

# 湖北广播电视台

2023年6月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第12期 总第2051期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚  
纵横天下

招商热线:027-85787980

## 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动 “永远的焦裕禄精神”诗词党课走进武昌区粮道街道

▶04版



▲图为与会领导、嘉宾与全体党员合唱《保卫黄河》

“中国共产党的故事”  
湖北专题宣介会圆满落幕

▶02版

湖北广播电视台新闻中心  
正式成立

▶03版

“小切口”托起社区高质量服务

▶05版

视力矫正要避坑

▶08版

魅力之城——荆门

▶11版

七月电影 演员打擂台

▶13版



广电报业公司党支部荣获“红旗党支部”称号

▶03版

国内统一刊号:CN42-0005  
邮发代号:37-48  
售价:1.5元

主管:湖北广播电视台  
出版单位:湖北广电报业有限公司  
咨询电话:027-85787980

总编辑:饶迅  
执行主编:刘文婷



新浪微博搜索@湖北广播电视台报同城  
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视台报”  
湖北广电报业网:www.hbgdby.cn  
扫码关注官方微信

# “中国共产党的故事”湖北专题宣介会圆满落幕

## 湖北广播电视台全盘高位策划 全媒生动报道 全球精准传播

近日，“中国共产党的故事”湖北专题宣介活动圆满落幕。在这场重要的宣传战役中，湖北广播电视台（集团）启动“融媒大脑”机制，“全台一盘棋”调度各广播电视频率频道和长江云新闻、湖北发布等超2.8亿用户的新媒体矩阵，放大活动影响、形成宣传强势。同时，实施国内外双轮驱动传播策略，协同省内127个云上系列客户端，联合学习强国、央视、中国日报、美联社、路透社、NBC等国内外主流媒体，全方位、立体化、多角度报道活动盛况。

截至6月3日18:30，湖北台累计创作全媒体重点稿件、视频产品400多条（件），向全网各端发布产品8200多条（次），全平台总阅读量超26亿，海外覆盖人群超过40亿，海外阅读量超6.5亿。其中多个原创外文报道和宣推产品被美联社、路透社、雅虎财经频道、美国福克斯新闻台等300多家海外媒体转发。

此次传播实现了多个第一：同一次活动实现4件作品全网置顶，1件作品全网推介，在省级媒体中数量第一；第一时间在央视《新闻联播》刊播，大会18点结束，19点17分就登上当晚央视《新闻联播》，单条新闻时长1分20秒；第一次登陆西方主流媒体，《老人与江豚》等多部定制化创意作品登陆美联社官网、下属媒体（平台）及20多个关联平台（频道），路透社、美国全国广播公司（NBC）、美国广播公司、华盛顿每日新闻纷纷转发，阅读量超过6.5亿。湖北台海外账号“Open Hubei”成为中联部唯一授权海外直播的地方媒体，实现宣介会直播曝光量超过2000万人次；第一次将定制文创与国际盛会嫁接，湖北台以故事分享中的金丝猴为原型，订制同款“猴蹲蹲”，大会期间爆火出圈；作品第一次登录联合国新闻官网，湖北宜昌的江豚摄影爱好者杨河的故事于6月13日登上了联合国新闻头条，向世界展示了湖北贯彻落实习近平总书记“长江大保护”战略给生态环境带来的变化。

### 冲置顶：湖北实践硬核出圈

湖北台全盘高位策划，统筹全台宣推力量，从提升党的执政理念的国际认同这一高度出发，围绕“习近平新时代中国特色社会主义思想在湖北的实践”做文章，打造“全网系”产品。以“精品化”思路打造的5件作品主题统



一，表达方式、呈现形式各有侧重，形成美美与共的传播效果。

《信心中国 江湖此相逢》《同绘新图景 共话现代化》《跟着总书记看中国|大国征程 湖北探索》《跟着总书记看中国|湖北名片见证中国实践》等4件作品被全网置顶。

《跟着总书记看中国 | 信心中国 江湖此相逢》以“大江大湖大武汉”的唯美风光和充满网感的节奏，展开江湖就此相逢、政党携手同行的图卷，全网阅读量突破2.3亿。《跟着总书记看中国 | 同绘新图景 共话现代化》采访多位党宾政要，以真情讲述呼应中国式现代化道路的国际认同，全网阅读量2.8亿。《跟着总书记看中国 | 大国征程 湖北探索》以湖北实践阐释五大发展理念，用充满创意的“抽签”问答，生动讲述中国式现代化的故事，全网阅读量2.6亿。

《长图 | 湖北五大举措，探索中国式现代化》梳理了湖北贯彻新发展理念、探索推进中国式现代化的五大举措，被全网推介。

### 讲故事：湖北形象生动出彩

坚持融合传播、大小屏联动，呈现气势磅礴的会场动态、细腻暖心的会

外故事、权威高端的专家访谈，形成一条重点突出、层次分明、形式多样的接续传播节目带。

故事挖掘显情味。新媒体稿件《六个湖北故事 读懂中国密码》、大屏特写稿《把党的故事讲给世界听》，以“湖北是什么样的？在这里工作生活的普通人最有发言权”为逻辑起点，以微观叙事展现宏大主题。如，宜昌市民杨河讲述与江豚的特殊情缘，平实感人；来自阿根廷的文旅博主功必扬，坦言“就着恩施辣椒酱能吃三碗饭”，人间烟火味的表白，动情暖心。新闻特写《戳中泪点！她在纸上连写两遍“people first”》，抓住讲述外宾被“中国式现代化”为人民谋幸福的初心所打动的细节，表达出各国政党对中国共产党执政理念的认同。这篇报道被中联部官方微博账号转发。

伴随采访捉“活鱼”。湖北广播电视台派出多路记者，跟拍代表团考察参访活动，突出移动优先，边采边发、实时传播，推出《黄鹤楼上感受荆风楚韵》等多条短视频、图文产品。《湖北新闻》以系列小组合版块式编排，现场感强，细节满满，通过全媒体传播引爆热点。

专访报道见深意。突出媒体主场，强化自我宣传。湖北台在东湖宾

馆搭建特别专访区，在《湖北新闻》《长江新闻号》推出《东湖对话》专栏，通过采访与会代表，总结此次湖北行的感受，表达“应该向中国和湖北的现代化学习”的想法，从感性感受上升到理性思考，娓娓道来。

评论报道分量足。推出《世界政党眼中的中国共产党》系列评论，邀请外交学院中国外交研究中心主任张历历、国务院发展研究中心研究员江宇等权威专家，在宏大视野下进行权威剖析，立意高远、述论有力，有效为大会营造氛围。

成就报道形式新。跳出会场看湖北气场，开辟《中国式现代化的湖北实践》专栏，推出“千湖之省”“闪光之城”“鱼米之乡”相关报道，以记者探访的形式，看湖北精彩。《外国人眼中的湖北》主题策划借嘴传声，以富有生活气息的场景展示新时代湖北的开放、稳定与繁荣。

### 拓渠道：湖北元素成功出海

国际传播中心深入分析全球不同地区受众的接受习惯和偏好，精准制定传播策略，重点依托五大渠道进行传播。一是由Facebook、Twitter、Instagram、YouTube、Tiktok组成的海外社交媒体矩阵。二是面向越南、南非、尼日利亚、智利、阿根廷、巴西、巴勒斯坦等参会嘉宾所在国别的重点媒体（超过100家）开展一对一精准宣推。三是通过美联社、路透社、美国福克斯新闻台、美国全国广播公司（NBC）、美国广播公司、华盛顿每日新闻、雅虎财经频道等覆盖全球的主流新闻机构开展宣介。四是面向海外华人群体进行深度传播，增强海外华人对中国式现代化发展和湖北发展的认同，进一步做好在地传播。五是与联合国教科文组织、联合国环境署、国际湖泊环境委员会等权威国际组织对接，宣推湖北在环境保护、大基建、科技创新、乡村振兴等方面积极探索，掀起二次传播热潮。

截至6月3日18:30，国际传播中心海外覆盖量人群超过40亿。根据专题宣介会上的6个故事，以国际传播视角创作的视频作品《老人和江豚》、创意海报产品《双城记——湖北有个“小瑞士”》、创意图文产品《瞧瞧湖北的“桥”实力》等3件作品被多个海外账号转发超过2000次，已有300家海外媒体转载，阅读量超过6.5亿。

（下转03版）

# 湖北广播电视台新闻中心正式成立

6月9日,湖北广播电视台新闻中心正式成立。此项工作是湖北台全面深化改革的重点项目之一。中心由湖北台广播和电视的两大新闻旗舰——原新闻广播事业部和原融媒体新闻中心(公共·新闻频道)整合而成,实行“信源共享、统一调度、分端生成、全屏传播”的策采编播新机制,迈出了广播、电视、新媒体三者深度融合的坚实一步,给力湖北台“主流新表达、传播新矩阵、垂直新业态、发展新格局”的

系统构建。

中心将始终围绕习近平新时代中国特色社会主义思想的湖北实践、先行区建设、流域综合治理和统筹发展等重大主题推陈出新,不断提升新闻宣传水平,持续擦亮“湖北新闻”“长江云新闻”等系列品牌,努力建设具有强大传播力、影响力的新型主流媒体。

目前,中心拥有2套广播频率,1个电视频道,精品节目包括《湖北新闻》《焦点时刻》《长江新闻号》等。中

心还同时负责“一端多号”(“长江云新闻”客户端和3个粉丝过千万的新媒体大号,即抖音粉丝3322.2万的“长江云新闻”、抖音粉丝1654.5万的“长江新闻号”、抖音粉丝1038万的“长江说法”)的内容发布和运营。

近5年来,中心有18件作品获得中国新闻奖,其中一等奖4件,8件作品获中国广播电视台节目大奖,1件作品获中宣部“五个一工程”奖。



近日,国家广电总局公布2022年度优秀少儿节目评审结果。湖北广播电视台新闻广播事业部出品的《汉水人家》获评精品节目,湖北卫视事业部出品的《奇妙的汉字》入选扶持节目。

广播剧《汉水人家》创新运用儿童视角,以小主人公水儿与大山的成长为主线,讲述党的十八大以来,南水北调水源地丹江口库区移民用热血和奉献换来一库清水北送的舍家为国故事,展现广大移民昂扬奋进喜迎党的二十大胜利召开的生动场景。节目经长江云首推,在湖北之声微信公众号、学习强国、今日头条等多个平台相继推出,音频产品、图文产品和人物海报同步推送,传播广泛,融合传播听看量逾五百万。该剧入选2022年10月“我们的新时代”——湖北省主题原创网络视听节目创作展播大赛作品,获评2022年度全省广播电视创新创优节目广播精品节目。

《奇妙的汉字》是湖北卫视制作的全国首档解字溯源文化节目,节目坚持以“大力弘扬中国汉字文化”为宗旨,集知识性和娱乐性于一体,在游戏中传承汉字之美,用独特的视角追溯汉字的历史渊源,探寻汉字背后的故事。节目曾获国家广电总局2019年度“广播电视创新创优节目”奖,入选2021年“中华文化广播电视传播工程”重点项目。广电总局监管日报专题点评《奇妙的汉字》“普及基础知识,打造趣味课堂”,全国各地百余所学校自发将其列入学校电教课程。

## 湖北广电报业公司党支部荣获 湖北广播电视台(集团)“红旗党支部”称号

6月29日,在庆祝中国共产党成立102周年之际,湖北广电报业有限责任公司党支部被湖北广播电视台(集团)授予“红旗党支部”称号,这也是广电报业党支部首次获得该荣誉。公司党支部表示将带领全体党员再接再厉砥砺前行,在推动台(集团)高质量发展中奋勇争先、建功立业。

近年来,在台(集团)党委的正确领导下,广电报业党支部从传承、创新两个方面打造了兼具责任和活力的基层党支部,坚持以品牌党建活动“诗词党课”“党员进社区”“联合特色党建主题党日”为核心,充分发挥支部战斗堡垒作用,把党支部的思想建设、作风建设、组织建设和业务工作紧密结合起来,做出了“报业特色”。

### “党员三带头”工作法——

“党员带头出谋划策、党员带头业务引领、党员带头建功立业”的“党员三带头”工作法,有力促进了广电报业党建工作和业务工作的“双融双促”。

### 红色传承铸堡垒——

老党员讲党课,新青年强作风。广电报业党支部邀请老报人讲党课,到革命教育基地参观学习,缅怀革命先烈,激发了党员干部的责任感和使命感。

### 以党建促联建——

广电报业党支部创新形式,联合



高校、社区开展支部主题党日活动,采用“请进来、走过去”的方式,交流探讨支部建设、企业发展和社区治理结合点,提升党组织基层影响力和凝聚力。

### 党建引领铸品牌——

广电报业党支部将高站位、高标准、高质量开展好主题教育作为首要政治任务,在全国首创《诗词党课》,围绕毛主席诗词、习近平总书记词作举办了多堂诗词党课,通过线下开讲、线上直播的形式,吸引了上百万青年人、党员参与到诗词党课的学习中来。2023年,“永远的焦裕禄精神”

《诗词党课》改版升级,将学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育与焦裕禄同志的勤、俭、廉精神融为一体,通过专家的精彩解读,集情景朗诵、音乐、小品、视频、历史影像等多种方式将“诗词党课”进行多元呈现,让主题教育学习走心走深。

下一步,广电报业党支部将继续创新思路,充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,推动基层党组织建设提档升级,以高水平党建引广电报业高质量跨越式发展。

### (上接02版)

作为中联部唯一授权海外直播的湖北媒体,Open Hubei账号的宣介会直播曝光量超过2000万人次。

沙画创意短视频《老人与江豚》被美国历史最悠久、规模最大的通讯社——美联社官网转发,并被其矩阵

下的二十多个全球平台(频道)转发。英国最大的通讯社、世界上最早创办的通讯社之一——路透社也转发了该作品。该短视频还被意大利侨网、菲律宾菲龙网、欧洲华人街、欧联网、欧华网、欧洲万事达网、菲律宾商报、日本中文导报、中欧通讯网、英

国欧桥网、加拿大七天传媒等海外媒体转发。杨河与江豚的故事,于6月13日登陆联合国官网。

《双城记——湖北有个“小瑞士”》被雅虎财经频道、美国福克斯新闻台、美国全国广播公司(NBC)、美国广播公司、华盛顿每日新闻等知名

网站转发。众多网友留言表示向往到神农架旅游。“一带一路”沿线国家网友留言,表示自己家乡的桥就是中国造,感谢中国的工程队改善了当地的交通和生活。

(广电动态稿件来源:台综合办)

# 学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动 “永远的焦裕禄精神”诗词党课走进武昌区粮道街道

“焦裕禄从1962年担任兰考县委书记到1964年5月逝世，以一年多的短暂工作铸就了党的精神谱系上的永恒丰碑……”6月26日，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动——诗词党课“不朽的丰碑 不竭的动力——永远的焦裕禄精神”暨“武昌周周讲”区级主讲堂比、学、赶、超系列活动在武汉市武昌区粮道街道开讲。

华中师范大学党的基层建设研究中心主任、教授，湖北省中华诗词学会会长段维和华中师范大学政治与国际关系学院教授、博士生导师余维海担任本次诗词党课主讲人。75分钟的党课通过党史知识、诗词故事、舞台表演等形式，用流畅的语言、饱满的热情，向大家展现了焦裕禄同志在平凡岗位上默默奉献的感人事迹和精神伟力。大家沉浸在习近平总书记词作营造的艺术氛围里，感受艺术与讲述的魅力。

湖北广播电视台(集团)机关党委专职副书记、综合办公室主任胡波对本次活动进行了点评：“湖北广电报业有限责任公司自2021年开展诗词党课活动以来，围绕着毛主席诗词、习近平总书记词，做了多场诗词党课，通过线下开讲、线上直播的形式，吸引了上百万青年人、党员参与到其中。今年‘永远的焦裕禄精神’诗词党课进行了改版升级，牢牢抓住主线，将高站位、高标准、高质量开展好主题教育作为首要政治任务，把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为核心，与‘勤廉俭’精神融为一体，在体现形式上、立意上都有很大的提高。专家的精彩解读，情景朗诵、音乐、小品、视频、历史影像等多元形式呈现，让主题教育走心、走深、走实。”

通过本次主题教育诗词党课的学习，在场党员纷纷表示要深入学习弘扬焦裕禄同志“三股劲”，争做新时代焦裕禄精神的践行者。

武昌区委统战部(区民宗局)民族宗教科科长郭鹏表示：“焦裕禄精神不断孕育着一代又一代共产党人的成长，我们要以志不避易、事不避难的责任担当，敢于直面严峻挑战、防范重大风险、突破重重阻

力，做好发展‘排头兵’，传承模范精神，涵养奋进品格，以奋斗姿态激扬青春，为武昌的建设发展提供青春动能。”

武昌区发展改革局重大项目科三级主任科员齐盼表示：“作为青年干部，我将积极响应新时代新征程团结奋斗的伟大号召，坚信中国共产党的正确领导，坚信中国特色社会主义道路，牢记‘三个务必’，深入挖掘‘中国式现代化’蕴藏的深刻内涵。在日常工作中践行政治理论，继续发扬焦裕禄等榜样的奋进务实之风，守正创新，不断研究和探索解决问题的新路径，真抓实干、砥砺奋进。”

武昌区粮道街道党建办副主任杜云表示：“焦裕禄精神给我最大的指引就是在平时的工作中要艰苦奋斗、迎难而上、无私奉献，这次活动是我们街道区域化党建的一次体现，通过与湖北广播电视台的合作，并邀请到了粮道街道所有的共建单位与下沉党员一起来学习，既是一次党建活动的共建，也是一次大家思想上的共振，指引我们在以后工作中实现更多的共同缔造幸福生活。”

武昌区粮道街道东龙社区党委书记郭慧敏表示：“诗词党课的形式区别与我们以往的党课学习方式，华师的教授们通过图文并茂的形式给我们进行了一次精神上的洗礼，对于我们社区工作人员来说，焦裕禄的精神将鞭策我们更好的从小事、微事做起，全心全意为居民们服务。”

湖北广电报业有限责任公司党员冯君表示：“焦裕禄同志忍着剧疼，用杯子等物品顶着肝部，那张久坐的藤椅竟然被顶出了一个洞，让我印象深刻。武汉市第十四中学的同学们齐声朗诵《念奴娇·追思焦裕禄》时，投入的真挚情感，让我看到了焦裕禄精神在这些孩子身上的传承。”

(记者 刘文婷)



▲湖北广播电视台(集团)机关党委专职副书记、综合办公室主任胡波对本次活动进行点评



▲余维海教授带大家一起追忆焦裕禄同志的事迹



▲段维教授现场解析习近平词作《念奴娇·追思焦裕禄》



▲武昌区人大粮道街道工委主任张勇志(左三)带领党员重温入党誓词



▲武汉市第十四中学的同学们齐声朗诵《念奴娇·追思焦裕禄》



▲武昌区粮道街道东龙社区志愿者表演微小品《“一直帮”服务就在您身边》



▲湖北广播电视台执行团队与领导嘉宾合影

# “小切口”托起社区高质量服务

收集社情民意，沉下心干实事，急居民之急，从“小切口”入手解决问题，武汉社区不断提高社区服务的质量和速度，让幸福感浸润居民的心田。

在武汉市硚口区汉水桥街道解放社区，有这样一群人，被当地群众亲切地称为“红管家”。

解放社区网格员郑羽在巡查中了解到，营房后街17号背后污水管道老旧堵塞，每到雨季，影响居民生活。为了彻底解决长期困扰居民的问题，郑羽立刻上报社区。在卫生专干方斯琼的帮助下，郑羽积极对接城管疏捞队伍，出谋划策研究改造方案。施工期间，郑羽多次上门走访，解答居民疑惑；同时，向施工队转述居民需求。施工过程中，郑羽定期前往施工现场查看，确保该处管道堵塞问题彻底解决，得到居民一致好评。

解放社区现有网格“红管家”8名，他们始终把居民需求放在心上，“沉”入居民百姓家，知居民情，解居民忧，用真心温暖民心。网格员除了做好服务群众的“红管家”，也纷纷成长为维护辖区“平安”、调解矛盾的小

**「微服务」送清凉**  
近日，武汉市汉阳区龙阳街道汉城社区社工室、汉城社区联合辖区爱心企业在“阳小驿站”开展“微服务暖民心，爱心清凉面节”活动，向辖区居民群众赠送了600碗凉面。

活动当天，志愿者分工协作筹备物料，“大厨”师傅们秩序井然有条不紊。闻讯而来的居民群众们有序排起长队，领上一碗和着芝麻酱的爽滑凉面，喜笑颜开。环卫师傅杨阿姨高兴地说：“社区什么时候都想着我们，不仅给我们提供这么好的纳凉地，还准备这么好吃的凉面，真的太感谢你们了。”

## “红管家”提高居民幸福指数



▲“红管家”开展入户服务

能手，逐渐形成“红管家+微调解”的基层治理新模式。

为进一步加强夏季火灾防范工作，解放社区“红管家”坚持“日巡+夜

查”，在网格内集中排查消防安全隐患，同时做好防火宣传，构筑社区“大平安”。

**连夜抢修除隐患**  
近日，武汉市江汉区汉兴街道福星华府物业设备部工作人员在日常水表抄表过程中，发现小区当周用水量远远超出了平均用水量，极大可能存在供水管道漏水的隐患，随即将情况上报。社区、物业对小区3个水泵房及供水阀门逐一排查，初步判定是4栋东边的地下供水主管破裂，随时可能导致路面塌陷和小区全面停水。

接到管道漏水预警，水仙里社区党委书记、福星华府物业负责人、网格员、“红色物业”管家、工程人员第一时间到现场，根据供水管网线路图沿线摸排破裂位置，经过紧张的地面挖掘开凿作业，很快挖到破裂的主管处，大家发现破裂处位于污水管和供水管交汇处，这给抢修增加了很大的难度。

考虑到临近下班后用水高峰期，如果不能尽快修复管道，小区内近万人的生活会受到严重影响，物业管家紧急采购尺寸合适的哈弗节，工程师不断尝试各种办法抢修，次日凌晨4点左右，破裂的管道终于修好，小区居民生活用水恢复正常供应。 (通讯员 冷紫渊)

## “加速度”解居民燃眉之急

“家里燃气用得比较快，但天然气公司离得又比较远，平常忙着上班总没时间去买。现在好了，下趟楼就能搞定了。”近日，武汉市江汉区汉兴街道民航里社区居民周女士表示，此前跟社区反映的天燃气圈存问题，很快就解决了，社区和物业合力将燃气圈存机“搬”进了小区。

民航小区属于老旧小区，离天然气公司有段不近的距离，居民大多数都是民航在职或者退休员工，年轻人平时工作较忙且经常倒班，没时间去天然气公司购气，而小区内老人腿脚慢，平均来回一趟得走四五十分钟的路。

社区和物业与天然气公司多次协商后，燃气公司同意在小区内安装圈存机。网格员及物业工作人员快速熟悉了操作流程，帮助居民圈存。对来圈存的居民，他们热情接待，宣传家庭安全使用天然气知识，并耐心地教大家学习线上缴费方法，足不出户完成天然气的“补给”。

民航里社区负责人表示：“社区以‘微实事’撬动‘大民生’，把居民的‘急难愁盼’变成‘满意清单’，让居民有更多的幸福感和获得感。”

(通讯员 邓惠芳)

## 建“共享书屋”号召居民阅读



近日，武汉市武昌区中南路街道百瑞景社区“共享书屋”建成并举办

揭牌仪式，50余名“百事帮”书香志愿者和居民参加，3名共享书屋书香志愿者与社区书记王涯玲共同为共享书屋揭牌。

历经7个月的设计、整修，小区共享书屋终于顺利落成。一期小区业委会代表肖敏娟宣读《阅读倡议书》，呼吁大家“放下手机，拿起书本，共建书香瑞景，让生活‘阅’读越美”。书香志愿者杨忠其宣读了《书屋公约》号召社区居民共同参与共享书屋管理。

走进“共享书屋”，巨大的落地

窗、整洁明亮的空间，爱心造型的书架、彩虹长椅与浅灰色瓷砖搭配极具设计感。活动现场，居民在图书募捐点排起长龙：有的小朋友拎着手提袋，有的阿姨手抱纸箱，还有的家庭推着小推车，纷纷捐出家中的闲置书籍，场面十分热烈。“现在年轻人看手机的多，阅读图书的少，这个书屋的建立让更多的大小朋友们加入到读书的行列中来，小区的书友们也可以在这个开放空间里畅谈。”居民周先生高兴地表示。 (通讯员 王雪)

## 设警示牌护幼儿



▲幼儿园接送区域设置警示牌

“感谢社区和物业配合我们幼儿园安全工作的开展，保障了小朋友安全上下学。”近日，金色雅园幼儿园负责人向武汉市江汉区汉兴街道玉兰里社区工作人员连连道谢。

金色雅园幼儿园位于小区一期，因小区道路狭窄，幼儿园担忧学生上学、放学安全，于是向社区寻求帮助。社区负责人在知晓幼儿园诉求后，联系物业负责人实地考察，给予良策：在幼儿园接送区域放置警示牌，提示过往行人和车辆；共同规划出校门口的黄色安全区域，保护学生、家长和教师的人身安全。

(通讯员 杨颖)



### 枫桦苇岸社区： 举行禁毒知识讲座

近日,武汉市经开区沌口街道枫桦苇岸社区举行禁毒法律知识讲座,向居民们普及禁毒知识,在社区内营造“全民禁毒,健康生活”的良好氛围。讲座宣传禁毒斗争人人参与,传授保护自我不受毒品侵害的技能,引导大家养成健康文明的生活习惯,珍爱生命、远离毒品。

(通讯员 李记旋)

### 汉兴街道:查夜市 保安全

近日,武汉市江汉区汉兴街道综合执法中心联合各路段路长,连续12天对辖区内的双华路夜市、常青三路、常二就业一条街、常兴路商业门店等重要餐饮夜市集中区域进行巡查,检查钢瓶的扫码记录、软管连接、用气环境、灶具规范等问题,现场整改20处安全隐患。

(通讯员 黄炎)



### 黄鹤楼街道： 预防疾病让生活更美好

近日,武汉市武昌区黄鹤楼街道社工站联合爱心医院、街道阳光家园,开展了“给心灵一份呵护,让生命无限美好”精神疾病预防讲座活动。24名精神障碍患者及家属参加了培训。学习了预防精神疾病复发的方法和技巧,以及家庭应对疾病复发策略。



▲培训会现场

### 星芯社区： 亲子阅读活动

近日,武汉市东湖高新区左岭街道星芯社区开展了“山无言,爱有声”亲子阅读活动,15组家庭参与。活动让孩子们理解了父亲的付出和深沉的爱,也激起了他们对亲子阅读模式的兴趣。

### 海滨城社区： 廉洁文化润童心

近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区联合爱宝社工开展了廉洁文化润童心”主题活动。老师向小朋友讲述屈原的《楚辞》系列诗歌和清廉爱国故事,引导大家对廉洁文化的理解。孩子们还通过绘画解读廉洁文化的意义。

(通讯员 黄静)

### 华苑里社区、园林社区:开展安全生产宣传



▲志愿者向居民发放宣传折页

近日,武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区新时代文明实践站组织开展了“人人讲安全,个个会应急”安全生产月咨询日活动。社区工作人员和志愿者向居民宣传安全知识,发放应急处置措施宣传物品,营造良好社区安全生产氛围。

武汉市青山区钢都花园街道平

安办联合园林社区开展“人人讲安全,个个会应急”安全生产月咨询日活动。活动现场设置了咨询展台、张贴宣传海报、悬挂宣传条幅,同时利用电子宣传屏循环播放安全生产宣传小视频。社区工作人员接受居民咨询,发放各类宣传资料折页。

(通讯员 许静 孙雅琴)



### 逸景华庭社区： 老兵来宣讲

近日,武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区邀请武汉市退役军人事务局军休四中心“老兵宣讲团”,来到社区文明实践站宣讲党史、廉政故事。关山街道各社区工作人员及逸景华庭社区居民代表40余人参加。宣讲活动后,大家参观了逸景华庭社区廉情驿站。

(通讯员 周纯燕)

### 江汉里社区： 全国人大代表来赋能

近日,武汉市江汉区汉兴街道江汉里社区举办了“全国人大代表来为江汉里赋能”活动,邀请“全国教书育人楷模”、全国人大代表马丹宣讲援藏故事,为社区志愿者创新志愿服务模式开展“五为”服务鼓劲。50余位社区志愿者参加了活动。

### 张公堤社区： 传茶道 享生活

近日,武汉市硚口区易家街道社工站、张公堤社区开展“传千年茶道享银龄生活”老年人茶话会活动。茶艺师许晴向社区老年居民讲解茶叶知识,演示煎水、泡茶、赏茶等技巧。

(通讯员 郑飞)

### 常四社区:花开由心 解压赋能

近日,武汉市江汉区汉兴街道常四社区联合共建单位——武汉市妇女干部学校,开展“绘画人生 以画知心”解压赋能活动,辖区20多位女性居民代表参加活动。

专业心理老师介绍了绘画减压的由来和相关内容,并根据大家绘画作品的细节内容进行解读,引导大家在绘画中感受宁静和放松,舒缓内心压力。

(通讯员 王若曦)

### 阳光社区:解答“非学校时间 段如何陪伴孩子”

近日,武汉市江汉区汉兴街道阳光社区联合爱心单位开展了“家庭教育公益大讲堂”活动,一堂《非学校时间段如何陪伴孩子》课吸引了众多家长参加。

老师用鲜活的事例,启发家长用智慧的陪伴,让孩子身心放松,正确面对压力和管理情绪,让孩子诞生学习动能和效能。志愿者在答疑解惑环节中,就代表性的问题进行了解答。

(通讯员 黎静)



### 全力北职工社区： 幸福文化节活动

近日,“共享幸福文化节,践行环保新生活”武汉市经开区沌阳街道全力北职工社区文化节活动热闹开启。

活动现场设置了多种多样的打卡摊位满足不同人群的需求:义剪摊位、手工摊位、传统民俗体验摊位、非遗摊位……居民在亲自动手的同时,深刻感受传统文化的魅力,体验传统工艺的魅力。

现场还有深受年轻人喜爱的益智



▲居民亲自动手制作民俗工艺品游戏:电磁迷宫、五子棋、投壶和推铁环等,吸引大家纷纷尝试一把,互动性和趣味性十足,益智竞技的体验感也不差。

(通讯员 李晶 杨俊珂)

### 辅堂社区:关爱从心开始

近日,武汉市江岸区车站街道辅堂社区联合群馨居家养老服务中心及晚晴枫公益组织开展“关爱服务从心开始,公益活动进社区”系列便民活动,为老年居民提供免费的理发、磨刀、修脚、

按摩、义诊服务,现场人气爆棚,每个服务点前都排起了长长的队伍。此次活动以服务社会、服务群众,用一颗真挚的心为辅堂社区老年人服务的方式,提高了居民的幸福感和获得感。

# 小暑

2023年  
7月7日  
农历五月二十



每年暑假都是青少年眼科、牙科就诊的高峰期。趁着假期,无论是前期进行检查、治疗,还是后期恢复适应都有比较充足的时间。但有些家长没有提前做好功课,仓促之间可能做出一些不科学的选择。

过度使用电子设备、学业繁重加重用眼负担……眼瞅着孩子戴上眼镜,家长开始着急了。市面上的视力矫正机构多,仪器设备五花八门,什么光学焦点调整、光学物理疗法,中医传统路线的穴位艾灸、穴位按摩,微信朋友圈里,眼贴、按摩仪也卖得火热……这些方法真的都管用吗?少儿视力矫正有哪些误区呢?

#### 乱象1:矫治人员不专业,无医疗背景

某报记者走访当地十余家视力矫正机构后发现,不少视力矫正操作者无医学背景。有些矫正机构只需要缴纳加盟费、机器采购费后就可以对指定人员进行2-3天培训,取得验光师证即可上岗。当记者问及治疗效果及安全隐患时,加盟商表示,整个治疗过程员工只负责操作仪器,不会直接接触患者眼睛,“要强调治疗效果会根据个人体质存在差异,没有任何风险。”

#### 乱象2:为体现矫正效果,在检测手段上“放水”

矫正机构的治疗效果是如何体现的呢?原来,某些机构为了体现出矫正前后的效果对比,往往在验测手段



上“下功夫”,譬如调节视力表的亮度,或是矫正前测视力严苛、矫正后测视力“放水”……

#### 乱象3:电商平台上视力恢复产品真假难辨

面对动辄上万元的视力恢复机构收费,另一种更加实惠、便利的家用型护眼仪也在网上打开了销路,这些设备价格从130元到6500元不等。这么多的噱头,让急于帮助孩子恢复视力的家长们感觉真假难辨,更不知道要如何选择。

## 少儿视力矫正 这些“坑”要避开

据眼科专家介绍,从医学的角度而言,视力好坏要考量裸眼视力和屈光度数两个指标。具体而言,裸眼视力是指在5米开外测量得出的数据,屈光度数代表视网膜成像能力,而市面上的视力矫正机构多为训练大脑对模糊像的适应程度,短暂提高裸眼视力。

“弱视治疗见效时间,与弱视类型、患者年龄、治疗方法及配合治疗程

度密切有关。”专家认为,弱视最佳治疗时期为3至7岁,该时段治愈比例达80%-90%,因此家长应定期带孩子到医院检查视力,早发现早治疗。

专家指出:每天在自然光下的户外活动至少1小时,多看远处和绿色植物可减缓近视。减少儿童甜食摄入量,减少近距离视物时间,不光是电子产品,需近距离看的东西都应减少。

## 专家:近视不可逆 但多种办法可防控

近视不可逆,家长要避免不想给孩子戴眼镜,或认为戴眼镜会导致度数增长等错误认识,导致孩子长期眯眼看东西,近视得不到有效的矫正,反而加重近视增长。

不要听信过度宣传。不要轻信市场上各种治疗近视的方法和仪器,不建议给在视觉发育期的儿童佩戴防蓝光眼镜。对于假性近视,到医院进行科学治疗。

角膜塑形镜的验配需要有专门的监管机构。配戴角膜塑形镜是控制近视的有效方式,一定要在医生的指导下使用,避免市场上不具资历的人员给儿童进行验配。(来源:《三湘都市报》)



童的牙齿矫正,一定要选择正规医院或专业的口腔门诊。孩子在接受正畸治疗的过程中,需要注意做好以下几个方面的保护措施。

**保护牙齿** 注意勿咬硬物,以防牙冠、牙根折裂。咬硬物容易发生牙冠、牙根折裂的常见原因是咬壳类、坚果、骨头等硬物,或者用牙齿开瓶盖。如果出现牙冠、牙根折裂的情况,请用对侧的牙齿进行咀嚼,避免刷牙、冷热刺激,建议食用软食。如果出现牙髓暴露或发炎引起剧烈疼痛,应到医院的牙体牙髓科或口腔内科进行诊治。

**保护牙周组织** 牙周组织容易发生牙龈炎,表现为口腔异味,牙龈出血、红肿,牙面上有菌斑、牙结石堆积。发生牙龈炎症的常见原因是进食

后刷牙不及时或刷牙不认真,以及每天刷牙的次数和时长不足。青少年患者要更加注意口腔卫生,因为内分泌激素等原因会加剧牙龈炎症的发展。

**保护固定式钢牙套** 佩戴不锈钢正畸矫治器的患者应当注意勿咬硬物或大块食物,以防牙套脱落、矫正钢丝变形脱位而扎到颊侧黏膜。建议尽量不咬壳类、坚果、骨头和带果核水果,不食用有嚼劲的和较大块的黏性食物,做好牙齿和牙套的清洁。

**保护隐形牙套** 隐形矫治器俗称隐形牙套,是近年来兴起的正畸治疗技术。患者在佩戴隐形牙套进行正畸治疗期间,需要使用牙套盒保管牙套,以防丢失,并做好牙套的清洁工作。

(来源:综合自《三湘都市报》《健康报》)

## 牙齿正畸需注意

### 儿童牙齿矫正的三个“黄金期”

#### 第1个黄金期:乳牙期(3-5岁)

在这一阶段,最早生长的乳牙有引导恒牙生长的作用。如果家长发现乳牙发育不正常,或者有阻碍恒牙生长的趋势,就可以考虑给予早期的牙齿正畸干预了。

在乳牙期内,任何不利于全身及口腔局部正常生长发育的因素,均可能导致牙的发育、萌替、排列及咬合异常,从而造成颌骨和颜面的异常发育并影响颜面美观。比如有乳牙反合(俗称“地包天”的情况,这时应该及时矫治,这样有利于上颌骨发育,预防恒牙反合。如果孩子有不良习惯(如伸舌、咬唇等),也要及时提醒和纠正,预防错牙合的发生。

#### 第2个黄金期:替牙期(女孩8-10岁,男孩9-12岁)

这个阶段是孩子生长发育的青春期和高峰期,如果有牙齿错乱不齐、咬合上下牙弓不协调,在这个阶段治疗,可以充分利用颌骨的生长潜能,通过促进或抑制颌骨的生长而达到治疗目的,对改善孩子的面部形态和功能更有利。这

喉炎是指咽喉部因某些细菌感染或其他因素引起的炎症，小儿喉炎多发于6个月到3岁之间，可能会导致声音嘶哑等现象。小儿喉炎的原因主要有以下几点：病毒感染，如腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒等；细菌感染，如链球菌、肺炎球菌、流感嗜血杆菌等；真菌感染，如白色念珠菌、曲霉菌等；患儿长时间哭闹、大声喊叫、吸入有害气体等；患儿免疫力低下、营养不良等。其他因素如异物卡在喉咙、气候变化等。

护理小儿喉炎，注意以下事项：

让患儿多喝温水，补充水分。多休息，避免说话、哭闹等刺激喉咙的行为。

可采用局部治疗，如含片、喷喉

## 小儿喉炎的护理和预防



剂、口腔消炎液等。使用药物，如口服抗生素、止咳药、消炎药等。

保持室内空气湿润，可用加湿器或热

水袋等方法。避免刺激性食物和冷饮。

请注意，如果患儿症状严重或持续时间较长，应及时就医。

如何预防喉炎发生呢？

**保持室内空气湿润** 室内空气过于干燥易使喉咙受到刺激，因此应该保持室内湿度适宜，可以用加湿器使空气湿润。

**避免抽烟** 二手烟会对儿童的呼吸系统造成伤害，增加患喉炎的风险，因此应尽量避免在孩子面前抽烟。

**饮食健康** 要注意儿童的饮食健康，多吃新鲜蔬菜水果，避免食用过多油腻、辛辣、刺激性食物，以免刺激喉咙。

**注意个人卫生** 儿童应该养成勤洗手的好习惯，减少感染的机会。

**适当锻炼** 适量的运动可以提高免疫力，让孩子身体更健康，预防疾病的发生。

(来源:《家庭医生报》)

## 预防职业性中暑 增加饮水很重要

随着气温不断攀升，许多户外工作者也增加了职业性中暑的风险。职业性中暑是指在工作环境中，由于长时间暴露在高温、高湿度、高辐射等条件下，人体无法通过自身调节机制来维持正常体温而导致的中暑症状。

常见的职业性中暑包括热痉挛、热衰竭、热射病等。这些疾病会对人体造成严重的伤害，甚至危及生命。职业性中暑有一些常见症状，主要有：**头痛和眩晕**，由于在高温环境中会大量排汗，人体会失去过多的水分和盐分，血压下降会导致头痛和眩晕；**呕吐和恶心**，由于人体的中枢神经受到热量刺激，导致呕吐、恶心等症状出现；**心跳加快和呼吸急促**，人的心跳和呼吸会加快主要是由于体温升高刺激中枢神经使身体产生应激反应；**汗水过**

多或不排汗，在高温环境下，人体会分泌更多的汗液，但如果汗液不能及时蒸发或因体液不足而导致汗水过少，则可能出现中暑症状；**肌肉晕厥和痉挛**，长时间在高温环境下工作，会导致人体疲劳，出现肌肉晕厥和痉挛。

如果出现以上症状或者其他异常情况，应立即停止工作并找阴凉处休息。如果症状较轻，可以通过补水和维持适当的温度等措施缓解。如果症状较重或进展迅速，应及时就医。

要预防职业性中暑，可注意以下事项：

保持适宜的室内温度和湿度，避免过度劳累和暴露于高温环境中。

在高温环境下工作时，穿透气、吸汗的衣服，做好防晒，戴帽子、用遮阳伞等。

适当增加饮水量，多喝白开水、饮

料等，补充体内的水分和电解质。

避免饮酒和吸烟，这些会加重身体的负担，增加中暑的风险。

定期进行体检，特别是老年人、体弱者，患有心血管疾病、高血压、糖尿病等慢性疾病的人群，应定期进行体检，以便及时发现并处理问题。

避免在高温环境下进行剧烈运动，如长时间的慢跑或骑车等。

在高温环境下工作时，要注意休息和放松，避免过度劳累和紧张。

总之，预防职业性中暑是每个从事高温作业人员的必须。除了上述事项，还需要灵活调整工作方式，合理安排作息时间等。只有在平时加强体力锻炼和保持良好的作息规律，才能在高温天气下保护好自己的身体健康，更好地工作和生活。

(来源:《保健时报》)

远离乳腺结节 注意情绪调控

乳腺结节是一种常见的乳腺疾病，好发于中老年女性。乳腺结节通常没有明显的症状，一般是在进行影像学检查时发现的。

乳腺结节是由多种因素导致的，其中情绪不良引起的内分泌失调是导致乳腺结节的重要原因。当女性处于压力、紧张、焦虑或悲伤等负面情绪状态时，常常会出现乳房肿胀、疼痛等问题。这是因为乳房是体内多种内分泌激素的靶器官，当身体处于负面情绪状态时，激素水平会发生变化，如皮质醇、肾上腺素和去甲肾上腺素等激素的分泌增加，而这些激素的过量分泌会促进乳腺组织增生，形成乳腺结节。

情绪因素还对乳腺疾病的恶化有重要影响。负面情绪会加重肿瘤大小、数量、增殖速度和转移等指标，而积极的情绪状态，可以促进人体免疫系统的调节，增强对肿瘤和其他疾病的防御能力。

此外，不良的生活习惯，如长期熬夜、高脂肪饮食、饮酒吸烟及长期服用含有雌激素类的保健品、避孕药等产品也会引发乳腺结节。

一般对于非恶性乳腺结节，如较小的非恶性乳腺结节，医生会选择让继续观察，如果没有变化，则可以继续观察下去，如果出现异常前进性发展，可以考虑手术切除治疗。而对于恶性乳腺结节，则需要及时进行治疗。常见的治疗方式有放疗、化疗、手术等，具体治疗方法应根据医生的建议进行选择，切勿自行进行药物使用或治疗。

(来源:《大河健康报》)

## 易怒、焦躁、头晕可能是缺乏泛酸

泛酸，指维生素B5，因广泛存在于动植物的组织中而得名。泛酸虽然没有名气，但它也是维护健康所必需的一种营养素，在体内发挥着诸多生理作用。当人精神上受到外部刺激时，会出现心跳加快、血压升高、呼吸急促、肌肉紧张、血糖升高等应激反应，应激反应伴随大量的能量消耗，此时，泛酸可以减少能量消耗，所以泛酸又被称为抗应激维生素。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》推荐成年人每天摄入泛酸5.0毫克。

泛酸缺乏会导致机体代谢受损。泛酸缺乏通常与三大营养素(糖类、脂肪、蛋白质)和维生素摄入不足伴随发生。泛酸缺乏会导致机体代谢受损，包括脂肪合成减少和能量产生不足。



泛酸缺乏者常出现的体征和症状包括易怒、焦躁、头晕、抑郁、坐立不安、疲劳、冷淡、不适、睡眠不良、恶心、呕吐和腹部痉挛、麻木(失去知觉或注意力不集中)、麻痹、肌肉痉挛(抽筋)、手脚感觉异常、肌无力和步态摇晃、低血糖症。也有泛酸缺乏者

会出现葡萄糖耐量改变、对胰岛素敏感性增加和抗体产生减少。

5类食物富含泛酸。动物的肝、肾、蛋黄，肉类和全谷食品中富含泛酸。经常吃这些食物，通常情况下不会出现泛酸缺乏的症状。

(来源:人民网健康)

# 漫游中国高颜值大学

大学，是城市最有活力的地方，是城市文化底蕴和历史印记的浓缩。校园一隅风光，胜过世间万千景象。如果你去一座城市旅行，一定要去城内的大学走一走。当下，正是学子们报考高校的时候，不妨一起欣赏以下几座被誉为中国最美大学的模样吧。

## 福建·厦门大学

占地9700亩的厦门大学校园，向来是高校界的知名网红，被誉为中国最美的大学校园之一。

在厦大，“面朝大海春暖花开”不再是梦，这里出门就是白城沙滩，背后是松声呼啸的吴老峰，还有面朝涛声起伏的鼓浪屿。在校内，你可以去芙蓉湖看看黑天鹅，到上弦场看“高校最美体育场”，离开前，记得走走凤凰花开的路口。

## 北京·北京大学



▲北京·北京大学

北京大学，别称燕园，这里的美，向来深入人心。它不仅是曾经的皇家园林，还坐拥无数自然风光。湖光塔影，是北大校园最有代表性、最醒目的一个。博雅塔雄健挺拔，体现北大自强不息的阳刚之气，未名湖柔波荡漾，象征着北大厚德载物的阴柔之美。

在校内，偶尔还能看到苍鹭抓鱼，鸳鸯戏水，看鸭妈妈带宝宝，看小猫慵懒地晒太阳，妙趣横生，何其有趣！在这个世界上，没有比大学更有灵性的

▼广东·中山大学



地方。漫步静谧的校园，埋首灯火通明的图书馆，或者和恋人散步在湖边小路……这里盛载着青春最美好的样子。

## 广东·中山大学

作为岭南最高学府，中山大学本身就是无数学子梦想的殿堂。而中大校园的古典建筑美，让它更有魅力，更具文化底蕴。

这里的红砖琉璃瓦，古朴而不乏悠远；巨树掩映，斑驳里透着生机。散步丛林，沐浴温暖的阳光，校园时光如此美好。你还可以去礼堂、孙中山纪念铜像、乙丑进士牌坊、陈寅恪故居、十八先贤铜像走走，感受建筑背后的厚重历史，体悟中大的文化精神。

## 湖北·武汉大学

说到“中国最美大学”，各种榜单都会给武汉大学留位置。环绕东湖水，坐拥珞珈山的武大，在校园里就能欣赏山清水秀的风光，属实是赢麻了。

武大历史悠久，古朴的建筑典雅大方，以老斋舍最为出名。老斋舍的房顶，便是樱顶，这里有武汉最美的樱花。如果没看够，还能去樱花城堡、樱花大道，等一场樱花雨。看罢风景，不如深入武大的图书馆看看。走进珞珈文库，宛如进入了J.K.罗琳笔下的霍格沃兹魔法学院，古典又梦幻。

## 浙江·中国美术学院

作为艺术类顶级学府，中国美术



▲湖北·武汉大学

学院常常和央美相爱相杀。但要说谁更美，国美赢得毫无悬念。尤其是象山校区，美得就像一件艺术品。



▲浙江·中国美术学院

象山校区由中国首位获得普利兹克建筑奖的王澍设计而成，整座校园顺象山起伏，完全融进了大自然，彷彿是在园林中建成的学校。

建筑只用朴素的砖墙石墙、夯土墙，用简单的砌筑方式，自然建成。学生或游客身处其中，只感觉融身自然，心旷神怡，难怪有人说，在这里上学，就像在度假！

## 江苏·苏州大学

在苏州孕育而生的苏州大学，骨子里本就嵌着园林的灵魂。大学西南角的可园，与中国四大亭阁沧浪亭含情相望。水池居中，水木明瑟，建筑疏朗，槛曲廊回。

晴岚路旁有一条小河，沿着小河

曲折的东吴桥，走到尽头，便到了古意盎然的尊师轩，这里是许多情谊萌生的幽幽之境。

## 河南·河南大学

在民国时期，河南大学可是闻名全国的强校。当你真正走进河南大学，你才能感受得到，这所百年院校的沉静之美。

从南门进来，穿过欧美预备留学生楼旧址，漫步在东十斋旁的路灯下，吹一吹铁塔湖的风，站在古城上眺望，你就能感受到河大的厚重与静好。



▲江苏·苏州大学

只有来过这里，才能看到它的不事浮华、历久弥新之美。体悟到饱经沧桑后依然努力的河大精神。

(来源:综合骑驴旅行等)

▼江苏·苏州大学



# 魅力之城——荆门

近日，荆门市首届潮玩运动休闲大会成功举办，滑翔伞、跳伞等运动休闲的方式火出了圈，令旅游“特种兵”惊叹不已。荆门是湖北省历史文化名城，也是中国优秀旅游城市，近年来越来越多的人将荆门作为假期旅游的目的地。今年暑假，带上孩子，赴荆门开启一场潮玩之旅吧。

## 荆门漳河风景名胜区



▲荆门漳河风景名胜区

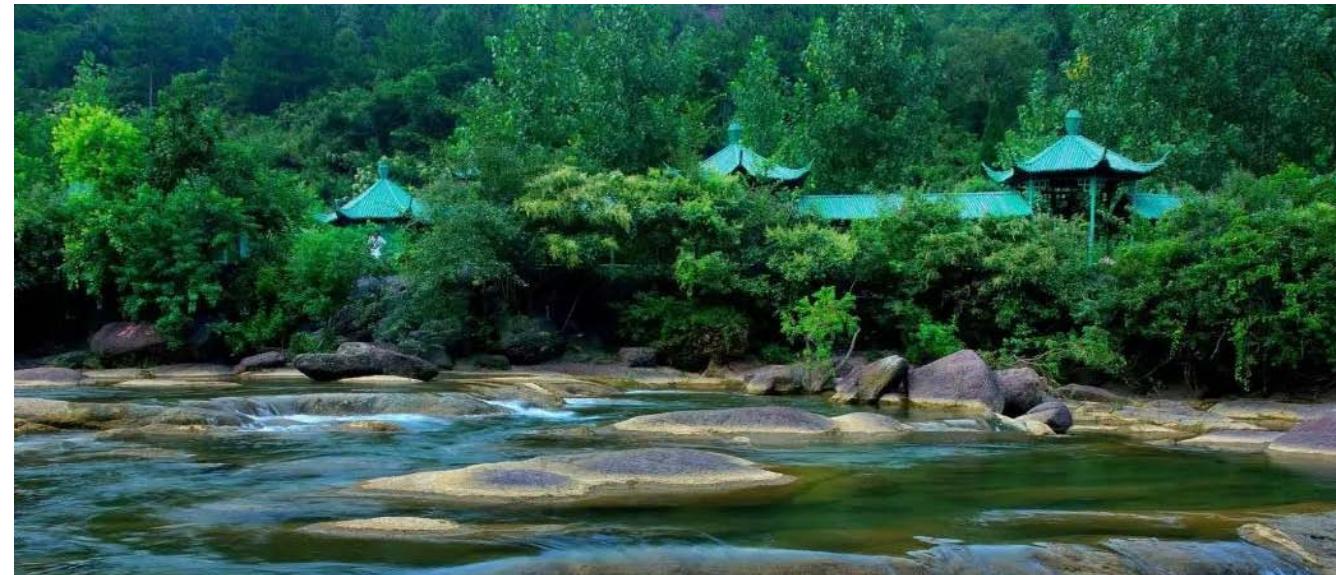
位于湖北省荆门市东宝区漳河镇的漳河风景名胜区，以自然景观为主，以人文景观、特别是大型水工建筑群为辅，可供参观、游览、度假和休养。景区内有山水景观和山石景观两大类，尤以山水景观最具特色，这里风景秀丽，水质天然纯净，是工程、人文、自然和生态的有机集成。到漳河，赏原生态之人文奇观，看纯自然之山水妙象，泛舟冲浪、沙滩沐浴、结伴漂流、采桔赏花、游钓品鱼、飞天走索、露营拓展、参禅祈福，让您享受悠然自得的惬意。

## 明显陵

位于湖北省荆门市钟祥市显陵路的明显陵，是明世宗嘉靖皇帝的父亲恭睿献皇帝朱祐杗、母亲章圣皇太后的合葬墓。明显陵围陵面积183公顷，整个陵园双城封建，其外罗城周长3600余米，红墙黄瓦，金碧辉煌，蜿蜒起伏于山峦叠嶂之中，由30余处规模宏大的建筑群组成。景区依山而建，渐次布列有纯德山碑、敕谕碑、前后宝城等，疏密有间，错落有致，尊卑有序，建筑掩映于山环水抱之中。

## 莫愁湖国家湿地公园

位于湖北省荆门市钟祥城区郢中镇的莫愁湖国家湿地公园，是钟祥市重要的生态资源，毗邻世界文化遗产



▲绿林山风景区

——明显陵。莫愁湖湿地公园于2011年3月25日经国家林业局批准。包括南莫愁湖、北莫愁湖以及连接两湖的莫愁湖景观大道和周边缓冲区域。这里是汉江中游南岸的第一大湖泊。建设莫愁湖国家湿地公园，打造钟祥楚文化旅游品牌，是钟祥旅游的一大亮点。莫愁湖国家湿地公园总面积1948.67公顷，包括：围渔体验区、渔家文化区、舞台表演区、放生体验区、垂钓区、露营区。

## 黄仙洞

位于湖北省荆门市钟祥市客店镇赵泉河村客黄路的黄仙洞旅游区，是大洪山风景名胜区内的核心景点。黄仙洞面向西北，全长2500余米，洞口壁高100米，宽70米，洞内蜿蜒曲折，迭宕起伏，丰富的石灰岩石柱在天然水和地下水的溶蚀作用下，经过极其漫长的地质发展历史，从而形成了极其奇特的洞天石林景观和十分丰富的喀斯特地貌特征。



▲黄仙洞

## 彭墩乡村旅游世界

位于湖北省钟祥市石牌镇彭墩村的彭墩乡村旅游世界，为国家AAAA级旅游景区，有面积10.5平方公里，是一个以突出农业产业化和新农村建设的新面貌、新气象为特色的休闲观光乡村旅游景区，目前形成的主要旅游资源有村落风貌、农民小区、农民公园、农业产业六大基地和彭墩古镇等。景区现有主要景点：风格独特的农民新居、农耕文化博览园、千弓荡情人岛、彭墩

文化艺术中心广场、垂钓乐园、野外烧烤、有机果蔬采摘园、太空水莲基地、香樟园、枇杷园、桂花园等十多处。

## 湖北太子山国家森林公园



▲湖北太子山国家森林公园

位于鄂中江汉平原与大洪山余脉交汇处的湖北太子山国家森林公园，京山南部。截至2008年，公园面积7930公顷，森林覆盖率80.4%，年降水量800毫米以上。湖北太子山国家森林公园在2001年被评定为省级森林公园，2002年12月被评定为国家级森林公园，2011年被授予“国家生态文明教育基地”称号。截至2009年，湖北省太子山国家森林公园分布着地球上仅能在此生长的国家级一保护植物对节白腊在内的常绿或落叶针叶林、阔叶林、林下植被等138科、204属近400种。

## 绿林山风景区

位于湖北省荆门市京山市绿林镇坪溪线的绿林山风景区，是集观光、访古、体验、度假、养生于一体的真正的生态旅游胜地，被誉为“武汉后花园”。景区方圆120平方公里内，有纯净无污染的山泉水，有浩渺无边、充满神秘色彩的原始森林，堪称“天然氧吧”，山清水秀，美不胜收。

## 京山鸳鸯溪漂流

位于湖北省荆门市京山市绿林镇的京山鸳鸯溪漂流。鸳鸯溪漂流享有

“鄂中第一漂”之美誉，鸳鸯溪发源于大洪山南麓的白龙池，因其走势俯瞰如鸳鸯形而得名。漂流河段全长6.7公里，全程漂流时间约为2小时，漂流终点设在绿林集镇观音潭。漂流河道与周边山峰相对高差在500米左右，森林覆盖率达95%以上，是负氧离子高密度区域。漂流途中大小观赏景点数十处，山随水动，景随船移，美不胜收。

## 绿林美人谷

位于绿林风景区内的绿林美人谷，北倚大洪山麓，南临江汉平原，京山山清水秀，林木葱郁，石怪洞奇，人文景观众多。绿林镇就在京山西北部，面积约252平方公里，人口不到一万四千人，森林覆盖率达到84%，这里四季分明，春天野花遍地，夏天满山青翠，秋天果实累累，冬天白雪皑皑，您无论哪个季节来都可以欣赏美丽的自然风光。

## 绿林寨



▲绿林寨

绿林寨被称为神州第一古兵寨，是国家级大洪山风景名胜区的核心景区。绿林古兵寨是当年王匡王凤领导的绿林起义策源地，也是汉光武帝刘秀的发祥地，这里有两千年的古烽火台、古城墙、古兵寨、古战场、古汉梯田，也有抗日战争旧址；历史人文底蕴丰厚，自然风光秀丽无比，尤以绿林十八景蔚为胜观。

(来源：综合荆门文旅等)

# 暑期档:国产剧值得期待

暑假是国产剧在一年中最热闹的时间段,各大平台使出浑身解数,已经有多部新剧先后定档并陆续开播。



《闪耀的她》

主演:秦岚、王阳、张萌  
开播时间:6月18日  
播出平台:腾讯

该剧讲述了了几位性格迥异的女性,在面对自己30+的年龄危机时,迎难而上,直面爱情、工作和生活中的所有矛盾与问题,活出精彩人生的故事。剧情具有写实意义,折射出当代女性的生存痛点,很多话题都直击人心,再加上秦岚、王阳等实力派的演技,值得期待。



《长风渡》

主演:白敬亭、宋轶、刘学义  
开播时间:6月18日  
播出平台:爱奇艺

该剧讲述了顾九思和柳玉茹在错位的婚姻中,从相互排斥到相互扶持,两人联手智斗奸臣、广开商路,抵御外敌,谱写了一段盛世佳话。原著就是一部非常精彩的小说,导演尹涛也实力不俗,《琉璃》《少年歌行》均出自他之手。再加上刘学义、丁勇岱、沙溢、胡可、赵子琪等实力派演员加持,值得期待。



《南洋女儿情》

主演:肖燕、戴向宇、岳丽娜  
开播时间:6月20日  
播出平台:爱奇艺

该剧改编自真实历史故事,讲述了二十世纪三十年代,以“红头巾”为代表的华人女性在南洋地区历经无情战火、情感磨难和生死离别,打拼出一番天地的故事。年代剧一直是观众非常喜欢的题材,女性群像、南洋风情、新老演员同台竞技,期待这部剧让观众耳目一新。



《雪鹰领主》

主演:许凯、古力娜扎  
开播时间:6月21日  
播出平台:腾讯

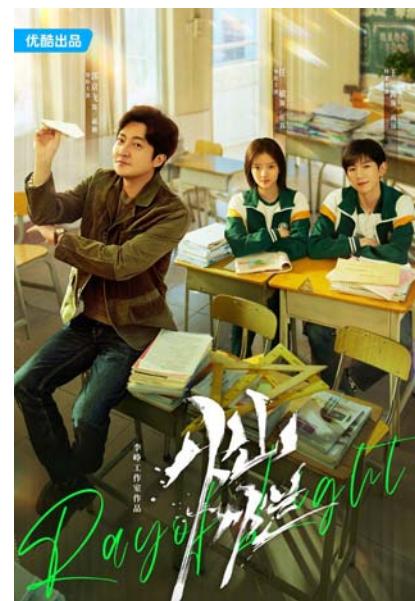
讲述了在异界大陆,东伯雪鹰和妻子余靖秋历练超凡,抵御魔族入侵,成就一代传奇的故事。许凯和娜扎的组合堪称古偶颜值天花板,预告片画面质感十足,特效炸裂,动作戏一气呵成,喜欢魔幻题材的小伙伴一定不要错过。



《将军在下》

主演:杨祺如、徐振轩  
开播时间:6月21日  
播出平台:腾讯

该剧讲述了文盲女将军魏凛和病弱美公子顾明珠阴差阳错结为夫妻,从而牵扯出一段啼笑皆非的故事。腾讯这两年出品的微短剧,质量越来越高,笑点也越来越多,当“电子榨菜”下饭看非常合适。



《灿烂》

主演:郭京飞、王源、任敏  
开播时间:6月28日  
播出平台:优酷

该剧讲述了教书风格独树一帜的老师郝楠,在和高三同学的日常相处中,用自己的实际行动感染了这群憧憬未来的少年,帮助他们备战高考的故事。郭京飞的演技有目共睹,王源和任敏也都是人气极佳的青年才俊,他们三人的组合既新鲜又有趣。



《那年那人那片花海》

主演:成乔斯、贾博雅、陈奕恩  
开播时间:6月30日  
播出平台:优酷

18年前,少年赫连迟与洛新夏以薰衣草为媒订下婚约。18年后,留学归来的赫连迟来到洛新夏所在的萧氏集团分公司任职总经理,赫连迟从洛新夏母亲宋茹那里得知洛新夏失忆,随后便安排洛新夏在策划部门工作并要求其完成《润疆薰衣草》计划书,而这正是赫连迟通过康复方案设计出的恢复计划。



《我的人间烟火》

主演:杨洋、王楚然  
开播时间:7月3日  
播出平台:芒果

该剧讲述了消防队长宋焰和急诊科医生许沁分别十年后,因工作原因再度重逢,两人多次在火场前线并肩作战,历经生死考验最终相知相守的故事。本剧还有张彬彬、魏大勋、王彦霖等演员加盟。

# 七月电影 演员打擂台

和进口片众多的6月相比,7月电影市场主要以国产大片为主,《超能一家人》《热烈》《八角笼中》《扫毒3》题材多样,进口片只有阿汤哥的《碟中谍7》和《芭比》真人大电影。在7月,哪部电影能够脱颖而出拔得头筹,我们拭目以待。



《扫毒3：人在天涯》

导演:邱礼涛  
主演:古天乐、郭富城、刘青云  
上映时间:7月6日

《扫毒3》在剧情和人物上与前两部并无直接联系,但题材故事依然围绕着缉毒警察与毒枭及其团伙的生死对决展开。毒枭康素差一直带着手下张建行从事毒品交易,新加入的成员欧志远也因一次意外与两人有了过命交情,三人情同手足。康素差在香港的贩毒生意被警方查处后带团队逃到金三角发展,却意外发现身边藏有卧底……



《八角笼中》

导演:王宝强  
主演:王宝强、王迅、陈永胜  
上映时间:7月6日

王宝强导演的首部现实题材作品,讲述了一个普通人如何在困境中寻找出路,不认命不服输的现实题材故事。主人公倾注心血想把当地无人照料的孩子培养成才,让孩子们看到了通向未来的曙光。然而,随着往日的表演视频被爆出,这些“残忍、血腥”的画面刺激了不明真相的人们的神经。一夜之间,舆论开始发酵……



《长安三万里》

导演:谢君伟、邹靖  
主演:杨天翔、凌振赫  
上映时间:7月8日

安史之乱爆发后数年,吐蕃大军攻打西南。大唐节度使高适交战不利,长安岌岌可危。困守孤城的高适向监军太监回忆起自己与李白的一生往事。

作为一部以唐代历史为背景的电影,《长安三万里》用动画形式再现泱泱大唐长安、扬州、梁园、潼关、松州、蓟北等多地风貌。



《碟中谍7：致命清算(上)》

导演:克里斯托夫·迈考利  
主演:汤姆·克鲁斯  
上映时间:7月14日

伊森·亨特和他的IMF团队必须在危险武器落入坏人之手前找到它。

“碟中谍”系列早已刻进观众“DNA”里。“实拍狂魔”阿汤哥种种挑战极限的动作场面都将在IMAX大银幕上得到还原;观众将更近距离地和阿汤哥带领的团队并肩“亲历”其非凡的旅途。



《封神第一部》

导演:乌尔善  
主演:黄渤、费翔、李雪健  
上映时间:7月20日

《封神三部曲》取材于中国家喻户晓的古典神魔小说名著《封神演义》,讲述一场三千多年前,人、仙、妖之间旷日持久的神话战争。《封神第一部》揭开了《封神三部曲》的序幕,故事讲述商王殷寿与狐妖妲己勾结,暴虐无道,引发天谴。昆仑仙人姜子牙携“封神榜”下山,寻找天下共主,以救苍生。西伯侯之子姬发逐渐发现殷寿的本来面目,反出朝歌……



《超能一家人》

导演:宋阳  
主演:艾伦、沈腾、陶慧  
上映时间:7月21日

郑前新开发的APP被狡猾又诚实的反派乞丐科夫盯上了。幸好郑前一家人意外获得了超能力,姐姐会飞天,爸爸能隐身,爷爷不死术,妹妹力大无穷。郑前本指望家人们出手帮忙,一家人却常常出糗帮倒忙,虽强但傻的“超能力一家人”将如何对抗乞丐科夫,一场超能力VS钞能力的大战一触即发……



《芭比》

导演:格蕾塔·葛韦格  
主演:玛格特·罗比  
上映时间:7月21日

索尼影业与美泰玩具近日达成合作,将把风靡全球的芭比娃娃(Barbie)玩具改编成由真人出演的电影。

据悉,电影版《芭比》将故事设定在当代,主角“芭比”就像是一个现代版的“魔法保姆玛丽·波平斯”,她利用个人专业技能帮助别人改善他们的人生。芭比的男友“肯”和芭比的闺蜜也将在片中扮演重要角色。



《热烈》

导演:大鹏  
主演:黄渤、王一博、刘敏涛  
上映时间:7月28日

街舞老炮儿丁雷遇到了的青年舞者陈烁,忽悠其加入了自己经营的街舞团——惊叹号。舞团内高手如云,性格各异,与陈烁碰撞出不同的火花,笑料不断。

陈烁热烈追梦,却发现丁雷邀请自己的目的并不单纯,而两人也面临着接二连三的打击。

## 湖北广播电视台湖北卫视

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
08:00 天生我财	08:00 动画片	08:00 动画片				
08:37 白天剧场:武松	09:08 白天剧场:武松	09:07 慈海鹊桥会				
11:50 天生我财	12:35 情系国防	10:01 白天剧场:武松				
12:29 白天剧场:武松	12:29 白天剧场:武松	12:30 白天剧场:武松	12:30 白天剧场:武松	12:25 家住长江边	13:00 白天剧场:武松	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	17:02 吾股丰登	12:43 白天剧场:武松	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	17:50 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	18:30 湖北新闻	19:00 中央台新闻联播				
18:30 湖北新闻	19:00 中央台新闻联播	19:36 长江剧场:淬火丹心				
19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分				
19:35 长江剧场:淬火丹心	19:35 长江剧场:淬火丹心	19:36 长江剧场:淬火丹心	19:36 长江剧场:淬火丹心	19:35 长江剧场:淬火丹心	21:25 戏码头	21:25 戏码头
21:10 湖北 10 分	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号				
21:25 必看时间	21:24 童声朗诵	21:24 大王小王	21:26 奇妙的成语	21:10 湖北 10 分	21:25 非正式会谈	
22:33 夜观财经	22:32 夜观财经	22:33 夜观财经	22:32 夜观财经	21:26 奇妙的诗词	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	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7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
07:45 紫金剧场:蜂鸟 (27-29)	07:45 紫金剧场:蜂鸟 (30-32)	07:45 紫金剧场:蜂鸟 (33-35)	07:45 紫金剧场:蜂鸟 (36-38)	07:45 紫金剧场:蜂鸟 (39-41)	07:45 紫金剧场:蜂鸟 (42-44)	07:45 紫金剧场
11:10 爱情保卫战						
13:05 钻石剧场:怪医文 三块(10)下-(12)下	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(13)上-(15)上	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(15)下-(17)下	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(18)上-(20)上	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(20)下-(22)下	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(23)上-(25)上	13:05 钻石剧场:怪医文 三块(25)下-(27)下
16:15 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:错过的 温柔(18-22)	19:05 黄金剧场:错过的 温柔(23-27)	19:05 黄金剧场:错过的 温柔(28-32)	19:05 黄金剧场:错过的 温柔(33-37)	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 帮女郎在行动精编 版	22:55 帮女郎在行动	20:10 黄金剧场:错过的 温柔(38-40)	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 真的在点	23:25 真的在点	22:20 黄金剧场	23:25 真的在点	23:25 真的在点
				22:55 帮女郎在行动		
				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7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(12-16)	06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(17-21)	06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(22-26)	06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(27-31)	06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(32-36)	6:40 酷剧场:我们的绝 地反击(37-41)	06:40 酷剧场:我们的绝 地反击(42-46)
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	13:25 喜子来了	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				
14:30 断箭(28-30)	14:30 断箭(31-33)	14:30 断箭(34-36)	14:30 断箭(37-39)	14:30 断箭(40-42)	15:25 断箭(43,44)	14:30 断箭(45-47)
17:25 首播剧场:铁道传 奇(27-32)	17:25 首播剧场:铁道传 奇(31-34)	17:25 首播剧场:喋血玫 瑰(1-6)	17:25 首播剧场:喋血玫 瑰(5-10)	17:25 首播剧场:喋血玫 瑰(9-14)	17:25 首播剧场:喋血玫 瑰(13-18)	17:25 首播剧场:喋血玫 瑰(17-22)
22:40 经典剧场:战火情 缘(37、38)	20:55 首播剧场:喋血玫 瑰(1,2)	22:45 经典剧场:战火情 缘(41、42)	22:45 经典剧场:战火情 缘(43)	22:45 连环套(2,3)	22:45 连环套(4,5)	22:45 连环套(6,7)
	22:45 经典剧场:战火情 缘(39、40)	0:15 喜子来了	23:35 连环套(1)			

## 湖北广播电视台垄上频道

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版
08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会
12:06 垦上故事会精编版	11:55 垦上故事会精编版	12:06 垦上故事会精编版	11:55 垦上故事会精编版	12:06 垦上故事会精编版	11:55 垦上故事会精编版	12:06 垦上故事会精编版
13:10 垦上看戏:东方侠 客(42-45)	12:59 垦上看戏:东方侠 客(46-49)	13:10 垦上看戏:东方侠 客(50-53)	12:59 垦上看戏:东方侠 客(54)	13:10 垦上看戏:长沙保 卫战(4-7)	12:59 垦上看戏:长沙保 卫战(8-11)	13:10 垦上看戏:长沙保 卫战(12-15)
16:41 垦上剧场:长沙英 雄传(31、32)	16:35 垦上剧场:英雄之 志(2-5)	16:41 垦上剧场:英雄之 志(5-8)	16:35 垦上剧场:英雄之 志(8-11)	16:41 垦上剧场:英雄之 志(11-14)	16:35 垦上剧场:英雄之 志(14-17)	16:41 小说剧
18:29 垦上剧场:英雄之 志(1,2)	20:00 垦上行(139)	20:00 垦上行(140)	20:00 垦上行(141)	20:00 垦上行(142)	19:49 垦上欢乐送(53)	17:33 垦上剧场:英雄之 志(18-20)
20:00 垦上行(138)	20:32 寻医问药(131)	20:32 寻医问药(132)	20:32 寻医问药(133)	20:32 寻医问药(134)	20:00 垦上行(143)	19:49 垦上欢乐送(54)
20:32 寻医问药(130)	21:38 垦上故事会(550- 552)	21:34 垦上故事会(553- 555)	21:38 垦上故事会(556- 558)	21:34 垦上故事会(559- 561)	20:32 地理标志楚天行	20:00 垦上行(144)
21:34 垦上故事会(547- 549)					21:38 垦上故事会(562- 564)	20:32 地理标志楚天行
						21:34 垦上故事会(565- 567)

## 湖北广播电视台教育频道

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
05:40电视剧:战地枪王	05:40电视剧:战地枪王	05:40电视剧:战地枪王	05:40电视剧:战地枪王	05:40电视剧:战地枪王	05:43电视剧:战地枪王	05:43电视剧:战地枪王
09:24电视剧:尖刀战士	09:24电视剧:尖刀战士	09:24电视剧:尖刀战士	09:24电视剧:尖刀战士	09:24电视剧:尖刀战士	08:30电视剧:尖刀战士	08:40电视剧:尖刀战士
13:20门当户对	13:20门当户对	13:20门当户对	13:20门当户对	13:20门当户对	11:57门当户对	12:07门当户对
17:00等着我	17:00等着我	17:00等着我	17:00等着我	17:00等着我	17:01等着我	14:00长江讲坛
19:45我的铁血金戈梦	19:45我的铁血金戈梦	19:45我的铁血金戈梦	19:45校园戏曲风	19:45汉字解密	19:45湖北教育新闻	15:04门当户对
23:40电视剧:尖刀战士	23:40电视剧:尖刀战士	23:40电视剧:尖刀战士	20:56我的铁血金戈梦	20:56我的铁血金戈梦	20:56我的铁血金戈梦	17:01等着我
			23:40电视剧:尖刀战士	23:40电视剧:尖刀战士	23:40电视剧:尖刀战士	19:45童声朗朗
						20:56我的铁血金戈梦
						23:40电视剧:尖刀战士

## 湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
08:00爱的选择						
11:45旗帜	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						
12:20问健康	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	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	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	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	18:30湖北新闻	19:02荆楚老兵	18:30湖北新闻
19:03大揭秘	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	19:30长江新闻	20:45新闻110	19:30长江新闻
20:17大揭秘	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	20:45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
21:00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	21:10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
21:25荆楚廉政	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
21:50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	22:20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	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	23:00长江新闻号					

## 湖北广播电视台经视频道

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9日(星期日)
07:17经视故事会:幸福约定(45)	07:17经视故事会:婚变(2)	07:17经视故事会:婚变(4)	07:17经视故事会:婚变(6)	07:17经视故事会:婚变(8)	07:17经视故事会:婚变(10)	07:17经视故事会:婚变(12)
07:59专题	07:59专题	07:59专题	07:59专题	07:59专题	07:59专题	07:59专题
08:22经视故事会:婚变(1)上	08:22经视故事会:婚变(3)上	08:22经视故事会:婚变(5)上	08:22经视故事会:婚变(7)上	08:22经视故事会:婚变(9)上	08:22经视故事会:婚变(11)上	08:22经视故事会:婚变(13)上
08:42专题	08:42专题	08:42专题	08:42专题	08:42专题	08:42专题	08:42专题
09:09经视故事会:婚变(1)下	09:09经视故事会:婚变(3)下	09:09经视故事会:婚变(5)下	09:09经视故事会:婚变(7)下	09:09经视故事会:婚变(9)下	09:09经视故事会:婚变(11)下	09:09经视故事会:婚变(13)下
09:29养生栏目	09:29养生栏目	09:29养生栏目	09:29养生栏目	09:29养生栏目	09:29养生栏目	09:29养生栏目
10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开	10:10桃花朵朵开
11:28养生栏目	11:28养生栏目	11:28养生栏目	11:28养生栏目	11:28养生栏目	11:28养生栏目	11:28养生栏目
12:10我们是冠军	12:10我们是冠军	12:10我们是冠军	12:10我们是冠军	12:10我们是冠军	12:10我们是冠军	12:10我们是冠军
13:21金牌调解	13:21金牌调解	13:21金牌调解	13:21金牌调解	13:16米特家居	13:21金牌调解	13:21金牌调解
16:30专题	16:30专题	16:30专题	16:30专题	16:29专题	16:30专题	16:30专题
17:00夸天	17:00夸天	17:00夸天	17:00夸天	17:00夸天	17:00夸天	17:00夸天
17:44欢乐送	17:44欢乐送	17:44欢乐送	17:44经视理财	17:44维楚有菜	17:44欢乐送	17:44欢乐送
18:00经视直播	18:00经视直播	18:00经视直播	18:00经视直播	18:00经视直播	18:00经视直播	18:00经视直播
19:20经视故事会:两家	19:18经视故事会:两家	19:18经视故事会:两家	19:10米特家居	19:10经视旅行团	19:33经视故事会:两家	19:18经视故事会:两家
人一世情(1、2)	人一世情(3-6)	人一世情(7-10)	19:34经视故事会:两家	19:10经视旅行团	人一世情(17-20)	人一世情(21-24)
21:10经视故事会:亲爱	22:54经视故事会:开封	22:50经视故事会:开封	人一世情(11-14)	23:02经视生活圈之经视	23:01经视生活圈之社区	22:46经视故事会:开封
的(29、30)	府(15-17)	府(18-20)	说法	23:19经视故事会:开封	辩论会	府(30-32)
22:50经视生活圈之提案				府(21-23)	23:16车族风	
追踪					23:29经视故事会:开封	
23:06经视故事会:开封					府(27-29)	
府(12-14)						

## 湖北广播电视台生活频道

2023年7月3日(星期一)	2023年7月4日(星期二)	2023年7月5日(星期三)	2023年7月6日(星期四)	2023年7月7日(星期五)	2023年7月8日(星期六)	2023年7月9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:火蓝刀锋	20:53电视剧:火蓝刀锋	20:53电视剧:火蓝刀锋	20:52电视剧:火蓝刀锋	20:53电视剧:火蓝刀锋	20:52电视剧:火蓝刀锋	20:52电视剧:火蓝刀锋
22:39开讲了						
23:31短秀新生活	23:32短秀新生活	23:29经视生活圈	23:29经视理财	23:32短秀新生活	23:32短秀新生活	23:32短秀新生活
		23:47短秀新生活	23:43短秀新生活			



## 湖北卫视 喜子来了

# 开启旅行新体验 跟着“喜子来了”畅享无忧之旅

跟着喜子去旅行，一路好心情！我是本次旅行体验员冯金丽，参与的是6月16日出发的为期8天的重庆成都游。

初听“喜子来了”这个名字，就给人一种亲切友好的感觉，就像是一位老朋友来到家里做客一样。而在整个旅程中，他们的确没有让我们失望。

说起跟团旅行，很多人可能会有些犹豫，担心会被束缚住，无法自由地享受旅行的乐趣。但跟着喜子来了，这一切都不再是问题。他们提供的一站式服务，从交通安排到酒店预订，再到景点游览，他们已经想到了一切，团友们只需要放松心情，尽情领略美景就好。

在这次旅行中，我充分感受到了重庆和成都两座城市的魅力。重庆作为一个山城，不论是建筑还是交通都独具特色，“喜子来了”带大家参观了解解放碑与洪崖洞这两个极具代表性的商业圈，又在渣滓洞和白公馆了解到历史故事，感受到先烈的伟大，这些都让人对这座城市充满了敬意。

成都有着浓厚的文化氛围，我们见到了“国宝”

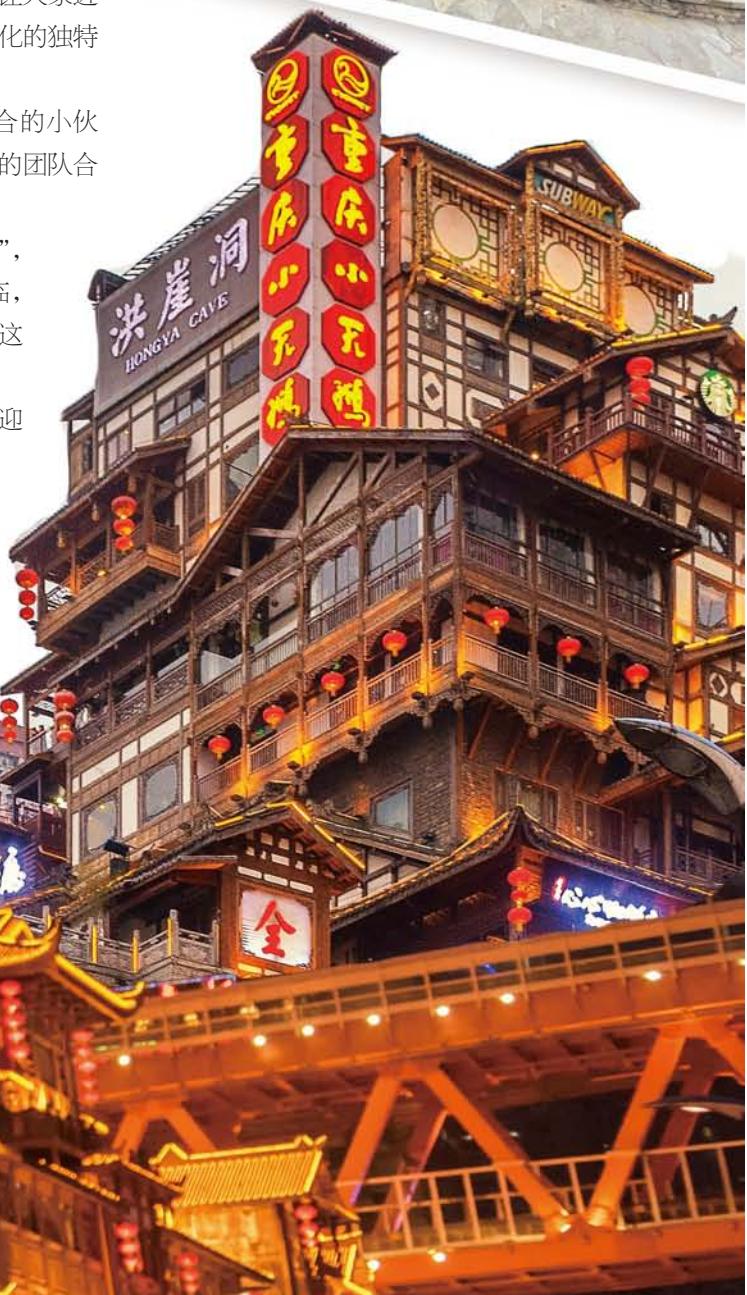
熊猫，参观了著名的川主寺，亲眼目睹了佛教文化的瑰丽。在宽窄巷子里，我们感受到了古老的街道和传统建筑的美；而随后在阿坝藏族羌族自治州我们游览了九寨沟，那里的水是如此的清澈。湖泊、瀑布、山间的积雪，每一个角落都让人陶醉，感叹大自然的神奇之美。不止如此，这次旅行还让大家近距离体验了藏族文化，了解了藏族民俗文化的独特魅力。

在旅途中，我们结交了很多志同道合的小伙伴，分享彼此的快乐和感动。也正是这样的团队合作和友情，让我们的旅行更加精彩。

不用操心，不用担心，跟着“喜子来了”，只需放心享受旅行的乐趣。趁着暑假来临，带上你的家人、朋友或是爱人，一同踏上这段令人难忘的旅程吧！

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！