

湖北广播电视台

2023年8月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第16期 总第2055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

首届中国纪录片大会召开 湖北广播电视台多部作品获奖

►02版



湖北广电2023年党风廉政建设宣传教育月活动侧记

►04版

武汉社区悠长夏日
活动精彩纷呈

►05版

美好的变化 从运动开始

►08版

City walk!
与一座城市的浪漫相约

►11版

在“野生菌王国”云南吃个菌

►12版

9月定档电影:华语片打天下

►13版



大美黄冈——8条特色旅游线路邀您来打卡

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

首届中国纪录片大会召开 湖北广播电视台多部作品获奖

8月28日晚,首届中国纪录片大会启动仪式暨2023中国纪录片盛典在北京中央歌剧院举办。盛典对2021、2022年度优秀国产纪录片及创作人才扶持项目予以展示,湖北广播电视台纪录片部多部作品榜上有名。

其中,纪录片部创作的《重回长江的麋鹿》《神农架密码》获得总局国产优秀纪录片人才扶持项目2022年度优秀长片和优秀系列短片。与中广联合作摄制的《加油新时代》获得2022年度优秀系列长片,与上海台联合摄制的《一级响应》获得2021年度优秀系列长片。这是继2020年度《武汉战疫》《见证》荣获该奖后,湖北广播电视台纪录片作品连续三年蝉联总局大奖。

首届中国纪录片大会由国家广播电视台总局和北京市人民政府主办,于2023年8月28日至31日在北京举



办。大会以“文化传承 光影为证”为主题,旨在为全国纪录片行业搭建展示

交流平台,推动国产纪录片高质量发展。来源:湖北广播电视台纪录片部

2023年中国网络视听精品创作峰会举行 “政策及研究成果”发布

2023年上半年,长视频平台共上新国产剧集209部,同比增加34部;网生内容已逐渐遏止“快餐化”娱乐情况,在内容选题、艺术表达、类型融合等方面有所创新,更注重价值引领和人文关怀;去年,重大主题剧、当代都市剧和青春偶像剧受到国际市场欢迎,国剧“出海”取得重要突破……8月24日至25日,以“共享大视听·精品赢未来”为主题的2023年中国网络视听精品创作峰会在青岛举办。作为峰会特色活动之一,“政策及研究成果”发布。

国家广电总局发展研究中心《广电全媒体蓝皮书》编辑部副主任戚雪介绍,今年上半年,网络视听创作在内容、形式上有创新,在价值、品质上有追求,成长为繁荣社会主义文艺的重要力量。

“上半年,网络视听创作呈现六大趋势,分别为现实题材主流地位持续巩固;优秀传统文化成为创作的灵感宝藏;在类型融合上大胆创新,拓展表达外延;拥抱年轻群体,展现多维创新活力;视听科技创新成果初步显现;全类别精品化速度加快等。”戚雪说。

近年来,国剧“出海”热潮逐渐出



现,网络视听媒体海外传播引起南开大学新闻与传播学院副院长陈鹏关注。“去年,重大主题剧、当代都市剧和青春偶像剧受到国际市场欢迎,悬疑科幻剧《开端》于2022年4月1日登陆网飞分区,上线新加坡、越南等多个国家和地区;大芒短剧有90部作品上线海外平台,腾讯海外版WeTV上线32部。”

陈鹏认为,微短剧“出海”有着多元化的变现模式,既包括带动海外用户会员拉新、通过买断版权增加收入,也包括获得海外平台广告分成、开展微短剧二次创作等。

“截至去年底,网络视听用户规模达10.40亿,网民使用率97.4%。网

络视听超过即时通信,成为第一大互联网应用。”国家广播电视台广播科学研究院工程师汤新坤说,高薪视频—云游戏的发展为网络视听内容提供更多互动方式,云游戏有望给行业带来新的市场增量和用户增量。

清华大学新闻与传播学院教授、博士生导师司若介绍了人工智能生成内容(AIGC)赋能视听产业相关情况。她认为,目前AIGC在剧本创作、视频制作、虚拟角色、海报制作等方面已经成功实现应用,在其他视听产业领域也开始应用。随着人工智能技术的不断进步,AIGC有潜力重塑行业,为影视产业等创造新机遇。

来源:大众日报

大健康发展中心承办荆楚楷模·最美健康守护者活动

近日,由省委宣传部、省卫健委主办,湖北广播电视台(集团)大健康发展中心承办的“以生命的名义——2023荆楚楷模·最美健康守护者致敬礼”在举行。

2023“荆楚楷模·最美健康守护者”从全省从事医疗、护理、医技、药学、公共卫生、卫生监督、血液管理等工作的一线人员中产生。致敬礼分为“不负托付”“不负热爱”和“不负使命”三个篇章,通过情景再现、现场讲述和短片记录等方式,讲述了10位医务工作者的一线故事。活动通过直播、短视频、图文等形式,形成了多种方式、多样载体、多重实效的融媒传播声势,在全社会营造了尊医重卫的浓厚氛围。

交通广播事业部举行“交通+”新闻宣传工作座谈会

近日,湖北广播电视台交通广播事业部举行“交通+”新闻宣传座谈会,20多位省市交通运输主管部门、中央在鄂交通建设企业、省市重点交通运输企业和互联网出行平台的宣传工作负责人参加座谈。座谈会旨在建立起交通广播与相关交通战线单位常态化沟通联系机制、一体化宣传资源共享机制和长效化应急互动机制。

下一步,交通广播事业部将持续聚焦“交通+”,拓宽与交通领域各有关单位的宣传合作渠道,创新传播方式,强化平台功能,以全媒体、全景式、全方位报道宣传交通成就,为我省全力建设交通强国示范区营造良好舆论氛围。

“垄上行”跻身 湖北广播电视台千万大号阵营

近日,湖北长江垄上传媒有限公司官方抖音号“垄上行”粉丝突破1000万,成功晋级湖北广播电视台千万大号阵营。

“垄上行”抖音账号自开通以来,一直秉承“记录湖北三农发展,讲好湖北三农故事”的运营宗旨,精选暖心正能量以及特色农业、社会民生、农业致富等优质内容实时推送。同时,紧跟时事及社交热点,开展精品短视频创作。截至目前,“垄上行”抖音号全网播放量总计836亿,登录抖音热榜231次,单条短视频最高播放量达2.7亿次,日均互动量过万人次。

本版广电信息除署名外,均来源于台(集团)综合办

广电总局专项整治电视“套娃”收费等问题 年底前基本实现开机即看电视直播

8月21日,国家广播电影电视总局联合工业和信息化部、国家市场监管总局等有关单位,在京召开治理电视“套娃”收费和操作复杂工作动员部署会,要求今年年底前,开展试点工作和专项整治,聚焦解决“收费包多、收费主体多、收费不透明”问题,电视“套娃”收费现象得到明显改观;大力改善用户开机看电视的体验,基本实现有线电视和IPTV开机即看直播电视频道。

会议要求,要统筹有线电视、IPTV和互联网电视三大体系,把握好电视大屏的意识形态属性、公共服务属性和技术产业属性,攻坚克难、协调联动,下大力解决“看电视难、看电视烦”的问题,切实提升人民群众看电视的满意度,推动广播电视台和网络视听高质量发展。

电视“套娃”收费问题一直饱受消费者诟病,明明已经在视频平台上充了钱,但电视机却又成为享受高质量影音的“拦路虎”。业内观点指出,收费主体多且责任不明确,是“套娃”收费的主要成因。

在走访中,有用户反映,自己在电视上看一部剧有时要开三四种会员,例如去掉广告需要会员,电视投屏也需要会员,更有甚者,开通会员后只能



看有限几集节目,观看后续剧集仍要另付费。

另有家长反映,目前网络电视内儿童专区更是收费“拦路虎”,几乎所有内容或多或少需要收费。更令人担心的是,某些电视内的APP会悄无声息地扣费,并未设置防止儿童误点功能,或者有明显的扫码支付界面,在无成人监管的情况下,只要儿童点击了“同意”选项,每个月电视内的APP就会自动扣费。

智能电视虽功能丰富,但“套娃”收费、复杂的操作系统引发消费者不满。乱收费现象甚至已成为视频内容领域中的痼疾。

据江苏省消保委披露的数据表示,经市场调研,85%的消费者表示在

没有开通会员情况下,仅可收看少量免费节目,且免费专区隐藏较深,需要多步骤操作才能发现。超过60%的消费者认为在已经购买智能电视的情况下,还要另外购买视频平台会员或智能电视会员才能观影。

在业内观点看来,套娃收费问题之所以难以整治,因其并非是某个平台、某个企业违背商业道德的问题,而是整个产业逻辑已然变质,多重收费的背后,各方的利益也相互嵌套、盘根错节。

产业观察家洪仕斌指出,如今的电视销售,早已不仅是电视厂商和消费者双方之间的关系,电视品牌方、内容提供方、牌照方的利益相互交织,例如电视品牌方推出了一款电视,除了

硬件之外,大部分公司还会组建自己的OTT运营公司,OTT公司和电视牌照方或视频平台进行合作,双方就会员费、服务费、广告收入等方面进行分成。

虽然各方“有钱一起赚”,但在内容方面却又不能互通共享,例如同一部剧集,其版权既有可能属于OTT公司,也有可能属于视频平台,当消费者给一方付钱之后,另一方又以版权保护为由,让用户继续交钱,最终形成套娃收费的局面。

对于治理方案,专家认为监管层出手干预十分必要,例如今年前段时间,广电总局召集了国内七大牌照商以及国内主要电视品牌方召开工作会议,提出智能电视将由牌照方负责用户账号管理,所有智能电视在用户付费前需要绑定集成平台账号,牌照方会全面接管终端厂商自建的内容管理系统,并统一进行内容的分配与授权。专家称此举有利于明确收费主体,落实各方责任。

不过更关键的在于,电视产品想要走出困境,不能竭泽而渔,而是要在高端化、智能化层面持续提升,突破产品形态,给市场提供新的消费动力。

来源:北京商报

“网络视听节目精品创作传播工程”扶持项目申报工作开始



初评后,将推荐作品直接报送广电总局网络视听司。相关院校一般向属地省级广播电视台行政部门申报。原则上,各省级广播电视台行政部门、中央直属单位推荐参评节目不超过5部。

广电总局组织专家委员会对通过初评的作品进行复评与终评,推选出最终入选作品。作品入选后,广电总局将与节目制作机构及其推荐省局签订三方协议,发放一期扶持资金,全流

程跟踪推进作品创作,给予专项指导。对制作完成并通过省局初核、广电总局验收的作品,广电总局将发放二期扶持资金,并给予宣推和播出支持。

报送要求参评机构在2023年10月31日之前,登录广电总局网络视听节目精品创作传播工程扶持项目申报系统注册账号,认真阅读说明,完整填写所需信息,向相应初审单位提交申报。

来源:国家广播电影电视总局

8月15日,“科普中国”视听内容点播专区,正式上线全国有线电视网络内容集成播控平台,首批覆盖北京、天津、河北、辽宁、安徽、江西、山东、湖北、湖南、广东、重庆、贵州、宁夏、新疆等14个省、自治区、直辖市。首期上线优质视频550个。

“科普中国”视听内容点播专区由中国科协科普部、中国科学技术出版社与中国广电集团合作,设有星空讲坛、改变世界的30分钟、航天科技解读、食品安全、普惠农民、医疗健康、军事科技、科学辟谣等栏目。

“科普中国”是中国科协官方科普平台,已累积原创科普图文23.22万篇、视频2.96万个,涵盖航空航天、能源环境、疾病防治等21个科普大类,是国内最权威的科学传播品牌和最大的科普资源库之一。

来源:今日科协

「科普中国」上线全国有线电视网络

“以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干” 湖北广电2023年党风廉政建设宣传教育月活动侧记

湖北广播电视台(集团)以党风廉政建设宣传教育月活动为载体,丰富廉政宣教内容,创新廉政活动形式,引导广大党员干部切实把纪律规矩刻印于心、落实于行,推动清廉广电建设走深走实。

台(集团)组织开展重要岗位干部纪律教育培训

根据2023年党风廉政建设宣传教育月活动方案,为落实省委关于加强纪律教育的有关要求,8月8日下午,台(集团)举办重要岗位干部纪律教育短训班,各部门、各单位分管人、财、物、审批工作的近70名中层领导干部参加了培训学习。台(集团)党委委员、副局长张慧莉主持培训会。

本次培训邀请省纪委监委驻省委宣传部纪检监察组副组长、二级巡视员卢涛担任主讲人。他以《违反中央八项规定精神典型案例分析》为题,围绕“违规配备使用公车、公款旅游、公款接待、公款送礼”等四个方面,结合相关违规违纪案例,综合解析纪律条款,以案说纪、以案示警,帮助党员干部明确纪律红线,增强廉洁意识,进一



步筑牢拒腐防变思想防线。

张慧莉同志在主持培训会时强调:纪律教育是全面从严治党的基础性工作,是强化干部教育管理监督的有效抓手。通过本次培训学习,要进

一步增强纪律意识和规矩意识,自觉做到“四要”,一要把岗位当成一种信任,对党忠诚老实,敢于担当、善于作为,不辜负党和人民的信任与重托;二要把守纪当成一种本分,遵守党规党

纪是党员领导干部的基本准则,要严格执行中央八项规定精神,严守纪律红线和廉洁底线;三要把权力当成一种责任,树立全心全意为人民服务的权力观,心存敬畏、秉公用权、廉洁用权;四要把廉洁自律当成一种自觉,内化于心、外化于形,筑牢“不敢腐、不能腐、不想腐”的思想堤坝。

参训人员一致表示,通过此次纪律教育培训,进一步增强了纪律意识、规矩意识,在工作和生活中,将时刻把纪律作为高压线、警戒线,自觉加强党性锻炼,增强拒腐防变能力,忠诚履职,为台(集团)在奋进新时代伟大征程上建设具有强大传播力、影响力的新型主流媒体贡献力量。

湖北长江垄上传媒集团举办阅读分享会

为扎实做好2023年党风廉政建设宣传教育月活动,深入宣传贯彻党的二十大精神,多渠道多形式落实好习近平总书记对深化全民阅读活动和建设书香社会的指示精神,7月,湖北长江垄上传媒集团在武汉外文书店举办了“品味书香·悦读悦美”——2023年阅读分享会活动,在书香浸润中传承中华文明,感悟红色经典,汲取前进力量。

本次活动共有40多名党员群众和家属代表参加。通过讲述、朗诵、情景表演、演唱等形式依次分享了《习近平金句》《党旗映初心》《皮囊》《尼尔斯骑鹅旅行记》《让历史告诉我们毛泽东在江西的7年岁月》《乡土中国》等14本好书。其中,垄上频道党支部分享的



《习近平金句》,以多人朗读的形式带领大家一起重温总书记金句,为新征程上的追梦人加油鼓劲;垄上传媒集团播主委分享的《党旗映初心》,以昂扬的激情、饱满的深情、真挚的感情,表达出共产党人的坚定信念,充分展示了集团党

员群众不忘初心、牢记使命的精神风貌。垄上传媒集团通过读书活动,持续引导干部职工崇尚读书、善于学习,在书香的激励中增强廉政意识、服务意识和作风建设,推动廉政文化建设向纵深发展。

为深入开展2023年党风廉政建设宣传教育月活动,增强党员干部的党性意识,提升遵规守纪的思想自觉,7月25日上午,台广播发射台组织在职党员、入党积极分子和青年团员开展党建党廉知识测试。此次知识测试内容分为单项选择、多项选择、判断题和问答题,涵盖党章、党的二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想、党纪党规等方面的内容。最终,考试合格率达到100%。

通过开展知识测试,加深了党员干部职工对党建党廉知识的理解,达到了“以考促学、以考促记、以考促行”的目的。大家纷纷表示,在今后的工作和生活中,将进一步筑牢理想信念根基,严守纪律“红线”,积极发挥先锋模范作用,努力做到学以致用、知行合一,锤炼干事创业过硬作风,为湖北广电高质量发展贡献力量。



新闻中心党总支前往武钢一号高炉开展“七一”主题党日

7月4日上午,新闻中心党总支组织开展“七一”主题党日暨“党员记者读经典”表彰活动。80多名党员代表前往武钢一号高炉国家工业遗址公园,重温红色历程,激发奋进新征程的昂扬斗志。

走进由一号高炉厂房改造而成的陈列展览馆,党员们实地感受了“新中国钢铁长子”65载岁月里的沧桑与荣光。在金色炉台前,全体党员站在鲜

红的党旗下,同举右拳,重温入党誓词。参观后,新闻中心党总支在一号高炉前开展了一场别开生面的“分享式”微党课,新闻中心党总支书记洪燕分享了参观学习感受,党员代表们纷纷交流发言。活动现场,十名“党员记者读经典”优秀诵读者获颁荣誉证书。

全体党员代表还参观了国内首创的5G互联网炼钢操控中心,现场观看

全产线全流程的远程5G“一键炼钢”“一键扒渣”“一键脱硫”,近距离感受“钢铁是怎样炼成的”。

活动结束后,党员们纷纷表示,要始终牢记初心使命,继承和发扬自立自强、艰苦奋斗的精神,守正创新、勇毅前行,在新的征程上奋勇前进,为湖北台建设具有强大传播力影响力的新

广播发射台开展党建党廉知识测试

武汉社区悠长夏日活动精彩纷呈

为丰富辖区居民的生活,近期,武汉各社区积极开展丰富多彩的社区活动,让辖区青少年、老人度过一个平安、健康、快乐、有益的夏天。

南干渠社区:定格最美七夕

8月17日,武汉市青山区冶金街道南干渠社区开展“携手相濡沫,传承好家风,夕阳情更浓”七夕节活动。

社区邀请了辖区4对金婚夫妻,请他们讲述各自的爱情故事,分享好家风、好家训,让老人们重温当年喜结良缘的幸福时刻,展示相濡以沫的浪漫人生。在“家风家训宣讲”环节,模范夫妻以弘扬家庭美德为主题,结合生活中的真实事例以及身边的故事,用最朴实的语言让在场的人吸取了宝贵的经验。随后,摄影师依次为老人们拍照纪念,“我们以前结婚的时候,条件艰苦,都没机会拍张结婚照,后来条件好了,我们年龄却大了,子女平常工作繁忙,一直也没时间带



我们拍照,现在社区组织我们拍合照,真的是弥补了我们多年的遗憾。”张素珍奶奶激动地说。

社区负责人表示,此次活动的开展让更多人感悟到“爱”的内涵,寻找

生活中的美、感恩亲情的无私、传承中华民族的美德,积极营造和培育了优良家风意识,共同营造一个温馨、和谐的“幸福家庭”。(通讯员 何先欢)

江汉里社区:义诊进社区 纳凉享健康

为了做好高温防暑工作,保障辖区居民安全健康度夏,武汉市江汉区汉兴街江汉里社区联合辖区共建单位近日开展义诊进社区,纳凉享健康活动。

居民在这里,一边吹着凉爽的空调,一边喝着消暑爽口的花红茶、酸梅汤,他们有的看书,有的棋牌、有的写毛笔字、有的做手工、有的小声交谈,好不惬意。还有辖区医疗单位为居民提供健康讲座、健康义诊、免费三伏贴。提高了社区居民的健康保健意识,增强了社区居民的获得感、幸福感、满意度,得到了广大社区居民群众的一致好评。(通讯员 刘芳)

薛峰社区:手工DIY活动

为丰富社区青少年儿童的暑期生活,近日,武汉市经开区沌阳街道薛峰社区开展了“艺术‘垫’亮生活”马赛克手工杯垫DIY活动,通过手工艺术制作点缀多彩生活。

活动中,志愿者讲述了此次手工的制作流程和方法,看似简单的拼贴,但操作起来却一点也不简单:小朋友们一只手按着杯垫,另一只手选取一颗马赛克石小心翼翼地拼贴到杯垫上,每个孩子都专注地制作着。大家还互相交换石块,发挥个人想象巧思创作。拼贴完成后,孩子们小心调配石膏粉,轻轻均匀涂抹在马赛克石的空隙处,等待晾干……在孩子们



的巧手制作下,一个个兼具实用性和艺术性的马赛克杯垫出炉了。

社区负责人表示,通过此次活动,不仅丰富了社区孩子们的暑期生

活,增强了动手能力,也让孩子们在动手过程中体验幸福感与满足感。

(通讯员 王志清)

近日,武汉市东湖高新区左岭街道五岭社区新时代文明实践站开展“把爱‘袋’回家——创意DIY手提包”手工制作实践活动。

在志愿者的指导下,参加活动的居民们在手提包上勾线,再用自己喜欢的颜色描绘出绚丽色彩的图案。经过一个多小时的绘制,手提袋上栩栩如生的图案就呈现出来。居民们喜笑颜开,纷纷拍照留念。李阿姨感叹道:“做手工会让人觉得心情愉悦,大家在一起边聊天边做事,时间过得又快又开心。”(通讯员 李国姣)

康泰路社区:暑期托管班孩子环保教育活动

近日,武汉经开区(汉南区)湘口街道社工站联合康泰路社区在社区暑期托管班开展了“学做环保卫士 守护绿水青山”暑期托管班孩子环保教育活动。

社工老师通过环保知识视频讲述了环保的知识,并开展了环保相关知识的问答。通过问答的方式,孩子们对环保的理解有了进一步提升,四年级的小轩表示:“要学会环保节约,

应该从身边的每一个小事做起,比如家里的电灯不用应该关闭,洗完手的水龙头应该及时关好,不要随地乱扔垃圾,不要破坏公共环境。”其他小朋友纷纷举手发表了各自对环保的理解。随后,社工老师通过组织同学进行废纸板的拼图游戏活动,引导学生了解废物回收的妙用,让同学们进一步了解了环保的意义。

(通讯员 褚丹)

胜华社区:青少年科普系列主题活动

近日,武汉市江岸区后湖街道胜华社区利用暑期开展青少年科普系列主题活动,积极搭建科普宣传平台,普及科学知识。

“航空航天是两个概念,是一个国家综合国力的重要体现……”在胜华社区青少年空间,一堂科普课正在为辖区少年儿童打开观察宇宙的窗口。孩子们可以学习声光、电磁、运

动律、航空航天等科学知识,感受科技魅力,丰富暑假生活。“用深入浅出的语言普及科学知识,这样的活动深受大家的喜爱。”胜华社区负责人吴磊介绍,老师与学生、儿童与家长、社区与家庭,大手拉小手,分享科学成果、弘扬科学家精神——在胜华社区,这类科普活动正遍地生花。

(通讯员 刘智召)

五岭社区:创意DIY



星光里社区:儿童交通知识安全教育

为了切实增强孩子们对于交通安全的认知和意识,近日,武汉市东湖高新区九峰街道星光里社区邀请东湖高新区交警大队二中队参与,为星光里社区的孩子们举办了一场别开生面的“交通伴童心 安全护我行”儿童交通安全知识教育活动。

交警大队的南警官、黄警官向小朋友们讲解了行走安全、骑车安全、乘车安全的交通安全知识,带领小朋友们正确认识各类交通标志、进行知识竞赛答题。教授小朋友们了正确的交通手势,帮助孩子们了解交通规则。活动现场还设置了交通标志大转盘、标志贴画等互动环节。孩子们通过参与各项活动,不仅赢得了奖品“交警小熊”,更增加了对交通安全标志的了解和记忆。最后,在铁骑警



的陪同下,孩子们化身“小交警”,零距离感受铁骑的魅力,这让他们对交通安全产生更深层次的认识。

整个活动氛围热烈,社区居民和家长们表示这样的活动对于孩子

的成长十分有益,也希望通过此次教育,能够为孩子们播撒“安全”的种子,增强安全出行意识,快乐过暑假。

(通讯员 唐超英 岑梅丹 王芳)

金龙花园社区:筑牢消防安全防火墙

近日,武汉市汉阳区琴断口街道金龙花园社区联合共建单位七里庙消防救援站举办消防安全培训活动,邀请辖区物业、商户和居民参与活动。

此次活动以“理论宣讲+实操演练”的形式进行。消防人员通过典型火灾事故案例,从认识火灾、了解火灾规律、科学逃生及报警办法、准确识别身边火灾隐患等多方面进行了深入浅出的讲解,并现场教授大家如何正确使用灭火器和消防栓,并要求大家上场演练,检验学习成果,确保大家能成为消防安全的“明白人”,成为消防安全知识的传播者和整改火灾隐患的推动者。

海滨城社区:防溺水宣传教育活动

夏季天气炎热,防溺水安全教育不能放松。近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区团组织于后官湖畔开展实地普及防溺水宣传教育活动。

活动中,青年志愿者认真讲解,大力宣传防溺水“六不”“四个牢记”“溺水的自救方法”“发现有人溺水时的救护方法”“岸上急救溺水者”等一系列防溺水知识。下一步,海滨城社区将不断加大宣传,坚持力度升级、脚步不歇,做好常态化巡查、定期排查不放松,确保防溺水宣传落实到处。

(通讯员 黄静)



青石社区:消防反诈齐宣传

近日,武汉市汉阳区建桥街道青石社区开展“消防反诈齐宣传 防火防盗筑防线”宣传活动。

活动中,青石社区邀请中国移动工作人员面向社区居民讲解电信诈骗的常见套路和防范方法,对网络上“下载赚钱”“走路赚钱”“拉好友赚钱”等内容进行科普,对如何安装全民反诈APP防范电信诈骗、买卖手机卡等内容与居民面对面交流。同时,社区工作人员针对辖区内商户等重点场所是否存在消防器材损坏与过期、线路老

化、电瓶车违规充电、违规使用大功率电器等内容进行了认真检查。

“我之前从某软件上的广告里总能看到‘下载赚钱提现’的内容,今天通过工作人员讲解才知道好多都是骗人的,还有可能盗取我们的个人信息,以后我一定要不占‘小便宜’,守好‘钱袋子’”,居民刘先生说。

下一步,青石社区将链接更多社会资源,打通文化惠民活动的“最后一公里”。

(通讯员 刘丽丽)



龙泉社区:老人自制鞋垫表谢意

近日,武汉市东湖高新区龙泉街道龙泉社区大厅内迎面走来一位老人,社区工作人员小朱一看是自己经常看望的程奶奶。程奶奶看到小朱,忙不迭地从手中的塑料袋里掏出一摞厚实的鞋垫,摸着鞋垫上密集的绣花和扎实的针线,小朱哽咽了。程奶奶握着小朱的手,一边轻轻拍打,一边笑着说:“你们这些年对我的关心和照顾太多、太好了!我年纪大了,拿不出什么好东西来感谢你们,就想着趁自己还勉强能看见,绣几双鞋垫给大家用,这是我的一点心意,你们一定要收下!”

程奶奶今年86岁,因为儿子身体不好且不能自理,所以日常生活需要高龄的程奶奶照顾。社区工作人员了解到程奶奶家的情况后,隔三差五上门关怀慰问,冬天送棉被,夏天送



绿豆汤,社区举办戏曲节时,还特意安排志愿者上门搀扶老人家看她喜欢的戏曲,十余年来,寒来暑往,关怀不断。疫情期间,社区的关怀给了程奶奶信心和力量。

每逢社区工作人员和志愿者上门看望程奶奶,总是能听到她挂在嘴

边的一句话:“你们待我比亲人还亲呐!感谢党的好政策,感谢你们啊!”每每此时,工作人员都会心一笑,握着程奶奶的手说:“这都是我们应该做的,您不必放在心上,有需求找社区就对了!”

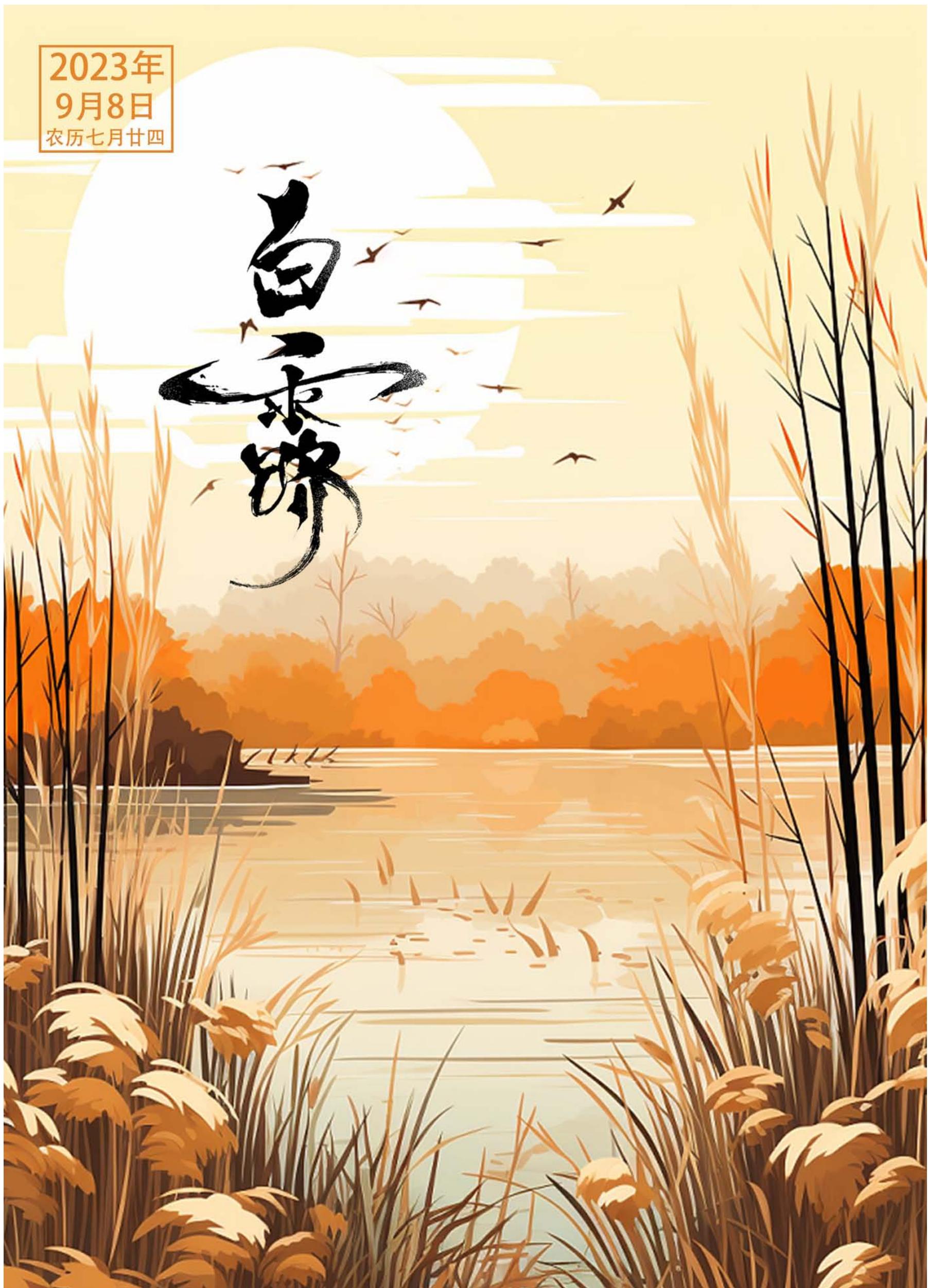
(通讯员 褚娟娟)

桃林社区:为民服务解民忧 居民感恩送锦旗

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区台银生活园小区50栋居民张师傅爱人来到街道办事处公管办赠送锦旗,表达对街道为民服务办实事的感谢之情。

原来,张师傅家中顶楼平台长期漏水,严重影响到他家的生活,特别是梅雨季节,连续的降雨导致平台上面积水严重,渗水到家中,为此,张师傅到社区咨询相关的处理方法,在社区的指导下,向街道综合执法中心办理申报手续,搭盖不超过1.5米的遮雨棚。处理过程中,社区分管城管主任、网格员主动与张师傅对接联系,帮助其顺利在街道综合执法中心办理了申报手续。

现在,张师傅家的平台遮雨棚完工了,再也不用担心平台积水给居家生活带来困扰。



身体的运转、器官的衰老、疾病的发展,都循着时间的轨迹悄然发生着,在一些关键的时间节点,释放出特有的信号。长期缺乏锻炼,会使组织器官机能降低30%。如果有一个万能处方,能同时降低血压、血糖、血脂,改善睡眠,预防癌症,甚至能防治40余种慢性病,这大概就是运动了。

美好的变化 从运动开始

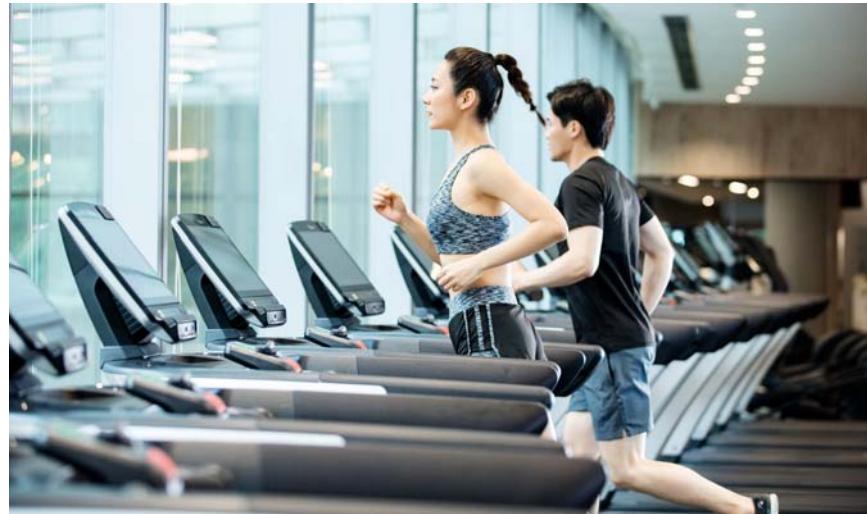
当你开始跑步、上动感单车课或者做瑜伽时,锻炼对身心的益处就已开始显现了,这会让你对锻炼充满热情。

刚开始锻炼

此时,肺功能得到了增强。在有氧锻炼的过程中,大脑向肺部发送信号,帮你呼吸得更快更深,并向肌肉输送额外的氧气。由于内啡肽的大量涌入,锻炼者会觉得兴奋、精力充沛,使运动积极性达到巅峰。另外,在有氧锻炼中,身体主要把脂肪作为燃料,开始消耗脂肪。

锻炼1小时

首先,锻炼者患感冒和流感的风险降低了,这是因为运动提高了免疫球蛋白的水平,有助于增强免疫系统,防止感染。其次,改善情绪的化学物质(如血清素、多巴胺和去甲肾上腺素)在运动后的几个小时里充斥大脑,使身体感觉轻松舒畅,压力不翼而飞。再次,锻炼者即使在休息的状态下,也能燃烧更多的热量,这就是后燃



效应,即锻炼过程中每燃烧100千卡热量,运动结束后还能再燃烧15千卡热量。比如,你跑了5公里,能燃烧约300千卡热量,跑完后还能多消耗45千卡热量。并且,血糖水平开始下降,其下降程度取决于锻炼前吃了什么,以及锻炼的强度和持续时间。

锻炼一天

肌肉重量开始增加;如果进行了

力量训练,肌肉也开始重建,以修复锻炼时造成的微小撕裂;心脏变得更健康;如果锻炼强度到了出汗的程度,血压也能降低长达16个小时。此外,还能增加流向大脑的血液和氧气,有助于提高学习能力,让人更专注。

坚持锻炼一周

锻炼得越多,人体对胰岛素的敏感性就越强,越能降低血糖水平,减少

患上2型糖尿病的风险;耐力得到了增强,使最大携氧量(衡量耐力和有氧体适能的指标)提高了约5%,这使之后的锻炼可以提高一定的强度;身材变苗条了,但需控制饮食。

坚持锻炼一个月

身体变得强壮起来,肌肉耐力持续增加,以致你可轻松进行8磅的负重训练,而且每组训练的次数也在逐渐增加;脂肪开始减少,超重者甚至可减少12%,使得腹部、肌肉更有线条感。另外,还可激活脑源性神经生长因子,有助于形成新的脑细胞,提高大脑功能。

坚持锻炼一年

耐力和有氧体适能提高了25%,不再感觉锻炼吃力了;减脂速度加快,无时无刻不在燃烧脂肪;由于经常锻炼,心脏的泵血效率将会提高,从而使心率降低;长期锻炼能避免自由基所造成的损伤,延缓衰老进程,降低患癌风险,从而延长寿命。

《英国运动医学杂志》刊发研究指出,等长训练(靠墙静蹲、平板支撑、扎马步等)有助降血压,运动后血压可降低8.24/4毫米汞柱(数值分别代表收缩压、舒张压)。该研究由英国坎特伯雷大学学者团队完成,研究人员将1990—2023年发表的270项随机对照试验纳入最终分析,数据样本量为15827人,结果发现以下运动都有降血压的效果:

高强度间歇训练(HIIT):可降低4.08/2.5毫米汞柱;

有氧训练(AET):如步行、骑自行车、跑步,可降压4.49/2.53毫米汞柱;

有氧运动联合动态抗阻训练(CT):可降压6.04/2.54毫米汞柱;

动态抗阻训练(RT):如深蹲、俯卧撑、举重,可降压4.55/3.04毫米汞柱;

等长训练(IET):如靠墙静蹲、平板支撑、扎马步,可降低8.24/4毫米汞柱。

不同运动对收缩压的影响

根据数据对比显示,等长训练的降压效果更显著,静息收缩压和舒张压均下降。此外,结果显示,靠墙静蹲和跑步分别是降低收缩压(90.4%)和舒张压(91.3%)最有效的运动。

等长训练的“降阶”运动法

等长训练,指肌肉在收缩时处于

降血压的三个最佳运动

有高血压,运动会很危险?《中国高血压健康管理规范》指出,每周3天或以上、每次30分钟及以上中等强度运动,可使收缩压(高压)下降5~17毫米汞柱,舒张压(低压)下降2~10毫米汞柱。近日,国际权威期刊发现降血压有几项“最佳运动”。

紧张状态,但长度不发生改变,且不伴有明显的关节运动。进行等长训练时,每个项目要求持续45秒,中间休息15秒。如果身体状况达不到这一水平,可以从运动30秒、休息30秒开始,逐渐增加时间。如果觉得某个动作难度过大,可选择对应的降阶锻炼法。具体方法如下:

靠墙静蹲。背靠墙,双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前,保持这一姿势,核心肌肉绷紧。

降阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90~120度之间。

平板支撑。脸朝下俯卧,脚趾抓地,双臂伸直,支撑起躯干,核心部位收紧,保持躯干成平板状。

降阶锻炼法:跪姿平板,膝盖着地,保持手臂伸直,身体核心收紧。

相比上述两种运动,扎马步难度较低,注意沉腰下蹲时,脚尖和膝盖都要向外张开,能减轻膝盖负担,避免运

动损伤。锻炼者可以根据运动目标,确定锻炼部位和动作,每周练习2~3天。需要注意的是,运动过程中不要憋气用力,以免升高血压。

已确诊为高血压的患者,运动前最好测下血压,血压过高时(收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱)不宜运动。

高血压人群选运动看两点。对于高血压患者来说,运动时的确伴随一定风险,因此更要注重运动的安全性,选择适合的项目和强度。

运动项目“慢”运动为主。高血压患者以中低强度的有氧运动为主,除了上述研究中的3种等长运动,还推荐快步走、太极拳、八段锦、慢跑、游泳等。

以快步走为例:

如果是临界高血压患者(通常收缩压在140~160毫米汞柱,舒张压在90~95毫米汞柱),每分钟可走120~

140步,每次坚持10~15分钟,每天累计30~40分钟;

如果血压较高,步行速度应酌情放慢,每分钟100~120步为宜,每天累计30~40分钟,每周进行5~6天。

运动强度看心率。高血压患者的运动强度,一般为最大心率(220-年龄)的50%~60%,自我感觉为呼吸、心率微微加快,微微气喘,但能讲话。

专家提醒,高血压人群刚锻炼时,先从10分钟开始,逐渐增加达到30分钟,不建议进行单杠倒挂等头低腰高类动作。

轻度高血压患者,可适当进行低强度抗阻运动,如哑铃弯举、弹力带拉伸等,但动作要舒缓,避免憋气用力,以免血压突然升高。

运动时还要注意以下几点:

运动过程中尽量控制收缩压不超过210毫米汞柱,舒张压不超过105毫米汞柱;运动时最好携带硝酸甘油等急救物品,如出现头晕、胸闷等不适,应立即停止运动,必要时及时就医;运动前后都要做好热身和放松活动,锻炼时要保证动作正确,自然呼吸,运动量循序渐进,避免快速弯腰、低头及体位变化,一旦出现不适,要及时停止。

(来源:综合自《生命时报》《大河健康报》)

白露养生 谨记六点

白露，是“二十四节气”中的第15个节气，秋季的第3个节气，是反映自然界寒气增长的重要节气。白露节气的显著特点就是天气逐渐转凉，代表暑热的结束。傍晚后气温会很快下降，昼夜温差大。那么，在此节气，我们该如何养生保健？

注意穿衣

白露时节，早晚温差较大，所以一定要注意穿衣。“白露节气勿露身”意在提醒人们：此时白天虽然温和，但早晚气候已凉，如果打赤膊就容易着凉。

预防秋燥

白露节气后，要预防秋燥，因为燥邪伤人。可适当食用一些富含维生素的食品，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参等，对缓解秋燥有良效，但是不宜服用过多！

患有下列疾病者不可“秋冻”

“春捂秋冻”是一条经典的养生保健要诀。当然，秋冻并非人人皆宜。如糖尿病患者局部供血较差，如果血管一下子受到冷空气刺激，很容易发生血管痉挛。在冷空气的刺激下，更易诱发心脑血管疾病，甚至导致心梗等后果。因此，糖尿病患者最好不要秋冻。

除此之外，像体质较弱的老人和儿童、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、哮喘病患者和关节炎患



者，也都不适合“秋冻”。

少食海鲜、肥腻食物

白露节气已是真正的凉爽季节的开始，很多人在调养身体时一味地强调海鲜、肉类等营养品的进补，而忽略了季节性的易发病，给自己和家人造成了身体的损伤。凡是因过敏引发呼吸道疾病的病人，平时在饮食调养方面应少吃或不吃鱼虾海鲜、肥腻的食物，宜食清淡、易消化的食物。

勤开窗通风

要经常开窗通风，让居室内外空气流通，以保持室内空气洁净新鲜。不要到空气污染严重的地方去，有晨

雾的天气也尽量不外出，更不能在晨雾中锻炼。

饮食养生以生津润肺为主

白露节气后，为了避免鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生，宜多吃些生津养肺的食物和水果。如雪梨、甘蔗、柿子、马蹄、银耳、菠萝、燕窝、猪肺、蜂蜜、乌鸡、鳖肉、龟肉、鸭蛋等。

吸烟者除了要多吃养肺的食物外，还需经常吃一些富含维生素的豆芽、白菜、牛奶、胡萝卜、花生等，以补充维生素。

(来源:《保健时报》)

最近在一些社交平台上，降糖药司美格鲁肽被称为“减肥神药”，在门诊经常接诊到咨询司美格鲁肽或者要求使用司美格鲁肽减肥的患者，下面我们就来了解一下司美格鲁肽。

2017年12月，美国食品药品监督管理局(FDA)批准司美格鲁肽上市。从药物说明书上来看，它就是一款用于Ⅱ型糖尿病的降糖药，但在临床应用过程中，科研人员意外发现，司美格鲁肽能通过降低食欲、增加饱腹感、减缓胃排空，从而达到减少卡路里摄入，在减肥方面效果突出。

没有糖尿病的肥胖人群能使用司美格鲁肽吗？

虽然司美格鲁肽能减重效果明显，但都是针对肥胖的Ⅱ型糖尿病患者，对于健康人的研究数据有限。目前在我国，主要批准于成人Ⅱ型糖尿病患者的血糖控制，因此，在非糖尿病患者人群中，使用司美格鲁肽来减肥属于超说明书用药。另外，在使用司美格鲁肽过程中需要注意药物的安全性和禁忌症：①司美格鲁肽常见不良反应包括：恶心、腹泻、呕吐、头晕、头痛等。②司美格鲁肽的禁忌症：甲状腺肿瘤、胰腺炎、I型糖尿病、胃轻瘫等。

总之，“爱美人士”减肥，还是要靠合理的膳食和坚持运动来达到目的，简单归纳起来就是那6个字：管住嘴，迈开腿。

果糖——需要提防的“甜蜜杀手”

果糖的危害

实际上，对于果糖我们并不陌生，水果的浆汁和蜂蜜中富含天然的果糖，人类食用果糖的历史，也是源远流长。长期以来果糖也都被认为是有害的，甚至是中性的，甚至是是有益的。

直到上世纪70年代，美国一举突破了生产果糖的技术瓶颈，开始了大规模生产果糖，于是，更便宜、更甜、保质期更长的蔗糖替代品——高果糖玉米糖浆(HFCS)，作为食品甜味剂开始大规模地占领人们的餐桌。

但目前研究表明，人们在饮用果汁过程中，所吸收的大量果糖会增加多种“生活方式病”(糖尿病、脂肪肝、高血压、痛风以及冠心病)和某些癌症(肝癌和结直肠癌)的发病风险。果

糖，正在慢慢成为潜在的“杀手”。

如今，不仅果汁中有果糖，从饼干到冰淇淋等各式各样的食品和饮料都能见其踪影，一罐低脂的水果味酸奶含有10小勺果糖甜味剂；一罐软饮料所含的果糖更是高达13勺，想要将果糖的每天摄入量维持在安全范围并非易事。

怎样健康吃水果

《中国居民膳食指南》建议，每天应摄入200~350g新鲜水果，水果本身中富含纤维、维他命C和抗氧化剂等物质，有助于对抗肠癌，但这些物质会在加工过程中丢失掉，所以建议吃水果尽量不要榨成汁(注意：果汁不能代替新鲜水果)。

“易胖体质”可能与肠道菌群有关

总所周知，高糖高脂饮食容易导致肥胖，肠道菌群状态也与你的身材胖瘦有关。

正常情况下，每个人的肠道中都寄居着数以亿计的不同的细菌，其中厚壁菌门、拟杆菌门占总数的80%~90%，这些肠道菌群能够帮助人体消化食物残渣，同时还能通过影响肠道代谢物的产生，调控机体的饥饿信号，影响人的食欲和饱腹感。有研究发现，肥胖者比瘦者多出约20%的厚壁菌，同时又比瘦者少了约90%的拟杆菌，“胖菌”从食物吸收过多的能量，导致人体发胖。哪些因素可以影响肠道菌群？

研究人员发现，饮食可以通过调整肠道菌群生长环境来调整肠道菌群结构。给予肥胖志愿者低脂肪低

碳水化合物饮食一年后，他们体重减轻的同时，体内的“胖菌”比例下降，而“瘦菌”比例上升。研究人员还发现，人类的肠道菌群原本以24小时的节律发生波动，当宿主生活节律被破坏，会让“胖菌”蠢蠢欲动。简言之，睡眠不足可能会通过改变肠道菌群而导致肥胖。

既然你的“易胖体质”可能就来自于你的肠道菌群，就要努力改善肠道菌群了。减轻压力，睡眠充足，饮食结构合理，吃饭时细嚼慢咽等，也可以适当补充微生态制剂如生态活菌素、双歧杆菌等，可以有助于改善肠道菌群。

(本版健康稿件除署名外，均来源于武汉市第一医院内分泌科 柯淑红)

热门|司美格鲁肽|究竟能不能用来减肥？

大美黄冈——8条特色旅游线路邀您来打卡

黄冈市，古称黄州，地处大别山南麓、长江中游北岸，境内旅游胜地众多，素有“东坡文化之乡”“红色文化之乡”“戏曲文化之乡”“医药文化之乡”“禅宗文化之乡”的美誉。依托自身地域文化、自然景观等独具魅力的文旅资源，黄冈最近推出了8条特色旅游线路，快来看看有哪些吧！

东坡文化之旅

线路：东坡赤壁→宝塔公园→苏东坡纪念馆→遗爱湖公园→东坡文创中心→黄冈博物馆→浠水文庙→文昌公园→麻城杏花村等。

夜游东坡外滩，观看浠水杂技，品尝东坡宴特色美食，体验东坡碑帖拓印、临摹东坡书法等。

大别山红色印迹之旅

线路：麻城乘马会馆→三条半枪广场→王树声将军故居→红安黄麻起义和鄂豫皖苏区革命纪念园→董必武故居纪念馆→李先念故居纪念园→七里坪长胜街→八一村→王近山故居→亮剑产业园。

品尝红军餐等，宿红安华润希望小镇米兰花酒店。

世界地质奇观研学之旅

线路：大别山地质公园博物馆→李四光纪念馆→大别山主峰→天堂寨→天堂湖→龟峰山景区→九龙山世界地质遗迹点等，夜游遗爱湖公园→鸠兹古邑。

品尝东坡宴、大别山吊锅、菊花宴等特色美食，宿罗田九资河、麻城齐家山居民宿。

绿色生态之旅

黄梅武穴蕲春团风黄州游线

线路：黄梅袁夫稻田→东山问梅村→武穴通天河景区→蕲春李时珍百草园→蕲州古城——蕲艾小镇→团风牛车河→黄州齐安湖生态农庄，夜游遗爱湖湿地公园。

品尝武穴大坝鱼头、李时珍药膳、东坡宴等特色美食，赏黄梅戏表演，体验艾灸等，宿东山问梅村、东壁



▲东坡赤壁



▲宝塔公园



▲东山问梅村

阁酒店等。

红安麻城罗田英山浠水游线

线路：红安帝王湖景区→钓鱼台康养小镇→老君眉茶基地→麻城大别山老米酒工艺→罗田圣人堂→英山乌云山茶叶公园→四季花海景区→白莲河水库等，体验钓鱼台康养小镇、鸠兹古邑夜游项目。

品尝大别山农家菜、白莲河胖头鱼，宿钓鱼台康养小镇、九资河镇、四季花海民宿。

医养禅修之旅

线路：黄梅东山问梅村→蕲春李时珍纪念馆→蕲州古城——蕲艾小镇→李时珍医药工业园。

听禅宗祖师传说，赏黄梅戏表演，体验艾灸，了解蕲艾生产工艺，宿东山问梅村。

和美乡村之旅

黄州团风英山罗田浠水游线

线路：黄州陈策楼镇孟钵村生态观光产业园→团风牛车河→英山神峰山庄→罗田燕儿谷工匠学校→浠水花涧谷等。

品尝英山云雾茶、农家菜、非遗古法蔗糖等，宿神峰山庄、燕儿谷民宿。

麻城红安游线

线路：麻城福白菊种植基地→菊香人家→茯苓窝康养农场→红安七里坪镇柏林寺村→高桥镇程河村。

品尝菊花宴、将乡长胜宴等，宿茯苓窝度假民宿、华润希望小镇米兰花酒店。

黄梅蕲春武穴游线

线路：黄梅袁夫稻田→绣娘生态园→蕲春李山生态园→雾云山→武穴龙门花海景区。

赏黄梅戏表演，体验艾灸，品尝黄梅飘香宴、李时珍药膳、佛手山药宴，宿东山问梅村民宿。

传承非遗之旅

线路：黄梅绣娘田园→东山问梅村→武穴岳飞文武学校→蕲春李时珍纪念馆→浠水杂技非遗馆→黄冈民俗博物馆。

听禅宗祖师传说，赏黄梅戏表演，了解黄梅桃花技艺，体验艾灸，观看岳家拳表演、浠水杂技节目、黄梅戏大剧院演出等。

品尝黄梅飘香宴、佛手山药宴、李时珍药膳、佳藕天成宴、东坡宴等，宿东山问梅村民宿。

运动休闲之旅

夏季避暑漂流

红安游线：赴对天河漂流，游览天台山景区，品尝将乡长胜宴，宿天台山景区民宿。

麻城游线：赴天景山漂流，游览龟峰山景区，品尝菊花宴，宿龟峰山景区民宿。

罗田游线：赴进士河漂流，游览薄刀峰景区或罗田天堂寨景区、天堂湖湿地公园，品尝大别山吊锅，宿薄刀峰景区或罗田天堂寨景区民宿。

英山游线：赴桃花冲漂流，游览桃花冲景区，品尝毕府养生宴，宿桃花冲避暑小镇。

浠水游线：赴三角山大峡谷漂流，游览三角山景区，品尝佳偶天成宴，宿三角山露营基地。

黄梅游线：赴玫瑰谷漂流，游览东山问梅村、挪步园风景区，宿挪步园风景区民宿。

(来源：综合黄冈市文化和旅游局等)

City walk! 与一座城市的浪漫相约

最近兴起了一种旅行新方式:city walk,即城市漫游。你可以随机选择一条名字好听的街道,信步直行或拐弯,累了就随意挑选一家合眼缘的小店坐坐……因为没有预期,所见皆是惊喜,这样慢下来的旅行方式,带给我们生活的治愈感。本期,为大家挑选了国内一些很适合漫游的城市,让我们一起迈开步子,来一场没有剧本的漫步。

广州—— 打开慵懒漫游的正确方式

有人说,40℃的广州实在不适合漫步。但现在立秋已过,暑气渐消,是时候出门扫街,感受老广洲的烟火气、人情味。来过广州的人都会懂,它最令人着迷的魅力就是行走在各种街巷。

你可以漫步于珠江之畔,看气派的老建筑,感受千年商都的风华;也可以去东山口四通八达的小巷中迷路;或去荔湾走走,体验西关韵味,栊门、满洲窗、铁窗花、花街砖……西关大屋的精美让人移不开眼。



参考路线:

千年商圈线:都城隍庙→南越王宫博物馆→北京路步行街(千年古道)→大佛寺→药洲遗址→惠福东美食街→高第街→太平沙→天字码头

沿江风景线:人民桥→粤海关→邮政博览馆→南方大厦→爱群大厦→海珠广场→天字码头→大沙头

东山口潮流线:署前路→庙前西街→庙前直街→烟墩路→培正路→慎园/明园/简园/逵园→中共三大纪念馆→新河浦路→东山湖公园

西关老街线:陈家祠→荔湾湖公园→荔枝湾涌→永庆坊→恩宁路骑楼→上下九步行街→沙面

上海—— 梧桐树的真实与纯粹



有人说,目前国内最适合City walk的城市是上海。这里有大量的老式街道,五原路、延庆路、安福路、长乐路、巨鹿路、富民路、永福路……街道巷口,一砖一瓦全是老上海的风韵。

你可以到梧桐树下的老马路下漫步,骑自行车的大爷从梧桐树下的光影驶过,各色的小洋楼依次排开,沿街找个小店随便坐一个下午,便是最惬意的享受。

每一处街角都是一道治愈的风景,石库门老弄堂飘出来红烧肉的香味,退休的大爷拿着报纸开着收音机……

参考路线:

武康路→安福路→永康路→人民广场→南京路步行街→外滩

大同—— 顶级的古建王国路线

提起古都,很难有人想到山西大同,在网红的西安、南京、洛阳……面前,它确实低调到不像话。在大同,明清建筑都排不上号,辽金木构美到你目眩神迷。

北魏的云冈石窟,中国最神奇的悬空寺辽代华严寺,中国现存唯一的最古老的木结构楼阁式塔应——悬空寺……仿佛一部鲜活的中国建筑史,就在眼前缓缓展开。

在大同,你还可以傍晚骑车去古

城墙看夜景,骑累了,就随便找家当地人爱去的餐馆,凉粉、刀削面、酸汤羊肉、炭烧肘子都很好吃。

参考路线:

梁思成纪念馆→法华寺→代王府→九龙壁→四牌楼→华严寺→鼓楼→关帝庙→文庙→善化寺→大同城墙

柳州—— 一座让人上瘾的“有味”慢城

有多少人第一次认识柳州,是因为螺蛳粉?但越了解它,越能发现柳州的宝藏,这里是祖国西南的工业重地,也是柳江畔一座风光旖旎的小城,漫步老城区,最能感受它的市井气息和宜居慢生活。

你可以早起来逛早市和菜市场,去曙光西路民居群看古建遗迹,感受浓浓的烟火气息。你也可以沿着柳江的堤坝,闲庭漫步观赏柳江的风光,在江边吹吹风,看江边人们钓鱼下棋,看江上的水上公交来往穿梭。

参考路线:

青云市场→曙光西路→柳堤→东门城楼→文惠桥→柳州文庙

扬州—— 怎一个慢字了得

朱自清先生曾说:“扬州是个会享受的好地方,这个保证没错儿。”



扬州的慢生活节奏,带着一种从容不迫。早上不慌不忙地喝个扬州早茶,和朋友茶话闲聊,晚上再去澡堂里洗去一身的疲惫,这便是扬州人的日常。看一眼京杭大运河静静流淌千年,逛一逛名动天下的瘦西湖,你会发现扬州的浪漫不止“烟花三月”。这里白墙黛瓦、高高的墙壁,曲径通幽的小巷,铺满青石板,有苏杭不可比拟的幽静唯美。撑一把油纸伞,慢慢走过青

石板,也许这条巷子你叫不出名,但其中深意,却道尽扬州的诗情画意。

参考路线:

富春茶社→国庆路→永宁泉→古三义阁→苏唱街→老郎堂→丁家湾→许家盐商的老屋→小盘古→何园

喀什—— 行走在童话国度

不到喀什老城,就不算到过新疆。伊斯兰文化特色的迷宫式街区,漫步其中仿佛闯入了异域国度,也是喀什最能蛊惑你的地方。这里不像其他古城被圈起来做文物保护,反而成了喀什人生活的乐园。



在喀什漫游,让你心甘情愿在此迷路。土瓦褐墙的房子被鲜花和水果环绕,街巷里孩子们在嬉笑打闹,爷爷奶奶们乘凉静坐,快乐好像与生俱来。在老茶馆里一壶茶、两三碟点心,四五老友,就是一个午后;巴扎里人声鼎沸,欢乐的维吾尔族舞曲在这里播放。

参考路线:

东城区:花盆巴扎→买买提的老房子→古丽的家→空中花园→坎土曼巴扎→老城角落→清真寺→地毯街→阿热亚路→汗巴扎

西城区:艾提尕尔清真寺→艾格孜艾日克路→百年老茶馆→油画街→艾特莱斯非遗馆→盖孜尼其巷→库木代尔瓦扎路→磨坊巷→阿图什巷→塔哈巷游拍街→吾斯塘博依路

参考路线:妈阁庙→海事博物馆→港务局大楼→亚婆井前地→郑家大屋→圣老楞佐教堂→圣若瑟修院及教堂→岗顶前地→民政总署大楼→议事亭前地→玫瑰堂→卢家大屋→大三巴牌坊→大炮台→白鸽巢前地→东方基金会会址→基督教坟场 (来源:晓樱)

在“野生菌王国”云南吃个菌

“云南有多少种菌子呀?”这是当地人最怕听到的问题,因为实在太多了。据统计,云南可食用菌类几乎包括了全国乃至全世界大多数的食用菌种类,仅木水花市场在售的野生菌种类就有258种。云南的菜市场,就是一个微缩版的“野生菌王国”。

在云南看菌

见手青

无论在云南还是外地,呼声最高的野生菌,一定是见手青了。虽有微毒,但凭着可以“见小人”这一特殊技能,成功出圈。见手青是牛肝菌家族中的一员,云南最常见的见手青是红见手和黄见手。红见手,也称美丽牛肝菌,菌区俗称“红葱”。黄见手,也称黄癞头,菌区俗称“白葱”。见手青带微毒,其伞背细瓢和杆部在被触摸后会变为青色,因此得名。不过一旦烹炒受热,毒性基本消失,如果吃了没有烹制成熟的见手青,很容易导致视神经出现幻觉,就是我们常说的“见小人”,但它的鲜美腻滑,还是让无数人想要冒险尝试。

*温馨提示:食用见手青一定要烹制熟透、彻底熟透。

松露

说松露难看,它应该比不过干巴菌,不过它完整的样子确实不如切开后耐看。在我们的印象中,松露应该是出现在高档的西餐厅,搭配精致的餐具。但在云南,过去会直接整块扔火里面烤,或者切大块炖鸡,所以也称块菌,除此之外,它还有个接地气的土名——猪拱菌。传说此菌发出的某些气息,接近于母猪的体味,公猪会拱地几寸找出来吃掉,因此得名。野生松露虽为珍贵的食用菌,但在云南还无法和干巴菌、鸡枞菌论资排辈,是较为年轻的“后起之秀”。

干巴菌

干巴菌有多难看?汪曾祺在《昆明食菌》中这样形容干巴菌:这东西像一个被踩破的马蜂窝,颜色如半干牛粪。云南祖传腌制肉类制品被称为“干巴”,干巴菌的外观、气味都与之相似,因此得名。干巴菌从出土到成熟要20天左右,在野生菌中并不多见,这也让干巴菌更显珍贵,每公



斤可价值上千元。

羊肚菌

羊肚菌,也称羊肚菜,因凹凸不平的菌盖像极了羊肚而得名。羊肚菌食用历史相对悠久,自古便被列为“草八珍”之一,野生的羊肚菌产量少而珍贵,味道尤为鲜美,市面上常见的多为人工种植的羊肚菌。

鸡枞

鸡枞(zōng)几乎是云南各地的“最爱”。鸡枞菌生长在酸性土壤上的松树林中,因食用时会带有鸡肉的特殊香味而得名。整个雨季,鸡枞成片而出,品种繁多,各产地差异较大,仅从外观、大小、颜色区分,可分为黑、青、黄、白、红、火把鸡枞等不同种类,青鸡枞、黄鸡枞可以生吃,火把鸡枞适合炸制炼油。农历7月半雷雨天气最多,最好的火把鸡枞就出产于此时。

松茸

松茸,也称松口蘑,是极为珍贵的野生真菌,属于国家二级保护物种,对于气候、生长环境等要求十分苛刻,至今无法人工养殖。在云南无污染的高海拔原生态地区,有着品质最佳的野生松茸。松茸的菌肉嫩白肥厚,有独特而浓郁的香气,不过这只是云南以外其他人认为的松茸,并不是云南人认为的松茸。在过去,云南大部分地区并不喜欢吃松茸,还称其为“臭鸡枞”。后来随着松茸的爆红,越来越多的人慕名而来,松茸的

“身价”也跟着大幅上涨。

青头菌

青头菌顶着一头灰绿色的菌盖,看着很“危险”,实则无毒。在云南当地菜市场,青头菌价格相对便宜且最为常见,是当地人餐桌上的“常客菌”。

竹荪

竹荪,是寄生在枯竹根部的一种隐花菌类,褐绿色的菌帽、雪白色的菌柄、网状型如裙裾般从菌盖自上而下铺开,像一枚“雪裙仙子”缓缓降落人间。相比于一些“奇形怪味”的热门野生菌,竹荪口味清淡、口感爽脆,是初试野生菌的外地人最好的入门选择。

在云南花式吃菌

不同的菌子都有自己不同的脾气,云南人摸着菌子们的脾气,找到了与之对应的最佳吃法。好菌子只“鲜”给会吃的人,“吃对了”才能解锁各路菌子隐藏的独特香气。

最“朴素”的吃菌方法,莫过于生吃了。松茸、鸡枞、松露、奶浆菌都可直接生吃,食材不经过任何调料的沾染,最大限度释放菌子原本的鲜味。

人气最高的松茸刺身,切片后铺在冰盖上,芥末和酱油的加入唤醒了埋藏在泥土下的别样菌香。当地人常做的凉拌鸡枞,则是先用炭火烤熟,再加入蒜泥、辣椒、盐巴凉拌,菌体受热后立即收缩,锁住了菌子的水分,外香里嫩的菌子十分爽口。

给菌子“加点料”

云南野生菌最传统且通用的烹饪方法,就是炒。当地人吃菌子,以炒为主,以煮为辅,即便是煮,煮前也要略炒。菌子鲜美,一般只需加一点青辣椒蒜片、油和盐,主要吃菌子的本味。

不过干巴菌是个例外,炒干巴菌不要放大蒜,只放一点青椒丝,炒好的干巴菌香味特别浓烈。而炒鸡枞则需要加点火腿丝,火腿丰富的油脂可以褪去鸡枞的土腥味,口味更加鲜甜。

除炒以外,烩和煮也十分常见。青头菌菌肉厚实饱满,十分适合烩制,或在青头菌帽中,填入肉馅隔水蒸,就是“酿”青头菌,注意要把剔下的菌柄与肉同剁为馅,才是一道有灵魂的酿青头菌。

用青头菌煮汤可以加入腊肉或用高汤炖制,而煮鸡枞菌汤,则不建议用腊肉,否则会掩盖掉鸡枞原本的鲜味,改用鸡汤为宜。

想要“重口”一点,可以尝试黄焖见手青。

这样接地气的吃法几乎适用于所有食用野生菌,需要注意的是在烹制过程中一定要用到足量的油,动物油脂可以最大限度激发出菌子体内的香气。

给菌子“下个饭”

终于轮到“主食菌”出场了。别管是什么菌,尽管往里面放。松茸包子、鸡油菌饺子、鲜菌馄饨……虽然贵了点,但此等鲜味的“主食菌”可不是全年都能吃到的。

火把鸡枞最适合炸制,炼出的鸡枞油用来拌面,香掉下巴。最奢侈的炒饭来自干巴菌,每份价格50—80元不等,优质的干巴菌自带火腿香气,每一粒炒饭都被菌香紧紧缠绕。

名贵的羊肚菌则更适合做捞饭,醇厚的高汤包裹着花胶、鲍鱼的鲜香,挂满羊肚菌的菌盖,入口是满满的胶质和羊肚菌的鲜嫩。

“下饭菌”主打主食,价格虽比普通主食略高,但只需一份即可尝“鲜”,同时管饱。

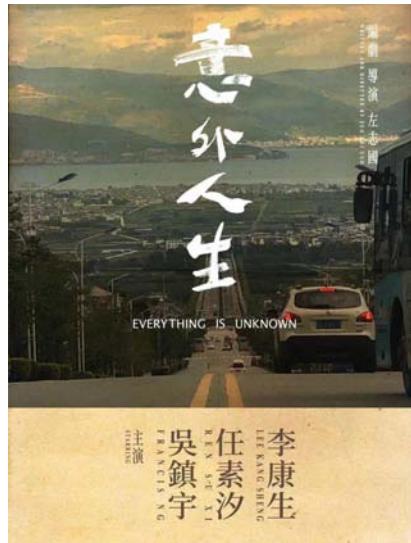
给菌子“洗个澡”

云南最家常的“花式”吃菌,非菌火锅莫属。尤其是在当地人家吃,市场上随便买了什么菌子就煮什么,用什么锅也没那么重要,最为关键的则是那锅煮菌子的汤。用鸡鸭鹅肉加宣威火腿煮出来的高汤,再去煮菌子,才是最地道的“野生鲜上鲜”。

(来源:《有意思报道》)

9月定档电影:华语片打天下

9月定档的华语电影有很多,无论是喜剧片、动作片还是剧情片类型,都将为我们呈现一个多姿多彩的华语电影世界。



《意外人生》

主演:吴镇宇、任素汐
上映时间:9月1日

落魄拳王潘义铭意外收到30年未见的父亲留下的巨额遗产,他遵照遗嘱独自回到陌生的故乡。在这座南方小城里,他见到了昔日的恋人林悦,得知她已嫁人,养育着自己素未谋面的女儿木子。错杂的关系之下,揭开了一场情感与金钱的骗局。



《永安镇故事集》

主演:杨子姗、黄米依
上映时间:9月8日

影片分为三个章节——独自等待、看上去很美、冥王星时刻。小镇和剧组串联起三个章节的故事和其中的人物——与小镇格格不入的饭店老板娘、回不去故乡的女明星、陷入创作分歧的导演与编剧……因为剧组的到来,每一个置身这座小镇的人心中都泛起一丝涟漪,但涟漪终会散去,一切也终将重归平静。



《第八个嫌疑人》

主演:大鹏、林家栋
上映时间:9月9日

1995年,广东发生一起武装劫钞案,以王守月和何蓝为首的刑警迅速搜证,然而幕后策划者陈信文和陈欣年成功逃亡。21年后,已退休的王守月因一条视频上的一个模糊身影,联想起21年前的劫钞案的怀疑对象。于是,一场正邪对决在案发21年后正式开始。



《三贵情史》

主演:胡先煦、姚晨
上映时间:9月9日

云端的天国赌场,天神们以人间悲欢打赌消遣。他们挑选了一个人间男婴王三贵,施予了他一个古怪的诅咒:凡他亲吻之物,即刻陷入熟睡,除非,亲吻真爱。三贵的诅咒被发现后,被镇上居民们视为异类,无依无靠的他踏上孤独的旅程,来到白石城,依次遇到了三个改变他命运的女孩鱼鱼、霞姐、婷婷……



《不虚此行》

主演:胡歌、吴磊
上映时间:9月9日

电影讲述了失意编剧闻善通过写悼词来倾听和叙述各色普通人的故事,从而找到了自己人生的答案。在与各色普通人的相遇里,闻善通过慰藉他人,也获得了温暖,最终找到了自己的人生方向。



《鹦鹉杀》

主演:周冬雨、章宇、张宥浩
上映时间:9月15日

讲述了都市白领周冉从深陷杀猪盘的糖衣骗局,到情财两空后幡然醒悟,并决心要让骗子付出代价的转变历程。电影故事源自大量“杀猪盘”真实案例,还原了“选择、诱惑到诈骗”的杀猪盘作业链条。



《坚如磐石》

主演:雷佳音、张国立
上映时间:9月28日

苏见明与李慧琳联手调查一起暗流涌动、牵扯巨大利益集团的犯罪案件。逐条线索背后,暗流涌动,一盘大棋正在布局。



《好像也没那么热血沸腾》

主演:魏翔、王智
上映时间:9月28日

对胜利执着的篮球教练魏国铮,因违规受罚被迫进入一所特殊学校支教。在与球员鸡同鸭讲的训练中屡受打击。他们能否在即将到来的联赛上,一路高歌猛进勇夺冠军呢?

湖北广播电视台湖北卫视

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
08:00 天生我财	07:29 白天剧场:武松	07:29 白天剧场:武松				
09:17 白天剧场:武松	09:12 动画片	09:12 动画片				
11:50 天生我财	11:28 白天剧场:武松	10:19 慈海鹊桥会				
12:29 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	12:25 家住长江边	18:25 天气预报	11:14 白天剧场:武松
16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	12:42 白天剧场:武松	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	18:25 天气预报	16:55 吾股丰登	19:04 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	18:30 湖北新闻	18:25 天气预报	19:35 长江剧场:安家	19:04 中央台新闻联播
19:04 中央台新闻联播	19:04 中央台新闻联播	19:04 中央台新闻联播	19:04 中央台新闻联播	18:30 湖北新闻	21:10 湖北 10 分	19:35 长江剧场:安家
19:35 长江剧场:安家	19:36 长江剧场:安家	19:36 长江剧场:安家	19:36 长江剧场:安家	19:04 中央台新闻联播	21:25 非正式会谈	21:10 湖北 10 分
21:10 湖北 10 分	19:35 长江剧场:安家	23:00 长江新闻号	21:24 戏码头			
21:26 必看时间	21:26 童声朗诵	21:27 大王小王	21:27 奇妙的成语	21:10 湖北 10 分		23:00 长江新闻号
22:26 夜观财经	22:26 夜观财经	22:26 夜观财经	22:30 夜观财经	21:25 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	22:29 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9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10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	14:46 爱的选择	12:38 桃花朵朵开				
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	18:30 湖北新闻	16:21 桃花朵朵开				
18:30 湖北新闻	19:02 科普大讲堂	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	19:00 科普大讲堂	19:30 长江新闻	19:02 大揭秘
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 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	21:20 直通湖北	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9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(39-41)	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(42-44)	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(45、46)	07:45 紫金剧场:电视剧(1)下-(2)下	07:45 紫金剧场:电视剧(3)上-(4)上	07:45 紫金剧场:电视剧(4)下-(5)下	07:45 紫金剧场:电视剧(6)上-(7)上
11:00 午间剧场:忠者无敌(19)上-(20)上	11:00 午间剧场:忠者无敌(20)下-(21)下	9:55 紫金剧场:电视剧(1)上	11:00 午间剧场:忠者无敌(23)下-(24)下	11:00 午间剧场:忠者无敌(25)上-(26)上	11:00 午间剧场:忠者无敌(26)下-(27)下	11:00 午间剧场:忠者无敌(28)上-(29)上
13:05 钻石剧场:妈妈无罪(6)下-(9)上	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(9)下-(12)	11:00 午间剧场:忠者无敌(22)上-(23)上	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(15)下-(18)上	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(18)下-(21)上	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(21)下-(24)上	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(24)下-(27)上
16:15 第三调解室	16:15 第三调解室	13:05 钻石剧场:妈妈无罪(12)下-(15)上	16:15 第三调解室	16:15 第三调解室	16:15 第三调解室	16:15 第三调解室
16:50 真的在点						
17:40 新闻 360	17:40 新闻 360	16:15 第三调解室	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	16:50 真的在点	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:英雄无敌四(32)	19:05 黄金剧场	17:40 新闻 360	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
19:55 黄金剧场	23:00 帮女郎在行动	18:15 帮女郎在行动	22:55 帮女郎在行动	19:55 荆楚消防	19:55 黄金剧场	19:55 黄金剧场
22:55 帮女郎在行动	23:25 真的在点	19:05 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
23:25 真的在点		22:55 帮女郎在行动	23:25 真的在点	22:55 帮女郎在行动	23:25 荆楚消防	23:25 真的在点
		23:25 真的在点		23:40 真的在点		

湖北广播电视台影视频道

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
06:40 酷剧场:神枪之倒刺(16-20)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(21-25)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(26-30)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(31-35)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(36-40)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(41-45)	06:40 酷剧场:神枪之倒刺(46-50)
11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	11:15 影视智斗星	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	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了	13:25 喜子来了
14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星
14:30 擒狼(12-14)	14:30 擒狼(15-17)	14:30 擒狼(18-20)	14:30 擒狼(21-23)	14:30 擒狼(24-26)	15:25 擒狼(27,28)	14:30 擒狼(29-31)
17:25 首播剧场:敌后特战队(28-33)	17:25 首播剧场:敌后特战队(32-37)	17:25 首播剧场:敌后特战队(36-41)	17:25 首播剧场:敌后特战队(40,41)	17:25 首播剧场:锄奸行动(3-8)	17:25 首播剧场:锄奸行动(7-12)	17:25 首播剧场:锄奸行动(11-16)
22:50 经典剧场:瑶山大剿匪(10,11)	22:50 经典剧场:瑶山大剿匪(12,13)	22:50 经典剧场:瑶山大剿匪(14,15)	19:10 首播剧场:锄奸行动(1-4)	22:50 经典剧场:瑶山		

湖北广播电视台教育频道

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
07:23 谢谢你来了	07:23 谢谢你来了	07:23 谢谢你来了	07:23 谢谢你来了	07:23 谢谢你来了	07:46 电视剧:手枪队	07:46 电视剧:手枪队
09:35 电视剧:手枪队	09:35 电视剧:手枪队	09:35 电视剧:手枪队	09:35 电视剧:手枪队	09:35 电视剧:手枪队	11:57 门当户对	12:07 门当户对
13:30 门当户对	13:30 门当户对	13:30 门当户对	13:30 门当户对	13:30 门当户对	17:01 等着我	14:00 长江讲坛
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	19:28 湖北教育新闻	15:04 门当户对
19:56 电视剧:战地枪王	19:56 电视剧:战地枪王	19:56 电视剧:少林寺传奇之东归英雄	19:28 校园戏曲风	19:28 汉字解密	19:53 电视剧:少林寺传奇之东归英雄	17:01 等着我
23:31 等着我	21:10 电视剧:少林寺传奇之东归英雄	23:31 等着我	19:53 电视剧:少林寺传奇之东归英雄	19:53 电视剧:少林寺传奇之东归英雄	23:40 等着我	19:28 童声朗朗
	23:31 等着我		23:40 等着我	23:40 等着我		19:53 电视剧:少林寺传奇之东归英雄
						23:40 等着我

湖北广播电视台垄上频道

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
05:36 垦上看戏:飞虎队(48-50)	05:26 垦上看戏:飞虎队(50-52)	05:36 垦上看戏:飞虎队(52-54)	05:26 垦上看戏:飞虎队(54-56)	05:36 垦上看戏:飞虎队(56-58)	05:26 垦上看戏:飞虎队(58)	05:36 垦上看戏:壮丁也是兵(2-4)
08:06 垦上故事会精编版	07:56 垦上故事会精编版	08:06 垦上故事会精编版	07:56 垦上故事会精编版	08:06 垦上故事会精编版	06:16 垦上看戏:壮丁也是兵(1-2)	08:06 垦上故事会精编版
08:51 垦上故事会	08:41 垦上故事会	08:51 垦上故事会	08:41 垦上故事会	08:51 垦上故事会	07:56 垦上故事会精编版	08:51 垦上故事会
12:08 垦上故事会精编版(232)	11:58 垦上故事会精编版(233)	12:08 垦上故事会精编版(234)	11:58 垦上故事会精编版(235)	12:08 垦上故事会精编版(236)	13:12 垦上看戏:东方侠客(24-27)	12:08 垦上故事会精编版(238)
13:12 垦上看戏:东方侠客(8-11)	13:02 垦上看戏:东方侠客(12-15)	13:12 垦上看戏:东方侠客(16-19)	13:02 垦上看戏:东方侠客(20-23)	13:12 垦上看戏:东方侠客(24-27)	13:02 垦上看戏:东方侠客(28-31)	13:12 垦上看戏:东方侠客(32-35)
16:41 垦上剧场:山河英雄(24-27)	16:37 垦上剧场:山河英雄(27-30)	16:41 垦上剧场:山河英雄(30-33)	16:37 垦上剧场:山河英雄(33-36)	16:41 垦上剧场:山河英雄(36-39)	16:31 垦上剧场:山河英雄(43-45)	16:41 小碗说剧
20:00 垦上行(201)	20:00 垦上行(202)	20:00 垦上行(203)	20:00 垦上行(204)	20:00 垦上行(205)	19:49 垦上欢乐送(72)	17:33 垦上剧场:山河英雄(43-45)
20:32 寻医问药(175)	20:32 寻医问药(176)	20:32 寻医问药(177)	20:32 寻医问药(178)	20:32 寻医问药(179)	20:00 垦上行(206)	20:00 垦上行(207)
21:36 垦上故事会(736-738)	21:36 垦上故事会(739-741)	21:36 垦上故事会(742-744)	21:36 垦上故事会(745-747)	21:36 垦上故事会(748-750)	20:32 荆楚原产地(30)	21:36 垦上故事会(754-756)

湖北广播电视台经视频道

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(24)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(26)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(28)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(30)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(32)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(34)	07:20 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(36)
08:04 专题						
08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(25)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(27)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(29)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(31)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(33)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(35)	08:27 经视故事会:青年霍元甲之冲出江湖(37)
09:16 养生栏目						
09:58 桃花朵朵开						
10:27 专题						
10:59 桃花朵朵开						
11:27 养生栏目						
12:10 我们是冠军						
13:17 专题						
13:33 金牌调解						
14:28 专题						
14:42 金牌调解						
15:27 专题						
15:53 金牌调解						
16:19 专题						
17:00 哗天						
17:44 欢乐送	17:44 欢乐送	17:44 欢乐送	17:44 欢乐送	17:44 维楚有菜	17:44 欢乐送	17:44 欢乐送
18:00 经视直播						
19:19 经视故事会:三妹(31-34)	19:18 经视故事会:三妹(35-38)	19:18 经视故事会:三妹(39-42)	19:10 米特家居	19:10 经视旅行团	19:18 经视故事会:三妹(49-52)	19:19 经视故事会:三妹(53-56)
22:40 经视生活圈之提案追踪	22:42 经视故事会:守婚如玉(21-23)	22:42 经视故事会:守婚如玉(24-26)	22:55 经视生活圈之经视说法	21:20 桃花朵朵开	22:40 经视生活圈之社区辩论会	22:47 经视故事会:守婚如玉(36-38)
22:56 经视故事会:守婚如玉(18-20)			23:11 经视故事会:守婚如玉(27-29)	22:56 经视故事会:守婚如玉(30-32)	22:56 经视故事会:守婚如玉(33-35)	

湖北广播电视台生活频道

2023年9月4日(星期一)	2023年9月5日(星期二)	2023年9月6日(星期三)	2023年9月7日(星期四)	2023年9月8日(星期五)	2023年9月9日(星期六)	2023年9月10日(星期日)
07:50 电视剧:战雷神	07:50 电视剧:尖刀战士					
10:45 开讲了						
12:25 桃花朵朵开						
19:01 我们是冠军						
20:53 电视剧:枪神传奇	20:53 电视剧:枪神传奇	20:53 电视剧:枪神传奇	20:52 电视剧:枪神传奇	20:53 电视剧:枪神传奇	20:52 电视剧:枪神传奇	20:52 电视剧:枪神传奇
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	23:43 短秀新生活	23:32 短秀新生活	23:32 短秀新生活



一起去内蒙吧——双飞6日游

今年的你有跟随《喜子来了》栏目组一起玩转内蒙吗？8月17日，《喜子来了》栏目组带着28位观众再次飞往内蒙，一起领略草原和沙漠两大风光！

有雨水灌溉的希拉穆仁草原，比往日要更加翠绿，一眼望不到边际的草原，空气中弥漫着青草和牛羊的味道。马头琴，手扒羊肉，骑马，入住蒙古包等，都让自己融入在了此情此景。5A级景区银肯响沙湾，沙漠越野车，高空索道，沙漠骆驼，让您不花一分钱，把快乐发挥淋漓尽致！或许您听过“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，全诗寥寥二十余字，展现我国古代牧民生活的壮丽图景，敕勒川背靠大阴山脉，大气磅礴，粗犷雄放。呼和浩特市区的内蒙古博物院是全区唯一的自治区级综合性博物馆，为国家一级博物馆。以板块串珠形式展示草原文化从古代—近代—现代的纵向发展线条，其建筑规模一点也不亚于湖北省博物馆。昭君博物院，中国古代四大美女之一王昭君，作为湖北人，远离故土，和亲远嫁匈奴。每年凉“秋九月，塞外草衰”的时候，唯有昭君墓上草色青青，因此，

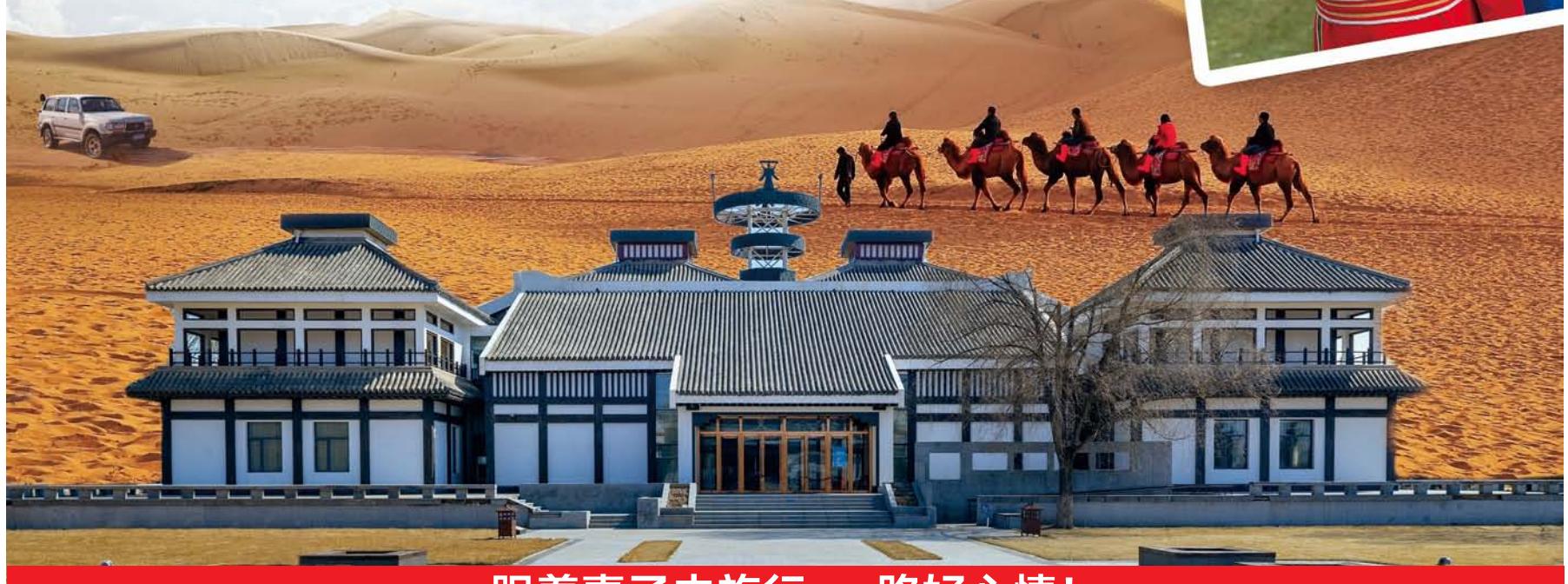
昭君墓又称为“青冢”。“青冢拥黛”被誉为呼和浩特八景之一。

从草原到沙漠到市区，导游全程贴心服务和讲解；喜子工作室导演拍照以及拍摄，为观众留下宝贵的回忆，一路载歌载舞，一路欢声笑语，旅途的疲惫也在那一刻荡然无存！

每次听到观众们说“谢谢，你们照片拍得真好”，我们也是打心底里高兴，对于年轻的导演，拍照只是一抬手的事情，却能让观众把这一刻记忆永存，何乐而不为呢？我们从不惧怕观众口中的“给你们添麻烦了”，只怕观众把我们当外人，跟着《喜子来了》栏目组一同出游，怕的是您不麻烦，怕的是您太客气！我们喜欢观众朋友把我们年轻导演当孩子一样看待，因为只有您和家人在一起的时候，才是最开心最放松的时候！我们期待您的加入！

如果您也想加入我们的欢乐旅游团，欢迎拨打报名热线 **027-87377777**，我们一起出发吧！

(供稿:喜子工作室)



跟着喜子去旅行，一路好心情！