

## 第十八届湖北省中老年人才艺大赛 摄影类参赛作品评审工作在汉完成

► 03 版



▲ 评审会现场

湖北之声承办  
外媒记者湖北行活动

► 02 版

我为群众办实事  
筑牢社区安全线

► 05 版

夏至 跟着节气学养生

► 08 版

贵州凯里：一城一景皆风情

► 10 版

风雅有趣的端午习俗

► 12 版

6 月影院：大片扎堆来袭

► 13 版



武汉枫叶毕业典礼：志存远方 践行理想之光

► 04 版





# 湖北省委常委、省委宣传部部长琚朝晖来湖北广播电视台(集团)调研

6月5日上午,省委常委、省委宣传部部长琚朝晖来湖北广播电视台(集团)调研。省委宣传部常务副部长邓务贵,省委宣传部副部长、省委网信办主任谢双林陪同调研。

在湖北广播电视台新闻中心演播大厅,琚朝晖听取了台(集团)今年以来新闻宣传工作的有关情况汇报。在随后召开的调研座谈会上,台(集团)党委书记、台长、董事长王彬就台(集团)工作作了专题汇报。琚朝晖对台(集团)工作表示充分肯定。他指出,台(集团)拥有一个团结奋进的班子,拥有一支精神状态、业务能力、综合素质较高的传媒队伍,各方面工作取得了较好的成绩,为事业产业发展打下了坚实基础,对台(集团)的发展充满信心。

琚朝晖指出,习近平总书记在6月2日召开的传承发展座谈会上鲜明地提出了“担负起新的文化使命,努力建设中华民族现代文明”的重大课题,这是新时代宣传思想工作新的重大发展目标。作为我省宣传文化领域的主力军,台(集团)必须在建设文化强国的进程中切实担负使命、积极履职尽责,持续推动文化繁荣。

琚朝晖强调,要切实担当使命,聚焦主责主业。要紧紧围绕习近平总书记“2·19”讲话中对党的新闻舆论工作提出的“48字”职责使命,切实担负起



凝心铸魂的政治责任、激浊扬清的社会责任、成风化人的文化责任。要坚持新闻立台,更好地围绕中心、服务大局,强化宣传效果,将习近平新时代中国特色社会主义思想和党中央、省委省政府的重大决策部署宣传好。要树立雄心壮志,坚持文化兴台,高站位、高标准推动湖北台媒体影响力进位升级,进入国内省级广电头部阵营。要积极向湖南、上海、浙江、江苏等省级台学习发展经验,立足湖北科教资源优势,创新设计精品科技类节目,面向全球吸纳优质节目资源,强化打造湖北卫视品牌特色与拳头产品,努力在科技类节目领域做出声势、做出影响。

琚朝晖强调,要强化守正创新,加快融合发展。要进一步强化当前舆论生态下的战略设计,推动生产传播体系建设,推动资源与产业融合、内宣与外宣融合,做好“圈地、捞人、上市”三项重要工作,全面提升台(集团)的核心竞争力、综合竞争力和可持续竞争力。要进

一步扩大影响力、覆盖面,做好在北京、上海、粤港澳大湾区等国内重点区域建设新闻站点的研究论证,为冲击省级广电头部阵营配强资源、补强力量。既要着眼自身培养,又要引进高端人才,面向全国乃至全球招才引智,让高端人才、特色专家为我所用。要进一步做好上市规划,以公司上市为契机,通盘考虑台(集团)的长远发展战略,以项目为依托,推动产业良性循环。

琚朝晖要求,要坚持风清气正,建强传媒新军。要守规矩、讲规律,始终坚持党管媒体、党管新闻,毫不含糊讲导向,不折不扣守好政治规矩、政治纪律。要遵循新闻传播发展规律,推动事业发展。要加强队伍建设,强化关心关爱,切实增强新闻工作者的荣誉感、使命感、归属感,打造一支有理想、有情怀的传媒新军,为传媒事业发展提供有力支撑。

台(集团)领导赖云峰、张慧莉、岑卓、陈前、晏治林、郭小容参加座谈。

5月26日下午,省委宣传部副部长陶宏家一行来台(集团)调研国有文化企业党建工作及“一下三民”实践活动情况。集团党委委员、副总经理晏治林,台党委委员、副台长郭小容陪同调研。

陶宏家同志先后到长江云平台、融媒体中心实地调研,详细了解台(集团)在媒体融合、新闻宣传等方面的工作情况。在随后召开的调研座谈会上,晏治林同志汇报了台(集团)近年来党建工作和今年以来开展“一下三民”实践活动的相关情况。长江云新媒体集团主要负责同志汇报了该单位党建工作和“一下三民”实践活动的开展情况。

陶宏家同志充分肯定了台(集团)近年来在党建工作方面取得的成绩。他强调,湖北广播电视台(集团)要进一步提高思想认识,切实抓好“一下三民”实践活动,将基层一线的难点、堵点、痛点纳入“三张清单”内容,推动“共同缔造”成势见效。要深入基层挖掘鲜活事例,通过宣传报道充分展现“一下三民”实践活动开展以来取得的阶段性成果,积极营造“共同缔造”良好氛围。要认真总结工作经验,梳理典型案例,加强信息报送工作。

省委宣传部国有文化企业党建处相关人员及台(集团)相关部门负责人参加调研。

## 陶宏家同志来台(集团)调研国企党建工作

## 湖北之声承办“世界因你而来——外媒记者湖北行”活动

近日,由外交部新闻司指导,湖北省人民政府外事办公室、湖北广播电视台主办,湖北之声策划并承办的“世界因你而来——外媒记者湖北行(第三季)”活动圆满落幕。活动启动仪式在古琴台停云馆举办,外交部新闻司参赞彭政武、省委宣传部二级巡视员鹿瑛、省外办副主任祝晓彬,湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬,湖北广播电视台副总编辑沈涛出席仪式。

为筹办好此次活动,执行团队提前分赴湖北各地进行多次对接,深层次挖掘地域特色,最终确定“武汉——科创与绿色”“襄阳——开放与活力”“十堰——文化与智能”三条沉浸式参观线路,引导外媒探索湖北元素,讲述



中国式现代化的湖北实践。

在为期5天的活动中,湖北之声在各平台共计发布图文、视频产品近百条,多条短视频成为爆款。其中《襄阳唐城来了个诸葛亮“迷弟”》抖音浏

览量近400万,冲进当天同城榜首位;《日本记者点赞光谷空轨,感叹中国轨道交通实力》视频产品在湖北发布视频号单号的播放量破300万;《武当“洋教头”杰克的“叶问蹲”》在抖音热

榜掀起第一次传播热潮,各平台网友热烈讨论“洋教头”杰克,成为外国人讲“中国故事”的成功案例之一。活动期间,来自美国、爱尔兰、韩国、日本、新加坡等地的外媒记者们纷纷在各国主流媒体和网络平台积极报道此次活动,向世界生动展现钟灵毓秀的大美湖北和中国式现代化的湖北实践。

长江云新闻、湖北发布等多个媒体实时发布活动图文、视频产品;央视新闻客户端、国际在线、澎湃新闻、中新网等央媒对活动进行报道转发;襄阳、十堰等地市县级媒体也紧跟“世界因你而来”IP热点,积极发挥地方融媒矩阵传播优势,推送多篇图文,形成全媒传播强大声势,引发全网关注热潮

(本版稿件来源:综合办)



# 第十八届湖北省中老年人才艺大赛 摄影类参赛作品评审工作在汉完成

6月12日上午,第十八届湖北省中老年人才艺大赛的摄影类作品评审在武汉举行。省卫生健康委二级巡视员、省老龄办常务副主任、才艺大赛组委会副主任姚锡武,省卫生健康委老龄健康处处长、才艺大赛组委会成员孔习兰,省卫生健康委老龄健康处副处长李红彩,湖北老年书画艺术中心主任、才艺大赛组委会成员肖波,湖北广电报业有限责任公司总经理、总编辑、才艺大赛组委会成员饶迅,湖北老年书画艺术中心副主任王磊出席本次评审会。省摄影家协会名誉主席樊德寿,省摄影家协会顾问、长江日报社摄影部主任田飞,省摄影家协会驻会副主席吴凡担任本次大赛摄影作品评审会专业评委。

第十八届湖北省中老年人才艺大赛由省老龄办、省卫生健康委、省委老干部局、省民政厅、省文化和旅游厅、湖北广播电视台联合举办,湖北老年书画艺术中心、湖北广电报业有限责任公司承办,中国人寿保险股份有限公司湖北分公司协办。大赛旨在不断满足广大中老年人日益增长的多层次、高品质的健康养老和精神文化需求,为湖北省中老年人提供一个展现其美好生活的交流平台,掀起全社会孝亲敬老的新风尚。

本次大赛围绕学习党的二十大精神、建功先行区这一大赛主题,在全省范围内市、州、县开展报名、参赛、作品收集、筛选等工作。从今年3月10日启动,到5月20日结束报名、投递作品,经过2个多月的报名、筛选和作品收集、分类等各类工作的有序进行,共筛选收集诗词类631人、673首作品,书画类1279人、1352幅作品,绘画类507人、529幅作品,摄影类552人、1283幅作品。

此次大赛设诗词、书画、绘画、摄影四大类别的评比,继摄影评审会之后,诗词、书画、绘画三大类的评审会也将在6月15日至6月底陆续举办。

姚锡武表示,湖北省中老年人才艺大赛举办十八届,已成为“为老服务”的一个品牌,社会影响力逐年加大,中老年人的参与热情很高。大赛鼓励了我省中老年人更加积极观察生活、探寻湖北美好河山的劲头。对于自己付出努力才拍摄出来的摄影作品,中老年人很重视,想得到专家的评价、得到社会的认可。到会的三位评审,全部来自省摄影家协会,有能力给参赛作者最公正的评价,为大赛的摄影作品评审工作保驾护航。

参与摄影作品评审的评委湖北省摄影家协会名誉主席樊德寿表示,本次大赛的摄影类参赛作品题材很广泛:风光、人文、民俗、生产建设、光伏发电、葛洲坝等重点工程都有涉及。人文类和风光类的优秀摄影作品尤其多,有些作品甚至运用了航拍技术,今年的摄影作品,不论是前期拍摄、后期制作,都有了长足的进步和创新。

田飞主任说:“我今年第一次参加才艺大赛摄影作品的评审工作,整体的质量比我想象的要好很多,特别是一等奖的作品,质量和专业的摄影比赛作品相比,也是不逊色的。其中有一幅作品,给我的印象很深,作品对两只鸟有一上一下的大特写,从技术上



▲评审会现场



▲组委会领导、成员、评审专家合影

讲难度是非常大的,两只鸟一前一后瞬间形成互补,使用长焦镜头在很短时间拍摄,捕捉到这样的画面,且成像质量非常好,很清晰,难度很大。”

经过4个小时的研讨和反复推敲,三位专家从摄影类552人、1283幅投稿作品中选出:一等奖作品10幅,二等奖作品20幅,三等奖作品30幅,优秀奖作品40幅。

除了摄影作品技术参数要求外,许多参赛者对怎样的摄影作品能获奖颇感兴趣,希望专家给出建议。田飞主任说:“第一,影像要有创新性,就是影像的视觉上,你一定要给人带来新意,无论是纯粹的视觉上,还是题材和内容上,都要有新意。第二,视觉

上,拍摄难度、视觉张力瞬间,这几个元素的稀缺性越稀缺,那么我们觉得它的质量就越高。第三,除了视觉上的难度以外,内容上要贴近生活,反映社会现实中的一些最新变化,最好能直指情感上一些能瞬间打动人的地方。”樊德寿则给出了简洁版建议:“光影优,构图美,立意新,抓拍绝。”

据悉,第十八届湖北省中老年人才艺大赛将按诗词、书法、绘画、摄影四个类别,分别评选出一、二、三等奖和优秀奖,对优秀组织单位设置组织奖,获奖作品将于今年7月份在省内部分市、州、县巡展。

(记者 王琳 摄影 夏珍)



# 武汉枫叶毕业典礼:志存远方 践行理想之光

时光如水,岁月如歌。6月10日,武汉枫叶国际学校举行了2023届高三毕业典礼暨成人礼,本届高三毕业生也是武汉枫叶第14届枫叶世界学校课程毕业生。毕业生们闪耀着自信和光芒,迈过属于他们的成人门。

枫叶教育集团湖北大区总校长董静为本次活动致辞:“你们要牢牢记住‘立身做人,以德为先’,要把中华儿女的正气和骨气淋漓尽致地展现在世人眼里;你们要牢牢记住平等尊重、友善包容,带着充分的民族自信和文化自信,讲好中国故事,做好中国人;你们要牢牢记住‘为中华之崛起而读书’的远大理想和责任担当,‘从高处立,向宽处行’,勤奋博学,学成为国。”

枫叶“世界学校课程”是全球认证的世界级中国国际化课程,填补了中国国际化课程的空白。武汉枫叶国际学校升学指导中心主任刘忠祥先生介绍说:“截至6月6日,本届318名毕业生已获得来自全球11个国家及地区的124所院校的录取,共计1239封录取通知书!其中288名同学被QS世界前百大学录取,QS百强录取率91%,92%的同学收到了枫叶百强名校的录取通知书。英国名校共斩获664封录取,其中包括伦敦大学学院、爱丁堡大学、曼彻斯特大学等、加拿大名校



▲枫叶教育集团湖北大区总校长董静(右)共斩获183封录取,其中包括麦吉尔大学、多伦多大学、UBC英属哥伦比亚大学等、美国名校共斩获51封录取,其中包括罗切斯特大学、加州戴维斯分校、伊利诺伊大学香槟分校等、澳大利亚名校共斩获206封录取,其中

包括澳洲名校的墨尔本大学、莫纳什大学、悉尼大学等。除了以上主流留学国家以外,本届毕业生也荣获来自新加坡、新西兰、日本、瑞士、中国香港地区和中国大陆高校合作项目录取。”

本届毕业典礼暨成人礼以“勇毅笃行开新篇,追梦扬帆立潮头”为主题,带来了一个个激情洋溢的节目。牵着家长的手,毕业生们走过了象征成人的“星星门”,寓意着星河徜徉,一路有光。在家长的见证下,现场还为毕业生颁发了毕业证书。一曲《陪你度过漫长岁月》表达了对老师的感激之情,歌声中,学生们纷纷走向老师,献上了鲜花和拥抱。谢亲礼环节,家长走上舞台,跟自己的孩子互诉心声。

在成人礼环节,毕业生们用高亢的声音齐颂《枫叶青年志》:“我是父母的孩子,我必传递您的善良坚强;我是枫叶的学子,我将秉承您的志存远方;我是中国的赤子,我需发扬您的胸怀宽广;我是世界的骄子,我要践行您的理想之光!”一张张自信的笑脸,一个个炯炯有神的目光,一句句坚定的誓言,让在场的老师和家长深受感动。

当家长、老师、学生们合唱的《奉献》响彻现场时,全场观众起立,上台台下互动合唱,温馨感人的现场展示枫叶国际学校大家庭的凝聚力和团结力。

扬帆起航的这群年轻人,将以成人的身份,怀揣着对未来的憧憬和梦想,踏上新的征程。

(本次活动策划、执行:楚商传媒)

## “枫叶世界学校课程”填补中国国际化课程空白

5月27日,枫叶教育集团正式发布“枫叶世界学校课程”(Maple Leaf World School Program),这标志着枫叶世界学校课程成为继A—Level、IB之后全球认证的世界级中国国际化课程,填补了中国国际化课程的空白。

枫叶世界学校课程体系包含四大支柱课程:英文学术课程、中文学术课程、英语语言课程、汉语语言课程。毕业要求包括至少完成25个学术课程学分和1个育人课程学分,每个学分至少100个小时的授课时间。

其中,英文学术课程要求19个学分,除数理化等基础学科外,还有学术英语、世界历史和地理、领导力、创造力课程,以及丰富的大学先修课;中文学术课程要求6个学分,包括语文、中国社会科学和人文修养;外籍学生则

需完成6个学分的中国语言和文化。

而英语语言课程和汉语语言课程兼顾了中国学生学习英语语言的需求和外国学生学习汉语的需求。枫叶英语1至9级分级课程标准,对标欧框和雅思,包含1至9级分级测试标准以及相应的枫叶英语教学质量评估标准、教材、教学资源包和题库。针对外籍生的枫叶汉语语言课程也实施分级教学。《枫叶汉语》系列教材共有9个级别13册,供小初高使用,另外还有《枫叶学科衔接汉语》和《枫叶幼儿汉语》系列教材,枫叶汉语教材标准得到教育部语合中心的认证。

枫叶世界学校课程开创了“一张文凭、两方认证、对接全球”的崭新课程模式,即由枫叶教育集团颁发高中毕业文凭,受国际教育权威机构Cog-



nia和UK ENIC双认证,与A—Level等国际课程对标,学生凭在校成绩可直接申请全球英语授课大学,包括中国大学国际课程项目。

截至今年5月,枫叶教育集团共收到海内外113所大学的合作协议或支持函,各大学明确表达对枫叶世界学校课程的认可、支持,优先录取枫叶世界学校课程毕业生;随着签约大学继

续增加,枫叶毕业生面向国内外大学两个出口的升学选择将会越来越多。

枫叶教育集团创始人、董事长、首席执行官任书良表示:“‘枫叶世界学校课程’的最大特色是拥有中国的知识产权,第二是拥有国外权威机构的认证,第三是课程中充分体现了中国的文化元素和价值观。”

(记者 刘文婷)



# 我为群众办实事 筑牢社区安全线

修缮老旧小区消防设施、及时抢修危墙裂缝;关注青少年、老年人的法律意识培养……武汉市许多社区从涉及群众生活安全的细微处入手,夯实社区稳定安全的可喜局面,营造幸福安康的社区环境。

## “红管家”撑起楼栋“平安伞”

“灭火器使用的口诀记住4个字:提、拔、瞄、压。提起灭火器上下颠倒摇晃使干粉松动、拔掉这里的保险销、瞄准火源根部、手指压住灭火器的上下把杆进行喷射……”连日来,天气逐渐炎热,为进一步加强社区楼栋、宿舍消防安全的管理,增强居民防患于未然的安全意识,武汉市经开区沌口街道全力南社区安全员对“宿管驿家”服务队进行了消防器材使用的培训讲解。

“宿管驿家”服务队是由各入驻企业的一名或多名党员、志愿者组建而成,负责对职工宿舍的日常安全监督、动态掌握楼栋内各类信息、收集居民日常生活需求、协调解决企业职工困难与问题、调解邻里矛盾纠纷等工作。

“这些器材我们都知道,但没有实际操作过,我今天听了讲解现场操作后,感觉更踏实了,有机会希望带着员工们来实地体验学习!”宿管驿家成员



▲社区安全员指导服务队成员使用消防器材  
苏公敏笑着说。“宿管驿家”成员们掌握了消防器材的使用方法后,就开始对入住员工进行宣传讲解,并利用空余时间一对一进行实操培训,提升了员工应对突发火灾的能力。

围绕非法集资、电信诈骗、消防安全、应急逃生等主题,全力南社区每月会对“宿管驿家”成员开展安全培训,成员们认领当月宣传重点并组织宣传

培训,进一步提高全民风险防范意识,为集体宿舍撑起了一把“平安伞”。

在网络电信诈骗法治宣传活动中,“宿管驿家”发挥人熟、地熟、情况熟的优势,协助社区在企业群内宣传警示案例、在各楼栋口开展有奖知识问答。还利用建立的“驿家月谈”议事会制度,及时解决了夜间照明、小区监控等安全问题。 (通讯员 熊曼)

## “典”亮美好生活

今年5月是全国第三个民法典宣传月,近日,武汉市东湖高新区花山街道橘园社区新时代文明实践站开展了“美好生活·民法典相伴”系列宣传活动。

活动采取线上与线下相结合的方式,线上通过社区“相约周一”法制栏目为大家“案说民法典”,邀请辖区律师从居民关心的生活问题切入解析,用“身边事”解读“大政策”,让居民足不出户就可以通过“橘园好声音”学到法律知识。



▲志愿者向居民发放宣传册

线下活动中设置了法律咨询、扇面绘法、绘制法治包、普法情景拼图、民法典知识快问快答、法律讲堂等不同内容,为居民带来不一样的“法治大餐”。活动中,志愿者们发放宣传册,向居民现场讲解民法典知识。

(通讯员 明雅琦)

## 危墙修缮解民忧

“危墙终于修好了,这下大家出行就安全了!”近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区昌南花园小区危墙修缮完毕,焕然一新。仙山社区昌南花园小区网格员郭聪在走访时,发现昌南花园小区有几处围墙墙面出现了2米多的裂缝,经社区实地查看后迅速将情况上报街道平安建设应急办,并立即组织启动抢修工作,消除了安全隐患。

(通讯员 李露)

## 青少年普法活动

近日,武汉市经开区沌口街道宁康园社区联合开发区法院、神龙派出所开展了“法爱同行,共护未来”活动,旨在加强辖区青少年自我保护意识。

活动中,民庭法官桂娜通过有趣的顺口溜向青少年科普法律知识,并结合典型案例讲解了校园欺凌的原因及产生的后果,引导大家正确认识欺凌行为。派出所代警官介绍了发生在青少年身边的案例,提醒孩子们要善于观察,树立正确的思维导向,远离危险,保护好自己。

活动号召青少年要知法、懂法、守法、用法,并为社区打造安全、文明、和谐环境贡献力量。 (通讯员 方利)



▲先锋队联合进社区

## 政法先锋队进社区

近日,武汉政法先锋——周莉先锋队、张咪先锋队在武汉市江宁区汉兴街道汉里社区开展了“公证服务进社区 普法宣传暖民心”活动。

活动中,周莉先锋队以一些涉老保健品诈骗、集资诈骗等案例,介绍了

不法分子侵犯老年人财产权益的手段,进行了风险警示;张咪先锋队开展了《民法典》知识问答活动。活动现场设置法律咨询环节,不少居民前来问询生活中遇到的问题。

(通讯员 任莲芳)

## 筑牢“舌尖上的安全”

近日,武汉市汉阳区建桥街道青石社区联合市场监管人员对辖区内经营场所进行了督导检查,开展食品安全宣传,筑牢社区居民“舌尖上的安全”。

在市场门店里,督导人员仔细查看了环境卫生、设备卫生、餐具消毒、原材料采购、验收贮存、食品留样等各个环节流程。现场查阅餐具消毒情况,详细检查粮油、鸡蛋、肉类、蔬菜等食材检验报告、餐

饮具消毒记录、员工健康证等台账资料。同时,社区工作人员将制作食品安全“两个责任”公示牌张贴在店铺显著位置。

社区工作人员还发放了“食品安全科普手册”“企业落实食品安全主体责任应知应会手册”等宣传资料,请店铺经营责任人签订了食品安全“两个责任”承诺书,切实保障辖区居民的食品安全和身体健康。(通讯员 刘丽丽)

## 修缮老旧小区消防设施

武汉市江岸区车站街道辅堂社区尚德里是已建成有20多年的老旧小区,为完善安全消防设施,近日,街道社工站、万帮社工联合辅堂社区、“好街坊”邻里自治服务队,开展车站街道品牌特色“一平米家园行动”。

此次行动邀请水务部门专业人员对一直消防供水不通畅的1单元消防管道,进行了修缮、维护、试压等维修项目。经过维修,1号楼全部消防管道供水恢复通畅。此次行动还对9号、10号大楼一楼到十九楼的消防栓及消防管道进行检查,经过1小时的进水试压,确认所有消防管道都未出现漏水和爆管,使用功能正常。社工站表示将继续深入“一平米家园行动”,加强服务广度和深度,为社区带来看得见的改变和影响。



解民忧

## 新世纪社区:情系困难母子

小何一家是武汉市洪山区梨园街道新世纪社区的重点关注对象。14岁的小何,智力二级残疾,父母离异,由母亲抚养。为了维持生计,何母利用照顾他的间隙在夜市摆摊,而摆摊的收入是这个困难家庭的唯一经济来源。近日,新世纪社区新时代文明实践站联合武汉地铁4号线武汉火车站青年文明号志愿者,前往小何家开展慰问困境儿童志愿服务,为他家送去了米、油、奶等物资,传递社会温暖。

“谢谢你们来看他。虽然我们的生活有苦有累,但是看着他洋溢着



▲志愿者慰问困难母子

笑容的脸庞,我就有了继续走下去的动力。这些年,有了邻里、社区以及你们的帮助,让我在前行的道路上少了

许多坎坷。”何母眼中噙着眼泪说道。

(通讯员 张婷)

社区文艺汇演

## 地大社区:在黄鹤楼景区传播传统文化

近日,武汉市洪山区关山街道地大社区的第五期“中华优秀传统文化体验坊”公益活动在武汉地标黄鹤楼景区内举行。

地大社区、中国地质大学国际教育学院的工作人员带领中外居民、留学生、学生志愿者团队,创作紧扣“一带一路”以及中华清廉文化内容的书画、篆刻、剪纸等作品,阐释高质量共建“一带一路”的意义和中华清廉文化。

活动吸引不少游客参与。在收到志愿者免费发放的国画、书法、篆刻作品书签后,一位带着孩子的游客说:“将‘一带一路’文化、清廉社区文化具像化后,孩子们通过学习,就能在心里种下中华优秀传统文化的种子。”

来自中南民族大学的学生志愿者还现场为游客演唱哈萨克族、维吾尔族民族歌曲,表演土家族摆手舞蹈。舞蹈吸引了游客来体验土家族舞蹈文化,大家围成一圈载歌载舞,其乐融融。

(通讯员 吴红莉 曹贤铮)



▲志愿者向游客发放书签

社区人物

## 民航里社区:居民拾金不昧 社区物归原主



▲网格员将遗失物交还失主

近日,家住武汉市江汉区汉兴街道民航里社区的陈婆婆像往常一样去菜场买菜,路经新湾路附近发现地上有一个钱包,钱包内装有银行卡、身份证、退伍军人优待证等,想着失主一定十分着急,她立即电话联系了社区网格员徐珍,并将钱包送往社区党群服务中心。根据钱包内的身份

信息,徐珍联系了派出所管段民警在进行核查,最终找到失主刘先生的联系方式。由于陈婆婆与网格员行动迅速,接到网格员电话的刘先生才发现钱包已丢失。当刘先生拿到了失而复得的钱包连声道谢,感慨道:“还是好人多啊!”

(通讯员 陈蓉萱)

社区小作家

## 我喜欢樱花

“二月草菲菲,山樱花未稀。”樱花很受人喜爱,古往今来,有无数诗人吟诗作赋。同样,我也很喜欢樱花。

这天,我在河边散步,忽然被一阵似有若无的清香给吸引住了,我顺着香气走去,“哇——好漂亮的樱花呀!”我惊叹道。一阵微风轻轻吹过,那樱花花瓣纷纷飘落,就像在下一场

美丽的樱花雨,又像无数繁星坠落人间,令人赞不绝口。

我情不自禁地走近,这些迷人的樱花有的三三两两相互依偎着窃窃私语;有的谁也不理会,独自在一旁发呆;还有的就像感情充沛的诗人,望着天空,可能是在构思什么充满魔幻色彩的诗篇吧……

我渐渐地觉得自己仿佛就是一

只蝴蝶,围着美丽的樱花树翩翩起舞,永远也不想离开这里,妈妈叫了我许久,我才清醒过来。

看着此情此景,我也忍不住作诗一首:“四月春花进尾声,独有樱花仍绽茂。风吹樱瓣纷飞落,好似繁星陨凡尘。”

(作者 恩施市实验小学301班 杨舒涵 指导老师 李慧莲)

社区亲子活动

## 华安里社区:亲子迷你马拉松

近日,武汉市江汉区汉兴街道华安里社区联合湖北经视《经视大舞台》开展“奔跑吧,小小孩儿”亲子迷你马拉松活动。

150组家庭在欢快动感的热身环节后开跑,小朋友在家长们的带领下享受着这场亲子跑。“我平时工作忙,很少陪孩子一起运动,今天和孩子在

一起运动,我觉得特别有意义。”家长陈女士这样说道。

虽然马拉松全程只有2公里,但是对小朋友来说还是具有挑战性的。在爸爸妈妈和现场工作人员的鼓励下,孩子们都坚持跑完了全程,拿到了纪念奖牌。

(通讯员 朱蕾 吴怡扬)

## 兰园社区:绘就“彩虹路”

武汉市东湖高新区花山街道兰园社区6月1日举行了一场别开生面的创意彩绘活动,邀请辖区青少年、居民参与,为社区环境美化添彩。

在社区工作人员的带领下,大家

用彩色颜料装点石板路,将普通的石板路变成了绚丽多彩的“彩虹路”。大家还为广场上的树木制作了环保牌,倡导环保意识。

(通讯员 方瑶)

社区关爱

## 长丰街道:微心愿 你我共圆



▲党员教师给孩子分发蛋糕

近日,武汉市硚口区长丰街道、永利社区、万帮社工的工作人员前往永利新苑北区,探望一名父母均为聋哑残疾人的事实无人抚养儿童,送上多套崭新的衣物、生活用品以及玩具,表达政府和社会对孩子的牵挂与关怀。

为圆长丰社区困境儿童的微心愿,万帮社工、长丰社区新时代文明实践站联动韩家墩小学北校区的党员教师们,策划了一场别开生面的圆梦微心愿的主题活动。社区工作者带领孩子们一起动手制作活字印刷模板、创意彩绘,举办蛋糕派对。活动最后为困难孩童发放了由党员教师们募集、捐赠的学习用品、运动器材和生活用品等,实现了他们心中的小小微心愿。(通讯员 李斯琦)



2023年  
6月21日  
农历五月初四

# 夏至





# 夏至 跟着节气学养生

“骄阳渐近暑徘徊，一夜生阴夏九来。”2023年6月21日22时57分，我们将迎来二十四节气中的第十个节气——夏至，这也意味着一年中最热的时候就要到了，你准备好接受“烤”验了吗？中医认为，人禀天地之气生，四时之法成。也就是说，人的健康与天地气机密切相关。因此，夏至养生，意义重大。

## 调节好精气神

炎炎夏日，人的情绪易烦躁着急，心火上炎时面红口渴、口舌生疮、心烦失眠。日常宜静养“心”气，急躁时调整气息，力求“养心凝神”。心火旺盛者可选莲子心茶、柚子蜂蜜茶、绿豆百合汤、马蹄茅根水等饮品，同时避免油炸辛辣之品，少吃荔枝、榴莲、樱桃等热性水果。

## 调整生活起居

俗话说“入夏三分虚”，夏至时令宜“补虚、防风”。烈日炎炎，人体毛孔开放，出现困倦乏力、精神不振、口舌干燥等。建议中午打个盹儿，半小时左右为宜，醒后饮服温水或西洋参片泡水，利于恢复正气，充实血脉。

都说“夏天的命是空调给的”，但许多夏天的病也是空调给的，所以还要做到“防风”抵御外邪。人体后颈和背部属阳，腹部属阴，空调直吹人体，可导致肌肉筋骨酸楚疼痛、腹部冷痛



腹泻。建议以“日披肩、晚肚兜”方式防风避邪。设定空调温度不低于24℃，开启定时关闭，白天在空调房内，可用披肩等护阳气，夜晚盖薄被保护腹部之阴，同时避免直吹头部。

## 饮食适宜清淡

脾胃是消化吸收水谷营养的中转站。脾胃虚弱或寒湿内盛体质者，若贪食烤串配冰啤、火锅冰可乐，身体如“冰裹油腻”，导致腹痛吐泻。日常可进食山药薏米粥、百合莲子羹、丝瓜鸭肉煲、扁豆芡实粥、红枣莲藕汤等，固护脾胃、清补不腻。

## 运动不宜过猛

运动可致大汗淋漓，损气伤阴，易发中暑；运动过激时气血升腾可伤血动血，发生鼻衄。建议在夏季清晨或傍晚天气较凉爽时运动，避免程度剧烈。大汗时可饮用适量温淡盐水

或绿豆盐水汤，切勿顿服大量冰水，更不能立即用冷水冲头及淋浴，造成寒湿直入、气血凝滞，引起头痛、关节痹证等。夏至运动不宜剧烈，推荐游泳和瑜伽。

## 防病治病提示

夏至后，雷雨多，暑热与湿邪夹杂，天气湿闷如蒸笼，人体易出现胸闷、食欲不振、伴恶心，四肢无力、大便稀薄，称为“苦夏”，也称“疰夏”，程度重者可服用藿香正气水或六一散对症治疗。日常选择防暑消暑的药食，如陈皮砂仁粥、荷叶茯苓粥、山楂乌梅汤、薏仁绿豆粥等；水果可选苹果、木瓜、葡萄、西瓜等，常温食用。“夏食苦、胜进补”，对于火热体质者，宜择食苦瓜、苦菜、芥蓝、芹菜等苦味蔬菜，日常也可开水泡桑叶、菊花、荷叶等代茶饮。

呼吸系统疾病：过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、慢性咳嗽、易感冒者；  
消化系统疾病：慢性胃肠炎、腹泻、小儿厌食、消化不良、脾胃虚弱等；  
运动系统疾病：风湿与类风湿性关节炎，颈肩腰腿痛等虚寒性关节炎；  
妇科疾病：月经不调、慢性盆腔炎、宫寒、痛经、产后身痛等；  
预防保健：增强机体抵抗力，调节亚健康状态。

哪些疾病冬病夏治效果好

## 夏至护心 按按这两个穴



身体保养心脏的穴位有10多个，但在夏至，有一个穴位更加重要，它就是神门穴，被誉为“养心安神的第一穴”。

### 1、祛心火

夏天气温高，人肯定会浮躁一些，这种浮躁表现在生理上比如舌疮，这种内热的现象就是心火的一种表现。按摩神门穴，可以祛心火、养心安神。

### 2、改善睡眠

夏天容易失眠，因为气温高，人的中枢神经系统会比较兴奋。此时按摩神门穴，能调整睡眠。

### 3、心脏保养

极泉穴是一个特别适合心脏保养的穴位。“夏至”乃至整个夏季应多按按。

极泉穴最好的按摩方式是弹拨，弹拨的力度应柔和，动作应连贯，忌用暴力。每次弹拨的量应因人适宜，根据自己的身体状况，适度弹拨即可，一般弹拨10次左右。经常弹拨极泉穴具有使气血流通的作用，因此可以宽胸理气，养护心肺。同时也要注意，凡是心脏不好的人，建议夏天多按摩心经、心包经来保养心脏，在夏季保养心脏比其它季节事半功倍。

(来源：综合自人民健康、大河健康报、保健时报)

## 西红柿

西红柿所含的番茄红素是强抗氧化、抗辐射的生物活性物质，可有效防止自由基、紫外线及各种外部辐射对皮肤细胞的损害。番茄红素还能发挥强大的抗氧化作用，保护皮肤。

## 苦瓜

中医有“夏吃瓜”“夏吃苦”之说，夏至后，有心火可适当吃一些苦瓜，能去暑热，增加食欲。吃苦瓜有利于清热降火，其中含有的苦瓜苷和苦味素能健脾开胃；苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、提高机体抵抗力等作用。

此外，苦瓜新鲜汁液中还含有类似胰岛素的物质，有降低血糖的作用，是糖尿病患者的理想保健食品。

## 橙子

橙子具有和胃降逆、理气宽胸的

## 夏至吃什么



功效，如果是脾虚、湿气重引起的肚子胀可以适量食用。

## 龙眼

龙眼肉有益心脾、补气血、安神的作用，适合气血两虚、睡眠不好的

人食用。

## 红豆

古代李时珍把红豆称作“心之谷”，既能清心火，也能补心血，可谓消肿利尿、补血、强心、健脾样样都行。



# 预防脑血管病 饮食坚持“三低一高”

近期天气湿热,脑血管患者容易出现头晕、心悸等不适,在膳食上加以注意,可以改善症状。膳食习惯不仅对体质强弱、工作效能等产生重要影响,还可能导致脑血管病的发生。

## 饮食要适量

饮食量要根据个体差异、活动量大小、性别等具体情况而定,一般而言,一日三餐均以微饱即可,切忌暴饮暴食。夜晚人体代谢较慢,耗能较少,故晚餐更应“忍三分饥,吃七分饱”。同时,要尽可能少吃易产生热量的甜食,以防止过多的能量转化为脂肪,加重肥胖。

## 坚持低盐饮食

钠盐是人体必需的重要矿物质,对于调节酸碱平衡以及保持神经肌肉正常的生理活动具有重要意义。但体内钠盐过多又会提高血液黏稠度,使血管收缩,血压升高,从而增加脑血管病的发生率和复发率。因此,脑血管病患者应限制钠盐的摄入,最好将每日钠盐的摄入量控制在5g以内。

## 坚持低脂、低糖、高蛋白饮食

脂肪是人体三大营养素之一,是维持生命活动不可缺少的重要物质。但由于脑血管病患者常伴有肥胖及高



血脂症,故应限制脂肪和糖分的摄入。实验证明,高蛋白饮食可改善血管弹性,延缓血管硬化,并能促进钠盐的代谢,降低脑血管病的发生率。例如,鱼肉、奶类含有人体必需的优质蛋白,有预防脑血管病的作用;豆类及豆制品含有较优质的植物蛋白,可降低血脂,防止动脉硬化。长期坚持高蛋白饮食,不仅可预防脑血管病的发生,还可以增强体质。

## 多吃蔬菜瓜果

蔬菜瓜果营养丰富,含有大量的维生素、微量元素和纤维素等,是脑血管病患者的饮食佳品。如豆芽、胡萝

卜均含有较多的维生素、氨基酸、矿物质等,可以降低血脂、控制高血压;黄瓜可降低胆固醇,对于高血压、高血脂、动脉硬化及肥胖者,均具有预防和治疗作用;山楂具有降低血脂、预防动脉硬化的作用。同时,糖尿病患者禁食腌制、烧烤食物。

## 注意适当饮水

脑血管病患者大多对口渴不敏感,因此要养成每天不渴也要适当饮水的习惯。特别在晚上临睡前、早晨起床后及白天进行各种运动后,要注意适量饮水,及时补充因出汗、呼吸等排出的水分。(来源:《大河健康报》)

# 儿童骨折康复期护理要注意

由于孩子天生好动,骨折也成了儿童最为常见的伤病。骨折是指骨头在外力作用下发生损伤,通常需要进行适当的固定和休息,允许破损的骨头日益恢复。相对于骨折时常规的治疗方法,在骨折治疗成功后,骨折后的恢复期对于孩子的健康和生长发育至关重要。

## 注意拆线时间

拆线时间是指在骨折愈合后,拆除缝合伤口的线的时间。不同类型的骨折拆线时间是不同的,通常需要2-3周。在此期间,需要保持伤口干燥,避免水的接触,以免感染。如果伤口处有渗血、感染、疼痛等症状,家长应及时咨询医生。

## 做好康复训练

骨折愈合后,孩子需要进行康复训练,以恢复肌肉和关节的功能。康复训练师将根据孩子的骨折类型、年龄、身体状态等因素,设计出适合孩子的康复训练方案。家长要配合康复训练师的指导,帮助孩子按时进行康复训练。

## 保证均衡饮食

孩子骨折后的营养需求非常高,

尤其是蛋白质、钙、磷等元素,可以促进骨骼的生长和修复。同时,孩子也需要避免高糖、高热量、高脂肪食物,这些食物可能会影响身体的恢复。孩子的饭菜应该营养均衡、健康,以



帮助恢复。

## 避免影响骨折恢复的活动

在孩子骨折后,一定要注意保护受伤部位,避免再次受伤。在康复期间,孩子的骨骼还没有完全愈合,需要避免剧烈运动和跳跃。一般来说,经过固定和治疗期的孩子需要尽量保持平稳的状态,避免耐力或高负荷运动,同时要避免身体摆动和旋转,以免扭曲和破坏治疗器具和伤口。

## 定期复查

定期复查能够及时发现问题,调整治疗方案,避免出现并发症。医生将检查孩子的伤口愈合情况、是否有感染迹象、骨骼生长状态等。

## 补充足够水分

饮水不只是为了了解渴,更重要的是维持内部环境,供应骨骼和身体修复所需的营养物质。在孩子骨折后的恢复期,建议孩子多喝水,保证足够的水分摄入。(来源:《家庭医生报》)

# 运动类型不同 保健功效各异

如今一有时间,年轻人就会相约去健身,老年人会早早起来结伴晨练,傍晚会相约到广场上跳跳广场舞。不过,爱运动的同时,还要选准自己最适合的运动。

## 竞争性运动助睡眠

适宜的运动能让人睡得更香,特别是竞争性运动,会使人产生疲劳感,并能使神经兴奋与抑制过程交替进行,从而有助于睡眠。

中老年人可以打太极拳、做广播体操等。小孩可多参加游泳、爬山等运动,这些运动可集中人的注意力,加速神经转换,运动后容易入睡。



## 碎片化运动强心脑

久坐伤身。那么不妨将工作之余的休息时间利用好,试试每天5-7分钟的碎片化运动,会让身体找回活力。如俯卧撑、深蹲起、原地高抬腿、前弓步等都是很好的选择,每次做1-2组,每组20-30次。但注意循序渐进。

这些碎片化运动不仅可以加速血液循环,提高心肺功能,还能刺激大脑,重新投入到工作中后,效率会更高。

## 有氧运动改善心情

研究显示,有氧运动能提升人的情绪,有助于缓解精神压力。

压力太大时做瑜伽,身体的拉伸与呼吸间的协调配合,可使身心得到充分的舒展与放松。情绪郁闷可游泳,在水里会有舒缓、放松及自由的感觉,郁闷的情绪会随波而逝。焦躁不安宜健步走。当有狂躁情绪时,剧烈运动很容易使人受伤。此时,可通过走路来缓解,沿途的风景、树上的蝉鸣会让人感觉惬意,有助释放不良情绪。

## 技巧性运动提升灵活性

一些技巧性运动不仅可以达到提高身体素质的目的,还能起到提高平衡感、反应水平和协调性等作用,让老人远离跌倒。比如,跳舞和单腿站立都可以达到以上效果。不过,单腿站时周边一定要有一个支撑物。

(来源:《保健时报》)



# 贵州凯里：一城一景皆风情

贵州黔东南的凯里市，是一个多民族聚居的城市，居住着苗族、侗族等30多个少数民族。近几年，凯里将深厚、灿烂的民族文化与旅游融合，千年苗寨、古镇古城等别样风情的景点成为网红打卡点，凯里也成为无数游客追捧的民族旅游目的地。

## 世界上最大的苗寨在凯里

### | 西江千户苗寨 |

世界上最大的苗族聚居村落——西江千户苗寨，藏着中国版“千与千寻”的绝美夜景。



▲ 西江千户苗寨

它不是一个寨子，而是由10余个自然村寨组成的。寨子循着山势相连，沿着流水而居，特色的吊脚楼与周围山水田园风光融为一体，无比壮观。

寨子里一座座错落的灰瓦木楼，一条条悠长的石板古巷，还有那流淌千年的白水河，就仿佛是一首流动着的苗族史诗。

走进千年的吊脚楼，站在半山腰的观景台，只一眼就仿佛望见了千年前的时光。

虽然苗寨里游客络绎不绝，但你依然可以看到穿着苗族服饰的人唱歌跳舞，你也可以穿上一身苗族衣服，去听一听当地的故事。

到了晚上，灯一盏又一盏的亮起，千千万万的灯火就像是进入了《千与千寻》的动漫世界中。走在夜晚的苗寨里，青石板路都变得昏黄绯红，一群天南地北的人穿着苗族的衣服，这个时候的苗寨少了喧嚣，多了烟火气。

### | 朗德上寨 |

只有几百户人家的朗德上寨，是比西江千户苗寨更安静的原始山寨，民风淳朴，也很清静，处处弥漫着生活气息，犹如陶渊明笔下的桃源深处。

2008年奥运圣火在朗德上寨传递，因为，这里是“中华民间歌舞艺术之乡”，有“全国百座露天博物馆”之

称。

苗寨有的，朗德上寨都有。吊脚楼、风雨桥、芦笙堂、歌舞表演一个都不少。在这里，当地人很喜欢唱歌跳舞，各种丰富多彩的苗族歌舞让人眼花缭乱。

他们非常好客，喜欢扛着小桌，提着米酒，迎接远道而来的客人。在田埂上吹起悠扬的芦笙，手捧着牛角杯笑吟吟的拦下客人喝酒。

朗德上寨依山傍水，一条小河静静地淌过，坐在河边就能享受清水消暑。

### | 季刀苗寨 |

在青山脚下，巴拉河畔，独具特色的苗族吊脚楼静静地在山水间待了600多年。

请来这的人喝上2碗米酒，这是苗寨的风俗——拦门酒，是苗族人对客人最盛大的欢迎。

这里悠然娴静，人们可以静下心来和老奶奶学一学苗族刺绣。

### | 南花苗寨 |

南花苗寨是藏在大山里的最美苗寨，是黔东南长裙苗族农耕文化的天然博物馆，更是一个长寿村。



▲ 南花苗寨

吊脚楼沿着山层层而建，清澈的巴拉河绕寨脚而过。沿着鹅卵石铺成的古巷道，漫步在寨子里，看着旧屋，去追寻百年的故事。寨子后面还有一片茂密的松林，常常有族人在这里笙歌起舞。

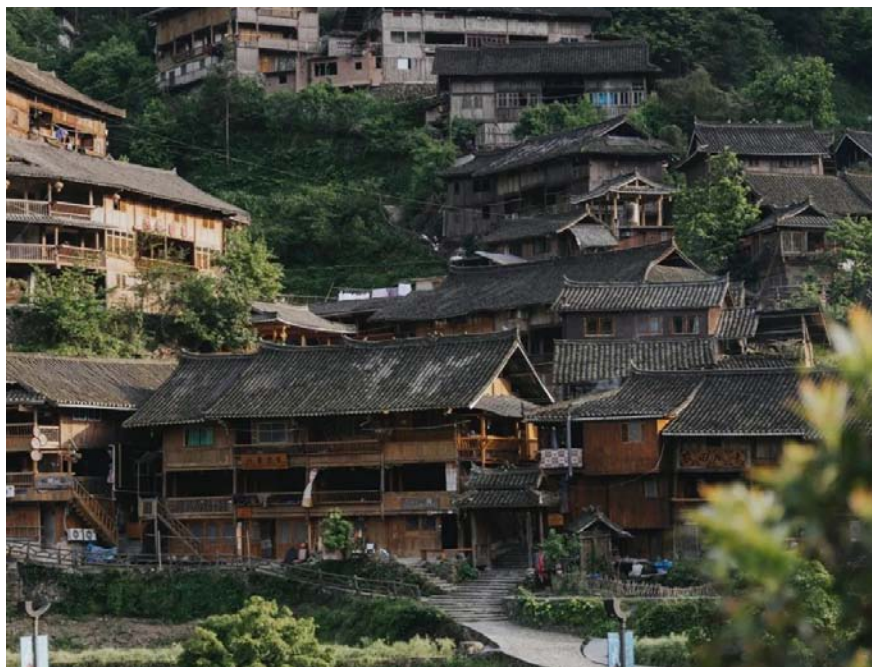
这个寨子鲜有人来，虽然比不上西江千户苗寨的繁华，却有原汁原味的风格。在这里叫醒你的不是喇叭声而是鸟鸣鸡叫！

## 遗世独立的古镇古城在凯里

### | 下司古镇 |

“人文下司，天造山水”，凯里的下司古镇从古就是清水河边的商埠重镇，是贵州的“小上海”。

如今商人离去繁华不再，却留下



▲ 朗德上寨

了江南、徽派、闽南等地的特色建筑，与苗族的传统建筑鼓楼、吊脚楼、亭台飞檐等交相辉映，值得你慢慢地逛一逛。

走进古镇的小巷，一条条廊桥，如流水般涌动，上演着贵州百年的记忆。

大街小巷上行走的人们，很多都穿着民族服饰，引得游客驻足观看、拍照。街上有很多当地的特色小吃。晚上的时候，五彩灯笼的灯光亮起来，整个古镇更多了些浪漫。

### | 镇远古镇 |

镇远古镇被誉为“东方的水上威尼斯”，是云贵高原上拥有2000多年岁月的名城，现保留了明清时期的建筑，是一座祥和、静谧的苗家村寨。

穿行在那一条条交错的古巷道之间，街边是青砖黛瓦的老屋，转角是飞檐翘角的庙宇，还有那高高耸立的城墙。

### ▼ 镇远古镇



悠悠的舞阳河水蜿蜒而过，将整座古城一分为二。连绵的青翠山峦轻拢起，守护起这方世外桃源。

微亮晨曦间，看缭绕的雾气在河岸上弥散，夜幕降临后，看点点的灯火在水面上倒映，在这里，你能感受古镇的日与夜是那么的惬意和浪漫。



▲ 凯里老街

### | 凯里老街 |

如果你想了解凯里的风土人情，凯里老街绝对是首选，这里充满了生活气息。

凯里老街已经有600多年的历史了，虽然小却五脏俱全。有竹器店、银饰铺、民族服饰店、农贸市场、刀具铺，随便都能淘到你想要的“宝藏”。

碰上赶集日，凯里老街真的很有趣，一路上机动车、自行车、摩托车，什么都有：打铁的、叫卖声、公鸡叫……热闹不已。

（晓樱）



# 邂逅千年古县 感悟黄梅文化

近期在武汉举行的第三届全国戏曲(南方片)会演,令武汉观众过足戏瘾。开幕式黄梅戏《罗帕记》精彩呈现,让黄梅戏再一次响彻传统戏曲,本期,我们走进黄梅戏的发源地——湖北省黄冈市黄梅县,邂逅千年古县,感悟黄梅文化。

黄梅县地处吴头楚尾,远山青黛,鱼米飘香,鄂东门户的风华气质,刻于蓝绿交融、山水相映之图间,亦画在荆楚文化与吴越文化激荡交融出的黄梅文化里。它是黄梅戏的发源地、佛教禅宗发祥地、红十五军诞生地、龙感湖国家级自然保护区所在地。

## 红十五军诞生地和纪念碑

柳新屋祠堂是中国工农红军第十五军筹备处旧址所在地,是红十五军诞生的摇篮。2021年,旧址由县级升为省级“文保”单位。红十五军成立筹备处旧址已建有“红十五军成立筹备旧址史展馆”“红廉馆”“清廉广场”等清廉村居特色地标,成为黄梅县重要的革命传统教育、红色教育和廉政教育基地,成为鄂赣皖边红色旅游打卡地。

红十五军纪念碑位于黄冈市黄梅县吴祥村,始建于1986年,占地60亩,四周花坛环抱,松柏掩映,入口处是高大的花岗石雕花牌楼门,横额镌刻“中国工农红军第十五军诞生地”,由时任国家主席李先念亲书。

## 东山问梅村

位于五祖寺山下的著名4A级景区——东山问梅村,聚合了“黄梅戏”“黄梅挑花”“岳家拳”等国家级非物质文化遗产资源,打造了问梅村街区、大型光影秀、东山博览馆、稻田乐园等高品质旅游体验项目。

▼ 东山问梅村



它缘起东山上,是一个问梅山水间,依山傍水而建的唐宋风韵古风小镇,幽静典雅,环境优美堪比京都的庭院曲径。

你穿行在其间,仿佛闯入了一幅山水画:亭榭楼台、叠山垒石,哪一处,都值得流连。东山脚下,一个静谧的宝藏地,似江南园林亭榭楼台、叠山垒石,抬眼见青山,垂眸看流水,一步一景,安静、惬意,这是多少都市奔波之人,舒适生活的好地方,草木楼阁间,尽染黄梅戏的多情。

## 五祖寺



▲ 五祖寺

五祖寺又名东山寺,国家4A级景区,全国重点文物保护单位。位于黄冈市黄梅县城北13公里的东山,是佛教禅宗五祖弘忍大师说法道场,也是六祖慧能大师得衣之地。它既在我国佛教史上占有极其重要的位置,又是著名的旅游胜地。

隐隐石阶入野烟,苍苍古寺磬音传。五祖寺,建于北宋的佛塔、坊式门楼,不容错过。一方茶桌,随意安坐,携三五知己,四周满目青山,由茶入禅,会东山白云意茶气氤氲。



▲ 红十五军纪念碑

## 龙感湖

龙感湖国家级自然保护区地处长江中下游的黄冈市黄梅县境内,南与江西鄱阳湖保护区隔长江相望,东与安徽省安庆沿江湿地相连。2009年9月18日,经国务院办公厅批准建立国家级自然保护区,它是我国众多淡水湖泊中保持最为完好的重要湖泊湿地之一。

## 高塔寺塔

位于黄冈市黄梅县黄梅镇城正街东南隅的高塔寺塔,为全国重点文物保护单位。又名百尺塔、乱石塔。建于大中祥符八年(公元1015年)。



▲ 高塔寺塔

八角十三级密檐式仿木结构砖塔,通高30米。共设佛龛88座。底层东面辟一门经甬道通向长方形塔室。二层以上为实体。各层各面相间设置真椽窗或橑扇窗。第三层外壁少量墙砖阳雕“皇帝万岁”“重重千秋”“民安物泰”“同口功德”“共成佛道”等字样。

1986年维修时清理地宫,发现各层塔心处均埋一石罐,内置银盖罐,银罐内装金银箔包、佛舍利、金弹簧、水晶球、铜饰件等,石罐内外置大量“五铢”“开元通宝”及北宋年号铜钱等。2019年10月7日,高塔寺塔入选第八批全国重点文物保护单位名单。

## 四祖寺



▲ 四祖寺

位于黄冈市黄梅县城西北15公里的双峰山之中的四祖寺,是中国佛教禅宗第四代祖师道信大师的道场。

泉声咽危石,日色冷青松。游四祖寺除了参观寺庙还有许多国宝级重点文物保护单位如灵润桥、毗卢塔、传法洞等,也值得一观黄梅深厚的历史文化积淀和禅文化,一种超脱于尘世繁杂的精神舒展,让你回归山水,既修心又静心。

## 老祖寺

老祖寺由挪步园避暑山庄乘车穿越谷道,豁然开朗——仰望双峰对峙,平视碧水天池,环视青山笔立,飞瀑悬挂,白练千寻。若漫步小径,则见花草夹道,松杉掩荫,野芳幽香,鸟语深林,步移景换,妙趣横生。

游人上山下山地走一遭,在香火熏染之下,眺望远山层峦,瞻礼宝相庄严,倒确实有一种心灵澄澈的感觉。

(来源:综合《灵秀黄梅》等)

▼ 老祖寺





# 风雅有趣的端午习俗

仲夏端午,万物皆盛,源自夏代的端午,原是古人为了驱毒辟邪而形成的民俗节日。佩香草、蓄兰沐浴,以植物的清香傍身,与自然之物为伴,是古人度夏的雅趣,也是中国人活在当下,认真生活的人生态度。

## 端午习俗多

在我国北方,端午节有吃“五毒饼”的习俗,虽然这种饼不过是上面加盖了五毒纹样或者压出了五毒形象的普通饼类糕点而已,但这也很好地反映了人们希望“吃掉”这些毒虫,使其不能再毒害世人的愿望。所谓的“五毒”是哪五种呢?最常见的“五毒”花纹是蜈蚣、蛇、蝎子、蟾蜍和壁虎。吃“五毒饼”也和佩香囊、挂菖蒲、焚艾草、饮雄黄等等一样,都是古时为了驱邪辟祟而采用的手段。

端午前后天气燥热,蚊虫叮咬多,人容易生病。所以人们在这个时间采很多的草药来治病防病。也有地方,人们“悬艾人”——采摘艾草并且编织成人的样子,悬挂在家门口,以祈祷驱邪除灾。或是制作粉团、角黍(粽子),放在盘中,架箭射盘中粉团,名曰“射粉团”,谁射中了谁就可以吃到。



其他还有炼剑、祭药,饮雄黄酒、菖蒲酒、艾酒,挂虎饰、穿老虎兜肚,贴五毒符、钟馗像,赛龙舟、斗百草等等,众多的节日事项,把端午节这一天的仪式感拉满。

## 粽叶与粽香

粽子又称角黍,粽子馅荤素兼具,咸甜皆可。就连包粽子的叶片在大江南北也五花八门,有用芦苇叶包的,有用芭蕉叶包的,有用橡树叶包的,还有用柃叶包的,似乎各种宽大的叶子都可以作为粽子的外包装。但是要说到粽子的经典形象,那自然得是粽叶莫属。

包粽子的典型性叶子并不是芦苇叶,而是箬竹叶。准确说,是禾本科箬

竹属一众植物叶子的通称。在这个拥有22个物种6个变种的家族中,不乏一些具有宽大叶片的种类,比如箬竹和阔叶箬竹就是不错的选择。这些植物的叶子可以承载糯米、红枣、豆沙、鲜肉、咸蛋黄、火腿,最终成为我们熟悉的粽子。

若说粽子米的口感,其实与在蒸笼里的米糕并无显著区别,但是粽叶提供的清香气味,却是独有的,也正是这种气味儿让粽子有了自己特殊的魅力。粽叶的香气是基于两种化学物质——叶醇和叶醛,这两种物质也经常出现在新鲜的蔬菜当中。除了这两种香味,还有己醛。这种气味儿通常出现在刚刚修剪过的草坪上,如果适当

的稀释,也会有一种清新的感觉。2-乙基呋喃也是粽叶香味的来源之一。这是一种带有焦香味的化学物质,通常也出现在咖啡、番茄和薄荷当中。正是这种焦香味的存在,让粽子的风味丰满了起来。

## 佩香囊

端午时节佩戴香囊,以芳香辟疫祈求平安,是中国几千年的传统习俗。将含有草木芬芳的香囊或佩在胸前,或挂于门口窗,即是高雅的情趣,也顺应节气变化。

艾叶在端午期间的芳香油含量是一年之中最高,放几片艾叶到香包里,隔着香包就能闻到艾叶的味道,蚊虫都不敢靠太近。菖蒲有“舒心气、畅心神”的功效,紫苏除了用来做菜,也可以用来做香囊,它的香味主要集中在叶子上,有镇静、解毒、增香的功效。用艾叶15克、石菖蒲15克、紫苏叶10克、佩兰10克、薄荷5克放入香囊,便可制成清香款保健香囊,可祛邪避秽,芳香化湿。

荷花3克、荷叶3克、檀香5克、玫瑰3克、荆芥3克、香茅3克、浮萍3克、紫苏3克、白术3克、丁香5克、白芷3克,装进折枝莲纹的香囊,会散发出玉莲花的清香。

# 夏至话食俗

据载,夏至是二十四节气中,最早确定的一个节气。公元前七世纪,先人采用土圭测日影,就确定了夏至。“日北至,日长之至,日影短至,故曰夏至。至者,极也。”这一日太阳到达北回归线处,白天一年中最长,正午日影一年中最短。一年中最盛的阳气,也正是从夏至这一日开始逐渐转衰。

## 吃面

夏至的这一含义,体现着古人阳极阴生、周而复始、阴阳平衡的自然哲学智慧。

对于古人来说,夏至既是节气,也是节日,称为“夏节”或“夏至节”。史料记载,我国汉代就有过夏至节的习俗。其时,百官放假,与民同乐。餐桌上除了桃李瓜藕和凉粉外,还有挂面,寓意吃面长寿。女子之间还有互送扇子、香囊、绿壳鸭蛋的风俗。

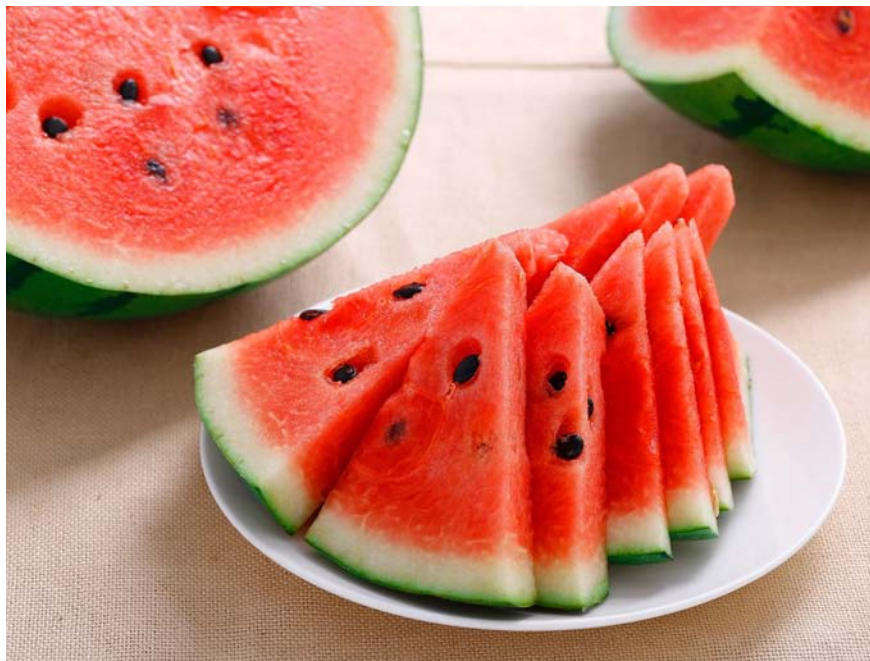
夏至之时,民间素有祭拜先祖、消夏避伏、吃面条等习俗。各地夏至食

俗虽有差异,但吃面却是共同的。因夏至新麦已经登场,所以食面也有尝新的意思。此时节正值麦收,自古便有着祭祀祖先,以祈求五谷丰登,粮仓充实的习俗。直到现在,有些地区还延续着古代“夏祭”的活动,在夏至前后举办“过夏麦”。

## 啃瓜

夏至时节也是吃瓜的好时节。西瓜、蜜瓜、苦瓜纷纷上市,都是清热消暑食品。小时候吃西瓜,店家会准备好一大瓶的盐水,瓶盖戳几个洞,让盐水均匀地撒在瓜肉上,这样一来,即便是寡淡无味的瓜,也能吃出甜津津的口感来。现在吃瓜多是冰镇一晚,剖开一半,抱着瓜用小调羹挖着吃。

夏至后再过一段时间,会进入一年中最热的三伏天。烈日炎炎,人们往往会多吃西瓜、苦瓜、苦菊等清热消暑之食,从而达到除燥祛湿,增进食欲



的作用,获得沁入心脾的一抹清凉。而比水更解暑的是冰。唐代张仲素《杂曲歌辞·宫中乐》:“江果瑶池实,金盘露井冰。甘泉将避暑,台殿晓光凝。”可以看出宫廷中食用冰镇果实消暑的情形。

## 食梅

夏至杨梅满山红。杨梅紫红,果

肉如丝,呈放射状包紧果核,看起来就像一颗血丹,煞是诱人。梅子虽不是入口的佳果,却是不错的蜜饯原料,可自制成糖渍梅,还可做成杨梅泡酒,果汁渗透到白酒中,加上糖化的作用,入口有点黏稠,少了烈性,多了几分锦上添花的女儿家袅袅清韵。

(本版稿件来源:综合《美食与文化》、《果壳自然》)



# 6月影院:大片扎堆来袭

往年的6月档期属淡季,只会有一些过时的好莱坞电影上映,国产大片也都会留到暑期档。但今年不一样,不仅有期待已久的国产片,也有好多头部好莱坞大片。



## 《变形金刚:超能勇士崛起》

导演: 小斯蒂芬·卡普尔  
主演: 安东尼·拉莫斯  
上映日期: 6月9日

全新重启的变形金刚系列,导演由迈克尔贝换成了《奎迪》系列的小斯蒂芬·卡普尔。新故事的时间线延续上一部《大黄蜂》,背景设定在1994年的布鲁克林,终极反派宇宙大帝从天而降,驱使以天灾为首的恐惧兽掀起地球危机。绝境之中,蛰伏许久的巨无霸终觉醒,联合汽车人变形出发,一场前所未有的决战即将上演。



## 《闪电侠》

导演: 安德斯·穆斯切蒂  
主演: 埃兹拉·米勒  
上映日期: 6月16日

《闪电侠》改编自DC漫画。“闪电侠”巴里用自己的超能力重返过去,想要改变历史、阻止母亲被杀,然而他的所作所为,也在无意间改变了未来。在这个新的未来里,佐德将军回归,并威胁要毁灭世界。巴里孤立无援,除非他能劝动已隐退的“蝙蝠侠”重出江湖,并拯救被囚禁的“氪星人”——尽管这位并不是他所熟悉的超人。



## 《疯狂元素城》

导演: 彼得·孙  
主演: 莉娅·刘易斯  
上映日期: 6月16日

影片以一段挑战极限的爱情故事带观众走进元素城居民的生活。在四大元素风、火、水、土共同生活又泾渭分明的世界里,来自水元素的男生“渡阿波”和来自火元素的女孩“炉小焰”巧遇邂逅并暗生情愫。但面对“水火不相容”的客观事实和各大元素之间的悠久传统,两位主角将如何跨越隔阂,深入彼此的内心?



## 《夺宝奇兵5:命运转盘》

导演: 詹姆斯·曼高德  
主演: 哈里森·福特  
上映日期: 6月30日

这部电影是《印第安纳·琼斯》与《水晶骷髅王国》(2008)的续集,并作为印第安纳·琼斯的第五部也是最后一部电影。电影讲述美国考古学家和冒险家印第安纳·琼斯在他的教女海伦娜·肖陪伴下踏上旅途,探寻毕生追求的宝物,与新老搭档一起,直面命运终章。



## 《街娃儿》

导演: 那嘉佐  
主演: 李九霄、黄米依、余皑磊  
上映日期: 6月16日

故事以北上广的迁徙潮为背景,聚焦于2000年初一群想离开却没有离开家乡的年轻人,依托最真实的市井面貌,一步步深入该类人群的内心世界,探讨一种独特的精神状态和生命体验。



## 《绝地追击》

导演: 邱礼涛  
主演: 欧豪、谷嘉诚、俞灏明  
上映日期: 6月21日

故事讲述了上世纪九十年代末的我国西南边境,“8077”边防武警特战队在一次剿毒任务中,先后遭遇山洪灾难和毒贩的算计,死伤惨重。“8077”幸存战士展开绝地追击与贩毒团伙决一死战。



## 《别叫我“赌神”》

导演: 潘耀明  
主演: 周润发、袁咏仪、方中信  
上映日期: 6月21日

电影讲述了一个中年烂赌鬼发现自己有了儿子,从此洗心革面浪子回头的故事。吊儿郎当的吹牛辉答应暂时照顾昔日恋人李夕的儿子,代价是十万。后来发现是他亲生子且患有自闭症,从此改变了一生。



## 《透明侠侣》

导演: 章笛沙  
主演: 史策、王皓、孙天宇  
上映日期: 6月30日

史策王皓合体的爱情喜剧。史策饰演一名都市普女,工作差,男友劈腿,生活混沌。一次意外,她救下了科技小达人吴聪,却发现全世界只有她能看见他,两人因此开始了一段“小透明”和真透明人之间的爱情故事。





湖北广播电视台湖北卫视

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
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 天生我财	08:00 动画片	08:00 动画片
08:37 白天剧场	08:37 白天剧场	08:37 白天剧场	09:28 白天剧场	08:37 白天剧	09:08 白天剧场	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	17:50 饮食养生汇	11:50 天生我财	12:35 情系国防	10:01 白天剧场
12:29 白天剧场	12:30 白天剧场	12:30 白天剧场	18:25 天气预报	12:25 家住长江边	13:00 白天剧场	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	18:30 湖北新闻	12:43 白天剧场	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	19:00 中央台新闻联播	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	19:36 长江剧场：凭栏一片风云起	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	21:10 湖北10分	18:25 天气预报	19:00 中央台新闻联播	19:36 长江剧场：大博弈
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	21:26 奇妙的成语	18:30 湖北新闻	19:36 长江剧场：凭栏一片风云起	21:10 湖北10分
19:37 长江剧场：凭栏一片风云起	19:36 长江剧场：凭栏一片风云起	19:35 长江剧场：凭栏一片风云起	23:00 长江新闻号	19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北10分	21:25 戏码头
21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分		19:35 长江剧场：凭栏一片风云起	21:25 非正式会谈	23:00 长江新闻号
21:23 必看时间	21:24 童声朗朗	21:24 大王小王		21:10 湖北10分	23:00 长江新闻号	
22:33 夜观财经	22:33 夜观财经	22:33 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		22:24 夜观财经		
				23:00 长江新闻号		

湖北广播电视台综合频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
07:45 紫金剧场：蜂鸟(2)下-(3)下	07:45 紫金剧场：蜂鸟(4)上-(5)上	07:45 紫金剧场：蜂鸟(5)下-(6)下	07:45 紫金剧场：蜂鸟(7)上-(8)上	07:45 紫金剧场：蜂鸟(8)下-(9)下	07:45 紫金剧场：蜂鸟(10)上-(11)上	07:45 紫金剧场：蜂鸟(11)下-(12)下
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	11:05 爱情保卫战
13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(11)下-(14)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(14)下-(17)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(17)下-(20)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(20)下-(23)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(23)下-(26)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(26)下-(29)上	13:15 钻石剧场：牌坊下的女人(29)下-(32)上
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	16:20 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	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	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	18:15 帮女郎在行动
19:05 黄金剧场：死囚妈妈(28-32)	19:05 黄金剧场：死囚妈妈(33-37)	19:05 黄金剧场	19:05 黄金剧场	19:05 荆楚大医生	19:05 荆楚大医生	19:05 荆楚大医生
22:55 帮女郎在行动	23:00 帮女郎在行动	22:55 帮女郎在行动	22:55 帮女郎在行动	19:55 荆楚消防	19:55 黄金剧场	19:55 黄金剧场
23:25 真的在点	23:25 真的在点	23:25 真的在点	23:25 真的在点	20:10 黄金剧场	22:55 帮女郎在行动	22:55 帮女郎在行动
				22:55 帮女郎在行动	23:25 真的在点	23:25 真的在点
				23:25 荆楚消防		
				23:40 真的在点		

湖北广播电视台影视频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
06:40 冰锋(65-69)	06:40 冰锋(70-73)	06:40 酷剧场：火线姐妹(2-6)	06:40 酷剧场：火线姐妹(7-11)	06:40 酷剧场：火线姐妹(12-16)	06:40 酷剧场：火线姐妹(17-21)	06:40 酷剧场：火线姐妹(22-26)
11:15 影视智斗星	10:05 酷剧场：火线姐妹(1)	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星
13:25 喜子来了	11:15 影视智斗星	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了
14:00 影视大民星	13:25 喜子来了	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星
14:30 雳剑(36-38)	14:00 影视大民星	14:30 雳剑(42-44)	14:30 雳剑(45-47)	14:30 雳剑(48)	15:25 炫剧场：断箭(3、4)	14:30 炫剧场：断箭(5-7)
17:25 首播剧场：敌后纵横(16-21)	14:30 雳剑(39-41)	17:25 首播剧场：敌后纵横(24-29)	17:25 首播剧场：敌后纵横(28-33)	15:20 炫剧场：断箭(1、2)	17:25 首播剧场：敌后纵横(36-41)	17:25 首播剧场：敌后纵横(40-45)
22:50 经典剧场：战火情缘(9、10)	17:25 首播剧场：敌后纵横(20-25)	22:50 经典剧场：战火情缘(13、14)	22:50 经典剧场：战火情缘(15、16)	17:25 首播剧场：敌后纵横(32-37)	22:50 经典剧场：战火情缘(19、20)	22:50 经典剧场：战火情缘(21、22)
	22:50 经典剧场：战火情缘(11、12)			22:50 经典剧场：战火情缘(17、18)		

湖北广播电视台垄上频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
08:12 垄上故事会精编版	08:01 垄上故事会精编版	08:12 垄上故事会精编版	08:01 垄上故事会精编版	08:12 垄上故事会精编版	08:01 垄上故事会精编版	08:12 垄上故事会精编版
08:55 垄上故事会	08:44 垄上故事会	08:55 垄上故事会	08:44 垄上故事会	08:55 垄上故事会	08:44 垄上故事会	08:55 垄上故事会
12:06 垄上故事会精编版(155)	11:55 垄上故事会精编版(156)	12:06 垄上故事会精编版(157)	11:55 垄上故事会精编版(158)	12:06 垄上故事会精编版(159)	11:55 垄上故事会精编版(160)	12:06 垄上故事会精编版(161)
13:10 垄上看戏：传奇英雄(46-49)	12:59 垄上看戏：传奇英雄(50-53)	13:10 垄上看戏：传奇英雄(54-57)	12:59 垄上看戏：传奇英雄(58-60)	13:10 垄上看戏：东方侠客(2-5)	12:59 垄上看戏：东方侠客(6-9)	13:10 垄上看戏：：东方侠客(10-13)
16:41 垄上剧场：狼牙英雄(25-28)	16:35 垄上剧场：狼牙英雄(28-31)	16:41 垄上剧场：狼牙英雄(31-34)	15:37 垄上看戏：东方侠客(1)	16:41 垄上剧场：长沙英雄传(1-4)	16:30 垄上剧场：长沙英雄传(4-7)	16:41 小碗说剧
20:00 垄上行(124)	20:00 垄上行(125)	20:00 垄上行(126)	16:35 垄上剧场 狼牙英雄(34-37)	20:00 垄上行(128)	19:49 垄上欢乐送(49)	17:33 垄上剧场：长沙英雄传(8-10)
20:32 寻医问药(120)	20:32 寻医问药(121)	20:32 寻医问药(122)	20:00 垄上行(127)	20:32 寻医问药(124)	20:00 垄上行(129)	19:49 垄上欢乐送(50)
21:34 垄上故事会(505-507)	21:38 垄上故事会(508-510)	21:34 垄上故事会(511-513)	20:32 寻医问药(123)	21:34 垄上故事会(517-519)	20:32 地理标志楚天行(27)	20:00 垄上行(130)
			21:38 垄上故事会(514-516)		21:38 垄上故事会(520-522)	20:32 地理标志楚天行(28)
						21:34 垄上故事会(523-525)



湖北广播电视台教育频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
09:24 电视剧:百里夜刀 13:20 等着我 19:45 电视剧:尖刀战士 23:40 等着我	09:24 电视剧:百里夜刀 13:20 等着我 19:45 电视剧:尖刀战士 23:40 等着我	09:24 电视剧:百里夜刀 13:20 等着我 19:45 电视剧:尖刀战士 23:40 等着我	09:24 电视剧:百里夜刀 13:20 等着我 19:45 校园戏曲风 20:56 电视剧:尖刀战士 23:40 等着我	09:24 电视剧:百里夜刀 13:20 等着我 19:45 汉字解密 20:56 电视剧:尖刀战士 23:40 等着我	08:30 电视剧:百里夜刀 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:尖刀战士 23:40 等着我	08:40 电视剧:百里夜刀 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:尖刀战士 23:40 等着我

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25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 21:30 直通湖北 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 11:50 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 21:34 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 12:38 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

湖北广播电视台经视频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
07:16 经视故事会:幸福约定(12、13) 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(14)上 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 金牌调解 16:32 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:再说一次我愿意(19-22) 22:45 经视生活圈之提案追踪 23:02 经视故事会:爱在星空下(16-18)	07:16 经视故事会:幸福约定(14)下-(16)上 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(16)下 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:再说一次我愿意(23-26) 22:46 经视故事会:爱在星空下(19-21)	07:16 经视故事会:幸福约定(17、18) 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(19)上 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:再说一次我愿意(27-30) 22:50 经视故事会:爱在星空下(22-24)	07:16 经视故事会:幸福约定(19)下-(21)上 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(21)下 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 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 19:34 经视故事会:再说一次我愿意(31-34) 23:02 经视生活圈之经视说法 23:19 经视故事会:爱在星空下(25-27)	07:17 经视故事会:幸福约定(22) 07:59 专题 08:22 经视故事会:幸福约定(23)上 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(23)下 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 米特家居 13:35 金牌调解 14:30 专题 14:53 金牌调解 16:28 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 19:34 经视故事会:再说一次我愿意(35、36) 21:18 桃花朵朵开 22:58 经视故事会:爱在星空下(28-30)	07:17 经视故事会:幸福约定(24) 07:59 专题 08:22 经视故事会:幸福约定(25)上 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(25)下 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 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 19:34 经视故事会:再说一次我愿意(37-40) 23:01 经视生活圈之社区辩论会 23:19 经视故事会:爱在星空下(31-33)	07:17 经视故事会:幸福约定(26) 07:59 专题 08:22 经视故事会:幸福约定(27)上 08:42 专题 09:10 经视故事会:幸福约定(27)下 09:30 养生栏目 10:11 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 15:11 专题 15:34 金牌调解 16:31 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:亲爱的(1、2) 21:08 经视故事会:再说一次我愿意(41、42) 22:46 经视故事会:爱在星空下(34-36)

湖北广播电视台生活频道

2023年6月19日(星期一)	2023年6月20日(星期二)	2023年6月21日(星期三)	2023年6月22日(星期四)	2023年6月23日(星期五)	2023年6月24日(星期六)	2023年6月25日(星期日)
07:50 电视剧:唐山大地震 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 23:31 短秀新生活	07:50 电视剧:唐山大地震 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:唐山大地震 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:唐山大地震 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:唐山大地震 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:唐山大地震 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:唐山大地震 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

## 粉丝团千人游山西:团队细致服务赢得赞赏

大家好,我是本次湖北卫视《喜子来了》粉丝团千人游山西的体验官陈文。这次旅行团员在旅途中,不仅仅看到了美景,更感受到了喜子工作室团队细致周到的服务。

山西有着独特的地理位置和丰富的人文历史,蕴藏着众多的旅游景点和风景名胜。喜子团队精选了独具代表性的景点,如:五台山,我国著名的佛教名山之一,是国内外佛教信众朝圣礼佛的胜地。晋祠,中国现存最早、最完整、最具代表性的祭祀性建筑群。平遥古城,中国现存保存完好的明清时期古城之一。壶口瀑布,是中国黄河三大瀑布之一。云冈石窟,中国北方保存最完整的古代石窟寺庙之一。这些景点都具有丰富的自然风景和深厚的历史文化底蕴,展示了山西的独特魅力。

这次山西千人游,包括了许多60-70岁的老年人,他们对于旅途中的长途跋涉和体力消耗都有顾虑。因此,喜子工作室团队在旅行中的各个环节都给予他们无微不至的关怀,例如错峰出行、分点打围、专业导游公司支持等等。在通勤、住宿、用餐方面,喜子团队提供了周到的服务,使得游客们可以轻松地尽情地享受旅游的乐趣。

除此之外,喜子团队还细心关注每个游客的需求。团内有三位老人在旅途中迎来了生日,喜子亲自到县城买了蛋糕来赠送给他们,获得了大家的好评。在团队中,还有一些老年游客十分喜欢拍照,喜子团队也为他们安排了专人拍照。这类细致周到的服务,让每个游客都感受到了满满的真诚和温暖。

在景点游玩时,喜子团队的导游和场务人员发挥了重要作用。他们不仅提供了历史背景的详尽讲解,还贴心地提醒团员带好太阳帽、顺时针

游览、随时补充水分等注意事项。整个旅行过程中,喜子团队几乎无缝链接每一个环节,让团员轻松、愉快地完成旅行目的。

在这次千人游结束后,团员们对喜子团队的服务大加赞赏。他们纷纷表示,通过这次旅游,收获了许多美好的记忆和感动,也更加深刻地认识到了喜子团队所倡导的服务理念。

湖北卫视《喜子来了》以其独特的人性化服务内容和真情实感的传播效果,持续获得了越来越多观众的青睐。

如果您想加入我们欢乐的大家庭,欢迎拨打欢乐热线:

027-87377777



跟着喜子去旅行,一路好心情!