

湖北广播电视台报

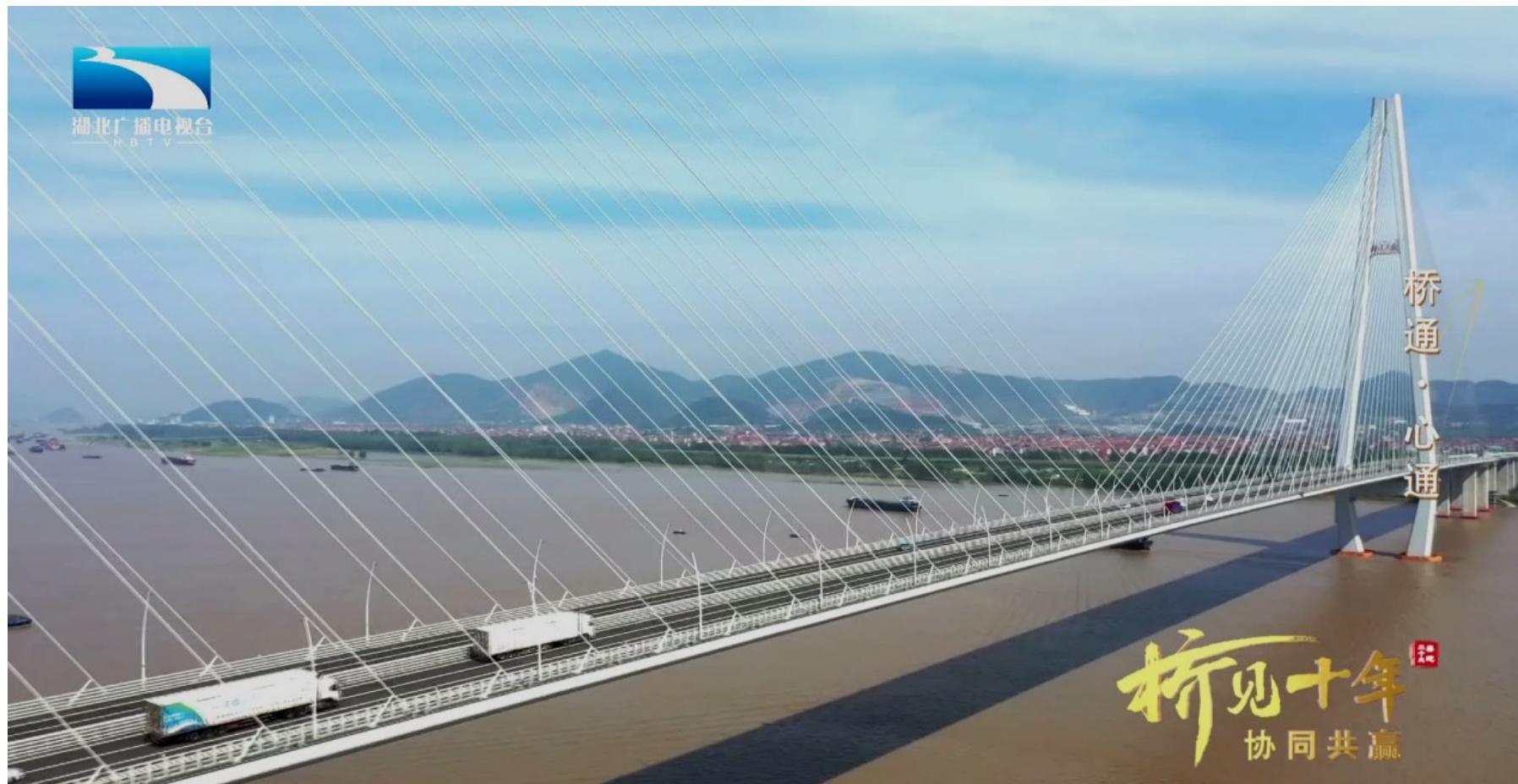
2023年10月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第19期 总第2058期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚
纵横天下

招商热线:027-85787980

湖北广电2件作品 入选全国广播电视新闻“百佳”



长江云新闻10月12日消息，近日，国家广电总局公示了2022年度全国广播电视新闻“百佳”推优结果，其中湖北广播电视台制作的电视系列报道《桥见十年》和广播系列报道《人口增量全国第一！武汉凭什么能做到？》分别入选优秀电视新闻和广播电视议题设置优秀案例。

广电总局分3阶段治理电视“套娃”收费 ▶02版

广电视听产业基地(园区):
大视听产业创新发展新高地 ▶03版

解决身边小事 温暖社区居民 ▶05版

湖北十大美丽休闲乡村等你来打卡 ▶10版

秋天的第一顿大餐:贴秋膘 ▶12版

迷雾剧场新悬疑剧来袭 ▶13版



旅游新玩法:体育线路游

▶11版

国内统一刊号:CN42-0005
邮发代号:37-48
售价:1.5元

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

总编辑:饶迅
执行主编:刘文婷



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

省财政厅、省广播电视台强化资金保障，推动电视剧行业高质量发展。

近日，省财政厅与湖北省广播电视台联合印发了《关于印发〈湖北省电视剧高质量发展资金管理办法〉的通知》(鄂财教发〔2023〕63号，以下简称新《办法》)，这是在2021年6月1日省财政厅与湖北省广播电视台联合印发的《关于印发〈湖北省电视剧高质量发展专项资金暂行管理办法〉的通知》(鄂财教发〔2021〕28号，以下简称老《办法》)的基础上，对电视剧资金管理办法所做的最新修订。

《湖北省电视剧高质量发展资金管理办法》的出台，旨在以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，进一步深入贯彻落实党的二十大精神，鼓励、支持、引导我省电视剧、网络剧、网络电影制作机构坚持正确政治方向、舆论导向、价值取向、审美趣向，为时代画像、为时代立传、为时代明德，讴歌新时代人民伟大创造，弘扬社会主义核心价值观，传播正能量，不断推出思想精深、艺术精湛、制作精良、湖北元素突出的影视剧作品，不断增强实现中华民族伟大复兴的精神力量，艺术再现推进中国式现代化的湖北篇章。

湖北省电视剧高质量发展资金设立两年来，分别于2021年、2022年开展了项目评审工作，共投入2100万元，扶持8个项目，其中，电视剧《功勋》入选第16届“五个一工程”特别奖、获得第33届飞天奖、第31届金鹰奖优秀作品奖；在汉拍摄的电视剧《我们这十年》之《西乡明月》单元收视率为1.007%，位列全剧11个故事单元第一，产生积极社会反响。当前，湖北省电视剧高质量发展资金已成为省广电局吸引外来优质企业项目落户湖北，不断完善营商环境，推动全省行业高质量创新性发展的重要抓手。

与老《办法》相比，新《办法》最大的不同在于将网络剧、网络电影纳入到扶持范围，扶持的类别由原来的剧本扶持和获奖激励调整为剧本扶持和完成片扶持两类。新《办法》的出台，为今后的扶持项目评审工作提供了根本依据。

来源：湖北省广播电视台公众号

广电总局分3阶段治理电视“套娃”收费

近日，在国务院新闻办举行的“权威部门话开局”系列主题新闻发布会上，中央宣传部副部长、国家广播电影电视总局局长曹淑敏等介绍“推动广播电影电视和网络视听高质量发展、努力铸就中国特色社会主义文化新辉煌”有关情况。

繁荣精品创作，丰富人民群众精神文化生活。我国已成为广播电影电视和网络视听文艺创作生产大国，有节目制作经营机构5.6万家，电视剧年产量居世界首位，纪录片、动画片、文艺节目等产量均居世界前列。今年上半年，各类题材作品百花齐放，制作发行电视剧70部、网络剧112部、网络微短剧272部，涌现出不少优秀作品，引发观看热潮。

针对人民群众关心的电视“套娃”收费问题，国家广电总局已经开

始专项整治。成立了工作组，针对群众反映强烈的收费包数量多、收费主体多元、收费不透明等问题，调研摸排了7家互联网电视集成平台、22家电视机厂商、31个省份的所有IPTV和有线电视，开展了近万名用户的问卷调研，与中央网信办、工业和信息化部、市场监管总局、中国消费者协会等部门进行沟通，并听取了产业链参与各方的意见和建议。在摸清底数的基础上，按照总体谋划、分步实施、先易后难、试点先行的思路，分3个阶段全力推进治理工作。

第一阶段，今年内逐步实现收费包压减40%，提升消费透明度。第二阶段，明年上半年规范电视运营和收费。第三阶段，明年底健全有线电视、IPTV、OTT三大业务体系长效管

理机制，确保电视“套娃”收费问题“治得住、不反弹”。

近期，国家广电总局已经开始了第一阶段的治理工作，确定了覆盖三大体系的北京歌华有线、山东省网、上海移动、广东电信、吉林联通以及小米电视和海信电视7家试点单位。指导推动相关企业制定压减、合并收费包，增加订购管理页面，优化免费专区具体实施方案，其中歌华有线已经将14个收费包压减到5个，广东电信IPTV已经将原有10个影视类收费包压减为1个。

预计到今年10月底，试点单位收费包将压减40%以上，11—12月份在全国范围内开展集中整治，整体压减收费包40%，电视“套娃”收费现象将得到显著改观。

来源：人民日报

去年总收入首破万亿 今年上半年总收入6247亿 全国广播电视行业整体发展欣欣向荣

近日，《中国广播电影电视发展报告(2023)》在2023北京文化论坛“以文化人”分论坛上发布。报告显示，2023年上半年获得发行许可的剧集类作品共173部，其中电视剧70部、网络剧103部，优质内容打通网上网下，精品供给更加丰富。在2022年全国广播电影电视行业总收入12419亿元、

实际创收首破万亿基础上，2023年上半年行业总收入6247亿元，实际创收入5525亿元，均同比增长10%以上，行业整体发展欣欣向荣。

报告同时指出，广电行业面临重要战略机遇和长期风险挑战，主要体现在时代之变、科技之变和传媒之变。我国网络视频用户规模10.44亿

人，网民使用率达96.8%，网络视频已成全民化应用，“万物皆媒”“万众皆媒”成为现实图景。广播电影必须立足自身特点，加快构建现代化大视听发展格局，在主战场始终保持主力军的地位和作用。

来源：北京日报

广电总局推动广电行业虚拟现实产业链快速成熟

近日，广电总局发布《关于开展广播电影电视和网络视听虚拟现实制作技术应用示范有关工作的通知》。广电总局表示，为加快推动广电行业虚拟现实关键核心技术取得突破，构建虚拟现实标准体系，加速多场景应用落地，推动文化经济新消费，不断满足人民群众对美好视听生活的新需求新期待，决定组织开展广播电影电视和网络视听虚拟现实制作技术应用示范。

《通知》提出，鼓励具备条件的企业事业单位，开展虚拟现实制作关键技术攻关、重要标准研制、应用场景创新、业务流程示范、研发成果推广等，形成若干创新联合体，在一定区域内开展技术应用示范，形成

虚拟现实制作实验区。推动广电行业虚拟现实生产、传播、呈现产业链快速成熟，促进广播电影电视和网络视听行业高质量发展。

《通知》明确，重点开展10类技术应用示范，包括：

虚拟现实沉浸式体验应用示范、虚拟数字人应用示范、增强现实场景互动应用示范、虚拟现实全景直播、点播应用示范、虚拟现实编辑制作和资产管理应用示范、虚拟现实显示技术应用示范、生成式人工智能技术(AIGC)应用示范、数字孪生技术应用示范、虚拟拍摄关键技术应用示范、虚拟现实编解码与传输技术应用示范。

来源：国家广播电影电视总局网站

公示

根据申领新闻记者证的相关要求，经审核，我单位柏洁、尚晶两位同志符合申领新闻记者证，现将名单(2人)公示如下：

柏洁 尚晶

监督电话：

湖北省新闻出版局

027-68892510

湖北广播电视台报

027-85787980

公示时间：2023年10月15日

至2023年10月24日

湖北广播电视台报

2023年10月15日

广电视听产业基地(园区): 大视听产业创新发展新高地

近日,“广电视听产业基地(园区)论坛”在第三十届北京国际广播电影电视展览会期间成功举办。国家广播电影电视总局有关部门负责人、省广播电视台代表、广电视听产业基地(园区)代表、视听企业代表就视听产业基地(园区)高质量发展相关话题进行了研讨和分享,共同交流广电视听产业基地(园区)建设经验,共谋大视听产业高质量创新性发展新格局。

以产业基地(园区)为抓手推动大视听产业发展,路子对头,效果显著

近年来,国家广电总局在全国范围内批复成立28个国家级广电视听产业基地(园区),各省也陆续建立一批省级视听产业园区,在产业集聚、项目孵化、内容创意、科技创新等方面发挥了重要作用。国家广播电影电视总局规划财务司司长余爱群表示,实践证明,以产业基地(园区)为抓手推动大视听产业发展,路子对头,效果显著。视听产业基地(园区)产业集聚和融合发展呈现出蓬勃活力,多极化特色创新发展格局基本形成,自主创新技术研发不断取得突破,产业体系示范引领作用逐步显现。数据显示,截至2022年底,纳入统计范围的28个国家级广电视听产业基地(园区)共入驻各类广电视听企业及产业链相关企业近1.7万家,吸纳就业约32万人,年营业收入约3950亿元。

政策机制不断优化,推动视听产



业基地(园区)高质量发展

近年来,国家广电总局先后出台《关于推动国家广播电视台和网络视听产业基地(园区)建设发展的通知》等多项政策文件,推动广电视听园区优化结构、创新业态,实现内涵式发展。2022年2月,广电总局等六部门又联合制定《关于促进影视基地规范健康发展的意见》,引导视听园区科学规划、合理布局、改革创新,打造主业突出、技术先进、服务优质、特色鲜明的视听产业基地,带动视听产业高质量发展。

各省广电局也不断优化政策举措,创新工作机制,持续优化园区软硬件环境,释放和激发视听产业发展活

力。例如,湖北局坚持高位推进,推动各级政策叠加支持,联合相关部门累计出台38类200多项政策举措,建立推进中国(湖北)网络视听产业园建设发展工作联席会议制度,推动成立中国(湖北)网络视听产业园建设发展企业联合体,接续举办产业发展高峰论坛、专场人才招聘会、银企金融对接沙龙、特色党建活动、产业公开课、人才推介会、产业联合体大会等系列活动,全面赋能园区企业发展。

多极化差异化特色化产业生态逐步形成

各视听产业基地(园区)聚焦内容产业主要环节和细分领域,以及网络应用、超高清、高新视频等数字经济重

要领域,大力推进视听产业培育、项目招引、平台建设和企业服务等各项工作,推动视听产业建“圈”“强”“链”,初步形成主业突出,差异化特色化产业生态。

产业公共服务平台支撑作用显著提升

产业平台是园区发展产业的核心支撑。各视听产业基地(园区)通过打造公共服务平台,充分发挥产业链条的孵化作用和集聚效应,引导产业资源集群发展,构建形成多点支撑、共生互补的格局,吸引更多上下游企业落户入驻。

视听产业基地(园区)梯次协同发展格局日渐确立

除了国家级视听产业基地(园区)外,四川、山东、福建等省区市先后制定出台省级广播电视台和网络视听产业基地(园区)认定和管理方面的规范性文件,从省级层面对产业园区的项目发展、资金支持、资源配置、行政审批、评优推优、宣传推广、队伍建设等方面予以扶持,重点培育省级视听内容生产、创新应用产业园区(基地),初步形成梯次协同发展格局。这些省级广电视听产业基地辐射带动本省网络视听产业合理布局、行业汇聚、结构优化、做大做强,服务数字经济、广电高质量创新性发展。

来源:国家广电智库

支持电视台开办超高清频道 提升超高清节目传输覆盖能力

近日,国新办就推动广播电影电视和网络视听高质量发展、努力铸就中国特色社会主义文化新辉煌有关情况举行发布会。国家广播电影电视总局副局长朱咏雷表示,近年来,广播电影电视把推进高清超高清电视的发展作为广播电影电视、网络视听行业高质量创新型发展的重要举措,取得了一定成效。

在政策扶持引导方面,去年,广电总局印发了《关于进一步加快推进高清超高清电视发展的意见》,明确到2025年底,全国地级及以上电视台和有条件的县级电视台,全面完成从标

清到高清转化,标清频道基本关停,高清电视成为电视基本播出模式,超高清电视频道和节目供给形成规模。这向行业释放了清晰信号,时间表是明确的,有力推动了高清超高清内容供给、网络建设和终端普及。我国高清超高清电视的发展有效地拉动了产业发展,据统计,去年我国高清超高清电视产业规模超过3万亿元人民币。

在超高清内容生产方面,全国开播了4K频道8个、8K频道2个,超高清制播体系基本建成,一些广播电视台制作和传输机构生产储备了上万小时

的超高清节目,主要网络视听平台都开设了4K和8K专区,提供超高清电视剧、综艺等节目。

在高清超高清节目传输能力方面,我们进行了有线电视“全国一网”建设和光纤化、IP化升级改造,加快推进超高清机顶盒置换化智能化更新迭代,普及IPTV超高清机顶盒。我国直播卫星平台高清化发展迅速,已经向全国直播卫星用户提供31套高清电视节目。

在关键核心技术研发方面,我们积极推进超高清关键核心技术、标准

自主研发以及设备自主生产,我国在高动态范围、三维声、超高清智能电视操作系统、高效视频编码等关键技术领域取得重要突破,并已经投入产业化运营。

朱咏雷表示,下一步,广电总局鼓励各级电视台、影视制作机构积极采用超高清电视格式制作节目,支持电视台开办超高清频道,提升超高清节目传输覆盖能力,更好地满足人民群众对美好生活的新需求、新期待。

来源:中国新闻网

长江广电文创基金公司 20亿规模产业母基金成功备案

近日,湖北长江广电文创股权投资基金管理有限公司首只20亿规模产业母基金“湖北昶禾产业投资基金合伙企业(有限合伙)”通过中国证券投资基金业协会备案,正式开始运作。

昶禾基金是台基金公司设立的第一只以区县级政府产业培育为主要投资方向的基金。经过前期与竹溪县政府的多轮交流,在湖北广播电视台

(集团)党委的大力支持下,基金公司在5个月内完成方案定稿、合伙协议签订、工商注册、出资人打款、基金业协会备案等一系列工作。10月份基金公司还将联合竹溪县政府共同召开基金发布会和竹溪产业招商会,在全国范围内寻找优秀的项目资源和合作伙伴,推动项目快速落地。

下一步,基金公司将与竹溪基金

为突破口,紧跟行业发展新形势,积极探索台(集团)布局市县市场的新思路,按照“宣传+基金+产业”三位一体的新模式,联合台内其他产业共同开发,加快向省内其他区县复制,为湖北广播电视台(集团)高质量发展提供新动能。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台电视综合事业部成功承办 2023中国农民丰收节暨武昌鱼文化旅游节开幕式

近日,2023中国农民丰收节暨武昌鱼文化旅游节开幕式在鄂州市鄂城区峒山村隆重举行。活动由鄂州市鄂城区人民政府主办,湖北广播电视台电视综合事业部承办。鄂城区高科技企业、餐饮企业、农业企业、电商商贸企业、峒山村企业,以及见证鄂城区十年发展的典型人物、峒山村村民等数百人齐聚盛会。

本次活动以“庆丰收促和美”为主题,设计推出“生生不息——擦亮‘武昌鱼’金字招牌”“牢记嘱托——书写‘峒山十年’精彩答卷”“向‘美’而行——构建城乡和美发展新格局”三个篇章。活动通过农民朋友喜闻乐见的文艺节目、座谈分享、武昌鱼厨艺大比拼、产品展示、网络直播互动等形式,讲述农业发展故事,展现当地“三农”发展成就。



电视综合事业部制作团队精心策划,通过走访鄂城优秀农民代表及工作在“三农”战线上的行业典型,聚焦当地和美乡村建设,打造了一场既接地气又兼具时代感的精品活动,社会

反响热烈。活动通过长江云新闻同步直播,观看人次超100.8万。相关短视频在抖音、今日头条的播放量超568.2万,其中3条短视频登上头条热搜。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台经视事业部圆满承办全国掼牌公开赛(湖北赛区)暨五智会湖北队选拔赛

近日,由湖北广播电视台经视事业部承办的2023全国掼牌公开赛(湖北赛区)暨五智会湖北队选拔赛在武汉圆满结束,来自黄石、襄阳、十堰等17个市州的近200名运动员参加比赛。

本次赛事设男子双人组、女子双人组、混合双人组3个组别。经过激烈角逐,3组冠军选手分别诞生。其中,女双冠军由《我们是冠军》栏目粉丝组成的湖北经视代表队获得,她们将代表湖北出征第五届全国智力运动会。

本次赛事不仅是湖北省首个正式的竞技掼牌比赛,还是全国掼牌公开赛各省分赛区涉及城市最多、影响力最大、规格最高、参赛人员最广的一次掼牌盛事。本次活动得到了主办单位湖北省体育局棋牌运动管理中心和所有参赛队的一致好评。

下一步,湖北经视事业部将以此次比赛为契机,与省体育局加强合作,组织实施好湖北省掼牌公开赛、湖北经视掼牌电视大奖赛、湖北省掼牌商赛等一系列高水平精品赛事,为湖北掼牌运动注入新活力。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台电视综合频道《新闻360》集体获荣誉称号



29个集体中,共10个集体被认定为首批“二星级全国青年文明号”,19个集体被认定为“一星级全国青年文明号”。其中,湖北广播电视台电视综合频道《新闻360》集体被认定为“二星级全国青年文明号”。

在此次印发《关于命名第21届全国青年文明号并进行星级认定的决定》

中,共青团中央等单位提出,希望获得命名的青年集体珍惜荣誉,再接再厉,发挥示范作用,创造更大业绩。各级各类青年文明号集体和创建集体要对标先进,创先争优,争当中国式现代化建设的排头兵和生力军,展现新时代中国职业青年的昂扬风貌。

来源:广电独家

武汉市东西湖区首届农业农村土特产大赛
近日,由武汉市东西湖区农业农村局主办、湖北广播电视台交通广播事业部承办的2023东西湖区首届农业农村土特产大赛举行。本次大赛甄选19家单位50款特色农副土特产品入围,现场“路演+展示+演示+现场交流”的比赛形式吸引了大批市民驻足品尝,进一步加深、刷新了对东西湖区土特产的认知和体验。经过专家现场品尝、评选,最终,鱼头鱼圆汤、柏泉绿茶等10个农产品分获一、二、三等奖。

活动得到主办方单位的高度评价。交通广播事业部将以本次活动为契机,迅速延展、覆盖其他区、市,为各地土特产品打造和乡村振兴助力。
来源:台(集团)综合办

近日,共青团中央、最高人民法院、国家发展改革委、工业和信息化部、公安部、司法部、自然资源部、住房城乡建设部、交通运输部、水利部、商务部、文化和旅游部、国家卫生健康委、应急管理局、国务院国资委、海关总署、税务总局、市场监管总局、广电总局、金融监管总局、全国工商联、全国供销合作总社、国铁集团等23家全国创建青年文明号活动组委会成员单位联合印发《关于命名第21届全国青年文明号并进行星级认定的决定》,命名1932个集体为“第21届全国青年文明号”,全国广电系统29个集体光荣在榜。

“全国青年文明号”是共青团中央等单位命名的荣誉称号,分为“一星级全国青年文明号”和“二星级全国青年文明号”。此次全国广电系统入选的

解决身边小事 温暖社区居民

近期,武汉的许多社区积极开展各类文化活动,丰富居民的业余生活,增进邻里间的交流和感情。此外,社区还关注居民的实际生活困难。他们组织志愿者为老年人提供生活上的关爱和帮助,为困难家庭提供支持和援助。这些关爱行动不仅温暖了社区居民的心,也为社区的和谐稳定发展奠定了基础。

社区便民

近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区党委开展送学入户、讲解到人以及关心慰问活动,切实解决“银发族”政治理论学习难题。

活动通过送学入户、关心慰问等方式,为老党员送去书籍,并对社区当前的重点工作和老党员面对面交流,认真听取他们在社区党建、基层治理上的意见建议,鼓励他们积极为社区发展建言献策。在老党员王小燕的家中,她说:“因为腿脚不好,我一直没有时间参加支部活动,但我心里一直惦记着参加政治理论学习。这次住院治疗,社区党委不但上门关



心慰问,还为我送来‘精神食粮’,我非常开心,也很感动,让我感受到了组织的关怀与温暖!”(通讯员 周元)

南湾社区:添置便民设施

“这些新安装的晾衣架很结实,高低适中,选在楼顶阳光也好,晾衣服、晒被子方便多了,幸福感满满!”近日,在武汉市经开区沌阳街道南湾社区东风凤凰城二期小区内,一排排崭新的公共晾衣架正式“亮相”,居民迫不及待地把家里的被子和衣服拿到新晾衣架上面晾晒,居民李阿姨忍不住竖起大拇指点赞。

据悉,东风凤凰城二期小区是东风公司旗下的职工小区,小区全部都为高层住宅楼,配套设施比较单一,没有规划公共晾晒区,且房屋楼栋之间排列间距不大,日照采光不足,没地方晾晒大件物品,是居民日常念叨的烦心事。

新安装的晾衣架由不锈钢材质焊接而成,美观耐用还防锈,一经安装,就得到了社区居民的一致好评。同时,社区、物业、居民代表也将携手做好公共晾晒区域维护管理工作,制定文明晾晒公约,提升居民文明素养,倡导文明晾晒行为。

(通讯员 乐玲)

桥西社区:开展武汉动物园周边志愿服务

“不怕啊,我跟你妈妈通话了,她马上来接你!”十一国庆期间,志愿者程俊在武汉市汉阳区的汉阳大道江城大道路口参与志愿者服务时,一位小男孩胆怯又慌乱地拉住了他,原来小男孩和妈妈走失。情急之下,小男孩看到了举着牌子的红马甲叔叔,便上前寻求帮助,程俊在询问孩子

父母的电话号码后,立即与孩子母亲联系,最终将孩子安全送回到家长身边。

国庆期间,武汉动物园成为了一片欢乐的海洋,动物园周边的武汉市汉阳区二桥街道桥西社区组织志愿者,在国庆期间负责汉阳大道江城大道路口两边,引导行人和非机动车,

对行人给以力所能及的帮助。在他们的共同努力下,道路口不文明行为明显减少,交通变得井然有序。志愿者的付出得到了广大市民的认可和赞扬,也为汉阳区的国庆假期增添了一份温馨和和谐。

(通讯员 张卉 张启芳)



永合社区:金秋送暖 惠民义诊

近日,武汉市经开区沌口街道永合社区联合爱心医院、企业开展义诊活动,给居民送上健康问候。

科普讲座上,心血管科医生针对在生活中如何控制、降低患病风险给居民做了详细阐释。医生们还为居民测量血压、血糖和心率等,并为每一位居民朋友解答大家关心的疾病预防和救治等方面的问题,结合每位居民的身体状况提出相应的医疗指导和建

议,详细地讲解健康保养方法和日常注意事项。

居民们参观空中救援直升机、学习急救知识、科普心血管疾病防治知识、进行心血管疾病现场问诊……活动现场气氛活跃热情高涨。通过参观学习,居民们增强了安全防范意识,掌握了急救基本技能,提高了面对意外事故的处理能力和自救互救能力。

(通讯员 邹俊 王雨祺)

钢都花园街道:营造良好环境 助力心理健康

近日,武汉市青山区钢都花园街道阳光家园、123社区新时代文明实践站、慈惠社工、爱心医院等单位,联合开展“好心情情绪管理”心理健康宣传活动,帮助辖区居民增强心理调适和自我心理疏导能力,学习应对和管理情绪的知识,知晓及时进行心理调适的重要性和必要性,正确掌握心理疏导方法缓解压力,保持身心健康。

活动中,志愿者通过小游戏手指

操、按摩互动、情景故事体验等环节,帮助居民们理解什么是“情绪”,并通过三脑理论:行为脑、情绪脑和理智脑,和情绪ABC理论,给居民们讲解情绪对个人的影响、心理健康的重要性。

志愿者还介绍了合理宣泄、注意力转移、意志调节等方法来调整消极情绪,提醒居民可以通过咨询社工和参与心理健康援助项目来帮助我们疏导情绪、解决烦恼。(通讯员 陈姝婧)

社区
安全

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区联合江汉法院民意街人民法庭开展“全国青年文明号”法律宣传进社区开放周活动,送法进社区,落实普法零距离。桃林社区邀请辖区居民及各物业公司负责人零距离交流,面对面共话为民司法。

在座居民代表和物业公司负责人就物业纠纷、民间借贷、买卖合同、产品责任、家事纠纷等问题现场交流提问,法庭工作人员进行了耐心细致的讲解,对居民关心的问题进行了现场答疑。现场居民面对面说法、一对一互动,收获满满,愉快而归,活动也获



得了良好的宣传效果。

桃林社区负责人也表示后期将继续贴近基层居民群众生活,回应居民

群众的司法需求,同时孵化团队金牌调解员,逐步构建多元化解新格局。

(通讯员 傅彬)

(通讯员 唐丹妮)

社区
活动

为弘扬中国传统
文化,加强社区居民
之间的交流和沟通,近日,武汉市硚口区宗关街道兴华社区联合共建单
位开展“睦邻”活动——“颂国风古
韵,品运动魅力”古风运动会。

本次古风运动会以“古风运动”为主,吸引了众多居民参与。工作人员身穿汉服,组织居民进行射箭、投壶等比赛项目,现场趣味盎然。现场还设置了垃圾分类知识学习、手工灯笼制作环节。参与者们不仅可以在比赛中感受到古风的魅力,还可以学习到实用的环保知识,将自己的创意融入到手工灯笼的制作中。(通讯员 陆小萍)



江零社区:举办微公益大赛

近日,一场主题为“爱在江零,共治共享”的微公益大赛活动在武汉市武昌区首义路街江零社区开展。大赛依托首义路街江零社区社会工作与志愿服务培育引导“以奖代补”项目支持,以共同缔造、共同创建和谐社区为核心,通过自我展示、凝聚共识、相互学习的方式,用“小项目”来

撬动社区公益的“大资源”,服务基层社区治理的“大民生”。在比赛过程中,各参赛项目团队通过PPT演示和现场解说,详细阐述了申报项目的意义、方案、预期效果、资金预算、收益人数等。由湖北省慈善总会下沉干部、媒体记者、街道和社区工作人员、专业社工等组成的评委团成员则根

据项目的创新性、实用性、可持续性、社会影响力等因素对各个项目进行了评判。最终,“爱在小药箱”社区健康保障项目、“给你一个安全的‘新家’”适老化设施改造项目、“‘救’在身边”长者急救技能项目等5个项目被评为本次微公益大赛优秀项目。

玉兰里社区:携手共进 书写美丽人生

近日,湖北省U系列游泳比赛暨“湖北省游泳协会杯”青少年儿童游泳比赛(业余组)在黄石市奥体中心举行,武汉市江汉区汉兴街道玉兰里社区重点关照人员、居民马瑞带着其七岁半的女儿踊跃参加,父女同场,第一次在2x50亲子组自由泳接力比赛中以1分21秒85的好成绩获得了第三名。赛后,刚刚在第19届亚运

会上获得游泳项目冠军的湖北籍运动员参加颁奖仪式,和这位小小季军合影。

因脑瘫导致三级肢体残疾的马瑞,是玉兰里社区的重点关照人员。社区不仅为其提供社区残疾人的工作岗位,也会在节假日上门探望,对其及其女儿给予关爱。马瑞在日常生活中表现出了热爱生活、自强不息的精

神。他在社区认真工作,下班后认真生活,照顾自己和女儿。此次荣获第三名离不开他和女儿的认真训练,也是生活对积极乐观的人的奖励。

下一步,玉兰里社区将会继续帮助马瑞和他的女儿,鼓励辖区残疾人携手共进,走向人生更高的赛场。

(通讯员 宋文俊)

和祥里社区:开展消防安全宣传活动

近日,武汉市江汉区汉兴街道、辖区祥里社区联合武汉市消防救援支队以第二十三个全民国防教育日为契机,开展“厚植家国情怀 勇担时代使命”消防安全宣传活动,普及消防安全知识,提高居民的安全意识和火灾防范能力。

活动现场,志愿者们向居民们发放《消防安全宣传手册》等宣传资料,讲解初期火灾的处置方法、如何正确逃生等消防知识。活动同时还广泛宣传国家安全法、反间谍法等国家安全法律法规,引导群众自觉维护国家安全的责任感和使命感。

(通讯员 唐丹妮)

南湾社区:开展国防教育宣讲活动

近日,武汉经开区沌阳街道南湾社区组织开展“踔厉奋发强国防 勇毅前行向复兴”全民国防教育宣讲活动。

活动现场,社区工作人员向居民宣传《国防法》《兵役法》《国防教育法》等国防法律法规,发放国家安全、国防教育知识宣传页,普及“什么是国家安全、国家安全包括哪些方面、破坏国家安全的行为有哪些、维护国家安全的义务有哪些”等知识,并通过现场讲解,进一步提升社区居民维护国家安全的自觉意识,有效增强居民群众的国防观念和爱国意识,营造积极关心国防、支持国防、建设国防的浓厚氛围。

(通讯员:李怡红 乐玲)

近日,武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区在区文化馆和区书法家协会的支持下,将清廉专题书画展搬到家门口,让社区居民齐聚一堂,弘扬中华传统文化,推进“清廉”社区建设。

活动现场,志愿者为参观的居民介绍着每幅作品背后的故事。一句句发人深省的诗词警句,一幅幅苍劲有力的书法作品,吸引了辖区书法爱好者的目光。此次活动充分展现了社区居民浓厚的文化底蕴,丰富了群众的业余文化生活。

(通讯员 江光瑛)

华苑里社区:清廉书画展进社区



“预制菜”到底能不能吃?

近期有关“预制菜”的话题热度很高，先是“如何辨认预制菜”接连在知乎、小红书上兴起，后又有“预制菜进校园”引发多地学生家长的声讨。预制菜口味如何、是否安全、营养引发关注。那么预制菜是什么？对人体有伤害吗？到底能不能吃？



什么是预制菜？

预制菜也叫料理包，就是将可食用原料经过预加工制成半成品或成品产品，根据需要配以各种辅料，可能会使用食品添加剂，具有保质期长、食用方便等特点。

从类型上看，预制菜一般分为4类：即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品。比如我们平时吃的开袋即食的豆干、鸡胸肉，就属于即食食品；需要用水浸泡后或者加热后才能吃的方便面，就属于即热食品；经过简单烹调就能出锅的鱼香肉丝、梅菜扣肉等，就属于即烹食品；按照份量分装的净菜、净肉、辅料等的小炒菜组合，就属于即配食品。我们平时点的外卖大多数都是用即烹食品做成的，等待时间短，送餐快。

预制菜的优缺点

预制菜并非因为快捷就能十全十美了，有优点的同时也存在瑕疵之处。

优点：

预制菜和一般家庭做菜的区别就在于，免去了买菜、洗菜、切菜等程序，不需要花太多的时间准备食物和烹调，省去了很多的精力，十分便捷。

对于餐饮经营者来说，预制菜还能更大程度地节约人力、空间和成本，而且出餐快，食客无需等待过长时间，尤其是对于外卖来说。

食品安全相对更有保障：相对于餐饮门店，正规厂家生产的预制菜在食材方面会更为安全可靠。

缺点：

对于家庭来讲，如果预制菜成为了每天三餐的主要选择，将会让家庭缺少和家人一起买菜、择菜、洗菜的烟

火气，体会不到完整的烹调仪式感。

预制菜的口味都是统一的，是根据调查后大多数人的口味喜好来预制的，不能实现口味私人化，无法满足不同人的口味需求。比如一道红烧狮子头，如果选择预制菜，无论你是在家吃还是点外卖，都是一个味道，品尝不到“妈妈的味道或家的味道”。

口感上不如新鲜出锅的菜肴。毕竟它的原料已经被加工处理过一次了，而食客买到手以后还要经过二次加热，口感上会受到影响。

很多预制菜都是经过冷冻保存的，在冷冻的过程中水分凝结的冰晶也会在一定程度上改变食物的口感和质地，会让食物吃起来有点“粉”。

预制菜在口味上可能不及新鲜菜肴。有人对市售现炒鱼香肉丝和料理包鱼香肉丝的风味做了研究，结果显示二者在整体上的“鱼香”风味相似，但也存在一定的差异，含硫含氮及其他杂环化合物对鱼香肉丝中“鱼香”和“肉”香气具有重要贡献，料理包的鱼香肉丝中杂环化合物检出的种类虽然多于市售菜肴，但含量均较低，导致一些特定的风味物质难以形成，致使料理包中的肉香及发酵香气低于市售菜肴。

预制菜的营养较为单一。大多数预制菜为荤食，即便有蔬菜，种类也有一定的限制，常见的都是胡萝卜、豌豆、笋、土豆等储存时间长又不易变色的蔬菜，缺乏绿叶菜。

长期食用的最大问题

预制菜虽然方便快捷，但不建议长期吃预制菜，主要存在以下3个问题：

营养不良：预制菜的营养较为单

一，虽说碳水化合物、蛋白质以及脂肪很好保证，但对于维生素、矿物质以及生物活性成分却较难有更多的保留。

这些成分可能会在加工过程中经水洗、高温杀菌、运输等环节出现较多的流失，到了食客手中还会经过二次加热，营养流失更多。再有，预制菜的主食多为白米饭，难以实现粗细搭配。

肥胖风险：很多预制菜为了迎合大众的口味以及为了更长的保存期，脂肪含量较高，热量不低。

比如某款水煮牛肉，如果仔细看营养成分表就会发现，它的脂肪含量高达16.1克/100克，蛋白质含量为6.5克/100克。详情页面中介绍主要原料为牛后腿肉（蛋白质含量为20.9克/100克，脂肪含量为2克/100克），配菜为金针菇、笋片、海带。

如果按照营养成分表中的蛋白质含量来换算，假设蛋白质均来自于牛肉，那么牛肉的含量应该约为33克/100克，来自于牛肉的脂肪便几乎可以忽略。也就是说100克水煮牛肉菜肴中，大约会摄入16克的烹调油。而《中国居民膳食指南》中建议，每天烹调油要控制在25-30克，平均每餐也就最多10克。如果经常吃这样的高脂肪预制菜，很容易脂肪超标，增加肥胖风险。

慢性病风险：脂肪摄入过量，会增加患高血脂的风险；而盐摄入超标，则会增加患高血压的风险。

还是以上面这款水煮牛肉为例，钠含量高达1110毫克/100克，换算成盐为2.7克食盐。一盒水煮牛肉的规格是500克，2-3人份。即便人均吃150克，摄入的盐也有4克了。而《中国居民膳食指南》建议，每人每天盐摄入量不超过5克，一餐就吃了4克，全

天下来盐很容易超标。

另外，专业分析师认为，大多数消费者对预制菜的接受程度高，但更偏好于咸辣口味的品类。咸意味着盐含量高，而辣意味着油含量高。也就是说，大多数人吃的预制菜都是高油高盐的，长期吃不利于健康。

如果要吃，如何均衡营养？

常吃预制菜可能对健康不利，但对于时间紧张的上班族来说，预制菜确实是工作之时填饱肚子的刚需，难以割舍。更何况，即便是点个外卖都逃脱不了预制菜的安排。在这种情况下，如何才能兼顾“吃饱”和“营养”呢？

注意荤素搭配：点餐的时候尽量选择有肉有菜的菜肴，特别是有绿叶菜的，或者直接叮嘱商家单独点一份绿叶菜。实在不行就点个一荤一素，和同事一起吃，商家炒个青菜还是很快的。

避免油大的烹调方式：尽量避免点溜肉段、水煮鱼/肉片、锅包肉、干煸豆角等菜肴，这类菜都是油盐的重灾区。

自带蔬菜和杂粮：对于平时经常点外卖的小伙伴，建议自行带些方便的蔬菜，比如生菜、黄瓜、圣女果、西红柿、紫甘蓝、胡萝卜，这些都可以清洗干净后直接生吃。还可以带烤红薯、煮玉米、燕麦片做一部分主食，增加粗粮摄入。

看营养成分表：如果是自己买带包装的预热菜，一定要看好营养成分表上的脂肪和钠含量，选择二者相对低一点的。每餐将脂肪控制在10克以内，钠控制在800毫克以内，钠含量≥800毫克/100克就属于高盐食品了。

（来源：综合自科普中国、《大河健康报》）

预防失眠 试试四种安神助眠方

中医认为失眠主要是由脏腑功能失调、阴阳气血不足引起。根据症状和病因的不同,中医将失眠分为多种证型,如肝郁化火、痰热内扰、心脾两虚、阴虚火旺等。针对不同的证型,中医通过调理脏腑功能,平衡阴阳气血,达到治疗失眠的目的。

四种“安神助眠方”

养心安神方适用于心脾两虚型失眠。该方剂由远志、酸枣仁、茯神、合欢皮、夜交藤、丹参、五味子、龙齿等中药组成。具有养心安神、调和心脾的功效。

滋阴降火方适用于阴虚火旺型失眠。该方剂由生地、玄参、麦冬、百合、知母、黄柏等中药组成。具有滋阴降火、安神宁心的功效。

疏肝解郁方适用于肝郁化火型失眠。该方剂由柴胡、黄芩、龙胆草、栀子、丹皮、芍药、郁金等中药组成。具有疏肝解郁、清火安神的功效。

活血化瘀方适用于血脉瘀阻型失眠。该方剂由桃仁、红花、赤芍、川芎、柴胡、枳壳等中药组成。具有活血化瘀、安神定志的功效。

安神助眠方的使用方法

煎煮法将中药材放入砂锅中,加



入适量清水(一般以药材浸没为度),浸泡30分钟,然后大火煮沸后改用小火煎煮30分钟,滤出药液。药渣再加水煎煮,重复上述步骤,合并两次药液,一周为一疗程。

药枕法 将中药材研成细末,加入适量棉花或布袋中,制成药枕。每天睡觉时使用药枕,可有效改善失眠症状。

足浴法 将中药材煎煮后取液,用来泡脚,可同时按摩双脚心和涌泉穴。

食疗法 将中药材与食材搭配,制成药膳,如药粥、药茶等。如酸枣仁粥(将酸枣仁与粳米同煮)、百合莲子汤(将百合、莲子炖烂)等。食疗法可起到辅助治疗失眠的作用。

虽然中药品调是一种安全有效的治疗失眠的方法,但在使用时仍需注意以下几点:1、在使用中药品调时,应遵循医生的建议和医嘱使用,不得随意更改用药方法和剂量。2、使用中药品调可能会对肝肾功能造成影响,因此在使用一段时间后,应适当减少用药或咨询医生的意见。3、不同药物之间可能会产生相互作用,因此在选择药物时,应避免搭配不当的情况。4、饮食也会对中药品调的效果产生影响。在饮食方面,应避免食用刺激性强的食物和药物搭配。

(来源:《保健时报》)

秋季养生 重在“养收”

秋季由热转寒,阳消阴长,养生保健须遵循养收原则。俗话说“春捂秋冻”,初秋添加衣物要特别讲究,不可加得太厚、太多。需要提醒的是,“秋冻”要注意心胸部位的保暖,别让“背”和“心”凉着,必要时可先穿上夹背心或毛背心。

秋季干燥,此时补水正当时。秋季补水,建议一天不低于1000毫升,同时最好也不要超过3000毫升。此外,应季的新鲜水果也是抵御秋燥的佳品,如雪梨、木瓜、苹果、红枣、葡萄等,可滋阴润燥,增强皮肤弹性。中

医认为“肺主皮毛”,秋季燥邪当令,容易伤肺,此时养生应以“润”为主。建议多吃一些具有健脾润肺、养血润肤功能的食品,如杏仁、白木耳、百合、白果、芝麻等;也可以多吃一些滋阴养肺的水果,如杨桃、梨、哈密瓜等;还可以多吃一些富含维生素A的食物,如油菜、胡萝卜、禽蛋等。

在凉爽的秋季,大家运动积极性会高不少,但此时需要注意掌握运动的度。秋天精气收敛内养,此时的运动强度不应过大,尤其需要注意切勿大汗淋漓,避免因汗液丢失过多而造

成阳气损耗。运动宜选择平缓轻松、活动量不太大的项目。

“自古逢秋悲寂寥”,秋天一片肃杀的景象,容易触景生情,生活中哮喘、老慢支等呼吸道疾病的发生也往往与情绪不畅、肝气郁结有很大关系。而中医有“常笑宣肺”的说法,对于肺来说,心情愉悦、开怀一笑在使肺扩张的同时,也吸入了更多的氧气,让身体的每个细胞获得充足的氧分。因此,建议秋季保持心情愉悦,日常多笑一笑,使肺部扩张,减少肺部疾病发生的可能。(来源:《家庭医生》)

缓解口腔溃疡 要科学用药

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,通常是由于口腔内的细菌感染、口腔内部的创伤、压力、营养不良等因素引起的。大多数口腔溃疡会在一两周内自行消失,但发作时疼痛明显,影响患者进食、说话和日常生活,而在医生指导下合理使用一些药物可以减轻局部症状、促进溃疡愈合,常用的药物如下:

维生素类药物 维生素可以维持上皮正常的代谢功能,促进病损愈合,一般可服用维生素C、复合维生素B。

局部止痛药 口腔溃疡常有剧烈疼痛,而利多卡因凝胶、苯佐卡因凝胶等局部麻醉剂可以快速缓解疼痛。这些药物通常用于溃疡表面,以减轻疼痛和不适。

消炎药 口腔溃疡常伴随炎症反

应,消炎药可以减轻炎症和红肿。例如红霉素软膏、金霉素软膏等抗生素药物可以抑制细菌生长,减轻炎症反应。

抗过敏药 口腔溃疡患者有时会出现过敏反应,抗过敏药可以缓解过敏症状。例如扑尔敏、苯海拉明等抗过敏药物可以减轻过敏症状,缓解口腔溃疡引起的疼痛和不适。

(来源:人民网健康)

现代人生活节奏快,饮食习惯不良,高血压、高血糖和高血脂已成为常见疾病。介绍几个预防“三高”的有效措施,帮您降低血压、血糖和血脂,保持身体健康。

合理饮食多吃蔬菜水果:蔬菜水果富含纤维素、维生素和矿物质等,能够促进肠道蠕动,降低胆固醇水平。

限制钠盐摄入:钠盐是导致高血压的主要因素之一。建议每天摄入盐不超过5g,对于高血压患者应限制盐的摄入。

控制糖和脂肪的摄入:高血糖和高血脂是导致高血脂的主要原因之一。建议控制糖和脂肪的摄入,以达到控制血糖和血脂的目的。

避免暴饮暴食:暴饮暴食会导致血糖和胆固醇的快速升高,提高患高血压的风险。建议遵循健康饮食规律,避免暴饮暴食。

适度运动:建议成年人每周应至少进行150分钟的有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动。除了有氧运动,适度的力量训练也是非常重要的。力量训练有助于增强肌肉和骨骼的强度,从而降低血压和血糖。需要注意的是,在运动时要遵循逐渐增加运动量和强度的原则,不要过度运动或超出自己的承受能力。如果出现不适,应立即停止运动并咨询医生的建议。

戒烟限酒:烟草中的尼古丁和其他化学物质会增加血压和心率,并导致心衰。吸烟还会使身体产生过多的皮质醇,进而导致高血压和糖尿病。因此,戒烟可以帮助降低血压、心率和血糖水平,减少心衰的风险。酒精是导致高血压、高血糖和高血脂的主要因素之一。酒精会降低人体对钠的吸收,增加心率和血压,并导致脂肪在肝脏中的蓄积。长期饮酒还可能导致肝损伤和胰腺损伤。因此,限制酒精的摄入可以帮助降低血压、心率和血糖水平,并减少脂肪在肝脏中的蓄积。

定期体检:通过定期的体检,可以及早发现“三高”问题,并采取相应的措施进行预防和治疗,从而达到预防“三高”的目的。同时,定期体检还可以提高人们对自身健康的关注度,增强自我保健意识,从而实现健康的目标。

(来源:《大河健康报》)

吃动平衡

科学防“三高”

湖北十大美丽休闲乡村等你来打卡

2023年中国美丽休闲乡村名单近日出炉,湖北共有10个美丽休闲乡村榜上有名。上榜的乡村景区成为了热门旅游打卡地,游客们纷纷走进山水与田园间,吃五谷、爬草垛、逛古村找回乡情与童趣……漫步各色花海品赏金秋颜色,体验各项特色活动。

黄石市大冶市 金湖街道姜桥村

楚天第一水乡——姜桥村,始于元初,位于大冶市金湖街道办事处。沿着干净舒适的柏油路走进大冶市姜桥村,一条清流穿街而过,两岸林木幽静,石桥、游廊依势而建。油纸伞、青石巷、乌篷船、古村落……你能想象到的水乡,姜桥村都有。

从北街的“势坤门”,走进800余米的姜桥古街。这里独特的古村落韵味让人流连忘返,一草一木、一砖一瓦都是历史的积淀,与天井、祠堂、石巷、古街、戏台相映成趣。

游走在姜桥村,看天边云卷云舒,任身前潮涨潮落,忘却尘世的喧嚣,梦醉于千年古村与自然山水之中。

十堰市竹山县 城关镇刘家山村



刘家山村位于竹山县城以东9公里,辖区内自然、人文、水域资源丰富,森林覆盖率高,构建出了一幅“山幽、水美、茶香、人和”的世外桃源景象。

刘家山村先后建成刘家山茶艺中心和研学教育主题公园,配备“六坊”(豆坊、酒坊、油坊、磨坊、茶坊、花坊)纯手工食品制作、“四铺”(篾匠铺、草鞋铺、木匠铺、雕刻铺)传承手工艺人体验。

这里特色旅游成效显著,越来越多的游客被隽秀的田园风光、和美的乡土人情、独特的民俗文化所

吸引,纷至沓来,走进茶园,感受茶趣,品味乡厨,畅游景区。

宜昌市点军区 点军街道牛扎坪村

牛扎坪村位于西陵峡口南岸的三峡起始点,号称三峡第一关、葛洲坝坝上第一村。这里依山傍水,石奇林美,长江绕村而过,大江、大坝、大城,一眼尽揽!

在牛扎坪,百年沧桑下的私盐坡、王家老屋、覃家花园、锁江石、野人沱、石门洞、烽火台等地貌景观与历史遗迹,与峡江秀美宜人的山光水色,游人随手一拍皆是美景,超级出片。

襄阳市襄州区 峪山镇星火村

星火村位于峪山镇东南角,是国家级红色美丽村,有9处革命遗址、建设占地23亩的遗址展馆等。

星火村以红色文旅为核心,探索出“红色党建+红色旅游+村校合作+集体产业+个体经营”的发展道路,深耕红色产业,通过规划旅游研学路线,推出参观红色纪念馆、走星火路、听星火故事、吃星火饭、体星火情的体验式精品红色教育课程,定制精品研学套餐,把村内二十三处遗址串点成线、连线成面,打造成经典红色教育路线,为党员干部和中小学生构建丰富的精神家园。

鄂州市梁子湖区 涂家垴镇万秀村



万秀村位于美丽的梁子湖之滨,三面群山环抱,一面依翠傍湖,山水资



▲药姑瑶池

源丰厚,建有有机蔬菜采摘园、国家级陆生野生动物保护站,这里湖光山色美丽、空气清新。先后荣获“全国旅游重点村”、“全国文明村”、“全国最美宜居村庄”、“省级旅游名村”、“荆楚最美乡村”等殊荣,是梁子湖畔一颗璀璨的明珠。

荆门市京山市 温泉街道莲山村

莲山村位于京山市温泉街道南大门,距京山市区7公里,京空路、南环线、富水大道三面环通,京山大道穿境而过。莲山村围绕“休闲农业特色活动和经营业态”做文章,结合宜居宜业和美乡村抓治理,徐徐铺展开一幅“党建美、生态美、村庄美、生活美、乡风美”的美丽乡村新画卷。

荆州市松滋市 洈水镇北闸村

北闸村位于洈水水库北岸,地处洈水风景区核心地带,是一个集库区、老区、景区于一体的美丽山村。北闸村曾是松滋县委、松滋县苏维埃政府、九岭岗起义指挥部所在地,作为松滋红色政权的摇篮,特别是新建的九岭岗起义烈士陵园坐落村内,已成为松滋市革命传统教育重要基地、红色旅游目的地。

黄冈市黄梅县 柳林乡老铺村

老铺村地处黄梅县北部柳林乡,坐卧于大别山三面环抱形成的盆地,老铺河、桃冲河、龙池河三条河流自北向南奔腾,穿村而过。老铺村打造集玫瑰谷漂流、龙池河大峡谷、伊甸园玫瑰观光三大景区于一体且拥有两项吉尼斯世界纪录的黄梅玫瑰谷3A级景区,依托景区资源,开发出了玫瑰花

露、花茶、食品等一系列产品。2017年建成了丹桐户外拓展训练基地、雷竹基地和蓝莓采摘园。

咸宁市通城县 大坪乡内冲瑶族村

内冲瑶族村位于湘鄂交界的幕阜山余脉药姑山(龙窖山)北麓,是国家4A景区药姑山·古瑶村所在地,这里曾是古瑶民在药姑山的家园千家峒的主要寨落之一,是目前湖北唯一的特色瑶族村寨。

依托优良的自然生态资源和独特的历史文化资源,景区将瑶乡风情、山水田园、中医药文化创建融于一体,打造成吃瑶家饭、住瑶家院、观自然景、赏民俗情、享田园乐的美丽休闲胜地。

恩施州建始县 茅田乡太和街村

太和街村是中国少数民族特色村寨,是湖北省共同缔造示范村、恩施州人大驻太和街村乡村振兴重点示范村,主导产业是烟叶、大棚蔬菜、食用菌、康养民宿旅游。



茅田三面环山,山谷中有阡陌纵横也有市集繁华,周围绿洲环绕,漫山遍野青葱翠绿,这里夏日平均温度温度22℃,凉而不冷。作为苗族和土家族两大少数民族聚居区,茅田随处可见古朴浓郁的土苗民族气息,别具风情。传承了百年的“善文化”已成为这片土地的精神图腾。在善文化的浸润下,古老村庄处处散发着人文气息,呈现出一派和睦、太平景象。

(来源:综合各景点公众号信息)



▲张家界天门山



▲巴南区丰盛古镇

旅游新玩法：体育线路游

旅游从观光游到体验游，游览方式不断上新，满足游客的需求。目前，体育线路游在各地逐步兴起，受到体育爱好者的追捧。本期，本报推荐几条兼具运动、休闲、旅游等功能于一体的体育旅游精品线路，供大家品鉴。

江苏淮安运河 “百里画廊”体育旅游

淮安运河“百里画廊”体育旅游线路运用“旅游+体育”模式，设计历史文化攀岩之旅、激情四射骑行之旅、森林氧吧徒步之旅三大主题游线，线路总长度约136km，包含5A级旅游景区1家、4A级旅游景区8家、省级夜间文旅消费集聚区1家，省级及以上体育赛事10个，体育休闲运动12个，还有篮球、足球、网球、羽毛球等众多常态化体育项目。

历史文化攀岩之旅线路：淮安市攀岩基地——周恩来纪念馆——中国漕运博物馆——周恩来故居——淮安府衙——金陵国际酒店——京杭大运河里运河东堤（淮安马拉松网红路）——淮安萧湖公园（健身步道）——御码头（桨板运动训练基地）——千年河下古镇（健身步道）——吴承恩故居

激情四射骑行之旅线路：白马湖旅游度假区——李庄码头游船快艇菊花园——三岛奇遇记——哎呀马乐园——嗨皮西提儿童乐园——淮安白马湖胜阳度假酒店（白马湖国际房车露营基地）——粉黛花海——万枫越野赛车——向日葵的故事景区——白马湖国家湿地公园（摩托艇、内湖竹筏、湿地竹筏）

森林氧吧徒步之旅线路：金湖万亩荷花（骑行）——金湖荷花荡（滑草场、水上乐园）——金湖尧想国文化旅游区（步行道尧帝文化体验）——金湖明发酒店——三园农庄度假村（露营、采摘、垂钓）——金湖水上森林公园（林间骑行、卡丁车、马术）



▲平天山森林营地

浙江杭州烟雨桐洲 水陆空体育旅游

新桐乡江洲村桐洲岛（烟雨桐洲景区）为富春江进入富阳段的第一个沙渚岛屿。岛上有富阳区现存五个渡口之一的前江渡口，连接桐洲岛和东梓关。

岛上有环岛车行、骑行公路，沿江骑行、游步道，而且还有一个飞行营地，可以体验热气球、动力伞、直升机、小型固定翼飞机等；以及两个水上运动营地两个，游客可以体验皮划艇，SUP桨板，尾波冲浪，快艇等。

8公里的环岛线上，沿途景观点众多：千年古樟树、余庆堂古民居、皮划艇基地、钱元帅庙、百年枫杨林、亚联飞行营地、原生态江滩露营区、步行景观道、前江区精品民宿群落、杭州三江两岸游轮桐洲岛码头、岛东江景观赏台等，还配套了烧烤营地、田园餐厅、民宿农家乐土菜等。

湖南张家界 户外运动体育旅游

张家界户外运动体育旅游线路并



非一条指定性线路，而是包含武陵源景区峰林徒步、慢跑、骑行、爬山，天门山徒步、挑战999级台阶、跑酷、翼装飞行，七星山徒步、室外滑雪（冬季）、慢跑，大峡谷蹦极、滑索、飞拉达，悬崖花开一号营地拉丁车、自驾越野，张家界冰雪世界室内滑雪，红岩岭飞拉达，樟树营拓展基地露营，茅岩河漂流、喷射快艇，八大公山徒步、慢跑、骑行，以及张家界滑翔伞营地。

张家界是湖南省体育旅游共建示范市，武陵源区是第一批国家体育旅游示范基地，桑植县是国家队思想政治教育基地。张家界市多个地方适合体育健身，近年来，还陆续推出了一批体育旅游新业态，成为国内外众多游客的首选旅游目的地。

广西贵港 “韵动荷城露营天堂”体育旅游

贵港“韵动荷城，露营天堂”体育旅游线路全长约420km，游览线路为：九凌湖足球基地——九凌湖风景区——趣山野露营基地——平天山国家森林公园——平天山大地客营地——

贵港百花山滑翔伞基地——南山风景名胜区——大地客·冲口醒狮营地——桂平西山风景名胜区——西山泉房车露营基地——太平天国金田起义地址——龙潭国家森林公园——桂平蟠龙谷·悦涧里（大藤峡度假区）——平南雄森动物大世界——平南雄景生态酒店——北帝山旅游区——北帝山露营度假酒店——平南佛子岭旅游康养度假区。

重庆巴南 人文山水体育旅游

重庆巴南人文山水体育旅游线路，总长100余公里，开展有轮滑、游泳、卡丁车、漂流、徒步、骑行、登山、露营等体育运动项目。

该线路体育元素丰富，红色旅游资源集中，自然风景优美，人文历史深厚，游客在体育休闲旅游的同时，可一路瞻仰红色文化、抗战文化、温泉文化，滋养身心。

线路沿途，体育健身场地及设施也较为完善，不仅拥有3个健身广场（二圣镇健身广场、集体村梨园广场、中坪村茶花广场）和1条健身步道（二圣镇白马坡健身步道），农体健身工程也覆盖了巴南区6个村和1个社区，健身器材超200件，是市民健身的好去处。

巴南人文山水体育旅游线路途经：巴南区丰盛古镇——解放重庆历史陈列馆——南泉抗战旧址群——南温泉公园温泉——十中记忆主题公园——建文峰——南温泉旱地速滑——迎龙峡景区——二圣镇云林天乡景区。（来源：综合文旅之声等）

秋天的第一顿大餐:贴秋膘

秋天是个吃肉的季节。白露一过,许多人的“贴秋膘”计划就安排上了。

“贴秋膘”的定义,民俗学泰斗张紫晨主编的《中外民俗学词典》这样说:“贴秋膘,亦称‘抢秋膘’或‘补秋膘’……”指立秋日食用厚味美食佳肴,目的在于弥补盛暑夏日身体之消耗。一般多以肉食为主,喻以肉贴膘之意。这是一则有味道的定义,给“秋天第一顿大餐”吃什么,先上了三道硬菜。而现代人贴秋膘,不再像过往那般,是为了生存,而更多变成了一种随时令而起的口头语,以及通过美食承载的集体记忆。

北方人贴秋膘 不只是豪横那么简单

对于北京地区的贴秋膘传统,有一种说法是源于金朝的海陵王完颜亮(“祖籍”黑龙江地区),他迁都北京后成为猪肉的“实力代言”。

清朝光绪年间,北京的卖酱肘子的熟食店以西单的天福号、东四的普云楼为最。普云楼出现在姜文电影《邪不压正》中,已隐入历史。而天福号的酱肘子如今还是老北京贴秋膘的“伴手礼”。由于用了经年老汤,所以口感咸鲜松烂,肥而不腻,瘦而不柴。

而在美食达人汪曾祺那里,则提供了老北京贴秋膘的另一个选项——吃炙子烤肉。

当时,“炙子”是铁条钉成的圆板,下面烧着果木,切成薄片的羊肉或牛肉,“由堂倌在大碗里拌好佐料——酱油,香油,料酒,大量的香菜,加一点点水,交给顾客,由顾客用长筷子平摊在炙子上烤。”汪老先生笔下,贴秋膘有了DIY的乐趣。

而北京普通老百姓家,自己做贴秋膘的吃食,最接地气的吃法莫过于煮白肉了。这道脱胎于满族祭祀的“烧燎白煮”的美食,用清水煮熟的五花肉,切成薄可透亮的肉片,蘸上韭菜花、红酱豆腐汁、或蒜汁食用,清爽解腻,肉香在口中绽开,这个立秋便圆满了。

在辽宁地区,还把立秋日贴秋膘叫做“吃秋饱”,肉类当然解馋,管饱还需要碳水的助攻,所以在海城、锦县等地,主要以肉面为主,而义县等地多吃



饺子、饼等肉馅面食。

不过,以米食为主的东北地区贴秋膘有吃饺子的传统,有“立秋的饺子入伏的面”之说。

南方人贴秋膘也很豪横

在江苏盐城,普通百姓家贴秋膘首选吃炖肉。讲究一点的人家,还吃炖鸡、炖鸭。红烧鱼也是盐城人贴秋膘的明星选项。

在无锡,老少咸宜的贴秋膘方式,当地人十有八九会推荐酱排骨。无锡酱排骨色泽酱红,滋味醇厚,甜咸适宜。肉很酥烂的口感,被无锡人亲切地昵称为“肉骨头”。据史料显示,这

表性美食之一。

而扬州人贴秋膘,狮子头必须榜上有名。梁实秋早在《雅舍谈吃》中就安利过这道名菜。扬州狮子头最传统的做法,要纯手工细切,不能将纤维斩断,还要做到肥瘦分离。肥肉丁的大小像石榴籽儿,玲珑剔透。而瘦肉丁的大小则如火柴头,粒粒分明。对于狮子头的肥瘦比例,专家们观点各异。袁枚的《随园食单》说:“肥瘦各半,用纤合匀”;而梁实秋认为,“七分瘦三分肥,不可有些须筋络纠结于其间”;汪曾祺则说,“爱吃肥的亦可肥七瘦三”。梁和汪竟给出了相反的意见,看来狮子头也是众口难调。

在浙江湖州,贴秋膘最地道的打开方式就是吃湖羊。入秋的湖羊,上膘正肥,支一口柴火大锅,慢炖到酥烂,浓油赤酱,满街飘香。

湖州人贴秋膘,能与红烧羊肉平分秋色的,只有白切羊肉了。当地人称之为板羊肉。做法类似无锡的压板羊肉,切大块下锅,压重物文火慢炖,这样能保证羊肉酥烂而不散。等到冷藏冻实,放到白案子切成条块,望之如粉色水晶,口感酥滑,紧致弹牙,香气因冷凝更加醇厚。

而在作家崔岱远的贴秋膘“手账”里,南方的贴秋膘是“豪横并精致着”,单拎出来红烧肉,都有很多贴秋膘流派:上海用花雕酒煮得酥润的本帮红烧肉;苏州浓油赤酱、甜而不黏的苏式红烧肉;湖南红亮微辣,只炒糖色不加一滴酱油的湘式红烧肉……

福建武夷山区贴秋膘吃的红烧肉,却在精致中透着野趣。用老火柴锅来做红烧肉,再用泡武夷岩茶的茶水焯肉去腥,调入农家自酿的米酒,一盘肉香、茶香、酒香,三重加持,给人穿透味蕾的极致体验。

所以,中国哪里的秋天大餐最好吃呢?答案自然是:故乡的。

(来源:食文化)



迷雾剧场新悬疑剧来袭

迷雾剧场自2020年推出以来,凭借短小精悍的内容、炸裂的悬疑氛围,圈粉了无数观众。截至2023年,迷雾剧场一共开播了15部作品,虽然产量不算高,但质量却有保证,诞生了多部脍炙人口的佳作,其中不乏《沉默的真相》和《隐秘的角落》这种高分作品。随着迷雾剧场的人气越来越高,近日爱奇艺一口气发布了多部新剧,喜欢悬疑题材的小伙伴有眼福了。



《三大队》

导演:邢健军

主演:秦昊、陈明昊、李乃文

该剧讲述了因一次审讯意外,三大队刑警程兵入狱服刑,几位队友也受到牵连,曾经的警界精英三大队分崩离析。十年之后程兵重获自由,他热血难凉,和昔日兄弟重新集结踏上追凶之路。

这部剧的亮点是对刑警队伍的真实描绘,展现了他们的荣誉、牺牲、友情和正义。



《乌云之上》

导演:花箐

主演:孙俪、罗晋、丁冠森、李小冉

该剧讲述了女警官韩青在调查搭档钟伟离奇失踪案时,意外发现他成为一起命案的嫌疑人,同时自己的姐姐也受到牵连。在人性与正义的拷问中,一面是扑朔迷离的案情,一面是自己最亲密的家人,她该何去何从?

这部剧的亮点是对女性角色的塑造,孙俪饰演的女警官坚强又脆弱,理智又感性。



《正当防卫》

导演:李云亮

主演:张鲁一、高叶、白敬亭

该剧围绕一起十年前已结案的“校园防卫过当案”,与案件相关的七位主角怀着不同的目的,重新在事发地相遇。随着新的命案接二连三出现,检察官段鸿山和学生方凌渊在一连串事件背后,发现了当年不为人知的真相。

这部剧的亮点是对青春时代的回忆和反思。



《天坑》

导演:张荣吉

主演:王景春、杨彩钰、蒋奇明

该剧讲述了1993年的一场大雨中,虎嘴山市第三煤炭厂发生了一起大案,一辆烧得不成样子的轿车内留下两具面目全非的尸体,火光映照之下,一个持枪人的身影转身而去,消失在夜幕中。

十年之后,曾经冷清的小镇因为煤炭再度繁荣起来,一位老刑警凭借敏锐的嗅觉发现凶手回来了。



《不可告人》

导演:刘新

主演:欧豪、李一桐、杨玏、张国强

该剧讲述了多年前的一次秘密行动导致警方卧底被神秘人泄露,最终线索中断,卧底生死不明。数年之后,一位年轻的警察隐姓埋名潜伏在犯罪集团内部,意外发现当年的真相——警局里竟然有内鬼,他必须把证据传递出来。



《暗潮缉凶》

导演:陈卓

主演:陈建斌、辛云来

该剧讲述了刑警组长连海平和年轻刑警石强峰在调查一桩凶杀时,意外查到了另一起尘封多年的案件线索。凭空消失的少女,深藏不露的企业家、躲躲闪闪的厂区居民,两起穿越时空的案件有着千丝万缕的关系,迷雾似见光明,暗潮早已涌动。



《交错的场景》

导演:郭映嘉

主演:马伊琍、佟大为、高至霆

该剧改编自松本清张同名小说,讲述了刑警姜光明和石落在调查一起案件时,偶然发现作家顾己鸣的小说与案件情节惊人的相似,随着两人更加深入的调查,现实与虚构将他们引向了更深的迷局,幕后真凶竟然在光天化日之下和两人玩捉迷藏。



《一生悬命》

编剧:陆春吾

主演:倪向东、曹小军

该剧讲述了倪向东因为好朋友的意外身亡而卷入了一场匪夷所思的案件,一群毫不相干的人,阴差阳错被命运撞在了一起。幕后黑手到底是谁,倪向东必须在警察找到自己之前揭开所有真相。

湖北广播电视台湖北卫视

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
08:00 天生我财	07:29 白天剧场:狙击部队	07:29 白天剧场:狙击部队				
09:17 白天剧场:狙击部队	09:12 动画片	09:12 动画片				
11:50 天生我财	11:26 白天剧场:狙击部队	10:13 慈海鹊桥会				
12:30 白天剧场:狙击部队	17:49 寻味外婆乡	11:11 白天剧场:狙击部队				
16:55 吾股丰登	18:25 天气预报	18:25 天气预报				
18:25 天气预报	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻				
18:30 湖北新闻	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	19:37 长江剧场:破晓东方	19:37 长江剧场:破晓东方				
19:38 长江剧场:大盛魁	19:38 长江剧场:大盛魁	19:37 长江剧场:破晓东方	19:38 长江剧场:破晓东方	19:38 长江剧场:破晓东方	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分
21:10 湖北10分	21:26 非正式会谈	21:26 戏码头				
21:27 必看时间	21:27 童声朗诵	21:27 大王小王	21:27 奇妙的成语	21:27 你好 赛先生	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号
22:29 夜观财经	22:25 夜观财经	22:27 夜观财经	22:30 夜观财经	22:30 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10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22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	20:55 荆楚全民健身	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	21:20 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10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
7:45 紫金剧场:大侠霍元甲(4)上-(5)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(6)上-(7)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(8)上-(9)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(10)上-(11)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(12)上-(13)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(14)上-(15)下	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(16)上-(17)下
11:20 午间剧场:智者无敌(13-15)	11:20 午间剧场:智者无敌(16-18)	11:20 午间剧场:智者无敌(19-21)	11:20 午间剧场:智者无敌(22-24)	11:20 午间剧场:智者无敌(25-27)	11:20 午间剧场:智者无敌(28-30)	11:20 午间剧场:智者无敌(31-33)
13:25 钻石剧场:乱世情缘(9)下-(11)下	13:25 钻石剧场:乱世情缘(12)上-(14)上	13:25 钻石剧场:乱世情缘(14)下-(16)下	13:25 钻石剧场:乱世情缘(17)上-(19)上	13:25 钻石剧场:乱世情缘(19)下-(21)下	13:25 钻石剧场:乱世情缘(22)上-(24)上	13:25 钻石剧场:乱世情缘(24)下-(26)下
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	16:15 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	16:50 真的在点	16:50 真的在点	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	17:40 新闻360	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	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	18:15 帮女郎在行动
19:05 黄金剧场	19:05 黄金剧场	19:05 黄金剧场	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 帮女郎在行动精编版	23:00 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版	23:25 真的在点	20:10 黄金剧场	19:55 黄金剧场	19:55 黄金剧场
23:25 真的在点				22:55 帮女郎在行动精编版	23:25 荆楚消防	22:55 帮女郎在行动精编版
				23:40 真的在点		23:25 真的在点

湖北广播电视台影视频道

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
06:40 断箭(22-26)	06:40 断箭(27-31)	06:40 断箭(32-36)	06:40 断箭(37-41)	06:40 断箭(42-46)	06:40 断箭(47)	06:40 战雷神(5-9)
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	7:30 战雷神(1-4)	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	11:15 影视智斗星	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	13:25 喜子来了	14:00 影视大民星
14:30 炫剧场:战昆仑(12-14)	14:30 炫剧场:战昆仑(15-17)	14:30 炫剧场:战昆仑(18-20)	14:30 炫剧场:战昆仑(21-23)	14:30 炫剧场:战昆仑(24-26)	14:00 影视大民星	14:30 炫剧场:战昆仑(29-31)
17:25 首播剧场:第一猎手(35-40)	17:25 首播剧场:第一猎手(39、40)	17:25 首播剧场:喋血英雄(3-8)	17:25 首播剧场:喋血英雄(7-12)	17:25 首播剧场:喋血英雄(11-16)	15:25 炫剧场:战昆仑(27、28)	17:25 首播剧场:喋血英雄(19-24)
23:00 经典剧场:黑玫瑰(27、28)	19:10 首播剧场:喋血英雄(1-4)	23:00 经典剧场:黑玫瑰(31、32)	23:00 经典剧场:黑玫瑰(33、34)	23:00 经典剧场:黑玫瑰(35、36)	17:25 首播剧场:喋血英雄(1-2)	23:00 经典剧场:地道女英雄(3、4)
	23:00 经典剧场:黑玫瑰(29、30)					

湖北广播电视台垄上频道

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
05:20 垦上故事会特别版(85-87)	05:20 垦上故事会特别版(88-90)	05:20 垦上故事会特别版(91-93)	05:20 垦上故事会特别版(94-96)	05:20 垦上故事会特别版(97-99)	05:20 垦上故事会特别版(100-102)	05:20 垦上故事会特别版(103-105)
08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版	08:01 垦上故事会精编版	08:12 垦上故事会精编版
08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会	08:44 垦上故事会	08:55 垦上故事会
12:06 垦上故事会精编版(274)	11:55 垦上故事会精编版(275)	12:06 垦上故事会精编版(276)	11:55 垦上故事会精编版(277)	12:06 垦上故事会精编版(278)	11:55 垦上故事会精编版(279)	12:06 垦上故事会精编版(280)
13:10 垦上看戏:生死连(14-17)	12:59 垦上看戏:生死连(18-21)	13:10 垦上看戏:生死连(22-25)	12:59 垦上看戏:生死连(26-29)	13:10 垦上看戏:生死连(30-33)	12:59 垦上看戏:生死连(34-37)	13:10 垦上看戏:生死连(38-41)
16:41 垦上剧场:虎胆英雄(8-11)	16:35 垦上剧场:虎胆英雄(11-14)	16:41 垦上剧场:虎胆英雄(14-17)	16:35 垦上剧场:虎胆英雄(17-20)	16:41 垦上剧场:虎胆英雄(20-23)	16:30 垦上剧场:虎胆英雄(23-26)	16:41 小碗说剧
20:00 垦上行(243)	20:00 垦上行(244)	20:00 垦上行(245)	20:00 垦上行(246)	20:00 垦上行(247)	19:49 垦上欢乐送(83)	17:33 垦上剧场:虎胆英雄(27-29)
20:32 寻医问药(205)	20:32 寻医问药(206)	20:32 寻医问药(207)	20:32 寻医问药(208)	20:32 寻医问药(209)	20:00 垦上行(248)	19:49 垦上欢乐送(84)
21:36 垦上故事会(862-864)	21:36 垦上故事会(865-867)	21:36 垦上故事会(868-870)	21:36 垦上故事会(871-873)	21:36 垦上故事会(874-876)	20:32 荆楚原产地(41)	20:00 垦上行(249)
					21:36 垦上故事会(877-879)	20:32 荆楚原产地(42)
						21:36 垦上故事会(880-882)

湖北广播电视台经视频道

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
07:53 少林寺传奇之东归英雄(66-70)	07:53 少林寺传奇之东归英雄(71-75)	07:53 少林寺传奇之东归英雄(76-80)	07:53 少林寺传奇之东归英雄(81-84)	07:53 开封府(2-6)	07:53 开封府(7-11)	07:53 开封府(12-16)
09:43 养生栏目	09:43 养生栏目	09:43 养生栏目	09:23 经视故事会:开封府(1)	09:43 养生栏目	09:43 养生栏目	09:43 养生栏目
10:24 桃花朵朵开						
10:45 专题	10:45 专题	10:45 专题	9:43 养生栏目	10:45 专题	10:45 专题	10:45 专题
11:07 桃花朵朵开	11:07 桃花朵朵开	11:07 桃花朵朵开	10:24 桃花朵朵开	11:07 桃花朵朵开	11:07 桃花朵朵开	11:07 桃花朵朵开
11:28 养生栏目	11:28 养生栏目	11:28 养生栏目	10:45 专题	11:28 养生栏目	11:28 养生栏目	11:28 养生栏目
12:10 我们是冠军	12:10 我们是冠军	12:10 我们是冠军	11:07 桃花朵朵开	12:10 我们是冠军	12:10 我们是冠军	12:10 我们是冠军
13:24 金牌调解						
14:19 经视故事会:武松(66-69)	14:20 经视故事会:武松(71-74)	14:20 经视故事会:武松(76-79)	14:20 经视故事会:武松(86-89)	14:20 经视故事会:武松(91)	14:20 经视故事会:西游记(5-8)	14:20 经视故事会:西游记(5-8)
16:05 专题						
16:29 经视故事会:武松(70)	16:30 经视故事会:武松(75)	16:30 经视故事会:武松(80)	16:05 专题	17:00 哪吒	16:30 经视故事会:西游记(1-3)	16:30 经视故事会:西游记(9)
17:00 哪吒	17:00 哪吒	17:00 哪吒	16:30 经视故事会:武松(85)	17:43 维楚有菜	16:30 经视故事会:西游记(4)	17:00 哪吒
17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:00 哪吒	18:00 经视直播	17:43 欢乐送	18:00 经视直播
18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播	17:43 经视理财	19:10 经视旅行团	18:00 经视直播	19:13 经视故事会:等你回家(13-16)
19:14 经视故事会:回家的路(40-43)	19:14 经视故事会:回家的路(44-47)	19:14 经视故事会:等你回家(1,2)	18:00 经视直播	19:29 经视故事会:等你回家(7,8)	19:14 经视故事会:等你回家(9-12)	22:16 经视故事会:幸福约定(41-43)
22:20 经视生活圈之提案追踪	22:27 经视故事会:幸福约定(26-28)	20:49 经视故事会:回家的路(48,49)	19:14 经视故事会:等你回家(3-6)	21:02 桃花朵朵开	22:19 经视故事会:幸福约定(35-37)	22:19 经视故事会:幸福约定(38-40)
22:36 经视故事会:幸福约定(23-25)		22:19 经视故事会:幸福约定(29-31)	22:20 经视生活圈之经视说法	22:31 经视故事会:幸福约定(32-34)		
			22:36 经视故事会:幸福约定(32-34)			

湖北广播电视台生活频道

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
07:50 电视剧:火蓝刀锋						
10:45 开讲了						
12:25 桃花朵朵开						
19:01 我们是冠军						
20:53 电视剧:绝地防线	20:53 电视剧:绝地防线	20:53 电视剧:绝地防线	20:52 电视剧:绝地防线	20:53 电视剧:绝地防线	20:52 电视剧:绝地防线	20:52 电视剧:绝地防线
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

湖北广播电视台教育频道

2023年10月16日(星期一)	2023年10月17日(星期二)	2023年10月18日(星期三)	2023年10月19日(星期四)	2023年10月20日(星期五)	2023年10月21日(星期六)	2023年10月22日(星期日)
07:28 谢谢你来了	06:51 谢谢你来了	06:58 谢谢你来了				
09:20 电视剧:希望勇士	08:12 电视剧:希望勇士	08:21 电视剧:希望勇士				
13:15 门当户对	12:10 门当户对	12:16 门当户对				
17:00 等着我	14:12 长江讲坛	14:10 长江讲坛				
19:46 电视剧:天狼星行动	19:46 电视剧:天狼星行动	19:46 电视剧:天狼星行动	19:46 校园戏曲风	19:46 汉字解密	17:05 等着我	15:10 门当户对
23:40 等着我	23:40 等着我	23:40 等着我	20:45 电视剧:天狼星行动	20:45 电视剧:天狼星行动	19:46 湖北教育新闻	17:03 等着我
			23:30 等着我	23:30 等着我	20:45 电视剧:天狼星行动	19:46 童声朗朗
					23:30 等着我	20:51 电视剧:天狼星行动
						23:30 等着我



畅游京津 不一样的风情

大家好,我是本次旅行体验员张聪,本次我们跟随喜子来了团队前往了我国首都北京。

武汉乘坐火车,一夜抵达北京。按照行程安排,我们首先来到天安门广场,观看升旗仪式,瞻仰毛主席纪念堂随后游览故宫。

第二天上午,我们前往八达岭长城,这是非常著名的长城景观。登上长城,可以俯瞰壮丽的风景。我们还参观奥林匹克公园、鸟巢和水立方,重温北京奥运会的辉煌。下午,我们游览了颐和园,欣赏古代皇家园林的美景。晚上,我们前往香山公园,享受宁静。

在天津,我们参观了周恩来邓颖超纪念馆,游览了古文化街,欣赏传统建筑美和独特的文化。当天下午,我们游览了欧陆风情街,感受浪漫的欧洲风情。

旅行期间,喜子来了团队服务优良,确保观众旅行安全、舒适,尽力满足每一位游客的需求。从接待游客到旅行结束,喜子来了团队成员都以专业、礼貌的态度对待每一位客人。

喜子来了团队的工作人员都经过严格的培训,具备丰富的旅游知识和经验,能够为观众提供准确、详尽的信息和建议。在行程安排上,他们注重细节,并提供全面的旅游服务,包括接机、住宿、用餐、交通等方面的安排。团队还会根据每位观众游览的需求和偏好,量身定制行程,确保观众能够充分欣赏和感受到北京、天津的各种景点和文化。

除了提供优质服务,喜子来了团队还具备良好的沟通技巧,对每一位观众都十分贴心,能够认真倾听意见并及时解决问题。让观众在旅行中感到宾至如归,享受到真正的旅行乐趣。

如果您计划畅游北京、天津,快来报名吧!喜子来了团队将为您提供优质的服务,让您的旅行成为一段难忘的回忆。欢迎拨打报名热线 027—87377777,我们一起出发吧!



跟着喜子去旅行,一路好心情!