

2023 湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”事迹分享会在十堰市郧阳区举行

► 04 版



湖北广播电视台“双节”宣传报道
融合发力 精彩纷呈

► 02 版

湖北广播电视台《荆楚有好物》走进麻城

► 03 版

社区引领善治理 主动作为解民忧

► 05 版

揭秘儿童肺炎支原体感染

► 08 版

哪里的“米酒”最好喝

► 12 版

11月“冷档期”的热电影

► 13 版



陕西丝绸文化之旅

► 11 版



湖北广播电视台“双节”宣传报道 融合发力 精彩纷呈

2023 年中秋、国庆假日期间,湖北广播电视台配合节日主题,寄情中秋、喜迎国庆、直击亚运,推出丰富多彩的新闻报道、特别节目、主题活动,营造出浓厚的节日氛围。“双节”期间,湖北台在央视发稿 156 条,其中《新闻联播》播发 8 条,为超级黄金周交出了一份精彩答卷。

新闻报道细看湖北新气象

头条置顶“凝正气”,展现总书记家国情怀。新闻中心推出创意产品《国庆 74 周年,重温习近平谈“爱国”语录》,被中央网信办全网置顶推荐,全网点击量突破 1.2 亿。

主题报道“接地气”,多维度看荆楚作为。新闻中心推出重磅头条策划《大国重器 湖北力量》,记者跨山越海,在大海、沙漠、特高压铁塔等极致场景下展现湖北力量与荆楚贡献。特别策划《一带一路这十年》,讲述“一带一路”上的中国故事、湖北贡献。《先行谈——对话市州书记市长》连推 5 期,主题聚焦精准,引起广泛关注与转发。《先行区·看先行》专栏以图文和视频的方式,生动展现了湖北各地各产业发展的优势、特色和先进经验,呈现了创新的视角和观察。《守护》《国庆我在岗 坚守显担当》《我和我的村庄》等系列报道,生动讲述一线劳动者在节假

日坚守岗位故事,展示新时代各地各行业接续奋斗、勇向复兴的精神风貌。

亚运报道“冒热气”,多形式呈现赛事盛况。国际传播中心特别策划“传统之美”Plog 系列,运用海外 Z 世代群体中流行的 Plog 形式,展现亚运盛况和杭州城市形象。作品在亚运会播报活动座谈会上被中宣部国际传播局肯定,并得到了中宣部领导的点赞,称赞其是“对外讲好中国故事、展现中国传统文化之美的佳作!”《湖北新闻》《湖北十分》《经视直播》等节目推出《亚运速递》《亚运“娜”么燃》等专栏,聚焦杭州亚运的湖北元素、湖北成就。长江云新闻客户端开设专题《亚洲雄风——聚焦杭州第 19 届亚运会》,推出两个主打专栏——Vlog 系列报道《“益”起看“盛”事》和记者观察日志《亚运佳音》系列报道,语言生动、个性鲜明。

新媒体宣传“聚人气”,多体裁互动传播。新闻中心推出创意 SVG《苏东坡通宵饮酒,李清照半夜划船,古人这样过中秋》,湖北经视推出《一起点亮中秋月》,烘托出浓厚的节日氛围。“文明出行 平安相伴”国庆中秋 200 小时融媒直播、“瞰见荆楚”慢直播等,宣传路况信息,提示安全出行。

文旅报道展现荆楚新风貌

各事业部、频道从自然风光、荆楚

文化、红色底蕴等多个维度推介湖北,吸引众多关注。

自然风光:新闻中心特别策划全媒体报道《这里是湖北》,以节日动态为例,融入记者出境点评等丰富形态,高品质制作,高互动传播,得到王忠林省长肯定。湖北发布、长江云《你要写湖北,就不要只写湖北……》《荆楚国宝 Citywalk》,以手绘+创意海报等形式,让广大网友领略湖北旅游资源的丰富多彩,引来无数网友续写推介湖北。交通广播事业部大型融媒系列报道《千湖之光》、国庆特别节目《千湖秀美新画卷》《焕新蝶变 向“新”而生》等,呈现湖北生态之美。音乐广播事业部原创融媒主题宣传《武汉音乐故事》《艺润荆楚——我的乡村我的歌》,用音乐的形式展现湖北风光、湖北故事。

传统文化:湖北卫视历时三年重磅推出大型文化纪录片《百年戏码头》,打捞江城记忆,钩沉三镇往事,再现百年戏码头繁盛景象,为戏曲寻根,为传统文化溯源。湖北经视推出《打卡诗词里的武汉》第二季、湖北发布推出《17 点 58 分! 抬头看!》等融媒产品,将古典诗词与湖北诗情画意的风光深度结合,意蕴悠长。电视教育频道推出《何祚欢:话说大武汉》,邀请武汉民俗学者何祚欢讲述百年风云激荡的老汉口故事,汉风汉韵、引人入胜;

《闪亮小主播》《火火星主播》等节目,则让中小學生主播萌趣播报家乡之美,童趣盎然。

红色底蕴:电视综合频道推出口述式档案系列片《档案里的湖北开国将军》第一季,以档案凝固的历史瞬间为切入点,用心用情讲好湖北籍开国将军们坚定信仰、忠诚为民、敢于斗争、勇于担当的革命故事。节目一经推出即获得各方好评,单条短视频产品播放量破千万,多个视频登上抖音同城热榜,观众纷纷留言致敬先烈。

特别节目担当假日“气氛组”

湖北卫视抢抓黄金周契机,推出两档新节目。以大众视点看科技,以普及角度说科学,重磅打造的院士演讲科普创演节目《你好,赛先生》于 9 月 29 日周五 21:20 分播出,首期收视率全国第 9 位。光明日报、央视网等中央媒体多轮宣传点赞;澎湃新闻、凤凰网等各大门户网站重点推荐;节目微博话题阅读量破 1.4 亿,抖音#你好赛先生 短视频深受年轻人追捧。4 位参与节目的院士也给节目组发来反馈,充分肯定节目形式和意义。

《戏码头·中国须生大会》则上演了一场盛况空前的戏曲界“华山论剑”,打造梨园盛会。

来源:台(集团)综合办

仙侣山发射台庆祝建台 40 周年暨重阳节茶话会:传承广电精神 共创美好未来

10 月 22 日,在重阳节到来之际,位于海拔 1438 米的宜昌市兴山县仙侣山发射台开展了庆祝建台 40 周年暨重阳节茶话会活动,18 位仙侣山发射台退休职工以及在职职工家属参加了本次活动。

座谈会上,县文旅局党组书记、局长张洪向退休职工致以节日祝福,并介绍了兴山县广播电视事业的发展现状。他提到,该县正在结合全省公共服务标准化试点县建设,为 36 项任务清单制定可复制的好经验和好做法,并计划在全省范围内推广。

县文旅局党组成员、仙侣山发射台台长李青林表示,他将带领全台职工继续发扬老广电艰苦创业的奋斗精神,勇往直前,并按照“环境园林化、机房标准化、设备数字化、管理规范化的标准,努力把仙侣山发射台建设成为全国一流



的高山台站,为人民群众提供更优质的服务。

退休老站长夏青政回顾过去,对广电工作者抓住国家发展机遇,建设美丽的发射台感到欣慰,感谢局领导的支持和新一代广电人的辛勤工作。

退休老同志王家录为发射台提出四点建议:一是将仙侣山发射台纳入

鄂西北全覆盖重要基地;二是广电与文旅、体育融合发展;三是加强管理,出亮点、经验;四是结合“古昭南”规划,建鸡笼山发射基地,香溪河沿线装太阳能 4G 应急广播,服务古昭南城区群众。

田红云作为发射台年轻代表和文旅局驻高岚村第一书记,表示将继续

老前辈的优良作风,在岗位上尽职尽责,积极推动广电事业发展,为全县人民提供更丰富、更清晰的广播电视节目。

钟静作为职工家属代表表示,她很荣幸参加这次座谈会。她曾作为财务工作者为发射台提供过服务,深刻了解发射台的变化和进步。她现在已经成为了发射台职工家属的一员,感到非常荣幸和充满期待。

本次活动的顺利开展,不仅体现了县文旅局领导对广电事业的高度重视和支持,也让老一辈广电人和职工家属感受到了回归广电大家庭的温暖,艰苦创业的广电精神得以延续和传承,同时激励着在职年轻职工勇往直前,鞭策全台职工为发展仙侣山发射台而努力奋斗!

记者 刘文婷 通讯员 黄明喜 何兴 赵勇

点赞心中“最美”

2023湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”评审会召开

10月19日上午,2023湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”评审会在湖北广播电视台召开。

湖北省发展和改革委员会振兴处一级调研员李庆功、湖北省易迁办干部杨庆国、华中师范大学教授、博导袁方成、湖北广电报业有限责任公司总经理、总编辑饶迅、副总经理傅先萍、《楚商》杂志执行主编胡泊组成的评审团,对来自湖北省各地市州县的近200名候选的材料、展播结果等进行现场评审、打分。

2023湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”评选活动,由湖北省发展和改革委员会、湖北广播电视台联合主办,湖北广电报业有限责任公司承办,活动设置有“最美易迁安置区”“最美奋进帮扶干部”“最美励志搬迁群众”“最美社区工作者”“最美社区志愿者”五大奖项。

9月30日活动启动,反响热烈。从10月9日至10月18日,湖北广播电视报微信公众号对各类候选的感人事迹进行了展播。易地搬迁安置区干部群众共筑幸福家园的精神风貌、武汉社区人爱岗敬业的奉献品格受到了社会各界的高度关注,大家纷纷参与点赞、投票,共有约32万人次点赞了心中最美,近8万人参与了投票。

本届“最美”评审标准既注重候选人的工作业绩和贡献,也充分考虑他



们在工作中的带动和创新、社会责任感和影响力,及他们在共筑幸福家园过程中所发挥的作用。

湖北省发展和改革委员会振兴处一级调研员李庆功表示,“三个最美”的评选,是易地搬迁后续扶持阶段的重要抓手,它可以推进工作并保障易地搬迁工作的经验和实践得以传承。评选活动是一种激励和鞭策,激励奋战在一线的广大干部群众更加努力工作,鞭策后扶阶段各战线上的党员干部不断进步。通过评选,我们可以在实践中挖掘和提炼先进经验和创新做法,进而在易地搬迁后续扶持工作中加以推广和应用,以更好地实现乡村振兴的目标。

华中师范大学教授、博导袁方成认为,最美评选活动对基层干部和老

百姓具有重要的激励和标杆作用。社区虽小,却连着千家万户。社区工作者作为城市最基层,一头连着政府机关,一头连着社区群众,可以说重任在肩。社区的发展离不开社区工作者、志愿者的共同努力,最美的评选适时而应景,激励着大家要勇于创新,以不断学习进取的态度和勇于创新的精神面对工作,努力成为群众排忧解难的知心人和贴心人。

湖北广电报业有限责任公司总经理、总编辑饶迅说,历时一个月的展播,让我们真实地感受到易地搬迁群众在干部们的带领下,从靠山吃山到勤劳致富、从故土难离到安居乐业的涅槃巨变。最美的评选是对他们最好的褒奖。

采写 朱容成



▲湖北省发展和改革委员会振兴处一级调研员李庆功



▲华中师范大学教授、博导袁方成



▲湖北广电报业有限责任公司总经理、总编辑饶迅



近日,“荆楚有好物——东坡庙会·首届王叔和中医药文化节暨第十一届麻城菊花文化旅游节”在麻城开幕。这也是《荆楚有好物》走出演播厅办节目,积极下沉基层的创新尝试,收获良好反响。

开幕式以“麻城菊花 福泽万家”为宣传口号,设计推出“一脉相承 福泽万家”“通达古今 菊香天下”“生生不息 花开盛世”三个篇章,通过观众喜闻乐见的文艺节目、现场发布、医药科普、美食分享、产品展示、文旅推介等形式,聚焦“花经济”、做足“花文章”,传承千年菊乡文化,弘扬脉祖王叔和中医药文化,充分展示了麻城践行“两山”理念,实现绿色发展,迎来生态美、百姓富的动人画卷,展现了千年古县厚重的人文历史和蓬勃的发展朝气。

活动通过大屏+小屏同步直播,在长江云、快手、抖音、微信视频号、百家号等多个平台同步直播,社会反响热烈。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台(集团)圆满完成杭州亚运会曲棍球赛事任务

9月23日至10月8日,第19届亚运会在杭州举办。湖北广播电视台(集团)圆满完成此次赛事中的曲棍球比赛全球公共信号制作任务,得到主转播商、多国持权转播商和国家体育总局的一致好评。

赛事期间,制作团队共完成65场比赛、2场颁奖典礼的全球公共信号制作,时长总计180小时,为本届亚运会各项目之最,且制作效果完全达到组委会视频、音频和节目质量控制中心标准。

来源:台(集团)综合办

2023广播电视融媒体营销创新大赛暨公益作品征集大赛获奖名单揭晓 湖北广播电视台两件作品分获金银奖

近日,2023广播电视融媒体营销创新大赛暨公益作品征集大赛获奖名单揭晓。湖北广播电视台两件作品获奖,其中新闻中心《长江说法》栏目儿童紧急救援计划公益广告短片《温暖守护 我们在路上》获金奖,音乐广播

事业部《篇章》获银奖。颁奖盛典将于11月16日在中国厦门第30届中国国际广告节中举行。

本次大赛以“广聚力量 融合创新”为主题,各广电媒体及相关企业、跨媒体平台积极参加,大赛共收到来

自全国近300家媒体单位和企业提报的总计2000多件作品。中国广告协会和大赛组委会组织品牌主、营销专家成立专家组,从实效创新、品牌创新、文化创新、服务创新、科技创新、公益广告等方向对提报的方案进行了评

选,最终有180件作品入围终审,共评选出:全场大奖3件,金奖21件,银奖36件,铜奖55件,乡村振兴大奖1件,城市公益宣传大奖1件,特别创新大奖1件,特别创意大奖1件。

来源:中广协广电分会公众号

2023 湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”事迹分享会在十堰市郧阳区举行

10月31日上午,由湖北省发展和改革委员会、湖北广播电视台联合主办,湖北广播电视报、十堰市郧阳区融媒体中心承办的2023湖北省易地搬迁“三个最美”暨第四届“最美社区人”事迹分享会在十堰市郧阳区青龙泉社区集会广场盛大举行。广场上人头攒动,热闹非凡,易迁群众欢聚一堂,为上台分享的“最美”获奖者喝彩。本次活动得到了人民网、新华社等全媒体矩阵的共同见证和发声,并通过长江云全程实时直播。

湖北省发展和改革委员会二级巡视员刘帆、湖北广播电视台党委委员、纪委书记习覃、湖北省发展和改革委员会振兴处处长詹刚、湖北省发展和改革委员会一级调研员李庆功、驻省发改委纪检组二级调研员彭泓、十堰市发展和改革委员会党组成员、副主任郭峰、十堰市郧阳区区委书记胡先平、十堰市郧阳区区委副书记、区长梅华等出席了分享会。

今年9月,2023湖北省易地搬迁“三个最美”暨湖北省第四届“最美社区人”评选活动正式启动。在活动过程中,湖北广播电视报在官方公众号对“最美易迁安置区”“最美奋进帮扶干部”“最美励志搬迁群众”“最美社区工作者”“最美社区志愿者”五大奖项的候选先进事迹进行了集中展播,充分展示了安置区干部群众共筑幸福家园的精神风貌、帮扶干部爱岗敬业的工作作风、易迁群众自强不息的奋进精神、社区人缔造美好生活的鲜活故事吸引了近8万人参与投票,获得了约32万人次点赞。

活动通过网络票选和专家评审相结合的方式,最终20个最美易迁安置区、60名最美奋进帮扶干部、20名最美励志搬迁群众荣获“最美”称号。

分享会上,十堰市郧阳区区委书记胡先平致欢迎辞。他表示:“郧阳始



▲领导、嘉宾合影留念



▲活动现场



▲开场舞蹈《辉煌中国梦》

终贯彻习近平总书记的嘱托,致力于推动大型易地搬迁安置区融入新型城镇化并实现高质量发展。我们围绕人民群众的需求,发扬脱贫攻坚时期的斗争精神,激发搬迁群众的内生动力,努力将易迁安置区打造成为新型城镇化的标杆、乡村振兴的样板以及共同缔造的示范区。本次“三个最美”评选活动,这不仅肯定了我们易迁后扶工作上的努力,也是对我们进一步做好全区易迁工作的巨大鼓舞。我们将认真学习兄弟县市区的优秀经验和做法,用实际行动致敬‘最

美’,争当‘最美’,推动郧阳易迁后扶工作再上新台阶。”

作为活动的主办方之一,湖北广播电视台党委委员、纪委书记习覃表示:“从2020年至2023年,湖北广电与湖北省发改委合作,共同策划了易地搬迁‘三个最美’的评选活动。每年一度的‘三个最美’评选是贯彻落实习近平总书记关于易地搬迁工作重要指示精神的具体举措,既是对我省易迁后扶工作的集中检视,也是展示我省易迁后扶工作成果的平台。这张名片充分展示了我省易迁工作的优异成绩。”

湖北省发展和改革委员会二级巡视员刘帆在讲话中提到:“全省上下深入贯彻落实习近平总书记重要论述和省委、省政府决策部署,以强县工程为抓手,以共同缔造为方法,推动易地搬迁安置区实现高质量发展,坚决守住不发生规模性返贫的底线,逐步将易地搬迁安置区打造成新型城镇化标杆、乡村振兴样板和共同缔造示范区。同时,郧阳区易地搬迁及后续扶持工作得到了蒙古国、加纳共和国党政代表团的高度肯定。”

在分享会上,来自武陵山片区恩施州利川市建南镇林口社区易迁点的负责人赵召勇,以及来自大别山片区黄冈市蕲春县易迁办的程立、幕阜山片区咸宁市通城县政协派驻关刀镇高冲村的第一书记汪俊和来自秦巴山片区十堰市郧阳区胡家营镇的詹华云等人纷纷上台分享了各自与易迁之间的故事。他们从不同的角度,用自己的经历和感受向大家展示了易迁政策给他们带来的影响和变化。与会领导为“三个最美”获奖代表颁发了荣誉证书。

湖北汽车工业学院教授、十堰市委智库专家、十堰市发展战略研究院首席专家肖俊涛在聆听了四位分享者的发言后表示:“易地搬迁安置区的治理工作既特殊又复杂,能够取得如此好的成效是坚持党建引领、共同缔造、不断提升社区社会治理水平的必然结果。”

超过77万网友通过长江云APP观看了本次分享会的直播。承办本次活动的湖北广播电视报总编辑饶迅说:“通过这次分享会,我们看到了易地搬迁政策给群众带来的实实在在的好处,也看到了社会各界对易迁工作的支持和关注。同时,我们期待更多的人加入到这个大家庭中成为‘最美’,共同缔造更美好的生活。”

(记者 刘文婷 实习生 周娜)



▲十堰市郧阳区区委书记胡先平致欢迎辞



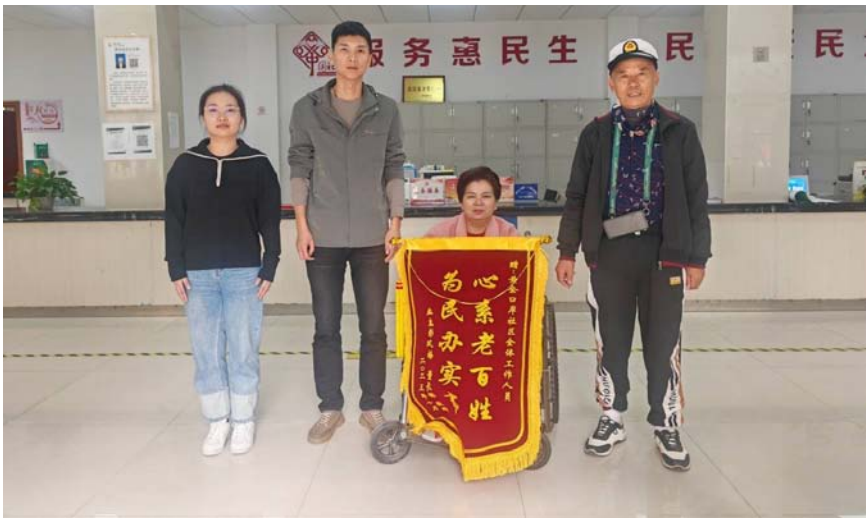
▲湖北广播电视台党委委员、纪委书记习覃发言



▲湖北省发展和改革委员会二级巡视员刘帆发言

社区引领善治理 主动作为解民忧

民生无小事,枝叶总关情。武汉社区坚持把“接诉即办”作为推进社区精细化治理的有力抓手,用真干、实干、巧干的工作态度,认真对待群众的每一件诉求,做到积极响应,耐心办理,将“我为群众办实事”贯穿始终,让辖区居民身在和睦里,常在幸福中。



黄金口岸社区:居民感恩送锦旗

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区的居民彭婆婆,将一面印着“心系老百姓,为民办实事”的锦旗及感谢信送到黄金口岸社区,感谢社区工作人员帮助她完成大病救助申请工作,使她重获生活的信心。

空巢老人彭婆婆居住在黄金口岸小区,患有心脏病,女儿远嫁且无赡养能力,家里大小事务都落在老伴董爹爹一个人的身上。前不久,彭婆婆突发急性病,需尽快到医院治疗,可

是难以承受数额庞大的治疗费用。

在社区开展的“户户走到 共同缔造”大走访行动中,网格长了解到了彭婆婆的情况,第一时间为其申办民政临时医疗救助、申请最低生活保障待遇,同时发动党员干部、工作人员、志愿者去老人家中探望。

“解决好群众的急难愁盼,就是我们最大的收获!”黄金口岸社区书记郑兴表示:做好社区帮扶工作,不辜负居民的信任。(通讯员 林莉)



五岭社区:“共享乐园”实力“圈粉”

武汉市东湖高新区左岭街道五岭社区党组织通过居民座谈会、协商议事会,就社区工作,深入走访居民,征求群众的“金点子”“银点子”。近日,社区以群众需求为导向,结合社区实际,将一处坑坑洼洼的水坑进行小憩空间“微改造”,变成休闲长廊、儿童乐园,受到居民好评。

以前这个社区门前的废弃水塘一到下雨天,水塘涨满,散发着恶臭味,居民都绕着走;水塘里蚊虫飞蝇

乱窜,严重影响居民身体健康。五岭社区经过前期走访,了解居民需求,协调各方资源将废弃水塘“变身”为儿童滑梯乐园、休闲文化长廊,吸引了众多小朋友们在这里玩耍、老人在这里休闲乘凉。“社区的臭水塘改造成功,现在已经变成我带孙子和好朋友来玩耍、休闲唠嗑的好地方了。”社区居民王阿姨高兴地说。

(通讯员 朱莉君)

东龙社区:“金点子”大赛助力社区治理

近日,旨在社区挖掘、扶持、培育优秀微公益项目,开展有高度、有深度、有温度的服务,武汉市武昌区粮道街道东龙社区、武汉爱熙社会工作服务中心联合开展的“美好东龙·共同缔造——社区‘金点子’微公益大赛”活动举行,一直帮、青果壳等五个社会组织的五个项目脱颖而出。

“亲子同谋社区事 志愿服务共成长”项目,为社区策划了亲子环保、亲子手工、亲子慰问等活动,促进家长与孩子的沟通和孩子对公益事业的热爱;“志愿东龙红 邻里一家亲”项目,通过策划开展户外拓展培训、志愿积分兑换活动,引导志愿力量参与社区治理;“聚焦东龙能人 定格指尖光影”项目,通过开展摄影培训、家庭幸福照活动,丰富居民文化生活;“共同缔造夕阳红 关爱老人促和谐”项目,组织老年人健康知识讲座、健步行等活动,提高社区老年居民健康观念和防病意识;“共建生态文明



守护绿色家园”项目,通过开展社区垃圾分类、低碳健步走、趣味环保等活动,来普及环保知识,提高居民环保意识。

社区书记郭慧敏表示,“金点子大赛”是东龙社区一年一度的特色项

目,每年“金点子大赛”都是围绕居民热切关心的重难点问题进行建言献策,培育社区居民关注社区的责任感,促进社区志愿服务者参与社会公益事业的积极性,从而不断提升居民的幸福感和获得感。(采写 尚晶)

近日,武汉市经开区沌阳街道滨湖社区联合各管理部门在辖区内全方位开展环境整治行动,分片逐户对影响社区面貌的乱搭乱建、乱堆乱放、种菜等现象进行集中整治。

为实现精准施策,社区第一时间召开精细化管理三方联动会议,按照综合治理、规范长效的原则,达成部门联动工作机制。活动前,通过在网格群发整治通知及日常巡查时张贴告知单100多张,给居民自行清除的准备时间。社区通过网格群居民反应和实地巡查的方式动态收集占用公共绿地“圈地种菜”“乱堆乱放”等区域,通过“小切口”切入,组织志愿者、综合执法、绿化、环卫队伍等,形成集中整治合力,逐一快速整治清理。

通过集中整治、恢复绿地的行动,社区环境面貌焕然一新,得到了居民们的支持和赞扬。

(通讯员 张沙)

滨湖社区:精细化管理 整治社区环境

社区
活动

七二二社区:举办首届金婚文化活动

金秋十月,秋高气爽,10月23日迎来了“七二二社区首届金婚文化活动”。这个温馨的聚会,以“情暖老人度重阳,孝润人心共缔幸福”为主题,由武汉市洪山区珞南街道七二二社区居民委员会主办,国家税务总局武汉化学工业区税务局、武商超市珞瑜店、武汉市洪山区一禾幼儿园协办,将重阳节的温情和关怀传递到每位参与者的心间。

庆典活动上,主持人介绍了金婚夫妇名单,社区党委书记严梯芳的致辞强调了对老人的尊重和孝顺。金婚夫妇代表钟梅中讲述了夫妻俩的爱情故事,感动了在场的每位观众。儿女代表冯悦表达了对父母的感激之情,场面感人至深。

节目环节丰富多彩,孩子们带来了童心满满的表演《童心敬老送祝福》和舞蹈《孝心到永远》。居民们献上了独唱《夕阳红》和双人舞《恩爱夫妻》,传递着对老人的敬意和感恩之情。

随着中华婚庆主题曲《龙凤呈祥》的奏响,金婚夫妇缓缓走上红地毯,接受



金婚纪念书,仿佛重新踏上婚礼的现场。大家一起登台合影,定格这一时刻



的美好。儿女们一起切蛋糕,献给老人,为金婚庆典活动画上圆满的句号。这一



天,孝敬的情怀、感恩的心情,一同构筑了一座幸福的桥梁。(通讯员:李英子)

社区
文化

星芯社区:开展读书茶话会

武汉市东湖高新区左岭街道星芯社区联合共建单位开展“沐浴书香 共话亲子”社区读书茶话会活动,围绕亲子关系教育的话题,志愿者与居民们展开讨论和交流。

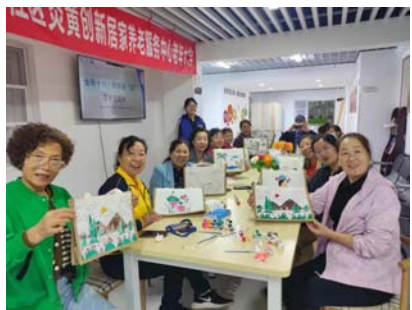
活动中,志愿者王文丽分享了

《为孩子立界线》这本书的主要内容。大家仔细聆听,提出问题,并积极分享各自经验和思考。家长们还介绍了自己与孩子在沟通方面存在的问题和困扰,大家展开讨论和交流。

万科魅力之城社区:
手绘环保袋 把爱“袋”回家

为宣传绿色环保理念,提高社区居民的环保意识,近日,武汉市东湖高新区佛祖岭街道万科魅力之城社区开展“手绘环保袋 把爱‘袋’回家”活动。

活动现场,社工宣讲了白色污染、绿色环保、低碳生活的概念,介绍保护环境对人类生活的重要性,倡议大家主动爱护环境,从自觉使用环保布袋开始,拒绝塑料袋。活动中,家长和孩子以布为纸,以笔作画,将一个个看似平凡的帆布袋,变成了一件件艺术



品。“拿着自制的环保袋,别提有多开心了,以后提着上街去买菜,倍有面子。”志愿者刘阿姨开心地说。

(通讯员 查启伦 申艺彤)

社区
法治123社区:
政法干警进社区 服务群众零距离

近日,武汉市青山区钢都花园街道123社区新时代文明实践站与区法院、区检察院、街道派出所、司法所一起开展“政法干警进社区 服务群众零距离”活动。

活动中,政法干警从不同角度和层面为居民讲解了相关的法律知识和案例,向居民们进行防诈骗、维护

合法权益等方面的普法宣传;用案例、图片讲述民法典、法律援助、防范电信网络诈骗等法律知识。在现场,居民们纷纷提出自己遇到的法律问题和困惑,工作人员们耐心地提供专业的法律咨询和指导。活动现场还为居民们提供了免费的义诊、磨刀、洗眼镜等便民服务。(通讯员 陈姝婧)

全民马拉松时代大众传播心理机制探究

□ 江汉大学体育学院 贾鹏

马拉松运动不仅是一项体育赛事,更是一种综合性的社会文化现象,在大众心理、社会文化和经济发展等方面都具有积极意义和影响。当前,国内各级马拉松赛事已成为大众参与度最高、社会影响力最大、城市品牌宣传效应最突出的体育运动项目,仅2023年10月15日当天,获得中国田协认证的马拉松赛就达到21场,参赛人数31.9万人,创收约11亿元。而随后接踵而至的“北马、上马、厦马及汉马”等大型国际金标赛事更是一票难求。当前,马拉松热在我国已经由浮躁渐入理性,一个真正意义上拥有全民基础的马拉松时代业已来临。

1 内向传播

(一) 认知

马拉松运动在生理上的刺激性及其认知上信息的多维性可以同时刺激人的思维和感知,并使人产生身临其境的直感知,这种异于文字信息传播的直观感受会更快捷地被大脑接受,所以有利于提高内在的感受性和形象思维能力。就观众而言,马拉松赛事传播以图像的生动具体、现场感强取胜。观众在观看直播时,其视觉和听觉通道被同时激活,多种接受渠道让观众对信息的认知更全面。跑者心理和行为产生的原因有主观的、客观的、生理的、心理的、社会的。除还有跑者的职业对其心理素质的要求;跑者的人格特征在媒介内容中的体现以及不同的媒体、不同的媒介符号及媒介信息对跑者的心理和行为的制约及影响。

(二) 动机

人的心理反映不是消极被动而是积极能动,并且这种能动性反映必须在实践活动中进行。动机心理学强调自我激发的过程,认为人的行为会产生自我评价的反应。行为的增强或消失来源于外界反应和自我评价,并且个体通过自我强化或自我惩罚来加强对其行为的自我控制。大众跑者参加马拉松赛都要经历长时间的训练和准备,克服身体上的挑战,同时也需要充分的心理准备和毅力来完成比赛。通过参与马拉松比赛,人们可以锻炼身体、挑战自我,增强自信心和毅力,这些都是非常有益的积极心理因素。这

种过程不仅可以让人们锻炼身体,还可以培养人们的意志力和自信心。此外,观众们也可以从参赛者的表现中获得鼓舞和启示,激发自己的积极性和动力。

(三) 情绪、情感

马拉松比赛是一项具有挑战性和充满成就感的运动,参加马拉松不仅可以提高身体素质,还可以增强自信心和意志力。跑步本身就是一种很好的减压方式,可以缓解压力,并能感受到生理上延迟性奖励的内啡肽效应带来愉悦的体验。而这种积极体验身心效应的深远意义,远非当下各种短视频等即时性享受产生的多巴胺快感所能及。人们可以通过马拉松训练,在持续的体力坚持与心志自我挑战中,激发强烈的情绪,并在相当长的时间里获得情感上的积极支持。作为一种抑郁症的认知心理治疗方案,最为经典的案例当属优客工场创始人毛大庆,长期的有氧运动缓解并治愈了他的抑郁症。他在《奔跑的力量》里写道:“这种能掌控自己的感觉特别美妙。”

(四) 价值观

马拉松比赛是一项极具挑战性的体育运动,对参与者的心理素质要求非常高。参与者需要在长时间的跑步过程中保持积极的心态和耐力,不断克服疲劳和困难,最终完成赛程。在这个过程中,跑者往往会体验到身心的极限,同时也会获得自我超越和成就感的满足。为了追求成就感,在马拉松比赛中,参与者不仅需要体力和耐力,还需要强大的心理素质支持。只有选手们具备坚强的意志力和积极的心态,才能顺利完成比赛。而观众们也会感受到比赛的激动人心和振奋人心的氛围,这种氛围可以激发人们的积极性和向上心态,不断追求更好的自己,体现了马斯洛人本心理学提出的自我实现。马拉松也化身成为了一种积极向上的信念和价值观,进而影响人格的完善。

2 人际传播

(一) 自媒体“传-收”交互性

马拉松不仅仅是一项运动,更是一种社交活动。心理学家勒温认为,

一个人的行为(B)取决于个人(P)和他的环境(E)的相互作用,也就是说,行为取决于个体的生活空间。自媒体时代,手机客户端等即时社交平台作为一种有效的推广渠道,可以看作是直接影响他人感知的“心理环境”。马拉松比赛中,参赛者们互相鼓励、分享经验,增进友谊,营造团结和谐的氛围。同时,通过社交平台进行即时传播,吸引更多参与其中,增进了社会的凝聚力和互动性。

(二) 集体无意识

马拉松热怎样变成了强烈的社会反响及良好的社会效果? C·荣格认为,人们之间集体无意识的交流,可促成自我与整个世界的“牢不可破的交流”,进而达到疗愈功能。当今社会压力巨大,进而产生各种心理病症。马拉松作为一项全民参与的运动项目,比赛的成功离不开大众的支持与热情参与,现场看到成千上万的观众为选手们加油打气,为跑者送上鼓励和支持。借助集体的情感体验和心理共鸣,在社交媒体的带动下,马拉松比赛成为了一个可以分享和互动的话题,吸引了更多人的关注和参与,通过一场集体无意识的狂欢,促成个体心理的自我疗愈。这不仅仅是体育赛事的象征,更是社会和谐的重要组成部分。

(三) 偶像示范效应

不同于娱乐追星热,以坚毅、隐忍、不屈为形象的马拉松偶像不仅具有体育和健康的象征意义,也能够引发大众跑者心理共鸣和传递正能量的社会现象。基于大众传媒优化舆论环境,能够激发跑者自我能力,运用科学训练手段超越自我。偶像示范效应在传播信息和影响观众方面的重要作用,对社会文化建设和健康发展提供更多有益的思路 and 方向。

3 大众传播

(一) 社会群体动力学

正如D·麦奎尔所言:“如果不是为了取得某种效果,那么传播活动就失去意义”。马拉松比赛是一项具有多重意义的活动,它不仅仅是一项运动竞赛,更是一种促进身心健康和社会和谐的重要活动。通过马拉松比赛的传播和推广,可以让更多人了解马

拉松的积极意义和价值。借助大众社交媒体和网络,马拉松比赛的报道和分享已经成为了人们关注的热点。这些报道和分享不仅可以传递比赛的结果和精彩瞬间,还能够展现参赛者的故事和感人经历,激励更多的人参与到马拉松活动中来。选手们通过社交媒体分享他们的比赛经历和成果,吸引了一大批观众的关注和参与。这不仅说明了马拉松比赛在大众心理中的重要地位,也反映了其在传播影响力方面的巨大潜力。积极引导这种社会群体动力,更好地促进人们的社交行为和心理需求,并将无数个体的行为积累化为群体的行为,当马拉松热这种社会群体行为积累到一定量时,就会显示出其社会影响或社会效果,不仅能够促进国际间的交流和理解,也能够增强人们的文化自信和认同感。

(二) 大众心理塑造

马拉松也为体育产业的发展提供了一个重要的契机,为城市经济的增长和就业创造了更多的机会。马拉松比赛的组织、宣传报道,都需要运用有效的传播策略和技巧,以吸引更多的参与者和观众,促进城市经济和旅游业的发展,带动相关产业的繁荣和创新。大众马拉松选手们来自不同的国家和地区,他们的参与和表现能够展现不同文化背景下的人们精神风貌和价值观念。比赛的组织和宣传也能够借助现代传播手段,通过网络和媒体平台向全世界传递积极的信息和价值观念。因此,马拉松在塑造大众心理和推动社会进步方面,具有重要作用,也将继续为社会和谐、进步和发展做出积极的贡献。

文献索引

- [1] 丹尼斯·麦奎尔和斯文·温德尔著《大众传播模式论》, 第2页, 上海译文出版社, 1987年2月。
- [2] 张国良《传播学导论》第15页, 复旦大出版社, 1995年12月。
- [3] 李彬《传播学引论》第122页, 新华出版社, 1993年10月。
- [4] 严小寒: 毛大庆, 第一次跑完全马在浴缸大哭一场; 我现在生活就这三件事

揭秘儿童肺炎 支原体感染

7岁女孩发热10天 竟是重症肺炎

7岁的橙橙10天前开始发热,最高达到40.0℃,妈妈给她口服退热药后仍不见好转,便在社区医院输液治疗。几天后,橙橙开始咳嗽,CT显示右肺中下叶炎症。妈妈带橙橙回社区医院继续挂水,但咳嗽咳痰持续加重,发热也不见缓解。辗转治疗后,儿科医生以“支气管肺炎”将橙橙收住入院。

橙橙高热超过5天,肺部病变范围大,已符合重症肺炎的标准,部分重症肺炎会出现血氧饱和度低、酸碱失衡、痰堵、脑病、胃肠炎等,需要密切关注病情并及时做出处理。

根据橙橙的年龄特点以及近期流行病学史,医生为其完善了呼吸道病原体的相关辅助检查,检验结果显示:肺炎支原体阳性。导致橙橙重症肺炎的“真凶”找到了。通过针对支原体肺炎的系统治疗,橙橙病情逐渐好转,复查胸片显示右下肺炎症病灶较前吸收。经过9天的住院治疗,橙橙终于痊愈出院了。

什么是肺炎支原体?

支原体不属于细菌,也不属于病毒,而是一种没有细胞壁、高度多形性的最小原核细胞型微生物。支原体广泛存在于人和动物体内,大多不致病,对人致病的支原体主要有肺炎支原体、溶脲脲原体、人型支原体、生殖器支原体等。

而肺炎支原体是引起支原体肺炎的病原体,也是引起儿童和成人社区获得性肺炎重要致病菌之一,每年有10%~30%的社区获得性肺炎病例是由其感染引起。在儿童中,肺炎支原体感染还可引发多种肺内及肺外并发症,并可发展成严重甚至危及生命的难治性支原体肺炎和重症支原体肺炎。

肺炎支原体感染有何症状?

肺炎支原体感染最突出的表现就是较为剧烈的刺激性干咳,白天晚上都咳;发烧以低烧居多,少部分患儿高烧,持续高烧常预示病情重;可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。如果患儿持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、精神差、进食困难甚至脱水,需



尽快就医。

严重者还可能出现肺炎、肝炎、肾炎、心肌炎、脑膜炎等严重后果,治疗不及时可能致命。

肺炎支原体主要通过 飞沫和直接接触传播

肺炎支原体主要通过飞沫、直接接触传播。多发生在人员密集的环境中(包括幼儿园、学校等)。患者咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的口鼻咽分泌物,均可携带致病病原体。近距离接触或者吸入气溶胶,就可能中招。

感染肺炎支原体后,潜伏期有1~3周。但是,在发病前的2~8天,也就是在潜伏期内,患者也可排毒,急性发作期就更不用说了。

3个检查帮助诊断支原体肺炎

支原体肺炎的症状和其他呼吸道疾病症状类似,所以,即使孩子发烧、咳嗽,家长也很难自行判断孩子是否感染了肺炎支原体,还是要由医生来确诊。

按照美国儿科学会的建议,如果考虑孩子症状像支原体肺炎,不需要住院时,不必做病原检查,可以直接上阿奇霉素治疗。

如果要进行病原学检查,有3种常见方式:

进行核酸或多种病原检查 一个核酸包里面,除了肺炎支原体外,还有很多种病原,价格贵一些,但是灵敏度和特异性比较高,查出来后能进行比较精准的治疗,在医生看来是好的检查方式。

咽拭子支原体抗原检查 抗原在疾病开始时就能查出来,不需要抽血,查咽拭子即可,阳性就考虑是感染,简

秋冬是呼吸道传染病的高发季节。近期,儿童支原体肺炎等呼吸道传染病有所上升,多种信息显示肺炎支原体感染高发季来了。肺炎支原体到底是什么病?都有哪些症状表现?家长又该注意些什么呢?

苗来预防,所以加强日常防护是关键。

多通风 居家经常开窗通风,保持环境的卫生清洁和空气流通。每天室内开窗通风2~3次,每次20分钟。流行季节尽量避免去人员密集、通风不良的公共场所,必须去时要戴好口罩。

勤洗手 保持良好的个人卫生习惯,做好手卫生。如饭前便后、外出回家后等应使用肥皂或洗手液在流动水下冲洗20秒以上。

勤锻炼 坚持体育锻炼,保证充足的睡眠,合理饮食,保证足够的营养,提高机体免疫力和抵抗力。

注意通风消毒 学校、幼儿园等场所要注意通风消毒,做好日常的清洁工作,避免出现聚集性感染。

发生5种情况需要尽快就医

当孩子出现以下五种情况时,需要尽快就医:

呼吸困难表现:1岁以内的孩子,平静时呼吸频率大于50次/分;1岁以上的孩子,平静时呼吸频率大于40次/分;孩子出现吸气凹陷、鼻翼扇动。

孩子吃不进东西,喝不了水,自然也不能吃药。

孩子看起来病情很重,总是病恹恹的,精神反应很差,总睡觉,即使使用退热药后仍无改善。

孩子血氧比较低,血氧(SpO₂)小于95%。

口服药物治疗3天后,孩子病情加重。

秋季呼吸道疾病要清热润燥

专家提醒,从中医的角度看,秋季气候干燥,病邪容易侵犯肺系,导致呼吸道疾病,主要表现为口干、咽痛、咳嗽等症状,中医统称为秋燥病。秋燥病主要分为两类,即温燥和凉燥,需要辨证施治。治疗温燥病,主要是清热润燥;治疗凉燥病,主要是温散润燥。

针对秋季呼吸道疾病,中医有哪些良方?专家指出:如果发生呼吸道疾病,出现干咳、发热等症状,应及时就诊,服用一些中药。如果以咽痒为主,可用桑菊饮等方剂;如果以咽干为主,可用桑叶汤等方剂;如果有外寒症状,可用杏苏散等方剂。

(来源:综合人民日报、中国新闻网、湖北疾控中心、湖北发布)

单方便。

抽血查支原体抗体 目前关于肺炎支原体的实验室检查,一般检测血液中肺炎支原体抗体,包括IgM和IgG。IgG代表既往曾经感染过肺炎支原体,现已产生抗体,若无临床症状,则不需特殊治疗。IgM代表机体处于肺炎支原体的急性感染期,可作为当前感染肺炎支原体的标志,需要积极治疗。

感染肺炎支原体后如何治疗?

目前儿童感染支原体肺炎以抗菌药物治疗为主。

轻度肺炎支原体感染,可以口服抗感染药物,即大环内酯类抗生素,例如阿奇霉素、克拉霉素和罗红霉素等。

重度肺炎支原体感染在疾病早期可以静脉用药,一般选用红霉素或阿奇霉素,待状况好转后改为口服用药,采用序贯疗法。

肺炎支原体感染的疗程因病变部位而异,轻症上呼吸道部位感染通常为10~14天。

支原体肺炎推荐疗程:轻者2~3周,重者则需4周(每周均采用吃3天停4天),个别会更长,应视具体病情而定。

感染后会出现“白肺”?

有的支原体肺炎患者,肺部影像上显示有一片白色,大多是一个肺叶或肺段感染所致,这和医学上所说的“白肺”是两个概念。通常来说,“白肺”是指双肺弥漫性病变,主要发生在重症感染时,其症状和严重程度都与支原体肺炎有所不同。

如何预防支原体肺炎?

目前,支原体肺炎没有针对性的疫

调节好情绪 安度更年期

更年期对很多女性来说,是一个重要转折点。所谓的“更年期”,是指女性在绝经及其前后至少一年的时间,一般发生在45-55岁之间。这个时期,由于卵巢功能逐渐减退,体内的雌激素分泌也会随之减少,进而导致一系列的生理变化。这些变化往往并不是一蹴而就的,而是逐步出现,可能伴随着各种各样的不适症状,这些症状统称为“更年期综合征”。

更年期的女性可能遭遇身体和心理的双重挑战。首先,女性可能经历月经的不规律或突然停止。其次,内分泌失调和神经系统功能障碍也常常出现,会导致潮热、出汗、眩晕、头痛以及失眠等症状。在情感上,更年期的女性可能变得更加情绪化,容易激动、抑郁,记忆力也会有所减退。再次,泌尿系统也可能发生改变,会出现尿频、尿失禁、反复的泌尿系感染等症状。同时,皮肤可能变得干燥、瘙痒,甚至出现黑色素增加。最后,在骨骼方面,容易发生骨质疏松,早期症状包括腰酸背痛等。

面对更年期,女性应采取一系列积极的策略来维护身心健康:

第一,舒缓心情,保持平稳心态。更年期女性更容易情绪化,可以通过冥想、深呼吸和放松练习等来调整情绪。



第二,饮食与营养的调整也尤为关键。更年期女性应适当减少碳水化合物摄入量,避免饮食无节制。多吃新鲜蔬菜和水果,增加优质蛋白的摄入,并补充维生素和微量元素,以满足身体需要。

第三,适量运动不仅能够帮助女性维持健康的体重,还能增强骨密度、提高心肺功能,以及改善心情。健步走、瑜伽等低强度运动,都是更年期女性的好选择。

第四,对于有吸烟和饮酒习惯的女性,要严格戒烟、戒酒。远离烟酒不仅能够延缓更年期症状的发展,还能降低患其他疾病的风险。

第五,体重管理也是非常重要的一环。肥胖会增加患糖尿病、高血压等疾病的风险。因此,更年期女性应合理控制饮食、增加运动,避免快速减肥。

第六,充足睡眠有助于保持身体健康。更年期女性每日应保证7-8小时的夜间睡眠,有条件的建议适当午睡。

第七,定期体检至关重要。更年期女性更易患上一些疾病,因此,定期检查能帮助及时发现并治疗疾病。

总之,以正确的态度和策略面对更年期,女性可以优雅地度过这一生命阶段。

来源:《大河健康报》

解读病理报告

注意三个关键信息

病理检查是医学领域的重要组成部分,它通过对患者组织、细胞等样本的检查和分

析,可以提供关于疾病性质、范围和程度的详细信息。

一份病理报告的“诞生”经历了标本采集、标本处理、显微镜下观察、病理诊断等多个步骤。

标本采集 医生会根据患者的临床病情,决定是否需要

进行病理检查。如果需要,医生会采集患者的组织、细胞等样本。常见的采集方式包括手术切除标本、细胞刮片等。

标本处理 采集到的样本会被送往病理实验室进行处理。处理包括固定、切片制备和染色等步骤。固定过程中,样本会被浸泡在一种特殊的液体中,以保持其形态和结构。

显微镜下观察 经过染色的切片会被放置在显微镜下进行观察。医生会仔细观察切片中的细胞、组织的形态学特征。

病理诊断 基于显微镜下的观察和分析,医生会做出病理诊断。病理诊断是根据病变的特征和病理学知识进行判断和分类的过程,它可以确定疾病的性质、范围和程度。

之后,医生会根据诊断结果撰写病理报告,包括患者的基本信息、标本的来源、病变的描述、病理诊断和建议等内容。



要看懂病理报告,有几个关键信息需要注意:

病理诊断 病理诊断通常以专业的术语描述疾病的性质、范围和程度。

病变描述 包括细胞和组织的形态学特征、细胞核的变化、组织结构的异常等。这些描述可以帮助了解病变的本质和病理学特征。

建议和意见 医生可能会提供关于治疗方案、随访观察和预后的建议,这对于患者的治疗和管理非常重要。

需要提醒的是,在阅读病理报告时,建议与医生进行沟通,以便更好地应用病理报告的结果。

来源:《保健时报》

远离鼻疾病 学会鼻训练

鼻子是人体的第一道防线,它不仅负责呼吸、嗅觉,还承担着过滤空气、阻挡病菌入侵等重要功能。为了保持鼻部的健康,我们可以通过一些训练技巧,提高鼻部自我防御能力,预防鼻疾病的发生。

鼻腔清洁

鼻腔洗涤简单而有效,有助于清除鼻腔内积聚的垃圾、病菌等有害物质,保持鼻腔湿润,减少鼻腔内细菌病毒滋生的机会。

盐水洗鼻 可以购买市售的鼻腔冲洗器具,按照说明书使用,或者自制盐水,在温水中加入适量食盐,搅拌至溶解后,将盐水通过漱口杯或喷壶注入一侧鼻孔中,头稍微倾斜,让盐水从另一鼻孔流出。每天清洗鼻

腔一到两次。

盐水漱口 每天使用温盐水漱口,可以清洁鼻腔,减少细菌病毒的滋生。将适量盐溶解在温水中漱口,保持漱口液在鼻腔中停留片刻后吐出即可。

蒸汽吸入 可使用蒸汽吸入器或将热水倒入盆中,将脸部靠近盆内,用毛巾盖住头部,吸入蒸汽。蒸汽可以湿润鼻腔,清洁鼻腔内堆积的黏液和病菌。每次持续5-10分钟,每天进行一到两次。

鼻训练

鼻腔按摩 用食指和拇指轻轻按摩鼻翼,从鼻翼向上按摩至眉骨,再从鼻翼向下按摩至鼻唇沟,每次按摩约80次。用两手中指揉按在鼻翼两旁约1厘米处,做旋转状按摩,约70次。

鼻腔抬举 用双手中指和无名指轻轻按住两侧鼻翼,用力向上抬起鼻翼,保持10秒钟,放下后休息片刻,重复10次。

鼻腔扩张 双手食指和拇指分别按住两侧鼻孔,然后松开,保持10秒钟,重复10次。

鼻腔呼吸 通过深呼吸,可让空气更好地流入鼻腔中,循环中积累更多的能量和养分。可以在户外深呼吸,注意用鼻子吸气,缓慢吐气。

以上训练可反复进行,早、中、晚各一次,能有效地防止鼻疾病的发生,并改善病情。通过鼻训练、做好鼻腔清洁、预防过敏、保持适度湿润等简单的技巧,可以提高鼻部的自我防御能力,预防鼻疾病的发生。

来源:《家庭医生报》



陕西 丝绸 文化之旅

陕西文化厚重、古韵悠久,处处都体现着中华文化元素。作为丝绸之路起点段的陕西,也留下了诸多的文化遗存。本期,我们去看看丝绸之路陕西段遗存的文化盛景吧!

大雁塔

不到大雁塔,不算到西安。大雁塔是唐代佛教文化的结晶,是盛唐荣耀的源泉。大雁塔,又名慈恩寺塔、南宝塔、长安寺塔,坐落于西安城南大慈恩寺,为现存最早、规模最大的唐代四方楼阁式砖塔,为古都西安的象征,也是西安的标志性建筑。

大雁塔由塔基、塔身、塔刹三部分组成,最初为五层,后加盖至九层,历史上有数次变更,最后固定为今天的七层塔身。大雁塔也曾是唐朝进士的题名之地,即著名的关中八景之一“雁塔题名”,以至于后代称进士及第。如今,这里是雁塔广场,分为多个区域,首先是北广场、南广场,其次是雁塔东苑、雁塔西苑、雁塔南苑、慈恩寺、步行街和商贸区等。大雁塔不仅是历史的丰碑,也是文化的载体,塔中保存了大量的文人题记,成为一笔无比珍贵的精神财富。

小雁塔

小雁塔,又称荐福寺塔,位于西安博物院內。小雁塔是古城的标志之一、中国最古老的佛塔之一,也是游人到西安必玩的景点,作为唐代精美的佛教建筑艺术遗产,小雁塔与钟楼古钟共同组成著名的“雁塔晨钟”,被誉为“关中八景”之一。



小雁塔是方形密檐式砖塔的建筑,最初有15层,现存13层,每层都有

独特的设计风格和文化内涵。登上塔顶,可以俯瞰古城西安的美景,见证古老文明与现代生活的碰撞与融合。与大雁塔相比,这里更显安静,主要有正门、雁塔倒影、叠置伎雕塑、勅赐荐福寺、雁塔晨钟亭、大雄宝殿、藏经楼、隔翠园、拴马桩、石雕等景观,佛情禅意、古色古香,能够感受到来自于千古寺院独有的清幽。

张骞墓

张骞墓位于陕西省城固县博望镇饶家营村,是西汉时期杰出的外交家、探险家、丝绸之路开辟者张骞的墓葬。

张骞墓座北朝南,成覆斗形,四周古柏参天,竹影婆娑。墓前一对汉代石虎雕工粗犷,姿态雄伟,格局大方。2019年,张骞纪念馆被命名为“全国民族团结进步教育基地”;2021年,被命名为“全国爱国主义教育示范基地”;2022年,张骞墓景区被陕西省文化和旅游厅公布为国家4A级旅游景区。

大唐西市



西市位于唐长安皇城的西南方,始建于隋,兴盛于唐,是唐朝长安城两大市场之一,被誉为“金市”,也是当时世界上最大的商贸中心。

在千年之前的唐长安城东市和西市是规模最大国际贸易最繁荣的商业市场,它见证了各地往来长安经商贸的商贾驼铃。那时的西市商业贸易西至罗马、东到高丽,是占地面积最大,业态最发达的世界贸易中心,西市以其繁荣的市场体系、坚实的经济基础支撑着整个丝绸之路的贸易体系,是丝绸之路真正意义上的起点。如今,西安市政府在唐长安西市原址上



▲大雁塔

进行了重建,形成的一个以文化为主线,以丝路风情和旅游会展为特色的文化产业项目。

大佛寺石窟

大佛寺石窟,位于陕西省彬州市城西十公里的312国道旁,建于公元628年,距今已有一千多年的历史。因为佛像高大雄伟,从明景泰年间俗称“大佛寺”,并沿用至今。



大佛寺石窟,南依青翠巍峨的清凉山,北傍蜿蜒东流的泾河水,分为大佛窟、千佛洞、罗汉洞、丈八佛窟和修行窟五部分,是陕西境内规模最大的石窟群,也是现存初唐时期和盛唐时期规模最大、最为精美的石窟群。凿岩为室,雕石成像,错落绵延在400米长的奇峭崖面上,共有大小石窟130多所,造像1980多尊,历代题刻170多幅,称为“关中第一奇观”。石窟内的石雕、泥塑、彩绘等形态真实反映出西域乃至印度佛教文化的很多特征,对于佛教由“丝路”北主干道传入中国的历史品鉴有重要佐证作用。

兴教寺

兴教寺又称“大唐护国兴教寺”,是唐代樊川八大寺之首,中国佛教八宗法相宗祖庭之一。位于西安城南约20公里处的少陵原畔,是全国重点文物保护单位、全国重点寺院,寺内的“兴教寺塔”更在2014年第38届世界遗产委员会会议上被联合国教科文组织评选

为“丝绸之路:长安——天山廊道的路网”的一处《世界遗产名录》遗产点。

汉长安城未央宫遗址

汉长安城未央宫遗址,位于陕西省西安市未央区汉长安城遗址西南部的西安门里。北距渭河南岸约2千米,遗址分布于大刘寨、马家寨、小刘寨、柯家寨、周家河湾和卢家口七个村庄范围内。

公元前138年,汉武帝派张骞出使西域。汉长安城与古罗马城东西相对,遥相辉映,并称为“东长安、西罗马”。汉长安城是丝绸之路起点,也是与西方国家对话、交流并促进丝绸之路开辟的重要见证,在世界文明史上具有极为重要的地位。

西安碑林博物馆

西安碑林博物馆位于陕西省西安市碑林区三学街15号,西安碑林博物馆是在具有900多年历史的“西安碑林”基础上,利用西安孔庙古建筑群扩建而成的一座以收藏、研究和陈列历代碑石、墓志及石刻造像为主的专题性艺术博物馆。它原名陕西省博物馆,创建于1944年,1961年被国务院列为全国第一批重点文物保护单位。



西安碑林博物馆藏品浩瀚,书法艺术卓越,文化内涵丰富,被誉为“东方文化的宝库”“书法艺术的渊薮”“汉唐石刻精品的殿堂”“世界最古的石刻书库”,是国家一级博物馆,国家5A级旅游景区。

(晓樱)

哪里的“米酒”最好喝

桂花一开，南方的秋天就来了。天气越冷，在江南地区生活的人就越惦记一碗热腾腾的桂花酒酿圆子。

目前的考古证据证明，中国酿酒的起源年代应为五千多年前的大汶口文化时代。此后，酿酒，或者说酒酿传遍中国大地各个角落，成为各地区人民共同喜爱的饮品与食物。这种由蒸熟的糯米加酒曲发酵而成的食物，在“登陆”不同地区时，由于频繁地更换“马甲”，干扰了人们对它的认知。实际上，在广大的西部地区，它更为人们熟知的名字是醪糟。

无论酒酿还是醪糟，都是中国人发明的、传承几千年的米酒，它曾经以“醴”自称；“浊酒一杯家万里”，从屈原到梁山好汉，无不爱它爱得深沉。如今，它依然征服着大半个中国，称为中国的“秋冬第一饮品”也不为过。

米酒叫法眼花缭乱

提到米酒，一般指糯米酿的酒。很多地方都有酿制米酒的风俗，然而由于各地文化不同，它的叫法也各不相同，说到酸酒、甜米酒、伏汁酒、糊子酒、酒酿、甜酒、醪糟……大抵都是一种东西。

几千年前，中国古人就懂得以米酿酒：将浸泡好的糯米蒸熟，冷却后与酒曲混合，放在温暖的地方，静待一场时间的魔法。温度、菌子与水通力配合，将米成糟，酝酿出一坛扑鼻的芬芳。

尽管各地做法大体统一，然而物产、气候不同，仍然拉开了各地米酒在味道上的细致差别，由此造成了“一地一名”的情形。比如，北方米酒多使用圆糯米酿制，相较于南方使用长糯米而成的米酒更加清甜。而制作与饮用的时令差异，则带来了米酒在地区间的最大差异。

冬至不喝冬酿酒，来年不抗冬。苏州人相信米酒做成的冬酿是“过冬神器”，在冬至大如年的遗俗中，喝冬酿也就成了苏州人冬日里雷打不动的仪式。与桂花同酿，成就了苏州冬酿金黄的色泽和香甜的口味。

相比于苏州冬酿一年只酿一次的稀缺，南方很多地方从立冬之后，尤其进入腊月，空气中飘散的总是甜甜糯糯的米酒香。在漫长的冬季，每每想到有酒酿相伴，也就不觉得多么难熬了。

然而到了湖北，米酒摇身一变，却



成了“解暑神器”！因而也就有了具有湖北特色的另一个叫法——伏汁酒。三伏天里酷暑难耐，因着湖北的天时、地利与人和酿造而成的米酒有着防暑的功效，由此延续出湖北人夏日酿酒的习俗。在30℃以上的湿热作用下，湖北人制作的米酒，在整块饭粒上长出一层白茸茸的绒毛，像是铺着一层薄薄的白毛巾，在湖北一些地方的方言中称为“服子”，由于与“伏汁”音韵相近，湖北人便把米酒称为“伏汁酒”。

哪里的米酒最好吃

米酒酒精度很低，甜度却很高，因此关于它是酒，还是甜品，不同地区间有着不同的理解与强调。

酒酿圆子，是无论如何也绕不开的江南甜点。酒酿加热，酒香挥发之后隐约残留，凸显出淡淡的甜，再往里面煮上一把糯米小圆子，混合着软糯的香，一碗下肚，在湿冷的冬季，让人从胃里一直暖到心里。

对于江湖气十足的两湖地区来说，米酒的甜被驯化出一种包容性，低调又百搭。每一个离开武汉的人，说

起江城最让人怀念的小吃，总少不了有着老武汉气质的桂花糊米酒。往米酒里加水和糯米粉，或者藕粉，稠稠的，喝上一碗非常果腹，和武汉热干面尤其般配，也是武汉人过早的必备。如果打上蛋花，就可以改称它为“蛋酒”。早上扎扎实实来一碗，一天的精神都有了！

在湖南，不要以为长沙人的清晨都从嗦粉开始，甜酒冲蛋才是老长沙早餐该有的样子。搅散的蛋液和滚开的甜酒相遇，成就形状各异的蛋花，一份色泽金黄，食欲满满的甜酒冲蛋很快就做好了，和香脆的油条混搭是唤起长沙人的经典套餐。把油条掰成段，泡进甜酒里，趁油条外酥里嫩的时候送进嘴里，吞下一大口油条，再刺溜一口甜酒，再没有比这更令长沙人满足了。

相比之下，在广大的西部地区，是醪糟成就了诱人的甜品，让小吃更加丰盛。

四川人将米酒亲切地唤作“醪糟儿”，天冷要吃热醪糟，天热就吃冰醪糟。醪糟粉子是四川人冬天的必吃甜点。用糯米粉加水，和成粉子，放入醪

糟中煮熟，还要狠狠地加上一勺红糖才安逸。到了夏天，在成都遍地可见的冰粉里，谁能不来上一勺醪糟？虽然糍粑等各种小料过于抢眼，但仔细品味，从那股淡淡的酒香里便可以轻易地识别出醪糟的身影。

在陕西，鸡蛋桂花醪糟是老陕西最地道的味道。外地游客到西安，羊肉泡馍、肉夹馍、热米皮接连下肚，这时候没人能拒绝一碗鸡蛋桂花醪糟。

在美食江湖里，以牛肉面闻名天下的甘肃兰州，更有一个保留级的美食——牛奶鸡蛋醪糟。这种混合着牛奶，尽可能多地掺入各种坚果的甜品，既展现了西北丰饶的物产，又写满了浓浓的西北风格。

是甜品，也是调味料

然而，不要因为吃惯了甜品，就忘了米酒的确也是一种酒。当回归酒的属性，米酒的食用格局才得以打开。

比如，以米酒代替酵母发面做的馒头，有一种难得的美味。每年春天，酒酿饼是苏州人时令美食的典型代表。清明前，老苏州人用保存的冬酿发面，放入玫瑰、豆沙、薄荷等馅料，做成的酒酿饼总是散发出奇妙的香气。酒酿饼，是苏州春天的味道。

酒天然具备调料的属性，四川人深悟其道，灵活地将醪糟炒入火锅底料，醇香之后尚有回甜、不干不燥，成为四川火锅的“独门秘籍”。以醪糟汁代替料酒和糖，早已是川菜大厨们的基本操作。加热之后的醪糟汁更是绝招，由此做出来的回锅肉更加滑嫩细腻，来一盘，最是下饭！

而对于沿海地区的海鲜大市来说，米酒也不乏用武之地。一道酒酿蒸蟹，光听名字，就能让人想到江南。江浙人对酒酿的理解，早已超出“酒酿圆子”的范畴。

然而，不论米酒是一种甜品，还是一道不可或缺的调味料，它都早已成为刻入国人基因的一种味觉记忆。这源于千年以来形成的饮食惯性，更是因为米酒在与人相处的过程中，悄悄地驯服了每个人的味蕾。

生吃，人们迷恋它的野性；煮沸后，酒精尽可能地挥发，它被驯服得更加恬静。那种绵柔的酸、甘冽的甜，和在唇齿间留下的香，则是不变的吸引力。

来源：《中国好味道》

11月“冷档期”的热电影

11月的电影市场,是国庆档期后的常规“冷档期”,但一批新片“勇敢”提档,扎堆官宣定档11月,提前接受观众评判,给观众不少惊喜,也为平淡的11月影市增添了不少活力。在11月里,除了漫威超级英雄新作《惊奇队长2》和宫崎骏经典作品《红猪》外,其余十余部皆为国产影片。



《拯救嫌疑人》

导演:张末
主演:张小斐、李鸿其、惠英红
上映时间:11月3日

该片是张小斐首次挑战犯罪悬疑题材。故事讲述女律师陈智琪在女儿被绑架后,接到了神秘电话,要求她在五天之内为一位死刑犯做无罪辩护,否则撕票。被逼无奈下,陈智琪联手警察金志雄展开调查。



《追缉》

导演:曾英庭
主演:张钧甯、阮经天、薛仕凌
上映时间:11月11日

除夕夜,一具被冲上岸的女尸,将准备自杀的警官吴洁惊醒。警方接到一通匿名电话,让吴洁循线找到了非法人力中介林佑生,他被视为连环谋杀案的主要嫌疑人。



《惊奇队长2》

导演:尼娅·达科斯塔
主演:扎威·阿什顿、布丽·拉尔森
上映时间:11月10日

卡罗尔·丹弗斯送一个与克里革命者有关的人到异常虫洞时,她的力量和远在新泽西州的粉丝卡玛拉·汗(惊奇少女)、卡罗尔疏远的侄女——宇航员莫妮卡·兰博上尉纠缠在一起。这个不太可能在一起的三人组必须合作,学会协同工作,以“惊奇队长们”的身份拯救宇宙。



《红猪》

导演:宫崎骏
主演:森山周一郎、加藤登纪子
上映时间:11月17日

动画大师宫崎骏的经典作品《红猪》宣布引进国内。该片1992年在日本上映。影片中,罗森是一战中意大利空军的王牌飞行员,但却被施了魔法变了一头猪。虽然变成了猪,但罗森还是继续他的老本行,成了一位赏金猎人,专门打击在亚地里亚海空域作恶的空中劫匪……



《红毯先生》

导演:宁浩
主演:刘德华、单立文、余伟国
上映时间:11月17日

影片讲述了香港天王巨星刘伟驰骋影四十年,一直渴望得影帝。他决定与导演林浩合作拍摄农村题材影片,从而在电影节赢得国际声誉。为此,刘伟驰深入农村体验生活、亲自去拉投资、拒绝用替身,却引发了一系列令人哭笑不得的荒诞闹剧,展现了娱乐圈的众生百态。



《星际变种》

导演:Qilin Li
主演:刘敬宇、凯洱
上映时间:11月17日

在太空船上出生的男孩杰米跟随父母在宇宙中捕获到了一只未知生物,取名为“巴力”。在“巴力”的引诱下,杰米将它从飞船的实验舱内放出,“巴力”杀死了杰米的父母和全部船员,只有杰米侥幸逃回地球。二十年后,“巴力”及其变种出现在地球上,与成年后的杰米不期而遇。



《刀尖》

导演:高群书
主演:张译、郎月婷、成泰燊
上映时间:11月24日

一个成功的特工死了,一个失败的特工活了下来。1940年,南京折叠成人间地狱。日伪国共四方互相渗透,一群各怀心志的特工,嗜血行走。他们的心脏,每天距离刀尖只有0.1毫米……



《涉过愤怒的海》

导演:曹保平
主演:黄渤、周迅、祖峰
上映时间:11月25日

为供女儿金丽娜留学,老金终日捕鱼。当得知女儿身中17刀离奇身亡的死讯,最大嫌疑人则指向她的男友李苗苗,愤怒的老金踏上跨海寻仇之路。李苗苗却在母亲景岚的庇护下不断潜逃……



湖北广播电视台湖北卫视

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:01 白天剧场:太行英雄传	08:01 白天剧场:太行英雄传
09:18 白天剧场:太行英雄传	09:19 白天剧场:太行英雄传	09:19 白天剧场:太行英雄传	09:19 白天剧场:太行英雄传	09:12 动画片	09:12 动画片
11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:16 白天剧场:太行英雄传	10:13 慈海鹊桥会
12:29 白天剧场:太行英雄传	12:29 白天剧场:太行英雄传	12:30 白天剧场:太行英雄传	12:25 家住长江边	17:50 寻味外婆乡	11:07 白天剧场:太行英雄传
16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	12:44 白天剧场:太行英雄传	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	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	19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播
19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播	18:30 湖北新闻	19:37 长江剧场:破晓东方	19:38 长江剧场:破晓东方
19:35 长江剧场:破晓东方	19:37 长江剧场:破晓东方	19:36 长江剧场:破晓东方	19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分
21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	19:36 长江剧场:破晓东方	21:24 非正式会谈	21:24 戏码头
21:23 童声朗朗	21:23 大王小王	21:25 奇妙的成语	21:10 湖北 10 分	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号
22:33 夜观财经	22:34 夜观财经	22:28 夜观财经	21:26 你好 赛先生		
23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	22:25 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31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择	08:00 爱的选择
11:45 荆楚廉政	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:45 荆楚全民健身
12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法	12:00 长江说法
12:20 旗帜	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:38 桃花朵朵开	12:20 问健康
12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	12:38 桃花朵朵开	14:46 爱的选择	12:38 桃花朵朵开
14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	14:46 爱的选择	16:21 桃花朵朵开	14:46 爱的选择
16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	16:21 桃花朵朵开	18:30 湖北新闻	16:21 桃花朵朵开
18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	19:02 科普大讲堂	18:30 湖北新闻
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	19:30 长江新闻	19:30 长江新闻	19:30 长江新闻	20:45 新闻 110	19:30 长江新闻
20:17 大揭秘	20:45 新闻 110	20:45 新闻 110	19:30 长江新闻	20:55 荆楚全民健身	20:45 新闻 110
20:45 新闻 110	20:55 直通湖北	20:55 直通湖北	20:45 新闻 110	21:10 湖北 10 分	20:55 直通湖北
20:55 直通湖北	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	20:55 直通湖北	21:30 直通湖北	21:10 湖北 10 分
21:10 湖北 10 分	21:20 直通湖北	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	21:34 大揭秘	21:20 旗帜
21:20 直通湖北	21:34 科普大讲堂	21:34 大揭秘	21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	21:34 大揭秘
21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	22:49 新闻 110	22:20 湖北新闻
22:20 湖北新闻	22:49 新闻 110	22:49 新闻 110	22:49 新闻 110	23:00 长江新闻号	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31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(47)-(50)	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(51)-(54)	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(55)-(58)	07:45 紫金剧场:大侠霍元甲(59,60)	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场
11:20 午间剧场:正者无敌(9)上-(10)上	11:20 午间剧场:正者无敌(10)下-(11)下	11:20 午间剧场:正者无敌(12)上-(13)上	09:10 紫金剧场	11:20 午间剧场:正者无敌(15)上-(16)上	11:20 午间剧场:正者无敌(16)下-(17)下
13:25 钻石剧场:小五当官(5)下-(7)下	13:25 钻石剧场:小五当官(8)上-(10)上	13:25 钻石剧场:小五当官(10)下-(12)下	11:20 午间剧场:正者无敌(13)下-(14)下	13:25 钻石剧场:小五当官(15)下-(17)下	13:25 钻石剧场:小五当官(18)上-(20)上
16:15 第三调解室	16:15 第三调解室	16:15 第三调解室	13:25 钻石剧场:小五当官(13)上-(15)上	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	16:15 第三调解室	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	16:50 真的在点	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	17:40 新闻 360	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	18:15 帮女郎在行动	19:05 荆楚大医生	19:05 荆楚大医生
23:00 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版	18:15 帮女郎在行动	19:55 黄金剧场	19:55 黄金剧场
			19:05 荆楚大医生	22:55 帮女郎在行动精编版	22:55 帮女郎在行动精编版
			19:55 黄金剧场		
			22:55 帮女郎在行动精编版		

湖北广播电视台影视频道

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
06:40 瑶山大剿匪(7-11)	06:40 瑶山大剿匪(12-16)	06:40 瑶山大剿匪(17-21)	06:40 瑶山大剿匪(22-26)	06:40 瑶山大剿匪(27-31)	06:40 瑶山大剿匪(32-36)
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
14:00 影视大明星	14:00 影视大明星	14:00 影视大明星	14:00 影视大明星	14:00 影视大明星	14:00 影视大明星
14:30 神秘人质(2-4)	14:30 神秘人质(5-7)	14:30 神秘人质(7-9)	14:30 神秘人质(10-12)	15:25 神秘人质(13,14)	14:30 神秘人质(15-17)
17:25 屠狼刀(15-20)	17:25 屠狼刀(19-24)	17:25 屠狼刀(23-28)	17:25 屠狼刀(27,28)	17:25 雾都谍影(3-8)	17:25 雾都谍影(7-12)
23:00 经典剧场:地道女英雄(21,22)	23:00 经典剧场:地道女英雄(23,24)	23:00 经典剧场:地道女英雄(25,26)	19:10 雾都谍影(1-4)	23:00 经典剧场:地道女英雄(29,30)	23:00 经典剧场:地道女英雄(31,32)
00:40 喜子来了	00:40 喜子来了	00:40 喜子来了	23:00 经典剧场:地道女英雄(27,28)	00:40 喜子来了	00:40 喜子来了
			00:40 喜子来了		



湖北广播电视台垄上频道

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
08:01 垄上故事会精编版 08:44 垄上故事会 11:55 垄上故事会精编版 (289) 12:59 垄上看戏: 东方侠客 (14-17) 16:35 垄上剧场: 乱世英雄 (10-13) 20:00 垄上行 (258) 20:32 寻医问药 (211) 21:36 垄上故事会 (907-909)	08:12 垄上故事会精编版 08:55 垄上故事会 12:06 垄上故事会精编版 (290) 13:10 垄上看戏: 东方侠客 (18-21) 18:29 垄上剧场: 乱世英雄 (14-16) 20:00 垄上行 (259) 20:32 寻医问药 (212) 21:36 垄上故事会 (910-912)	08:01 垄上故事会精编版 08:44 垄上故事会 11:55 垄上故事会精编版 (291) 12:59 垄上看戏: 东方侠客 (22-25) 16:35 垄上剧场: 乱世英雄 (16-19) 20:00 垄上行 (260) 20:32 寻医问药 (213) 21:36 垄上故事会 (913- 915)	08:12 垄上故事会精编版 08:55 垄上故事会 12:06 垄上故事会精编版 (292) 13:10 垄上看戏: 东方侠客 (26-29) 16:41 垄上剧场: 乱世英雄 (19-22) 20:00 垄上行 (261) 20:32 寻医问药 (214) 21:36 垄上故事会 (916-918)	08:01 垄上故事会精编版 08:44 垄上故事会 11:55 垄上故事会精编版 (293) 12:59 垄上看戏: 东方侠客 (30-33) 16:30 垄上剧场: 乱世英雄 (22-25) 19:49 垄上欢乐送 (87) 20:00 垄上行 (262) 20:32 荆楚原产地 (45) 21:36 垄上故事会 (919-921)	08:55 垄上故事会 12:06 垄上故事会精编版 (294) 13:10 垄上看戏: 东方侠客 (34-37) 16:41 小碗说剧 17:33 垄上剧场: 乱世英雄 (26-28) 19:49 垄上欢乐送 (88) 20:00 垄上行 (263) 20:32 荆楚原产地 (46) 21:36 垄上故事会 (922-924)

湖北广播电视台经视频道

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
07:14 养生栏目 07:54 经视故事会: 开封府 (15) 08:14 专题 08:37 经视故事会: 开封府 (16) 08:56 专题 09:19 经视故事会: 开封府 (17) 09:39 养生栏目 10:21 桃花朵朵开 10:49 专题 10:59 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (37-39) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (40) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会: 我的三个姐姐 (12-15) 22:40 经视故事会: 老爸当家 (23-25)	07:14 养生栏目 07:54 经视故事会: 开封府 (18) 08:14 专题 08:37 经视故事会: 开封府 (19) 08:56 专题 09:19 经视故事会: 开封府 (20) 09:39 养生栏目 10:21 桃花朵朵开 10:49 专题 10:59 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (41-43) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (44) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会: 我的三个姐姐 (16-19) 22:37 经视故事会: 老爸当家 (26-28)	07:14 养生栏目 07:54 经视故事会: 开封府 (21) 08:14 专题 08:37 经视故事会: 开封府 (22) 08:56 专题 09:19 经视故事会: 开封府 (23) 09:39 养生栏目 10:21 桃花朵朵开 10:49 专题 10:59 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (45-47) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (48) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 经视理财 18:00 经视直播 19:18 经视故事会: 我的三个姐姐 (20-23) 22:35 经视生活圈之经视说法 22:51 经视故事会: 老爸当家 (29-31)	07:14 养生栏目 07:54 经视故事会: 开封府 (24) 08:14 专题 08:37 经视故事会: 开封府 (25) 08:56 专题 09:19 经视故事会: 开封府 (26) 09:39 养生栏目 10:21 桃花朵朵开 10:49 专题 10:59 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (49-51) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (52) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 维楚有菜 18:00 经视直播 19:10 经视旅行团 19:33 经视故事会: 我的三个姐姐 (24, 25) 21:15 桃花朵朵开 22:50 经视故事会: 老爸当家 (32-34)	07:14 养生栏目 07:54 经视故事会: 开封府 (27) 08:14 专题 08:37 经视故事会: 开封府 (28) 08:56 专题 09:19 经视故事会: 开封府 (29) 09:39 养生栏目 10:21 桃花朵朵开 10:49 专题 10:59 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (53-55) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (56) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 欢乐送 18:00 经视直播 19:17 经视故事会: 我的三个姐姐 (26-29) 22:37 经视故事会: 老爸当家 (35-37)	07:05 守望长江超级马拉松 08:05 专题 08:30 经视故事会: 开封府 (30) 08:56 专题 09:16 经视故事会: 开封府 (31) 09:36 养生栏目 10:19 桃花朵朵开 10:47 专题 11:00 桃花朵朵开 11:28 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:28 金牌调解 14:32 经视故事会: 西游记 (57-59) 16:07 专题 16:18 经视故事会: 西游记 (60) 16:38 专题 17:00 夸天 17:43 欢乐送 18:00 经视直播 19:18 经视故事会: 我的三个姐姐 (30-33) 22:38 经视故事会: 老爸当家 (38-40)

湖北广播电视台生活频道

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
07:50 电视剧: 天狼星行动 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧: 天狼星行动 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:29 经视生活圈 23:47 短秀新生活	07:50 电视剧: 天狼星行动 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:29 经视理财 23:43 短秀新生活	07:50 电视剧: 天狼星行动 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧: 天狼星行动 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:28 守望长江超级马拉松 10:30 开讲了 12:04 经视生活圈 12:19 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧: 尖刀战士 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活

湖北广播电视台教育频道

2023年10月31日(星期二)	2023年11月1日(星期三)	2023年11月2日(星期四)	2023年11月3日(星期五)	2023年11月4日(星期六)	2023年11月5日(星期日)
07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧: 喋血长江 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 电视剧: 大决战 23:40 等着我	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧: 喋血长江 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 电视剧: 大决战 23:40 等着我	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧: 喋血长江 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 校园戏曲风 20:45 电视剧: 大决战 23:30 等着我	07:28 谢谢你来了 09:20 电视剧: 喋血长江 13:15 门当户对 17:00 等着我 19:46 汉字解密 20:45 电视剧: 大决战 23:30 等着我	06:51 谢谢你来了 08:12 电视剧: 喋血长江 12:10 门当户对 14:12 长江讲坛 17:05 等着我 19:46 湖北教育新闻 20:45 电视剧: 大决战 23:30 等着我	06:58 谢谢你来了 08:21 电视剧: 喋血长江 12:16 门当户对 14:10 长江讲坛 15:10 门当户对 17:03 等着我 19:46 童声朗朗 20:51 电视剧: 大决战 23:30 等着我



金秋十月 我们去新疆吧!

10月的新疆变幻莫测,北疆已经开始落雪,南疆则晴空万里。《喜子来了》栏目组带领观众朋友们前往南疆去看胡杨林啦,奇城南疆的鎏金秋色,我们来啦!

咱们“喜游记”的叔叔阿姨们经常会问:“新疆旅游是北疆好玩还是南疆好玩呀?”其实南北不分伯仲,南疆民族风情特色浓厚,北疆自然风光更好,只要您前往新疆,我相信您都会由衷说一句“不虚此行”!

这次我们是喀什进,乌鲁木齐出,整个行程不走回头路,线路设计对年长的观众朋友是非常友好的。

经过5个多小时的飞行,飞机抵达喀什机场。我们先前往酒店放行李,休息片刻去到喀什古城,看到了开城仪式。古城里的特色小吃和当地摆件,色彩鲜艳,让人挑花了眼。次日早上九点,喀什的天才蒙蒙亮,我们出发前往帕米尔高原。路上,大家都有不同程度的高原反应,所以晚上为大家安排了喀什特色——鸽子汤,一人一份,先吃肉再喝汤,最后来一碗热乎乎的清汤面,吃过的观众朋友都直夸鲜美!

接着,我们来到老城的西区,打卡网红馕,品尝缸子肉、汤泡馕、烤包子、羊肉串。看到这里,您是不是也忍不住想要来感受一番呢?

车一路行驶,新疆的美景尽收眼底。来到温宿大峡谷,这里有中国西部最奇特的雅丹地质怪景,堪称新疆“活的地质演变史博物馆”,还有龟兹石窟的典型代表——克孜尔千佛洞,都让“喜游

记”的叔叔阿姨们连连称赞。

本次行程大家最期待的是胡杨林。吃完特色抓饭,我们从旅游大巴车换到景区景交车,再到轮台塔里木胡杨林特色小火车,一路走一路拍。或许记忆会褪去,但留在手机里的相片却不会褪色。如果这里的胡杨林还觉得没有玩尽兴,那我们就去罗布人村寨,这里有特色拌面、烤鱼,有沙漠、有水源,还有胡杨林。

随后,我们返回乌鲁木齐,去往世界自然遗产、国家5A级景区天山天池,看雪山,赏美景,随便一拍就是大片。

八天行程已到末尾,喜子工作室导演采访观众朋友时,他们提到的最多的一句话就是“大美新疆”,何为“大”呢?“男士坐到屁股开花,女士坐到披头散发,就到目的地了。”当时导游一张嘴,整个车厢都在哈哈大笑。何为“美”呢?喜子工作室下次去新疆,您也去看看吧。

新疆之旅,《喜子来了》欢乐旅行团导演的旅游服务也再次得到了认可,以前都觉得视频里的是宣传,切身体会之后都纷纷点赞。旅游是个互相陪伴的过程,我们也感谢观众朋友一路的陪伴与支持!

如果您也想加入我们欢乐的大家庭,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!