

# 湖北广播电视台

2023年11月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第22期 总第2061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

## 逐光同行 闪耀未来 2024湖北广播电视台“长江盛会”盛大举行



“我在老区过记者节·走进大悟”

新闻作品大赛圆满落幕

►02版

办实事解民忧 擦亮百姓“幸福底色”

►05版

心梗救治牢记“两个120”

►08版

别具一格的新晋国家工业旅游区

►10版

纵横南北的冬日白菜

►12版

12月:重磅电影抢滩年末市场

►13版



长江盛会:《楚商》火热出圈

►03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

# “我在老区过记者节·走进大悟”新闻作品大赛圆满落幕

近日，“我在老区过记者节·走进大悟”新闻作品大赛评比结果揭晓，大赛圆满落幕。此次大赛由湖北广播电视台主办，大悟县委宣传部承办，大悟县融媒体中心、福禄伴山国际露营度假区和湖北红绿黄茶业有限公司联合执行。湖北广播电视台（集团）党委书记、台长、董事长王彬为获奖选手颁奖并讲话。台党委委员、副局长岑卓出席开幕式并宣布活动启动。孝感市委常委、宣传部部长吴琼等出席活动并颁奖。

本次大赛是湖北广播电视台深入学习习近平文化思想，全面贯彻落实全国宣传思想工作会议精神和我省部署要求的具体体现，是主流媒体讲好乡村故事、助力老区振兴的赋能之举，也是湖北广播电视台“云帆计划”开展融媒人才培养、让每个人都发光的一次集中拉练。

活动上，王彬同志向各位记者致以节日问候，并寄语大家在新闻采访中要认真体现“深入”二字，既要深入基层，又要深入采访，要涉深水、抓活鱼，采制更多带露水、接地气的好新闻、好作品。

大赛以“红色记者节”为主题，设置了乡村、企业和景区等不同采访点。来自湖北广播电视台的40名记



者和来自大悟县融媒体中心10名记者，融合组成“日新”“一代天椒”“星河”“红叶”“深藏BLUE”5支队伍，分头进行采访，用镜头记录大悟县一幅幅发展红火的共富图景。

经过深入采访、精巧编辑和用心打磨，参赛选手共提交29件作品。这些作品既展现了革命老区的现代化发展，又聚焦关切个体的幸福感与获得感，报道形式新颖、角度新奇，在策划、选题、立意、拍摄、制作等方面都做到了精益求精，是一次融合传播的深度交流。

来自“深藏Blue”队的作品《荒山变身露营基地 农旅资源助力乡村振兴》荣获优秀团队一等奖；“日新”队作品《“手”住乡愁》荣获优秀团队二

等奖；“星河”队作品《大悟朱湾村：第一杯黄茶上新记》，“红叶”队作品《一片红叶玩出新意 乌桕之乡未来可期》，“一代天椒”队作品《酱菜小特产共富大产业》荣获优秀团队三等奖。“星河”队作品《陶陶时光》荣获优秀作品一等奖；“日新”队作品《一片红叶，一颗红心》《大悟的秋天有多美》，“红叶”队《仰望新闻先辈 杨松故居让四姑红叶更红》荣获优秀作品二等奖；“一代天椒”队作品《“大悟大酱”是如何炼成的》《五分钟很短 二十年很长》，深藏Blue队作品《“以逃离城市之名 赴一场山野之约”》《记者的AB面》，“红叶”队作品《数说大悟四姑红叶》，“星河”队作品《用长辈的方式去旅行》荣获优秀作品三等奖。

近日，《长江说法》广播节目在湖北之声FM104.6正式开播，标志着湖北广播电视台首个“广播+电视+新媒体”三位一体的新闻品牌栏目IP诞生。

《长江说法》广播版时长为1小时，以“嘉宾访谈+咨询互动”为主，每期将邀请法官、检察官、警官、律师、仲裁员、调解员、普法工作者等嘉宾做客直播间，追社会热点、聊法理人情，并发挥广播及网络互动性强的特点，开通热线电话及网络直播留言，为听众、网友直接提供法律咨询服务。除此之外，还有“法治金句”“民法典、天天听”等多个趣味板块，带领听众一起品味法律文化，学习法律知识，在潜移默化中增强法治观念。

《长江说法》栏目贯彻融合生产思维，坚持“移动优先”理念，在广播版播出的同时，还在“长江云新闻”客户端和“长江说法”抖音号等多平台同步视频直播。节目中涉及的热点话题和嘉宾点评，还制作成电视节目短片和短视频在大屏和新媒体平台二次传播，真正实现“一次采制多平台分发”的融媒生产模式，为构建媒体深度融合生产机制进行了有益探索。

目前，《长江说法》新媒体粉丝已超1500万，其中抖音粉丝超1080万，位居湖北新媒体政法账号第一位。

本版广电信息均来自台（集团）综合办

## 湖北卫视推出全国首档院士科普创演节目《你好，赛先生》引发社会热议

近日，湖北广播电视台重磅推出全国首档院士科普创演节目《你好，赛先生》在湖北卫视黄金档播出，收视率持续领跑全国省级卫视同类节目，网络热度和话题度持续攀升，社会各界好评如潮。

《你好，赛先生》由科技部和湖北省政府指导，特邀10位我国重大科学领域的“科学巨擘”和30位从全球遴选的“科学新青年”，一起从大众视野看科技、从普及视角说科学，向赓续百年科学精神的“当代赛先生”致敬。

节目在制作中充分运用AI人工智能、XR虚拟空间、AR虚拟现实等可视化技术，为院士们逐一量身定做演讲场景，如以三峡大坝为原型设计

超现实主义大坝、运用XR技术打造未来巨型生物实验室、把地下2000米盐矿实境化“搬到”舞台上等等，让科学知识更加“触手可及”。

节目开播以来，多次成为同时段全国科普类节目收视第一名，并在爱奇艺、优酷、腾讯、抖音、B站等多个平台同步播出，反响热烈，营造了尊重科学、尊重科学家的浓厚社会氛围。节目网络微博热门话题阅读量2.7亿，抖音单条短视频播放量多次破千万，全网视频播放量超3亿次。钮新强、邓子新、刘经南等院士的科学金句频频刷爆网络。网友纷纷留言反馈，点赞节目“有料、有趣、有意义，还有科学偶像”。业界专家表示，院士们凭借硬核



的知识储备、引人入胜的表达形式，让科学知识走进了日常生活，让节目受到青年网友的关注，让院士成为新一代年轻人心目中的真正偶像。

湖北广播电视台首个原创全媒体政法新闻品牌诞生



## 长江盛会： 《楚商》火热出圈

11月23日，一年一度的“长江盛会”在新落成的湖北广电传媒大厦拉开帷幕。

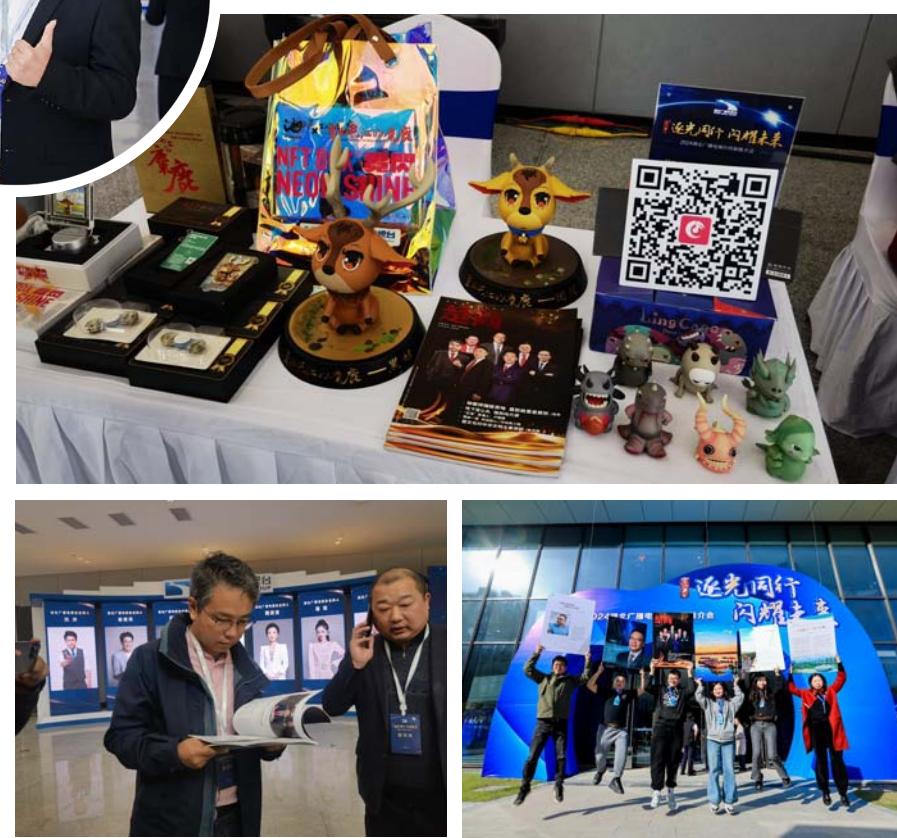
“逐光同行·闪耀未来”，2024长江盛会全方位展示了湖北广播电视台的新地标、新传媒、新实力、新征程，以艺术化的手法、故事化的表达，沉浸式讲述湖北广播电视台作为主流媒体的公信力、影响力和融合力。

长江盛会上，由湖北广播电视台（集团）主管主办、湖北广电报业有限责任公司编辑出版的《楚商》杂志意外出圈，成为现场“爆点”。

签到台前，参会客户们发现了《楚商》，都好奇地拿起这本杂志，或品读，或思考，或讨论，或问询。还有位《楚商》多年的忠实粉丝——武汉零点盛世广告有限公司总经理李玲，在现场看到杂志，她惊喜地说：“我多年订阅这本高端的财经杂志，已经和《楚商》成了朋友，惊喜遇见，祝愿她越办越好！”

在长江盛会现场，随处可见《楚商》的身影。签到台、大屏区、见证展示区、盛会文创区等。参会客户们对制作精良、内容丰富的《楚商》给予了高度评价。

（采写 周娜）



## 湖北卫视大型理论季播节目 《改变中国的真理力量》(第二季)反响热烈

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，生动展现湖北建设全国构建新发展格局先行区的生动实践，由省委宣传部指导、湖北广播电视台精心打造的大型思想理论季播节目《改变中国的真理力量》(第二季)于近期在湖北卫视晚间黄金时段播出，并同步上线长江云新闻、学习强国、哔哩哔哩等网络平台，引发强烈反响。

节目以“中国式现代化”为主线，围绕乡村振兴、科技自立自强、生态保护、对外开放、综合治理、养老保障、绿色发展等主题，以故事讲道理、用事实讲真理，多层次多角度讲述湖北贯彻落实习近平总书记嘱托的点滴故事，以创新表达、多元互动，揭示蕴藏在湖北巨大历史发展成就背后的真理力量。

为确保节目效果和内容深度，节目组走访了武汉、宜昌、恩施、神农架、随州、黄冈等地近四十个选题的事件发生地，寻访人物、挖掘故事；专



家学者们以“历史事实、客观数据、大众语言”对故事中蕴含的道理深入解析，为观众深度呈现湖北先行区建设中的创新和探索。

播出期间，人民日报、光明网、央广网、南方日报等国内多家媒体相继报道，获众多网友转载好评。

节目播出后，中共中央党校、清华大学等院校专家学者给予高度评价。中共中央党校原校务委员、一级

教授韩庆祥表示，节目紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想，结合湖北发展实际，采用大众话语、注重感性传播，真正实现了用党的创新理论统一思想、达成共识、凝聚力量。清华大学习近平新时代中国特色社会主义思想研究院院长、教授艾四林以“有高度、有角度、有深度、有力度、有温度、有亮点”对节目给予了高度赞扬。

近日，2023年湖北省返乡创业广东推介活动在广州市成功举办。此次活动由湖北省人力资源和社会保障厅主办，湖北长江垄上传媒集团承办。

垄上传媒集团立足创新“返乡创业活动”宣传模式，以“我兴楚乡创在湖北”为主题，通过重点宣传我省经济社会发展形势和返乡创业政策，引导更多在外务工经商人员返乡投资兴业、创业就业。推介活动通过精心设计的数字人小楚，与主持人现场隔屏互动，全面介绍湖北纺织服装产业的发展情况。在推介互动环节，五市人社部门主要负责同志分别与返乡创业企业家同台互动，分享创业心路历程，宣传各市返乡创业优惠政策。

本版广电信息除署名外均来自台(集团)综合办

垄上传媒承办2023年  
湖北省返乡创业广东推介活动

# 逐光同行 闪耀未来

## 2024湖北广播电视台“长江盛会”盛大举行

11月23日,以“逐光同行·闪耀未来”为主题的“2024湖北广播电视台资源推介会——长江盛会”在湖北广电传媒基地盛大举行。

湖北广播电视传媒基地是国家广电总局批准的中部地区第一个国家级广播影视媒体基地。本届长江盛会是湖北台在新基地举办的第一次大型活动,通过“新地标、新平台”“新技术、新赛道”“新传媒、新服务”三大篇章展示了湖北广电传媒基地硬核的技术实力;依托湖北卫视和长江云两大平台的独特优势,集中推介了湖北广播电视台2024优质全媒体内容产品,充分展现出全媒体全覆盖全效能的传播能力和市场价值,并与现场嘉宾真情互动,进一步激发了携手前行的发展认同。

### 大力实施“123”战略 奋力打造全国一流新型主流媒体

本届长江盛会在湖北广播电视台(湖北长江广电传媒集团)党委书记、台长、董事长王彬的致辞中正式拉开序幕。

王彬在致辞中说:新时代新征程,湖北广播电视台将深入学习贯彻习近平文化思想,聚焦主责主业,大力实施“123”战略。“1”是把广电传媒基地打造成为高质量精品内容生产和供给基地。“2”是建强湖北卫视和长江云两大平台。“3”是推进内容生产、企业运营、人力资源“三大体系改革”,同时在舆论引领、国际传播、精品创优、技术创新、平台进位、产业强基等“六大工程”上聚焦发力,奋力打造全国一流的,与湖北经济社会发展在全国位次相匹配的新型主流媒体。

王彬表示,湖北广播电视台将把蓝图转化为一个个具体项目,在务实重行中汇溪成流、聚沙成塔,也衷心期待与各位合作伙伴携手,共塑品牌价值、共谋事业发展、共赢美好未来。

### 多个“第一” 湖北台晒2023年亮眼成绩单

2023年,湖北广播电视台共推出36件全网置顶产品,全网点击破亿的产品有84件,点击破千万的产品有1500多件。最近4年,湖北台荣获中国新闻奖多达23件,并且连续4年荣获一等奖,今年,又有6件作品获中国新闻奖。



长江盛会上,重磅发布了湖北广播电视台新媒体矩阵最新成绩单。截至目前,湖北广播电视台(集团)新媒体总用户量3.39亿。其中,“长江云新闻”总用户量1.14亿,其他新媒体账号平台总用户量2.25亿。台(集团)用户量过千万的新媒体平台达到10个,分别为:“长江云新闻”客户端、“长江云新闻”“逐浪新闻”“长江新闻号”“帮女郎在行动”“经视直播”“湖北发布”“垄上行”“长江说法”“非正式会谈”,迈入全国第一阵营。

数字背后,是一次次有效的传播,是湖北台讲好湖北故事,唱响荆楚华章的最有力证明。

### 创新驱动 站在“科技”巨人的肩膀上前进

盛会现场,主持人通过与场外的实时连线互动,向各位来宾展示了全新亮相的湖北广播电视台转播车“4K+5G”技术,在刚刚结束的杭州亚运会中,这台“最强大脑”共完成了合计14天约180小时国际公共信号制作,创本届亚运会所有项目信号制作时长之最。

而这,只是湖北台在技术创新上的一个小小的缩影。拥抱新技术,才能开辟新阵地,作为媒体融合发展的重要支撑,湖北广播电视台大力实施先进技术“强基工程”,加快工艺技术体系一体化建设,再创媒体融合“湖北新模式”。目前,湖北台全国行业领先的“大基座、大制作、大播出、大总控、大媒资、大安全”的“六大”全媒体技术支撑体系正逐步投入使用,先期入驻的湖北经视、电视综合等频道顺利实现在基地生产播出。

### 广电军团再添“生力军” 数媒转型“补全”产业服务能力

本次盛会,还公布了一大喜讯:湖北广电数字传媒有限公司宣布成立。公司下属的湖北广电MCN、商贸公司、电商商城,未来提供了和广告商进行更加紧密合作的可能。目前,公司自建的电商渠道能直接实现销售转化,湖北广播电视台还有超过200位主播携手湖北广电数媒公司,将与抖音、小红书等新媒体公司一起,在新媒体的赛道上扬帆起航。

与此同时,随着近年来媒体服务

已经延伸到社会管理、经济发展、民生生活等诸多领域,湖北广播电视台集中全台优势资源向产业链下游延展,重点在农业、教育、健康、文旅等四大垂直赛道深耕细作。“你好,赛先生”“城市音乐节”“荆楚有好物”“经视大舞台”“辣妹说旅游”“荆楚大医生”“闪耀吧,大学生”、农业服务“雁型模式”、高端纪录片拍摄等一批重点项目和项目亮相长江盛会,一个个鲜活的案例彰显湖北台全产业服务实力全面提升。

活动现场,即将于明年初全新推出的“2024新年音乐会”伴随着大气悠扬的交响乐闪亮登场,中国银行湖北省分行党委书记、行长俞群和湖北广播电视台(湖北长江广电传媒集团)党委书记、台长、董事长王彬走上舞台,握起指挥棒,共同指挥“湖北广播交响乐团”,奏响“2024湖北新年音乐会”合作的序曲。这个全新的IP,将为湖北打造一场世界一流、国内顶尖的高规格交响音乐会。

### 十年征程,与伙伴们一起 面向未来、加快发展、实现共赢

本届长江盛会,来自全国各地的200多家企业近400名客户代表、合作伙伴,来自省内市州的90位嘉宾代表参加了本次盛会。31家合作伙伴分别接受了“品牌共建伙伴”“融媒共创伙伴”“聚力共赢伙伴”的颁奖,一同分享与湖北台携手发展的成果和喜悦。

中国电信股份有限公司湖北分公司唯一获得“价值共享伙伴”,公司副总经理杨才正表示:我们和湖北台将以十年的经验和成果作为新起点,以融合、便捷、智能化网络作为新连接,打造新一代开放融合的生态体系,创造未来的新辉煌!

“逐光同行·闪耀未来”2024长江盛会得到了社会各界的广泛关注和大力支持。新希望集团董事长刘永好,均瑶集团董事长王均豪,加拿大湖北商会会长陆跃峰,澳洲楚商联合会会长、华人集团董事局主席邝远平,巴西华人协会副会长林智军,贵州省湖北省总商会会长、贵州欣格置业集团董事长何文先,巨安储能武汉科技执行总裁李学彬等多位企业家和网络大V也通过视频向大会发来祝福。

来源:长江云新闻

# 办实事解民忧 擦亮百姓“幸福底色”

利民之事，丝发必兴。近期，武汉市许多社区积极了解群众所思所想、所盼所愿，从最突出的问题抓起，协调推进和加大“我为群众办实事”的力度，帮助群众解决烦心事、揪心事，不断让居民得到实惠，有效提升了居民的幸福感和满意度。

## 枫桦苇岸社区：面对面服务 零距离帮扶

武汉市经开区沌口街道枫桦苇岸社区网格员以“关爱残疾人，温暖送上门”为服务内容，定期上门走访帮扶困难残疾人，把问题解决在“家门口”，用实实在在的工作成效赢得居民的认可。

65岁患有精神疾病的吴阿姨独自一人居住，子女偶尔过来看她。近日，网格员胡娜和志愿者了解到吴阿姨的情况，经常到家中看望她，帮她做一些力所能及的事情，陪她说话，了解她的生活需求和精神状况。吴阿姨的儿子倪先生表示：“社区的工作人员真是太贴心了，他们总是给我母亲送东西、量血压、帮买菜、修灯具，社区让我母亲感受到大家庭的温暖！”

35岁的肖先生因病导致右手和右腿偏瘫，丧失劳动能力，想要办残疾证。考虑到肖先生行动不便，网格员



胡娜主动上门收集所需资料，代办新卡后再送卡上门。网格员还经常和志愿者上门看望肖先生，和他交流，得知肖先生父母已去世，身边没有亲属照料后，网格员及时向他宣传惠民政策

及残疾人康复政策，帮助他树立生活的信心和勇气。感受到党和政府关心的肖先生，特意为社区送来了表示感谢的锦旗。

**华安里社区：帮扶救助解民忧**

近日，武汉市江汉区汉兴街道华安里社区接到居民求助，称其租户拖欠房租，多次催缴未果，其饲养的一只大型犬也影响了周围居民的正常生活。房东希望租户搬离住所，但租户表示自己无处可去不愿搬离，双方僵持不下。

接到居民求助后，社区工作人员立即上门，了解到该租户独居，曾轻微中风，目前行动不便，在武汉举目无亲又无固定经济来源。社区尝试联系该租户的儿子未果后，又联合责任区民警多次与双方沟通，最终租户同意回襄阳老家。

因该租户携带大型犬只，无法乘坐公共交通工具，社区工作人员和房东共同出资联系运营车辆护送租户回襄阳。到了襄阳，因租户为空挂户，无法在襄阳当地落户，社区又多方联系租户亲属，最终其在十堰的亲戚同意接收。当晚，社区将租户安全送至其位于十堰的亲戚家中。

（通讯员 朱蕾 吴怡扬）

## 白羊山社区：慈善基金暖民心



近日，在武汉市东湖高新区花山街道白羊山社区“善行快剪惠民生慈善基金暖民心”签约与捐赠活动上，爱心商户向社区慈善基金捐赠3000元善款支持社区公益事业。

此次公益捐赠活动是白羊山社区新开发的“专业合伙人+社区基金”合作模式下的首个扎根社区、服务居民的快剪店项目的延伸。快剪店项目由辖区物业、党员、志愿者共谋共建，店内设有读书角、德育宣教区、志愿者招募区等活动场地，并实行普惠收费政策，部分收益将注入到社区慈善基金，用于支持“安老、扶幼、助学、济困”等慈善活动，为社区公益事业提供稳定的资金支持。（通讯员 鄂艳）

## 新松里社区：开展清理违规开垦菜地专项行动

近日，武汉市江汉区汉兴街道综合执法中心、汉兴街道新松里社区，针对社区内万科汉口传奇锦棠小区后铁路沿线违规开垦菜地的现象进行专项清理行动，共铲除违规菜地近100平方米，维护了社区附近的环境风貌，消除了铁路沿线的安全隐患。

今年10月初，社区接群众反映：

万科锦棠小区后京广线、宁蓉铁路等四条铁路线的交汇处，出现大面积占绿种菜情况，严重影响铁路沿线的环境风貌。汉兴街道综合执法中心联合新松里社区发起联合专项清理行动，先后两次组织张贴“清菜”通知，呼吁居民自行清理。对于没有按期完成清理的占绿种菜，开展专项整治。

整治行动当天，街道综合执法中心和社区工作人员对铁路两侧违规种植的农作物进行清理，同时对铁路沿线垃圾、固体废弃物等进行集中清理。工作人员还开展宣传活动，向居民普及禁止占绿种菜的法律法规，提升广大居民保护环境的意识。

（通讯员 蔡璐）

## 快活岭社区：安装充电桩 解决居民“充电难题”



问题而备受困扰。

社区了解相关情况后，组织人员走访、了解有充电需求的居民，制定解

决方案。经过数次四方联动会议和多次实地查看，在充分听取居民代表的意见后，最终决定在小区西南部的文化活动广场南侧安装充电桩，并由共建单位快活岭集团公司负责联络施工队进行安装。

目前，快活岭小区已安装3组14kW充电桩(1桩2枪)，充电价格实惠，可同时服务6辆新能源汽车，基本能满足小区居民的充电需求。经过一个月左右的试运行，居民反映良好。“以前给车充电要跑出去好远，费时费力还不便宜，现在小区安装了充电站，真是太方便了，价格也比外面的便宜，实惠又放心！”快活岭小区居民陈先生感叹道。

（通讯员 郑艳梅 唐荣胜 黄丹）

社区  
头条

## 南望社区:社区广播开播啦

讲述身边小事,传播国策民情,近日,武汉市洪山区关山街道南望社区“南望之声”广播台开播。

开播后,社区广播重点对消防安全进行警示,陆续宣讲了2024年居民医保参保缴费和“幼儿托育服务”等具体政策,介绍了武汉金秋菊展等城市新闻,还为居民科普了支原体肺炎的传播及预防方式。不少爹爹婆婆走出家门,搬着椅子坐到室外聆听广播。“这个广播好啊!讲得又清楚又有趣,我们年纪大了,手机不会用,还是广播听得明白。”曹家湾的独居老人李奶奶为社区工作人员竖起大拇指。

据了解,南望社区老年人较多,许多老人没有智能手机,无法通过微



信群实时掌握社区消息。为助力老年人跨越“信息鸿沟”,南望社区在曹家湾小区和康园教师小区安装了8处“大喇叭”,于每周四上午11时准时播

报。接地气、口语化的广播,给辖区老年朋友们带来了涉及出行、养老、医疗、就业、教育等多方面的资讯。

(通讯员 廖宇智 赵培浩 朱倩)

社区  
少年

## 泰宁社区:警社联动 护航青春不“毒”行



近日,武汉市江岸区大智街道泰宁社区联合街道派出所、社工站开展

“警社联动:护航青春不毒行”禁毒教育宣传主题讲座,吸引辖区40名青少

年儿童参与。

讲座中,民警向青少年讲述了什么是毒品、毒品的种类、危害性以及青少年如何预防毒品等知识,并以真实案例提醒青少年认识各类毒品以及伪装种类,告诫青少年们要提防和拒绝陌生人给的“饮料”和“小食品”,不断增强自我防范意识。通过播放禁毒宣传视频、禁毒知识竞答的方式,引导青少年树立坚决抵制、杜绝毒品的观念和识别毒品的能力,鼓励孩子们做好义务宣传员,激发家长和身边亲友共同抵制毒品的责任感,营造全民禁毒的良好氛围。

(通讯员 周莎莎)

近日,武汉市东湖高新区佛祖岭街道魅力之城社区举办公益相亲活动,吸引40余名单身青年参加。

活动中,男女嘉宾通过自我介绍、才艺展示把握住“推销自我”的好机会,增进彼此了解,活跃现场气氛。活动同时吸引了数位家长,特意到现场为儿女寻找心仪对象,期盼儿女早日喜结良缘。相亲活动创新设计了多个互动环节,以有趣的游戏互动加深大家的认识了解。通过分组结对,在“你的还是我的”“快乐传递”“他追她逃”等互动游戏中进一步增进男女嘉宾友谊。大家欢笑在一起,发现彼此的共同点,交换你我的心意。

社区负责人表示,将继续盘活公益活动资源,以社区居民诉求为出发点,为辖区内单身青年打造健康、精准、务实的交友平台。

(通讯员 查启伦)

## 薛峰社区:ETC 办理进社区 便民服务暖人心

近日,武汉市经开区沌阳街道薛峰社区联合武汉西收费站蒲公英团队开展“ETC服务社区行”活动,现场为居民免费办理车辆ETC,并发放ETC畅行高速公路宣传资料100多份,让社区居民了解ETC车辆在高速公路上的通行便捷。此次活动得到居民们一致好评。居民李叔叔开心地说道:“家门口就能办理ETC,真是方便又快捷,这项便民服务真不错!”

(通讯员 徐彩云)

社区  
安全

共同缔造  
幸福家园“安全网”,保障辖区

居民的生命安  
全,近日,武汉市经开区沌阳  
街道海滨城社区对辖区防溺  
水工作进行了实地巡查。

社区一行人实地巡查了重点区域的防溺水标识、防溺水设施是否配备齐全,防护措施是否落实到位,同时劝导在附近的居民不要下河游泳,注意垂钓时个人安全。针对一些垂钓爱好者为方便钓鱼,使用废旧木桩、木板等材料违规搭建钓鱼平台的情况,社区巡查记录后上报给物业及时拆除。(通讯员 黄静)

## 西马街道:开展环保 护水科普活动

近日,武汉市江岸区西马街道科协联合佳益社工开展科普系列活动之“保护水资源,争做环保小担当”,以科普助力“双减”,引导辖区青少年从小培养科学创新意识,树立节水、爱水、护水的认知观念。

在社工鲁老师的指导下,同学们进行了水净化实验。在实验过程中,鲁老师对净水器每一层放置的材料进行详细的讲解,耐心地解答孩子们提出的各种问题。有趣的净水小实验让孩子们充分感受到科学的魅力。同时,缓慢、不易的净化过程也让孩子们感受到水源净化的不易,提醒自己要养成爱护水资源的好习惯,



自觉加入到爱护水资源的行列中。不少孩子表示:“我要从身边的小事

做起,做到合理用水,共同保卫地球水资源!”

**魅力之城社区:「光谷爱情故事」从这里开始**

**海滨城社区:  
日常巡湖不停歇  
筑牢社区「安全网」**



# 天凉 急性心血管疾病高发 心梗救治牢记“两个120”

天气转凉,急性心血管疾病进入高发期。心梗救治就是一场与时间赛跑、与死神博弈的比赛。一旦有急性心梗征兆,赶紧拨打“120”急救电话,抓住心梗抢救黄金时间120分钟。

## 高危人群 应控制相关基础疾病

《中国心血管健康与疾病报告2022》显示,我国心血管疾病现患人数3.3亿,心血管疾病死亡率居各种疾病之首,每十秒钟就有一人死于心血管疾病,每5例死亡中就有2例死于心血管疾病。临床数据显示,我国心血管疾病患病率处于持续上升阶段,每年发生急性心梗的患者约100万人。《健康中国行动(2019—2030年)》已将心脑血管疾病防治列为15个重大专项行动之一。

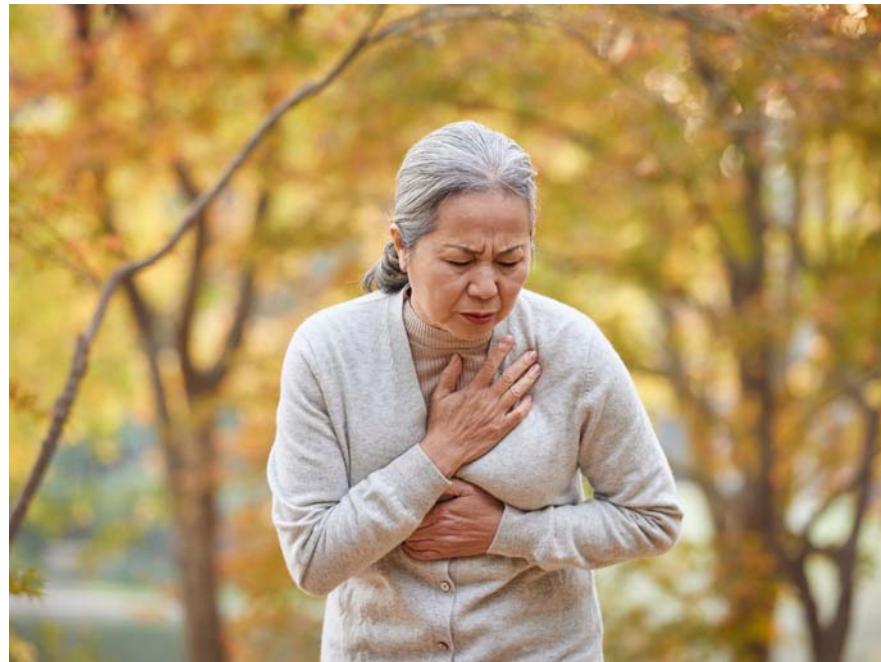
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可危及生命。专家表示,随着人们生活节奏的不断加快,冠心病呈年轻化趋势,急性心肌梗死后容易诱发室壁瘤、室间隔穿孔、瓣膜反流等诸多严重并发症。建议:已被诊断为高血压、糖尿病、高胆固醇血症等基础疾病史、具有肥胖以及不良生活习惯(如吸烟、熬夜、过度劳累)等高危因素的人群,应控制相关基础疾病,及时调整生活方式,必要时接受规范化治疗。

## 心梗救治 牢记“两个120”

心梗的发作是冠心病发展到最后阶段的一种表现,因此在心梗发作前,往往会出现心肌缺血的症状,也就是心绞痛频繁发作。如果出现胸部疼痛、心悸、呼吸困难、颈部紧缩感等症状,应尽快找专科医生就诊,以免延误病情。

若心梗发作时,身边没有人帮助,自己也要学会自救处理:立刻拨打120急救电话;立即停止任何体力活动,建议平躺在床上或地面上休息;主动控制紧张情绪,尽量保持镇定;如果有氧气瓶可用,可以吸氧以帮助缓解症状;到医院后,去急诊室就诊,不要在门诊等待。

心肌梗死救治,“两个120”要牢记。当怀疑发生急性心肌梗死时,可立刻拨打120求救;心肌梗死救治,应争取“黄金120分钟”(急性心肌梗死从发病到开通梗死血管如果能在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果)。



突发猝死,一定要抓住“黄金4分钟”

心脏骤停1分钟内实施心肺复苏,成功率>90%

心脏骤停4分钟内实施心肺复苏,成功率约60%

心脏骤停6分钟内实施心肺复苏,成功率约40%

心脏骤停8分钟实施心肺复苏,成功率约20%,且侥幸存活者可能已“脑死亡”

心脏骤停10分钟实施心肺复苏,成功率几乎为0。

尽早发现、尽早诊断和尽早救治,是挽救心梗患者生命的关键,也是改善心梗患者长期生活质量的基石。

## 急性心梗后 搭桥时机需看病情

陈老太太今年69岁,前段时间突



然感到一阵胸痛伴心慌、胸闷,肩膀和后背也疼。得知老人发病,家人随即打120电话求助。急救人员将陈老太太送到医院,快速实施冠脉造影检查,结果提示急性心梗,连夜完成PCI(经皮冠状动脉介入术)手术。

术后第5天,陈老太太突然出现反复憋喘,咳痰时出现了粉红色泡沫,心脏超声检查结果令所有人倒抽了一口凉气。原来,患者左心和右心室之间出现了一个穿孔。医生根据患者症状,立即安排了心脏超声、心电图和心肌酶检查。结果提示左室心尖部圆钝,局部室壁向外膨出,室间隔心肌部可见穿孔大小约8毫米的穿孔,心肌酶也明显增高。

“这是急性心梗的典型表现。”专家指出,室间隔穿孔是急性心肌梗死少见且严重的并发症之一,死亡率高

达90%,病情极其危重。

手术是首选的治疗方法,陈老太太发病急,病情危重,手术及麻醉风险高、难度大。根据术前冠脉造影结果,最终为患者进行了全麻体外循环下室间隔穿孔牛心包片修补+前降支及对角支冠脉搭桥手术+室壁瘤折叠术。

“急性心梗后做搭桥的时机需要根据心梗的部位、程度以及有没有并发症来定,情况不同时机也不同。一般的心梗如果没有严重的并发症,下壁心梗可以在1—2周后选择手术,前壁心梗一般在3—4周手术,广泛前壁心梗等待时间稍长。如果急性心梗后病情不稳定,反复出现心绞痛,手术时机可以适当提前。如果病情稳定,尽量等一段时间。如果急性心梗造成一些急性机械并发症,比如室间隔穿孔、室壁瘤形成,就要进行具体分析,必要时进行急诊手术。”专家强调,如果急性心梗导致心衰,药物能够稳定的情况下尽可能等待心功能恢复进行手术,相对比较安全。

## 三大预防方法 远离“心肌梗死”

生活中,如何远离“心肌梗死”?专家给出以下建议:

注意预防控制饮食、适量活动、保持良好的体重,戒烟限酒;超过40岁后,需每年进行体检,检查血糖、血脂,经常测量血压;对于冠心病、心绞痛患者,特别是已经出现过心肌梗死的患者,一定要找心血管专科医师制定符合病情的个体化治疗方案。

高度警惕一旦出现剧烈胸闷、胸痛,持续胸闷、胸痛,有可能是急性心肌梗死。最有效减少死亡率、避免后遗症的方法就是立即进行介入手术、急诊开通血管。从胸痛到开通血管耽误的时间越短,治疗效果越好,死亡率越低,越不容易出现室颤、心脏破裂、心功能衰竭这些恶性并发症,最好能在3小时内完成手术。这就需要医院、医生、病人和家属的密切配合才能完成。

(来源:综合自《大河健康报》《保健时报》)

# 五个技巧 帮你远离“厨房癌”

对于食物而言,成也“温度”,败也“温度”。合适的温度可以杀灭食物中的致病菌和寄生虫,还能让纤维软化、蛋白质变性,口感变得更好。但当食物被加热到太高的温度,其中的维生素C、B族维生素以及不饱和脂肪酸等成分被破坏,还可能生成一些有害物,甚至是致癌物。除了温度,做菜过程中的错误操作也会悄悄伤害身体,甚至提升患癌风险。日常烹调如何减少有害物质生成?

**水沥干再下锅。**炒菜时食材如果不沥干水分,和油接触的一瞬间剧烈

迸溅,很快发生汽化,会变成很多细小的微粒,PM2.5值可能比油炸还高。而人体吸入这些细小的颗粒物,很可能对肺造成损伤,时间久了,就可能引发肺炎甚至肺癌。

**热锅冷油。**很多人喜欢等油冒烟了再放食物,但油锅冒烟时,油温很可能已经达到200℃以上,此时把菜下锅,不仅会破坏食物的营养,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生一些致癌物。所以炒菜时建议热锅冷油。

**及时刷锅。**不刷锅就直接炒下一

道菜,这样做也是错误的。看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。不刷锅接着炒菜,食物残渣很容易烧焦,这又增加了致癌物的生成。

**全程开着油烟机。**油烟中可含有苯并芘、丙烯醛、杂环胺类化合物等200多种有害物质,对健康危害很大。据调查,长期在厨房接触高温油烟的人,患肺癌的概率比普通人高出2倍~3倍;炒菜一定要开油烟机。炒菜结束后,部分油烟残留在厨房和管道内,所以炒菜结束也尽量保持油烟

机工作3分钟~5分钟,确保有害气体被充分排出。

**用好不同的烹饪方式。**建议选择蒸、煮、拌的方式烹饪,而在炒、炸、烤的时候要学会掌握小窍门,减少危害。炒菜时,热锅冷油、大火快炒。煎炸食物,可先将食物煮熟,缩短炸的时间;还可用挂糊的方式隔绝一些温度。烤的时候,别用明火炭烤,改用电烤;用锡箔纸将食物包起来,让食物免受“烟熏火燎”;烧烤的食物可以用葱姜蒜、柠檬汁等腌制,能减少烤肉时杂环胺的产生。

(来源:《科技日报》)

## 流感高发 警惕引发病毒性心肌炎

进入流感高发季,家有宝宝的父母需要高度警惕。儿童由于身体免疫力低下,是流感的高发人群,流感病毒是导致儿童患病毒性心肌炎的重要病因。病毒性心肌炎发病急骤,严重者会有生命危险。

心肌炎是心脏肌肉发生病毒感染,进一步引起心脏功能异常的一类疾病。感染心肌的病毒已知有二十多种,最常见的是RNA病毒。致病病毒可以直接损害心肌细胞,诱发机体发生自身免疫反应,从而引起自身免疫系统“敌我不分”,在攻击病毒的同时又损伤了自己的心肌。

流感病毒引起的心肌炎一般发生在患流感后1~3周,发病时病情轻重差别较大。年龄较小的患儿往往无法自我表述清楚自身的不适,因此父母一定要多观察宝宝的病情变化。婴儿患上心肌炎后表现不典型,可能会



出现拒绝吃奶、反应滞后、呼吸困难、面色发灰等症状;轻症患儿几乎没有明显症状,重症患儿则可能会出现头昏恶心、上腹疼痛、精神萎靡、面色苍白、心慌气喘、大汗乏力、皮肤湿冷等症状。

病毒性心肌炎的重要特点是起病

隐匿、病情变化快,患儿可能在短时间内发生心脏弥漫性扩大,更严重者甚至会出现心力衰竭、心源性休克、严重心律失常等。当出现以上症状时,家长一定要高度重视,早期识别,及时就医进行正规治疗。

(来源:《保健时报》)

进入冬季之后温度下降很快,为了温暖地度过寒冷天气,增强抵抗力,很多人都喜欢选择进补。然而在冬季,千万不要着急进补,反而要先做好一些预防措施,才能让疾病真正远离自己。如一些气虚的人服用人参可以起到补气的作用,但对于阴虚体质的人而言,吃人参就会出现上火或流鼻血等问题。所以在冬季进补之前需要考虑个人的体质及进补方式等。

入冬之后人们的食欲会明显变好,此时进补可以促进营养吸收,通过进补来恢复与调节脏腑功能。不过这并不代表人们能够在冬天放纵食欲并暴饮暴食,因为这样会加重脾胃负担,导致食物难以消化,从而影响到正常的排泄功能,诱发其他疾病。特别是对于一些脾胃本身就比较虚弱的儿童而言,盲目进补还会导致脾胃消化功能紊乱。对于有高血压或高血脂等疾病的人群来说,短时间吃大量过于油腻或过于补的食物,往往更容易引发心脑血管等疾病。

冬季进补不可放纵食欲

## 更年期女性应警惕妇科肿瘤

女性随着年龄的增长,卵巢功能逐渐下降,导致体内雌激素波动或减少,可能引发潮热、烦躁、心悸、失眠、情绪低落、注意力不集中等症状,在月经方面表现为月经提前、退后或延长,月经量增多或减少。很多女性出现这些症状时,认为是更年期的正常现象,不用就医。

更年期是自然绝经前后的生理阶段,是从生育期到老年期的过渡,也是人类衰老的必经过程。如果无明显症状,更年期妇女可以从饮食、运动、睡眠等方面提高生活质量。饮食上,尽量减少咖啡因和辛辣食物的

摄入;适量运动,可选择游泳、跑步、跳广场舞等运动方式;保证充足的睡眠,有吸烟史的妇女建议戒烟。

另外,随着体内雌激素水平的降低,骨质吸收增加,容易导致骨质疏松,应注意补钙,同时增加户外活动,减缓骨质丢失;保持愉悦的心情,多参加社交活动,可以有效缓解神经系统症状;如果出现月经不调、情绪不佳、潮热不安等不适症状,需前往医院就医。

更年期也是各种妇科肿瘤疾病的高发期,良性的如子宫平滑肌瘤、卵巢良性肿瘤等,恶性的如宫颈癌、

子宫内膜癌、子宫肉瘤、卵巢癌等。这些疾病的首要表现就是阴道不规则出血,如果有同房后出血、月经淋漓不断超过10天、月经周期过短、阴道排液或有异味一定要去医院就诊,做妇科检查。

总之,女性在45岁以后,如果发现身体出现不适症状,不能都归结于更年期,越是到了更年期越要预防各种疾病的发生,重视每年的体检。除了常规体检,还要进行妇科的专科检查,如宫颈癌筛查、妇科超声检查、乳腺超声检查等。

(来源:《大河健康报》)



冬季进补并不等同于养生保健,因为只有当身体出现问题时才需要针对性进补。大多数情况下人体通过一日三餐摄取营养,绝不是依靠营养补剂。现代医学也证实了,只有一日三餐平衡膳食,才能让身体的营养维持均衡。

(来源:《家庭医生报》)

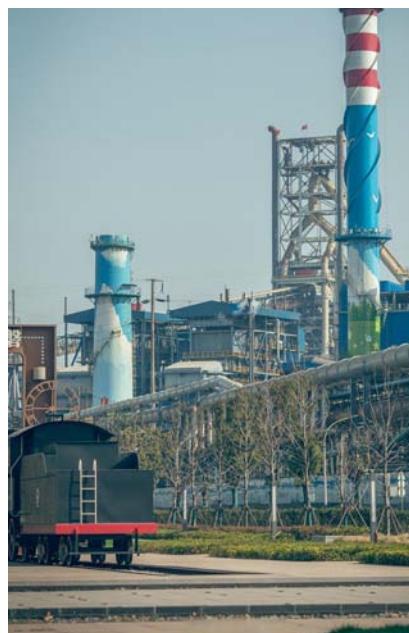
# 别具一格的新晋国家工业旅游区

近日,国家文化和旅游部公示新一批国家工业旅游示范基地,武汉市武钢文化旅游区、宜昌市809文化小镇、十堰市东风商用车工业旅游区名列其中。

国家工业旅游示范基地代表了我国工业旅游发展的最高水平。游客通过旅游活动,可以深度了解工业企业的发展历程,零距离体验工业生产的流程、工业科技的运用以及工业发展的趋势,从而增加旅游新体验。

来吧,跟着我们去看看湖北省新晋的国家工业旅游区吧!

## 武汉市武钢文化旅游区



武钢文化旅游区位于武汉市青山区武钢厂区内,以国家工业遗产、红色文化、绿色生产园区、智能制造为主景

观。旅游区以“一号高炉”“一米七”工程、“中国硅钢摇篮”为依托,以“十里钢城、红钢绿园”生态企业园区为基础,融红色基因文化、钢铁工业文化、绿色生态文化、蓝色科学文化于一体。其中“一号高炉”“一米七”工程2018年被评为“中央企业工业遗产”,“一号高炉”2021年被国家工信部评为“国家工业遗产”。

旅游区为讲好武钢故事、展示钢铁文化,开辟了“红色钢城文化之旅”“绿色钢城生态之旅”“蓝色钢城智慧之旅”三条旅游线路。

“红色钢城文化之旅”主要依托毛主席像、中国宝武武汉展厅、U-MAX放映厅、“一号高炉”“一米七”工程等,向游客展示钢铁发展史、武钢发展史,开展爱党爱国传统教育,传承钢铁报国红色基因。

“绿色钢城生态之旅”主要依托九一三广场、接待中心、红钢绿园等厂区生态绿地、厂内公园,向游客展示武钢厂区美景和工业特色,讲述武钢践行生态文明观的历程,展示绿色钢城风貌。

“蓝色钢城智慧之旅”主要依托中国宝武武汉展厅、管控中心管控大厅、“一键炼钢”智慧操控中心、四炼钢-1580参观线等,向游客展示武钢在智慧制造、5G+工业互联网运用方面的举措与成效,描绘未来智慧钢厂的蓝图。

## 宜昌市809文化小镇

809文化小镇位于宜昌市夷陵区

下牢溪畔,项目占地55.8亩,建筑总面积1.6万平方米,与世界最大的水电站三峡大坝景区仅隔十余公里。



809文化小镇属于遗址遗迹观光体验型项目,是一家集景点观光、休闲度假于一体的工业风主题度假文化旅游体。

809文化小镇由原国营第809军工厂遗址改扩建而来,沿用原有的老旧厂房加以现代化的改造和粉砌,注入现代新时尚的元素,共分为三线记忆展厅、809清廉家风馆、工业风客房区、餐饮服务区、养心书吧、亲子乐园等服务功能区,集旅游度假、红色教育、工业忆旧、环境保护于一体,小镇建成即成为宜昌市文化旅游的新地标,被授予宜昌市委党校教研基地、宜昌市中小学生研学旅行基地、市总工会劳模(职工)疗休养基地,被中国旅游景区协会授予红色文化景区等。

## 十堰市东风商用车工业旅游区

东风商用车工业旅游区,前身是“第二汽车制造厂”,该厂成立于1969年,位于湖北省十堰市茅箭区。

旅游区分为东风商用车车辆工厂、东风商用车品牌体验中心及车城公园三个部分。

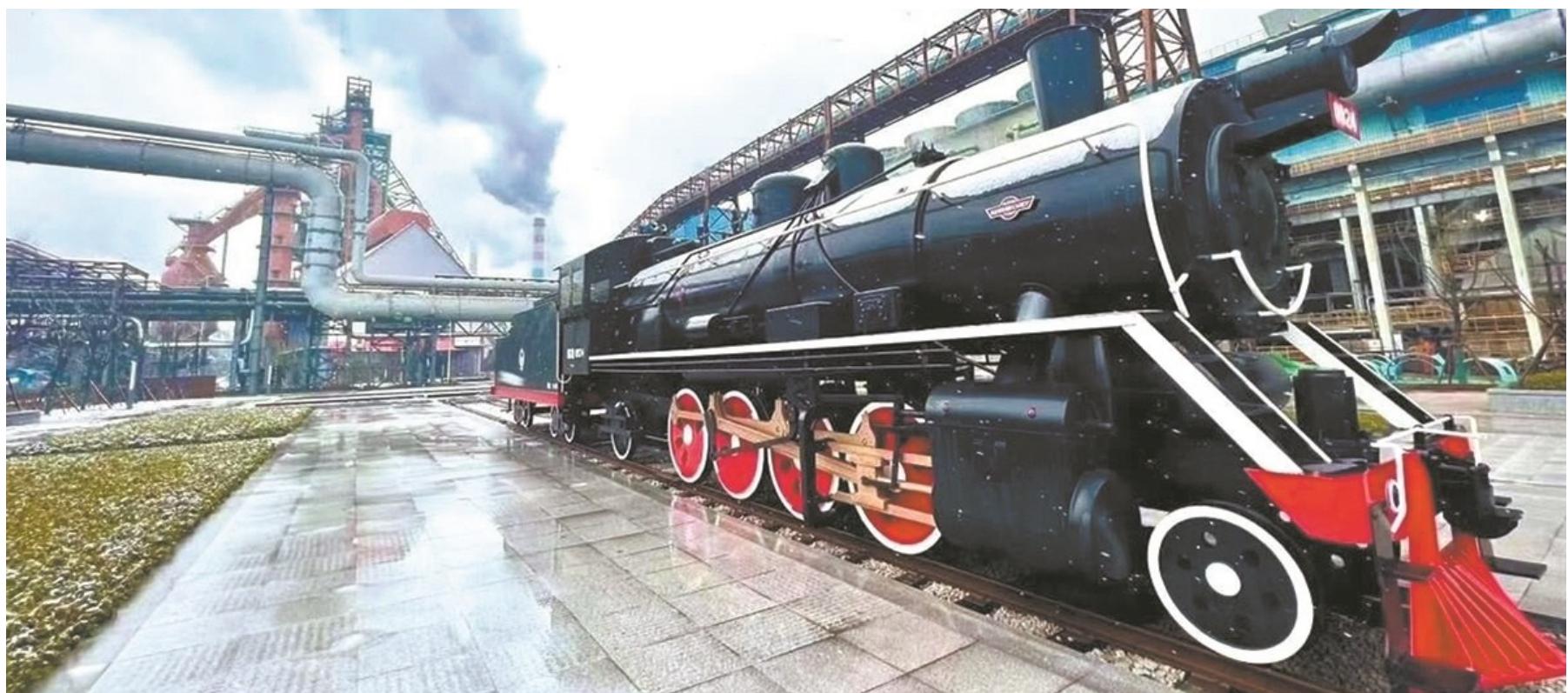
在东风商用车车辆工厂,游客能够现场观摩智能化车辆制造车间,观看车间内的无人化与全自动装配,零距离接触汽车生产的全过程,在体验区近距离接触到新能源汽车的黑科技,深度感受东风汽车工业制造独特文化,揭秘东风“智”造。



东风商用车品牌体验中心内包含展览体验区、室内发布厅、驾乘体验区、历史遗迹区、历程展示区、室外发布广场及相关辅助设施。

车城广场紧邻东风大道和东环路,是东风商用车车辆工厂和品牌体验中心的连接纽带。广场整体以汽车文化和元素为主题设计建造,分为游览区、湿地水系、山体休闲区3个功能区。

(来源:湖北文旅之声)



# 浙江永嘉 邂逅一场山水和古村的浪漫

随着电视剧《田耕纪》的热播，剧中取景地——浙江永嘉，藏在楠溪江畔的千年古城美出圈。永嘉地处浙江东南部，这里有饱含历史文化与建筑艺术的楼阁桥塔、古村落、空灵山水，自古便是文人墨客钟爱之地，本期，我们用独属永嘉的地地道玩法，去邂逅一场山水和古村的浪漫。



▲ 茗岙梯田

## 楠溪江

位于浙江省永嘉县的楠溪江，距温州市区26公里，东与雁荡山毗邻，西接缙云仙都。楠溪江以“水美、岩奇、瀑多、村古、林秀”而闻名，是国家4A级旅游区，国家级风景名胜区，世界地质公园。



作为楠溪江的八大景区之一，石桅岩拥有楠溪江最旖旎的风光，兼具雄、奇、险、秀、幽等特点，吸引了无数摄影爱好者前来打卡。

306米的高度，岩顶如并蒂莲蕾，比肩而耸，形似船桅，造型独特，姿态雄奇，因此也有“浙南天柱”的美誉。

乘着小船沿溪而上，以迥异的角度看石桅岩。远处，只见三面涧水环绕，一峰拔水而起；近处，则见石桅岩高耸入云，巍峨雄壮。因角度不同而变化多端，让人回味无穷。

天气晴好的时候，石桅岩也非常适合徒步。登山的石阶被染上了迷人的色调，拾级而上，仿佛沿着彩虹往天际前行，直通仙境。

## 龙湾潭

奇峰异岩、飞瀑碧潭、溪流纷争，龙湾潭的景色在楠溪江乃至整个浙江都堪称一绝。

在龙湾潭，飞瀑、清潭、怪岩尽收眼底。这里拥有丰富的自然资源，各类景观高达51处，一步一景。而最让人难以忘怀的莫过于“七折瀑”，位于龙湾潭背上，七潭七瀑相连，蔚为壮观。

千米悬崖栈道和空中玻璃观光平台是龙湾潭最惊险的景点。站在300多米高空，脚下是悬空的玻璃，一边是心惊肉跳的惊险刺激，一边则是美不胜收的龙湾潭全景，这将会是终生难忘的体验。

## 苍坡古村

苍坡古村位于楠溪江上游岩头镇北面大山脚下。和乌镇、西塘等江南古镇相比，苍坡古村名不见经传，但这里却处处散发着浓厚的渔樵耕读文化。

苍坡村始建于五代末期，始祖李岑为躲避战乱，从福建迁来，繁衍至今。南宋年间，李岑的九世孙李嵩精心策划，重新布局建造了苍坡村，形成“文房四宝”的格局。

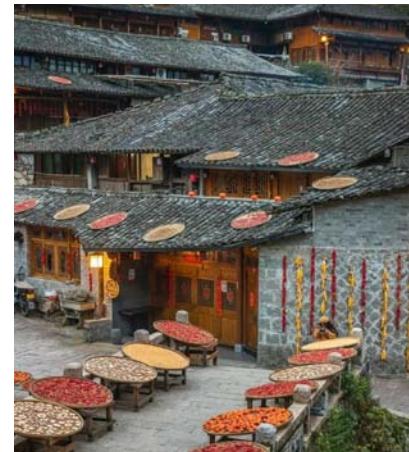


重檐悬山式的“车门”，是南宋时留下的原物，也是中国古建筑中独一无二的宋代建筑珍品。村中民居、宗祠、戏台、望兄亭、送弟阁、水月堂……有着浓郁的南宋遗风。

整个村子街巷呈八卦形，寨墙、路道、水池、古柏犹见当年风韵，处处都有饱经风霜的历史痕迹。

## 林坑古村

拥有着700多年历史的林坑古村，是楠溪江保存最为完整的山地民居，被青葱竹林环抱着，三面皆是起伏山峦，于是也被人称为是“淹没于深山中的璞玉”。



而每年的秋天，也是林坑最美的时候。这里有着不输于婺源的绚烂晒秋，却比婺源更静谧，更有烟火气。屋门前，院落后，晒台间，小桥旁，甚至是小径的两边，都晒起了一箩筐的作物，阳光恣肆地洒落，照亮了辣椒的红，南瓜的黄，玉米的金……无边秋色，就流转开来。

待到了夜幕降临，村落里便添了几分悠然和神秘。一盏盏大红灯笼，在屋檐下迎风摇曳，映衬着古色古香的木屋，房前屋后的晒簟，既鲜活又古老。

这里保留着最为典型的浙南山地民居，当你走过一座座古朴的木屋，清澈在脚边流淌，炊烟自屋顶升起，处处都是与世隔绝的恬静。

## 屿北古村

江南的古村落，从来都是让人魂牵梦萦的地方。而这个历经了上

千年风霜洗礼的“中国最美古村落”——屿北古村，如今却依旧安静祥和，没有受到外界过多纷扰，仿佛与世隔绝。



没有喧闹的商业街，也没有大批的旅行团，更没有灯红酒绿的酒吧，屿北古村里，只有陈旧却十分有韵味的明清古建筑。石头砌墙、木质门窗、石板小路，所有的一切，都保留着最传统的模样。村民们依然过着自给自足的生活，喂鸡、种地、劈柴、种地、晾面，悠然自得。

## 茗岙梯田

在永嘉的深山里，还藏着一片鲜为人知的茗岙梯田，它是江南第二大的梯田，风光不逊于盛名在外的元阳梯田，却更为小众，更为静谧。

在茗岙梯田，老牛、农舍、炊烟相衬茗岙，深藏在浙南的山脉之中，层层叠叠的梯田成为了众多摄影师的新宠。远处重峦叠嶂，近处则炊烟袅袅，还有老农与黄牛不时穿梭于田间，构成了一幅绝妙的风景画。

一年四季，随着气候的变换，茗岙呈现出不同的风景。尤其是在秋天里，整片梯田都溢满了金黄，站在远处望去，丰收的稻田自山脚蔓延至山顶，一圈又一圈，一层叠一层，不时涌起滚滚的稻浪，扑面的风里都透着稻香。不时还有三三两两的农人，穿梭其间，忙活着割稻子，打谷子，处处都洋溢着收获的喜悦，宛如一袭缓缓展开的金黄田园秋收画。

(晓樱)

# 纵横南北的冬日白菜

这么多年,从没想过自己会被这个问题难住:“什么是白菜?”

这还能有争议吗?

别急,咱们现在就做个实验:多找几个来自南北方不同地区的人,讨论一下什么是白菜、小白菜、油白菜、奶白菜、娃娃菜、青菜、油菜、小油菜、瓢儿白、莲花白、洋白菜、高丽菜……用不了半小时,谁也别想再拍着胸脯说自己认识白菜。

不怪大家分不清,白菜的家谱,实在是太乱了!

## 白菜的南北奇幻漂流史

咱们先从最没有争议的“大白菜”说起,这个名称基本不会产生误会:叶大,没梗,菜帮脆硬,一层一层卷起来长,北方过冬必囤,甚至可以说是个战略物资。请注意——这个北方人熟得不能再熟的东西,是从南方来的!

唐朝以前,中国还没有白菜,北方人常吃的是芸薹属的“芜菁”。这东西很像萝卜,会把丰富的淀粉储存在地下膨大的根里,十分耐寒;把它引种到南方,天气不那么冷了,一部分芜菁类的芸薹植物开始尽情长叶子,最终在唐宋之间分化出了最原始的白菜——“菘”。

后来,种在江浙一带的菘菜,又重新遇到北方的芜菁,杂交出叶子又大,又卷心抗寒的“黄芽菜”。人们把黄芽菜重新引向北方,终于在乾隆年间闯出名号,变成一统北方餐桌的大白菜。

留在南方的菘菜也很努力,生长出肥厚的梗,变成了上海青、苏州青、矮脚青……等一系列青菜,与菜薹、菜心、塌棵菜等芸薹亲戚一同成为菜市场的头号势力,也把“小白菜”这个名字扎进了人们的心里。

白菜家族如此庞大,以至于不同地区的人聊起天来时常两眼一抹黑,最能统一认知的,倒还是长相最憨厚的大白菜。在北方,它的江湖地位不必多说;在南方,它也并不是平平无奇的背景板。

## 北炖菜南煲汤 烹煮白菜各有所长

冬天还有比喝一碗白菜丸子汤更暖和的吗?

夜晚深寒,大雪将至,而锅里的汤汁已经“咕嘟”起来。白菜叶又软又嫩,随着开锅的气泡震颤着,再过一会儿,连帮子也要变得软烂鲜甜。锅里

必须有豆腐,这是南方人和北方人都能达成共识的,但用什么豆腐,又有些许不同——南方用白豆腐,细嫩鲜香;北方爱用冻豆腐,细密的小孔里吸饱了汤汁,更有滋味。

再复杂些的吃法,就很能看出南北方习惯的不同:北方最爱肥厚的口感,追求大口吃肉大碗喝酒的豪情;南方则风格多变,平添不少温柔。

猪肉炖粉条是东北名菜,其实“白菜猪肉炖粉条”才是更常见的形态。清清淡淡的白菜,搭配大块的五花肉,每一口都不寡淡。

山东淄博,冬天必吃酥锅大白菜。锅底放藕片,然后铺上大白菜,接下来就是厚厚的一层猪蹄排骨五花肉外加鸡鸭鱼,海带冻豆腐也不可或缺。食材满满当当地放进锅里,小火炖上几个小时,白菜出了汁,而肉已经熟至酥烂。

四川大厨捧出一道国宴汤菜天花板——开水白菜。汤清如水,中间汪着一颗细嫩的白菜心。别看它表面清淡,实际上融进了猪骨火腿鸡架的精华,又要用猪肉蓉、鸡肉蓉反复扫汤,吸附杂质的同时增香提鲜,实在是吊汤的顶级功夫。

江南炖汤也有自己的风情。入冬的日子里,一锅白菜排骨年糕汤的温暖无人能够拒绝。烂糊白菜更不能错过。先炸点鸡蛋酥,面粉炒一炒再熬汤,把白菜、蛋酥、肉丝都放进汤中煮到软烂成糊,一勺勺吃,入口即化。

广东煲汤,用青梗白菜干更多些,但随手煮一些白肉丸子配大白菜,不需要太多调味,一样汤鲜味美。潮汕的家常吃法,是用鱼肠来煮白菜,还可再加一点鱼肝,什么山珍海味都不如它亲切。

## 北醋溜南炝炒 哪盘是你的心头好

冬天,白菜与汤汁最配,但这绝不是白菜的全部魅力。几百年来,南北方的人们一直在努力变着花样地拿白菜开刀,切成块儿、剁成馅儿,生熟荤素样样来得,如此才成就了它“百菜之王”的名号。

在北方,想吃炒白菜可比炖白菜容易得多——炖汤之前,人们习惯加点猪油提前炒香,炒完别加水,端上桌就已经是一盘好菜。

要把白菜炒得有滋有味,还是得有点讲究,真正一统北方的要数“醋溜



白菜”。炖煮白菜时,人们最爱的是柔嫩的菜叶,这道菜的精华却在“帮子”上。斜着“抹刀”切块斩断“菜筋”,接下来大火煸炒,把菜帮煸到半透明,然后加醋勾芡,略点香油,一盘又漂亮又脆嫩的白菜就出了锅。

都是“醋溜”,东北人习惯干煸辣椒提味,京津一带则爱多放花椒油,芡汁勾得也重,陕西的“金边白菜”就更独特——飞火炒菜,颠炒翻勺,酸辣鲜脆,五味俱全。

到了胶东,白菜要与对虾同炒才对味。鲜香肉紧的青岛对虾,虾膏丰满,稍稍煸炒就能释放出油脂丰富的鲜味,又尽数融进白菜之中。

再往南些,到了西南地区,炒白菜的脾气就要火爆很多。“鱼香”是川菜的一大特色风味,“鱼香白菜”用稍嫩一点的菜帮,配上经典的鱼香汁,大火翻炒,酸辣微甜。湘菜厨师则惯用剁椒炒白菜,爆锅炝炒,又鲜又辣,也是下饭的一大杀手。

## 北方爱剁馅儿 南方爱卷皮儿

在北方,没什么东西是不能拿来做馅儿的,大白菜是最百搭的一种:猪肉白菜饺子、羊肉白菜包子、牛肉白菜火烧、白菜虾米皮馅饼……就算不放肉,加点焯了水的豆芽菜木耳,白菜素馅儿一样让人欲罢不能。

往南走,吃法又多了些花样,比如江浙一带做塌饼,不用草头,用黄芽菜,剁碎,混上糯米粉,蛋清调匀,油炸装盘一样好吃。更适应南方口味的做法,是把白菜做成皮儿,最大限度发挥它的柔嫩。“白菜卷肉”,本是一道川菜,现在已经传遍了大江南北,南方朋友又对它各有改良,馅里加马蹄、加豆腐。

要说北方不爱用白菜做皮儿,那也不绝对,东北的“饭包”就是用新鲜的大白菜叶子,裹上大米小米混合焖

出来的“二米饭”,加鸡蛋酱,拌土豆泥,来点小葱香菜,打成豪爽的大包,俩手捧着吃,要多香有多香。

## 能终结南北之争的 也就只有腌白菜了

酸菜,可以算是东北名片一样的重量级食品了。深秋,“冬储”的工作还没展开,腌菜已经拉开了帷幕。秋白菜,肥厚多汁,鲜嫩清甜,腌出来的酸菜也远非现在超市里买来的货色可比。酸菜最能吃油,炖肘子、炖五花肉、炖大棒骨,一个赛一个的酸香解腻,烤肉的时候添一筷子也能让你胃口大开。

受延边地区影响,辣白菜也是东北的一大特色。辣椒面、姜蒜和虾酱提供了层次丰富的咸辣味,苹果和梨则提供一抹轻快的甜。辣白菜用来炒五花肉、拌饭、熬汤,都是一等一的香辣酸爽。

南方自然也腌白菜。周作人在《鲁迅的故家》中,就写过绍兴人腌菜的大缸。秋末冬初,晒干的大白菜斩掉菜头,一层菜一层盐地码到缸里,每码一层,就要由人使劲踩踏一番,踩到微微出汁,才继续码下一层。码好了放上一星期,再踩一次,压上石头,静等个把月,白菜腌熟,就能与黄豆芽、豆腐干丝、笋丝、香菇、木耳同炒,变成年夜饭桌上必不可少的“八宝菜”。

潮汕人很爱“冬菜”,煲汤要用,煮粥也用,蒸花蛤、煲“脚鱼”(甲鱼),去腥增香,与各种食材融合都有别样的鲜美。这种蒜头味的腌白菜,最初是由天津厨师带到澄海,而这大名鼎鼎的“天津冬菜”又是起源于沧州。大白菜的美味一统南北,由此可见一斑。

大白菜,平平淡淡的,不管用多少精美的材料去衬它,它总是谦虚地摆摆手,不乐意当主角。可也就因为这份平淡,它包容了千百种滋味,大江南北,没有哪个餐桌能与它绝缘。

(来源:《中国国家地理》)

# 12月:重磅电影抢滩年末市场

12月待映的进口片迎来一部重磅作品——《海王2:失落的过度》,其他还有传记片《拿破仑》,《查理与巧克力工厂》的前传电影《旺卡》,以及动画电影《飞呀向前冲》。国产片方面,12月新片数量众多,有庄文强执导,梁朝伟、刘德华《无间道》后再合作的《金手指》;聚焦沙州军民归唐历史的古装片《敦煌英雄》;陈思诚监制,张译主演,改编真实案件的《三大队》;刘德华与彭于晏、林家栋合作的《潜行》……看看这份12月片单,是否有吸引你走进影院的电影呢?



《拿破仑》

主演:华金·菲尼克斯  
上映日期:12月1日

影片讲述了法国皇帝拿破仑从士兵到帝王波澜壮阔的一生,以他的妻子约瑟芬的视角展开,内容包括拿破仑一生经历过的著名战役、他不竭的野心、作为军事家那让人震惊的战术头脑。



《瞒天过海》

主演:许光汉、张钧甯  
上映日期:12月8日

这部电影翻拍自西班牙经典悬疑电影《看不见的客人》,讲述贪得无厌的警长郑威,得知富商的妻子乔文娜蒙冤卷入了一场密室杀人案件,他找到乔文娜索要巨额钱财,随着案件的展开,郑威发现这个案子远没有想象中的那么简单。



《爆裂点》

主演:张家辉、陈伟霆  
上映日期:12月8日

缉毒总督察李振邦派遣卧底探员江铭潜入贩毒组织,誓将毒首韩洋抓捕。未料江铭却为势所迫步向黑暗,李振邦竭力挽救无果,师徒更成敌对关系不可挽回……



《三大队》

主演:张译、李晨、魏晨、曹炳  
上映日期:12月15日

影片根据真实事件改编。刑侦大队队长程兵带领的三大队在办理一起恶性案件的过程中,导致嫌犯之一意外死亡,被判入狱。出狱后依然坚持以普通人身身份追踪在逃嫌犯。



《海王2:失落的王国》

主演:杰森莫玛  
上映日期:12月20日

故事讲述了上一次试图击败海王的黑蝠鲼没能成功,依然没有放弃为父报仇。为了消灭海王,他找到了黑色三叉戟,释放出了古老的邪恶力量。海王为了与之抗衡,向囚禁中的弟弟求助,组成了联盟。该片主演阵容和幕后班底依然是第一部的原班人马。



《敦煌英雄》

主演:章宇、窦骁  
上映日期:12月22日

这部电影取材自沙州(“敦煌”旧称“沙州”)军民归唐风云史——安史之乱后,沙州一度孤悬河西,与长安联系切断六十余年。此后,沙州军民在张议潮的带领下,穷尽一切奋勇抗击,最终使沙州唐旗高树。



《潜行》

主演:刘德华、林家栋、彭于晏  
上映日期:12月29日

该片讲述暗网如今已经成为新型贩毒的温床,一批数吨重的毒品即将抵达香港,形势紧迫,警方将运用一切手段,抓捕贩毒团伙背后的毒枭。



《金手指》

主演:梁朝伟、刘德华  
上映日期:12月30日

该片讲述了一场横跨15年的双雄对决,程一言的上市公司嘉文集团短短几年间从风生水起到没落清盘,市值蒸发了超百亿,高级调查主任刘启源用15年的时间不停的调查取证,却发现整个案件牵涉多条人命,波及甚广。

## 湖北广播电视台湖北卫视

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
07:28 动画片	07:29 白天剧场:苍狼	07:29 白天剧场:苍狼				
08:00 天生我财	09:12 动画片	09:12 动画片				
09:17 白天剧场:苍狼	09:17 白天剧场:苍狼	09:17 白天剧场:苍狼	09:17 白天剧场:苍狼	09:16 白天剧场:苍狼	11:14 白天剧场:苍狼	10:11 慈海鹊桥会
11:50 天生我财	12:40 情系国防	11:08 白天剧场:苍狼				
12:30 白天剧场:苍狼	12:30 白天剧场:苍狼	12:30 白天剧场:苍狼	12:30 白天剧场:苍狼	12:25 家住长江边	13:02 白天剧场:苍狼	18:25 天气预报
16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	12:43 白天剧场:苍狼	18:25 天气预报	18:30 湖北新闻
18:25 天气预报	18:25 天气预报	18:25 天气预报	18:25 天气预报	16:55 吾股丰登	19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播
18:30 湖北新闻	19:35 长江剧场:三体	19:35 长江剧场:三体				
19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分				
19:36 长江剧场:三体	19:36 长江剧场:三体	19:35 长江剧场:三体	19:35 长江剧场:三体	19:36 长江剧场:三体	21:25 非正式会谈	21:25 戏码头
21:10 湖北 10 分	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号				
21:22 必看时间	21:24 童声朗诵	21:25 大王小王	21:25 奇妙的成语	21:10 湖北 10 分		
22:33 夜观财经	22:33 夜观财经	22:34 夜观财经	22:26 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	23:00 长江新闻号	22:24 夜观财经		
			23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号		

## 湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
08:00 爱的选择						
11:45 旗帜	11:45 荆楚廉政	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:50 直通湖北	11:45 荆楚全民健身
12:00 长江说法						
12:20 问健康	12:20 旗帜	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:20 科普大讲堂	12:38 桃花朵朵开	12:20 问健康
12:38 桃花朵朵开	14:46 爱的选择	12:38 桃花朵朵开				
14:46 爱的选择	16:21 桃花朵朵开	14:46 爱的选择				
16:21 桃花朵朵开	18:30 湖北新闻	16:21 桃花朵朵开				
18:30 湖北新闻	19:02 科普大讲堂	18:30 湖北新闻				
19:03 大揭秘	19:02 大揭秘	19:02 科普大讲堂	19:10 科普大讲堂	19:00 科普大讲堂	19:30 长江新闻	19:02 大揭秘
19:30 长江新闻	20:45 新闻 110	19:30 长江新闻				
20:17 大揭秘	20:17 大揭秘	20:45 新闻 110	20:45 新闻 110	20:45 新闻 110	20:55 荆楚全民健身	20:45 新闻 110
20:45 新闻 110	20:45 新闻 110	20:55 直通湖北	20:55 直通湖北	20:55 直通湖北	21:10 湖北 10 分	20:55 直通湖北
21:00 直通湖北	20:55 直通湖北	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	21:30 直通湖北	21:10 湖北 10 分
21:10 湖北 10 分	21:10 湖北 10 分	21:20 直通湖北	21:20 直通湖北	21:34 大揭秘	21:34 大揭秘	21:20 旗帜
21:25 荆楚廉政	21:20 直通湖北	21:34 科普大讲堂	21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	21:34 大揭秘
21:50 大揭秘	21:34 大揭秘	22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	22:49 新闻 110	22:49 新闻 110	22:20 湖北新闻
22:20 湖北新闻	22:20 湖北新闻	22:49 新闻 110	22:49 新闻 110	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	22:49 新闻 110
22:49 新闻 110	22:49 新闻 110	23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号			23:00 长江新闻号
23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号					

## 湖北广播电视台综合频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
07:45 紫金剧场:正者无敌(32-35)	07:45 紫金剧场:正者无敌(36-39)	07:45 紫金剧场:正者无敌(40-43)	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场
10:45 午间剧场:掩护(4)	10:45 午间剧场:掩护(6)	10:45 午间剧场:掩护(7)	10:45 午间剧场:掩护(9)	10:45 午间剧场:掩护(10)上	11:20 午间剧场:掩护(10)下-11(12)上	11:20 午间剧场:掩护(13)下-14(14)下
11:20 问健康	11:20 旗帜	11:20 科普大讲堂	11:35 钻石剧场:小娘惹(41)上-(43)上	13:35 钻石剧场:小娘惹(43)下-(45)下	13:25 钻石剧场	13:25 钻石剧场
13:35 钻石剧场:小娘惹(33)下-(35)下	13:35 钻石剧场:小娘惹(36)上-(38)上	13:35 钻石剧场:小娘惹(38)下-(40)下	16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:20 帮女郎在行动周末版	16:20 帮女郎在行动周末版
16:20 第三调解室	16:20 第三调解室	16:50 真的在点	16:50 真的在点	16:50 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	19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场
19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场	23:10 绝地防线(33、34)	23:10 绝地防线(33、34)	21:30 荆楚大医生	21:30 荆楚大医生	21:30 荆楚大医生
23:10 绝地防线(27、28)	23:10 绝地防线(29、30)	23:10 绝地防线(31、32)	23:10 绝地防线(35、36)	22:15 绝地防线(35、36)	22:15 绝地防线(37、38)	22:15 绝地防线(39、40)

## 湖北广播电视台影视频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
06:40 酷剧场:黑玫瑰(20-24)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(25-29)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(30-34)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(35-39)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(40-44)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(45-49)	06:40 酷剧场:黑玫瑰(50)
11:15 影视智斗星	07:30 酷剧场:枪花(1-4)					
13:25 喜子来了	11:15 影视智斗星					
14:00 影视大民星	13:25 喜子来了					
14:30 炫剧场:黎明破晓前(44-46)	14:30 炫剧场:黎明破晓前(47-49)	14:30 炫剧场:黎明破晓前(50-52)	14:30 炫剧场:黎明破晓前(53-55)	14:30 炫剧场:黎明破晓前(56-58)	15:25 炫剧场:黎明破晓前(59-60)	14:00 影视大民星
17:25 首播剧场:守城之战(17-22)	17:25 首播剧场:守城之战(21-26)	17:25 首播剧场:守城之战(25-30)	17:25 首播剧场:守城之战(29、30)	17:25 首播剧场:烽火平型关(3-8)	17:25 首播剧场:烽火平型关(7-12)	14:30 炫剧场:黎明破晓前(61-62)
23:00 经典剧场:水上游击队(15、16)	23:00 经典剧场:水上游击队(17、18)	23:00 经典剧场:水上游击队(19、20)	23:00 经典剧场:水上游击队(19、20)	23:00 经典剧场:水上游击队(21、22)	23:00 经典剧场:水上游击队(24、25)	16:15 炫剧场:我们的绝地反击(1)

## 湖北广播电视台垄上频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
08:13 垦上故事会	08:09 垦上故事会	08:09 垦上故事会				
12:06 垦上故事会精编版	12:01 垦上故事会精编版	12:01 垦上故事会精编版				
13:10 垦上看戏:长沙保卫战 (36-39)	13:10 垦上看戏:长沙保卫战 (40-43)	13:10 垦上看戏:长沙保卫战 (44-47)	13:10 垦上看戏:长沙保卫战 (48-51)	13:10 垦上看戏:长沙保卫战 (52-54)	13:04 垦上看戏:战神 (2-5)	13:04 垦上看戏:战神 (6-9)
16:41 垦上剧场:英雄往事 (22-25)	16:41 垦上剧场:英雄往事 (25-28)	16:41 垦上剧场:英雄往事 (28-31)	16:41 垦上剧场:英雄往事 (31-34)	16:41 垦上剧场:英雄往事 (34-37)	16:33 垦上剧场:英雄往事 (37-40)	16:33 垦上剧场:浴血重生 (1-4)
20:00 垦上行 (292)	20:00 垦上行 (293)	20:00 垦上行 (294)	20:00 垦上行 (295)	20:00 垦上行 (296)	19:49 垦上欢乐送 (97)	19:49 垦上欢乐送 (98)
20:32 寻医问药 (240)	20:32 寻医问药 (241)	20:32 寻医问药 (242)	20:32 寻医问药 (243)	20:32 寻医问药 (244)	20:00 垦上行 (297)	20:00 垦上行 (298)
21:36 垦上故事会精编版 (323)	21:36 垦上故事会精编版 (324)	21:36 垦上故事会精编版 (325)	21:36 垦上故事会精编版 (326)	21:36 垦上故事会精编版 (327)	20:32 荆楚原产地 (55)	20:32 荆楚原产地 (56)
22:03 垦上故事会(1009-1011)	22:03 垦上故事会(1012-1014)	22:03 垦上故事会(1015-1017)	22:03 垦上故事会(1018-1020)	22:03 垦上故事会(1021-1023)	21:36 垦上故事会精编版 (328)	21:36 垦上故事会精编版 (329)
					22:03 垦上故事会(1024-1026)	22:03 垦上故事会(1027-1029)

## 湖北广播电视台经视频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
07:14 养生栏目						
07:54 经视故事会:金爸爸不换我爸(51-55)	07:54 经视故事会:金爸爸不换我爸(56-60)	07:54 经视故事会:金爸爸不换我爸(61-64)	07:54 经视故事会:第三种幸福(2-6)	07:54 经视故事会:第三种幸福(7-11)	07:54 经视故事会:第三种幸福(12-16)	07:54 经视故事会:第三种幸福(17-21)
09:54 养生栏目	09:55 养生栏目	09:35 经视故事会:第三种幸福(1)	09:55 养生栏目	09:55 养生栏目	09:55 养生栏目	09:55 养生栏目
10:36 桃花朵朵开	10:38 桃花朵朵开					
11:28 养生栏目	11:28 养生栏目	09:55 养生栏目	11:28 养生栏目	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	10:38 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	12:10 我们是冠军
13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	10:38 桃花朵朵开	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解
14:10 专题	14:10 专题	10:38 桃花朵朵开	14:10 专题	14:10 专题	14:10 专题	14:10 专题
14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(14-17)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(18-21)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(26-29)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(26-29)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(30-33)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(34-37)	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(38-41)
16:27 专题	16:27 专题	14:40 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(22-25)	16:27 专题	16:27 专题	16:27 专题	16:27 专题
17:00 哗天	17:00 哗天	16:27 专题	17:00 哗天	17:00 哗天	17:00 哗天	17:00 哗天
17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:00 哗天	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送
18:00 经视直播	18:00 经视直播	17:00 哗天	18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播
19:15 经视故事会:一世牵挂(36-39)	19:18 经视故事会:一世牵挂(40)	19:15 经视故事会:一世牵挂(40)	19:15 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(8-11)	19:10 经视旅行团	19:15 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(14-17)	19:14 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(18-21)
22:25 经视生活圈之提案追踪	20:15 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(1-3)	20:15 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(4-7)	22:23 经视生活圈之经视说法	19:31 经视故事会:刁蛮岳母斗女婿(12-13)	22:31 经视故事会:婚变(19-21)	22:32 经视故事会:婚变(22-24)
22:41 经视故事会:婚变(4-6)	22:46 经视故事会:婚变(7-9)	22:37 经视故事会:婚变(10-12)	22:39 经视故事会:婚变(13-15)	21:08 桃花朵朵开	22:39 经视故事会:婚变(16-18)	

## 湖北广播电视台生活频道

2023年12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10日(星期日)
07:50 电视剧:川西剿匪记						
10:45 开讲了						
12:25 桃花朵朵开						
19:01 我们是冠军						
20:53 电视剧:绝地枪王	20:53 电视剧:绝地枪王	20:53 电视剧:绝地枪王	20:52 电视剧:绝地枪王	20:53 电视剧:绝地枪王	20:52 电视剧:绝地枪王	20:52 电视剧:绝地枪王
22:39 开讲了						
23:31 短秀新生活	23:32 短秀新生活	23:29 经视生活圈	23:47 短秀新生活	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12月4日(星期一)	2023年12月5日(星期二)	2023年12月6日(星期三)	2023年12月7日(星期四)	2023年12月8日(星期五)	2023年12月9日(星期六)	2023年12月10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:断箭	08:12 电视剧:断箭	08:21 电视剧:断箭				
13:15 门当户对	13:15 门当户对	13:15 门当户对	13:15 等着我	13:15 门当户对	12:10 门当户对	12:16 门当户对
17:00 等着我	17:00 等着我	17:00 等着我	19:46 校园戏曲风	17:00 等着我	14:12 长江讲坛	14:10 长江讲坛
19:46 电视剧:虎胆神鹰	19:46 电视剧:虎胆神鹰	19:46 电视剧:虎胆神鹰	20:45 电视剧:虎胆神鹰	19:46 汉字解密	15:12 门当户对	15:10 门当户对
23:10 等着我	23:10 等着我	23:10 等着我	21:37 电视剧:决战江桥	20:45 电视剧:决战江桥	17:05 等着我	17:03 等着我
			23:00 等着我	23:00 等着我	18:52 小记者大视界之荆楚寻宝记	19:46 童声朗朗
					19:22 等着我	20:51 电视剧:决战江桥
					19:56 湖北教育新闻	23:00 等着我
					21:00 电视剧:决战江桥	
					23:00 等着我	



## 椰风海韵 醉美三亚

大家好！我是本次旅行体验员傅先萍。经过两个半小时的飞行，我跟随“喜子来了”团队到达被誉为中国的“东方夏威夷”，拥有得天独厚的自然条件和迷人的海滨风光的旅游胜地——三亚。

我们坐船来到了分界洲岛。这里是海南岛南北气候的分界处，故被称为分界洲岛。细心的导游小姐姐告诉我们：正是处于这个特殊的地理位置，分界洲岛的气候非常奇特，时常是北面阴雨连绵，南面阳光明媚。岛的四周被蓝色的大海所环抱，是观光游览、休闲娱乐的最佳场所，也是调换心情、感悟人生的“心灵的分界线”。在三面环海的鹿回头山顶公园，可以俯瞰三亚市区和小东海的全貌。我们登高望海，观看日落。

我们来到了亚龙湾热带天堂森林公园。这里是电影《非诚勿扰II》、电视剧《亲爱的，热爱的》在三亚的主要取景地，被专家美誉为第三代森林旅游产品的典范之作。园区内树木葱茏，能看那藤萝密布、溪水潺潺，可遇到那百年古藤、参天巨榕，能听闻虫唱鸟鸣，极尽野趣。

我们还参观了海南省历史最悠久的风景名胜、中国最南端的道家文化旅游胜地

——南山文化旅游区。这里自古因其奇特秀丽的海景、山景、石景与洞景被誉为“琼崖八百年第一山水名胜”，现已发展成为国家首批5A级旅游景区。在著名的天涯海角游览区，碧海、青山、白沙的壮丽景色，让我们感受到南国特有的椰风海韵，实现了我们走遍天涯海角的梦想。

旅行期间，我们感受到了“喜子来了”团队优良的服务。从接待游客到旅行结束，“喜子来了”团队成员都会以专业、礼貌的态度对待每一位客人。他们的工作人员经过严格的培训，具备丰富的旅游知识和经验，能够为客人提供准确、详尽的信息和建议。在行程安排上，注重细节，力求让客人的旅行尽可能顺利和舒适。他们还根据团队每位客人的需求和偏好，量身定制行程，确保我们能够充分欣赏和了解到三亚的各种景点和文化。

如果您计划畅游三亚，选择“喜子来了”团队将是您明智的选择。他们承诺为您提供正式、优质的服务，让您的旅行成为一段难忘的回忆。

(采写 傅先萍)

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！



跟着喜子去旅行，一路好心情！