

第十八届湖北省中老年人才艺大赛
颁奖活动暨巡展启动仪式举行

► 04 版



湖北广播电视台新闻融合传播
指数升至全国第二

► 02 版

夏日送清凉 关爱特殊群体

► 05 版

早筛早治 别把肝炎“拖成”癌

► 08 版

下一站——昆山

► 10 版

苏州人的夏天美食

► 12 版

八月暑期档掀起新一轮观影潮

► 13 版



湖北清凉之旅：带你去漂流

► 11 版



湖北广播电视台新闻融合传播指数升至全国第二

旗舰新闻IP“长江云新闻”表现亮眼

7月11日,索福瑞媒介研究(CSM)发布《2023年上半年省级台新闻融合传播观察》。数据显示,湖北广播电视台新闻融合传播指数、新闻融合网络传播指数、新闻融合短视频传播指数均升至全国第二,是同比增长最快的四个省级台之一,在激烈竞争中稳居省级台头部阵营。同时,长江云新闻、湖北综合频道、帮女郎在行动、长江说法、垄上行5个账号新闻短视频传播量超10亿,传播力、影响力稳步提升。

湖北广播电视台旗舰新闻IP“长江云新闻”表现亮眼,上榜多项指数榜单!今年,湖北台组建全新的湖北广播电视台新闻中心,焕新升级长江云新闻客户端,重点打造旗舰新闻IP“长江云新闻”。长江云新闻以“主流新表达”为指针、以“好看、有用、能传”为标尺,围绕重大主题、时政新闻、国际时事等受众关注热点,加强策划、创新实施,着力提升内容品质,强势打造新型主流媒体融媒品牌,构建传播新格局。

今年上半年,长江云新闻账号发布3.1万条内容,获54.9亿传播量,贡献全台36.9%新闻短视频传播量,位



列2023年上半年省级台新闻融合短视频互动量Top15账号第二、短视频粉丝量Top15账号第三、短视频播放量Top15账号第四、短视频发布量Top15账号第九。此外,长江云新闻账号在腾讯新闻、今日头条、抖音、快手、微信视频号、微博视频6个平台上贡献236条高流量短视频优质内容,在2023年上半年新闻高流量短视频

内容周榜中,保持26周每周进榜的稳定态势。

湖北台精心打造互联网传播矩阵,湖北综合频道、帮女郎在行动、长江说法、垄上行账号关注民生热点、社会新闻,传播量均超10亿,湖北经视微信公众号入选2023年上半年省级台新闻融合微信(公众号)传播量Top15账号榜单,互联网影响力持续

提升。

湖北综合频道深挖湖北民生新闻元素,帮女郎在行动强化“维权帮扶”特色,“移动优先”做帮扶。目前,高点击率的维权短视频及帮扶类网络直播成为其特色标志。长江说法利用全省政法资源,主推云监考驾考直播、夜查酒驾、醉驾直播、庭审直播、电信诈骗防范类直播、帮扶大病儿童转运直播、受伤儿童手术守护直播等,开创了“主流媒体+公益机构+商业平台”的深度融合全新模式。垄上行专注农业农村领域,精选社会民生、特色农业、农业致富等优质内容创作,全面树立垄上短视频品牌形象。湖北经视深耕民生垂类,集新闻报料、记者跟踪、民生服务等于一体,打造贴近互动民生服务。

下一步,湖北广播电视台(集团)将继续秉承“全台一盘棋”思路,以融合效能提升为导向,加强全媒体传播体系建设,利用“POWER融媒大脑”机制创新等融合管理手段,汇聚全台优质资源为“长江云新闻”IP赋能,持续做大做强长江云,推进台(集团)媒体融合不断向纵深发展。

湖北广播电视台中标2023杭州亚运会赛事直播

近日,湖北广播电视台(集团)参加2023杭州亚运会直播赛事公用信号制作服务招投标,在曲棍球项目的竞争中成功中标。这次中标标志着时隔四年后湖北台重回国际国内体育赛事转播圈。

目前,由湖北广播电视台湖北经视事业部体育中心、台制作中心组成的36人赛事转播团队已全部集结,将于9月18日出征杭州亚运会。转播团队将充分发挥4K+5G转播车的设备优势,通过优质的赛事公用信号制作,更好地传播体育精神和体育文化,进一步巩固湖北台在赛事报道和转播领域的领先地位,提升我台在国内国际体育圈的影响力和竞争力。

湖北广播电视台经视事业部体育中心自今年2月成立以来,深耕体育赛道,相继成功服务省第十六届运动会、梁子湖马拉松、汉马等重大赛事,直播信号质量达到全国一流水平。同



时,该中心通过研发推出竞技“攒蛋”,全新改版《我们是冠军》等栏目,初步

形成自我造血功能,取得良好经济效益。

聚焦“三农”服务,助力乡村振兴。近日,湖北省农业事业发展中心与湖北长江垄上传媒集团成功签署战略合作框架协议。湖北省农业事业发展中心党组书记、主任项克强,湖北长江广电传媒集团有限责任公司党委委员、副总经理晏治林出席签字仪式。

垄上传媒集团与省农业事业发展中心合作以来,联合推出的多个产品都深受广大农户欢迎。“湖北农技微课堂”围绕“春耕生产”组织专家制作并发布相关技术指导视频86条,获得乡亲们广泛好评。双方共同打造的“湖北省渔业科技超市”客户端通过专业平台、专家团队、线上线下联动服务,让渔民们拿起手机即可“学技术、解难题、知价格、连市场”,用户已达20万人。截止目前,该客户端共发布价格行情、渔业资讯、技术成果等资料1472篇,点击量170.4万次;开展云上课堂40次,超2566万人次在线参与。

本版广电信息来源台(集团)综合办

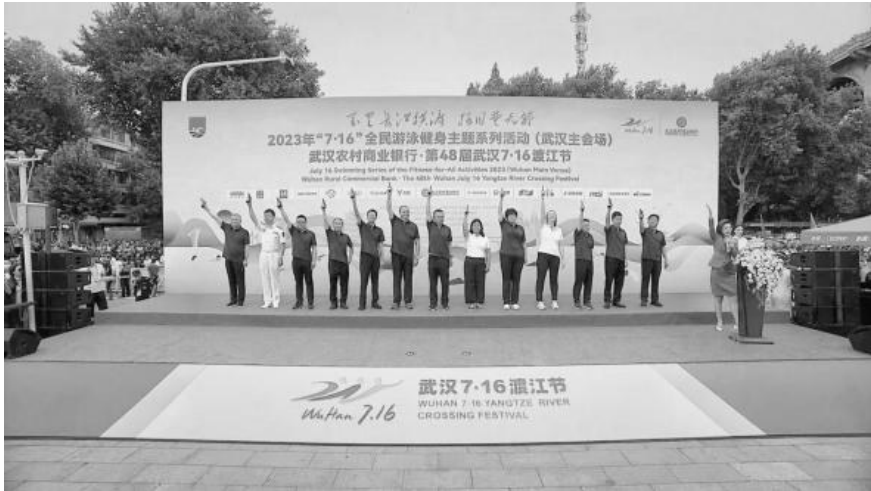
强产业 送科技 育人才
垄上集团与湖北省农业事业发展中心战略合作

湖北广电全媒融合 联动生产 统筹发力 圆满完成第48届武汉7·16渡江节直播

7月16日,第48届武汉7·16渡江节举行,来自全国各地的数千名游泳健儿畅游长江。湖北广播电视台新闻中心承接本届渡江节开闭幕式及赛事直播公共信号制作任务,为湖北公共·新闻频道和武汉广播电视台文体频道提供直播信号,并同步推送至人民日报、学习强国、央视频、中新网、长江云、湖北发布、湖北日报、极目新闻、百度、新浪等超30个新媒体直播平台,直播总观看人次超800万。

接到此次渡江节直播任务后,湖北广播电视台新闻中心迅速组建了由广播、电视、新媒体共同组成的渡江节项目小组,提前策划直播及全媒体宣推方案,充分融合三方力量,联动进行内容生产。

为全方位呈现渡江节赛事的精彩



赛况,渡江节直播技术方案进行了大胆创新和细节优化。在出镜设计上,本次直播设8个出镜点位,包括演播室、下水点、起水点、采访区、观赛区、江面观礼船等多重视角,并邀请两位专业嘉宾分别在演播室和江面点位进行讲解,确保

全面、精彩、专业呈现。在技术设计上,台内设演播室和AR机位,外景设汉阳门、南岸嘴、三阳广场三处信号传输点,4K+5G信号实时回传,确保直播过程流畅不卡顿。在镜头设计上,设置了水陆空超40个摄像点位,包括5个航拍机

位、3个江面机位以及1个慢动作回放系统,带领观众从空中俯瞰、江面跟随、桥上远眺、精彩慢动作回放等多重视角观看渡江盛况。

宣推方面,湖北广播电视台新闻中心渡江节报道团队先后在《湖北新闻》《湖北之声》《湖北十分》等栏目推出报道10多条,其中,《第48届武汉渡江节举行》等新闻报道,当天登上央视《新闻联播》及央广网等央媒平台。长江云新闻编辑部发布渡江节相关新媒体稿件10余篇,其中,2条短视频被中央平台推荐:《一分钟航拍第48届武汉渡江节》阅读量达335万;《年仅17岁的王宝骏获武汉渡江节男子组抢渡赛冠军》阅读量达261万。本次渡江节宣传报道及直播收获良好社会效果,得到主办方一致好评。

湖北经视“我心向党”社群系列活动红遍江城

由湖北经视策划组织的经视大舞台“我心向党”七一系列活动近期在江城武汉火热开展。140多个社区举办了形式多样的庆祝活动、50多支社群团队开展了文艺快闪接龙,“经视大舞台”品牌在全城刷屏,掀起传承红色基因、赓续精神血脉的红色浪潮。

活动期间,湖北经视为华锦社区、红霞社区、新民社区、茶港社区等

20个社区免费搭建舞台,将文艺送到老百姓的家门口。汇演场场爆满,歌舞、诗朗诵、乐器、走秀、小品等节目精彩纷呈,赢得了社区居民的满堂彩。120多个社区自发与《经视大舞台》合作,联合开展了唱响红色歌曲、毛泽东诗词朗诵、红色廉政书画展等各具特色的“七一”主题活动。同时,“经视大舞台”全城文艺快闪火热举行,在黄鹤

楼、长江大桥、江滩、琴台剧院等武汉地标建筑前,来自全城各社区的50多支文艺队伍,活力四射地演绎了红色经典歌舞,抒发爱国爱党豪情。

湖北经视对近50个社区及快闪队伍进行了跟踪拍摄,并对本次活动进行了全媒体报道,通过长江云、视频号、抖音、快手等平台进行网络直播15场。

堃上集团承办我省乡村振兴实用技术大赛

近日,2023年湖北省乡村振兴实用技术大赛决赛在湖北广播电视台2000平米演播大厅火热开赛。活动由湖北省科学技术厅主办,湖北长江堃上传媒集团有限公司、湖北省大江人才集团有限公司承办。省科学技术厅厅长冯艳飞,省科学技术厅副厅长吴骏,省农业农村厅二级巡视员欧阳书文,省乡村振兴局二级巡视员王斌,湖北长江广电传媒集团有限责任公司副总经理晏治林出席活动。省直有关部门、高校科研院所、企业代表等参加活动。

大赛自今年4月份启动以来,吸引了全省千余项技术及其团队报名参加,堃上传媒集团先后举办了武汉片区、宜昌片区、襄阳片区等四场比赛。经过前期评审,包括乡村特色、农业农村装备、人居环境工程等方面



的100项技术入围初赛,广大农业农村从业人员、科技特派员、高校科研院所及基层农业科技工作者等进行了网络观摩和线上互动,在线参与人数达218万。

经过激烈角逐,10项乡村振兴实用技术入围决赛同台竞技。决赛通过新华网、央视频、新华社现场云、长江云等网络平台全程直播,观看量近300万人次,参与决赛投票人数达到

420万。最终《楚宝黑头羊高效繁育技术》等五项实用技术获得本次大赛一等奖。

此次大赛的成功举办得到了主办方的高度肯定。省科技厅相关负责人表示,本次大赛为乡村振兴实用技术提供了充分展示的平台,为发挥优秀实用技术的示范、引领、带动作用,服务湖北乡村振兴、和美乡村建设和重点产业发展起到了支撑作用。

近日,湖北广播电视台交通广播事业部举行“媒企联动车行天下——2023汽车营销联盟行业研讨会”。30多家汽车厂家、经销商和汽车品牌店的行业代表参会,共商汽车行业可持续发展方向。集团党委委员、副总经理陈前出席研讨会并致辞。

本次研讨会搭建起媒体与企业、企业与企业、企业与行业之间的交流合作平台。武汉理工大学汽车工程学院教授、博士生导师杜常清以“汽车产业的未来发展趋势”为主题,从市场发展、新能源技术研发、智能互联等方面分享了汽车行业最新动态。各汽车企业代表针对当前遇到的营销瓶颈,以及如何开展媒企合作充分讨论,现场气氛热烈。

在本次研讨会上,交通广播事业部在充分洞悉消费新趋势、传播新环境、产业新业态的基础上,提出了“汽车营销联盟”计划。该计划将通过制定线上宣传、融媒推广、营销活动等整合营销方案,助力汽车联盟成员品牌破圈、获客引流、线下转化。同时,交通广播事业部还将整合二手车、汽车后市场、金融、旅游、电商等行业资源,联合汽车联盟成员开发新业态,延伸产业链条,实现合作共赢。

本版广电信息来源台(集团)综合办

交通广播成功举办2023汽车营销联盟行业研讨会

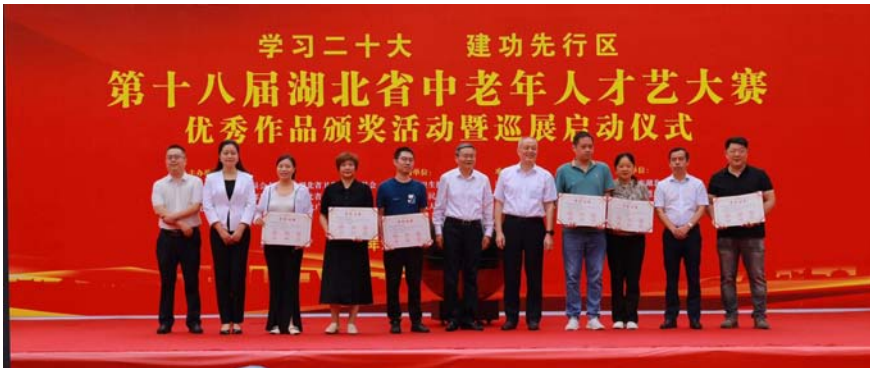
第十八届湖北省中老年人才艺大赛 颁奖活动暨巡展启动仪式举行



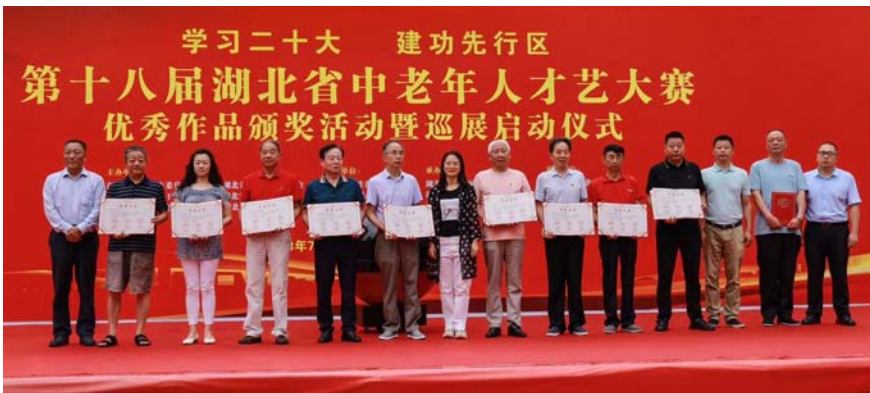
▲点亮启动球



▲省卫生健康委二级巡视员姚锡武讲话



▲优秀组织单位合影



▲优秀承办单位合影



▲活动现场



▲第十八届湖北省中老年人才艺大赛获奖作品巡展现场

7月19日上午,应湖北省恩施州巴东县人民政府承办申请,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省分公司协办的2023年第十八届湖北省中老年人才艺大赛颁奖活动暨获奖作品巡展启动仪式,在恩施州巴东县野三关镇政府广场举行。

湖北省卫生健康委二级巡视员姚锡武、省委老干部局副局长何福利、省文化和旅游厅二级巡视员李波、省民政厅养老服务处二级调研员宋文建、湖北广播电视台广电报业总经理、总编辑饶迅、中国人寿湖北省分公司团体业务部负责人周超、恩施州卫生健康委公卫总师陈杨、巴东县政府副县长郑爱民,以及来自市、州、直管市、神农架林区大赛组委会成员单位代表、获奖代表、中老年朋友代表和恩施州、巴东县、野三关镇等相关方面代表出席活动。郑爱民副县长致辞,向参加此次颁奖活动暨巡展启动仪式的各位领导、各位来宾表达诚挚欢迎。

据悉,全省2969人3837件作品参与本届大赛评比,最终400幅(首)作品获奖,其中诗词、书法、绘画、摄影四大类获奖作者各100人:一等奖各10人、二等奖各20人、三等奖各30人、优秀奖各40人。6家优秀组织单位、10家优秀承办单位应邀参加本次活动并领奖。

活动现场,湖北省卫生健康委二级巡视员姚锡武向获得荣誉的中老年朋友及荣获组织奖的市州组委会表示热烈的祝贺。他指出,文化是广大中老年朋友的精神家园,广泛引导中老年人积极参加各类文化活动,是积极践行社会主义核心价值观的重要体现,是实施积极应对人口老龄化国家战略、实现健康老龄化的重要内容,对提高中老年人健康素养、健康水平和生活质量都具有重要作用。加强老年文化体系建设,推动文化养老事业发展,切实增强中老年人精神文化生活的参与感、幸福感和获得

感。在本届大赛中涌现了一大批学习党的二十大精神、建设全国构建新发展格局先行区的优秀作品,这些作品充分展现了广大中老年朋友对党热爱,对湖北经济社会发展满怀期待的美好愿望。

活动现场,随着“湖北省中老年人才艺大赛创作写生基地——三观·凤凰城”授牌,与会嘉宾共同点亮巡展仪式启动球,启动本届大赛获奖作品巡展活动。

据悉,本届大赛的部分优秀获奖作品将在全省范围内进行巡回展览,巴东县野三关镇的首展为期一个月,诗词、摄影作品在镇政府广场展览,书法绘画作品安排在镇开发区综合楼一楼展厅展览,全省巡展将于12月底结束。

中国人寿湖北省分公司团体业务部负责人周超说,中国人寿湖北省分公司作为湖北省中老年人才艺大赛多年的协助单位,能够为全省的老年人搭建这样一个展示才艺的平台,体现了中国人寿的企业文化“成人达己”,也体现中国人寿的双城文化的发展理念。

湖北省高校老年协会副秘书长兼康养生活部部长尹鹤龄表示,为三观·凤凰城授予“康养文化示范基地”荣誉称号点赞,这意味着湖北省高校老年协会旗下的37所高校20多万名教师又多了一个避暑胜地的选择点。

作为本届大赛承办方,湖北广播电视台整合旗下电视、广播、平面媒体以及长江云等新媒体平台,采取线上线下相结合,以全媒体视角做好本届大赛宣传工作。在长江云APP上设置“湖北省中老年人才艺大赛”宣传专题,还在湖北广电平面媒体《湖北广播电视报》及其新媒体刊发相关报道。在“老友频道”用直播互动方式,邀请牵头主办方、承办方解读本届大赛启动、报名、评审、巡展等实施情况,并联合社区进行往届获奖作品展示,让群众在家门口就能欣赏到大赛获奖作品,进一步深化湖北省中老年人才艺大赛的群众参与性。

(文 尚晶 摄影 田延科)



夏日送清凉 关爱特殊群体

近日,武汉连续不断的高温天气,深深牵动社区工作人员的心,为了解辖区重点人群近况,切实做好防暑降温工作,武汉的很多社区都开展了“夏日送清凉”系列活动。

近日,在武汉市经开区沌口街道全力南社区,一批外卖小哥凭借在“江城小蜜蜂”小程序上的积分兑换到了商超小额兑换券、充电宝、挂脖电风扇、生活用品等。

“这个商超兑换券真的很实用,去商铺过早时可以使用,现在天热了,还可以去超市买点冷饮、消暑降温,社区的服务越来越暖心了。”外卖员祁亚亚开心地说道。

沌口街道全力南社区依托“江城蜂巢”爱心驿站,不断探索实践“以服务换服务,以服务促治理”新模式,联合辖区商铺推出商超小额兑换券,激发商铺和新业态从业人员参与社区治理的积极性,激活社区治理“一池春水”,形成“双向奔赴、互融共促”赋能基层治理的新模式。

根据社区制定的积分细则,每上报一条消息,就可以累计到分数,截至

全力南社区：入伏了,来“江城蜂巢”降降温吧



目前,外卖员徐诗丁已在“江城小蜜蜂”平台上报安全隐患线索5个,小区日常治理问题线索6个,参与社区志愿活动3次,累计积分已达510分。当

天,他兑换了一些商超小额兑换券及生活用品。

“这么热的天,能有这样一个歇脚的地方真好!每次来,又是端茶又是

递纸巾,忙前忙后的,感谢社区有这样一个位置让我们在外奔波的人感受‘家’的温暖。”一位外卖小哥一边擦汗一边说道。

活动现场,不仅征集了新业态、就业群体对“江城蜂巢”服务的意见建议,还为他们送上了绿豆、米面油等消暑、生活用品,组织大家学习了入伏防中暑、急救等知识,最后给“江城小蜜蜂”平台积分排名前三位的人员颁发荣誉证书,感谢并鼓励他们继续积极投入到社区治理中。

全力南社区负责人表示:现在网上购物已越来越普遍,方便快捷的生活方式背后,是无数快递小哥、外卖员的辛劳忙碌,社区将持续从小处着手、从细处用心、从实处发力,服务好新业态从业人员的同时,聚众力、汇民智,共同缔造美好家园。

(通讯员 吴优)

沌口街道：开放全部纳凉点

近日,武汉市经开区沌口街道社会事业服务中心指导各社区纳凉点全部开放,保障居民群众纳凉需求。纳凉点内不仅设置有空调,备有饮用水和纳凉解暑物资,还提供棋牌、乐器、报刊杂志等娱乐文化用品。同时还安排了专人负责管理纳凉点,服务辖区居民清凉度夏。

在沌口街道观澜社区纳凉点,居民们有的下棋、有的看报、有的练字,大家聚在一起聊聊天,都感到非常高兴。“我们这老年人小乐队天天来弹弹琴、拉拉二胡。这里有冷气,还有

茶水喝,累了还能在按摩椅上按一下。工作人员像子女一样亲切又热情,生活很是惬意。”前来纳凉的刘爹爹说道。

社区纳凉点不但满足了居民纳凉避暑的需求,还成为了很多居民排练节目、娱乐休闲的地方,极大地丰富了居民的业余生活。

值得一提的是,社区纳凉点优先向低保、残疾人、独居孤寡老人、环卫工、农民工等群体开放,为困难群众提供健康检测、交心谈心等免费服务。万家湖社区独居老人杨婆婆表

示:“我的儿女都不在身边,但社区的这些爷们特别的好,一点都没有让我感觉到孤单,不是给我送药,就是上门来陪我聊天,天气热了还能到社区乘凉,政府对我们这些老人太好了。”

下一步,沌口街道社会事业服务中心也将联合公安、消防、卫健、民政等部门到社区纳凉点为困难群众进行防灾、防盗、医疗卫生、救助慰问等方面的服务和宣传,同时指导各社区加强对用水、用电安全方面的检查,确保居民群众安心纳凉。

(通讯员 段洁)

海滨城社区：关爱重点人群,炎炎夏日送清凉

7月,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区积极开展夏日入户重点人群中送清凉活动,为他们送去来自社区的一抹清凉关怀。

海滨城社区工作人员首先准备好绿豆、冰糖、酸梅膏等消暑物品,随后社区副主任王晨带社区工作人员一一上门入户,通过与高龄老人、独居老人、残疾人等重点人群聊家常,详细了解高温期间他们的起居状态、日常生活以及身体情况,叮嘱他们在

高温天气下注意饮食健康,如有外出活动注意安全,并做好防暑措施,如有特殊情况,也可以及时联系社区。

海滨城社区负责人吴庆表示,关爱重点人群是“我为群众办实事”的生动实践,下一步,社区仍将立足实际工作,切实做到跟党走、办实事,时刻关心辖区的重点人群群众,让群众有更多、更直接、更实在的获得感、幸福感、安全感。

(通讯员 黄静)



“非常感谢社区,让我在炎炎夏日中也能感受到丝丝清凉。”顺丰快递员杨进勇说道。近日,武汉市经开区沌阳街道全力北职工社区开展“夏日送清凉”活动,为在烈日下辛勤工作的快递员、保洁等新业态就业人群送去工会娘家人的关爱和消暑慰问品。此外,全力北职工社区爱心驿站每年盛夏期间都会煮好绿豆汤、备好凉茶,供户外作业者免费饮用。“平时送货累了、渴了,我都会到这里来歇歇脚,喝碗绿豆汤解解暑。”杨进勇表示,社区爱心驿站非常温馨,设施齐全,非常方便,就像在家里一样轻松舒适。

社区爱心驿站建成8年以来,不断完善硬件设施、优化服务项目,驿站内冰箱、空调、微波炉、医药箱、书报架、工具箱等设施一应俱全,职工在这里看书读报、热饭纳凉、歇脚唠天,每天都门庭若市。同时,社区还结合职工需求,积极开展“冬送暖夏送凉”、插花、从业心得分享、安全知识讲座等文体活动,每年接待群众5000余人。

(通讯员 官勤)

全力北职工社区：热浪连连「夏日清凉」送不停

武汉社区开展“暑期托管班” 让孩子们开心一“夏”

为落实中央“双减”政策,切实解决辖区青少年暑假无人看护,学业无人辅导等难题,帮助孩子们度过一个安全、充实、愉快的暑假,解决家长的后顾之忧,武汉各个社区开展了丰富多彩的暑期托管班活动。

万科魅力之城社区: 开展亲子观影活动

近日,武汉市东湖高新区佛祖岭街道万科魅力之城社区开展亲子观影活动,33组亲子家庭观影《长安三万里》。观影结束后,参与活动的大小朋友们都有些意犹未尽。一位社区志愿者说:“平时工作忙,没有多少时间陪伴孩子,更别提陪孩子来电影院看电影了,很开心今天能有这样一个机会。而且这部电影真的选得很好,梦回大唐盛世,电影中再现了中国优秀传统文化中的闪光人物和经典作品,电影画面更是美不胜收!和小朋友一起度过了一个很有意义的上午。”

(通讯员 董莎)

站邻社区:开展“小小体验家” 职业体验活动

近日,武汉市硚口区宝丰街道站邻社区联合武汉市爱尔眼科医院和德韩口腔医院开展“小小体验家”职业体验活动。

活动中,眼科医生向小朋友讲解了眼睛的结构,解释了近视眼形成原因和危害以及该如何预防、矫正。口腔医生们也为小朋友们带来牙科知识的科普——“儿童口腔中有多少牙齿”“人的一生要换几次牙,不同阶段的牙齿有什么特点”。孩子们积极与医生互动,认真倾听医生讲解,对保护自己的眼睛和牙齿有了科学的了解。

(通讯员 张子环)

现代花园社区:开展特色皮 影手工制作活动

为弘扬中华优秀传统文化,丰富青少年的精神文化生活,近日,武汉市青山区冶金街道现代花园社区、街道社工站开展特色皮影手工制作活动。

活动通过播放PPT介绍了我国皮影的起源与发展背景、皮影的制作过程、操作手法等相关知识。在皮影手工制作环节,孩子们大显身手,将皮影与自己的创意结合。一个个惟妙惟肖的彩色卡通人物皮影成品让孩子们爱不释手:“看,我的皮影人物是铁扇公主,她拿着一把铁扇,一扇就可以把孙悟空扇出万里之外。”

陶园社区:开展青少年农业 科普主题实践活动

为促使青少年深入学习农业知识,加强自我实践能力,武汉市汉阳区龙阳街道陶园社区于近日开展了红领巾农科院“稻田里的守望者”青少年农业科普主题实践活动。

活动中,农艺师为学生们讲解了农耕器具、农耕步骤以及传统农耕文化,还通过一系列讲解及参观体验,让大家更深入的了解农机在农业生产中的重要作用。在花卉培育基地中,园艺师详细介绍多肉植物的基本分类、种植养护知识等科普知识。

(通讯员 吴佳莉)

双墩社区:举办青少年DIY活动

近日,武汉市硚口区宗关街道双墩社区、武汉工程大学机电工程学院红齿轮假期实践团、湖北第二师范学院“心语心荷”暑期社会实践队以及辖区志愿者,组织开展了社区科普小课堂和手工DIY课等活动,以丰富社区青少年的暑期生活。

活动中,红齿轮实践团指导青少年们采用超轻黏土,做出充满童趣的各式模型;用一把剪刀、两张纸和一支笔,制作有趣的窗花。活动后,实践团还开展了爱国主义教育及感恩活动,鼓励学生们给酷暑中辛劳工作的爸爸妈妈写一句感恩的话,让学生们认识到父母工作的不易。

(通讯员 真诚)



为了进一步树牢青少年的国家安全观,增强他们维护国家安全的意识。近日,武汉市经开区沌口街道湘隆社区青少年空间组织开展“江城青少年国安行”活动,带领辖区20余名青少年走进科大讯飞爱国教育基地。

在科大讯飞爱国教育基地陈列区,工作人员以生动形象的讲解,带领青少年们了解人工智能技术发展的历史和底蕴。现场参观的余同学感慨地说:“通过今天的参观学习,我看到了AI在各种场景下的应用,知道了什么是国家安全,我们要努力学习国家安全相关知识,自觉维护国家安全。”

(通讯员 刘惠 邓壮壮)

湘隆社区:开展青少年国家安全教育活动

龙泉街道:新小区新生活 文明劝导常态化

夕阳西下,暑气渐消,腾龙社区居民们这时在小区内三五成群纳凉聊天。一个稚嫩的童音出现在社区小广播里:“叔叔阿姨们,我在小区里面玩的时候看到有人随意践踏草坪,这样是不对的哦……”社区居民胡阿姨仔细听了一下广播内容,明白了:“原来是社区的文明劝导节目开播了。”

作为一个新的还建小区,腾龙社区居民大多来自武汉市东湖高新区

龙泉街道拆迁的13个村,小区居民还在适应社区生活,一些作风和习惯有待改变。为了对社区不文明现象进行整改,提升小区居住环境,从今年4月中旬开始,龙泉街道社工站、腾龙社区、光谷第三十二小学学生志愿者创建了腾龙社区红领巾广播志愿服务队。该志愿服务队以社区青少年活动空间为阵地,借助社区广播对社区不文明现象进行播报,从学生的视

角对社区居民进行文明劝导,让更多社区居民从“我”做起,维护社区环境,共创文明社区。

如今,每周学生志愿者广播的文明劝导已经成了社区居民津津乐道的话题。下一步,龙泉街道社工站将继续联合、培育更多社区志愿者队伍,开展多样化文明劝导活动,不断改善社区人居环境,提升社区居民生活幸福感。

(通讯员 褚娟娟)





2023年7月28日是第13个“世界肝炎日”。今年我国的宣传主题是“坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。旨在进一步提升全民对肝炎防治问题的关注,促进早预防、早检测、早治疗等综合措施的落实,努力消除肝炎的危害,做自己健康的第一责任人。

早筛早治 别把肝炎“拖成”癌

肝炎对人体危害巨大,病毒性肝炎的流行是全球重要公共卫生问题之一。据世界卫生组织(WHO)2021年公布的数据显示,目前全球有3.54亿乙肝或丙肝病毒感染者,其中78%缺乏有效检测和治疗;每年新发感染300万人;每年约110万人死于肝炎病毒感染及其相关疾病,其中96%由乙肝或丙肝病毒感染引起。

好好的肝脏怎么就“发炎”了?病毒性肝炎都有哪些类型?如何避免肝炎变成肝癌?

肝炎对于我们肝脏健康会造成什么影响?

1.造成精神压力

肝炎这种疾病的病程比较长,并且治疗难度相对较高,会影响工作和学习,给精神造成很大的压力。由于疾病的治疗难度比较高,经济有一定的负担。

2.影响正常的生活

肝炎的发生会使病人出现全身乏力的症状,因此会给正常的学习和工作造成许多不便。

3.损害肝脏

肝炎会给病人的肝脏健康造成很大的影响,没有得到有效的治疗,会逐渐发展成为肝硬化或慢性肝炎,使病人的肝脏健康受到损害,增加肝脏癌变发病风险。

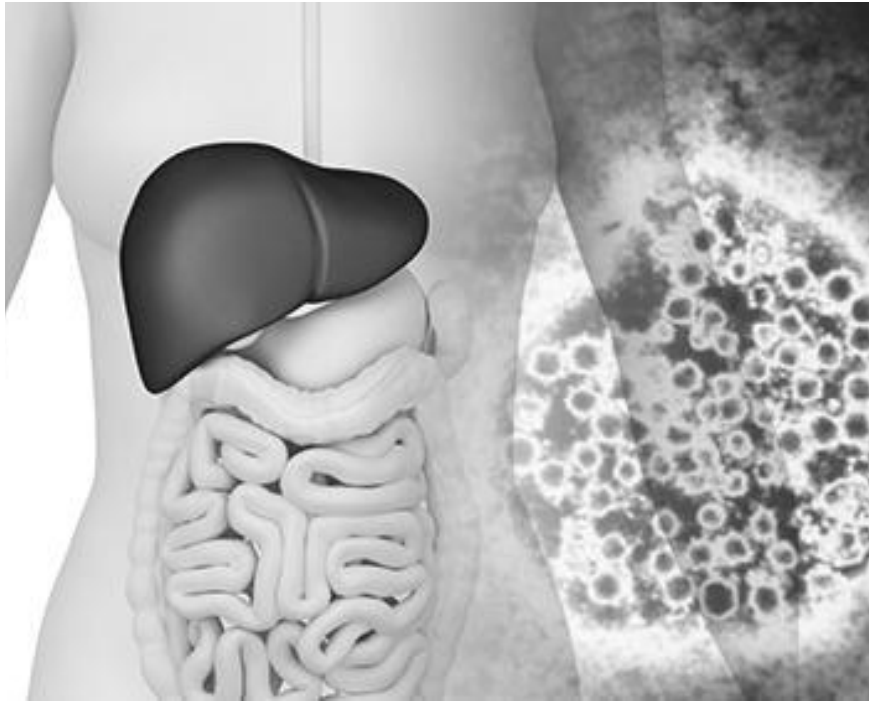
4.侵犯其他器官组织

肝炎会侵犯至周围的器官组织,使局部组织器官发生病变,严重时便会诱发糖尿病、脂肪肝以及多发性神经炎等并发症。

慢性乙肝可引发肝硬化、肝癌

据专家介绍,病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的、以肝脏损害为主的全身性传染病。按病原学分类,目前已确定的有甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎。

甲型肝炎、戊型肝炎多为急性发病,一般都可治疗且预后良好,而乙型肝炎、丙型肝炎病程复杂,一旦成为慢性肝炎可发展为肝硬化或肝癌。其



中,乙型肝炎是较常见且危害性较大的病毒性肝炎。据估计,我国目前乙型肝炎病毒感染者约7000万,慢性乙型肝炎病毒感染者有2000万—3000万。

乙肝的全名叫做乙型病毒性肝炎,如果病程超过6个月,就是慢性乙型病毒性肝炎。一旦患了慢性乙型病毒性肝炎,就很难将这个病毒清除掉,如果治疗不当,就有发生肝硬化、肝癌的风险。

乙肝病毒通过母婴传播、血液传播和性传播

乙肝病毒是如何传播的?专家表示,乙肝病毒的传播途径主要为以下3种:

血液传播。通过输血、血制品、接触被乙肝污染的器械及不安全注射(尤其是吸毒共用针头)等途径感染。另外,修面、修脚、打耳洞、文身、补牙、使用共用牙具及剃须刀等也是日常生活中容易被忽视的感染途径。

母婴传播。感染乙肝的母亲在围产期(怀孕28周到产后1周)可通过血液或体液将病毒传染给新生儿。

性传播。主要指与乙肝阳性者发生无防护的性接触而感染病毒。

专家指出:很多人因为怕被传染而远离乙肝患者,其实,乙肝不会经呼吸道和消化道传播,也不会通过蚊子和臭虫等传播。在同一个办公室工作、握手、拥抱,在同一餐厅用餐和使用同一公共厕所等无血液

暴露的接触,并不会造成传播。当我们身边碰到乙肝患者时,要给予其关心、爱护,要正确认识乙肝,不歧视他们。

而对于乙肝病毒感染者来说,应尽量避免与他人共用牙具、剃须刀、注射器及取血针,禁止献血、捐献器官和捐献精子。其家庭成员或密切接触者要及早查乙肝五项,看有无保护性抗体,如果没有保护性抗体,要尽早注射乙肝疫苗。

乙肝疫苗有效期可持续20年—30年

在中国的肝硬化和肝癌患者中,由乙肝病毒所致者分别为77%和84%,而预防乙肝最好的方法就是注射乙肝疫苗。

“门诊上经常遇到来化验乙肝五项的人群,查看自己有没有乙肝保护性抗体。若没有,则注射乙肝疫苗,来获得乙肝保护性抗体。”专家表示,接种乙肝疫苗产生抗体后,保护效果可持续20年—30年。

接种乙肝疫苗20年后,建议检测一下保护性抗体,看是否还需要接种疫苗。对于免疫功能低下或高危人群,可以多进行监测复查,查看体内是否含有抗体,一旦乙肝抗体低于10mIU/ml,就需要再次接种乙肝疫苗。

对于乙肝疫苗的接种,专家建议按照0、1、6的间隔时间进行注射,第二针和第一针间隔1个月,第三针和

第一针间隔6个月。如果打完第三针后仍然没有产生保护性抗体,可以再打一针增强针。

规范治疗 95%以上的丙肝可治愈

同乙肝一样,丙肝也是主要经血液、性途径和母婴垂直传播,但它不能像乙肝一样通过接种疫苗来预防。

丙肝由丙型肝炎病毒感染引起,感染后只有20%的患者会出现急性肝炎症状,80%的患者无明显症状,往往在发现感染时病情已进展至肝纤维化或肝硬化,错失最佳治疗时机。

目前,全球约有5800万人感染丙型肝炎病毒,每年有30万人死于丙型肝炎病毒引起的肝硬化或肝癌。因此,积极主动检测、尽早预防、规范治疗,对丙肝患者尤为重要。对于肝脏生化检测不明原因异常者、有静脉药瘾史者、既往有偿供浆者、多性伴或男性同性性行为者等丙肝病毒感染高风险人群,都应及时开展丙肝抗体检测。

专家提醒:“早发现,早治疗,规范使用抗病毒药物,可使95%以上的丙肝感染者得到治愈。”丙肝感染者治愈后,并不能获得终身免疫,如果再一次接触或感染丙肝病毒,还是会发生丙肝感染。所以在日常生活中,要避免高风险行为。

不是所有肝炎都具有传染性

提到肝炎,大家往往对其存在误区,比如许多人认为肝炎都是病毒引起的且肝炎都会传染。消化内科专家解释,这与过去我国乙肝患者较多有一定关系,其实病毒性肝炎只是肝炎大家族的一小部分,还有很多其他种类的肝炎,如药物性肝炎、脂肪肝、代谢性肝病等。

不是所有的肝炎都具有传染性,甲肝、乙肝、丙肝、戊肝等具有传染性,但还有多种非传染性肝炎,如酒精性肝炎、单纯性脂肪肝、药物性肝损伤等是不会传染的。(来源:综合自《大河健康报》人民网健康)

提醒:接种乙肝疫苗是预防乙肝的最有效方法,接种20年左右检测一下抗体。

高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高导致中暑。怎样预防中暑的发生?

1、保证水和电解质平衡

在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加水的摄入,不应等到口渴时才喝水。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2-4杯凉水(500-1000 ml),饮水应少量多次。

大量出汗将会导致体内盐分与矿物质的流失,因此夏季要注意补充盐分和矿物质。世卫组织推荐每日摄盐

湿热天 防中暑

量不应多于5克,绝大部分人日摄盐量远大于此,故一般情况下不需要特殊补盐。

避免喝冷饮以免造成胃部痉挛。

夏季饮用热水容易促进排汗,因此水温不宜过高。不要饮用含酒精或大量糖分的饮料来补液,这些饮料会令人损失更多体液。

2、营造清凉舒爽环境

高温天气里应尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。如果家里没有空调,可以借助商场、图书馆等公共场所避暑。可用温水洗脸、擦拭身

体以降温。在厨房做饭时要注意补充水分,可购买凉霸等产品为厨房降温。注意避免电风扇或空调直吹。

3、注意膳食营养均衡

少食高油高脂食物高热量食物,饮食尽量清淡。可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米红豆粥等健脾胃、清湿热的主食。高温“苦夏”时,要注意补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果蔬菜,保证能量代谢。

4、做好高温出行时的准备工作

高温天气里应尽量避免外出。如果一定要在室外活动,最好避开正午

时段,尽量将时间安排在早晨或者傍晚,并且尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒的场合如广场、海滩。尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装。可以佩戴宽帽檐的遮阳帽,太阳镜,并涂抹 SPF15 或以上的防晒霜(UVA/UVB 防护)。

5、提高中暑自救意识

出行时应随身携带防暑药物,如生脉饮、藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等。如果感觉到自己的心跳加重且胸闷憋气,尤其是感到头晕、意识模糊、虚弱的时候,要立即停止一切活动,迅速找到背阴或凉爽通风的地方休息。

(来源:《大河健康报》)

口腔溃疡反复 三招教你预防

夏季口腔溃疡高发,虽不是大病,但让人吃不好、睡不香。几乎每个人都被口腔溃疡困扰过,但很多人每天都有吃新鲜蔬菜和水果,为什么还会发生口腔溃疡? 口腔溃疡反复,到底该怎么办?

口腔溃疡的发生与多种因素相关:1、免疫因素。不难发现,口腔溃疡总是发生在加班后身体疲劳时、考试等精神过度紧张时、“胡吃海喝”饮食不规律时、月经期情绪不佳等特殊时期,此时免疫力相对较低,容易发生口腔溃疡。2、遗传因素。临床研究发现复发性阿弗他溃疡具有遗传倾向。3、系统性疾病因素。复发性口腔溃疡并不是单一的病症,它与胃溃疡、十二指肠溃疡、肝胆疾病等有着密切的联系。4、环境因素。工作环境、生活环境、社会及心理环境等都对疾病的发生有影响。



口腔溃疡容易反复,该如何预防? 口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关,尽量避免诱发因素,可降低发生率。1.注意口腔卫生,避免损伤口腔黏膜,避免辛辣性食物和局部

刺激。保持心情舒畅,乐观开朗。2.保证充足的睡眠时间,避免过度疲劳。3.注意生活规律性和营养均衡性,养成一定排便习惯,防止便秘。

(来源:人民好医生)

接种 HPV 疫苗倡导尽早尽小

HPV 疫苗主要用来预防由人乳头瘤病毒感染而引起的宫颈癌。目前国际上常见的 HPV 疫苗有二价、四价和九价。这里的“价”代表的是疫苗覆盖的病毒亚型的种类,“价”越多,其所包含的病毒数量也就越多。

宫颈癌中所包含的高危型 HPV 共有十四种基因型,二价 HPV 病毒对两种高危型别(HPV-16)和(HPV-18)均具有显著的预防作用,这也是常见的 HPV 基因型别,大约占了所有侵袭型宫颈癌病例的70%以上。

四价 HPV 疫苗的主要用途是预

防由 HPV-6、HPV-11、HPV-16 和 HPV-18 等病毒所导致的宫颈癌,相对于二价疫苗而言预防效果更好,相对于九价疫苗而言费用也更适宜。

九价 HPV 宫颈癌疫苗可以预防九种 HPV 感染,包括 HPV-6、HPV-11、HPV-16、HPV-18、HPV-31、HPV-33、HPV-45、HPV-52、HPV-58。

2022 年 8 月,中国国家药品监督管理局宣布,将九价 HPV 疫苗适用人群范围从最初的 16-26 岁妇女,扩大到 9-45 周岁妇女。此次九价 HPV

疫苗扩龄注射,使更多妇女获得了注射机会,在防治宫颈癌的道路上又迈一步。

由于女性有 17-24 岁和 40-44 岁两个 HPV 病毒感染高峰期,所以只要在 9-45 周岁内注射 HPV 疫苗,就能够发挥较好的防护效果。世界卫生组织曾提示,以 9-45 岁和无性生活史的妇女为主要人群,而其中青少年会引发更好的免疫反应。所以若要获得最佳防治效果,就必须“尽早尽小”注射 HPV 疫苗。

(来源:《保健时报》)

经常会有查出乳腺结节的女性患者问:“口服中成药可不可以消除结节呢?”要回答这个问题,我们得先弄清楚是哪一种结节。

乳腺结节可以分为良性结节和恶性结节。良性乳腺结节特征主要是边界清楚,包膜完整,表面光滑,活动度良好,没有血流信号或血流较弱;恶性乳腺结节特征主要是边界不清,微小钙化伴随有丰富血流信号。

而乳腺良性结节可以为增生性结节或非增生性结节,我们平时所说的乳腺结节多为增生性结节。乳腺增生结节常见于育龄女性,系内分泌失调所致,常伴有疼痛,月经来潮前更为显著,有时整个月经周期都有疼痛。针对乳腺增生结节,主要是对症治疗。不论是红花逍遥片还是哪种中成药,用药目的都是调节内分泌,缓解疼痛症状,未必能消除乳腺增生结节。

除了药物对症治疗外,可以通过保持良好生活习惯,如适度体育锻炼,注意生活规律,调节心理状态,改变高脂饮食习惯,保持充足睡眠等方式,从而调节内分泌,对纠正乳腺结节、乳腺增生有一定益处。须注意,恶性结节需要医师进一步处理,是无法服药消除的。

(来源:《家庭医生报》)

「结节」能靠「口服药」吃掉?

遗失声明

武汉市水木清华小区第二届业主委员会不慎遗失预留银行印鉴财务章,拟登报声明作废。

特此声明

水木清华小区第二届业主委员会

2023年7月21日

下一站——昆山

昆山,一个被称为“富可敌省”的“最强县城”,随着近日苏州轨道交通11号线的开通,她再一次“闯”入人们的眼中。乘着11号线去看昆山的人文过往和历史烟云,这绝对是今年暑假最佳“旅游创意”。来吧,我们现在就出发!

菡葭站

诗经里走出来的名字——菡葭,不少人第一个跳进脑海的是平江九巷。11号线的菡葭站,是在昆山的陆家镇,菡葭两个字,也是音同陆家。若在这里下地铁,近一点,有菡葭生态园和吴淞江绿色廊道,可以闲庭信步。远一点,理应去有名的江南水乡——周庄。

位于昆山、吴江、上海三地交界处的周庄,四面环水,因河成镇,依水成街。至今保留着完好的明清建筑风貌。这里的白山黑水,还有典型江南水乡的烟雨氤,都极其适合这时节去石板路上悄然体会。

距离周庄约30公里左右,还有一座千灯古镇,距今已有2500多年历史,是昆曲的发源地,也是顾炎武的故乡。

走一走三桥河石板桥,听听昆曲,走走顾炎武的故居,就是属于夏日雨季江南古镇的好时光。

玉山广场站

占地850余亩,位于玉山广场的亭林园,是江南少有的城市山林,亦是一座不可复制的昆山历史文化名园。林中有昆山三宝,不得不看——琼花、昆石、并蒂莲。

都说江南园林甲天下,二分春色在玉峰。三百多年前,康熙皇帝就曾在琼花盛开的季节来到园中的玉峰山

游玩,赏琼花,流连忘返。

走过园林,穿越古典艺术,再来到经典优雅的现代美术馆,感受昆山不一样的城市气质。昆山中心西街的琅环公园里,一栋红砖老式洋楼十分抢眼,它是候北人美术馆,美术馆全年免费,只周一闭馆休息。这一座古典与现代艺术融合的美术馆,来的人不多,但拍照极美,氛围极闲适。就连这里的地名也很美,叫做琅环里。

此外,这一站,有两家面馆值得一去。毕竟来昆山一趟,怎么能不吃奥灶面?推荐一家奥灶馆和另一家秀峰面馆,都是十分实惠的老面馆。

绣衣站



▲昆曲演出剧照

选这一站下车,实在是因为名字太太太太好听了!附近有昆山当代昆剧院,若要细细去研究昆曲的历史和来龙去脉,这个昆剧院应该是个宝藏地方。

自成立以来,围绕“名团名剧名家”,以梁辰鱼昆曲剧场、昆曲文化中心、昆曲茶社等阵地为载体,这里出品了不少经典、创新剧目。最近假期将



▲周庄

至,亦有不少剧目演出,不妨加入遛娃清单。

昆山文化艺术中心站

如果想要快速了解昆山的城市文化底蕴,不妨就来昆山艺术文化中心;出站步行300米,大约4分钟就到了。这是一座融合了现代建筑与传统文化的文化乐园。以昆曲和并蒂莲为核心元素,水乡神韵十足。时常有演出、展览等等,让你近距离感受昆山人的文化艺术大餐。

在艺术中心4公里之外,还有一座巨大的苏州山野趣林——昆山城市生态森林公园,堪称苏州“绿肺”,也是华东地区最大的城市森林公园。园内有湿地水生植物园、百草园、竹园、牡丹芍药园、鸟岛等,是亲子探秘巡游的好去处。

正仪站

正仪,位于昆山西郊,阳澄湖的东南边,距今有6000年的历史,是昆曲发源地之一和并蒂莲的故乡。

在正仪站下车就到了正仪老街,一条因“青团”而闻名的老街,连路牌也是青团色。每年春天,带着浓浓地方印记的正仪青团,在这条千年老街上拉开了人们对昆山的味道记忆。

老街沿河而建,两旁是绵延数百米的河畔人家。值得一提的是,虽然昆山是经济先锋,但这里还是典型的江南水乡模样。比起热门的水乡古镇,正仪老街还保留着原始的古朴气韵,没有被过多商业化,也没有太多游客人来人往。白墙黛瓦,居民在河边洗涤,在桥边话家常。静谧的慢时光将这处水乡古镇包裹了起来。



▲正仪

除了青团,正仪老街还有经典的昆山小吃,譬如泡泡馄饨。当然,也别忘了袜底酥,形状如鞋垫,可就是这撒上黑芝麻的面片,凭着味道和工艺,成为了舌尖上的非遗。(晓樱)



▲亭林园



▲昆山文化艺术中心

湖北清凉之旅:带你去漂流

炎热的夏季,与爱玩水的朋友们约起来,在飞流而下的溪流中体验激流勇进,上演“湿身版”速度与激情,真的太飒了!本期,为大家推荐几处湖北省内漂流地,快来开启属于你的夏季清凉之旅吧!

武汉——陂西峡漂流

陂西峡漂流位于木兰云雾山景区,全长5公里的天然漂流河道,总高差达160米,约100分钟的漂流体验,全程约98%森林覆盖率,让你无烈日暴晒的烦恼。

放飞自由,释放欢乐。穿上背心式救生衣,乘着橡皮艇随着溪水顺流而下,平缓河道的时候,你可以欣赏绿树环绕的两岸风光,享受“森林氧吧”的疗愈。在跌宕起伏的漂流河道,从陡坡上一跃而下,皮艇与浪花相撞,瞬间失重感刺激你身体的每处细胞;浪花拍打着肌肤,快乐值直线飙升,畅快又解压。

地址:武汉市黄陂区木兰云雾山景区

黄冈——罗田大别山峡谷漂流

罗田大别山峡谷漂流坐落在世界地质公园和国家级自然保护区内。天然形成的河道,水流急、落差大,全长5公里,总落差168米,大小落差近20多处。



▲黄冈罗田大别山峡谷漂流

这个隐匿在罗田天堂寨之中的天然峡谷漂流,蜿蜒盘旋,碧波流长。天然又原始的河道,水质清澈纯净。弯道两边,满是绿荫葱葱,风景优美。

地址:黄冈市罗田县大别山天堂峡谷漂流



▲武汉陂西峡漂流

宜昌——九畹溪漂流

九畹溪漂流被游客誉为“华中第一漂”。6.4公里的漂流河道,100余米的相对落差,一路奔腾而下,碧水迂回,滩潭相连,弯道此起彼伏,两个多小时玩的就是心跳。



▲宜昌九畹溪漂流

因地势的变化,水流时而温柔平静、时而湍急;急滩处浪遏飞舟,惊心动魄;平缓处舟以轻飏,如诗如画;犹如“艇在水中漂,人在画中游”。偶尔有飞鸟划过,近观两岸,滩林悠悠,村落点点,十分惬意。

地址:宜昌市秭归县九畹溪镇槐树坪村九畹溪漂流

襄阳——龙王峡漂流

龙王峡漂流素有“荆山第一漂”的美名,7000万年前形成的地缝,使龙王峡有得天独厚的漂流地势。全长8公里天然河道漂流,足足可漂3小时左右,张开双臂、放肆尖叫,在这里快乐就是这么简单。

在青山绿水之间,体验各种玩水新姿势。刺激的漂流、水上过山车、打水仗,忘却烦恼,只管随心漂流,嬉戏玩水。若是漂累了,漂流河道两边还设有户外烧烤摊,来一份有滋有味的特色烧烤,继续后半程的刺激吧。

地址:襄阳市南漳县巡检镇沉河滩村

荆门——绿林山鸳鸯溪漂流

被誉为“九曲鸳鸯溪,十里水画廊”的鸳鸯溪漂流,漂流用水来源于大洪山顶峰白龙池泉水,水质优良。

整个漂流急缓有度,刺激与安全并存,很适合带上家里的小朋友来贴近自然,素有“鄂中唯一亲情浪漫漂”之称,是湖北境内夏季漂流的不二之选。

地址:荆门市京山县绿林镇

十堰——武当峡谷漂流

武当峡谷漂流全程7.8公里,漂完全程大约需要3个多小时,峡谷内时而婉转,时而陡峭,乘坐在皮筏上顺着水道滑下,甚至有一种翱翔在水面上的感觉。

期间险滩峡口无数,一不小心就激起层浪,引起一片尖叫,让你体验山狭水转,冲漂过滩,激流勇进,全程享受刺激的感官体验。

地址:十堰市丹江口市武当山浪河镇阿里山风情园

宜昌——朝天吼漂流

置身漂筏中,可领略溪流两岸秀丽美景,绿树婆娑,鸟鸣虫唱,生趣盎然。



▲随州大洪山漂流

然。还有富于变化的高岗山峰尽在眼前,卧佛山、八缎锦、将军柱、朝天吼、点将台、线天洞、红石笋、白岩松、鸳鸯石让人眼花缭乱。

跟着湍急的水流一起旋转、飞跃、驰骋,体验逐浪的快感,让身心得到最好的放松与享受。每一次转弯,每一次落差,伴随着一声声尖叫或者嘻笑声;平缓处,又颇有坐看云起时的悠然自得,只需静静观赏风景便可。

地址:宜昌市兴山县水月寺镇

恩施——麂子渡漂流

麂子渡漂流的漂流起点位于景区凉风洞处,河道全长约10公里,已开发2.5公里,整体落差约30米,激情漂流区水源充足,清澈安全。其间天线岩、虎跃峡、龙鳞滩等地水流湍急,是体验漂流运动的不错之地。

漂流河道长达2.5公里,整体水势急缓相错,时而悠闲自在,时而有惊无险。这一路,让你感受山山水水,此起彼伏地尖叫,在凉爽的山水之间体验不一样的速度与激情。

地址:恩施市白杨坪镇麂子渡景区

随州——大洪山漂流

大洪山漂流长达5.2公里的漂流森态景观,多处冲浪刺激点,落差70余米约2.5小时的巅峰刺激体验。沿途8大景观带,39处景点,集惊、险、奇、美、幽于一体,与人文景点交融,无穷的观赏性,刺激性和挑战性。

在漂流过程中,你觉得自己不仅融入美丽和谐的大自然中,还能体会到大洪山碧水柔情、原始森林的清凉。

地址:随州市随县长岗镇大洪山漂流

(来源:综合湖北文旅之声等)

温馨提醒:景区漂流时间会根据天气进行调整,建议咨询后再前往游玩。

苏州人的夏天美食

能把“不时不食”演绎得如此淋漓尽致的,大概只有苏州人了。苏州人在夏天的一众时令美食中,共同组成了一个活色生香的苏式夏天。

初夏,鲜是鲜的嘞

对于痴迷“至鲜”的苏州人来说,一碗鲜嫩丰满的三虾面是心尖上的至福。

三虾面中的“三虾”,指的是虾籽、虾脑和虾仁。手巧的阿姨们先用指腹轻轻地将虾籽剥离后淘洗,而后再挤虾仁、剥虾脑,每一部分的精细拆分和烹调,都是决定三虾面风味的关键。

做三虾面,是一门手艺活儿。吃三虾面,更是如此。快速把面条翻拌均匀后倒入三虾浇头,尽量让每一根面条都裹上酱油和虾籽,再搭配上姜丝、炒青菜、炸黄豆、酸豇豆几碟小菜,翻拌均匀后“嗦”上一口。虾仁的爽滑Q弹,虾籽的鲜甜,与虾脑的喷香完美地在一碗面中融合,江南的至鲜就在这一瞬间被揽入舌尖。吃完极鲜的面,若是再喝上一碗清汤,那便真是原汤化原食,鲜是鲜的嘞!

除了河虾,就属小暑前后一个月的鳝鱼最为肥美,难怪苏州有“小暑里格黄鳝赛人参”之说。最有名的一道“响油鳝糊”,若是拿来做浇头,一份面条或许还不够。

把鳝丝加各种配料,炒到色泽金黄,再勾芡盛盘,洒上碧青滴翠的香菜葱末,以及蒜茸、胡椒粉。最后泼上一小盅热油,“嗤嗤”一阵响过,鳝丝的鲜美才被完全激发,这也是“响油鳝糊”的精髓所在。

盛夏,是薄荷味儿的

炎炎夏日走在大街上,可以发现苏州男女老少都捧着一个巨大的玻璃杯,拿着一根粗吸管边吸边嚼,这便是苏州人的夏季专属“奶茶”——苏式绿豆汤。

在苏州人心里,凭借汤水清亮,配料丰富而“拔得头筹”的苏式绿豆汤,可称得上举世无双。绿豆做底、加上一勺雪白的糯米饭,缀以蜜枣、金桔、青红丝、冬瓜糖和些许红豆,色泽缤纷的配料在微微冒泡的薄荷水中显得赏心悦目。光是端起透明玻璃杯欣赏一番它的“美颜”,暑气就已消了大半。

苏州的冰镇薄荷绿豆汤,最早由绿豆百合汤发展而来。据说配料丰富,尤其是加了青红丝的绿豆汤,在当时只有大户人家才会享用,而加入糯米团更是让绿豆汤喝完便能“顶饱”。由此,百合绿豆汤才逐渐演变为如今



深受年轻人喜爱的冰镇薄荷绿豆汤。

用薄荷味儿来形容苏州的盛夏一点也不夸张。不仅是绿豆汤,就连糕团,都飘荡着满满的薄荷清香。清甜的薄荷大方糕、夹杂着甜蜜豆沙的薄荷拉糕,以及红白绿三色,让人眼前一亮的三色薄荷糕,软糯却不油腻,难怪夏日里的苏式宴席总是以一道薄荷糕收尾。

入伏,一碗羊汤赛药方

在多数人眼里,羊肉温热,往往冬季才吃羊驱寒。但在苏州等地区却反其道而行之,喜欢在三伏天里“吃伏羊”,苏州的夏天,喝羊汤,赛药方,颇有重庆人夏天吃火锅“以毒攻毒”的气魄。

吃伏羊起源于淮海地区,最早可追溯至尧舜时期。每年一入伏,徐州的“彭城伏羊节”就拉开大幕。夏日食欲不振,只要喝上一碗咸鲜美味、热气腾腾的羊肉汤,便让人大汗淋漓,胃口大开,难怪民谚常说:“喝上伏羊一碗汤,不用神医开药方。”

来到江南地区,自然认准“藏书羊

肉”。位于苏州城西,毗邻太湖东岸的藏书镇,在一百多年前就诞生了知名的羊肉店。传统的藏书羊肉,需要用穹窿山的木桶来烧,称作“盆堂”。最适合白烧的藏书羊肉,汤色乳白,飘香四溢。当地选用的山羊肉,经过冬春两季的滋养,膘肥肉嫩,炖出的羊汤清淡细腻,堪称羊肉界的“扛把子”。藏书人吃羊肉讲究活杀,吃的是一个“鲜”字,做法上则白烧、红烧、冷切、炖汤皆宜。

正宗的藏书羊汤,不求第一口就惊艳,而是越喝越有滋味。用羊骨和羊肉一起慢慢熬煮至汤浓肉酥,奶白色的汤,香气浓郁,口感鲜而不腻。若是再搭配一盘白切羊肉,大口喝汤,大口吃肉,那真是“打耳光也不肯放”呀(形容东西好吃)!

好羊肉,要物尽其用。待到羊肉吃尽,再往羊肉汤里下一把苏式细面,一碗汤头鲜甜、面条爽滑的白汤羊肉面自然而成。

除了羊汤,当然更少不了白烧羊肉、红烧羊蹄、日常下饭的羊肚炒大蒜叶,以及清淡醇香、寓意“高升”的藏书

羊糕。饶是天再热也阻挡不了苏州人食不厌精、脍不厌细的匠心。

夏末,品一碗“水中贵族”

鸡头米这个名字,对于很多人来说或许很陌生。而对于苏州人来说,却是乡愁一般的存在。苏州人在外地读书的时候,最开心的就是寒假回家也能吃到水灵灵的鸡头米。鸡头米,即南芡实,苏州葑门南塘,是它唯一产地。因此鸡头米也被老苏州人称作南荡鸡头(南塘鸡头)。

被誉为“水中珍珠”的鸡头米饱满硕大,未剥开时像一颗大石榴。相比北芡,正宗的南芡个头更大,果实浑圆光滑,自带诱人的鹅黄色。南芡的稀罕之处除了产量稀少,更在于它的口感,软糯而不粉,鲜嫩有质感,温软清香,粒粒弹牙。

为迎接鸡头米的本尊,真可谓是“粒粒皆辛苦”。农户们打开它形似鸡喙的花萼,再拿剪刀与特制的指套一点点除去外皮,就如剖蚌得珠,要万分小心,才能得到一颗水灵滑润的种仁。

最讲究“不时不食”的苏州人,面对赏味期不到50天的鸡头米时却要起了“小性子”,偏要屯上满满一冰箱(一定要加水冻起来),吃上一整年。

水煮,是苏州人对新鲜的鸡头米最大的敬意。新鲜的鸡头米在沸水中煮两分钟和清汤一起盛出,可以直接吃,也可以加上糖桂花做成鸡头米糖水,加桂花提味后,香甜白绵,活像一碗“鸡头肉汤”。入了山药薏仁粥的鸡头米,又添一份老道的养生感。

除了水煮之外,鸡头米也有许多创新的吃法。与虾仁同炒,可谓“水中双鲜”的一大聚会;与莲藕和菱角同炒,爽口清新,相得益彰;煮粥时加几颗鸡头米,朴实的白粥也变得可口甜美;甜品上点缀几颗鸡头米,堪称苏州甜品界的“硬核”配料……做了配菜的鸡头米,依然闪烁着耀眼的光芒。

苏州人的“夏日之光”远不止于此——爹爹下厨做上一盘热气腾腾的面拖六月黄(面拖蟹)、婆婆在慵懒的周末拌的风扇凉面、孩子们围坐在锅边“笨手笨脚”地剥着莲蓬头、亦或是烈日下与朋友分享的冰镇酸梅汤……

吃完夏天,九月的大闸蟹又是新一轮的企盼。这是温软的苏州人,留下最炙热的生活印记。

(来源:地道风物)

八月暑期档掀起新一轮观影潮

8月是暑期档的最后一个月,电影市场的最后冲刺将掀起新一轮观影热潮,今年8月又有哪些影片值得影迷重点关注呢?



《巨齿鲨2:深渊》

导演:本·维特利
主演:杰森·斯坦森、吴京、蔡书雅
上映时间:8月4日

乔纳斯·泰勒与科学家张九溟双雄联手,进入海底7000米深渊执行探索任务。他们意外遭遇史前巨兽海洋霸主巨齿鲨群的攻击,还将对战凶猛危险的远古怪兽群。惊心动魄的深渊冒险,巨燃巨爽的深海大战一触即发。



《雪豹和她的朋友们》

导演:奚志农
主演:朱亚文
上映时间:8月4日

本片以保护雪豹为核心线索,讲述了三位牧民如何从牧民转变为摄影师,成为雪豹的保护者,如何追寻雪豹的踪迹以及为此所付出的努力的故事,这部纪录片电影不仅讲述了雪豹的故事,更探究了“人与野生动物共生”的新方式。



《孤注一掷》

导演:申奥
主演:张艺兴、金晨、王传君
上映时间:8月11日

程序员潘生、模特安娜被海外高薪招聘吸引,出国淘金,却意外落入境外诈骗工厂的陷阱。为了离开,两人准备向赌徒阿天和其女友小雨下手,从他们身上套现、完成业绩……潘生与安娜能否逃出诈骗集团头目陆经理和阿才的残暴折磨?面对警察的跨国调查和追捕,他们又会何去何从?



《GT赛车:极速狂飙》

导演:尼尔·布洛姆坎普
主演:奥兰多·布鲁姆
上映时间:8月11日

影片根据真实故事改编,讲述了出身平凡但心怀赛车梦想的游戏玩家詹恩·马登伯勒,凭借在游戏模拟器上磨练的高超技术,从数万名候选者中脱颖而出,成为一名职业赛车手,在真实的职业赛道上获取荣誉,改写赛车运动被“富人垄断”的历史规则。



《暗杀风暴》

导演:邱礼涛
主演:古天乐、张智霖、吴镇宇
上映日期:8月18日

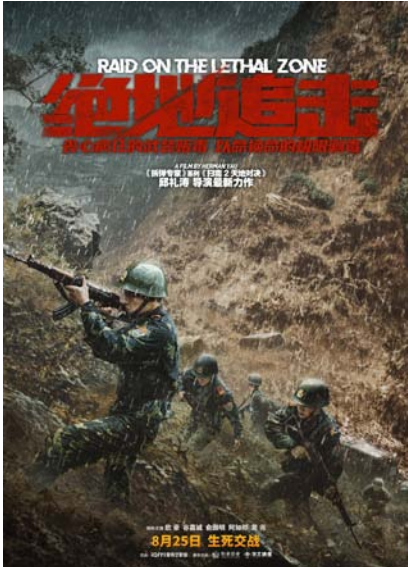
影片改编自推理小说《死亡通知单:暗黑者》,讲述在一桩连环杀人案件中,每个收到“死亡通知单”的人都在指定日期被神秘杀手残忍杀害。为了尽快破案,警察罗飞、爆炸案目击者黄少平和专案组探员韩顥联手展开调查,揭露惊人秘密。



《最后的真相》

导演:李太阁
主演:黄晓明、闫妮、涂们、阚清子
上映日期:8月18日

庭审题材电影《最后的真相》讲述落魄律师丁义峰接到一桩看似证据确凿的“铁案”,他决心以“无罪辩护”东山再起,然而嫌疑人金喜妹竟一心求死。影片以律师为主角,通过丁义峰的调查、辩护一步步展开案情,带领观众探究真相。



《绝地追击》

导演:邱礼涛
主演:欧豪、谷嘉诚、俞灏明、黄尧
上映日期:8月25日

20世纪90年代末,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算计,死伤惨重。“8077”幸存战士誓死展开绝地追击。影片中刺激的枪战、宏大的爆破场面和山洪灾难场景相融合,展现出冲击力十足的视觉观感。



《念念相忘》

导演:刘雨霖
主演:刘浩存、宋威龙
上映日期:8月22日

影片改编自张皓宸畅销作品《我与世界只差一个你》中的同名短篇,讲述一段关于盛夏、校园、青春的故事。明快飒爽的少女与中二少年因误会结下梁子,不知不觉间萌发情愫。原著作者张皓宸担任剧本总监,深度参与剧本创作,引发原著粉和观众期待。

湖北广播电视台湖北卫视

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 08:00 天生我财 | 08:00 天生我财 | 08:00 天生我财 | 08:00 天生我财 | 08:00 天生我财 | 08:00 动画片 | 08:00 动画片 |
| 08:34 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 08:35 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 08:35 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 08:34 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 08:34 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 09:36 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 09:34 慈海鹊桥会 |
| 11:50 天生我财 | 11:50 天生我财 | 11:50 天生我财 | 11:50 天生我财 | 11:50 天生我财 | 17:50 饮食养生汇 | 10:27 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 |
| 12:29 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 12:29 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 12:29 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 12:29 白天剧场: 地下地上之大陆小岛 | 12:25 家住长江边 | 18:25 天气预报 | 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: 地下地上之大陆小岛 | 18:30 湖北新闻 | 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 | 19:00 中央台新闻联播 | 18:30 湖北新闻 |
| 18:25 天气预报 | 18:25 天气预报 | 18:25 天气预报 | 18:25 天气预报 | 17:50 饮食养生汇 | 19:34 长江剧场:越过山丘 | 19:00 中央台新闻联播 |
| 18:30 湖北新闻 | 18:30 湖北新闻 | 18:30 湖北新闻 | 18:30 湖北新闻 | 18:25 天气预报 | 21:10 湖北10分 | 19:34 长江剧场:越过山丘 |
| 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 | 19:00 中央台新闻联播 | 18:30 湖北新闻 | 21:25 非正式会谈 | 21:10 湖北10分 |
| 19:35 长江剧场: 大博弈 | 19:35 长江剧场: 大博弈 | 19:35 长江剧场: 越过山丘 | 19:34 长江剧场: 越过山丘 | 19:00 中央台新闻联播 | 23:00 长江新闻号 | 21:24 戏码头 |
| 21:10 湖北10分 | 21:10 湖北10分 | 21:10 湖北10分 | 21:10 湖北10分 | 19:34 长江剧场: 越过山丘 | | 23:00 长江新闻号 |
| 21:26 必看时间 | 21:23 童声朗朗 | 21:23 大王小王 | 21:25 奇妙的成语 | 21:10 湖北10分 | | |
| 22:27 夜观财经 | 22:32 夜观财经 | 22:32 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 | 22:31 夜观财经 | | |
| | | | | 23:00 长江新闻号 | | |

湖北广播电视台公共·新闻频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6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 | | | | | |

湖北广播电视台综合频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 07:45 紫金剧场: 义道(9)-(10)上 | 07:45 紫金剧场: 义道(10)下-(11) | 07:45 紫金剧场: 义道(12)上-(13)上 | 07:45 紫金剧场: 义道(13)下-(14) | 07:45 紫金剧场: 义道(15)上-(16)上 | 07:45 紫金剧场: 义道(16)下-(17) | 07:45 紫金剧场: 义道(18)上-(19)上 |
| 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 | 11:05 爱情保卫战 |
| 13:15 钻石剧场: 深宅(26)下-(29)上 | 13:15 钻石剧场: 深宅(29)下-(32)上 | 13:15 钻石剧场: 深宅(32)下-(34)下 | 13:15 钻石剧场: 午夜蝴蝶(1)下-(4)上 | 13:15 钻石剧场: 午夜蝴蝶(4)下-(7)上 | 13:15 钻石剧场: 午夜蝴蝶(7)下-(10)上 | 13:15 钻石剧场: 午夜蝴蝶(10)下-(13)上 |
| 16:20 第三调解室 | 16:20 第三调解室 | 15:20 钻石剧场: 午夜蝴蝶(1)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 |
| 16:50 真的在点 | 16:50 真的在点 | 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 |
| 17:40 新闻360 | 17:40 新闻360 | 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 |
| 18:15 帮女郎在行动 | 18:15 帮女郎在行动 | 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 |
| 19:05 黄金剧场: 忠者无敌(26-30) | 19:05 黄金剧场: 忠者无敌(31-35) | 18:15 帮女郎在行动 | 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 | 19:05 黄金剧场: 忠者无敌(36) | 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 | 19:55 黄金剧场 | 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 | | 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 荆楚消防 | | |
| | | | | 23:40 真的在点 | | |

湖北广播电视台生活频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 | 7:50 电视剧: 勇敢的心2 |
| 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 | 10:45 开讲了 |
| 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 | 12:25 桃花朵朵开 |
| 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 | 19:01 我们是冠军 |
| 20:53 电视剧: 绝地枪王 | 20:53 电视剧: 绝地枪王 | 20:53 电视剧: 绝地枪王 | 20:52 电视剧: 绝地枪王 | 20:53 电视剧: 绝地枪王 | 20:52 电视剧: 绝地枪王 | 20:52 电视剧: 绝地枪王 |
| 22:39 开讲了 | 22:39 开讲了 | 22:39 开讲了 | 22:39 开讲了 | 22:39 开讲了 | 22:39 开讲了 | 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 | | | |



湖北广播电视台教育频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 09:24 电视剧:杀手铜 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:上阵三兄弟 22:43 电视剧:莫斯科行动 | 09:24 电视剧:杀手铜 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:上阵三兄弟 22:43 电视剧:莫斯科行动 | 09:24 电视剧:杀手铜 13:20 门当户对 17:00 等着我 18:52 电视剧:上阵三兄弟 22:43 电视剧:莫斯科行动 | 09:24 电视剧:杀手铜 13:20 门当户对 17:00 等着我 19:45 校园戏曲风 20:56 电视剧:上阵三兄弟 23:40 电视剧:莫斯科行动 | 08:30 电视剧:杀手铜 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 汉字解密 20:56 电视剧:上阵三兄弟 23:40 电视剧:莫斯科行动 | 08:30 电视剧:杀手铜 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:上阵三兄弟 23:40 电视剧:莫斯科行动 | 08:40 电视剧:杀手铜 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:上阵三兄弟 23:40 电视剧:莫斯科行动 |

湖北广播电视台垄上频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|--|---|---|---|---|---|--|
| 05:36 战神 (57-59) 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 (197) 13:12 垄上看戏:传奇英雄 (46-49) 16:41 垄上剧场:英雄父子 (38-40) 19:15 垄上剧场:战斗英雄 (1) 20:00 垄上行 (166) 20:32 寻医问药 (150) 21:36 垄上故事会 (631-633) | 05:26 战神 (59-61) 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 (198) 13:02 垄上看戏:传奇英雄 (50-53) 16:37 垄上剧场:战斗英雄 (1-4) 20:00 垄上行 (167) 20:32 寻医问药 (151) 21:36 垄上故事会 (634-636) | 05:36 战神 (61-63) 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 (199) 13:12 垄上看戏:传奇英雄 (54-57) 16:41 垄上剧场:战斗英雄 (4-7) 20:00 垄上行 (168) 20:32 寻医问药 (152) 21:36 垄上故事会 (637-639) | 05:26 战神 (63-65) 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 (200) 13:02 垄上看戏:传奇英雄 (58-60) 15:39 垄上看戏:东方侠客 (1) 16:37 垄上剧场:战斗英雄 (7-10) 20:00 垄上行 (169) 20:32 寻医问药 (153) 21:36 垄上故事会 (640-642) | 05:36 战神 (65-67) 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 (201) 13:12 垄上看戏:东方侠客 (2-5) 16:41 垄上剧场:战斗英雄 (10-13) 20:00 垄上行 (170) 20:32 寻医问药 (154) 21:36 垄上故事会 (643-645) | 05:26 战神 (67-69) 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 (202) 13:02 垄上看戏:东方侠客 (6-9) 16:31 垄上剧场:战斗英雄 (13-16) 19:49 垄上欢乐送 (61) 20:00 垄上行 (171) 20:32 地理标志楚天行 (37) 21:36 垄上故事会 (646-648) | 05:36 战神 69-71) 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 (203) 13:12 垄上看戏:东方侠客 (10-13) 16:41 小碗说剧 17:33 垄上剧场:战斗英雄 (17-19) 19:49 垄上欢乐送 (62) 20:00 垄上行 (172) 20:32 地理标志楚天行 (38) 21:36 垄上故事会 (649-651) |

湖北广播电视台经视频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|---|---|--|--|--|--|---|
| 07:16 经视故事会:遥远的距离(40) 07:57 专题 08:18 经视故事会:遥远的距离(41) 09:06 经视故事会:遥远的距离(42)上 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:09 专题 15:29 金牌调解 16:30 专题 17:00 晴天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:那些年我们正年轻(25-28) 22:35 经视生活圈之提案追踪 22:51 经视故事会:生逢灿烂的日子(38-40) | 07:16 经视故事会:遥远的距离(42)下-(43)上 07:57 专题 08:18 经视故事会:遥远的距离(43)下-(44) 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:09 专题 15:29 金牌调解 16:31 专题 17:00 晴天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:那些年我们正年轻(29-32) 22:41 经视故事会:生逢灿烂的日子(41-43) | 07:16 经视故事会:遥远的距离(45) 07:57 专题 08:18 经视故事会:遥远的距离(46)-(47)上 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:08 专题 15:28 金牌调解 16:30 专题 17:00 晴天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:那些年我们正年轻(33-36) 22:40 经视故事会:生逢灿烂的日子(44-46) | 07:16 经视故事会:遥远的距离(47)下-(48)上 07:57 专题 08:18 经视故事会:遥远的距离(48)下 08:39 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(1) 09:26 养生栏目 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:09 专题 15:29 金牌调解 16:31 专题 17:00 晴天 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:那些年我们正年轻(37-40) 22:55 经视生活圈之经视说法 23:11 经视故事会:生逢灿烂的日子(47) 23:54 经视故事会:下一站婚姻(1、2) | 07:16 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(2) 07:57 专题 08:18 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(3)-(4)上 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:14 米特家居 13:32 金牌调解 15:04 专题 15:31 金牌调解 16:30 专题 17:00 晴天 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:那些年我们正年轻(41、42) 21:16 桃花朵朵开 22:54 经视故事会:下一站婚姻(3-5) | 07:16 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(4)下-(5)上 07:57 专题 08:18 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(5)下-(6) 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:09 专题 15:29 金牌调解 16:31 专题 17:00 晴天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:10 经视好吃佬 19:33 经视故事会:第三种幸福(1) 20:28 经视故事会:那些年我们正年轻(43-45) 23:01 经视生活圈之社区辩论会 23:16 车族风 23:24 经视故事会:下一站婚姻(6-8) | 07:16 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(7) 07:57 专题 08:18 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(8)-(9)上 09:26 养生栏目 10:07 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:19 金牌调解 15:08 专题 15:28 金牌调解 16:30 专题 17:00 晴天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:第三种幸福(2-5) 22:47 经视故事会:下一站婚姻(9-11) |

湖北广播电视台影视频道

| 2023年7月31日(星期一) | 2023年8月1日(星期二) | 2023年8月2日(星期三) | 2023年8月3日(星期四) | 2023年8月4日(星期五) | 2023年8月5日(星期六) | 2023年8月6日(星期日) |
|--|---|--|--|--|--|---|
| 06:40 酷剧场:战火情缘 (37-41) 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:百里夜刀 (17-19) 17:25 巍城(2-7) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(11、12) | 06:40 酷剧场:战火情缘 (42-46) 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:百里夜刀 (20-22) 17:25 巍城(6-11) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(13、14) | 06:40 酷剧场:战火情缘 (47-51) 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:百里夜刀 (23-25) 17:25 巍城(10-15) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(15、16) | 06:40 酷剧场:战火情缘 (52-56) 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:百里夜刀 (26-28) 17:25 巍城(14-19) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(17、18) | 06:40 酷剧场:战火情缘 (57-59) 09:15 酷剧场:蝴蝶行动 (1、2) 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:百里夜刀 (29-31) 17:25 巍城(18-23) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(19、20) | 06:40 酷剧场:蝴蝶行动 (3-7) 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:百里夜刀 (32、33) 17:25 巍城(22-27) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(21、22) | 06:40 酷剧场:蝴蝶行动 (8-12) 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:百里夜刀 (34-36) 17:25 巍城(26-31) 22:50 经典剧场:敌后便衣队传奇(23、24) |



湖北卫视



暑期我们去哪里？ 跟着喜子去香港迪士尼！

跟着喜子去旅行，一路好心情！这一次，咱们带着一百多位观众，开启了为期六天的港澳亲子之旅。

不同与往期的观众，这次的行程有很多小朋友的加入。暑期已至，小朋友也跟着喜子叔叔去旅行啦！我们去程是乘坐卧铺，这也是很多小朋友的卧铺初体验。一张张陌生的脸庞，也因为此次行程而熟知并交好。

我们去到了奇妙梦幻的迪士尼乐园；走进了世界级主题公园——香港海洋公园；迈入了星光大道；感受了香港大学的学术氛围；当你留恋于香港的繁华和童趣时，我们已经驶入港珠澳大桥，游览澳门大学、熊猫馆。或许你喜欢速度与激情，那赛车博物馆一定不

要错过！还有5A级旅游景区广州长隆野生动物园，拥有华南地区亚热带雨林大面积原始生态园区，珍稀濒危动物众多，园区内保护动物的理念随处可见，有多处动物知识牌、8大科普课堂、20余个科普驿站。

旅途中的困难也是无法预见的，正是因为不确定性也就成了一段美丽的风景线，那就是喜子工作室的工作人员，积极处理行程中的大小问题。全程拍照服务，记录游玩中观众朋友的笑脸；全程四钻酒店入住，放松每日疲惫的身躯。火辣的太阳，热情的观众，挥洒的汗水，原来看见别人快乐，自己的嘴角也会不自觉上扬。

在问道为什么会选择带孩子参加喜子来了旅游

团，收到最多的回复是“带孩子见见世面”或者“因为是喜子，所以我们放心”。“喜子”二字现在在观众的监督中，已经不再是一个名字，而是一种责任。正是因为有这种责任，促使我们不断前行。此次丰富的行程，让孩子们见证中国的飞速进步，今日是祖国大好山河的参观者，明日是引领祖国进步的参与者，心里的种子在不断发芽，茁壮成长！

“跟着喜子去旅行，一路好心情”，我们一直在努力，也期待着每一次的见面。（供稿：喜子工作室）

如果您也想加入我们的欢乐旅游团，欢迎拨打报名热线 **0127-87377777**，我们一起出发吧！



跟着喜子去旅行，一路好心情！