

湖北广播电视报

2023 年 7 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 13 期 总第 2052 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

湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬： 在长江云上再造一个湖北广电

► 02 版



全国广播电视新媒体联盟
在北京成立长江云新闻首批加入

► 03 版

多彩活动齐上阵
红色精神共传承

► 06 版

远离夏季皮肤病和过敏

► 08 版

看展：用艺术的方式
打开武汉的夏天

► 11 版

何以安夏 一盞酸汤

► 12 版

七月偶像剧盘点

► 13 版

第十八届湖北省中老年才艺大赛获奖名单

► 04 版
► 05 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@湖北广播电视报-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视报”
湖北广电报业网: www.hbgdby.cn
扫码关注官方微信

湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬： 在长江云上再造一个湖北广电

7月12日,2023中国新媒体大会在长沙开幕。本次大会首设“省级融媒创新论坛”,举行了“省级融媒协作圈”启动仪式,“省级融媒协作圈”将以中国新媒体大会“省级融媒创新论坛”为平台基础,加强交流合作共享。

“省级融媒创新论坛”以“融创新范式 区域新主流”为主题。论坛中,湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬以《“四新”赋能 “四力”提升 巩固壮大奋进新时代的主流思想舆论》为题发表演讲,从“主流新表达”“传播新矩阵”“垂直新生态”“发展新格局”四个方面,分享湖北广播电视台推进媒体深度融合的实践探索。

“主流新表达” 提升内容品质 扩大主流媒体传播力影响力

将主题宣传的权威性、严肃性和表达方式的时尚性、创新性结合起来,以“轻量化”传播、“浅语式”表达和“浸润式”影响,在春风化雨、润物无声之间传递主流价值。今年以来,湖北台全网置顶作品27个,再创历史新高。

持续深化“头条工程”。紧紧围绕习近平总书记的殷殷嘱托,通过“现场”阐释“思想”,循着“足迹”体会“深意”,重温“嘱托”谋划“发展”,推出《江河湖北 澎湃中国》《最坚实的领航 最坚强的成长》等新媒体产品,推出《习语暖荆楚 奋进先行区》《听!总书记的话》等系列报道,充分展现大党大国领袖的光辉形象和深厚的为民情怀。

创新理论传播工程。去年,湖北广播电视台推出大型理论节目《改变中国的真理力量》(第一季),全网传播量达4.5亿,被中宣部点名表扬。今年正在全新升级打造首档沉浸互动式理论节目《改变中国的真理力量》第二季。创新推出《是这个理》系列理论节目,推动党的创新理论飞入寻常百姓家。

实施国际传播工程。组建国际传播中心,实施“新时代新湖北”国际形象传播工程。今年以来,双语短片《端午·龙舟》经“Open Hubei”海外账号矩阵发布后,被领导人的脸书账号“Xi's Moments”转发;《老人与江豚》等多个产品被80多个国家、地区的



582家媒体和社交账号转发,还被美联社、路透社等西方主流媒体转载,海外阅读量6.5亿。《江豚又回来了》被联合国官网头条刊发、全矩阵账号推广。

“传播新矩阵” 构建全媒体传播体系 巩固壮大主流思想舆论阵地

近年来,湖北广播电视台全力构建以自主可控的长江云平台为核心、以频道频率为支撑、省市县三级媒体联动、大小屏联通和云、网、端一体化智能协同的全媒体传播体系,不断扩大主流价值影响力版图。2022央视索福瑞数据显示,湖北台新闻融合传播指数位居全国第三,短视频传播指数位居全国第二。在今年上半年榜单中,湖北台新闻融合传播指数位列第二,又前进了一步。

一方面,在传统矩阵上做减法。近年来,湖北广播电视台大力推进减频道、减机构“双减行动”,广播电视频道由21套精简至15套,频道机构从21家精简为10家,推动主力军全面挺进主阵地。

另一方面,在新型矩阵上做加法。强化移动属性、视频特色,大力推进长江云新闻客户端焕新升级,长江云新闻进入全国广电新媒体矩阵排名前三。目前,长江云平台联通省市县三级122个云上系列客户端,用户规模突破5000万。精心打造互联网传

播矩阵,全台全网粉丝总量达2.8亿。

“垂直新生态” 强化服务供给 在长江云上再造一个湖北广电

2014年,湖北台以“新闻+政务+服务”为定位,建立了全国首个移动政务融媒体平台——长江云,成为全国县级融媒体中心建设的范本。为适应媒体融合发展新趋势,湖北台以互联网思维优化内容供给,推动所有频道频率成为长江云垂直频道和长江号的编辑部,把全台所有新媒体账号纳入长江云品牌朋友圈,以“(新闻+政务)×服务”为定位,变相加为相乘,以服务为主线,在广电新生态、用户新连接、政务新服务上寻求突破,努力“在长江云上再造一个湖北广电”。

打造老百姓指尖上的“办事窗口”,强化媒体服务功能。全省2220个政务部门入驻长江云“政务大厅”。我们将9大类64项高频便民服务项目,接入全省122个云上系列客户端,方便用户、服务群众。

自主研发新时代文明实践平台,强化媒体参与社会治理功能。目前,平台已入驻省内外68个市县、志愿组织3万多个、志愿者300多万人,发布活动30多万次,服务时长1100多万小时。

一键部署“云上问政”平台,强化媒体监督功能。老百姓可通过87家长江云系列客户端“问政”频道,提交

诉求,实现全天候“一键问政”,平台每天可接收问政信息1000多条。我们将这些信息形成《舆情专报》和《内参清样》,服务省委省政府决策,有效解决了一大批老百姓“急难愁盼”的问题。

推出“社科+智库”融合平台,强化媒体智库功能。湖北社科信息服务平台,汇集11700位社科专家科研成果30万篇、中国特色社会主义理论体系等经典文献著作243部。受到中宣部领导充分肯定。

“发展新格局” 打造基础底座 构筑主流媒体未来生态

当前,宣传思想工作面临一系列新形势新任务新要求。湖北台将坚定不移贯彻落实中央关于媒体深度融合的决策部署,大力实施“1234”战略,大力构建未来广电网宣传格局、大视听格局、大产业格局,在奋进新时代伟大征程上努力建设具有强大传播力影响力的新型主流媒体。湖北台正在大力推进以下几项工作。

一是整体搬迁入驻广电传媒基地。从7月19日到年底,湖北台将整体搬迁入驻广电传媒基地。这次搬迁,不仅仅是办公地点的改变,更是湖北广电人迈向媒体深度融合的全新出发。未来,随着广电技术的迭代升级,传统广电的生产关系、组织架构和体制机制必将迎来深刻变革、深度调整。

二是在新基地大力打造未来广电数字化底座。以“全台一云”技术路线,设计制定了“大基座、大制作、大播出、大总控、大媒资、大安全”的整体技术框架。建成后,将实现一体化资源配置、全流程智能协同、多媒体内容汇聚、共平台内容生产、多工具精准服务、多渠道内容分发,我们的内容生产将真正实现IP化、云化、融合化。

三是大力推进资产资本化证券化。加速推进长江云新媒体集团IPO上市,打造“湖北广电”和“长江云”两大上市平台,围绕“产业+资本”双轮驱动的战略路径,快速发展壮大广电产业体系。

四是持续加强机制配套改革。推进传统广播电视事业部、频道类公司化管理,深化揭榜挂帅制、工作室制改革等一系列改革,重塑架构、激发活力,打基础、利长远,奋力谱写湖北台高质量发展的新篇章!(来源:长江云新媒体)

关于公开征集湖北广播电视台(集团)干部职工以媒谋私、承揽私活问题线索的公告

为深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动,持之以恒纠“四风”树新风,坚决整治以媒谋私、承揽私活问题,现公开征集台(集团)干部职工以媒谋私、承揽私活问题线索,欢迎社会各界通过电话、邮件、信函等途径向湖北广播电视台纪委举报。

一、问题线索征集范围

主要征集以下五个方面的问题线索:

(一)利用台(集团)工作人员身份、资源、器材、设备等私自承揽社

会项目,获取利益的行为;

(二)新闻采编人员利用新闻采编的便利,向被采访报道单位施加影响,谋取不正当利益的问题;

(三)借用舆论监督之名进行敲诈勒索、打击报复的问题;

(四)有偿新闻或有偿不闻的问题;

(五)违规从事有偿服务、中介活动或兼职取酬的问题。

二、问题线索举报方式

举报电话:027-87139695

举报邮箱:hbtvjjian@163.com

举报信箱:经视大厦、彩电中心电视大楼、汉口广播大楼1楼分别设有举报信箱。

来信地址:武汉市武昌区中北路1号湖北经视大厦,收件人:台纪检监察室,邮编:430071。

问题线索征集日期截至2023年7月31日。

三、有关说明

(一)欢迎社会各界人士参与监督,积极提供有关问题线索。举报人反映问题线索应当客观真实,不得捏造虚假事实,如有相关证据材

料,请一并提交。为便于调查核实,提倡实名举报,台纪委将对举报人个人信息严格保密。

(二)对于征集到的相关问题线索,台纪委将及时汇总整理,按照规定程序开展核查。经查证属实,将依规依纪依法严肃处理。

特此公告。

中共湖北广播电视台纪律检查委员会

2023年6月26日

知行实践“红色行”

华中师范大学“知行”社会实践队赴原中央苏区开展主题教育和社会实践活动

6月27日至7月4日,华中师范大学政治与国际关系学院“知行”社会实践队前往原中央苏区开展主题教育和社会实践活动。

在为期8天的社会实践活动中,实践队成员在中华苏维埃第一次全国代表大会旧址,与初心对话,探寻中国共产党建立中国历史上第一个全国性工农民主政权的艰辛历程;在红井革命旧址群,与伟大领袖对话,以迎难而上的勇气,凝聚前行力量;在大余县梅岭古道与项英、陈毅等革命先辈“跨时空”对话,聆听催人奋进的党史故事;在龙岩市上杭县古田会议旧址,与党建理论对话,领悟思想建党、政治建军的根本原则,以绝对忠诚锻造政治品格。

6月29日,一场凝心铸魂的红色洗礼,在中央红军长征集结出发地纪念园的集结广场上展开。实践队成员身着红色队服,昂首挺立,举起右拳,在院党委副书记潘广伟带领下,面向党旗,庄严宣誓,“我志愿加入中国共产党……”铿锵有力的誓词在广场上回荡。随后,在中央红军长征出发纪念碑面前,副院长黄辉祥教授以碑座上的三幅巨型浮雕为切入点,与大家一同回顾了中央红军在都集结出发的历史性时刻。

实践队在古田会议旧址调研时,政治学系教工党支部书记钱道赓副教授向同学们介绍了古田会议精神的形成过程。7月1日,在党的102岁



生日之际,“知行”社会实践队在中华苏维埃第二次全国代表大会旧址,结合诵、讲、唱等多种形式,打造一堂重温历史、重现情景、重叙时人“三重”实境诗词党课。学院专职组织员、中华诗词协会常务理事、湖北省中华诗词学会会长段维教授对《渔家傲·反第一次大“围剿”》做了艺术赏析。院长胡宗山教授讲述了红军在中央革命根据地发动四次反“围剿”的历史背景和斗争过程。

在赣州中央苏区历史博物馆,副院长王建国为同学们上了一堂生动的主题党课。在赣县大埠暴动历史陈列室,实践队成员聆听了开国上将赖传珠的光辉事迹,还在段德彰少将

的故居,与英雄后代面对面交流,追忆红军故事,感受英雄先辈们对党忠诚、坚守信念的政治品质。

在毛泽东寻乌调查纪念馆,科社所教工党支部书记余维海教授带领实践队成员,学习了毛泽东于1930年5月在寻乌县组织的大规模调研活动。

实践队成员以“红色资源助力乡村振兴”为主题,在学院教授团队的专业指导下,深入赣州市大坑村、坳背村、潭头村等红色革命村落进行调查研究,通过发放调查问卷、入户调研、深度访谈等多种形式,近距离感受乡村振兴取得的丰硕成果。

(通讯员 丘健)

近日,全国广播电视新媒体联盟成立,100家广电新媒体品牌加入联盟。湖北广播电视台成为牵头单位之一,长江云新闻成为首批加入媒体单位。

据介绍,全国广播电视新媒体联盟将在巩固壮大主流舆论上发挥引领作用,在推动规范发展上发挥示范作用,重点打造思想引领平台、舆论引导平台、协作共享平台、发展赋能平台、高端智库平台。

近年来,长江云紧跟国家文化数字化战略,打“文化+科技”牌,争做文化产业先行军,通过“超链接”发展路径,链接新产业,建强新平台。一是跨省域链接,以省级联动推动资源共享。长江云正在筹建全国省级平台合作体,各平台之间通过协商授信,实现信息共享、联合宣推、共创共融、协同发展。二是跨国别链接,以国际传播讲好中国故事。借助精品视听、品牌活动、智库建设,以“中国心 世界观”布局湖北全新的国际传播格局。三是跨时空链接,以科技重构传统文化业态。通过数字化赋能,重点培育数字文博、文化、文旅三个领域,整合版权保护、版权交易、数字藏品三个行业生态。

作为全国省级平台融合模式的开创者,长江云将持续在主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局的系统构建上聚焦发力,全力打造全国领先的省域融合发展新样板。

(来源:台综合办)

全国广播电视新媒体联盟在北京成立
长江云新闻首批加入

关于第十八届湖北省中老年人才艺大赛获奖情况的通报

各市、州、县老龄办、卫生健康委(局)、党委老干部局、民政局、文化和旅游局、广播电视台,省老龄委各成员单位,省内各高等院校、大型企事业单位:

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主办的第十八届湖北省中老年人才艺大赛,自2023年3月9日启动以来,经各地广泛发动、精心组织,广大老年人积极参与,层层审核推荐,截至5月20日,共收到全省2969人的3837

件参赛作品,其中:631人的673件诗词参赛作品、1279人的1352件书法参赛作品、507人的529件绘画参赛作品、552人的1283件摄影参赛作品,涌现了一大批学习贯彻党的二十大精神、奋力建设全国构建新发展格局先行区的优秀作品。

经过专家评审会的严格评审,评出诗词、书法、绘画、摄影四大类各100幅作品,其中一等奖各10幅、二等奖各20幅、三等奖各30幅、优秀奖各40幅;襄阳市等6个市(州)大赛组委会的主办单位获评本届

大赛优秀组织奖;武汉图书馆等10个大赛承办单位被评为本届大赛优秀承办单位。

希望获奖单位和个人再接再厉,深入学习贯彻党的二十大精神,大力弘扬孝亲敬老传统美德和社会主义和谐家风,为加强我省新时代老龄工作做出新的更大贡献。全省各级部门、单位和组织要向获奖单位学习,进一步加大工作力度,创新方法,认真做好优秀作品的巡展工作,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,切实增强老年人的获得感、幸福感,为我省加快建设全国构建新发展格局先行区贡献力量。

湖北省老龄工作委员会办公室

湖北省卫生健康委员会

中共湖北省委老干部局

湖北省民政厅

湖北省文化和旅游厅

湖北广播电视台

2023年7月14日

第十八届湖北省中老年人才艺大赛获奖名单

(以地区和姓氏笔画排序)

诗词类

一等奖(10件作品获奖作者):

1.《桂枝香·放歌二十大》(姚义勇,武汉市)、2.《中国空间站遐想》(柳仕义,襄阳市)、3.《卜算子·山村春晓》(肖本农,黄石市)、4.《农场之春》(邹庆松,黄石市)、5.《二十雄峰映日红》(徐济勇,黄石市)、6.《沁园春·大武汉》(程良柱,黄石市)、7.《念奴娇·荆州凤凰大桥赞》(盛玉琴,荆州市)、8.《鹧鸪天·油茶歌》(刘毕新,咸宁市)、9.《约你来恩施看画中国画》(张定成,恩施州)、10.《访天门华丰农业合作社》(罗国舫,天门市)。

二等奖(20件作品获奖作者):

1.《老来乐》(刘啟超,武汉市)、2.《贡水之镜》(何红胜,武汉市)、3.《回乡的路》(吴富行,武汉市)、4.《蝶恋花·仲秋游凉川文斗》(陈武林,武汉市)、5.《风筝》(杨有生,襄阳市)、6.《留守》(石教龙,黄石市)、7.《学习二十大抒怀》(毕太勋,黄石市)、8.《咏最美山村》(汤立久,黄石市)、9.《纪念毛主席“向雷锋同志学习”题词六十年》(黄安勤,黄石市)、10.《奋步征途向大同》(曹树友,黄石市)、11.《春耕》(王旺球,黄冈市)、12.《浠水县散花镇石牛村采风》(程然,黄冈市)、13.《笑耕春风》(向先鱼,恩施州)、14.《插秧》(吴国祥,恩施州)、15.《恩施州建州四十年感怀》(陈仲芳,恩施州)、16.《八声甘州·春游望城坡》(胡万喜,恩施州)、17.《鹧鸪天·古渡新桥》(吴天才,天门市)、18.《卜算子·咏刘洋》(李爱民,潜江市)、19.《踏莎行·春游瞄场村》(陈传安,潜江市)、20.《梅苑》(陈貽元,潜江市)。

三等奖(30件作品获奖作者):

1.《荷韵》(朱全富,武汉市)、2.《巨手——中国共产党颂歌》(李秋堂,武汉市)、3.《少年游·贺亚洲第一座航空货运枢纽首航》(杨国珍,武汉市)、4.《油菜花》(江道英,襄阳市)、5.《游习家池》(陈应生,襄阳市)、6.《赞谷城苏区直播带货》(徐果萍,襄阳市)、7.《暮秋闲吟》(韩晓红,襄阳市)、8.《守岗》(陈洪福,黄石市)、9.《新区游》(龚正仁,黄石市)、10.《喜赞乡村建功先行区》(黄修德,黄石市)、11.《鹧鸪天·赞咸宁市驻通城县塘湖村第一书记郑卫平》(程季玲,黄石市)、12.《沁园春·湖北画卷》(吴郁元,荆州市)、13.《八声甘州·参观藕池镇高洪村关工委》(张祖国,荆州市)、14.《望海潮·山峦小镇》(陈克秀,荆州市)、15.《故乡春》(舒文标,荆州市)、16.《富邦数字农业》(史金发,孝感市)、17.《鹧鸪天·新农村赞》(王良实,黄冈市)、18.《踏莎行·“五四青年节”上老年大学》(许红娟,黄冈市)、19.《西江月·乡村夏景》(曾庆炳,黄冈

市)、20.《花田故事》(杨珍英,随州市)、21.《学习党的二十大有感》(乔豪桂,恩施州)、22.《排山岭茶山写真》(张光源,恩施州)、23.《参观丁寨农家博物馆》(蔡永政,恩施州)、24.《红花堰村脱贫记》(王国斌,天门市)、25.《渡口所见》(王效中,天门市)、26.《乡村新貌》(代翠姣,天门市)、27.《探访华丰农业合作社随吟》(陈建新,天门市)、28.《有感于天门市胡市镇大面积退垸还湖》(程琳姣,天门市)、29.《莫岭新村》(柳宗贵,潜江市)、30.《鹧鸪天·癸卯春周矶农场赏樱花》(康少荣,潜江市)。

优秀奖(40件作品获奖作者):

1.《幸福》(朱建国,武汉市)、2.《贺神舟十五发射成功》(辛伟,武汉市)、3.《踏莎行·涵闸河畔抒怀》(张国祥,武汉市)、4.《湖北建功先行区有感》(易凡,武汉市)、5.《退休生活感吟》(聂光富,武汉市)、6.《春游天池山》(邓翠萍,襄阳市)、7.《莺啼序·与洪辉临翔鹤楼观梨花湖感兴》(朱卫东,襄阳市)、8.《醉美莺河村》(刘小露,襄阳市)、9.《清明祭先烈》(李英,襄阳市)、10.《癸卯春行宿金牛村》(李保欢,襄阳市)、11.《老年大学的课堂》(胡新红,襄阳市)、12.《踏莎行·凤林古渡》(戴婧,襄阳市)、13.《心中的红豆》(刘士臣,宜昌市)、14.《鹧鸪天·枝江奋进先行区》(樊诚,宜昌市)、15.《同奔现代化》(石本钧,黄石市)、16.《学习二十大报告有感》(许东生,黄石市)、17.《沁园春·廿大东风劲》(华先龙,黄石市)、18.《乡村春景》(宋治雨,黄石市)、19.《采莲》(邢金台,黄石市)、20.《水调歌头·圆梦金湖》(陈绪文,黄石市)、21.《题黄石临空经济区秀山采石场治理工程》(柯亚南,黄石市)、22.《上茶山》(马大方,十堰市)、23.《水调歌头·协力建家园》(姜奎,十堰市)、24.《红船初心》(姚永辉,十堰市)、25.《学习二十大荆州率先行》(刘守珍,荆州市)、26.《春夏秋冬的复调》(张红,荆州市)、27.《两会开盛世》(龚艳珍,荆州市)、28.《临江仙·花朝节兼咏“两会”》(蔡绍文,荆门市)、29.《癸卯春节参加孝感关工委五老工作座谈会有感》(饶嵩乔,孝感市)、30.《喜贺党的二十大开幕》(刘良玉,黄冈市)、31.《夏临半木茶舍》(吴龙海,咸宁市)、32.《临江仙·梅庙村新貌》(罗仁安,随州市)、33.《四月清江》(刘克英,恩施州)、34.《画堂春·题利川红第一村》(向凉英,恩施州)、35.《剪·爱》(余学灯,恩施州)、36.《写在恩施州四十年州庆》(熊传凡,恩施州)、37.《龙腾吟》(范道海,天门市)、38.《鹧鸪天·借粮湖吟》(李国洪,潜江市)、39.《我愿意——致伟大的党》(杨蓉,潜江市)、40.《咏春耕》(漆世华,潜江市)。

书法类

一等奖(10件作品获奖作者):

1.《苏轼:望江南·超然台作》(曲学军,襄阳市)、2.《毛主席诗词》(肖修武,襄阳市)、3.《二十大报告节选》(赵友农,宜昌市)、4.《录项穆书法雅言》(李陈良,黄石市)、5.《古文:原毁》(沈传平,十堰市)、6.《党的二十大金句摘抄》(黄有志,荆州市)、7.《东坡题跋》(陈武,黄冈市)、8.《崇德尚贤》(黄狮,咸宁市)、9.《爱莲说》(陈又平,天门市)、10.《党的二十大报告金句》(张宗寿,潜江市)。

二等奖(20件作品获奖作者):

1.《沁园春·怀念雷锋》(胡长发,武汉市)、2.《董其昌论书一则》(杨明春,武汉市)、3.《习近平二十大报告节选》(朱建中,襄阳市)、4.《学习二十大节选》(张学怀,宜昌市)、5.《对联:撸起坚定》(鄒恕非,宜昌市)、6.《领华制印留痕》(徐领华,黄石市)、7.《节录二十大报告》(郭滨鹏,黄石市)、8.《董其昌画禅室随笔》(周涛,十堰市)、9.《苏轼:东坡题跋》(李红菊,荆州市)、10.《黄庭坚:念奴娇·断虹霁雨》(肖型荣,荆州市)、11.《象山赋》(熊道利,荆门市)、12.《黄冈竹楼记》(王晓敏,鄂州市)、13.《宋代散文》(鲁金洲,鄂州市)、14.《董其昌:画禅室随笔节选》(王晓斌,孝感市)、15.《陶渊明诗》(赵守孝,孝感市)、16.《毛泽东诗词》(刘顺清,随州市)、17.《毛泽东诗词》(李巨泽,随州市)、18.《欧阳修:醉翁亭记》(王红莉,仙桃市)、19.《老子:道德经》(王方文,天门市)、20.《墨池记》(朱元娥,潜江市)。

三等奖(30件作品获奖作者):

1.《王昌龄:芙蓉楼送辛渐》(孙光文,武汉市)、2.《篆刻印屏》(袁天银,武汉市)、3.《对联:楼峙云横》(陈万平,襄阳市)、4.《二十大报告摘抄》(王芳斌,宜昌市)、5.《出师表》(张天一,宜昌市)、6.《毛泽东诗词》(李顺忠,宜昌市)、7.《江山就是人民》(谢自勤,宜昌市)、8.《对联:雨余风过》(刘钢成,黄石市)、9.《李白诗》(阮红英,黄石市)、10.《苏味道:正月十五夜》(陈晓玲,黄石市)、11.《篆刻印屏》(左康,十堰市)、12.《礼记》(向良余,十堰市)、13.《毛泽东主席诗词》(赵碧高,荆州市)、14.《习

近平总书记讲话》(贺小波,荆州市)、15.《对联:道德文章》(高功望,荆州市)、16.《篆刻印屏》(章德安,荆州市)、17.《岳阳楼记》(蔡宗宝,荆州市)、18.《屈原:离骚》(熊建国,荆州市)、19.《后赤壁赋》(罗俊华,荆门市)、20.《毛主席诗词》(崔江峰,荆门市)、21.《岳飞:满江红》(焦应富,荆门市)、22.《王维诗选抄》(邓红华,鄂州市)、23.《摘录党的二十大主题内容》(皮学斌,鄂州市)、24.《宋词选抄》(王红林,黄冈市)、25.《论语》(孙宏,黄冈市)、26.《二十大主题》(刘浩,黄冈市)、27.《江山就是人民》(张宏华,咸宁市)、28.《二十大报告》(余新超,随州市)、29.《二十大金句篆刻》(郭义滨,天门市)、30.《二十大之颂歌》(朱俊敏,潜江市)。

优秀奖(40件作品获奖作者):

1.《毛泽东诗词》(肖国顺,武汉市)、2.《沁园春·雪》(陈砚文,武汉市)、3.《毛泽东诗词》(袁彦彦,武汉市)、4.《对联:撸起同心》(龚大志,武汉市)、5.《节选党的二十报告》(梁延平,武汉市)、6.《苏轼:望江楼夜景》(熊立坤,武汉市)、7.《党的二十大报告》(丁克文,襄阳市)、8.《西汉诗词》(万丰台,襄阳市)、9.《党政铸辉煌·万众齐同心》(李传德,襄阳市)、10.《王国维:人间词话数则》(汪国辉,襄阳市)、11.《黄帝内经》(梁慧慧,襄阳市)、12.《柳永诗》(程红辉,襄阳市)、13.《习近平新时代》(王爱芝,宜昌市)、14.《沁园春·雪》(向延法,宜昌市)、15.《党的二十大报告金句》(李进都,宜昌市)、16.《二十大报告选摘》(唐永胜,宜昌市)、17.《党的二十大报告金句摘抄》(马宏彬,黄石市)、18.《毛泽东:为人民服务》(石峰,黄石市)、19.《毛泽东诗词》(张以志,黄石市)、20.《归有光送童子鸣序》(李祯涛,黄石市)、21.《爱莲说》(黄添兵,黄石市)、22.《橘颂》(毕从荣,荆州市)、23.《刘禹锡:陋室铭》(徐桂英,荆州市)、24.《九成宫》(陈晓兰,荆门市)、25.《沁园春·长沙》(严春欣,鄂州市)、26.《对联:逢人留阁》(方世金,孝感市)、27.《郑板桥诗句》(张启纯,孝感市)、28.《水调歌头游泳》(李晚芳,孝感市)、29.《二十大报告金句》(唐国瑞,孝感市)。

绘画类

一等奖(10件作品获奖作者):

1.《松风鸣泉图》(曹克中,武汉市)、2.《秋声赋》(扶海燕,武汉市)、3.《九头鸟》(黄成翠,宜昌市)、4.《喜迎二十大、永远跟党走》(戴正英,十堰市)、5.《云锁青江》(张裕德,鄂州市)、6.《花香蝶自来》(栗建华,鄂州市)、7.《戏乡人人笑开颜》(陶利平,黄冈市)、8.《山高水长》(万华丽,咸宁市)、9.《向阳而生》(童明,随州市)、10.《七屋岭》(吴明祥,天门市)。

二等奖(20件作品获奖作者):

1.《富贵点清辉》(张晓芳,武汉市)、2.《城市建设(油画)》(戴铁斌,武汉市)、3.《青山翠峰》(李茹,襄阳市)、4.《溪山有逸趣》(丁兆武,宜昌市)、5.《幸福吉祥(剪纸)》(王雅萍,宜昌市)、6.《春唱丰收》(胡昌珍,宜昌市)、7.《远山如黛》(阮红英,黄石市)、8.《夏韵》(黄钢,黄石市)、9.《楚园菜花芳》(赵洪明,荆州市)、10.《清风高节》(李士玉,荆门市)、11.《夏日荷花图》(李丽华,荆门市)、12.《碧纱窗外》(沈炜,鄂州市)、13.《村头小景》(程时冬,鄂州市)、14.《挪园春韵》(王解军,黄冈市)、15.《群峦叠翠》(商红军,黄冈市)、16.《清秋》(汪功平,咸宁市)、17.《明月松间照》(徐崇跃,咸宁市)、18.《行山问水赏月石》(马永刚,随州市)、19.《仙峰锦绣图》(张春潮,随州市)、20.《向阳花开》(刘利华,天门市)。

三等奖(30件作品获奖作者):

1.《四季红》(韦化,武汉市)、2.《惠风和畅》(刘玲,武汉市)、3.《楚天极目》(刘才运,武汉市)、4.《山水》(陈鹤俊,武汉市)、5.《春华秋实》(鲁久军,武汉市)、6.《溪山清远图》(祁先林,襄阳市)、7.《岷山雄峰》(高会玲,襄阳市)、8.《幸福家园》(郭元庆,襄阳市)、9.《牧牛图》(吴传华,宜昌市)、10.《花鸟》(高圣清,宜昌市)、11.《黄山烟云》(董燕萍,宜昌市)、12.《歌唱春天》(马大方,十堰市)、13.《天堑变通途》(阚荣成,十堰市)、14.《山泉悠悠白云薄》(吕平,荆州市)、15.《仕女图》(刘开瑛,荆州市)、16.《云山烟雨图》(李忠坚,荆州市)、17.《森林大火灭火现场纪实》(敖忠俊,荆州市)、18.《松·红军不怕远征难》(段德

茂,荆州市)、19.《高山流水人家》(杜隽,荆门市)、20.《花开富贵》(赵家富,荆门市)、21.《滕胧江南》(陈雄斌,鄂州市)、22.《山清水秀》(谈文峰,鄂州市)、23.《荷韵图》(周丽霞,孝感市)、24.《深山探幽》(李宽堂,黄冈市)、25.《虾》(蒋丽娟,黄冈市)、26.《闲情十月小农家》(叶云荣,咸宁市)、27.《雨过荷塘》(邓金武,咸宁市)、28.《春趣》(严辉,咸宁市)、29.《牵牛花》(白宗祥,天门市)、30.《秋清泉气香》(陈家早,潜江市)。

优秀奖(40件作品获奖作者):

1.《高山流水》(叶方明,武汉市)、2.《夏趣图》(吴平,武汉市)、3.《榴香图》(罗绍平,武汉市)、4.《楚天山水》(王晓兵,襄阳市)、5.《翔》(邓国民,襄阳市)、6.《大富大贵》(刘栓住,襄阳市)、7.《国色天香》(李桂芬,襄阳市)、8.《紫藤花》(陈世伟,襄阳市)、9.《丰收的季节》(宋歌,宜昌市)、10.《峡江春华》(李世新,宜昌市)、11.《岁月如歌》(单一六,宜昌市)、12.《喜迎春》(程开芬,宜昌市)、13.《溪山烟岚》(姚凯,十堰市)、14.《紫气东来(剪纸)》(徐毓琴,十堰市)、15.《旭日东升》(谭荣志,十堰市)、16.《春韵》(穆亚军,十堰市)、17.《万物竞自由》(方寒,荆州市)、18.《紫气东来》(成学亮,荆州市)、19.《岁月静好》(孙翠泓,荆州市)、20.《花开富贵》(李序华,荆州市)、21.《富贵盛世满园春》(曹玉华,荆州市)、22.《清气满乾坤》(史湘珍,荆门市)、23.《风清气荷香》(熊翔,荆门市)、24.《春江地暖鸭先知》(高新生,孝感市)、25.《暗香浮动》(曾金钗,孝感市)、26.《双清图》(刘光天,黄冈市)、27.《山村新路》(程克松,黄冈市)、28.《山村逸趣》(鲁建新,黄冈市)、29.《春池畅游》(刘启善,咸宁市)、30.《山水清音》(李静,咸宁市)、31.《溪石人家》(张利平,咸宁市)、32.《碧荷生香》(郑翠花,咸宁市)、33.《昂首奋进新征程荆楚建功新时代》(罗明国,随州市)、34.《文明生活更美好》(李复权,恩施州)、35.《穿越》(彭代琼,恩施州)、36.《东荆河畔》(郭建华,仙桃市)、37.《京剧国粹》(付水清,天门市)、38.《国色天香》(刘国才,天门市)、39.《花开盛世》(刘金玉,潜江市)、40.《青山明泉》(罗群英,潜江市)。

摄影类

一等奖(10件作品获奖作者):

1.《恋情起舞》(由孚强,襄阳市)、2.《金玉满堂》组照(蒋德丽,襄阳市)、3.《正在直播》组照(李进都,宜昌市)、4.《吉祥幸福生活》(陈昌荣,十堰市)、5.《紫气东来》(高菊香,十堰市)、6.《马路天使》(江建,鄂州市)、7.《画中人》(向春晓,恩施州)、8.《舞者》(乐孝常,潜江市)、9.《风雨无阻》(李毅,潜江市)、10.《渔光互补双丰收》(杨华仁,潜江市)。

二等奖(20件作品获奖作者):

1.《五彩梯田》(田丽霞,武汉市)、2.《泱泱山河》组照(江兵,武汉市)、3.《得胜桥记忆》(李正光,武汉市)、4.《悠悠夏日长》(夏天顺,武汉市)、5.《雾海云天》组照(裴大新,武汉市)、6.《汉江日落》(黄胜,襄阳市)、7.《最美画卷献给党的二十大》(景洪林,襄阳市)、8.《三峡瞿塘夜色风光》(李金龙,宜昌市)、9.《水的波纹》组照(朱端燮,黄石市)、10.《梦幻家园》(宫少华,黄石市)、11.《匠心》(胡开世,黄石市)、12.《鹿踏夕阳》(刘友炎,荆州市)、13.《浪漫雪域高原》(张裕德,鄂州市)、14.《多元生活》(程玲君,黄冈市)、15.《窗外》(徐云,咸宁市)、16.《奋力拼搏》(陈俊,随州市)、17.《门球树影》(刘伦江,恩施州)、18.《田间趣味运动会》组照(李维君,恩施州)、19.《一叶扁舟画中行》(陈光,潜江市)、20.《画》(严汝彬,神农架林区)。

三等奖(30件作品获奖作者):

1.《窑洞老人》(贾伶俐,武汉市)、2.《古法酿酒》组照(丁建辉,襄阳市)、3.《狭路相逢》(王晓燕,襄阳市)、4.《古格魅影》(刘跃康,襄阳市)、5.《阳产土楼》(刘润民,襄阳市)、6.《甜蜜事业》(崔明启,襄阳市)、7.《羞涩》(尹晔君,宜昌市)、8.《田间泥趣》(余洪炳,宜昌市)、9.《烈火真金》(黄开志,黄石市)、10.《南水北调源头秘境》(牛夺战,十堰市)、11.《龙井泉水清又甜》(王国忠,十堰市)、12.《家园》(李才有,十堰市)、13.《归来》(杨大学,十堰市)、14.《牵手》(李金兰,荆州市)、15.《挖藕人的喜悦》(黎志华,荆门市)、16.《工厂化种植》组照(徐建斌,黄冈市)、17.《山里人家》(朱怀光,咸宁市)、18.《陪伴》(李晓芬,咸宁市)、19.《梳妆》(吴慧琼,咸宁市)、

20.《一网青生》(张汉卿,随州市)、21.《外面的世界》(王兴祥,恩施州)、22.《非遗变脸吐火》(向德阶,恩施州)、23.《工匠》(夏建平,恩施州)、24.《搏击少年》(喻萍,恩施州)、25.《涓涓春意绵绵画》(王翠红,天门市)、26.《花映北湖》(任火清,天门市)、27.《捕猎》(林顺义,天门市)、28.《晚霞》(王家英,潜江市)、29.《同心》(郑梦魁,潜江市)、30.《拖船垸村篝火晚会》(梁元芳,潜江市)。

优秀奖(40件作品获奖作者):

1.《土家族嫁娶》(李昌理,武汉市)、2.《晒秋》(李珞珍,武汉市)、3.《金龙闹春》(汤良武,武汉市)、4.《幸福的模样》(王咏梅,襄阳市)、5.《午阳下的村庄》(张波,襄阳市)、6.《近在咫尺》(肖帮涛,襄阳市)、7.《鸭司令点兵》(郑国元,襄阳市)、8.《候鸟乐园》(曹喜,襄阳市)、9.《繁忙的襄渝铁路》(曾玉书,襄阳市)、10.《如此之吻》(王立军,宜昌市)、11.《淘气打闹的麋鹿兄弟》(刘思沪,宜昌市)、12.《巧匠人生》组照(李钢,宜昌市)、13.《山上人家》(吴建军,宜昌市)、14.《清江晨雾》(赵红继,宜昌市)、15.《采茶女工的开心时刻》(明青松,黄石市)、16.《磁湖之夜》(韩家祥,黄石市)、17.《田园如画》(李月英,十堰市)、18.《追梦》(张有霞,十堰市)、19.《水都夜色美》(陈玉东,十堰市)、20.《乡村三月》(贺茂棠,十堰市)、21.《柿柿如意》(欧阳启义,十堰市)、22.《铸就辉煌》(柳旭辉,荆州市)、23.《雾云山火把节》(李宁,黄冈市)、24.《年味》(熊建华,黄冈市)、25.《蜂收》(余杰,咸宁市)、26.《山乡晨曦》(冷正刚,随州市)、27.《醉绿》(牟联池,恩施州)、28.《雨中花》(李佩宏,恩施州)、29.《茶山之光》(吴锦艳,恩施州)、30.《青山白云隐高楼》(胡安民,恩施州)、31.《云雾秋色》(廖显蓉,恩施州)、32.《霞映柘江》(朱永俊,天门市)、33.《千年脊梁》(吴先龙,天门市)、34.《风雪丽人》(陈中宝,天门市)、35.《雾锁梯田》(黄兰华,天门市)、36.《西湖圣楼》(谢南桂,天门市)、37.《虾乡潜江长桌宴》(冯琼华,潜江市)、38.《金色时光》(李唐,潜江市)、39.《渔光互补创辉煌》(陈孟云,潜江市)、40.《不屈》(彭齐文,潜江市)。

优秀组织奖名单

襄阳市大赛组委会(市老龄办、市卫生健康委员会、市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局、襄阳广播电视台)

黄石市大赛组委会(市老龄办、市卫生健康委员会、市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局、黄石广播电视台)

荆州市大赛组委会(市老龄办、市卫生健康委员会、市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局、荆州广播电视台)

孝感市大赛组委会(市老龄办、市卫生健康委员会、市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局、孝感广播电视台)

咸宁市大赛组委会(市老龄办、市卫生健康委员会、市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局、咸宁广播电视台)

恩施州大赛组委会(州老龄办、州卫生健康委员会、州委老干部局、州民政局、州文化和旅游局、恩施广播电视台)

优秀承办单位

武汉图书馆

襄阳市老龄产业协会

宜昌市老年书画家协会

大冶市老年诗联书画协会

十堰市老年诗书画研究会

荆州市老年书画研究会

孝感市直老年书画研究会

黄冈市老年大学

咸宁市老年大学

利川市老年大学

多彩活动齐上阵 红色精神共传承

2023年7月1日是中国共产党成立102年周年,为丰富居民文化生活,促进党群联动、邻里和谐,武汉社区开展了丰富多彩的系列专题活动。

翡翠玖玺社区： 开展“踔厉奋发跟党走，笃行不怠谱新篇”主题党日活动

7月6日下午,武汉市经开区沌口街道翡翠玖玺社区党委联合湖北广电报业有限责任公司党支部、辖区两新组织,以学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育——“永远的焦裕禄精神”诗词党课,开展了“踔厉奋发跟党走,笃行不怠谱新篇”翡翠玖玺社区“七一”主题党日活动。

现场60分钟的诗词党课,翡翠玖玺社区党委副书记郑文洁、湖北广电报业公司党员刘文婷通过精彩的解读及情景朗诵、视频、历史影像等多种方式进行多元呈现,在党员干部中引起强烈反响。

大家表示,要学习和弘扬焦裕禄同志亲民爱民的公仆情怀、艰苦奋斗的创业精神、科学求实的工作作风、迎难而上的坚定意志和无私奉献的高尚品格,时刻牢记习近平总书记“三个务必”的谆谆教导,踔厉奋发,勇毅前行。

本次主题党日活动,翡翠玖玺社区还为支部两名党员庆祝政治生日,



▲与党员合影留念

向过“政治生日”的党员赠送“生日贺卡”,一张小小的贺卡,是对党员的激励,更是鞭策,提醒党员时刻牢记党员身份,时刻牢记党的宗旨和使命,切实增强党员的荣誉感、责任感、使命感,发挥党员的先锋模范作用。现场过生日的党员们重温入党记忆,讲述入党故事,发表“生日感言”。

主题党日活动现场还安排了党风廉政知识答题,党员同志们积极参与、认真答题。此次党风廉政知识答题内容丰富,通过寓教于赛、以赛促

学的方式,为党风廉政教育工作注入新活力。社区党员和工作人员纷纷表示,要加强业务理论知识学习,立足本职岗位,进一步严明党的纪律,提高纪律规矩意识。

活动最后,翡翠玖玺社区为每位到场的党员安排了与党旗合影的环节,党员们佩戴党徽,整理衣襟,紧靠党旗,社区志愿者用相机“咔嚓”定格下最动人的一面。“今天是个特别有意义的日子,与党旗合影,我又激动又感动。”社区党员刘萍说道。

七二二社区：开展“七一”文艺汇演活动

武汉市洪山区珞南街七二二社区秉持“共同缔造”工作理念,发挥单位型社区特色,灵活运用辖区资源,与居民团体齐心协力共同筹备整场活动节目,以“歌颂党恩庆七一,薪火传承映初心”为主题,于6月27日晚上在辖区内举办了一场精彩纷呈的“七一”文艺汇演活动。

活动中,中南勘察设计院的健美操《追梦人》体现了党在新时期拥有的新活力,七二二研究所的集体舞蹈《最美中国》用最美的舞姿展现中国人最纯真的爱国之情,富宁物业管理服务有限公司在《团结就是力量》的高亢嗓音中传承了红色精神,武商超市珞瑜店选送的节目《黄梅戏—女驸马》对唱用铿锵有力的嗓音展现了中国传统文化之美,中船齐腾科技武汉有限公司独唱的《最美的太阳》淋漓尽致地展现了党的光耀无限红,洪山区一禾幼儿园表演的集体舞蹈用青

春的汗水表现了党的年轻活力,社区居民团队的广场舞《我爱你中国》和模特表演《中国茶》两个节目中,大家用婀娜多姿的芊芊倩影展现了老百姓对祖国的热爱,七二二社区工作人员也用集体舞蹈《灯火里的中国》向建党102周年致以崇高的敬意。七二二社区党委及其11个党支部共同朗诵了《沁园春·雪》,缅怀伟人,传承红色薪火。

其中给老党员颁发“光荣在党50年”纪念章这个环节更是让活动氛围到达了高潮。街道领导给三名两鬓斑白的老党员戴上勋章和绶带,同时,3名少先队员身上台送鲜花,庄重地向他们敬礼,向他们50年为党,不忘初心、牢记使命的精神表达敬意,传承他们的半生为党的红色精神。

此次文艺汇演还特别安排了社区居民参与的互动环节,观众们可以和主持人互动,参与建党知识有奖竞

答,给大家普及党的相关知识。台上、台下观众们全情投入,他们用掌声和欢呼声表达对每个节目的喜爱和赞赏。观众们被节目所打动,情绪随着舞台上的表演起伏,他们与表演者们一同沉浸在艺术的海洋中,共同感受着“七一”文艺汇演的独特魅力。

“好久没搞这么大型的演出活动了,活动给人满满的正能量,大家都看的津津有味,希望以后举办更多这样的活动!”在场的居民王阿姨高兴地说道。

随着长袖舞《龙腾水袖》的落幕,整个“七一”文艺汇演也进入了尾声。整场文艺汇演紧扣主题“歌颂党恩庆七一,薪火传承映初心”,不仅彰显了中国共产党百年来的辉煌成就,也展示了人民群众对共产党的无限支持和热爱,社区居民的艺术才华,丰富了居民的文化生活,激发了全社区的文化热情。

近日,武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区携手江汉区人民检察院、武汉华贸医院、华苑小学、华苑幼儿园、常青供电服务站的下沉党员、社区居民、志愿者共计40余人开展“党员义务奉献日”系列活动。

华苑里社区结合老旧小区老人居多等特点,以及辖区群众需求,在社区中心广场设立了育儿咨询、免费理发、中医义诊等便民服务。由社区党委牵头,将下沉党员依据区域划分为三个小组,开展“清洁家园”活动,推进美好社区共同缔造,让居民享有更洁净的人居环境。

华苑里社区党委还携手江汉区人民检察院和人大代表对辖区困难居民集中进行“微心愿”认领,一起来到困难党员、群众家中走访慰问。

(通讯员 刘欢)

近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区党委组织开展第34届“党员义务奉献日”服务活动,近70余名党员参加。活动围绕“五微”活动,整合辖区服务资源和服务力量,全面动员,精心组织,提供了健康义诊、爱心义剪、磨刀服务、法律咨询、议事协商、清洁家园等多项服务,解决诉求问题1个,圆梦“微心愿”8个,贴心服务了百余名居民群众。



活动在香缇美景中心小广场举办,数个展台依次排开,好不热闹。由下沉单位30余名党员组成的“党员先锋志愿服务队”对小区楼道、绿化带、背街小巷的卫生死角的杂物、垃圾废弃物和路边白色垃圾进行清理;另一支“探访”小分队则上门为行动不便的孤寡老人打扫卫生,整理房间,提供贴心的居家养老服务。(通讯员 周元)

华苑里社区、常远里社区：开展「党员义务奉献日」活动

社区
暑假忙

天兴花园社区:青少年手工小组暑假兴趣活动来了

为丰富青少年的暑期生活,武汉市江岸区谏家矶街道天兴花园社区联合街道社会工作服务站、万帮社工于7月5日——8月9日开展“巧手童心·快乐成长”青少年手工小组兴趣活动。

“这个好好看!”“这个活动真有意思,谢谢老师!”7月5日上午,青少年手工小组第一次小组活动正式开始,青少年组员们在万帮社工和社区工作人员的带领下,制作名牌互相认识、签订小组契约,随后,开始投入气球“招财猫”的制作。“老师,下一步怎么做?”“老师,快帮我看看是不是这



样的?”大家互相帮忙,每一个参加活动的青少年都拥有了可爱的“招财猫”气球。通过活动,不仅加深了组

员间的交流,还让大家在兴趣小组中体验到互助互乐的趣味。

(通讯员 陈倩)

杏园社区:
征兵宣传激发青年“戎装梦”

近日,武汉市东西湖区吴家山街道人民武装部联合东西湖区吴家山街道杏园社区开展“青春热血踏军旅 铿锵誓言铸军魂”征兵宣传活动。

在宣传中,社区工作人员在吴家山中学门口开展“点对点、面对面”的征兵宣传。通过悬挂横幅、发放宣传资料、现场解答等方式,向辖区居民广泛宣传征兵政策、报名方法及相关优待扶持政策,号召青年学子把拳拳爱国心化作忠勇报国行,投身国防建设,成为“当代最可爱的人”。通过此次宣传,提高了征兵政策的覆盖率和知晓率,营造了“一人参军、全家光荣”的良好氛围。

(通讯员 刘菁)

西厂口社区:开展“小白鸽”
志愿共创工作坊活动

7月6日上午,武汉市武昌区黄鹤楼街道西厂口社区联合黄鹤楼街道社工站联合开展“小白鸽”志愿共创工作坊活动。

活动现场,社工就“如果我是小小志愿者,我能……”作为此次共创工作坊议题,让青少年充分发挥想象及能动性,写下作为一名小小志愿者想做、能做的贡献,并且用画笔绘出心目中的美好社区。青少年们用稚嫩的字迹写下了许多温馨感人的小愿望,表达了对社区和他人的关心和热爱,并承诺大家一起共创美好家园。活动在亲子携手共做绿豆糕的过程中结束。飘扬的绿豆清香把青少年的欢笑带向远方,青少年及家长们感受到了社区的温暖和亲情的力量,增进了亲子的沟通 and 理解。

(通讯员 蔡莉萍)

桃林社区:智能机器人科普活动进社区

为了丰富辖区内青少年业余生活,7月6日上午,武汉市汉兴街道桃林社区联合湖北第二师范学院机器人科普教育科技志愿服务队,在社区党群服务中心开展以“科技创新,引领未来”为主题的机器人科普教育进社区活动,普及科技知识、激发青少年的创新精神和创造能力。

活动中,老师通过播放视频、演示PPT等形式,向青少年们讲解了机器

人的分类、发展以及机器人在生活和工作中的运用等知识。在操作环节,老师向孩子们进行了机器人展示,并请出机器人“悟空”给大家展示舞蹈唱歌、回答问题、多柔性臂夹取、迅速复位等才艺,在老师的讲解帮助下,青少年们还利用光的传导性让机器人障碍性行走。活动结束后,大家还表示意犹未尽,期待下次精彩的活动。

(通讯员 傅彬)

双塔社区:“爱心暑托班”开班 孩子暑假有“趣”处



随着“神兽”们出笼,孩子“看护难”问题便成了老大难题,7月5日,武汉市经开区湘口街道双塔社区“爱心暑托班”正式开班,让孩子们在这个暑假有了好“趣”处。

“在这里既可以结交伙伴,又能增长本领,最主要的是可以让我远离电子产品,简直太好了!”双塔社区熊紫萱同学手舞足蹈跟大家分享自己参加“爱心暑托班”的喜悦。当天,辖区共20余名学生报名参加本次暑期托管班,家长和

孩子们一大早就高兴地来到开班现场,社区组织简单的欢迎仪式,家长代表带头进行宣誓并签定委托协议书,随后,孩子们进入精彩的课堂环节。

据悉,双塔社区本次托管时间将持续一个月,主要围绕“理想信念教育”“国家安全教育”“文化教育”“创新实践教育”等四个方面,开展各类主题教育研学实践活动,帮助青少年度过一个“安全、健康、文明、充实、愉快”的暑假。

(通讯员 谢蓉)

近日,武汉市江汉区汉兴街道江汉里青少年空间暑期托管班启动了开班仪式,作为市级托管平台,本次共有50名学生参加此次暑期托管班。在暑期托管班的开班仪式上,老师向同学们介绍了班级规则和安全原则,并结合社区新时代文明实践站7月主题活动,倡议同学们一起参加“恋家爱宠、文明同行”文明养犬宣传活动,同学们纷纷表示要用家里的废旧纸盒做成宠物便纸箱放在每个楼栋,以家庭的行式共同参加社区共同缔造活动。

暑期托管班既有党史教育、非遗面塑、普法宣传还有动感街舞等精品课程。旨在培养青少年的动手创作能力、想象力及肢体协调力,并在寓教于乐中传承民族文化精神,保护发扬传统文化的意识。

(通讯员 王嘉黎)

常鑫社区:警官开讲安全课



暑期儿童安全事故高发,为加强幼儿交通安全意识,提高自我保护能力,近日,武汉市硚口区宗关街道常鑫社区“志上共同缔造”服务平台邀请武汉市硚口区交警大队车管中队警官来到常鑫社区青禾幼儿园,开展交通安全进校园宣传教育活动,为幼儿们带来了一堂生动的交通安全课。

活动中,硚口区交警大队车管中队方圆警官针对幼儿的认知,通过观看交通安全动漫宣传片和看图学安全等方式,用通俗易懂的语言讲解交通安全常识,带领孩子们认识交通标识、标志,讲解斑马线、红绿灯的作用,让孩子在日常生活中遵守交通规则,提高安全意识。民警还带领幼儿们和老师,一起学习交通指挥手势操,讲解每个手势的作用和含义,通过观看宣传图片讲解车辆的盲区及一盔一带安全常识,提高孩子们知危险、会避险的安全防护意识。

(通讯员 真诚)

生日祝福

祝:儿子李鑫生日快乐! 健康成长!

爸爸:李可 妈妈:曹欣

远离夏季皮肤病和过敏

夏季紫外线照射量增多、气温高、湿度大、各种昆虫大量繁殖,是许多皮肤病和过敏症的诱发因素。因此,大家对各类夏季皮肤病要做到早知道、早预防。

汗腺障碍类皮肤病

在高温天气下,皮肤“呼吸”困难,汗腺排泄不畅,会引发一些皮肤病,如痱子、汗疱疹、汗腺囊肿等,常见的是痱子。

痱子:是由于环境中的气温高,湿度大,出汗过多,不能及时蒸发,致使汗孔堵塞,汗液淤积或破裂所致。有的表现为小米粒大小浅表水泡,很容易蹭破,轻度脱屑而愈,多见于婴儿、孕妇,称为白痱;有的为散在红色小丘疹,但与毛囊无关,称为红痱,多见于小儿,有的为小脓疱,称为脓痱。

防治:注意室内环境的通风降温,避免环境过湿、温度过高,衣着应宽大,减少出汗且利于汗液蒸发,勤换衣服;保持皮肤干燥,用干毛巾擦汗,肥胖者、婴儿及产妇应勤洗浴,但不用冷水,揩干后扑痱子粉。治疗可用清凉收敛止痒药物,脓痱要到医院就诊做综合治疗。

光感类皮肤病

人体对阳光发生强烈反应所致,多见于皮肤白皙的人。此外,红斑狼疮、雀斑等虽然不属于光感性皮肤病,但因阳光照射也可能使病情加重。预防光感性皮肤病主要是注意避免光敏物质和日光直接照射。此类常见的皮肤病包括:晒伤和光敏性皮炎。

1.晒伤:由于突然过度日晒造成,表现为日晒后三至六小时日晒部位出现红斑,严重的可形成水泡。有明显灼痛,可有全身不适。

防治:首先应避免在强烈阳光下暴晒,也不可一次性过多地让皮肤受到太阳光照晒。治疗一般对症即可,可外用保护剂,如各种润肤剂、炉甘石洗剂、皮质类固醇激素霜剂等。



2.光敏性皮炎:光敏性皮炎是由于一些人的紫外线过敏所致,仅见于少数人,这些人通常在日晒后1-2天后发病。皮疹多发于面部、颈部和颈前V型区、手臂及上肢,表现为小丘疹,小水泡,自觉瘙痒,严重时非光照度也可引起皮疹。不疼痛,瘙痒明显,消失很慢,若不积极治疗可形成慢性光敏性皮肤病。

防治:此病发作与过敏体质有关,因此要注意防晒。每天的九点到下午五点尽量减少户外活动,必要外出时做好防晒措施,一旦发生皮疹,可外用含有激素的各种乳膏或霜剂,也可请教医生选择适合的口服类药物。

微生物感染皮肤病

汗液侵蚀皮肤,尘埃粘附,容易易招致病毒、细菌和真菌的感染。

1.病毒性皮肤病:有水痘、风疹等。水痘起病较急,有发热、倦怠、食欲减退等全身症状,儿童是水痘的高发人群。风疹是一种由风疹病毒引起的呼吸道传播的急性传染病。人吸入病毒后,经过2至3周潜伏期便出现症状。

防治:防止病毒性皮肤病,要减少带孩子去公共场所。如果孩子患了水痘发烧,在饮食上要清淡易消化,注意休息,还应保持皮肤的清洁卫生,皮肤瘙痒时可涂一些止痒药水,预防风疹病毒的关键是减少与风疹病毒的接触。同时,接种水痘和风疹疫苗是有效的预防措施。

2.细菌性皮肤病:常见的有毛囊炎和脓疱疮。人体皮肤本身有很多致病菌,遇上湿热的气候就特别容易繁殖,再加上毛囊皮脂腺堵塞继发感染,结果引起了毛囊炎。

防治:防治方法是勤洗澡、换衣,避免汗渍和细菌感染,保持皮肤清洁。

3.真菌性皮肤病:常见的足癣、股癣和花斑癣。这些都是由真菌感染引起的皮肤病。

由于真菌喜好温暖和潮湿,因此常在夏季加重。足癣表现为足尖、足趾间脱皮、浸渍糜烂或足侧缘出现多数水泡,可以瘙痒,也可不痒。如不治疗,皮疹可逐渐向外扩大。股癣表现为大体内侧、臀裂部的环状红斑脱屑,呈离心性扩大,周围常可见小丘疹,自觉瘙痒或疼痛。

花斑癣表现为皮肤发斑样改变。

防治:无论是足癣、股癣还是花斑癣,都有一定的传染性,因此,应避免共用卫生用具,如毛巾、拖鞋等,勤换鞋袜、内裤。

昆虫性皮肤病

夏天气温高、蚊虫多,皮肤最容易受到各种毒昆虫的叮咬侵袭,常见的有虫咬性皮炎和隐翅性皮炎。

1.丘疹性荨麻疹又叫虫咬皮炎,本病与蚊虫叮咬有关。如臭虫、跳蚤、虱、螨、蚊等昆虫叮咬皮肤后注入唾液,诱发的过敏反应。皮疹为绿豆至花生米大小略带纺锤形的红色风团样损害,顶端常有小水泡,有的为半球性隆起的紧张性大水泡,皮疹多发于躯干、四肢,可成片或散在,瘙痒明显。

防治:尽量少到草丛或潮湿、蚊虫多的地方。室内可熏蚊香,不要睡草席,发生皮疹可外用含有激素的各种软膏或霜剂,或选择适合的口服药物。最好不用红花油等涂抹,因为这样可能会导致过敏,反而加重病情。

2.隐翅成皮炎:这是夏季比较特别的皮肤病,当隐翅虫附着人体皮肤,被拍打或压碎后,其里面的毒液会粘附皮肤产生损害,引起隐翅虫皮炎,出现红肿、脓包等。

防治:敏感肤质的人应避免到树木茂盛的地方,户外活动要做好防护。

五招呵护夏季宝宝皮肤

夏季,如何避免宝宝患上皮肤病?皮肤科专家建议:

室内常通风,温度要适当

湿热的环境特别不利于皮肤健康,有宝宝的家庭,一定要注意保持室内通风、散热,室温最好保持在25℃左右,湿度别超过60%。

穿着要轻薄,透气性要好

宝宝的服装要轻薄、柔软、宽大一些,最好选择吸水的、透气性好的纯棉衣服,以减少对皮肤的刺激,有利于身体热量的散发。

擦汗要及时,洗澡用温水

宝宝活动过程中,要及时帮他擦汗,尤其是颈部、胳膊和腿部关节等容易堆积汗液的地方。给宝宝洗澡要用温水,洗澡后立即擦干皮肤,宝宝出大汗后不能马上用凉毛巾擦或用冷水冲洗。

尽量远离草丛、树木等阴潮的环境

带宝宝外出活动,最好避开蚊虫喜好的草丛树木、阴暗隐蔽环境。给宝宝穿浅色的宽松衣裤,对预防蚊虫叮咬是非常有效的。另外,家中要注意消灭臭虫、跳蚤、虱子及其他昆虫。家里养宠物的话,也

要及时消灭宠物身上的各种虫子。

带宝宝出门玩耍时要注意防晒

白天尽量让孩子在室内活动,出门时要注意防晒,比如给孩子穿防晒衣、戴遮阳帽、戴太阳镜等,必要时涂抹宝宝用的防晒霜。此外,家长还要注意,给宝宝使用爽身粉要谨慎。专家指出,在持续高温的情况下,爽身粉成了很多家长对付宝宝长痱子的“利器”。其实,如果宝宝已经长痱子或出现其他皮肤问题,用爽身粉反而会堵塞毛孔,导致皮肤问题加重。(来源:综合自《家庭医生报》《保健时报》)

女孩撸猫导致肺叶切除 专家提醒:喂食流浪猫狗后注意清洁双手

不少人看到流浪小猫,都会给它们吃,跟它们玩,但如果不注意卫生,猫咪身上的细菌,可能会带来生命危险。

肺部真菌感染根源在于流浪猫

九个月前,24岁的小张因咳嗽、胸闷来到医院就诊。CT提示患者左上肺有肿块,行气管镜进一步明确检查,抽取脓液送检后,发现是“肺曲霉菌感染”。

肺上怎么会感染曲霉菌?经过医生详细询问得知,原来,小张非常喜欢小猫,平常看到小区里的流浪猫,经常会去照顾它们。在和流浪猫密切接触的过程中,会接触到很多相关疾病。喂食过程中,流浪猫身上的疾病,就这样跟着她“走了”。小张的真菌感染,就是流浪猫带来的。



考虑到小张还年轻,医生建议小张首选保守治疗。服药半年后,小张的病变没有明显缩小,加上她的病变靠近肺门,还有出血风险,患者选择进行肺叶切除手术治疗。术后,小张在医护人员的指导下积极配合康复锻炼,两周后,顺利出院。

接触猫狗之后要清洁双手

肺真菌病是由真菌引起的肺部疾病,主要指肺和支气管的真菌性炎症或相关病变。有专家研究显示:常见

病原菌是曲霉菌属和隐球酵母菌属。疾病的发生主要取决于外界的致病因素和人体免疫力的相互作用。肺真菌病的临床表现多种多样,基本上表现为咳嗽、发热、咯血、胸痛、呼吸困难等,其他症状不明显。而咳嗽、呼吸困难也是肺结核、肺癌等的常见症状,因此缺乏特异性。

值得注意的是,肺真菌病常形成局限性不可逆性病变,绝对不容小视。当内科常规抗真菌治疗效果不明显时,需要手术治疗。

专家提醒:爱猫爱狗人士在给流浪猫狗喂食的时候,一定要注意保护自己,接触猫狗之后要清洁双手,养成良好的卫生习惯,注意防止细菌感染。当身体出现不适时,不要抱有侥幸心理,一定要立即就诊。

(来源:《大河健康报》)

夏日出门 谨防暑邪致病

近期高温,因热射病就医甚至死亡的事件屡见报道。热射病是最严重的中暑类型,患者机体核心温度迅速升高,会出现中枢神经系统异常以及多器官系统损伤。如果得不到及时有效的救治,病死率极高。

中医对于中暑早有研究,所谓“气虚身热,得之伤暑”,认为人体被暑邪所伤导致中暑。治疗上遵循清暑降热、开窍醒神、培津益气,并可予以药

物、针灸等配合。

热射病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。中医上说暑,又称暑邪。暑邪致病,具有高热多汗、神疲乏力和挟湿的特点。因暑性炎热升散,故伤人后可出现高热烦躁、汗出口渴、小便短赤,脉洪等症状。在大量出汗而伤津的同时,往往气亦随汗出而外泄,导致气虚,出现头晕气短、神疲乏力,甚至突然晕倒、不省

人事,四肢厥冷、大汗淋漓等症。

需要提醒的是,降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温高湿及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

(来源:《家庭医生报》)

夏季怕冷是阳虚

炎炎夏日,很多人怕热,一整天不离空调,顿顿吃凉食、喝冷饮,认为夏天阳气旺盛,如野草一样,即使想尽一切办法消灭它,它依旧可以快速生长。殊不知,夏季是最容易伤害阳气的季节,如果生活中太贪凉,就会导致阳虚。

所谓阳虚,表现就是:夏季吹空调,别人只是感觉凉快,而你却感觉冷,手脚冰凉。食用冷饮时,经常出现腹痛、腹泻,感觉身体乏力等。中医讲“寒为阴邪,易伤阳气,阴盛则阳病”,寒性凝滞,易损伤人体的阳气。人体的气血津液,依赖阳气的温煦推动,才能通达。夏季养阳是为秋季养阴做准备,如若阳虚,秋冬季会加重,

产生疾病。

防治阳虚有三种方法:

1. 要饮食有度,不宜过饱,慎吃生冷食物,可适当吃一些温性食物来温补体内耗损的脾胃阳气,例如鲫鱼、当归牛肉汤、大枣、胡桃仁等。

2. 夏季外界阳气最旺,阳虚者应多参加户外活动,如跑步、快走、游泳、跳舞等,以激发自身阳气运行,调畅气血,养护阳气。早上七八点钟阳光不弱也不强,为最佳锻炼时间。

3. 按摩涌泉穴,中医认为“精从足底生”,精即指人体能量,足底的涌



泉穴,如源泉之水涌出,可灌溉全身四肢各处。

(来源:《保健时报》)

“中午不睡,下午崩溃”。午睡能让孩子下午精力充沛,提高注意力。但是,孩子吃完午餐马上就睡午觉,并不利于身体健康。刚吃完午饭,胃内充满了食物,此时血液集中在消化系统,血流速度减慢,血液变得黏稠,心脏、大脑等重要部位的血流量相对减少,此时容易犯困。如果立马躺下,孩子的胃比较小,贲门括约肌的承受能力有限,很容易引起食物反流,胃液对食道造成刺激,轻则引起不适,重则导致反流性食管炎。

另外,孩子进入睡眠状态后,机体新陈代谢慢慢降低,而消化系统还处于运转状态,此时午睡容易影响消化,不利于食物的吸收。长此以往,容易导致胃病,也影响午睡的睡眠质量。

正确的方式是:午餐后让孩子先休息20分钟到半个小时,最好进行散步等轻微的体力活动,促进食物在胃内的排空,之后再睡午觉。

家长要注意,孩子饭后也不能进行太剧烈的身体活动,会导致消化不良。剧烈的运动会迫使血液分布到运动器官去满足运动的需要,造成胃肠道供血不足,消化液分泌减少。久之,还会引起消化不良和慢性胃肠炎等疾病。

(来源:人民网健康)

孩子吃完饭马上午睡易得胃病

2023年
7月23日
农历六月初六

大暑



看展:用艺术的方式打开武汉的夏天

武汉的七月,天气炎热、骄阳似火,这个时候去看室内展最惬意又舒服。如果你没有备好夏季出行计划,那就来武汉艺展看看,品鉴艺术、熏陶审美,有娃的就带他们一起来艺术的海洋畅游吧!

志道·游艺 中国国家画院六人展

本次展览共展出中国国家画院艺术家范扬、卢禹舜、于文江、姚大伍、李晓柱、方向六位艺术家的作品100余件,既有呈现艺术家最新创作面貌的近期新作,又有反映其思考过程的写生创作。展出作品立意深远、技艺精湛,艺术语言丰富、内容紧跟时代,充分体现出艺术家们不断探索、勇于创新,为山河写照、为时代画像的使命担当。

展览时间至2023年7月23日
门票信息:免费(官方预约)
展览地点:湖北美术馆1、2号展厅

如云——杨平个展

此次展览展出了艺术家杨平女士30余件全新力作,其中包括纸本水墨、动画、灯光、装置等多媒介、多类别作品,共同营造出了一个繁华似锦的沉浸式现场,以期唤起观众对这个看似真实又虚幻图景的些许思考。此外,这次展览的展出形式区别于艺术家以往的个展,加入了动态影像、灯光及装置的元素,将水墨与工业科技有机地结合,是对水墨作品展的一次全

▼俯仰之间——姜杰个展



▲周石峰中国画作品展

新尝试。

展览时间至2023年9月30日

门票:免费

展览地点:武汉合美术馆(合馆二楼四号厅及长廊空间)

俯仰之间——姜杰个展

展览分五个部分:第一部分“灵与肉”,展示了艺术家对生活中偶然现象的观察,以及微小事物与世界之间丰富而共情的生命关系;第二部分“残与整”讲述了作品产生过程中的反复搭建、修改、变化和破坏,以探索好与坏、对与错、败笔与完美的同等重要性;第三部分“感与知”通过崭新概念下的雕塑作品引发对生活中模糊和不确定性的思考;第四部分“观与行”将焦点放在决定“艺术”观看方式的核心问题上。整场展览将观众带向一段灵与肉、残与缺、感与知、观与行的旅程。

展览时间至2024年2月29日

门票:免费

展览地点:武汉合美术馆

周石峰中国画作品展

本次展览共展出周石峰先生105件(组)作品,涵盖三个方面的主线:一部分为周石峰先生深入生活,面对大自然的写生作品。第二部分为周石峰先生在武汉生活和工作时期,各个阶段创作的代表性作品。第三部分为周石峰先生近十年创作的精品力作。

展览时间至2023年8月25日

门票:免费

地址:武汉美术馆

屏幕福尔马林计划 ——田晓磊个展

此次“屏幕福尔马林计划——田晓磊个展”以合美术馆三楼展区为空间,5号和7号展厅以未来人与科技的博弈为主题,6号厅则以现实世界中的人群公司化价值观的博弈为线索。整个展览中比较重要的两件作品是“屏幕福尔马林”群组 and “大乐园”游戏,“屏幕福尔马林”群组用迷宫的形式集中展示了2014年至今的29件代表视频作品;“大乐园”游戏作品疫情前已创作完成,一直在打磨,直到合美术馆个展终于亮相,并首次在此展出,希望观众可以在艺术家创造的开放世界中进行互动体验。同时展出的还有今年的新作品“孔雀”,以及雕塑和绘画作为补充。

展览时间至2024年2月29日

门票:免费

展览地点:武汉合美术馆(合馆三楼)

自然建筑——朱锑个展

此次在武汉合美术馆所展出的是朱锑近年来的五件代表作品——景德镇御窑博物馆、马家窑遗址博物馆

与观景建筑、淄博华侨城艺术中心、景德镇紫晶国际会舍、以及杨丽萍表演艺术中心。它们坐落于迥然相异的自然环境、各自承载独特悠久的历史,却以各具特色的形态和空间,共同诠释了自然建筑思想的无限丰富和创造潜能;带给观者的不仅是全新的空间和审美体验,更激发出有关人、自然、文化如何共生绵延的思考。

展览时间至2023年11月17日

门票:免费(官方预约)

展览地点:武汉合美术馆



▲类人垃圾HOMO DETRITUS摄影展

类人垃圾 HOMO DETRITUS摄影展

本次展览,展出摄影师Stephan Gladieu类人垃圾Homo détrit系列作品中的十六幅画作,展示了刚果金沙萨地区被废弃污染物占据的城市景观,旨在通过具有强烈的艺术性和反思性的先锋图像艺术,探讨世界的复杂性,提醒人们对环境的责任和保护环境的重要性。

展览时间至2023年10月8日

门票:免费

地址:东湖杉美术馆

(来源:综合武汉各美术馆信息等)

“夏至到,鹿角解,蝉始鸣,半夏生,木槿荣。”在燥热的夏至时节,人们总是容易感到食欲不振,而清爽低卡的面食简直就是妥妥的“郁闷杀手”。不同地域的人们各有钟情的那款面食,而对不少面食爱好者而言,炸酱面才是开启夏日潘多拉魔盒的密匙。速速收下这份炸酱指南,在舌尖清爽一夏吧。

遇一位百年“后生”

中国是世界最早种植小麦的国家,从古至今,大江南北,各式各样的面条可谓被国人玩尽了花样。

人分长幼,面条也有辈分。炸酱面最早俗称“老北京炸酱面”,比起有着千年历史的油泼面、臊子面、刀削面,它还不过是个一百来岁的小年轻。

“炸酱面”一词直到清朝中期还没出现。袁枚的《随园食单》未录,潘荣陛的《帝京岁时纪应》无考,找来找去,《大中华京兆地理志》有载:“炸酱面,京兆各县富家多食之。”

《大中华京兆地理志》的作者是1877年生人,四舍五入,炸酱面的历史差不多也就150来年,这相比老北京的铜锅涮肉、大懒龙,还是个宝宝。

不过炸酱面虽“资历”尚浅,但“老北京”三个字一打头,便给了人们太多的遐想空间:古老神秘的故宫、繁华的四九城、悠闲的胡同、四合院,以及永远不落的鸽群和风筝……一切有关老

炸酱面中觅凉夏



北京的元素,都在为这碗面加持:炸酱面,不是一碗没有故事的碳水化合物。

烹一盏春夏秋冬

一碗优秀的炸酱面,永远离不开

这三个要素:炸酱、面条、菜码儿。

北京炸酱面有个学名,叫“小碗干炸”,四个字定义了它的做法和特殊性:小碗意味着现吃现做,干炸提示烹饪无水,没有这四个字,就谈不上地道

风味。普通肉丁炸酱的小碗干炸只许使用五种原辅料,即黄酱、猪肉、葱花、油、水,俗称“炸酱五虎”——酱肉葱油水。

作为炸酱面的主心骨,面条一定得是抻面,不能用切的。

炸酱面的菜码儿则讲求季节风物,春天菠菜,夏天黄瓜,秋天萝卜,冬天大白菜,一碗炸酱面里藏着一家子的春夏秋冬。除了分季节,菜码儿还分明码儿和暗码儿:明码儿直接切丝备用,吃的时候不和炸酱、面掺和;暗码儿则要用水焯一下,和炸酱、面拌在一起。

但无论如何,最好吃的炸酱面需要守住三个底线:自家的酱,一条黄瓜,半头蒜。没有菜码的面,吃着寒酸;没有蒜的面吃着没劲,“吃面不就蒜,纯属瞎捣乱”。

北京人爱面子,讲究礼节,有朋自远方来了,日子过得再捉襟见肘,也不能怠慢了客人。这时,炸酱面就上了场。

煸香的五花肉配上正当时的菜码儿,潇潇洒洒来上碗,其乐融融。有时五花肉没有了,只好改戏:羊肉沫炸酱、海米炸酱、茄子炸酱、香菇炸酱、鸡蛋炸酱、光棍炸酱……很多吃法都是食材匮乏时人们发散智慧的体现。

(来源:《有意思的报告》)

何以安夏 一盏酸汤

最近的天,热到出门都需要勇气,望向窗外灿烂肆意的日光,无需感受就能想象千丝万缕的阳光穿透毛孔的阵阵灼烧感,脑子里只剩下两个字“解暑”!

何以解暑?想想,唯有可口的酸梅汤。

手握一杯冒着凉气的酸梅汤,猛喝几口,酸甜舒爽到心里,周身每个细胞都得以狂欢和解放,说有多舒坦就有多舒坦。

清宫御饮兴于市

酸梅汤历史非常悠久,说是我国最古老的传统饮料之一也不为过。早在商周时期,古人就知道用梅子提取酸味作为饮料。《武林旧事》述及南宋时期的“卤梅水”,就是酸梅汤的前身。

明末清初,生活在白山黑水之间的满族,他们好渔猎,喜吃肉食,用玉

米面经过发酵后做成了酸汤子,吃完高热油腻的肉类后再喝碗酸汤子,非常对味且助消化。清朝建立,定都北京,酸汤子也被带到北京城。北京的气候和地理环境使常年生活在东北的满族人在身体和生活各方面有不同程度的不适应,故乾隆帝下令要对饮食结构进行调整,御膳房绞尽脑汁,调制出能替代酸汤子的饮品酸梅汤。

酸梅汤一问世就备受乾隆帝的喜爱,他茶前饭后都要喝碗酸梅汤。宫廷沿习,慈禧也喜欢喝酸梅汤,并把它誉为清宫异宝御制乌梅汤。

源于皇家而兴于市井,这款御饮配方最终流入民间,现已传遍大江南北。

古法慢熬话凉夏

盛夏,万般美食当前,都敌不过一碗酸梅汤。传统的老北京酸梅汤使用乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等为原



料,加水熬煮,经过冰镇再饮用,非常解暑去热。

熬制酸梅汤,乌梅、山楂、甘草按3:2:1的比例,甘草多味会苦,将搭配好的材料放入盛满水的锅中煮开,转

为小火,熬制40分钟,凉后饮用。

酸梅汤的熬制过程类似煎中药,第一次熬制完成后,再添加第一次水量的2/3,可以继续熬制。

(来源:《食文化》)

七月偶像剧盘点

每年的暑期档都是热闹非凡。今年先有《长风渡》《雪鹰领主》“打擂台”，随后《玉骨遥》《尘缘》“空降而来”，接下来还有哪些剧值得看呢？



《我的人间烟火》

主演:杨洋、王楚然
开播时间:7月10日
播出平台:湖南卫视

根据玖月晞《一座城,在等你》改编,消防站长宋焰和急诊科医生许沁分别十年之后重逢,由于工作的原因,宋焰和许沁渐渐有了交集,两人克服家庭阻力,最终重新走到一起,用各自的专长守护这座美丽的城市。



《安乐传》

主演:迪丽热巴、龚俊、刘宇宁
开播时间:7月12日
播出平台:优酷

该剧根据星零架空历史小说《帝皇书》改编,主要讲述任安乐与太子韩烨之间虐心又感人的爱情故事。剧中任安乐本是帝家孤女帝梓元,为了查清帝家当年蒙冤真相步入朝堂,并结识太子韩烨,两人在一起查案件抗外敌过程中暗生情愫。



《曾少年之长大了》

主演:关晓彤、张一山、范丞丞
开播时间:7月12日
播出平台:CCTV8

四合院里长大的谢乔、小船哥、秦川,感情甚厚的背后却又潜藏着各自的小心事。谢乔喜欢小船哥,小船哥心仪谢乔的室友千喜,与此同时,谢乔也受到了B大校草杨澄的追求……秦川和谢乔是一对欢喜冤家。汶川大地震让他们明白了最珍贵的爱情其实就是最长情的陪伴。



《大山的女儿》

主演:杨蓉
开播时间:7月12日
播出平台:广西卫视

这是一部根据真实事件和人物改编的电视剧,讲述“全国脱贫攻坚楷模”“七一勋章”获得者、“时代楷模”黄文秀毅然放弃大都市优渥的工作和生活环境,回到家乡广西百色,扎根贫困乡村、奋战扶贫一线的动人故事。



《做自己的光》

主演:刘涛、秦海璐、刘宇宁
开播时间:7月17日
播出平台:优酷

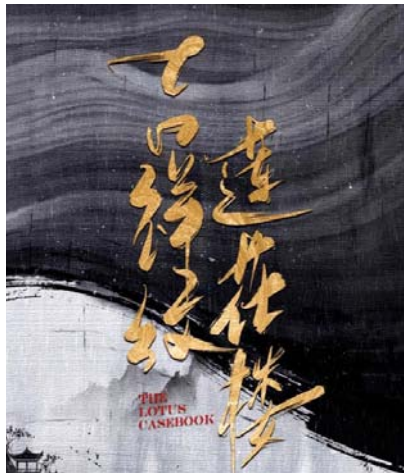
何欢遇到丈夫出逃、留下巨债、事业受挫、母亲重病等一系列事件,跌入人生谷底。在朋友的鼓励下,何欢从头开始打拼,从基层的热线接听员快速成长为节目主持人,在网络博主蒋俊豪的帮助下,事业上渐入佳境。



《不完美受害人》

主演:周迅、刘奕君、林允
开播时间:7月17日
播出平台:优酷

赵寻报警指控强奸,被告辩护律师林阼提前进入调查,迅速向赵寻发起损害名誉权的民事反诉,随着案件细节的披露,赵寻被人肉网暴,在法定的事实和内心的客观现实之间,林阼面临前所未有的职业伦理挑战,她应该如何选择呢?



《莲花楼》

主演:成毅、曾舜晞、陈都灵
开播时间:7月18日
播出平台:爱奇艺

该剧改编自藤萍的小说《吉祥纹莲花楼》,讲述闻名武林的四顾门门主李相夷在一次大战后身受重伤,从此退隐江湖成为淡泊名利的郎中李莲花,在遇到新交方多病与旧敌笛飞声后,重新卷入江湖。



《七时吉祥》

主演:杨超越、丁禹兮、杨皓宇
开播时间:7月22日
播出平台:爱奇艺

该剧改编自九鹭非香神话题材小说《一时冲动,七世不祥》。讲述了月老阁仙女祥云和卯日星君弟子初空殷误会、冲突扰乱三界姻缘,被玉帝打落凡间经历七世情节的故事。



湖北广播电视台湖北卫视

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
08:00 天生我财 08:34 白天剧场:反击 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:反击 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:30 理论节目:中国智慧中国行 22:28 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:24 童声朗朗 22:27 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:24 大王小王 22:27 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:26 奇妙的成语 22:28 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:25 家住长江边 12:43 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:26 奇妙的诗词 22:28 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:23 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:25 非正式会谈 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:24 慈海鹊桥会 10:18 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:大博弈 21:10 湖北10分 21:25 戏码头 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台综合频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
07:45 紫金剧场:杀手铜(12)上-(13)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(21)上-(23)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(13)下-(14)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(24)上-(26)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 23:00 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(15)上-(16)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(27)上-(29)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(16)下-(17)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(30)上-(32)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(18)上-(19)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(33)上-(35)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 荆楚消防 22:55 帮女郎在行动 23:25 荆楚消防 23:40 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(19)下-(20)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(36)上-(38)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:杀手铜(21)上-(22)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:大宅院的女人(39) 14:05 钻石剧场:电视剧(1)上-(2)下 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点

湖北广播电视台垄上频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
05:36 垄上看戏:战神(29-31) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版(183) 13:12 垄上看戏:长沙保卫战(44-47) 16:41 垄上剧场:英雄之志(41-44) 20:00 垄上行(152) 20:32 寻医问药(140) 21:36 垄上故事会(589-591)	05:26 垄上看戏:战神(31-33) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版(184) 13:02 垄上看戏:长沙保卫战(48-51) 16:37 垄上剧场:英雄之志(44、45) 18:29 垄上剧场:英雄父子(1、2) 20:00 垄上行(153) 20:32 寻医问药(141) 21:36 垄上故事会(592-594)	05:36 垄上看戏:战神(33-35) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版(185) 13:12 垄上看戏:长沙保卫战(52-54) 15:49 垄上看戏:传奇英雄(1-5) 16:41 垄上剧场:英雄父子(2-5) 20:00 垄上行(154) 20:32 寻医问药(142) 21:36 垄上故事会(595-597)	05:26 垄上看戏:战神(35-37) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版(186) 13:02 垄上看戏:传奇英雄(2-5) 16:37 垄上剧场:英雄父子(5-8) 20:00 垄上行(155) 20:32 寻医问药(143) 21:36 垄上故事会(598-600)	05:36 垄上看戏:战神(37-39) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版(187) 13:12 垄上看戏:传奇英雄(6-9) 16:41 垄上剧场:英雄父子(8-11) 20:00 垄上行(156) 20:32 寻医问药(144) 21:36 垄上故事会(601-603)	05:26 垄上看戏:战神(39-41) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版(188) 13:02 垄上看戏:传奇英雄(10-13) 16:31 垄上剧场:英雄父子(11-14) 19:49 垄上欢乐送(55) 20:00 垄上行(157) 20:32 地理杂志楚天行(33) 21:36 垄上故事会(604-606)	05:36 垄上看戏:战神(41-43) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版(189) 13:12 垄上看戏:传奇英雄(14-17) 16:41 小碗说剧 17:33 垄上剧场:英雄父子(15-17) 19:49 垄上欢乐送(56) 20:00 垄上行(158) 20:32 地理杂志楚天行(34) 21:36 垄上故事会(607-609)

湖北广播电视台生活频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23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 22:39 开讲了 23:31 短秀新生活	07:50 电视剧:勇敢的心2 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:绝地枪王 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:勇敢的心2 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:绝地枪王 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:火蓝刀锋 22:39 开讲了 23:29 经视理财 23:43 短秀新生活	07:50 电视剧:勇敢的心2 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:绝地枪王 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:勇敢的心2 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧:绝地枪王 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:勇敢的心2 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧:绝地枪王 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活



湖北广播电视台教育频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
09:24 电视剧:智齿行动 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:浴血红颜	09:24 电视剧:智齿行动 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:浴血红颜	09:24 电视剧:智齿行动 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:浴血红颜	09:24 电视剧:智齿行动 13:20 门当户对 17:00 等着我 19:45 校园戏曲风 20:56 电视剧:浴血红颜	09:24 电视剧:智齿行动 13:20 门当户对 17:00 等着我 19:45 汉字解密 20:56 电视剧:浴血红颜	08:30 电视剧:智齿行动 11:57 门当户对 14:00 长江讲坛 15:04 门当户对 17:01 等着我 19:45 湖北教育新闻 20:56 电视剧:浴血红颜	08:40 电视剧:智齿行动 12:07 门当户对 14:00 长江讲坛 15:04 门当户对 17:01 等着我 19:45 童声朗朗 20:56 电视剧:浴血红颜

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23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	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	12:00 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 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17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
07:16 经视故事会: 遥远的距离(5) 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(6)-(7)上 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会: 再回首(9-12) 22:40 经视生活圈之提案追踪	07:16 经视故事会: 遥远的距离(7)下-(8)上 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(8)下-(9) 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 经视故事会: 再回首(13-16)	07:16 经视故事会: 遥远的距离(10) 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(11)-(12)上 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:20 经视故事会: 再回首(17-20)	07:16 经视故事会: 遥远的距离(12)下-(13)上 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(13)下-(14) 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 经视理财 18:00 经视直播 19:35 经视故事会: 再回首(21-24) 23:05 经视生活圈之经视说法	07:16 经视故事会: 遥远的距离(15) 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(16)-(17)上 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:33 金牌调解 15:11 专题 15:30 金牌调解 16:29 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 19:35 经视故事会: 再回首(25、26) 21:20 桃花朵朵开	07:16 经视故事会: 遥远的距离(17)下-(18)上 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(18)下-(19) 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 直播:经视直播 19:10 经视好吃佬 19:33 经视故事会: 再回首(27-30) 23:16 车族风	07:16 经视故事会: 遥远的距离(20) 07:58 专题 08:19 经视故事会: 遥远的距离(21)-(22)上 09:27 养生栏目 10:08 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:18 金牌调解 15:11 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 夸天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会: 再回首(31-34)

湖北广播电视台影视频道

2023年7月17日(星期一)	2023年7月18日(星期二)	2023年7月19日(星期三)	2023年7月20日(星期四)	2023年7月21日(星期五)	2023年7月22日(星期六)	2023年7月23日(星期日)
06:40 手枪队(33-37) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(21-23) 17:25 首播剧场: 极道英雄(18-23) 22:50 经典剧场: 连环套(22、23)	06:40 手枪队(38-42) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(24-26) 17:25 首播剧场: 极道英雄(22-27) 22:50 经典剧场: 连环套(24、25)	06:40 手枪队(43-47) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(27-29) 17:25 首播剧场: 极道英雄(26-31) 22:50 经典剧场: 连环套(26、27)	06:40 手枪队(48-52) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(30-32) 17:25 首播剧场: 极道英雄(30-32) 20:00 首播剧场: 地道女英雄(1-3) 22:50 经典剧场: 连环套(28、29)	06:40 手枪队(53-57) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(33-35) 17:25 首播剧场: 地道女英雄(2-7) 22:50 经典剧场: 连环套(30、31)	06:40 手枪队(58、59) 08:20 酷剧场: 战火情缘(1-3) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 15:25 炫剧场: 盛宴(36、37) 17:25 首播剧场: 地道女英雄(6-11) 22:50 经典剧场: 连环套(32、33)	06:40 酷剧场: 战火情缘(4-8) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 炫剧场: 盛宴(38-40) 17:25 首播剧场: 地道女英雄(10-15) 22:50 经典剧场: 连环套(34、35)



湖北卫视



内蒙古双飞之旅

大家好,我是本次的旅行体验员关兰轩。7月8日,我坐上了前往呼和浩特的飞机,开始了为期六天的湖北卫视《喜子来了》内蒙古双飞之旅。

团友们带着对喜子的信赖参与到旅程中,喜子团队的工作人员也没有让他们失望。他们耐心服务,让团友们在旅行中感到安心、放心。

在机场候机时,工作人员耐心指引各位团友们领取登机牌、办理行李托运手续等;游玩中,工作人员给团员们拍照、摄影,记录下了游玩过程中的欢乐;每一天的行程里,工作人员都会给团友预留休息与自行打卡的时间;内蒙古天气干燥,工作人员会在大巴车上备上充足的矿泉水;每次上下大巴车,工作人员都会清点人数,及时联络未到的团员;团员们旅途中的小意见,工作人员都及时解决……贴心的服务受到了大家的一致好评。

旅行中,吃与住的质量是游客们最关心的。这次旅行除了保证团餐的质量,导游还带领团员们品尝了内蒙古本地的特色美食,有诈马宴和当地的烤牛羊肉美食;住的方面,不仅严控酒店品质,还安排

了一夜草原上特有的特色蒙古包,让团友们体会了一次蒙古族人的生活。还有一晚更是升级为鄂尔多斯市的五星级酒店供团友们休息。

本次内蒙古之旅,喜子团队带领团员们不仅去看了草原,品尝了内蒙古特色美食,穿了蒙古族的民族服饰,大家还去了沙漠,骑了骆驼,坐了缆车一览无边沙漠美景。旅行中,大家到了各个文化旅游景区,参观了昭君博物馆、内蒙博物馆等,了解了民族文化与发展历程。行程中有玩有学,活动丰富多彩,团员们不仅开阔了眼界,也收获了团友间珍贵的友情。

跟着“喜子来了”去旅行,每一位游客都能得到一站式的服务,安心享受旅途中的美景与美食!能够真实感受到——“跟着喜子去旅行,一路好心情!”

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!