

湖北广播电视报

2023 年 9 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 17 期 总第 2056 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

2023长江云“楚商”栏目上线 暨《楚商》钟祥专刊推介会

2023年9月21日 中国·武汉



主办单位：湖北广播电视台

承办单位：湖北广电报业有限责任公司

湖北广播电视台的媒体融合探索

► 04 版

法治宣传进社区 上好“开学第一课”

► 05 版

夏秋换季儿童生病怎么办

► 08 版

湖北省内适合溜娃的动物园

► 11 版

在武汉,品藕的四季

► 12 版

传奇导演克里斯托弗·诺兰的电影作品

► 13 版



邂逅第一场秋色

► 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: 湖北广电报业有限责任公司
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

湖北广播电视台新闻中心 获“第二届湖北省食品安全突出贡献奖”

9月5日,第二届湖北省食品安全突出贡献奖颁奖,湖北广播电视台新闻中心等10个集体获奖。新闻中心是唯一获奖媒体单位。

湖北省食品安全突出贡献奖是中央评先表彰办公室批准的全国唯一一个以“食品安全”命名的省级政府奖,每三年评选一次,主要面向食品安全工作基层一线,表彰先进典型,激励全省食品安全工作战线开拓进取、勇于担当、勤勉工作,不断提高食品安全保障水平和治理能力,筑牢食品安全底线。

近年来,为深入贯彻落实习近平总书记关于食品药品安全“四个最严”要求,新闻中心始终积极践行媒体职责使命,以主流媒体平台和新媒体矩阵为主阵地,持续推进对接央



媒、聚力精品、注重原创、服务内参、机制保障等“五大工程”,以切实行动助力全省食品安全保障水平和治理能力的有效提升。下一步,新闻中心

将珍惜荣誉、再接再厉,持续给力全省食品安全工作,守护人民群众“舌尖上的安全”。

湖北广播电视台(集团)工会 举办2023年在职劳模和优秀职工疗休养活动

为大力弘扬劳模精神、劳动精神和工匠精神,充分体现湖北广播电视台(集团)党委对劳模和职工的关爱,增强干部职工的凝聚力和向心力,2023年8月28日至9月2日,湖北广播电视台(集团)工会组织40名在职劳模、优秀职工和一线技术人员在黄冈罗田疗休养。

本次疗休养活动以“新基地 新征程 新作为”为主题,由广电国旅承办。活动安排了登山健身、参观游玩、影视观赏、掇蛋棋牌、乒乓运动等丰富多彩的内容。

特别是参观薄刀峰林场历史展览馆,举办主题党日,重温入党誓词,在参观互动中充分感受到古老



薄刀峰、红色薄刀峰、创业薄刀峰、绿色薄刀峰的魅力,感悟初心使命、汲取红色力量。活动集思想引领、参观

休闲于一体,让在职劳模和优秀职工在活动中度过欢乐时光,充电蓄能,凝心聚力。

湖北广播电视台湖北经视事业部两个项目 入选广电总局2023年媒体融合典型案例和成长项目

8月31日,国家广播电视总局官网发布2023年广播电视媒体融合发展终评评审结果,共评选出10家先进单位、15个典型案例、15个成长项目。其中,湖北广播电视台湖北经视事业部报送的《从“地面频道”到“数字媒体”:湖北经视探索民生频道数字化转型新路径》获评全国广播电视媒体融合典型案例,《315我们在行动:打造融媒时代舆论监督新模式》获评全国广播电视媒体融合成长项目。

近年来,湖北经视以民生新闻为根基,打造爆款精品方法论;以融媒数字化考评体系建设为抓手,促进内容生产升级;以公司化改革为契机,促进经营提质增效。2022年,湖北经视全媒体民生矩阵粉丝破8000万,全网流量超400亿,亿级爆款47个,包揽微博60%同城媒体热搜。湖北经视内容生产、融合传播、多元经营能力的全面升级,实现了媒体质量、传播效果、经营收入的逆势上扬,为推进媒体深度融合向纵深发展提供了有

力探索、发挥了积极作用。

《315·我们在行动》充分发挥媒体监督和舆论引导作用,首创全国合作模式,参与媒体共享选题、跨省追踪、协作溯源;利用媒体融合技术,将节目升级为“网络直播+短视频+热搜话题+全国媒体接力大直播+电视大屏直播”,全网传播超100亿;开辟融媒专栏《天天315》,与群众、政府部门结成维权共同体,为相关行业提供了规范经营样板,为保护消费者权益贡献了积极力量。

9月1日,全省各中小学正式迎来秋季开学。湖北广播电视台(集团)教育传媒(电视教育频道)精心策划,于当晚黄金时间在教育频道播出新学期开学特别编排《领跑吧 新学期》,引发社会各界广泛关注。

教育传媒统筹频道资源,打破分兵作战的传统模式,策划推出集“新闻+萌娃话开学+汉字里的开学礼+习语品读”于一体的“开学第一天”特别报道。《湖北教育新闻》记者兵分多路采访,直击全省中小学生开学第一天动向。《开学第一课》与育才小学优秀教师一起诵读《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》,厚植学生的家国情怀;《萌娃话开学》带着憧憬与期待开启新学年,畅谈新学期新梦想;《汉字解密国风开学礼》深度解读中华传统“开学礼”,带领学生理解传统文化内涵,感受传统文化魅力。



《领跑吧 新学期》在全省播出后,受到社会各界广泛好评,在广大师生和家长中引发强烈反响。武汉市育才小学和育才怡康小学专门组织在校学生集中收看。师生们一致认为节目内容设置有趣,时长设置合理,为中小学生营造了积极进取,奋发向上的学习氛围,对学校开设、讲好思政课有很强的指导性。家长们也纷纷表示,节目既提升了学生的学习动力,也给了孩子们一个展示自我的电视平台。

今年以来,教育传媒持续深耕教育赛道,相继策划推出“新时代好少年”“长江少年说”“闪耀吧大学生”、少儿春晚等大型活动和栏目,生动展现了师生风采,为湖北教育大省、教育强省建设贡献了力量。

本版广电信息均来源台(集团)综合办

湖北广播电视台(集团)教育传媒
关注多彩「开学季」特别编排《领跑吧 新学期》

湖北广播电视台大健康发展中心 承办湖北省援外医疗队分享会暨出征仪式

近日,湖北省援外医疗队派遣60周年纪念分享会暨第28批援阿尔及利亚医疗队出征仪式在湖北广播电视台800平米演播厅举行。活动由湖北省卫生健康委员会主办、湖北广播电视台大健康发展中心承办。阿尔及利亚驻中国大使馆临时代办哈菲克·克赛、国家卫生健康委以及省委宣传部、省委外办、省财政厅、省人社厅、省教育厅、省科技厅、省卫生健康委相关负责人,全省援外医疗队队员代表、医务工作者代表共同见证这一历史性时刻。集团党委委员、副总经理陈前出席活动。

今年是中国援外医疗队派遣60周年,也是湖北向阿尔及利亚派遣援



外医疗队60周年。60年来,湖北省累计向阿尔及利亚和莱索托两个国家派出援外医疗队员3706人次,派遣人数

居全国之首。一代代援外医疗队员,用青春和汗水谱写着跨越国界的生命赞歌。

在本次分享会中,大健康发展中心以“一带一路”和“共筑高水平中非命运共同体”为主题,设计推出“生命奇迹”“艰苦奋斗”“薪火相传”和“大爱无疆”四个篇章,通过情景演绎、嘉宾讲述、诗歌朗诵等艺术表现形式,引领观众深入了解湖北援外医疗队60年来持续不断医疗援助非洲的大爱故事。

此次活动得到了省卫健委高度评价,表示导演团队策划精良、形式新颖,故事感人,活动充分体现了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神。活动相关信息在“湖北发布”微信公众号等平台发布后,吸引了众多网友纷纷点赞,评论区也被“致敬”刷屏。

湖北省第26届全国推普周开幕式活动举行

9月11日上午,由湖北省语委、湖北省教育厅等九部门共同主办的湖北省第26届全国推广普通话宣传周开幕式在湖北第二师范学院隆重举行。湖北省语委成员单位省委宣传部、省民宗委、省人社厅、省文旅厅、省广电局、省军区政治工作局、团省委等省直部门领导;省教育厅基础教育处、教师管理处、督导办负责人,省普通话水平培训测试中心负责人等参加了开幕式。

开幕式采取线下主会场和线上分会场相结合的形式进行,湖北各

市、州、直管市及神农架林区教育局和在鄂国家语言文字推广基地设分会场,部分高校在线观看了开幕式。开幕式上,与会成员集体观看了本届全国推广普通话宣传周宣传片。

推普周开幕式外场的展览,展示了教育部、国家语委评选表彰的国家通用语言文字推广先进集体和先进个人,以及优秀的书法、剪纸、书画作品,生动彰显了湖北省落实国家语言文字工作中取得的非凡成就。

开幕式前,以线上和线下形式召开了湖北省加大国家通用语言文字

推广力度“一地一策”工作推进会,传达学习国家有关“一地一策”工作会议精神,分析研判湖北省语言文字工作形势,对下一步工作安排进行动员部署。

据悉,本届推普周以“推广普通话,奋进新征程”为主题,从9月11日至17日,湖北省各地各相关部门将结合各部门各行业特点,组织开展一系列内容丰富的语言文字宣传活动,进一步加大国家通用语言文字推广力度,严格落实“一地一策”,以实际行动推动全省语言文字事业高质量发展。(来源:长江网)

湖北广播电视台湖北经视事业部 成功承办“新食力新楚菜”国际品鉴周活动

9月3日,由湖北省商务厅、湖北广播电视台共同主办,湖北经视事业部承办的“新食力新楚菜”国际品鉴周活动在国家会议中心中国国际贸促会“湖北主题日”上圆满落幕。今年“湖北主题日”的主题为“荆荆有味 楚楚动人”。来自商务部、北京市委市政府、多国驻华大使馆、香港贸发局等嘉宾参加了当天的活动,副省长陈平出席活动。

此次活动旨在弘扬楚菜文化,促进餐饮业创新发展。经过层层筛选,武汉市18家特色餐厅共计54道创新楚菜亮相品鉴周活动,吸引了中外媒体和业界代表纷纷拍照、打卡、咨询。

活动现场,主办方公布了2023“新食力新楚菜”国际品鉴周“十佳创新厨师团队”和“30佳创新楚菜”名单并为获奖代表颁奖。湖滨客舍、福悦1077中餐厅等十家餐厅的厨师团队获评“十佳创新厨师团队”,游龙惊梦、满城尽带黄金甲、飞天鸡舞大白鱼、莲香清江虾等30道菜品获评“30佳创新楚菜”。

自承接“维楚有菜”项目以来,经视事业部秉承讲好湖北故事、弘扬传统文化的宗旨,投入精兵强将,拍摄纪录片《千年楚菜潮起来》、制作人气火爆的短视频、承办高规格“国际品



鉴周”活动等,充分体现了专业性和媒体担当。下一步,经视事业部将以此为契机,积极探索品牌建设新路,凝聚宣推共识,深化务实合作,为擦亮湖北广电品牌持续贡献正能量。

湖北广播电视台电视综合事业部 全省消防宣传骨干培训班活动顺利落幕

近日,来自武汉、恩施、仙桃等地的5名消防宣传员在参与完成《荆楚消防》专栏录制后,顺利结束在湖北广播电视台电视综合事业部的跟班学习。这也标志着近4个多月全省消防宣传骨干培训班活动顺利落幕。

为进一步提升全省消防救援队伍新闻宣传业务水平,今年4月至8月,电视综合事业部联合湖北省消防救援总队举办了全省消防宣传骨干培训班。期间,来自全省14个消防救援支队的29名宣传骨干分7个批次到电视综合事业部围绕电视新闻策划制作、演播室录制、新媒体直播等内容进行跟班学习。

参训人员一致表示,本次培训主题明确、内容充实、紧贴实际、针对性强,帮助大家开拓了工作思路,将在今后的工作中学以致用,创作出更多优秀消防宣传作品。

近年来,电视综合事业部与湖北省消防救援总队发挥各自优势,在宣传创新上紧密合作,携手推出了多个优秀作品,在全社会营造了重视消防安全的浓厚氛围。通过这次培训,双方进一步强化了战略合作关系,同时提升了基层消防宣传骨干的业务能力,为推动全省消防宣传工作和宣传队伍建设做出了新的贡献。

本版广电信息除署名外,均来源于台(集团)综合办

广连接 深联结 超链接 湖北广播电视台的媒体融合探索

自2013年习近平总书记作出“加快传统媒体和新兴媒体融合发展”重要指示,我国主流媒体的媒体融合之路已经走过十年时间。党的二十大报告明确提出:“加强全媒体传播体系建设,塑造主流舆论新格局。”加强全媒体传播体系建设,就是要求主流媒体不断向纵深推进媒体融合的发展。回顾过去十年的发展,湖北广播电视台围绕“移动优先”“一体化发展”“融媒体中心建设”“全媒体传播体系建设”等主题展开了丰富实践,并将长江云平台打造成为全国区域性生态级媒体平台的代表。

一、广连接:媒体平台化,实现“新闻+”

媒体深度融合发展过程中,平台建设至关重要。而“新闻+政务服务商务”的运营模式,又是主流媒体深入融合的必然路径。湖北广播电视台正是在这一方向指引下,以搭建平台实现广连接,不断推进深度融合。

湖北广播电视台按照“一地一端”的布局,以市县融媒体中心为基础,以各级党政部门为支撑,统筹湖北省政务信息数据资源,构建起省市县三级共享的区域性生态级媒体平台——长江云,初步实现了党的声音全覆盖、信息传播全媒体、新闻政务全汇聚、网络舆情全管控。

(一)发挥平台技术优势,构建区域融合特色

2014年,湖北广播电视台为解决基层媒体缺技术、缺资金、缺人才的痛点,利用云计算、大数据等技术手段,建设覆盖省市县三级的127个云上系列客户端,每个客户端的运营单位都是由当地党委政府指定的主流媒体。十年来,长江云构建的“1+N”模式,服务区域,服务城市,服务基层媒体,将省市县三级媒体“抱成团、结成网、连成片”。

(二)加强媒体多级联动,筑牢宣传舆论阵地

基于长江云连接省市县三级媒体的基础,湖北广播电视台持续发挥省级媒体的引领作用,以构建联动传播格局作为推动融合工作的重要目标,并形成了系列模式。

2020年上半年,为助力疫后重振,湖北广播电视台联动湖北省各市县融媒体中心,联合淘宝、京东、趣头条等电商销售平台,推出“搭把手 拉一把——长江云爱心助农公益大直播”行动,以“主题宣传+湖北特产+互动直播+在线销售”的新模式,助力全省农副产品销售,5个月时间共计直播100余场,累计点击量过亿,助农销售成交额过亿元。该公益行动获得中国记协高度肯定,点赞长江云“在抗击疫情行动中从报道者变成参与者”,充分彰显了新时代主流新媒体的责任担当,并入选“2020中国新媒体扶贫十大优秀案例”。这一模式目前已经形成常态化的联动机制。2022年底,湖北广播电视台策划推出全国首档行进式乡村助农直播行动——“穿越北纬30°助农大直播”,联合MCN“三农”主播,宣传乡村振兴,半个月累计销售额超千万元,为山货出山提供了实实在在的帮助。

(三)聚合党政部门资源,推进政务信息公开

长江云平台建设省市县三级联动的“政务大厅”,推动全省各级政务部门入驻,将深化政府数据和社会数据关联分析、融合利用,打通信息孤岛,实现移动端信息共享,为提升政府公共服务治理能力提供平台支撑。“政务大厅”既是信息发布的通道,也是办事大厅的服务窗口,开通在线发布和政务直播平台,实现政务信息和服务的可视化、全透明,让权力在阳光下运行。目前,湖北省已有2220家政务部门入驻长江云平台,形成了省市县三级贯通的政情信息资源库,并基于LBS地理定位系统实现各级云上系列客户端的实时分发。

二、深联结:深耕基层服务,助力社会治理

基层媒体的优势在于离群众最近,在服务和引导群众方面更容易直接发挥作用。湖北广播电视台以基层媒体为抓手,深耕细作“深联结”,将省级平台优势资源与地方运营资源进行紧密联结,广泛聚集本地化用户,助力基层媒体提升自身的网络传播能力,进而在服务群众中提升引导群众的能力。

(一)以内容联结为基础,提升基层媒体的生产能力

湖北广播电视台通过整合湖北省三级媒体单位总编辑,成立长江云平台编委会,按照宣传集中策划、活动统一调度,构建区域生产协同机制。平台编委会连续四年策划推出的“荆楚花开”全媒体行动,推荐湖北各地优质旅游资源,学习强国总平台专题推介,关注人数超过2亿次。平台编委会对标中国新闻奖评选标准,每年组织好新闻评选,挖掘并带动基层媒体的精品创作能力。

(二)以运营联结为核心,提升基层媒体的造血能力

湖北广播电视台将平台的运营资源进行整合,成立长江云平台运营体,开创的云上联动直播积分制,将全媒体直播打造成为县级媒体创收主渠道。目前平台每年发起直播超1000次,最高峰时一周直播50场。

(三)以社会联结为突破口,助力基层媒体介入社会治理

湖北广播电视台通过多种垂直应用的聚合,把各种服务资源有效结合起来。各种面向人民群众提供的政务服务将会汇聚在长江云综合服务平台上,并通过127个云上系列客户端面向群众提供服务。

长江云大数据舆情和智库平台,为政企单位提供信息监测、舆情研判、行业研究等服务,并连续五年发布湖北省县域政务融合传播指数,积极服务当地发展。云上问政平台,与各地党政部门工作平台、服务后台联通,让老百姓通过长江云及云上系列客户端的“问政”频道,提交诉求,三级督办,实现全天候“一键问政”。目前有87家云上系列使用问政系统,每天接收问政和报料信息1000余条。长江云新时代文明实践平台,提供集线上接单、线下服务、群众评价等志愿服务于一体的全流程支撑,现已覆盖全国72个地区。长江云共同缔造村民积分制系统,让基层群众主动参与人居环境、乡风建设等方面工

作。该系统覆盖宜昌长阳的11个乡镇68个村41569户家庭。

以上平台都可以基于长江云大数据分析能力,为党和政府提供信息决策参考,从而为基层媒体更好介入社会治理提供平台支撑。

三、超链接:打造传播矩阵,实现跨域链接

推进媒体深度融合,全面加强全媒体传播体系的建设,就必须以强大的传播力、引导力、影响力、公信力,不断巩固壮大奋进新时代的主流价值导向,塑造主流舆论新格局。

(一)链接内部资源,提升新媒体“四力”

秉承移动优先战略,提升新闻客户端传播力。2021年初,湖北广播电视台通过整合全台内容生产资源,打造新闻类“1+4”、非新闻类“1+N”的长江云垂直频道矩阵,全台所有广播电视频道频率成为长江云垂直频道编辑部,广播电视新媒体强化“垂直管理、一体生产”。2023年5月,湖北广播电视台再次整合广播、电视、新媒体的核心新闻生产力量,全新组建湖北台新闻中心,进一步加强长江云客户端的内容生产能力。

打造内容精品,提升媒体引导力和影响力。湖北广播电视台主打“长江云新闻IP”,主攻“一长一短”精品音视频:“长”即长江纪录精品和长江声浪广播剧精品,“短”即系列精品短视频。2020年以来,湖北广播电视台的战疫系列短视频,全网播放量超过30亿,被国家外文局翻译成12种语言全球传播,覆盖100多个国家和地区。

近三年,湖北广播电视台荣获中国新闻奖17项,其中一等奖6项。获国家广电总局创新创优奖17项。2023年7月11日,央视索福瑞发布的指数显示,湖北广播电视台新闻融合传播和短视频传播指数双双位居省级台全国第二。

打造新媒体大号矩阵,提高用户关注度,强化公信力。湖北广播电视台新媒体总用户量突破2.8亿,拥有五个千万级以上大号:长江云新闻抖音号用户突破3300万,跻身CSM全国广电头部账号;逐浪新闻抖音号用户近2600万,保持全国广播抖音第一号位置;长江新闻号账号主体用户近3500万,在外宣领域形成较大影响。

(二)链接行业资源,推动区域媒体深度融合

跨国别链接,以国际传播讲好中国故事。2023年5月20日,湖北广播电视台全新组建国际传播中心,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。

跨时空链接,以科技重构传统文化业态。湖北广播电视台通过数字化赋能,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。利用区块链等技术,搭建数字文创大数据服务平台,于2022年发布了首款数字藏品《三峡人家之龙津溪》,有效提升当地文旅品牌影响力。(作者:郭小容 赵轶 来源:本报节选自《中国记者》)

法治宣传进社区 上好“开学第一课”

九月,新学期开启,武汉各社区开展了系列活动,通过寓教于乐的方式,提高孩子们的安全意识与动手能力。

竹园社区:小小艺术家活动

为倡导绿色环保理念,近日,武汉东湖高新区花山街道竹园社区开展了一场别出心裁的创意水管及轮胎彩绘“共同缔造 美化家园”小小艺术家活动,为水管“穿新衣”、为共享花园“添新景”。

志愿者老师详细地向孩子们介绍了本次活动的流程及需要注意的事项,给大家分发活动所需的工具,并通过动画小视频讲解了水管及轮胎彩绘的基本知识及绘画技巧。孩子们发挥想象力,在水管和轮胎上一点点地认真描绘。经过努力,一个个沉重的轮胎开始变得“鲜艳”起来,呆萌的长颈鹿在小朋友的笔下也“鲜活”了。

所有作品全部出炉后,大家把轮胎放到“竹员外议事亭”的共享花园里,将长颈鹿放到辖区的各个草坪上,装满肥土种上绿植,五彩斑斓的



彩绘轮胎配上充满活力的绿植,使原本平平无奇的区域变成了有文化品位、创意特色和实际功效的社区微景观,在小区里成了一道靓丽的风景

线。“这个活动很有意义,即将废弃物品充分利用了起来,又美化了环境!”路过的李阿姨说道。

(通讯员 袁梦洁)

龙湖东岸社区:“小小银行家”识别伪钞有妙招

为增强辖区未成年人的防伪打假意识,近日,武汉市汉阳区龙阳街道龙湖东岸社区、社区社工室联合湖北银行陶家岭社区支行开展“小小银行家,识别伪钞有妙招”主题活动。

课程中,银行工作人员生动形象地给小朋友们讲解和展示了钞票版型、伪钞的特点、分类、原理、识别方式等知识,“手把手”教孩子们以一看、二摸、三听、四测,并通过眼看、耳

听、手摸等方式巧妙地识别假钞,并通过知识竞答的方式鼓励小朋友们积极进行互动。

(通讯员 张剑雄)

同德社区:开展反诈宣传活动

“不听、不信、不转账”“国家反诈APP回家一定要记得下载哟!”“阿姨,96110可不是骚扰电话哟!这个是全国反诈热线,如果有电话打过来,一定要记得接听……”近日,武汉市经开区沌口街道同德社区新时代文明实践站组织辖区未成年人开展“小小反诈宣传员上线,同德社区守护您的‘钱袋子’”为主题的青少年儿童反诈宣传活动。

在社区工作人员的带领下,“防诈骗小小宣传员”们身穿红马甲,拿着宣传手册,沿街为过往的居民发放非法集资、防诈骗宣传资料,对小区内的居民群众进行法律知识宣传,告知非法集资可能出现的情况,提醒大



家树立正确的投资理念,并引导居民在发现类似情况的时候不参与并敢

于举报,守住自己的“钱袋子”。

(通讯员 李元 贾莎)

近日,武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区联合江汉分局禁毒大队,开展了以“禁毒反诈进校园 讲好开学第一课”为主题的禁毒反诈宣讲活动。

社区志愿者向同学们发放了禁毒宣传册,普及相关禁毒知识,现场展示了毒品仿真模型,引导同学们识别各类新型毒品,以直观方式展示了毒品对青少年、对家庭、对社会所带来的巨大危害。志愿者还现场发放了“防诈手册和小卡片”,介绍了犯罪分子假冒老师诈骗等案例,提醒同学们一定要告知家长,提高自身防范诈骗意识,避免不必要的经济损失,遇事要及时向公安机关求助咨询等反诈要点。

(通讯员 许静)

海滨城社区:开展暖心护学行动



新学期开始,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区联合沌阳派出所、社区党员、志愿者齐心合力,在星兴艺术幼儿园校门口开展“暖心护学岗 全员在行动”护学活动,夯实校园安全防范基础。

海滨城社区把学校周边作为巡逻防控的重点,携手民警、社区党员干部、志愿者们提前到岗、有序指挥、合理引导等方式,加大校园周边巡逻密度和力度,避免校园周边道路拥堵,引导学生不聚集、不扎堆,有序进入校园。同时向接送幼儿的家长宣传防溺水知识和双减政策,活动受到了广大学生和家长的的一致好评。

(通讯员 马海丽 王欢)

华苑里社区:禁毒反诈进校园

社区回音

东龙社区:小区改造暖民心 居民致谢送锦旗

近日,家住武汉市武昌区粮道街道东龙社区百花居BC区的居民代表给东龙社区送来了写着“心系居民办实事 造福百姓暖人心”的锦旗,感谢社区为小区改造作出的贡献。据悉,百花居BC区有5栋320户居民,由于建成年限长、公共设施落后影响居民基本生活,居民改造意愿十分强烈。经多方申请,该小区纳入2022年老旧小区改造项目。

“道路平整了、门禁修好了、屋顶不漏水了……”细数着眼前正在发生的美好,家住东龙社区百花居BC区的居民汪阿姨难掩满脸笑容,对这次老旧小区改造项目连连称赞。

以前的百花居BC区路面凹凸不



平、排水系统年久失修、配套设施落后匮乏……在2022年4月,该小区启动老旧小区改造,为小区换上“新颜”。为切实解决该小区存在的问题,社区党委多次召开居民意见征集会,广泛

征求居民意见,利用多种方式了解民意,完善改造方案。重点对平面道路、楼顶防水、小区绿化、公共照明、雨污水管、门禁系统、监控设备、楼梯道内、外围墙面、电动车充电桩等十多个方

面的问题进行了优化改造,目前百花居BC区旧改工程已全部完成。

居民刘大爷说:“这次小区改造把环境改得真舒心,楼道里乱糟糟的线缆都理整齐了,看着清爽多了。还有小区翻新的羽毛球场地和小区绿化角都改造得很漂亮,看着都赏心悦目。”

东龙社区书记郭慧敏说:“锦旗是对我们工作的肯定,更是激励和鞭策。老旧小区改造项目顺利的推进,离不开居民的参与和支持,社区将持续关注居民的‘急难愁盼’,和居民们一起把大家的烦心事、关心事解决好,不断提升居民的幸福感,擦亮我们‘东龙红·邻聚力’的社区品牌。”

社区宣教

东沙花园社区:关爱退休老人 筑牢反诈“防火墙”



为做好老年人电信诈骗预防工作,近日,武汉市洪山区梨园街道东沙花园社区新时代文明实践站组织辖区退休老年人观看反诈电影《孤注一掷》,感受最真实的电信诈骗犯罪。

观影现场,很多老人对影片中骇人听闻的电影情节感到触目惊心,增

加了大家对境外电信网络诈骗产业链的认知,后期,东沙花园社区将继续筑牢反电信网络诈骗思想的“防火墙”,让反诈宣传深入人心,全力保障辖区居民的财产安全。

(通讯员 黄馨萱)

红梅里社区:平安守护 反诈先行

近日,武汉市江宁区汉兴街道红梅里社区开展了“平安守护 反诈先行”科普宣传活动。

社区民警张警官围绕“什么是电信网络诈骗、电信诈骗的常用套路、电信网络诈骗的防范”三个方面开展了反诈知识讲座。通过发放防范电信网络诈骗宣传单、案例解读、有奖问答等形式,为居民讲解日常生活中遇到的电信诈骗问题,介绍电信网络诈骗的惯用手法、作案方式,通过周边真实案例,呼吁居民提高警惕。

(通讯员 刘娟)

四唯街道:举行人民防空宣教活动



近日,武汉市江宁区四唯街道在太平社区联合开展系列人防宣传教育活动,并向辖区群干免费发放人防应急包100余个,推动民众国防观念和应急能力的提高。来自太平社区的群众代表、社区群干、党员、志愿

者、企事业单位员工50余人,观看了人防教育宣传片,学习了“人民防空防灾知识”并开展了竞赛抢答活动。

当日,四唯街道所辖各社区,同步向群众发放了功能不同的人防应急包。

(通讯员 董佩玲)

宗关街道:开展“心理护航”培训

近日,一场为提高武汉市硚口区宗关街道社区工作者心理健康意识和应对压力能力的培训——“枝叶‘宗关’情 聚集‘心守护’”心理护航活动举行,活动包括自我测试、心理知识讲座、放松小游戏

以及小故事和案例分享等环节。

活动中,心理老师为社区工作者进行了心理自测,评估心理状态;介绍了常见的心理疾病,指导社区工作者在工作中更好地辨别需要帮助的人

群。心理老师还分享小故事和小案例,传达了生活中对人对事的正向态度,鼓励社区工作者积极应对困难和挑战,以积极的心态去调节情绪。

(通讯员 曾诚)

社区慈善

车站街道:参与慈善为爱接力

近日,武汉市江宁区车站街道办事处联合街道社工站、街道社区社会组织、社会爱心力量共同开展了“携手参与慈善 共创美好未来”主题公益活动。本次活动通过慈善义演、义卖、义捐等形式让更多居民了解社区公益基金,并提供平台让他们参与慈善,为逆境群体奉献一份力量,形成关爱互助的社区氛围。

活动中,华清社区红舞鞋舞蹈队发挥文艺轻骑兵特长,为居民带来一场精彩的慈善义演;华清社区卓越书画兴趣小组的老师也带来十余副书画作品,参与本次慈善义卖。社区居民在网格群看到中华慈善日活动通知后,也踊跃参与慈善物资捐赠。

华腾园社区:公益市集筹善款 扶贫帮弱献爱心

近日,武汉市洪山区梨园街道华腾园社区积极响应“携手参与慈善,共创美好生活”的主题,联合武汉市德善社会工作服务中心开展了“公益华腾”华腾园社区慈善基金募活动,通过华腾园社区“幸福烟火”公益市集,提高居民的公益意识和参与度。社区居民、社会组织骨干、爱心单位、爱心商户近500人积极参与活动,为社区慈善基金筹款17000多元。

社区书记表示,这些善款将用于支持扶助贫困家庭和改善社区环境的公益项目,营造良好“五共”社会氛围。

(通讯员 何晓婷)

2023年
9月23日
农历八月初九



秋分



转眼暑气渐退,天气转凉,“早晚凉,白天热”是典型的初秋天气,昼夜温差过大,人体对气温的调节难以适应,导致抵抗力较弱的人群更容易生病。儿童因免疫系统尚在发育中,身体健康相比成人更易受到气候的影响,也更容易得“换季病”。

夏秋换季 儿童生病怎么办

呼吸道传染病

随着秋季的到来,气候逐渐干燥,这种环境比较利于病毒繁殖。

流行性感冒

流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,其呈季节性流行特点,潜伏期短、传染性强、传播速度快,常通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或被污染物品的接触传播。人感染的主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒,绝大多数流感病毒感染的病例急性起病,伴有发热、咳嗽、咽痛、头痛、全身肌肉酸痛等症状,可自限。人群普遍易感,以青少年为主。

上呼吸道感染

上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称,主要包括普通感冒、急性病毒性咽炎和喉炎、急性疱疹性咽峡炎、急性咽结膜炎和急性咽-扁桃腺炎,常见的病原体为病毒,少数由细菌引起。不同病原体导致的感染可表现出不同的症状,可有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、咳嗽、发热、畏寒、头痛等症状。通常病情较轻的患者可自愈,预后良好,但极少数体弱、有严重并发症者预后不良。

【预防措施】

- 1、要根据天气变化及时为孩子增减衣服。
- 2、培养儿童良好的生活习惯,即规律作息、充足睡眠、适量锻炼、均衡饮食,秋季干燥尽量多吃清淡食物并且多喝白开水。
- 3、家长尽量减少带孩子去人群密集处,要注意日常室内通风。
- 4、增强儿童自我防护意识,培养儿童外出佩戴口罩的好习惯。
- 5、室内空气流动缓慢,容易积存病毒,家长注意定期消毒,消除患病隐患。
- 6、每年秋冬季主动接种流感疫苗对预防流感起到重要作用。
- 7、做好健康监测,若出现流感症状,应及时就医,听从医生的建议进行相应的检查、治疗和隔离。

胃肠道疾病

因胃肠对食物凉热变化敏感,而秋季天气会逐渐转凉,不注意保暖容



易使肠胃受凉,因此秋季是消化道疾病多发的时节。如果过多进食寒凉或生冷之品,会引起腹泻、痢疾等疾病。尤其是老人、小孩、体弱者更需注意。

秋季腹泻

轮状病毒性肠炎是由轮状病毒感染引起的急性消化道传染病。因发病高峰在秋季,故名秋季腹泻。我国5岁以下儿童多见。潜伏期一般2~3天,常表现为发热、腹泻、呕吐等症状,严重者可出现惊厥、电解质紊乱的表现。一般为自限性疾病,自然病程为3~8天。

细菌性痢疾

细菌性痢疾简称菌痢,是由痢疾杆菌引起的一种常见的急性肠道传染病。主要临床表现是全身中毒症状、腹痛、腹泻、里急后重、脓血便、黏液便等。急性中毒型菌痢如果诊断治疗不及时,常常会危及生命。传播途径主要为粪-口传播,即痢疾杆菌随患者或带菌者的粪便排出,通过污染的手、日常生活接触、污染食物或水源,或通过苍蝇等方式,经口传染给易感者。

手足口病

最常见的病原体。其通过与患者密切接触及接触被其污染的物品或环境而感染,也可通过飞沫传播。大多数患儿症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要症状,呈自限性,7~10天病程后痊愈。目前

肠道病毒无特异抗病毒药,以支持和对症治疗为主,早期识别重症是成功救治的关键。

【预防措施】

- 1、应加强卫生意识,注意饮食卫生。保持手部干净,饭前便后、加工制作食品前使用肥皂、洗手液洗手;把握好入口关,食用食品要烧熟煮透、不喝生水、不吃腐败变质变味食物和生冷不洁食物;餐具需消毒,肠道传染病流行期间尽量减少带儿童外出就餐。
- 2、不与他人共用个人物品,家长要经常清洁和消毒家具、玩具等儿童常接触的物品,监护人更要注意自身的卫生。
- 3、家长应及时清理或消毒家中病患呕吐或腹泻后被污染的地方,防止饮用水源和食物被污染。
- 4、3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗,3~5岁期间服用1次即可,合理应用抗菌药物;接种EV71疫苗的适龄儿童为6月龄~5岁,建议尽早接种,低龄儿童尽量在12月龄前完成2剂次接种程序;目前对于细菌性痢疾没有专门的疫苗可以预防,最主要的预防方法就是切断传播途径。
- 5、为防止将病毒传染给别人,患病儿童应居家隔离至康复后一周。
- 6、注意气候变化,避免穿着过热或受凉。

过敏性疾病

过敏性鼻炎

秋季过敏性鼻炎高发,常与气候有关。秋季冷空气比较强,身体缺乏水分,且很干燥,鼻子对气候变化的适应能力不强,冷暖气候交替会刺激鼻粘膜组织,导致鼻粘膜充血水肿,容易诱发该病。秋季空气中可能会漂浮着很多植物花粉、螨虫、粉尘,吸入这些过敏因素,容易引起变态性反应,表现为鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕。

过敏性哮喘

秋季是过敏性哮喘的高发期,一般是过敏原通过内因而发病,秋季干燥的特点也是过敏性哮喘高发的诱因之一。症状为突然发生喘息、气促、胸闷或咳嗽,呈发作性,可突然发生。儿童肺部发育尚不完善,其频繁发作会严重影响儿童的肺功能。

过敏性皮炎

秋季通常空气比较干燥,紫外线也较强,导致皮肤角质层水分减少,引起角质层出现细小皲裂,一些敏感肌肤的患儿就容易在这个季节出现过敏。另外,秋季空气中含有的动物皮屑、各种花粉、灰尘量大大增加,儿童很容易发生过敏性皮炎。主要症状是皮肤瘙痒和红肿,病变通常出现在面部、颈部、胸部、手臂和腿部等部位。

【预防措施】

- 1、夏秋交替时,若儿童鼻粘膜干燥,可用温水滋润;秋季应进行日常皮肤保湿护理,减少过敏性皮炎的发生。
 - 2、鼓励儿童适当户外活动,通过锻炼增强体质,达到预防过敏性疾病的效果。
 - 3、要避免儿童与过敏原的接触,如花粉、烟雾等,保证室内环境的卫生清洁,保持室内空气流通,外出时尽量佩戴口罩。
 - 4、有过敏性疾病史的儿童家庭尽量避免饲养有毛动物,秋季动物的毛发与排泄物会严重污染室内空气,使儿童患过敏性皮炎的几率增加。
 - 5、减少食用过敏性食物,在换季时分,尽量减少儿童食用容易诱发过敏症状的食物。
 - 6、儿童过敏症状明显时,应该尽早带孩子去医院进行治疗。
- (来源:综合自中国疾控《家庭医生》)

预防龋齿 少吃酸性食物

龋齿是一种常见的疾病,很多人因为有龋齿导致牙齿疼痛,甚至造成牙齿缺失,给生活带来了极大不便。但只要采取一些预防措施,就可以有效降低患龋齿的风险。

如何预防龋齿?

控制饮食 减少糖分摄入:尽量少吃含糖高的食物,如饼干、巧克力、蛋糕等。

控制酸性食物摄入:牙齿经常接触酸性食物会腐蚀牙釉质,导致牙齿表面脱矿,进一步发生磨损。在日常饮食中,尽量少吃过酸的食物,如酸枣、柠檬、醋等。如果吃酸性食物,可以尝试添加一些碱性食物,如牛奶、燕麦等,以中和酸性。

食用富含钙和维生素C的食物:这些食物有助于增强牙齿的健康,如蔬菜、水果、坚果、豆类、牛奶、鱼类等。

注意饮食平衡:保持饮食平衡,多吃蔬菜、水果、全谷类食物和蛋白质丰富的食物,对预防龋齿有很大帮助。

通过以上方法,我们可以减少饮食中的糖分和酸度,降低牙齿感染的风险,从而有效预防龋齿。

口腔护理对预防龋齿非常重要。每天刷牙、使用牙线和漱口是保



持口腔清洁的三个关键步骤。

科学刷牙 刷牙的顺序:按照固定的顺序刷牙,可以从左上方开始,然后逐渐刷到右上方,再刷左下方,最后刷右下方。确保每个部位都得到充分清洁。

正确的刷牙动作:将牙刷倾斜约45度角,斜放并轻压在牙齿和牙龈的交界处,轻轻做小圆弧状来回刷,也可以上下刷,上排的牙齿向下刷、下排的牙齿往上刷,确保每个牙齿的表面都被刷到,并注意轻刷牙龈。

刷牙是口腔护理的基本措施。每天至少刷两次牙,每次刷牙至少三分钟。另外,刷完牙后,用牙刷背面

或刮舌器轻轻刮舌头表面,去除口腔中的细菌和异味。

正确使用牙线:将牙线水平拉锯式缓慢地伸入牙齿间隙中,注意不要用力过猛,以免损伤牙龈或牙齿。使用完牙线后,记得用清水漱口,以彻底清除口腔中的食物残渣和牙线上的细菌,从而有效预防龋齿。

漱口:饭后可用清水或漱口水清洁口腔中的食物残渣。漱口水是一种有效的口腔护理用品,在口腔专业人员指导下使用含氟漱口水,可以预防龋齿,减少龈下菌斑。

(来源:《保健时报》)

预防甲沟炎 学会正确修剪指甲

甲沟炎是一种常见的皮肤病,许多人在面对甲沟炎时,会选择自行处理或等待自愈,这是不正确的选择。其实,解决甲沟炎的最佳方法是及早治疗和正确护理。

甲沟炎是指甲周围组织的感染,通常是由修剪过度、撕扯倒刺、嵌甲等原因引起,其症状是甲周围组织会出现红肿、疼痛、流脓等,严重时还会导致蜂窝织炎、骨髓炎等并发症。

如何预防甲沟炎?

学会正确修剪指甲 修剪指甲时要保持指甲的平直,不要过度修剪指甲两侧,更不要贴近指甲边缘。同时,要保持指甲的平滑,不要留下尖锐的角,以避免刺激周围组织。

保持手部干燥 倒刺是由于指甲干燥引起的,如果不正确处理,很容易引起感染。当出现倒刺时,不要用力撕扯,要用指甲刀平剪或热毛巾软化后除去。

如何治疗甲沟炎?

热敷 在红肿初期,可以进行热

敷。用温水浸泡患处,或用热毛巾、热水袋敷患处,每次持续10~15分钟,每天多次。这样可以促进血液循环、缓解疼痛、减轻肿胀。

局部外用药 在早期红肿阶段,可以使用含有消炎成分的药品,如红霉素软膏、莫匹罗星软膏等,但需要在医生的指导下使用。

抗生素治疗 如果甲沟炎严重,或者已经导致了感染,就需要使用抗生素进行治疗。可以口服抗生素药物,如头孢克肟、阿莫西林等。

手术治疗 甲沟炎症状较重,影响到日常生活,或者经过保守治疗无效时,可以考虑手术治疗。手术方式有多种,需要根据患者具体情况选择。

得了甲沟炎有哪些注意事项?

不要自行处理或等待自愈甲沟炎不治疗一般不会自行恢复,时间长了会出现化脓现象。如果发现甲沟炎症状,应及时就医,并遵循医生的建议进行治疗。及早治疗可以避免甲沟炎症状加重,减少并发症的发生。

避免交叉感染 使用公共浴巾、游



泳池等可能会接触到其他人的细菌,容易导致交叉感染,加重甲沟炎症状。

遵医嘱 在医生的指导下使用抗生素药物和涂抹抗生素药膏。同时,要按时按量使用药物,不要随意停药或改变用药方法。

预防和治疗甲沟炎的关键是正确地修剪指甲、保持手部干燥、热敷、局部外用药、手术治疗以及遵医嘱使用抗生素药物和涂抹抗生素药膏。及早治疗和正确护理可以有效地缓解甲沟炎症状,减少并发症的发生。

(来源:《生命时报》)

拒绝「三高」食物 防治内分泌失调

高脂、高糖、高盐的食物会增加体内脂肪、糖和钠的堆积,导致内分泌失调。要形成低脂肪、低糖、低盐的饮食习惯,减少摄入过多的饱和脂肪、反式脂肪和钠。增加摄入蛋白质和必需脂肪酸有助于维持肌肉和骨骼的健康,同时也有助于调节激素平衡。

养成良好的生活习惯 保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累;保持良好的心态,避免情绪波动和压力。

进行适当的身体锻炼 适当的运动可以促进身体的新陈代谢,增强免疫力,减轻压力。可以选择一些有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,也可以进行一些力量训练,如举重、俯卧撑等。

保持健康的生活方式 避免吸烟和饮酒,减少对身体的损害;保持室内通风,减少空气污染。

定期进行体检 定期体检可以及早发现身体的问题,采取相应的措施,避免内分泌失调进一步恶化。

内分泌失调的调理需要从多个方面入手,包括饮食、运动、生活习惯、身体健康和心理健康等。只有养成良好的生活习惯和健康的生活方式,才能有效调节内分泌失调,保持身体的健康和美丽。(来源:《家庭医生报》)

益生菌并非肠道“万能神药”

许多人希望通过补充益生菌来改善胃肠道健康。在临床应用中,益生菌也常被用于肠易激综合征、炎症性肠病的辅助治疗。在婴幼儿使用抗生素或者治疗腹泻、便秘时,医生也会配合使用益生菌。

然而,美国胃肠病学协会新发布的临床指南指出,对于大多数消化系统疾病,没有足够的证据支持使用益生菌。

益生菌对健康的作用具有菌株特异性和个体差异性,不存在一种“万能”的益生菌菌株适用于所有人健康状况的改善。

研究发现,不同种类的益生菌,基因组差别较大,即便是同种益生菌的不同菌株之间也存在差异性。同一株益生菌在不同个体肠道中的定植也不同。

益生菌菌株能否在人体肠道中定植,很大程度上取决于个体肠道中固有菌群的组成和结构。因此,消费者应尽量听从专业医生的建议,理性选择益生菌产品,不要盲目购买。

(来源:《大河健康报》)

邂逅第一场 秋色

9月,北方的朋友们在一场场秋雨中,迎来绚烂秋色,本期为大家精选了北方秋游胜地,田野、森林、湖泊、古城应有尽有。来吧,让我们背起行囊,去北方,邂逅第一场秋色。

新疆喀纳斯

都说,9月不去喀纳斯,就相当于错过了整个秋天!那里就像是被上帝打翻的调色盘,金黄、殷红、墨绿层林尽染,蓝天如洗,奶蓝色的湖泊光彩夺目,令人沉醉。

碧蓝的天空,多变的湖水,挺拔的白杨,错落的颜色……还有美丽的月亮湾、卧龙湾、五彩滩……每一种景色,都能满足你对秋天的向往。

坐标:新疆维吾尔自治区阿勒泰地区布尔津县境内北部

时间:9月中旬至10月上旬

内蒙古额济纳旗

秋天,额济纳旗是绕不开的旅行话题。每年都有无数人慕名前来,但胜在这里地大物博,再火爆也不会太拥挤。

这里拥有38万亩的胡杨林,张艺谋的《英雄》就曾在这里取景,这里一年仅有20多天的视觉盛宴,万般的金色美得一场糊涂。当你漫步在浓郁的金黄色步道上,踏着金色落叶,仿佛进入了一个至纯至美的世界。

坐标:额济纳旗额济纳绿洲

时间:9月中旬至10月上旬

黑龙江伊春

伊春这座全国最大森林城市,秋天更是颜值巅峰,金黄一片的森林风光,让人有误入童话的错觉!

9月,如果你来这,你能在五营国家森林公园看到浩瀚彩林;在天然牧场金山鹿苑和小鹿亲密接触,空气中满满的负氧离子。到伊春,回归自然与森林的怀抱,它是真正可治愈你的远方。

坐标:黑龙江省伊春市

时间:9月中旬至10月中旬



▲新疆喀纳斯



▲西藏林芝

西藏林芝

走入林芝,就是走入西藏最美的秋天。林芝被《中国国家地理》评为:“中国秋天最美的地方之一”。

入秋的林芝有不输九寨沟的彩林,暖调的树林与冷色的冰川呼应,带给你极致的视觉体验!秋天转为碧蓝色的尼洋河,蜿蜒流淌在如金色地毯一般的草原上,雅鲁藏布江开始变得沉寂,与放肆生长的金黄形成了显著的对比。

坐标:西藏自治区东南部林芝市

时间:9月中旬至11月中旬

甘肃扎尕那

被《中国国家地理》评为人间仙境的扎尕那,当属踏秋好去处。扎尕那是个天然石头城,地形既像一座规模宏大的巨型宫殿,又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。

晨雾、夕阳、经幡加上秋日里更丰富的色彩,整座石城显得更加幽静、神秘。当秋风拂过远山,扎尕那便染上了一抹金黄,群山层林,树树皆是秋

色;落日余晖,山山映着秋意;秋景如画,让人心之所往的仙女滩、仙女湖、瀑布、神仙宫等,仿佛都在等待你的驻足。

坐标:甘肃南部和四川交界的迭部县,距县城30公里左右。

时间:9月下旬至10月

辽宁本溪

9月,这座“中国枫叶之都”,早已

迎来了最美早秋。

枫叶层林尽染的洋湖沟、枫叶随溪而流的老边沟、艳红点缀山峦的关门山,本溪的枫叶总比别处的红的更早更绚烂。

来本溪,你一定要走一趟中华最美枫叶大道——本桓公路。看神秘幽深的洞穴、彩云之间的人家、壮观的世界文化遗产……

坐标:辽宁省东南部本溪市

时间:9月下旬至10月中旬

河北张北坝上草原

每年9月中旬开始,南方还浮动着一丝夏末的燥热时,河北的坝上草原已经悄悄美得惊为天人了。

最美的一段还要数塞罕坝,那漫山遍野五彩的桦树林,绵延起伏数百里。它距北京仅3小时车程,周末时来这走走,给快节奏的生活按下放慢键吧。

坐标:河北省张家口市张北县以北

时间:9月中旬至10月

山东东营

如果来东营,红滩湿地旅游区自然不可错过。它是国家级湿地自然保护区重要组成区域,旅游区中的“红地毯”,更是黄河口独一份的湿地自然景观。

每年8-10月,平时低调的黄河口红海滩,就变成了高调的红色。当清晨或傍晚的阳光斜射海滩,强烈的光线穿透这些植物浓密的枝叶,整个海滩就变成红彤彤一片,娇艳似火,像是哪位仙人不慎遗落人间霓裳。

坐标:山东省东营红滩湿地旅游区

时间:8月至10月

(晓樱)



▲辽宁本溪

湖北省内适合遛娃的动物园

9月9日,历经两年多的改造,位于武汉市汉阳区墨水湖畔的武汉动物园开园迎接首批受邀的5000名游客,开启“压力测试”。

改造后的动物园变身为全国一流的动物园,将以栖息地划分为五大主题展区,包括:非洲区、亚洲区、美洲区、大洋洲区、湿地鸟区,此外,还拥有山羊、羊驼、矮马等宠物动物的儿童互动区。从种群上看,开园时武汉动物园动物种类及数量,将从原来的近90种、700多头(只),提升至138种1100头(只)。各种新萌宠加盟武汉动物园,真是让人期待吧!

在我们省内也还有不少特色动物园可以遛娃,与动物们面对面。当下秋高气爽,正是带娃亲近大自然,看萌萌哒动物的时候,本期,为宝爸宝妈们盘点了湖北省内适合遛娃的动物园,让您与孩子一起筑梦童心,开启一场动物世界的奇妙之旅。

蔡甸野生动物园

位于湖北省武汉市蔡甸区的蔡甸野生动物园,是一个独特又令人难以忘怀的旅游胜地。这个野生动物园以其广阔的面积、多样化的动物种类和丰富的观赏活动而闻名。动物园划分为多个观赏区域,每个区域都有其独特的主题和特点。

在亚洲区游玩,各种奇特的亚洲动物,如大象、狮子、老虎和犀牛等,你可以近距离观察它们的生活习性,感受与野生动物相处的神奇体验。在非洲区域内,有着广袤的草原和树木,是众多非洲动物的家园。你可以看到长颈鹿、斑马、狒狒等非洲特有的动物,它们在自己的领地上自由自在地漫步。逼真的场景仿佛将你带入了非洲大草原的世界。

此外,蔡甸野生动物园还有一个海洋馆,展示了精彩的海洋动物表演和丰富的海洋生物。你可以近距离观赏海豚的高难度动作,感受它们与训练员之间的默契和互动。海洋馆也提供了一些互动展示,让你更加深入地了解海洋生态。

九峰森林动物园

坐落于武汉市光谷中心城九峰国家森林公园西南麓的九峰森林动物园,是武汉新城8大组团之一——花山片区的重要文旅和生态资源。近年来,作为集动物饲养、繁殖、观赏、科普研学、森林娱乐休闲、游乐、餐饮等为



▲ 蔡甸野生动物园



▲ 九峰野生动物园



▲ 襄阳野生动物园

一体的综合性旅游景点,九峰森林动物园被授予“湖北省科普教练基地、湖北省生态文明教育基地、湖北省未成年人生态道德教育基地、东湖开发区野生动物救护中心”等称号,上榜湖北热门景点TOP10!

九峰森林动物园主打明星动物小熊猫、羊驼、梅花鹿等,还有黑熊家族的熊大、熊二和小黄,能与观众一起互动,真正颠覆了大家对动物园的传统印象。在这里,你可以乘坐猛兽观赏车,近距离观察东北虎、非洲狮、草原狼如何捕食;可以在鹈鹕馆看大嘴巴

鹈鹕与小个子鸬鹚如何争抢小鱼;在观熊平台通过食物引导的方式让黑熊听你“号令”;还可以在孔雀园与孔雀、羊驼、珍珠鸡来一个亲密互动……

鄂北野生动物世界

位于孝感市大悟县的鄂北野生动物世界,因山造势,因地制宜的鄂北野生动物世界,是百种动物们栖息繁衍的天堂。猛兽区、草食区、灵长区、百鸟园、鹿鸣苑等7大园区和马戏表演场,为游客打造亲密接触自然互动的奇趣体验。

不管你家的小可爱是哪种类型,都可以在这儿找到适合你们的那一款。乘坐猛兽投食车,可与东北虎、白虎、白狮、非洲狮、狼、黑熊、棕熊来个“面基”,还能为它们投食,这体验别提多刺激。认真“站岗”的细尾獾、“干脆面代言人”小浣熊、软萌可爱的小熊猫……可爱值爆表的萌宠们,强烈推荐带上孩子们亲自去看看。不止于此,百鸟园里还有优雅的它们等着你,悠闲“划水”的黑天鹅、认真找小鱼仔的琵鹭等珍稀鸟类,在游玩的同时更能学到课本以外的自然知识。

鄂州动物园

位于鄂州市区西郊的花湖之滨,占地面积达到了1000多亩。这里环境优美,动植物种类繁多,是人们放松心情、与自然亲密接触的理想场所。

鄂州动物园以其独特的生态氛围和丰富的动物种类而吸引了众多游客。这里拥有来自世界各地的珍稀动物,如非洲的狮子、长颈鹿、大象等,南美洲的孔雀、美洲狮、驼鹿等,还有中国特色的大熊猫、金丝猴等。在这个动物乐园里,你可以近距离观察这些可爱的动物,与它们建立起真切的情感链接。

除了观赏动物的乐趣,鄂州动物园也注重动物保护教育的开展。在这里,你可以带孩子参加各种形式的动物知识学习活动,了解动物的习性、保护意义以及人类与动物之间的和谐共处。通过亲身接触和互动,孩子们不仅能够增长知识,还可以培养对自然生态的热爱和保护意识。

襄阳野生动物园

位于襄阳九集镇双泉村的襄阳野生动物园,占地面积约1000亩,建设面积1.8万平方米,动物场馆沿着山谷呈环抱式有序分布,是集野生动物观赏、游乐设备体验、马戏及杂技表演、休闲娱乐于一体的多功能现代化时尚景区。

作为鄂西北规模最大的野生动物园,襄阳野生动物园如花园一般,不仅让动物搬到乡间“别墅”,还为游客带来更好的互动游园体验。在襄阳野生动物园步行区,一群孔雀、火鸡在不设笼的山林间嬉戏,不时冲到游客怀里,憨态可掬的样子成为全园萌宠。在野生动物散养区,动物的居住条件也发生翻天覆地的改变,不仅有豪华的笼舍,还有大面积的山林供其活动。

(来源:综合各动物园公众号文章等)



在武汉,品藕的四季

有人说武汉的藕冬天最好吃,这是不完整的。正如四季有别,武汉的藕每个季节有每个季节的味道。

“指如剥葱根”的藕带

初夏时节,我们不爱吃藕,会选择藕带。

藕带是莲花的幼嫩根状茎,每年春天,它们都会从藕的顶芽萌发,快速在淤泥中穿行扩展地盘。

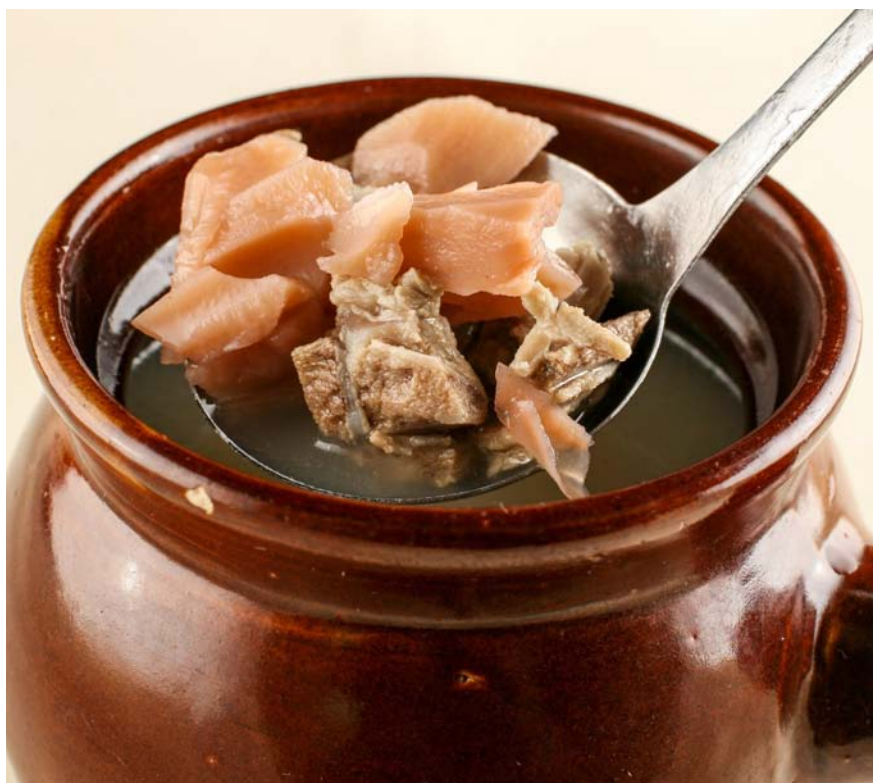
湖北的莲种得太多了,一片荷塘密密麻麻,如果任凭藕带恣肆,那会让植株的密度太高。于是,莲农们会下水疏苗,将一根根大拇指粗细、小臂那么长的藕带掰断,带出水面。

这藕带包括两个部分,尖尖的顶芽和其后的节间部分。若是要挑藕带,当挑靠近顶芽的,这部分最为鲜嫩,因为尖中有芽,所以吃起来口感也丰富一些。刚买回来的新鲜藕带包在袋子里,像许多根少女的手指,掐一下,嘎吱作响。

藕带生的时候味道并不太好,湖北人吃它会清炒或是酸辣炆炒。烹饪过程非常简单,将藕带洗干净,斜切成大拇指般长短的小段,放入加有油盐的水中焯水。焯好之后,要立刻过冷水。再取姜末、蒜末、干红辣椒炆锅,放入藕带爆炒调味,最后在出锅之前淋上香醋就大功告成。这道菜酸辣开胃,藕带鲜脆,回味有一丝甜意。如果不喜酸辣,不放就是,口味也清新可人。

这几年,各地都多了袋装的泡菜藕带。这种吃法脆爽开胃,但是缺了清新的甜香,比新鲜藕带差了一些味。

近些年,藕带上市的时间越来越长,从四月到十月初都能吃到,几乎和



小龙虾的季节重叠。如果你为了小龙虾来武汉,别忘了也去吃吃藕带。

又嫩又甜的脆藕

从仲夏到初秋,就该藕登场了。这时节的藕是脆藕,和粉藕有着完全不同的乐趣。

小时候,这个季节最嫩的藕,是当水果来吃的。普通人家会买回一条藕上最靠近顶芽的那一节,那一节最嫩,拿回家洗干净,薄切成片,码到盘子里,撒上一点白糖,放进冰箱冷藏。几个小时过后,一道糖腌藕片就成就了。

脆藕还有种吃法,把藕擦成丝,拌上盐、胡椒、味精、葱花和少量面粉,腌

和颜色。

冬日的精华藕汤

好了,终于到冬天了。淤泥里的藕,经过夏秋两个季节的积累,体内满满都是淀粉。一根藕中间最肥厚粗短的几节,是最粉的部分,适合用来煨汤。

武汉的汤,以排骨藕汤最为知名。小时候,排骨藕汤里可不只有排骨,还有腿骨(武汉人叫筒子骨),因为卖肉的要求搭着卖,只卖排骨那筒子骨就没人买了。但是,筒子骨内因为有饱满的骨髓,会让汤更为润、厚,这有点不符合现在的健康理念,但口味会更好。

老武汉人煨汤,用的器皿是一种直径约半米、高也约半米的大陶罐,我们叫它“铫子”。用的火,得是小泥炉的炭火,用一丝小小的火气,慢慢地煨上一晚上,这汤才能成。

煨好的排骨藕汤,藕要面但不能碎,肉要烂但不能脱形,汤呈现出粉褐色,要有藕的甜和肉的香,但又不能有渣只能是水。往汤里撒上大量的胡椒,热辣滚烫的一碗,扫除一身寒气。

这一大罐汤,可以喝上好几天。除了喝之外,我们还会用这汤下挂面。原本就馥郁的汤在面条的作用下,会变得更加浓稠。这样一碗自家的排骨藕汤面,在武汉人心中的地位甚至要高于热干面,它是真正的家的味道。

(来源:《果壳自然》)

传奇导演克里斯托弗·诺兰的电影作品

诺兰新片《奥本海默》已在国内上映,影片一如既往地充满了深度、创新和思想性,给观众带来了震撼和思考。今年51岁的克里斯托弗·诺兰被誉为唯一没有拍过烂片的传奇导演。自1998年第一部长片作品《追随》到如今25年,导演共产出11部长片作品,电影全球总票房达到50亿美元,被《时代》杂志列为全球100位最有影响力的人物之一,为电影行业留下了不可磨灭的印记。本期我们就来盘点诺兰的电影。



《追随》

上映时间:1998年
豆瓣评分:8.9

《追随》是克里斯托弗·诺兰执导的电影处女作,由诺兰自编自导。电影的主角是一个不务正业的年轻人,借跟踪陌生人打发时间。有一次,他跟踪一个着装体面的男子,对方自称是一名窃贼,邀请他合伙入室盗窃,他欣然同意,却不知道自已已经被卷入了一个精心设计的阴谋。

这部不到70分钟的黑白片,以倒叙开始,然后在倒叙的基础上又将时间彻底地敲碎,于是,这部不到70分钟的电影有了不可思议的长度。

《星际穿越》

上映时间:2014年
豆瓣评分:9.2

电影主要讲述了一队探险家利用他们针对虫洞的新发现,超越人类对于太空旅行的极限,从而开始在广袤的宇宙中进行星际航行的故事。

《星际穿越》是一部充满超现实主义和梦幻色彩的太空冒险,是一部充满情感充满能量却不冗长沉闷的电影,是一部非常吸引人的作品。这部构思宏大的电影在探索人类之间亲密感情的同时,也讲述了对宇宙的思索。



《记忆碎片》

上映时间:2000年
豆瓣评分:8.5

《记忆碎片》以一具神秘尸体作为整部电影的线索,讲述了小律师一夜宿醉,醒来发现同伴死在柜子里,为了洗清嫌疑,只好使尽浑身解数,最终推理出谁是杀人凶手的故事。

这部电影从最初发现尸体,到抽丝剥茧地回顾犯罪的过程,然后像滚雪球一样把整个公寓各色人等全部卷了进来,虽然重笔墨描绘了十个以上的人物,但是主次分明,不会让观众产生疲劳和费解。

《敦刻尔克》

上映时间:2017年
豆瓣评分:8.5

该片改编自二战历史事件“敦刻尔克大撤退”,当时40万英法联军被敌军包围在敦刻尔克的海滩上,面对敌军步步逼近的绝境,他们不得不为自己的命运背水一战。该片省去了前因后果的故事铺垫,一开场就单刀直入,将观众带入战场,以海、陆、空三个不同时空交织的故事结构,来展现情节的紧迫感,并推动剧情发展。



《蝙蝠侠三部曲》

上映时间:2005年、2008年、2012年
豆瓣评分:8.2、9.0、8.6

自从《蝙蝠侠与罗宾》这部黑历史彻底击垮了全球影迷对于蝙蝠侠电影的信心之后,华纳兄弟将蝙蝠侠这个角色封印了长达八年之久,最终靠着诺兰赋予了蝙蝠侠新的生命,令这系列起死回生。有别于蒂姆·波顿的华丽歌德风与乔·舒马赫的马戏团儿童乐园风格,诺兰以一个更严肃且写实的电影风格来拍摄蝙蝠侠这位英雄,而这部电影在票房以及评价上的大获成功,也向全世界的影迷宣告了黑暗骑士的归来。

《信条》

上映时间:2020年
豆瓣评分:6.9

《信条》是诺兰首次在一个评价网站上得分低于70%的电影,部分原因是故事情节太复杂。这部电影在全球疫情大流行期间上映,包含了诺兰以往作品中令人叹为观止的视觉场景和精彩画面。

然而,《信条》采用了迷宫般的叙事和结局,可能削弱了评论家和观众正确分析这部电影的能力。不过,《信条》仍然是诺兰的一部令人印象深刻且成功的作品。



《盗梦空间》

上映时间:2010年
豆瓣评分:9.3

影片剧情游走于梦境与现实之间,被定义为“发生在意识结构内的当代动作科幻片”。影片讲述由莱昂纳多·迪卡普里奥扮演的造梦师,带领特工团队进入他人梦境,从他人的潜意识中盗取机密,并重塑他人梦境的故事。

故事在剧作结构上相当复杂,具有了多种解读,不论你从电影的哪一个角度去分析,该片都可以说是顶级的水准,诺兰完美地诠释了什么叫电影是造梦的机器。

《奥本海默》

上映时间:2023年8月
豆瓣评分:8.8

剧本改编自凯·伯德和马丁·J·舍温所著普利策获奖书籍《美国普罗米修斯:奥本海默的成功和悲剧》,被描述为“一部史诗级的惊悚片”。影片聚焦“原子弹之父”罗伯特·奥本海默的一生,讲述美国理论物理学家罗伯特·奥本海默主导研制世界上第一颗原子弹的过程,展现了一个谜一般的男人是如何陷入一个自相矛盾的困境:他为了拯救这个世界,必须先毁灭它。



湖北广播电视台湖北卫视

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
08:00 天生我财 09:17 白天剧场:武松 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:武松 16:55 吾股丰登 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:26 必看时间 22:26 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 09:17 白天剧场:武松 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:武松 16:55 吾股丰登 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:36 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:26 童声朗朗 22:26 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 09:17 白天剧场:武松 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:武松 16:55 吾股丰登 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:36 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:27 大王小王 22:26 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 09:17 白天剧场:武松 11:50 天生我财 12:30 白天剧场:武松 16:55 吾股丰登 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:36 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:27 奇妙的成语 22:30 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 09:17 白天剧场:武松 11:50 天生我财 12:25 家住长江边 12:42 白天剧场:武松 16:55 吾股丰登 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:25 非正式会谈 23:00 长江新闻号	07:29 白天剧场:武松 09:12:动画片 11:28 白天剧场:武松 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:25 非正式会谈 23:00 长江新闻号	07:29 白天剧场:武松 09:12 动画片 10:19 慈海鹊桥会 11:14 白天剧场:武松 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:04 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:安家 21:10 湖北10分 21:24 戏码头 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
08:00 爱的选择 11:45 旗帜 12:00 长江说法 12:20 问健康 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:03 大揭秘 19:30 长江新闻 20:17 大揭秘 20:45 新闻110 21:00 直通湖北 21:10 湖北10分 21:25 荆楚廉政 21:50 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:45 荆楚廉政 12:00 长江说法 12:20 旗帜 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:17 大揭秘 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:10 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:00 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 荆楚全民健身 21:10 湖北10分 21:30 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:45 荆楚全民健身 12:00 长江说法 12:20 问健康 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 旗帜 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台综合频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
07:45 紫金剧场:香草美人(16)上-(17)上 11:00 午间剧场:信者无敌(2)下-(3)下 13:05 钻石剧场:家仇(11)下-(14)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场:热血枪手(35、36) 20:40 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:香草美人(17)下-(18)下 11:00 午间剧场:信者无敌(4)上-(5)上 13:05 钻石剧场:家仇(14)下-(17)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 23:00 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:香草美人(19)上-(20)上 11:00 午间剧场:信者无敌(5)下-(6)下 13:05 钻石剧场:家仇(17)下-(20)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:香草美人(20)下-(21)下 11:00 午间剧场:信者无敌(7)上-(8)上 13:05 钻石剧场:家仇(20)下 13:30 钻石剧场:家仇(21)上-(23)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:香草美人(22)上-(23)上 11:00 午间剧场:信者无敌(8)下-(9)下 13:05 钻石剧场:家仇(23)下-(26)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 荆楚消防 20:10 黄金剧场 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:香草美人(23)下-(24)下 11:00 午间剧场:信者无敌(10)上-(11)上 13:05 钻石剧场:家仇(26)下 13:30 钻石剧场:家仇(27)上-(29)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 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:香草美人(25)上-(12)下 13:05 钻石剧场:家仇(29)下-(32)上 16:15 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 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

湖北广播电视台影视频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
06:40 刀尖(30-34) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(3-5) 17:25 首播剧场:铁血茶城(9-14) 23:00 枪花(3、4)	06:40 刀尖(35-39) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(6-8) 17:25 首播剧场:铁血茶城(13-18) 23:00 枪花(5、6)	06:40 刀尖(40-44) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(9-11) 17:25 首播剧场:铁血茶城(17-22) 23:00 枪花(7、8)	06:40 刀尖(45、46) 8:20 酷剧场:水上游击队(1-3) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(12-14) 17:25 首播剧场:铁血茶城(21-26) 23:00 枪花(9、10)	06:40 酷剧场:水上游击队(4-8) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(15-17) 17:25 首播剧场:铁血茶城(25-30) 23:00 枪花(11、12)	06:40 酷剧场:水上游击队(9-13) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 15:25 伏击(18、19) 17:25 首播剧场:铁血茶城(29-34) 23:00 枪花(13、14)	06:40 酷剧场:水上游击队(14-18) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大民星 14:30 伏击(20-22) 17:25 首播剧场:铁血茶城(33-38) 23:00 枪花(15、16)

湖北广播电视台教育频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧:连环套 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 23:40 纪录片:香港 我们的故事	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧:连环套 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 23:40 纪录片:香港 我们的故事	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧:连环套 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 23:40 等着我	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧:连环套 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 校园戏曲风 20:45 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 23:30 等着我	07:28 谢谢你来了 9:20 电视剧:连环套 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 汉字解密 20:45 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 23:30 等着我	06:51 谢谢你来了 08:12 电视剧:连环套 12:10 门当户对 14:12 长江讲坛 11:00 门当户对 17:05 等着我 19:46 湖北教育新闻 20:45 电视剧:少林寺传奇之东归英雄 21:37 电视剧:飞哥战队 23:30 等着我	06:58 谢谢你来了 08:21 电视剧:连环套 12:16 门当户对 17:03 等着我 19:46 童声朗朗 20:51 电视剧:飞哥战队 23:40 等着我

湖北广播电视台垄上频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
05:36 垄上看戏:壮丁也是兵 (18-20) 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 (246) 13:12 垄上看戏:枪口 (10-13) 16:41 垄上剧场:草根英雄 (16-19) 20:00 垄上行 (215) 20:32 寻医问药 (185) 21:36 垄上故事会 (778-780)	05:26 垄上看戏:壮丁也是兵 (20-22) 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 (247) 13:02 垄上看戏:枪口 (14-17) 16:37 垄上剧场:草根英雄 (19-22) 20:00 垄上行 (216) 20:32 寻医问药 (186) 21:36 垄上故事会 (781-783)	05:36 垄上看戏:壮丁也是兵 (22-24) 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 (248) 13:12 垄上看戏:枪口 (18-21) 16:41 垄上剧场:草根英雄 (22-25) 20:00 垄上行 (217) 20:32 寻医问药 (187) 21:36 垄上故事会 (784-786)	05:26 垄上看戏:壮丁也是兵 (24-26) 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 (249) 13:02 垄上看戏:枪口 (22-25) 16:37 垄上剧场:草根英雄 (25-28) 20:00 垄上行 (218) 20:32 寻医问药 (188) 21:36 垄上故事会 (787-789)	05:36 垄上看戏 壮丁也是兵 (26-28) 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 (250) 13:12 垄上看戏:枪口 (26-29) 16:41 垄上剧场:草根英雄 (28-31) 20:00 垄上行 (219) 20:32 寻医问药 (189) 21:36 垄上故事会 (790-792)	05:26 垄上看戏:壮丁也是兵 (28-30) 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 (251) 13:02 垄上看戏:枪口 (30-33) 16:31 垄上剧场:草根英雄 (31-34) 19:49 垄上欢乐送 (75) 20:00 垄上行 (220) 20:32 地理标志楚天行 (43) 21:36 垄上故事会 (793-795)	05:36 垄上看戏:壮丁也是兵 (30-32) 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 (252) 13:12 垄上看戏:枪口 (34-37) 16:41 小碗说剧 17:33 垄上剧场:草根英雄 (35-37) 19:49 垄上欢乐送 (76) 20:00 垄上行 (221) 20:26 地理标志楚天行 (44) 21:36 垄上故事会 (796-798)

湖北广播电视台经视频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
07:19 青年霍元甲之威震津门(14-16) 09:48 养生栏目 10:33 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:25 金牌调解 16:35 榜样湖北 17:00 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:14 经视故事会:平凡的岁月(27-30) 22:30 经视生活圈之提案追踪 22:46 经视故事会:姐妹兄弟(15-17)	07:19 青年霍元甲之威震津门(17-19) 09:48 养生栏目 10:33 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 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:当仁心遇上人心(1、2) 21:06 经视故事会:平凡的岁月(31、32) 22:42 经视故事会:姐妹兄弟(18-20)	07:19 青年霍元甲之威震津门(20-22) 09:48 养生栏目 10:33 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 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:当仁心遇上人心(3-6) 22:42 经视故事会:姐妹兄弟(21-23)	07:19 青年霍元甲之威震津门(23-25) 09:48 养生栏目 10:33 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 垮天 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:当仁心遇上人心(7-10) 23:11:经视故事会:姐妹兄弟(24-26)	07:17 青年霍元甲之威震津门(26-28) 09:32 养生栏目 10:14 桃花朵朵开 11:13 养生栏目 11:53 米特家居 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 垮天 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:当仁心遇上人心(11、12) 21:20 桃花朵朵开 22:56 经视故事会:姐妹兄弟(27-29)	07:19 青年霍元甲之威震津门(29-31) 09:48 养生栏目 10:33 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 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:当仁心遇上人心(13-16) 22:40 经视生活圈之社区辩论会 22:56 经视故事会:姐妹兄弟(30-32)	07:19 青年霍元甲之威震津门(32-34) 09:48 养生栏目 10:33 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 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:当仁心遇上人心(17-20) 22:47 经视故事会:姐妹兄弟(33-35)

湖北广播电视台生活频道

2023年9月18日(星期一)	2023年9月19日(星期二)	2023年9月20日(星期三)	2023年9月21日(星期四)	2023年9月22日(星期五)	2023年9月23日(星期六)	2023年9月24日(星期日)
07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:红狐 22:39 开讲了 23:31 短秀新生活	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:红狐 22:39 开讲了 23:32 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 20:53 电视剧:红狐 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:红狐 22:39 开讲了 23:29 经视理财 23:43 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 20:53 电视剧:红狐 22:39 开讲了 23:32 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:红狐 22:39 开讲了 23:32 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:红狐 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活



一路向北,我们找到“北”啦!

2023年9月6日,《喜子来了》栏目组带领135位观众出发,开启今年最后一次找“北”之旅,旅行为期12天,让我们一起看看都有哪些趣事吧!

出发当日,我们在武昌火车站集合,按照提前分好的车号,工作人员给每位观众发放挂牌,上面印有各自的车厢和铺位号,方便大家辨认!因为发车时间是大家的午餐时间,进入车厢后,各个家庭拿出了在家里准备的饭菜和酒水,相邻铺位的观众们就一起吃喝说笑。刚出发,大家就熟络了,互相分享着自己的趣事!

当我们从炎热的武汉出发,在列车抵达哈尔滨之后,外套已穿上身,原来我们已经跨了一个季节。我们在哈尔滨标志性建筑圣·索菲亚教堂下合影,我们在百年滨州铁路桥下感叹,我们在松花江畔舞蹈。雁过留痕,人来也要留迹。您一定听过朱哲琴老师的一首《有一个真实的故事》,唱哭了很多听众,很多人来到扎龙自然保护区观看鹤的放飞,如今技术的发展使得丹顶鹤能得到很好的照顾,每一次的放飞,都仿佛在告诉我们“有一个女孩,她曾经来过”。这一次行程的重点之一当属呼伦贝尔草原,我们在草原骑马射箭,穿越到草原深处,

耳畔是一直回旋的风声,是一眼望不到边的辽阔,是成群的牛羊马,这一刻心情也是无比自在轻松。但是,这里还不是最“北”!一路向北,我们穿上秋衣秋裤,穿上羽绒服,来到了冬季,来到了最北端——漠河北极村。一江之隔,对岸就是俄罗斯,登游船游览,还能一览俄罗斯风貌。我们在北极沙洲漫步,走哪儿拍哪儿。打卡最北一家,最北邮局等等。这里我们算是“最北观众”吗?如果您爱吃鱼和豆腐,那五大连池是不错的选择,得天独厚的水质条件,养出来的鱼鲜嫩多汁,做出来的豆腐滑嫩细腻,可得去尝一尝!

出门在外,难免会遇到不确定的事情,因为是今年最后一次东北找“北”之旅,所以节目组极其重视:各车都安排了全陪导游,喜子工作室去了两名工作人员,尽力为大家服务。一路上,观众们的理解与配合,让我们的服务工作开展得很顺利,有观众直呼“跟着喜子出来绝对值,省心,安心,舒心”,不由得让我想起那句熟悉的口号“跟着喜子去旅行,一路好心情”,是宣传更是责任,一路同行,任重道远!

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!