体验



读懂国际,顶尖专家团,云开见世界

(来源:长江云)

HICC来了!湖北广播电视台国际传播中心挂牌



5月20日下午,在武汉举行的湖北广播电视台2023品牌焕新大会“长江盛会”上,湖北广播电视台国际传播中心(HICC)重磅挂牌。湖北广播电视台国际传播中心(HICC),是湖北广电全媒体传播体系的重要版图,将作为省级国际传播事业龙头,联动湖北省相关政府部门、企事业单位和17个市州的国际传播资源,以一个主品牌“Open Hubei”为支点;以拥有1400万用户的政务新媒体“湖北发布”和全新出海的境外新矩阵“Open Hubei”国内国际两大传播场域为双轮驱动;以精品视听生产、海外账号运营、活动策划执行、海外营销推广这四条产品线为主轴,做大湖北国际传播矩阵、做精国际传播视听产品、

做强国际传播联盟、打响国际传播品牌活动、做优国际传播服务平台,构建具有湖北特色的国际传播体系,做好新时代新湖北国际传播工程。

湖北对外传播的“出海口”已经打开,HICC是全国仅有可以进入外交部蓝厅例行记者会报道的四家省级媒体之一。HICC是联合国在湖北的唯一战略伙伴。HICC具有高端策划力、高质营销力、高效执行力和高品制作力,联动湖北丰富的外宣资源,形成湖北对外传播新力量。

HICC将联动湖北广电超2.8亿规模的新媒体矩阵,并入驻海外商业平台,对接海外主流媒体,整合海外大屏资源,构建海外传播网络。今年是“一带一路”倡议提出十周年,HICC将沿着丝路探访湖北的国际朋友圈,看“湖北造”“湖北人”“湖北名片”闪耀“一带一路”。(来源:长江云)

湖北广播电视台4部作品入选国家广电总局2022年度广播电视创新创优节目和国产纪录片及创作人才扶持项目

近日,国家广电总局公布2022年度广播电视创新创优节目和国产纪录片及创作人才扶持项目评审结果。湖北广播电视台湖北卫视事业部《改变中国的真理力量》、新闻广播事业部《追光者(第二季)》入选2022年度广播电视创新创优节目;纪录片部《神农架密码》《重回长江的麋鹿》获2022年度国产纪录片及创作人才扶持项目优秀短系列片和优秀长片。

《改变中国的真理力量》以党的十八大以来湖北发展的非凡成就为案例,深度解读习近平新时代中国特色社会主义思想这一改变中国的真理力量,加深对中国之路、中国之治、中国之理的理解,凝聚起奋进新征程、建功新时代的磅礴力量。节目用“小切口”解析“大主题”、“小人物”折射“大时代”,“多视角”讲好“新思想”,生动展示新思想指引下的非凡成就,吸引了青年们广泛参与,全网总传播量超4.5亿。

湖北之声特别策划《追光者》,以平凡人、平凡故事为切入口,以普通人的讲述展现他们的奋斗和梦想,传递出时代精神。节目选在习近平总书记提出“中国梦”的第十年这一时间节点,通过实时网络直播和广播线上播出,激励更多网友和听众感受奋斗的力量,从而更加勇敢地逐梦前行。

《重回长江的麋鹿》是国内首部全方位深入呈现野生麋鹿隐秘生活

的4K电视纪录片,通过跟踪拍摄一只被人类养大的麋鹿孤儿,在回归路上波折、反复纠结,最终回到野生大家庭的过程,讲述了古老而神秘的麋鹿物种,历经30年发展,从灭绝的边缘壮大成为全球最大野生麋鹿种群的故事。



《神农架密码》通过拟人手法,重点聚焦神农架独特物种的特征、习性及其生物多样性价值,用精美的画面、精彩的故事讲述了神农架金丝猴、中华小蜜蜂、亚高山泥炭藓三种独特动植物的生物多样性价值,有效地宣传了我国重视生态环境、保护野生动物的成果,体现了习近平总书记关于人、自然、动物和谐相处的生态观。其中许多珍贵画面是第一次面世。

2022年《重回长江的麋鹿》和《神农架密码》先后在央视纪录频道和CGTN播出。(来源:综合办)

社区活动多 居民幸福满

党建引领下的社区共建共治共享,已成为武汉市许多社区工作重点。近期,武汉各社区纷纷组织开展了丰富多彩的活动,增强辖区居民的生活的幸福感。

多彩少儿活动

万科魅力之城社区公益集市

武汉市东湖高新区佛祖岭街道万科魅力之城社区、爱熙社工,组织开展了“跳蚤市场欢乐多,童心童行助环保”公益集市活动。

在社区工作人员、下沉党员、志愿者帮助下,“小摊主们”布置好自己的摊位后,热情地向小顾客推销自己的书籍、玩具、学习用品、小饰品等闲置物品,一批批小顾客游走在各个摊位,挑选自己喜欢的东西。



▲小摊主向顾客介绍物品

小东门社区“星火”科学梦活动

武汉市武昌区粮道街道小东门社区联合爱熙社工组织“星火家庭”志愿服务队员,社区老党员、困境儿童家庭共53人开展“点亮‘星火’科学梦 厚植‘家庭’爱国情”主题的走进科技馆参观活动。

科学小讲堂、科技大电影、科学乐园等各个展厅,深深地吸引了星火家庭队员们的目光,孩子们在科学知识的海洋中畅游。

花桥街道读书分享会

武汉市江岸区花桥街道社工站佳益社工走进三眼桥小学,开展“织锦成晖 书香致远”读书分享会活动。

读书会的活跃气氛被“今天要看书”的热身游戏迅速点燃,大家结合朗诵、表演等形式,以多元化阅读引领班级同学走进阅读的世界,探索知识的海洋,感受思想的火花,共筑爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。

多场文娱活动

三眼桥社区文艺演出活动

武汉市东湖高新区豹澥街道三眼桥社区新时代文明实践站组织开展了一场以“温馨家园欢歌笑语 健康生活美丽人生”为主题的精彩文艺演出。

文艺表演节目架子鼓《我相信》、舞蹈《芳华》、李派太极拳、嵩山少林武术等,紧扣时代脉搏,与观众心灵共鸣。有奖竞猜、趣味问答等形式,融合党的二十大会议精神、社区文明创建等主题宣传内容,居民们称赞道,家门口看精彩表演给生活添了乐趣。

花山街道全民健身活动

由武汉市东湖高新区花山街道、街道党政综合办公室文体组、白羊山社区共同举办的全民健身篮球比赛活动,在白羊山社区文体广场激情上演。

球场内球员们打得尽兴,球场外居民们看得过瘾。活动现场欢呼声、掌声、加油声、尖叫声此起彼伏。

民主路社区老街坊运动会



▲居民积极参与运动会

武汉市武昌区粮道街道民主路社区举办“怀旧趣味运动会”,比赛项目设有“踢毽子”“跳绳”“转呼啦圈”三人赛和“丢沙包”集体赛等,都是武汉“老街坊们”年少时熟悉的的游戏;“健力宝、辣条、泡泡糖、QQ糖”等运动会奖品也是往日的“时尚品”。“荆南老街坊”志愿服务队、粮道街道、爱熙社工的志愿者、工作人员、社工参加了运动会。已经不年少的“老街坊们”玩得不亦乐乎,他们说:“几十年没玩过这些游戏了,今天能再玩一次,真是开心。”

多元青年活动



▲志愿者沿街道清理杂物

天兴花园社区清洁家园活动

为创建干净整洁的社区环境,武汉市江岸区谌家矶街天兴花园社区联合湖北大学知行学院青年志愿者、社工服务站和万帮社工开展了“武汉以我为荣·小行大爱”清洁家园青年志愿服务活动。青年志愿者们沿街清理路面上的垃圾和路边绿化带隐蔽角落里的废弃物。

多面讲座活动

融侨华府社区健康知识讲座

武汉市武昌区积玉桥街道融侨华府社区老年服务中心邀请专业营养师为社区老年朋友开展了“情暖夕阳 健康同行”健康知识讲座。

专业讲师徐老师将理论知识和实

践相结合,边讲解边通过实例强调生活中容易出现的误区,从食物的营养与健康,到人体营养需求及科学饮食行为等方面,用生动活泼的方式进行讲解,引导老年朋友加强自我保健意识,适当运动。

橘园社区摄影讲座



▲老师向摄影爱好者讲述拍摄构图要点

为提高辖区妇女群众摄影水平和“发现美”的能力,帮助她们掌握抓拍生活中美好瞬间的技巧,近日,武汉市东湖高新区花山街道橘园社区家长学校举办了“展现女性之美,定格美好时

光”主题摄影培训,辖区30余位摄影爱好者参加。活动中,志愿者周凡舒老师向摄影爱好者介绍了拍摄构图的要點,带领大家体验了拍摄不同构图的照片、学习掌握手机编辑图片的功能等。

多样手工活动

武汉市洪山区梨园街道省电社区在室外开展了印象非遗项目之纸鸢专题活动,吸引了辖区30余名居民踊跃参与。

在了解风筝的起源和发展史、种类之后,大家将布坯、线轮、撑杆等自制风筝的部件组装好。画筝面是居民们最为期待的环节,个个热情高涨,用画笔将色彩鲜明的颜料填充到绘制好的轮廓中。最后,大家互相帮助糊风筝,栓好线绳,制作完成风筝。

华腾园社区手工团扇话廉洁活动

近日,武汉市洪山区梨园街道华腾园社区组织开展“手工团扇话廉洁 华腾清风迎面来”主题活动。

活动现场,工作人员为居民、老党员及网格志愿者演示了手工制作廉洁团扇的方法,鼓励大家以“廉”为主题进行创作。经过一个多小时的制作,大家成功制作出栩栩如生的“为官清廉”、“莲花”团扇。

(通讯员 董莎 陈彩怡 胡玉蝶 陈倩 陈琦 林兰 董帅 汪凯峰 徐凤玉 桂莎莎 桂杨 陈紫薇)

省电社区彩绘纸鸢活动

头条

东龙社区：“共同缔造·下沉有我”评比活动揭晓

近日,在武汉市武昌区“共同缔造·下沉有我”系列评比活动中,粮道街道东龙社区的“多元共建客厅”红色阵地项目和“幸福食堂”项目荣获“十佳下沉共建项目”,下沉党员管根稳同志荣获“十佳下沉党员”。

十佳下沉共建项目——多元共建客厅,以社区大党委为核心,联合

湖北广播电视台、湖北省高级人民法院、中铁十一局等共建单位,开展“法官进社区”“中医进社区”“媒体进社区”“银行进社区”“律师进社区”“便民服务进社区”等特色项目,打造“特色星期四工作日”常态化服务机制。

联合省广电资源的“幸福食堂”项

目,解决东龙社区独居、高龄老人就餐需求。65岁以上的老人只需花10块钱就可以吃到一顿营养美味的午餐,对特殊人群还提供送餐上门服务。目前,东龙社区“幸福食堂”项目现已为老人累计办卡158张,提供了5461人次的送餐服务。

十佳下沉党员管根稳,是湖北广

播电视台记者,下沉社区兼任“东龙之窗”媒体宣传队的宣传员。管根稳用手中的笔和摄像机记录社区点点滴滴,还提出了通过有声图书学党史的想法,在社区的多元共建客厅里打造出智慧读书角,让党史学习入脑入心。

(采写 尚晶)

社区安全

为进一步强化辖区内居民消防安全意识,减少安全隐患,提高防范消防突发事件的自救自救能力,5月19日,武汉市洪山区珞南街七二二社区在双恒创业园广场邀请居民和辖区内商户开展了一场消防安全应急演练。

演练开始前,消防指导老师详细讲解了家庭防火的重要性和各种消防器材后,着重介绍了最新式灭火器的使用方法,还传授了“一提,二拔,三握,四压”的口诀。演练一开始,当所有人将防护道具穿好后,指导老师在安全圈内点燃了一处火源,让大家尝试运用灭火器灭火。起初,面对熊熊灼烧的烈火,所有人都小心翼翼地不敢靠近,但是当指导老师上前干净利落地拔出插销,举起灭火器扑灭了第一处火源后,简单的操作,显著的效果,一下子给大家信心,很快一下又

消防知识记心中



一下的白色泡沫就如炸开的烟花般在各个火源处出现,不出一分钟,所有的大火就被迅速扑灭。

本次活动召集辖区内居民、物业、企业和门店人员,通过消防应急演练

和灭火设备的使用操作教习,有效提升了群众的消防安全意识和应急能力。社区表示将持续开展安全演练活动,切实加强辖区安全,筑牢社区安全屏障。

社区服务

近日,武汉市高新区花山街道兰园社区联合鸿雁社工对辖区内困境老人家庭开展居住环境“适老化”改造工作,旨在为老人提供更加舒适、安全的生活环境,助力创建“老年友好型社区”。

为了更好地满足老人的居住需求,社区开展了高龄老人家庭走访调查,了解他们的实际居住环境和生活需求,制定详细的改造方案。此次活动对10余户高龄老人家庭进行环境改造,包括安装防滑垫、厕所扶手栏和床边防坠栏等设施。除改造工程外,兰园社区还将加大对老人文化娱乐、健康等生活服务的投入,为老人提供更加全面和多元化的服务。

(通讯员 张经天)

汉兴街道：组织20个社区“五比五看”

“比谁的——班子团结、为民办实事多、矛盾纠纷少、安全理念树得牢、自我要求严,看谁——工作执行力强、群众满意度高、干群关系和谐、平安稳定氛围好、清正廉洁氛围浓”,近日,武汉市江汉区汉兴街道的“五比五看·群雁擂台赛”活动正在全街道20个社区如火如荼地开展着。社区之间“互比互看互学”,激发了持续助力基层治理的提质增效。



▲街道组织社区之间的互比互看互学

据介绍,下一步,汉兴街道将以“五比五看·群雁擂台赛”活动为契机,不断破解基层治理之困,努力实现由“行政管理型街道”向“服务效能型街道”转变,让居民群众在家门口就能感受到更多的获得感、幸福感和安全感。

(通讯员 舒军)

解民忧

盛世社区：噪音引纠纷 协商巧化解

“网格员,我要投诉!楼上邻居产生的噪音已经严重影响到我家的生活了。”4月28日,武汉市江汉区汉兴街道盛世社区网格员李金伦接到来自盛世江城小区居民欧阳先生投诉。

李金伦第一时间上门了解具体情况。原来,产生噪音的原因是楼上江女士家中未满3岁的小男孩造成的,因白天家里只有老人,对孩子的行为没有约束,加之房屋隔音效果欠佳,久而久之造成了现在的矛盾。

为了尽快解决问题、化解矛盾,李金伦联合物业楼管联系两位居民到盛世江城小区党群服务驿站进行三方调解,说明引起矛盾的原因,指出两家人各自存在的问题,并提出解决问题建议。最终楼上的江女士表达了歉意,承诺今后注意孩子调皮玩耍的情况,楼下的欧阳先生则表示会注意沟通方式。

(通讯员 熊燕妮)

常二社区：帮助老人上门办年审



▲上门帮助老人核对身份

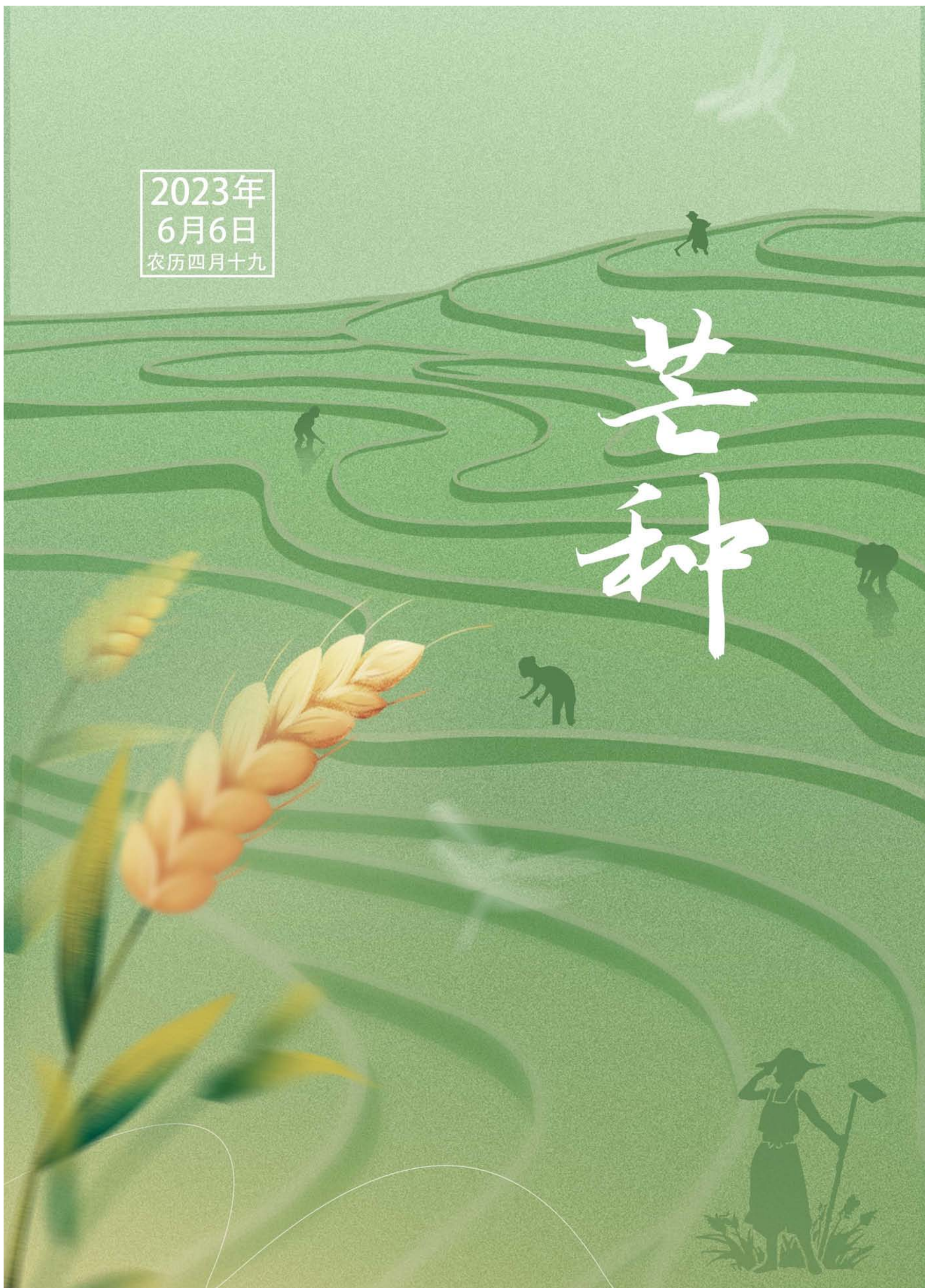
“我老伴中风了不能下来年审怎么办啊?”近日,家住武汉市江汉区汉兴街道常二社区常青二垸的夏师傅来到社区办理养老金年审时,对社区干事朱盼盼说明了自家面临的困难:年近八十的老伴前不久中风后一直卧床,他们家住五楼,没有电梯,无法下楼来进行退休年审。

“那我现在上门去给耿爹爹办年审!”朱盼盼立即拿上手机,与夏

师傅一同回家。他们将卧床的耿师傅扶起身,认真核对老人的身份证信息后,耐心地帮助老人通过人脸识别完成年审。耿师傅激动地反复说道:“太感谢你们了,辛苦你们跑上门来为我们年审。”朱盼盼离开时还细心嘱咐二位老人要多注意休息,并表示以后如果有什么需要,可以随时告知社区,社区将尽最大努力给予帮助。

2023年
6月6日
农历四月十九

芒种



“抗炎饮食”真能抗炎吗

继“生酮饮食”“轻断食”后,最近,一种“抗炎饮食”走红,受到不少人追捧。不少博主称,采用这一饮食方式可以降低炎症感染风险,甚至可以降低患癌概率。

所谓“抗炎饮食”,是指通过摄入含有能够减弱或对抗炎症成分的食物,来降低体内的炎症。

专家表示,抗炎食物与《中国居民膳食指南》推荐的食物不谋而合。不过,“抗炎饮食”虽好,但饮食的总原则还是适量和平衡,多吃任何特定品种的食物就是偏食,再好的食物,总量太多对机体也是负担。

部分“抗炎饮食”概念大于内容

李女士今年四十多岁,热衷于看各种养生文章,最近兴起的“抗炎饮食”又引起了她的兴趣。

所谓“抗炎饮食”,是指通过摄入含有能够减弱或对抗炎症成分的食物,来降低体内的炎症。其中“抗炎饮食”所提倡摄入的绿茶、新鲜蔬菜、坚果、海产品等,含有亚油酸、 ω -3脂肪酸、茶多酚、抗氧化剂、B族维生素、辅酶等减弱或对抗炎症的成分,确实有利于降低体内的炎症水平。

从概念上来看,“抗炎饮食”是有利于身体健康的,然而在各大平台搜索查看关于“抗炎饮食”的相关知识发现,一些自媒体账号发布的文章,前一篇还在说着某种食物可以“抗炎”,在下一篇中这种食物又“改头换面”,成了“促炎食物”。

记者在某社交平台上以“抗炎饮食”为关键词进行搜索,发现相关内容超过1万条,相关词条还包括“抗炎饮食食谱”“抗炎饮食打卡”“抗炎抗糖饮食”等。不少博主发布的“抗炎饮食”相关内容,点赞、评论动辄过万,可见“抗炎饮食”这一概念对消费者十分具有吸引力。

通过检索,记者发现,目前在社交平台上,一些博主发布的所谓“抗炎饮食”,概念大于内容,只是依靠“抗炎饮食”这一概念去吸引大众、博取流量,甚至有些博主还在进行错误的科普误导读者,对于最为重要的饮食与健康有何关系、“抗炎饮食”到底该咋吃等内容并没有讲清楚。

饮食与炎症息息相关

分泌科专家表示,“炎症”既是一



个病理过程,也是一种生理性的主动反应。只要有外来物质突破皮肤、黏膜进入组织或血液,人体就会调动巨噬细胞、白细胞等释放炎症因子、溶菌酶等消灭其威胁,这时候炎症反应就发生了。这是一种生理性的保护机制,每天都在发生,但是反应比较局限和不剧烈,对人体是有益的。

但是,如果炎症慢性化,机体的免疫系统势必长期处于“紧张”状态,长期的慢性低度炎症会使人体处于“亚健康”状态,出现精神萎靡、全身酸困、倦怠乏力等症状。

炎症与食物有关吗?人体的一切都是以摄入的食物为原料建造起来的,免疫系统也不例外,可以说,食物是人体健康的基本保障,食物提供的蛋白质、维生素等物质是免疫系统发挥功能的基本保证,就像战士要吃饭

一样,细胞必须有足够的营养才能发挥战斗力。

饮食不当就会引起疾病,危害健康。有研究证明,摄入过量的糖、烟、酒、油脂等,可以引起机体慢性低度炎症。专家指出,体内自由基是参与炎症反应的主要物质之一,饮食不当还会增加自由基的产生。比如,体重超标的人如果脂肪进一步增多,脂肪细胞就会释放肿瘤坏死因子、白介素等炎症因子,触发体内炎症反应,引起胰岛素抵抗等,最终发展成糖尿病等疾病,严重侵害人体健康。

抗炎食物与膳食指南不谋而合

营养专家表示,“抗炎饮食”与《中国居民膳食指南》的推荐其实是不谋而合的,比如多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖

限酒等。

可以大致把抗炎食物分为以下几类:

全谷杂豆类 全谷杂豆类可以降低膳食的血糖负荷,其中的膳食纤维也有助于改善肠道菌群,这些都利于控制炎症。建议在胃肠功能耐受的情况下,主食中有1/3食用全谷杂豆类,如绿豆、红豆、燕麦、小米等。

ω -3脂肪酸 ω -3脂肪酸和 ω -6脂肪酸是人体必需脂肪酸,前者是更有利于降低炎症反应的,而后者是会升高炎症反应的。饮食中可以多吃富含 ω -3脂肪酸的食物,如部分鱼类、亚麻籽、亚麻籽油、紫苏籽油等。

植物蛋白 用植物蛋白质替代一部分动物蛋白质时,有利于降低炎症反应,如黄豆、豆腐等。

多酚类物质 此类物质有清除自由基的作用,进而抑制炎症的产生。多酚类物质来自新鲜的水果、蔬菜以及全谷物和豆类。

香辛料、草药、茶 如姜黄、姜、咖喱粉、香草类、葱蒜类、绿茶、花果茶等,都能提供一些抗氧化成分。

注意避开几种“促炎食物”

在摄入抗炎食物的同时,也要注意避开以下几种“促炎食物”:

甜食 大量精白淀粉食物会增加人体的炎症反应。

含有 ω -6脂肪酸的油脂 玉米油、花生油等含有 ω -6脂肪酸、反式脂肪酸,过量的 ω -6脂肪酸会导致机体产生促炎化学物质。在日常生活中,要尽量减少这类油脂的摄入。

此外,高温烧烤、熏制、炭烤等烹调方式也会带来促炎物质,因此也要做到少油、少盐、少添加,少吃腌制和烤制食品,尽量做到饮食多样化、加工方法简单化。

专家提醒,“抗炎饮食”虽好,但饮食的总原则还是适量和平衡,多吃任何特定品种的食物就是偏食,再好的食物,总量太多对机体也是负担。任何疾病都是多方面的原因共同促成的,光靠饮食并不能完全抵御疾病。世界卫生组织对健康的指导原则是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。可见“吃”只是健康生活的其中一环,只有在日常生活中全方位下功夫,才能让健康离你越来越远。(来源:综合自《大河健康报》人民网健康)

流感莫轻视 警惕发展为重症肺炎

流感又称流行性感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染疾病,在临床中较为常见。有的人认为流感是小病,因此常忽略其治疗,通常自行吃药等待恢复。但重症流感若没有得到及时有效的治疗,会发展成重症肺炎,

甚至影响患者生命健康。因此,要根据自身症状表现,及时就医。

流感病毒分为甲、乙、丙三类,流行性感主要甲型流感病毒以及乙型流感病毒为主,以高热、全身疼痛、乏力和呼吸道症状为主要表现。根据患者

表现,流感分为轻型、重型、危重型。

一般轻型流感只需服用抗病毒感冒药即可自行恢复,但重型、危重型情况较为严重,需及时就医以免耽误治疗。

若患者出现以下情况中的一种,即属于重症患者:持续高热不退伴剧烈咳

浓痰;神志改变(嗜睡、反应呆滞、躁动不安、惊厥等);呼吸急促,有憋闷感、口唇发紫;伴有严重呕吐、腹泻甚至脱水等,此类患者应及时就医,以免发展成危重型或重症肺炎,影响生命安全。

(来源:《家庭医生报》)

过敏性鼻炎患者注意心理“减压”

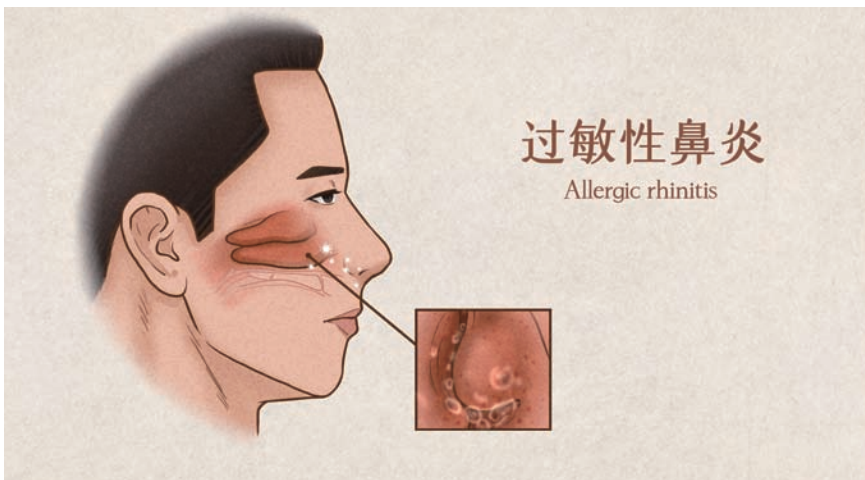
过敏性鼻炎通常由花粉、尘螨、动物皮毛等过敏原引起,其症状有鼻塞、经常流涕、打喷嚏等,对患者生活质量具有消极影响。

过敏性鼻炎患者日常需要做好多个方面护理,包括生活方式、环境调节、饮食调节、心理调节、药物使用等,以提高身体免疫力,减少过敏症状的发生和加重。

减少过敏原接触 保持室内清洁,通过使用空气净化器,经常清洁地毯、床上用品和窗帘等措施,最大限度避免室内有大量过敏原留存。此外,在外面待一段时间后,要及时洗澡以清除过敏原。

饮食调节 注意保持平衡饮食,减少糖分及饱和脂肪的摄入,多吃蔬菜、全谷类食物、水果。适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,有助于增强免疫力。避免食用辛辣、油腻、刺激性的食物,可减少鼻腔刺激和过敏反应。还要多喝水,水可以稀释过敏原,有助于鼻腔湿润,减少过敏症状。

药物治疗 治疗过敏性鼻炎的常用药物有以下几种:



抗组胺药物 可以减轻患者相关临床症状,如鼻塞、流涕等。

糖皮质激素 能够帮助患者有效改善鼻炎症状,但需要医生开具处方。

免疫疗法 可以增强身体对过敏原的免疫力,但是需要经过医生的评估和监督。

心理调节 压力过大会导致免疫系统失调,进而加重过敏性鼻炎的症状,患者可以用适合自己的方式减压,如尝试冥想、瑜伽、呼吸练习等,也可以向家人、朋友或医生寻求支持,减轻压力和焦虑。

运动锻炼 运动方式可以选择低

强度的有氧运动,如散步、游泳等。在室外过敏原较多的情况下,可以选择在室内进行运动。注意不可过度运动,过度运动可能导致身体疲劳和免疫力下降。

养成良好的生活习惯 保持规律的作息,有助于增强免疫力、保护身体健康。戒烟戒酒,因为烟酒可能加重过敏性鼻炎的症状。

定期就医检查 定期就医检查可及时了解病情变化,调整治疗方案,减轻过敏症状,同时也可以避免病情加重,减少并发症的发生。

(来源:人民网健康)

偏头痛是生活中常见的疾病,在任何年龄段都有可能发病,虽不致命,但因其反复发作的特点,让患者饱受折磨。偏头痛发作时通常表现为头痛、恶心、呕吐、怕光、眼睛胀痛等症状。其中,头痛可以是一侧疼痛,也可以是双侧疼痛,以额颞部为主,可累及整个头部,疼痛类型为跳动性疼痛或刺痛性疼痛。中医缓解偏头痛,按摩以下穴位:

太阳穴 太阳穴位于前额两侧,双侧眉毛稍后凹陷处,可每天晨起和临睡前揉太阳穴。具体方法如下:将双手中指和食指合并起来,用其指腹位置同时缓慢按揉两侧太阳穴,先顺时针揉5圈,再逆时针揉5圈,每次持续3~5分钟。

风池穴 风池穴位于后颈部偏上侧凹陷处,可每天晨起和临睡前揉风池穴。具体方法如下:将双手中指和食指合并起来,用其指腹位置同时按揉两侧风池穴,患者自行顺时针按揉最为省力,每次持续3~5分钟,也可寻求他人帮忙顺、逆时针交替按揉,力度以头痛有明显减轻为宜。

合谷穴 合谷穴位于手的背侧,第二掌骨桡侧的中点处。按揉具体方法如下:两手交替按摩合谷穴,用拇指屈曲垂直按在合谷穴上,按压时一紧一松结合按压,每2~3秒按压一次。按压需要有一定的力度,以感受到按压处酸、麻、胀为宜。注意,该方法不适用于孕妇和体质较差的人。

率谷穴 率谷穴位于头侧部,耳尖垂直向上5厘米处。按揉具体方法如下:用两手中指指腹同时按揉两侧穴位,持续按揉5~10分钟,力度以头痛有明显减轻为宜。

百会穴 百会穴位于头部正中间,两侧耳尖直上连线中点。按揉具体方法如下:用右手稍微握拳叩击百会穴,力度以头痛有明显减轻为宜,不宜用力过度。

(来源:《大河健康报》)

缓解偏头痛 按摩五个穴位

黄斑病变潜伏期长 高度近视人群需警惕

老年人在体检或看诊时,医生总会说一句“有黄斑,可能会影响视力”。黄斑指的是在视神经盘的颞侧3.5mm处靠下,具有丰富的叶黄素,呈黄色区状。黄斑中间的凹陷部位叫做中央凹,这是视力最灵敏的区域。那么黄斑和黄斑病变又是怎么回事?

黄斑位于人眼的光学中心,所以人眼所看到的物体就会投影到黄斑区域的中央凹部位,具有辨别颜色与看东西的作用。黄斑还是连接眼睛屈光与传送信息的纽带,人眼见到的物体最后会落在视网膜的黄斑区域,然后利用视椎细胞将物体传送到大脑中枢,使人有辨别物体大小与多少的能力。

黄斑病变是怎么回事?黄斑病变由多种因素导致,存在黄斑区穿孔、病变与开裂等现象,主要表现为视物模糊、颜色识别不清、中心视力减弱、中心暗点等。一般的黄斑病变患者,眼底在黄斑区会有出血,呈不规则的形状,边界不清晰,稍稍隆起。

一般来说,黄斑病变和眼压、氧化损伤、眼底炎症、遗传、血管硬化等因素大有关系。患有心血管疾病、糖尿病、高血压等的人群容易发生黄斑病变。此外,缺乏营养,叶黄素严重匮乏等也会导致黄斑病变。

黄斑病变有哪些影响?患者在出现黄斑病变后,不仅生活无法自理,还会容易摔倒,甚至产生心理问

题。比如,某些人喜欢看动物或看图画,患有黄斑病变之后就看不到了;即使在家做家务也不行了,就连调味料的标识也看不清,容易给自己的心理与生理带来许多负担,离不开别人的照顾与帮助。

黄斑病变存在很长一段潜伏期,患者不可轻视。一些少年黄斑病变的患者,主要由高度近视导致,早期的中心视力降低,眼底变化并不显著,必须早发现、早治疗,将病变降到可控范围内。在日常生活中要注意保护眼睛,每天定时定点做眼保健操,在闲暇时放松眼部,多看看绿植,注意叶黄素营养的摄入。

(来源:《保健时报》)

骑行最美绿道

骑行,是一种健康、自然的运动旅游方式,能让人充分享受旅行过程之美!湖北坐拥名山大川,有着数不尽的依山傍水、风景优美、适合骑行的道路。本期,我们推荐湖北省内8条高颜值生态绿道,快看看有没有你家附近的吧!

武汉东湖绿道

东湖绿道绵延101.98公里,宽6米,串联起东湖磨山、听涛、落雁、渔光、喻家湖五大景区,囊括东湖沿岸34座绵延起伏的山峰,1万余亩林木葱郁的山林,是国内首条城区内5A级旅游景区绿道。

东湖绿道有7条主题景观道,白马道的艺术雕塑、森林道的绿野仙踪、郊野道的繁花……各有风情。湖光序曲后草坪、全景广场沿线草坪等空旷区域可以安扎帐篷,累了还可以坐上观光车游览。

潜江兴隆水杉绿道

兴隆绿道位于潜江市汉江生态旅游区内,全长54公里,是国内最长的生态水杉绿道。清晨,凉爽的风吹过湖面,水杉林带仿佛自带生命力,让人心旷神怡。在树木之间穿行,满眼皆是绿。

一路骑行,除了沿岸原生态的水杉林,兴隆大坝、引江济汉、蚌湖秋月、烂漫桃林等兴隆十景也点缀在绿道所在的汉江生态旅游区内。这里还有古民居和浓郁的民俗风情,每一处都是风景。

宜昌官庄绿道

官庄绿道位于宜昌市官庄村,全长6.8公里,设置了机动车道与骑行道景观隔离带4.5公里,沿线种植桂花、银杏、竹等树木7000余株。迎着清凉的风,骑行在风景中,心情瞬间舒畅。



▲宜昌·官庄绿道

官庄绿道沿线还有着文化元素新景观,非物质文化遗产“版画”搬上沿途醒目的居民外墙上。骑行时,既能感受田园风光,又能欣赏中华传统文化。



▲武汉·东湖绿道

黄石父子山休闲绿道



▲黄石·父子山休闲绿道

父子山自行车休闲绿道是黄石市首条自行车运动休闲绿道,全线23公里(含辅线),贯穿大王、太子两镇沿线村庄,建有太子庙和大王殿两个服务中心、7座桥梁和5个驿站。

以绿道为轴,沿线还布局了以源、野、艺、游、趣、逸、耕为主题的七园,精心设计了楚韵民居、古木交柯等十六景。去父子山休闲绿道骑行,沿途不止有风景,更有乡野生活等你来体验。

武汉月湖绿道

月湖绿道总长约6.5公里,东起龟山,南邻梅子山,西临月湖桥,北依汉水。串联起了琴台大剧院、琴台音乐厅、古琴台、梅子山等众多人文风景区,伯牙子期的知音传说让它成为武汉“最艺术”的城市绿道。



▲武汉·月湖绿道

与颇负盛名的东湖相比,月湖自有一种低调安静的温柔魅力。月湖绿道有一段长约1公里,全由枕木铺成的栈道,行走其间,古色古香。周末,带上孩子来此奔跑嬉戏,再好不过。

咸宁万亩茶园骑行绿道

咸宁市羊楼洞古镇以南的地方,有一片万亩茶园,遍植绿茶,四季茶香常绕。茶园里建设了一条骑行绿道,采用彩色沥青混凝土铺设,宽3.5米,长2400米,纵横交错,扮靓了整个园区。



▲咸宁·万亩茶园骑行绿道

租一辆自行车,骑行在万亩茶园里,鼻尖是清香的茶味,慢悠悠向前,惬意而舒适!

如果累了,就去俄罗斯方块小镇或品茗,或喝杯咖啡,领略俄罗斯风情。

随县抱朴谷乡间绿道

随州市随县抱朴谷养生产业园位于湖北、河南两省交界的桐柏山脉,这里既有北国山体的雄厚,又有南疆风光的秀丽。这里是中国淮河的发源地,更有着丰富的中药资源和悠久的中医药文化。

抱朴谷内山水环抱,有泉有田,古村落遗址星罗棋布。夏日里萤火虫最多时,在山腰山涧形成一条银河,被称为中国中部醉美星空。景区内的乡间绿道长达3500米,骑行其中,唯美浪漫。

神农架八角庙生态绿道

八角庙生态(自行车)绿道位于神农架林区松柏镇八角庙村,始建于2018年,全长2.3公里。绿道上游是水源保护地,一路树木繁茂、山峦连绵,浓郁的绿一眼望不到尽头。

或约上三五好友,或全家齐出动,去八角庙生态绿道享受慢城生活。除了漫步,这里还可以骑车闲游、神柳鱼塘垂钓……运动之余品味神农架药膳、快乐采摘,体验休闲农业带来的欢乐惬意。



▲神农架·八角庙生态绿道

(来源:湖北文旅之声等综合)

故乡的菜 游子的爱

四川的藿香、河南的荆芥、湖南的紫苏、内蒙古的沙葱、……各地都有自己独特的蔬菜代表。一方水土生长一方的特有蔬菜,也滋养出了不同的味蕾记忆。不管是作为佐餐画龙点睛的调料,还是直接吃,都能借这口别致的风味,把思绪带回故乡。

藿香—— 四川人煮鱼的“秘密”

新鲜的藿香叶除了有些异香,还带着一股清新的草本香气。四川人主要将藿香用在各种河鲜的烹饪上。河鱼刺多肉嫩,一般带着“土腥味”,加入藿香,可以有效去腥提鲜。

藿香鲫鱼,将油煎定型后的鲫鱼,放在豆瓣酱调味料炒制后加水的汤里稍煮片刻,收汁装盘,最后放上切碎的藿香叶,一道集合多样风味的藿香鲫鱼就制作完成了。



烧鱼之外,藿香还可以作为鱼火锅的底料,跟酸菜、野山椒等搭配在一起,创作出一种独特的藿香锅底,相比传统的红锅更清新爽口,最大程度呈现鱼肉的鲜美,特别适合不能吃太辣的小伙伴。

除了鱼,藿香还在肥肠烹饪的领域中大显身手。

眉山的藿香肥肠,用青红海椒配以酸豇豆和藿香叶进行爆炒,肥肠里面的油扯得很干净,吃起来弹润可口。泡菜的酸加上海椒的辣,再搭配上藿香的清新异香,入口层次丰富,完全停不下来。藿香给这道菜添加了浓郁的后味,让人忍不住再多尝几口。

除了烧鱼做肥肠,凉拌菜也可以加入少许藿香调味。部分地区吃豆花时,也喜欢在蘸水中加入藿香碎增香。



荆芥—— 河南人心心念念的味道

河南人有多爱荆芥呢?河南本土的奶茶品牌甚至推出了一款带有浓郁本土特色的饮品——手打荆芥柠檬茶。

荆芥的味道有点像是薄荷与柠檬的混合体,辛香清爽,吃起来还有一点“冲”。按照植物学的分类,河南人如此钟爱的荆芥,其实是罗勒的一种。而唇形科称为荆芥的,有裂叶荆芥属和荆芥属,其中最有名的就是猫薄荷。

作为河南人心尖尖上的绿叶菜,鲜嫩的荆芥吃法多种多样,常见的是凉拌,配黄瓜、凉皮、凉面,也可以单独成菜。热食的话,可以裹上面粉后蒸食,或者作为面条的配菜,或者搭配鸡蛋炒着吃,也是常见的家常做法。

荆芥独特的香气和味道,在夏天能有效解暑开胃,调剂不振的食欲,这份独特的家乡美食,也是河南游子漂泊在外时,心心念念的味道。

紫苏—— 辛辣中的一味清新

在湖南长沙的龙虾馆,一般能吃到一款特殊的糖水——紫苏桃子姜。腌制好的桃子甜脆可口,里面添加的紫苏叶子,带着细小的绒毛,浸泡在糖

水里看起来特别像泡开的茶叶,入口有一种粗粝的食感,植物的清香中混杂着一份若隐若现的微麻,为这份糖水增添了不一样的风味。

由这份甜品延展出来的还有多样的茶饮和咖啡,但使用紫苏最多的地方,还是各种鲜辣刺激的爆炒菜品。湖南的口味虾、炒田螺、烤鱼、牛蛙等等,是夜宵桌上的常客,紫苏在其中起一个画龙点睛的作用,用自身的“粗糙”感,平衡重口的调料,加入一些特别的味觉体验。

紫苏虽然名字里带“紫”,但它并不全是紫色,也有绿色的。顺着东北方向来到延边,这里的朝鲜族食用的紫苏就多为绿色,当地人称为苏子叶。

朝鲜族对紫苏有另外的安排,烤肉时和生菜一起包肉送入嘴里,也可以加入各种调味料,腌制成漂亮的苏子叶泡菜,下饭一流。



芋花—— 彩云之南奇妙蔬菜中的一员

芋花,虽然叫“花”,但它其实是芋的一整个花序,本身有浓郁的香味。芋花是芋头整株中毒性最强的部分,所以料理前需要仔细处理,如果处理不得当,吃起来就可能中毒(感觉麻麻的)。

芋花有多样吃法:芋花炖火腿、芋花骨头渣、芋花炒茄子、芋花炒酸笋等。芋花的家常做法,一般是用肉末加豆瓣酱来炒,炒后会变软,吃起来的有点像茄子,很疏松的口感。

麻叶—— 粗纤维带来别样口感

特别会吃的广东人,对于绿叶菜是格外的青睐。九层塔、麻叶、西洋菜……都带有深深的老广烙印。

麻叶,罗布麻的叶子,纤维比较重,吃之前需要焯水。清炒和凉拌是潮汕比较常规的麻叶食用方式,作为小菜去配饭和配粥都是不错的选择。

麻叶也可以下面条吃,粗粗的纤维感给日常饮食增添了一份不一样的魅力。

沙葱—— 似葱非韭的魅力



沙葱——内蒙古特色蔬菜代表之一。沙葱虽然名字里带葱,但是和咱们平时吃的葱味道并不一样,且外形长得有点像韭菜,吃起来口感爽脆,细细品味还会有点回甜。

在内蒙古吃沙葱,可以腌成咸菜,可以凉拌,可以炒鸡蛋。清炒也是一盘可口小菜,和成馅儿包包子、包饺子,风味更突出。和牛肉羊一起烹饪,则在肉香的基础上,又增加几分植物的爽脆,让鲜味儿更甚。

(来源:《果壳自然》)

第76届戛纳电影节上的“中国元素”

一年一度的世界电影盛事——2023年第76届戛纳电影节于5月16日至27日正式“揭面”！华语片时隔四年后再度入围戛纳主竞赛单元，在主竞赛单元和一种关注单元，都有华语片入围！成龙主演新片《传说》登陆戛纳电影节交易市场，秦汉新城出品的电影《屋顶足球》入围“中国青年电影全球推广计划”，亮相本届戛纳电影节。下面就让我们来看看第76届戛纳电影节有哪些“中国元素”吧！



《燃冬》

导演:陈哲艺
主演:周冬雨、刘昊然、屈楚萧

《燃冬》由周冬雨、刘昊然和屈楚萧主演，是一部情感剧情片，讲述了三个在东北延吉偶遇的年轻人，在冰天雪地的森林里度过的的一段痛苦与挣扎、拯救与成长的心跳之旅。影片主创团队用细腻的情感刻

画反映现实中的矛盾和挣扎，让观众在电影中感受到人性。这也是导演陈哲艺继2013年凭《爸妈不在家》拿到戛纳金摄影机奖(导演处女作奖)后，再度携长片入围“一种关注”单元。

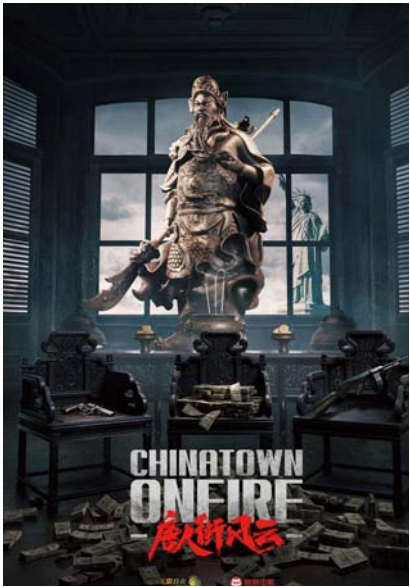


《青年》(又名《上海青年》)

导演:王兵

由王兵导演的纪录片《青年》入围本届戛纳电影节主竞赛单元。这是时隔四年后再度有华语片入围戛纳“主竞赛”单元的电影。该片聚焦从云南到上海郊区打工的17到20岁之间的青年，记录他们的现状与纯真。

这是王兵导演继《死魂灵》之后时隔五年再度入围戛纳的影片，此外，他还有另外一部新片《Man in Black》也同时入围了“特别展映”单元！



《唐人街风云》

导演:王晶、关智耀

由王晶、关智耀联手执导的全新电影《唐人街风云》在第76届戛纳电影节惊艳亮相，首款概念海报也在戛纳曝光，主演阵容目前仍处保密阶段。

电影《唐人街风云》的故事背景设置在二十世纪五六十年代的美国纽约唐人街，讲述了身处异国他乡的华人群体齐心协力，联手对抗海外犯罪组织黑手党的传奇故事。



《圆始时代 Uhrmenschen》

导演:于浩

中国导演于浩的动画短片《圆始时代 Uhrmenschen》代表德国巴伯尔斯贝格影视学院入围基石单元。

短片把背景放在工业革命后，这时社会分工更加明确，许多人不得不长期在一个岗位上工作。不幸的是，并不是每个人都对自己的工作感到满意。“原始人”在现代社会有没有类似的问题？短片采访了五个“原始人”，让大家看看他们说了什么。



《夏至前天》

导演:何钰鹏

来自哥伦比亚大学、由中国导演何钰鹏执导的《夏至前天》，是在潮州市潮安曲的赤风镇取景，故事以一个小镇青年为主角。2021年夏天，青年的家乡即将改造成度假村，他静静地等待着改变的到来。乡间生活平淡无奇，放牛、照顾年迈的爷爷成为他生活的全部。在阳光灿烂的一天，随着一个女孩的出现，青年的生活悄然变化……



《脐带》

导演:乔思雪

电影《脐带》作为中国电影基金会吴天明青年电影专项基金主办的“2023戛纳国际电影节·中国青年电影推广计划”的人选影片亮相戛纳展映。导演乔思雪用细腻的手法讲述了一个感人至深的故事：音乐人阿鲁斯陪伴患有阿尔兹海默症的母亲回到故土草原，带她寻找记忆中的“家”。

凝心聚力担使命 悦美童年谱新篇

——湖北广播电视台幼儿园

湖北广播电视台幼儿园位于风景优美的沙湖之畔,坐落于环境清幽的湖北广电传媒大院内,是一所武汉市市级示范性幼儿园。园所围绕“倾心于孩子的今天,着眼于孩子的明天”的办园宗旨,秉承“让真的情怀润泽心灵,让美的梦想尽情绽放”的办园理念。努力践行“为党育人、为国育才”的初心使命,强化内涵发展,打造和谐校园,用实际行动浓墨重彩地谱写新时代学前教育的新篇章。

思想建设凝神——向心力

结合党中央“幼有所育、学有所教”精神,促进适龄儿童身心健康、全面发展,以管班子、抓教育、强队伍、促机制为目标,把学习教育贯穿思想建设全过程。紧紧围绕“抓党建,铸师魂,促发展”,按照“四个一”支部工作法,努力造就一支高素质专业创新型教师队伍,办好人民满意的幼儿教育。

文化润泽童心——生命力

努力建构园所文化体系,做到内化于心、外显于行,运用“文化”的无形力量做唤醒生命的教育。

一、凝练文化润童心

园所通过多年实践摸索,形成了一套符合新时代发展需要的具有艺术媒体办园特色的文化体系。

办园理念:让真的情怀润泽心灵,让美的梦想尽情绽放。

办园特色:以童真认识世界,用艺术启迪人生。

培养目标:独立的个性,自信的品格;广泛的兴趣,探索的精神;博爱的情怀,生存的智慧;健康的体魄,开朗的性格。

园风:真爱给予孩子,真情接待家长,真诚面对同事,真实对待工作。

学风:勤于动脑,乐于动手,勤于好问,乐于表现。

教风:乐于奉献,善于合作,精于教学,勤于反思。

课程理念:悦美童年,播启心智。

二、环境文化护童真

1.精神环境润物细无声



▲幼儿舞蹈:中国娃



▲经典艺术传承:舞龙

全园教职工用爱尊重和珍视幼儿天真、活泼的生命自然状态,以爱育爱,引导儿童培育爱、守护真、传播美,使广电幼儿园成为了师幼、家园、亲子感受真实、快乐和美好的精神家园。

2.物质环境处处活教育

以园所文化、办园特色和课程特色渗透为主线,师幼共同打造了具有广电媒体特色、艺术气息浓郁的园所“活”教育环境,让环境日益彰显出“静适中有灵动、葱郁中有美艺、环境中传承、多元中有特色”的文化氛围。

公共环境雅致蕴“美”。以办园理念和悦播课程理念为基础让美的环境和美的教育共生共长、相得益彰。一楼大厅卡通摄像机和快乐舞蹈的孩子们,承载着广幼人共同的追求与梦想。二楼“美术创意世界”,三楼模拟演播室广电儿童电视台,四楼“广电儿童剧场”都是孩子们快乐游戏、探索发现和自我表现的游戏天地。

班级环境童趣蕴“乐”。班班有主题、班班有特色、班班有文化。班级环境创设体现了三融合与三性,即班级环境与大环境相融合,班级环境与影



▲亲子时装秀

视艺术特色相融合,班级环境与一日活动相融合;趣味性、艺术性与互动性。班内主题墙、互动墙和游戏区处处彰显着孩子们快乐游戏、悦享成长的活动轨迹。

户外环境自然蕴“活”。一是环境材料源于生活,彩电社区内的四季花草是幼儿认识大自然、感知真实世界的活教材。二是探索空间自由灵活,可移动、可组合的安吉游戏材料,丰富的运动器械等,让孩子看得见、拿得到、放得回的投放形式,为孩子们自主游戏、快乐成长提供了灵活的空间。

园务管理创新——积实力

一、弘扬师德夯实管理

一是管理团队“务实创新、责任担当”,管理人员均能做到心在大局,求真务实、服务基层;二是教师团队“乐研共享、师德高尚”,园所以制度评价激励教师发展,以主体责任激发教师创新活力,以人文关怀提升教师职业幸福感,以园本研训体系培育教师自主发展共识,成就了一支师德素养高尚、业务水平精湛、具有团队合作精

的高素质教师队伍;三是后勤团队“吃苦耐劳、无私奉献”,后勤人员甘当绿叶、无私奉献、精心服务一线,将各项工作安排得井井有条。

二、健全制度优化管理

本着流程管事、制度管人的原则,打造管理规范的阳光园所。在立足园情的行为指南《幼儿园管理文献汇编》基础上,完善汇编了《湖北广播电视台幼儿园制度集》,使各项常规管理工作有章可循,良性发展。

三、创新方式激活管理

创新开展“三结合”的管理模式,大大激活了教职工的主观能动性,自觉推动了各岗位出色地开展各项工作。一是实行行政人员包班制和园领导、保健医生巡班管理相结合;二是实行班级考评与个人考评相结合;三是考评结果与绩效管理相结合。

课程建设独特——显魅力

一、理念引领美童心

“美”的教育成就“美”的人生,幼儿园以三大省级艺术类课题研究和多年的启蒙艺术教育为基础,以教研活动为抓手,逐步凝炼了“悦美童年、播启心智”的课程理念,以“悦播之声”小主播课程、“悦播之美”音乐课程、“悦播之秀”时装秀课程、“悦播之乐”创意戏剧游戏四大课程为依托,不断建构完善悦播园本课程体系,促进幼儿健康自信、全面发展。

二、特色活动乐童年

将幼儿活动与课程建设相结合,全力打造广电艺术媒体特色的教育品牌。开展了“悦播之美—经典艺术传承”“悦播之声—我是小主播”“悦播之乐—创意戏剧游戏”“悦播之秀—亲子时装秀”等丰富的活动。并利用广电媒体这个得天独厚的资源搭建展示平台,分别在湖北电视台各大频道、长江云平台 and 湖北广播电视报等展示播出。真正让孩子们在镜头前秀出了自信和风采,张扬了个性,为幼儿获得德智体美全面发展打下了坚实的基础!

湖北广播电视台幼儿园全体教职工将努力践行习近平总书记重要讲话精神,不忘初心、牢记使命,踔厉奋发、务实笃行,在办好人们满意幼儿教育的幸福道路上勇敢前行,朝着实现“幼有所育”到“幼有优育”的跨越,助推园所成为市区优质名园的目标奋进,用实际行动谱写新时代幼教新篇章! (通讯员 王荣)



湖北广播电视台湖北卫视

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 动画片	08:00 动画片
08:37 白天剧场:西游记	08:37 白天剧场:西游记	08:37 白天剧场:西游记	08:37 白天剧场:西游记	09:08 白天剧场:西游记	09:07 慈海鹊桥会
11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	12:30 情系国防	10:03 白天剧场:西游记
12:28 白天剧场:西游记	12:28 白天剧场:西游记	12:28 白天剧场:西游记	12:25 家住长江边	12:52 白天剧场:西游记	17:50 饮食养生汇
17:02 吾股丰登	17:02 吾股丰登	17:02 吾股丰登	12:42 白天剧场:西游记	17:50 饮食养生汇	18:25 天气预报
17:50 饮食养生汇	17:50 饮食养生汇	17:50 饮食养生汇	17:02 吾股丰登	18:25 天气预报	18:30 湖北新闻
18:25 天气预报	18:25 天气预报	18:25 天气预报	17:50 饮食养生汇	18:30 湖北新闻	19:00 中央台新闻联播
18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:25 天气预报	19:00 中央台新闻联播	19:36 长江剧场:虎胆巍城
19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播	18:30 湖北新闻	19:36 长江剧场:虎胆巍城	21:10 湖北10分
19:35 长江剧场:虎胆巍城	19:36 长江剧场:虎胆巍城	19:35 长江剧场:虎胆巍城	19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北10分	21:26 戏码头
21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	19:36 长江剧场:虎胆巍城	21:26 非正式会谈	23:00 长江新闻号
21:25 童声朗朗	21:24 大王小王	21:26 奇妙的成语	21:10 湖北10分	23:00 长江新闻号	
22:33 夜观财经	22:31 夜观财经	22:26 夜观财经	21:26 三农创客英雄汇		
23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	22:25 夜观财经		
			23:00 长江新闻号		

湖北广播电视台综合频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
07:45 玉海棠 (43-45)	07:45 玉海棠 (46-48)	07:45 玉海棠 (49-51)	07:45 红狐 (1)上-(2)上	07:45 红狐 (2)下-(3)下	07:45 红狐 (4)-(5)上
11:05 爱情保卫战	11:05 爱情保卫战	11:05 爱情保卫战	11:05 爱情保卫战	11:05 爱情保卫战	11:05 爱情保卫战
13:15 钻石剧场:北方有佳人 (14)上-(16)下	13:15 钻石剧场:北方有佳人 (17)上-(19)下	13:15 钻石剧场:北方有佳人 (20)上-(22)下	13:15 钻石剧场:北方有佳人 (23)上-(25)下	13:15 钻石剧场:北方有佳人 (26)-(28)下	13:15 钻石剧场:北方有佳人 (29)上-(31)下
16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:20 第三调解室
16:50 真的在点	16:50 真的在点	16:50 真的在点	16:50 真的在点	16:50 真的在点	16:50 真的在点
17:40 新闻360	17:40 新闻360	17:40 新闻360	17:40 新闻360	17:40 新闻360	17:40 新闻360
18:15 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动
19:05 庭院深深 (38-42)	19:05 夜来香 (1-5)	19:05 夜来香 (6-10)	19:05 荆楚大医生	19:05 荆楚大医生	19:05 荆楚大医生
23:00 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版	19:55 荆楚消防	19:55 夜来香 (15-18)	19:55 夜来香 (19-22)
23:25 真的在点	23:25 真的在点	23:25 真的在点	20:10 夜来香 (11-14)	22:55 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版
			22:55 帮女郎在行动精编版	23:25 真的在点	23:25 真的在点
			23:25 荆楚消防		
			23:40 真的在点		

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择
11:45 荆楚廉政	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:45 荆楚全民健身
12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法
12:20 旗帜	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:38 桃花朵朵开	12:20 问健康
12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	14:46 爱的选择	12:38 桃花朵朵开
14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	16:21 桃花朵朵开	14:46 爱的选择
16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	18:30 湖北新闻	16:21 桃花朵朵开
18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	19:02 大揭秘	18:30 湖北新闻
19:02 大揭秘	19:02 科普大讲堂	19:10 科普大讲堂	19:10 科普大讲堂	19:30 长江新闻	19:02 大揭秘
19:30 长江新闻	19:30 长江新闻	19:30 长江新闻	19:30 长江新闻	20:45 新闻110	19:30 长江新闻
20:17 大揭秘	20:45 新闻110	20:45 新闻110	20:45 新闻110	20:55 荆楚全民健身	20:45 新闻110
20:45 新闻110	20:55 直通湖北	20:55 直通湖北	20:55 直通湖北	21:10 湖北10分	20:55 直通湖北
20:55 直通湖北	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	21:30 直通湖北	21:10 湖北10分
21:10 湖北10分	21:20 直通湖北	21:20 直通湖北	21:34 大揭秘	21:34 大揭秘	21:20 旗帜
21:20 直通湖北	21:34 科普大讲堂	21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	21:34 大揭秘
21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	22:49 新闻110	22:49 新闻110	22:20 湖北新闻
22:20 湖北新闻	22:49 新闻110	22:49 新闻110	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	22:49 新闻110
22:49 新闻110	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号			23:00 长江新闻号
23:00 长江新闻号					

湖北广播电视台教育频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
06:57 等着我	06:57 等着我	06:57 等着我	06:57 等着我	08:30 电视剧:弹孔	08:40 电视剧:弹孔
09:24 电视剧:弹孔	09:24 电视剧:弹孔	09:24 电视剧:弹孔	09:24 电视剧:弹孔	11:57 等着我	12:07 等着我
13:20 等着我	13:20 等着我	13:20 等着我	13:20 等着我	14:00 长江讲坛	14:00 长江讲坛
19:45 电视剧:特战英雄榜	19:45 电视剧:特战英雄榜	19:45 校园戏曲风	19:45 汉字解密	15:04 等着我	15:04 等着我
		20:56 电视剧:特战英雄榜	20:56 电视剧:特战英雄榜	19:45 湖北教育新闻	19:45 童声朗朗
				20:56 电视剧:特战英雄榜	20:56 电视剧:特战英雄榜

湖北广播电视台垄上频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
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 (135) 13:10 壮士出川 (18-21) 16:47 杀寇英雄 (11-14) 20:00 垄上行 (104) 20:32 寻医问药 (106) 21:38 垄上故事会 (445- 447)	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 (136) 13:20 壮士出川 (22-25) 16:52 杀寇英雄 (14-17) 20:00 垄上行 (105) 20:32 寻医问药 (107) 21:34 垄上故事会 (448- 450)	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 (137) 13:10 壮士出川 (26-29) 16:47 杀寇英雄 (17-20) 20:00 垄上行 (106) 20:32 寻医问药 (108) 21:38 垄上故事会 (451-453)	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 (138) 13:20 壮士出川 (30-33) 16:52 杀寇英雄 (20-23) 20:00 垄上行 (107) 20:32 寻医问药 (109) 21:34 垄上故事会 (454-456)	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 (139) 13:10 壮士出川 (34-37) 16:42 杀寇英雄 (23-26) 19:49 垄上欢乐送 (43) 20:00 垄上行 (108) 20:32 地理标志楚天行 (21) 21:38 垄上故事会 (457-459)	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 (140) 13:20 壮士出川 (38-41) 16:51 小碗说剧 17:42 杀寇英雄 (27-29) 19:49 垄上欢乐送 (44) 20:00 垄上行 (109) 20:32 地理标志楚天行 (22) 21:34 垄上故事会 (460- 462)

湖北广播电视台经视频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
07:27 经视故事会：生逢灿烂的日子(45)下-(47)上 08:52 专题 09:15 经视故事会：生逢灿烂的日子(47)下 09:36 养生栏目 10:17 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 14:25 专题 14:56 金牌调解 15:42 专题 16:05 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:16 经视故事会：别样幸福 (19-22) 22:31 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双 (12-14)	07:26 经视故事会：岳母的幸福生活(1-2) 08:53 专题 09:19 经视故事会：岳母的幸福生活(3)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 13:18 金牌调解 14:25 专题 14:56 金牌调解 15:42 专题 16:05 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:16 经视故事会：别样幸福 (23-26) 22:25 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双 (15-17)	07:27 经视故事会：岳母的幸福生活(3)下-(5)上 08:52 专题 09:15 经视故事会：岳母的幸福生活(5)下 09:36 养生栏目 10:17 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 14:25 专题 14:56 金牌调解 15:42 专题 16:05 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 经视理财 18:00 经视直播 19:10 米特家居 19:31 经视故事会：别样幸福 (27-30) 22:45 经视生活圈之经视说法 23:02 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双(18-20) 23:02 爱是欢乐的源泉	07:26 经视故事会：岳母的幸福生活 (6-7) 08:53 专题 09:19 经视故事会：岳母的幸福生活(8)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 13:16 米特家居 14:22 专题 14:54 金牌调解 15:41 专题 16:04 金牌调解 16:31 专题 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：别样幸福 (31-32) 21:10 桃花朵朵开 22:41 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双 (21-23)	07:27 经视故事会：岳母的幸福生活(8)下-(10)上 08:52 专题 09:15 经视故事会：岳母的幸福生活(10)下 09:36 养生栏目 10:17 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 14:25 专题 14:56 金牌调解 15:42 专题 16:05 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:10 经视好吃佬 19:31 经视故事会：亲爱的孩子们 (1-2) 21:11 经视故事会：别样幸福 (33-34) 22:45 经视生活圈之社区辩论会 23:02 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双 (24-26)	07:26 经视故事会：岳母的幸福生活 (11-12) 08:53 专题 09:19 经视故事会：岳母的幸福生活(13)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 13:18 金牌调解 14:25 专题 14:56 金牌调解 15:42 专题 16:05 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:15 经视故事会：亲爱的孩子们 (3-6) 22:26 经视故事会：天泪传奇之凤凰无双 (27-29)

湖北广播电视台影视频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2023年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
06:40 飞哥战队(35-39) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 炫剧场：誓盟 (40-42) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (18-23) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (5、6)	06:40 飞哥战队(40-44) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 炫剧场：誓盟 (43-45) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (22-27) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (7、8)	06:40 飞哥战队(45-49) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 炫剧场：誓盟 (46-48) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (26-31) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (9、10)	06:40 飞哥战队(50-54) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 炫剧场：誓盟(49-51) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (30-35) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (11、12)	06:40 飞哥战队 (55-59) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 15:25 炫剧场：誓盟 (52-53) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (34-39) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (13、14)	06:40 飞哥战队 (60-64) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 炫剧场：誓盟 (54-56) 17:25 首播剧场：浴血殊途 (38-43) 22:45 经典剧场：我们的绝地反击 (15、16)

湖北广播电视台生活频道

2023年5月30日(星期二)	2023年5月31日(星期三)	2022年6月1日(星期四)	2023年6月2日(星期五)	2023年6月3日(星期六)	2023年6月4日(星期日)
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：绝地防线 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：绝地防线 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：绝地防线 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：绝地防线 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：绝地防线 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：绝地防线 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活



湖北卫视 **喜子来了** “喜游记”之烟雨江南六日

5月20日,喜游记再出发!这一次,喜子带着600多位热心观众,开启“喜游记”烟雨江南六日之旅!

叔叔阿姨们从汉口火车站出发,踏上舒适的动车,沿途欣赏祖国的大美风光,互相分享旅途的乐趣,朝着我们的目的地愉快出发啦!

树是梧桐树,城是南京城。一座金陵城,半部民国史。有一种江南叫无锡,“一半是吴地风华,一半是山水明秀”。一座姑苏城,半部江南史。老街旧巷,青砖灰瓦,写满岁月悠长江南忆,最是忆杭州。

这一次,我们打卡了华东6座城市,南京、扬州、无锡、苏州、杭州、上海。分别游览了南京夫子庙、中山陵、秦淮河风光带、扬州瘦西湖景区、无锡太湖鼋头渚、苏州狮子林、上海外滩万国建筑博览群、乌镇南浔双水乡、杭州西湖、西溪湿地等精华景点。

结识新朋友,不忘老朋友。在旅行的途中,总有一些风景想和朋友们分享,分享自己看到的美丽和感受到的震撼。

发朋友圈除了是为分享旅途中的风景和心情以外,最重要的是记录这一路的回忆。我们不能留住时间,那就让我们多存点回忆吧!看到叔叔阿姨们开心的笑脸,我们《喜子来了》就很知足了。

(来源:《喜子来了》节目组)

如果您也想加入我们欢乐的大家庭,欢迎拨打欢乐热线:027-87377777