

# 湖北广播电视台报

2023年12月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第23期 总第2062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

## 湖北广电传媒大厦首次举办艺术展



►02版

2023视听中国·美加湖北传媒周  
在美国纽约成功举行

►03版

同力打造美好 幸福触手可及

►04版

追捧网红食品 小心健康隐患

►08版

魅力咸宁

►11版

砂锅,初冬的“小确幸”

►12版

2024年不可错过的悬疑剧

►13版



天空之镜——云南元阳

►10版

国内统一刊号:CN42-0005  
邮发代号:37-48  
售价:1.5元

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

总编辑:饶迅  
执行主编:刘文婷



新浪微博搜索@湖北广播电视台报-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

## 湖北广电传媒大厦首次举办艺术展

12月8日上午,由湖北省文学艺术界联合会、湖北广播电视台主办的共促融合发展——“湖北新疆西藏摄影艺术交流展”在湖北广电传媒大厦开幕。

展览共展出摄影作品40幅,唐卡11幅,是山南唐卡在湖北的首次规模化展出。本次展览活动也是湖北广电传媒大厦今年启用以来的首次艺术展。

湖北新疆西藏摄影艺术交流展聚焦湖北援助新疆博州、西藏山南以来民族团结取得的共同进步和人民幸福美好的生活,用影像的方式讲述民族交流交往交融的中国故事,为观众带来精彩丰富的视觉盛宴。展览现场,还举行了将象征“长江水”的流沙汇入两色的“疆藏土壤”的启动仪式。

开幕式现场,湖北省文联党组书



记、常务副主席张士军,湖北广播电视台党委书记、台长、董事长王彬分别致辞。

本次展览由湖北省文学艺术界联合会、湖北广播电视台主办,湖北省文联组织联络部、博尔塔拉蒙古自

治州文学艺术界联合会、新疆生产建设兵团第五师文学艺术界联合会、山南市文学艺术界联合会、湖北广播电视台音乐广播部、湖北省摄影家协会承办。

(通讯员 甘婷)



在习近平总书记提出保护传承弘扬长江文化三周年之际,湖北广播电视台交通广播事业部联合浙江交通广播、四川交通广播于近日直播《大江奔流 千年回响》,全媒体呈现长江沿线各地推动长江文化创造性转化、创新性发展的丰硕成果。

本场直播在我省天门石家河遗址设直播间,湖北、四川和浙江三地主持人共同主持,并特邀湖北省考古研究院院长方勤作为节目嘉宾。两个小时的直播由“文明之源 大江汇流”“文明之光 源远流长”“文明之美 日久弥新”三个篇章构成,以浙江良渚文化遗址、湖北石家河文化遗址和四川三星堆文化遗址为切入点,聚焦三个文化样本的形成、相互影响渗透,以及当下文化大发展、大繁荣的三大主题,关照古今,层层深入。三地交通广播记者亲临考古现场,探访考古博物院,介绍考古工作中运用的现代科技手段以及文博产业发展态势,展现跨越千年的长江文化蓬勃的生命力和独特的时代价值。

## 长江云承办“最美新农人”网络主题宣传活动

近日,“最美新农人”网络主题宣传活动在黄冈罗田燕儿谷启动。活动由中央网信办网络传播局指导,湖北、重庆、四川、贵州、安徽等五省市党委网信办联合主办,湖北长江云新媒体集团承办。活动分为启动仪式、媒体行、带货直播三项内容。

启动仪式上,4位优秀新农人代表分享返乡创业故事,12位头部三农达人发布《新农人联合倡议》,200架无人机点亮罗田燕儿谷夜空,呈现“新农人”“稻穗”等主题元素,将现场气氛推向高潮。

“最美新农人”网络媒体行同步

活动中,新华网、人民网、央广网、央视网等中央媒体,澎湃新闻、湖北发布、湖北日报、极目新闻、荆楚网、上游新闻、中安在线、贵州日报、长江日报、九派新闻、长江网等省市媒体,网易新闻、新浪湖北、斗鱼等商业媒体,共30余家媒体记者组成报道团,深入湖北罗田、黄陂、洪湖、潜江、秭归等地,实地走访23个采访点,聚焦湖北乡村振兴、共同缔造的新变化新成果。

活动期间,“最美新农人”湖北助农专场直播在罗田燕儿谷火热进行,来自湖北、四川、重庆、贵州、安徽等地

的20多位三农主播、乡村带头人走进直播间,共同为湖北特产代言带货。

长江云新媒体集团组织发起的“湖北品牌计划”同步上线,包括罗田板栗、洪湖莲藕、潜江龙虾、秭归脐橙、恩施富硒茶叶等湖北地标产品成为三农达人直播间里的热卖商品。在三天的直播中,全国“最美新农人”湖北助农直播累计开播近百场,总观看量突破4000万人次,销售额突破千万元,收获良好社会反响。

本版广电信息除署名外均来源台(集团)综合办

## 全省广播电视台和网络视听行业职业技能大赛颁奖盛典举行

近日,“视听天下匠心荆门”2023年“湖北工匠杯”技能大赛——全省广播电视台和网络视听行业职业技能大赛暨广播电视技术能手竞赛颁奖盛典在荆门举行。中国网络视听节目协会副会长罗建辉,省委宣传部副部长,省广播电视台党组书记、局长张世华,省广播电视台副局长张红艳,省人社厅二级巡视员吴圣凡,省总工会副主席冯家欣,湖北广播电视台副局长、省网络视听节目协会会长岑卓,市委常委、市委宣传部部长徐莉,市委常委、常务副市长梁早阳,市委常委、市委统战部部长刘振军及国家广播电视台有关负责人出席



活动。本次大赛中,来自全省广播电视台、报社、融媒体中心、网络视听机构、

职业技术学院等企事业单位的近400名选手同台竞技、同台打擂,充分展示了新时代广播电视台和网络视听从

业者激情飞扬、奋勇争先的精神风貌和锐意进取、团结奋进的昂扬斗志。活动中,为本次大赛有线网络技术人员、监测监管技术人员、网络视听技术人员、互联网营销师、网络与信息安全管理、全媒体运营师等6个项目获奖者颁奖,为“美好环境与幸福生活共同缔造”2023湖北手机视频精品创作大赛、一路“荆”彩——湖北网络视听达人荆门行采风活动现场作品奖获奖者颁奖;举行了湖北省无人机技能培训荆门基地揭牌仪式、中国网络视听节目协会MCN工委“三农”工作部授牌仪式。(来源:荆门日报)

# “分享 交流 合作 创新” 2023视听中国·美加湖北传媒周在美国纽约成功举行

当地时间12月13日下午(北京时间14日凌晨),2023视听中国·美加湖北传媒周开幕式暨系列活动在美国纽约成功举行。

这是近年来中国地方机构第一次到北美举办文化传媒交流活动。来自湖北、纽约、多伦多文化传媒界的300多名人士,跨越太平洋,共话文明、交流互鉴。活动以“分享 交流 合作 创新”为主题,集中展示了近年来湖北文化传媒发展成果,传播了荆楚优秀文化,推动了文明交流互鉴,促进了民心互联互通,受到了社会各界高度评价。

开幕式在纽约华夏中文学校师生表演的精彩文艺节目中拉开帷幕。中国驻纽约总领事馆总领事黄屏在致辞中指出,“湖北传媒周”不仅突显了湖北省文化传媒产业取得的成就,也有助于加深中美两国人民的相互理解,是落实中美两国元首旧金山会晤共识的一次重要实践。

加拿大多元文化媒体联盟副主席兼秘书长金宏表示,“湖北传媒周”的成功举办,将增进北美各界对湖北各方面的了解,对湖北在北美多方面的宣传推广发挥十分重要的作用;美中关系全国委员会有关负责人乔纳森·洛威深情回顾了自己在华中师范大学担任外籍教师的经历,向大家介绍了湖北省和武汉市的历史文化,表示这段经历在自己的人生中占有重要位置;加拿大联邦参议员胡子修在视频致辞中强调,湖北与加拿大文化交流十分深入,期待“湖北传媒周”取得丰硕成果。

湖北省委宣传部副部长、省广播电视台党组书记、局长张世华表示,举办2023视听中国·美加湖北传媒周是落实中美两国元首旧金山会晤的具体



行动,是巩固中美人民传统友谊的有益实践,是深化湖北与美加文化交流合作的重要举措,他分享了中美两国人民友好交往的故事,倡议要深化文明交流互鉴,巩固两地传统友谊,共享湖北发展机遇,共创更加美好未来。

活动举行12个合作项目的签约仪式,湖北广播电视台、长江出版传媒股份有限公司、湖北长江电影集团等湖北广播影视类、出版传媒类、文化贸易类企业分别与纽约、多伦多当地企业集中签约,共同推动双方合作共赢。活动举行大型系列丛书《荆楚文库》及《荆楚文萃》捐赠仪式、“荆彩新视界”

电视栏目启动仪式、“荆楚书架”落地仪式。

开幕式前,参会嘉宾还参观了湖北传媒展,现场共设置了湖北报刊、广播电视、出版、影视动漫、地方文化等5个展区,展出各类广播设备、影视动漫及衍生品、图书、非遗等文创展品共5353件,大家不时在展台前驻足观看,纷纷为湖北文化传媒业取得的丰硕成果点赞。凤凰卫视美洲台、纽约时代广场纳斯达克大屏播放了2023视听中国·美加湖北传媒周宣传视频,引起广泛关注。

2016年起,湖北已经先后在亚、非、欧12个国家成功举办6届“湖北传媒周”,累计开展国际人文交流活动612项,达成国际文化交流合作项目72项,相继在俄罗斯、南非、法国、英国等国家落地播出优秀影视剧(节目)40多部约800小时,入选中宣部、国家广电总局“走出去”重点项目,成为湖北省贯彻落实习近平外交思想和习近平文化思想,参与“一带一路”建设,开展对外人文交流与合作的重要实践平台。



## 湖北广播电视台电视综合频道 成功承办“第三届最美社科人发布仪式”

近日,第三届“最美社科人”发布仪式在湖北广播电视台800平米演播厅成功举办。活动由湖北省社会科学界联合会主办、湖北广播电视台电视综合频道承办。省委常委、宣传部部长琚朝晖出席活动并为获奖者颁奖。省委宣传部副部长蔡静峰,省社科联

主席赵凌云,省社科联党组书记、常务副主席刘爱国,台(集团)党委书记、台长、董事长王彬参加活动。

发布仪式通过短片回顾、微讲述、现场采访、感恩致敬等多种形式,从“坚持与时代同步伐、坚持以人民为中心、坚持以精品为导向、坚持用明德领

风尚”四个不同维度对“最美社科人”事迹予以展示和艺术表现,生动展现了王雨辰、田传茂、杜时忠、李建中、李莉、汪习根、张安录、孟华平、荣开明、郭国祥等10位“最美社科人”在立德树人、严谨治学、服务社会等方面的突出贡献和感人事迹。

仪式在长江云同步网络直播,在线收看人数超95万人次,引发社会广泛关注。与会领导、高校代表和现场嘉宾给予高度评价,称赞这是一场简洁大气、制作精良、震撼心灵、催人泪下的发布活动。

# 同力打造美好 幸福触手可及

“打造完整社区，建设美好家园”，现如今社区居民积极参与到社区的各项建设中来，热情日益高涨。通过大家的携手共建，武汉许多社区越来越美丽、和谐，幸福触手可及。

## 民航里社区：老航空人直播讲述奋斗故事

近日，武汉市江汉区汉兴街道民航里社区新开辟的社区直播间，邀请当了一辈子“航空人”的退休老人曹大爷，为居民们在线上讲述老一辈“航空人”的奋斗故事。

曹大爷说：“我们那时候条件比较简单，操作也复杂，但是我们训练都很刻苦，能很熟练驾驶飞机，保障了乘客的安全。”

一个小时的直播里，不时有观众在直播间点赞、发言、表情互动，担任这次抖音直播节目主持人的社区书记戴劲松对记者说：“没想到通过直播讲述我们国家民航事业的发展历史，取得了这么良好的反响。”他还表示，民



航里社区还将继续探索更多“直播”+社区治理新模式，吸引更多居民参与

到社区直播中来，讲好社区故事，传递正能量。  
(通讯员 向俊杰)

**东龙社区：发现社区之美**

近日，武汉市武昌区粮道街道东龙社区开展“发现社区之美——集赞打卡活动”。此次活动共设了以“东龙红·邻聚力·美好东龙共同缔造”为主题的10余个打卡景点，活动采用拍照打卡集赞换好礼的形式，吸引了众多居民参与。

据悉，今年东龙社区以打造“完整社区”为契机，对辖区公共区域环境面貌进行改造升级。曾经破旧污浊的墙面经修整变成社区文化手绘墙，杂乱不堪的工棚变成街头口袋公园，因污泥浊水让居民们避而远之的廊道变成了绿植休闲小景等等变化，让辖区内的公共区域环境面貌焕然一新。

参加这次打卡活动的居民李女士说，平时匆匆忙忙的也没太注意，今天和孩子一起在社区街道上慢慢走上一圈，看到我们社区环境面貌发生的大变化，眼前一亮，很惊喜。

社区书记郭慧敏表示，开展本次打卡活动，也是为了动员居民走到户外，看看社区公共区域改造升级后的新变化，让居民感受家园的温馨和社区的美丽。

(采写 尚晶)

## 百瑞景社区： 为武昌古城“庆生”

近日，武汉市武昌区中南路街道百瑞景社区联合辖区单位举办了“武昌古城1800年健康跑暨第二届瑞景微马”活动。随后，活动方在武汉小学瑞景校区进行了“瑞景微马国潮民族时装秀”表演，为“瑞景微马”健康跑持续加“马”。

伴随着动听悦耳的古风奏乐，社区居民表演的国潮民族时装秀接连上演。模特们身着传统与时尚相结合的“国潮”服饰徐徐走来，美轮美奂的民族服装尽显华夏民族气韵，台下观众掌声、欢呼声不断。在民族文化有奖问答环节，观众们踊跃参与，现场气氛高潮迭起。

(通讯员 王雪)

## 宁康园社区：多方联动 解决居民“堵心事”



为解决辖区内“僵尸车”多、居民停车难的问题，近日，武汉市经开区沌口街道宁康园社区联合城管部门、物业，组织下沉党员们、工作人员，开展了一场“僵尸车”集中清理活动。

宁康园社区内，随处可见车棚停放许久又无人使用的“僵尸车”和居民堆放的生活杂物，占据了原本属于停车位。影响了社区的整洁和秩序，给居民的生活带来了诸多不便和安全隐患。在清理过程中，社区工作人员、城管人员和下沉党员针对那些停放时间过长、已经无法使用的车辆，进行了清理和挪动。经过大家的努力，社区车棚的停车环境得到了显著改善，停车位也变得更加宽敞和整洁，得到居民的一致好评。

(通讯员 朱芝琼)

## 兰园社区：非遗文化在社区绽放光彩

近日，武汉市东湖高新区花山街道兰园社区开展了一场传播非遗文化制作复古口金包手工活动。

口金包，这一经典手工包的身影广泛出现在各种复古画报上、老电影以及旧照片里，其精致的工艺和独特的造型是深受大家喜爱的法宝。从

布的打折封边，到手工包的捏缝、塞布，针的隐形缝纫，居民在老师耐心细致地传授下，自己动手制作口金包。参加活动的王阿姨说：“亲手制作口金包，让我们这些老人能够有机会接触和了解非遗文化，感受到传统手工艺的魅力。”  
(通讯员 梁媛)

## 星火社区：廉洁画卷 为小区添一抹清风之韵



近日，武汉市汉阳区琴断口街道星火社区联合共建单位在创新小区共同缔造文化长廊，开展“廉洁”主题绘制画卷活动，旨在营造“家风好、民风淳，党风正、政风清”的良好社区氛围。

大家围在铺开的十米画卷前以“廉”为笔，通过漫画、故事等形式，描

绘出一副内容涵盖党规党纪、廉政警示教育、高风亮节花草的清廉画，党员、居民纷纷在画卷上留下自觉永葆正直、廉洁、朴实的清廉底色签名。现场，党员与居民们畅谈了清廉家风好点子，还有老党员向辖区青少年儿童讲述不忘初心的意义。

## 湖北美术学院艺术教育学院志愿者团队走进青山区图书馆 开展美育公益课堂活动

12月4日上午,湖北美术学院艺术教育学院“艺美育心”志愿服务队师生20余人,走进武汉市青山区图书馆,举办了一场别开生面的社会美育公益课堂活动,20余名图书馆员及社区居民共同参加。

据了解,此次美育公益课堂是艺术教育学院教师党支部和学生党支部联合青山区图书馆开展的“艺美育心进社区 共同缔造绘初心”联学共建主题活动。在活动现场,教师党支部书记以《以艺疗心——我的第一张自画像》为题,带领大家欣赏了多位著名艺术家不同时期的自画像,介绍了构图的方法和技巧。她鼓励大家不要拘泥于固定形式或单一色彩,通过观察镜子中的自己,用彩笔直接在镜子和彩纸上绘出五彩的自我形象。

在手绘体验环节,学生志愿者一对一辅导社区居民进行自画像创作。



现场参与者跃跃欲试,主动交流创意,分享绘画喜悦。活动现场氛围浓烈,大家通过美育课堂的体验,感受绘画魅力,释放内心压力。

艺术教育学院党委书记表示,学院将立足艺术专业特色,发挥美术教育优势,融入地方经济文化建设,拓展校地合作,走进基层社区,开展党建引领联学共建、共同缔造志愿服务、社会

美育公益课堂等多种形式的创新尝试。这是学院积极构建“三全育人”格局,大力推进“五育并举”模式的重要举措。通过这些活动,学院希望引导学生开拓视野,关注时代、服务社会,推行美育、以美润心,用艺术服务群众,满足人民对美好生活的需求。

活动中艺术学院还向青山区图书馆捐赠了一批展示学院历年教研成果

的艺术图书。青山区图书馆馆长对此表示欢迎,他认为让社区居民以绘画的形式沉浸体验,既有利于帮助他们在艺术中认识自我,增进亲子之间、邻里之间的交流,又能丰富社区居民的精神文化生活,欢迎美育课堂进社区活动持续开展。

此外,艺术教育学院教师党支部书记还带领活动参与者观看了其个人在青山区图书馆举办的《逐光而行——段岩艺术个展》,对每幅作品的内涵和寓意进行了讲解,分享了自己的创作心得、技法技巧创新与感悟。展出的国画花鸟作品是其近年来的创新研究成果,蕴含着蓬勃繁盛的生命力。观展者通过作品呈现出的画家敏锐观察力、精湛表现力,加深了对艺术的理解,感受到了生活的美好与生命的价值。展览将持续到12月中旬,欢迎艺术爱好者前往观展。

社区  
安全



**老旧小区改造焕新颜**  
近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区与街道审计组、施工单位、物业代表、居民代表、业委会成员等组成的竣工验收组,一起对辖区内海滨城花园小区老旧小区改造项目进行了测评验收。

此次老旧小区改造涉及海滨城花园小区的屋面、外墙、地面及管网,惠及居民300多户。改造后的海滨城花园小区敞亮又整洁:修整过的树木,停车棚内有序停放的车辆,重新粉刷的楼道白墙,做了全面防水处理的小区楼顶。经过空中、楼里、地下全方位的提升改造,原本设施破旧、配套落后的老旧小区摇身一变成了现代化小区。“以前小区老旧脏,我们都不愿意下楼。改造后小区干净了,设施完善了,我们也喜欢带着孙子出来玩了。”居民吴大妈笑着说。(通讯员 黄静)

社区  
安全

### 华苑里社区: 紧急扑明火 居民送锦旗

近日,武汉市江汉区汉兴街道华苑里社区华苑小区的李女士,将印有“尽职尽责 服务为民”字样的锦旗送到社区,感谢社区工作人员面对火情的高效行动,杜绝了火灾事故的进一步发生。

几天前,目击者看到小区内9栋冒出白烟,突发火情。社区工作者接到目击者电话后,迅速赶到现场,果断

采取行动,“三管齐下”:迅速与房主取得联系,关闭房屋电闸,避免扩大火情;联系开锁公司破门,抢第一时间扑灭火源。破门后,发现起火点是一个未完全熄灭的烟蒂,已烧透塑料制的筒陋烟灰盒至底部木质板。大家共同努力,将火势很快控制并完全扑灭。

(通讯员 周超 刘欢)

### 常远里社区:疏通小区管道 畅通居民生活



近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区积极对接区水务局,对香堤美景小区排污排水管道进行了疏通和清理,确保小区雨污管道高效运行。

江汉区水务局、社区、物业通过对小区范围内下水井进行全面的实地检查,制定可行的疏通方案。负责清掏的作业人员手持工具打开下水管道

的沟盖板,实地查看堵塞情况,随后把堵在下水道口的垃圾、废弃物清理干净,并用清水在每个下水道口反复冲洗,保障下水道的畅通。经过近10天的努力工作,清理了小区23栋居民楼所有的下水井,惠及辖区居民3000多户。

(通讯员 张丽影)

社区  
少年

### 东沙花园社区: “少年队”妆点社区井盖



近日,武汉市洪山区梨园街道东沙花园社区联合社会工作服务中心,邀请社区少年队参加“‘井’上添花,文明常伴”环境美化志愿服务活动。

在社工老师的引导下,少年队员用防水耐磨颜料、画笔和刷子,充分发挥想象将井盖的圆形与其他图案有机结合,勾勒草图、填充颜色、添加细节。没过多久,一幅幅生动有趣的图画跃然而出。作为社区小主人,他们用画笔将井盖变为传播文明的载体,将文明社区妆点成一幅七彩长卷。

(通讯员 程方磊 张梦玲)

# 做好中华优秀传统文化传播 地方主流媒体需树立正确“三观”

□毛勇 屈晓平 胡芳

## 摘要:

2023年10月7日至8日全国宣传思想文化工作会议召开,正式提出了习近平文化思想。习近平文化思想是新时代中国特色社会主义思想的文化篇,对于宣传战线的各项工作具有极为重要的指导意义。本文结合湖北广播电视台的系列创新实践,对地方主流媒体如何践行习近平文化思想,做好中华优秀文化传播进行了思索与总结,提出了中华优秀传统文化传播要树立正确“三观”:主体责任观、话语时代观、全球世界观,才能在新征程让宣传工作有新气象新作为。

**关键词:**习近平文化思想 主体责任观 话语时代观 全球世界观

2023年10月7日至8日,全国宣传思想文化工作会议召开。与以往全国宣传思想工作不同,此次会议加上了“文化”两字,在这次会议上正式提出习近平文化思想。习近平文化思想是习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,它为做好新时代新征程宣传思想文化工作、担负起新的文化使命提供了强大思想武器和科学行动指南。习近平文化思想非常重视中华优秀传统文化传播工作,指出要“着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”。近年来,湖北广播电视台在传播中华优秀传统文化做了一些有益尝试,也取得了一定成绩。认真学习习近平文化思想,对以往的传统文化传播实践也有了更深刻的体会,我们也充分认识到地方主流媒体要做好中华优秀传统文化传播,需要树立正确的“三观”。

## 1 要树立中华优秀传统文化传播的主体责任观

地方主流媒体首先应该树立中华优秀传统文化传播的主体责任观。正如习近平总书记在二十大报告中指出的中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶,其中蕴含的天下为公、民为邦本、为政以德等精髓,同科学社会主义价值观主张具有高度契合性。可见做好中华优秀传统文化的创造性转化等工作对于建设中国式现代化具有重要的意义,也是主流媒体应该承担的光荣责任,作为主流媒体在新征程必须要有新气象新作为。

其次,地方主流媒体具有所在地的地理人文优势,深深扎根所在地方,能更好地理解和发掘地方中华优秀传统文化。而各地方中华优秀传统文化的充分发掘、传播、创造性表达将有力推动整个中华优秀传统文化的创新性发展。所以地方主流媒体在新时代新征程中,尤其要做好地方优秀中华传统文化的传播等工作。

湖北是荆楚文化的发源地,荆楚文化也是中华文明的重要组成部分。今年6月13日,癸卯年拜谒炎帝神农大典在炎帝故里湖北随州隆重举行。这是湖北广播电视台承办的第11届拜祖大典现场活动,我们认真对大典各环节推敲打磨,优化原有九项仪程,在炎帝大典流程设计、仪式人员的服饰设计、大典现场的礼乐安排等各环节,都严格考证,引自于中华优秀传统文化遗产,让活动进一步彰显出文化感、仪式感、庄重感,使得整场活动展现出“大礼、大乐、大文、大气象”,营造出“四海一家、共襄盛举”的节庆氛围。活动得到中央广播电视台总台中文国际频道、凤凰卫视各主流媒体报道,人民网、新华网、央视频、中国网、长江云等全国主要互联网媒体平台同步全球直播。

## 2 要树立中华优秀传统文化传播的话语时代观

“推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”,关键在于树立话语的时代观。在中华优秀传统文化的传播中,地方主流媒体如何让优秀传统文化在新时代重新焕发生命力,如何让优秀传统文化得到年轻一代的认同和热爱,如何赋予优秀传统文化以新的时代内涵,如何以新的时代话语形式,去承载去包装优秀传统文化等等,这些现实挑战,要求我们媒体的话语实践必须跟上时代语境的变化。

如《奇妙的汉字》是湖北广播电视台制作的全国首档解字溯源文化节目,节目在游戏中、在动画里展示汉字之美,用独特的视角追溯汉字的历史渊源,探寻、讲述汉字演变的故事。该节目获国家广电总局2019年度“广播电视创新创优节目”奖,入选2021年“中华文化广播电视传播工程”重点项目,广电总局监管日报专题点评《奇妙的汉字》“普及基础知识,打造趣味课堂”,全国各地百余所学校还自发将其列入学校电教课程。

此外,我们着力突出荆楚文化的深底蕴、强自信,用新时代的叙事发掘地方优秀传统文化的时代意义。屈原是我们荆楚文化的代表性文化符号,湖北广播电视台推出了专栏《文物里的端午》,制作播出

《屈原诗中的“冰冻甜酒”》《屈原姓啥?这件青铜器上有答案》等节目,以及互动H5产品《端午|丢粽子进长江后,会发生什么?》,焕活原有屈原水舞视频素材,带领网友回顾屈原的故事,让年轻人跨越时代鸿沟,理解、领略屈原以及那个时代荆楚文化的魅力。让观众、网民在一个个节日习俗中回望中华传统历史,体悟荆楚文化意涵、中华民族品格,感悟中华精神,也促使大家更好传承发展中华优秀传统文化。湖北广播电视台制作的《中国诗词大会(第二季)》还在央视一套黄金时段播出,带领观众赏中华经典诗词、品中华文化生活之美,全媒体触达17.39亿人次。以湖北江陵楚国都城的历史文化发掘为主题的纪录片《看见纪南城》也成功在央视科教频道首播、央视一套重播,《戏码头》荟聚湖北乃至全国戏曲的文化精华,将戏曲故事、与戏曲的沉浸式感受融为一体,该节目保持戏曲节目领先地位。此外我们创新节目《高山流水觅知音》,以主流新表达的方式,用年轻人喜爱的话语方式,讲述、传播中华优秀传统文化,并赋予优秀传统文化以新时代意义,也获得社会认可,该节目全网播放过6亿,获国家广电总局专题点评,光明日报发文点赞。

## 3 要树立中华优秀传统文化传播的全球世界观

作为地方主流媒体更应该摆脱地域局限,要有中华优秀传统文化传播的全球世界观,敢于登上国际舞台觅知音。地方主流媒体对中华优秀传统文化的传播,缘起于本地,目光所至,更应放眼全球。我们完全可以挖掘好当地中华优秀传统文化,积极进行国际传播。

今年端午佳节,湖北广播电视台积极进行了一场面向全世界的中华优秀传统文化的全媒体、全矩阵传播。6月22日全网宣发了超燃人文宣传片暨纪录片《龙舟》先导片——《端午·龙舟》,节目通过五彩丝绳、钟馗驱邪图、采艾草饮雄黄等端午文化符号,以微观主题宏观化的艺术手法将流传千年的民俗传统瑰丽铺陈,在大写意中将端午文化、屈原文化和龙舟精神进行深度链接,折射出三位一体文化格局的东方哲学智慧,生动呈现了中华文明在嬗变融和历程中的生生不息、勇毅前行。短片全网发布后获两次全网置顶,新华社、光明网、环球网、中青网、央视频等权威媒体纷纷转发、点赞。1天之内,短片在国内网络播放量达4.5亿,海外网络覆盖率超过2000万,我们用全球世界观完成了一次漂亮的中华优秀传统文化传播。

6月16日至20日,湖北广播电视台与湖北省商务厅共同主办了“2023新食力新楚菜”国际品鉴周活动,本次活动通过记者暗访调研等形式甄选了武汉市18家知名特色餐厅,每家餐厅推选三道创新楚菜,分六组进行线下品鉴和评分。我们邀请了各国驻武汉的外事主要负责人、在汉外国专家、教授、国外美食专家等参与活动。在六场比赛中,精心设置了不同文化主题,通过对湖北茶文化、武当功夫、随州编钟、荆楚园林文化、湖北地方戏曲、民乐、山水文化等中国传统元素的创新表达,让现场国外嘉宾们邂逅楚味之鲜,感受创新楚菜的魅力,更能体会到中国文化、荆楚文化的博大精深。9月3日,在国家会议中心举办的中国国际服贸会“湖北主题日”上,以“荆荆有味 楚楚动人”的新楚菜为代表的湖北优秀传统文化的创新性发展成果来到了北京,商务部、多国驻华大使馆等嘉宾参加了当天的活动。除此之外我们还拍摄制作七集纪录片《千年楚菜潮起来》、制作人气火爆的短视频,进行了卓有成效的荆楚文化的国际传播。

习近平总书记在二十大报告中指出,推动构建人类命运共同体,创造人类文明新形态。我们做好中华优秀传统文化传播,勇于在国际社会觅知音,将能够有力促进文明交流互鉴,推动人类命运共同体的建设。

## 结语

地方主流媒体在中华优秀传统文化传播中,具有传统优秀文化的孕育生长的在地优势,但也往往会囿于地方视野,因此,做好中华优秀传统文化传播,地方主流媒体必须认真学习、实践习近平文化思想,以更高的政治责任感,更开阔的文化视野,树立起中华优秀传统文化传播的主体责任观、话语时代观、全球世界观,才能真正新时代有新作为,在我们的传播实践中不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。

## 文献索引

【1】新时代新征程宣传思想文化工作的科学指南

来源:光明网-《光明日报》2023-10-12 04:15

【2】湖北卫视《奇妙的汉字》栏目音频系统分析

张路《现代电视技术》2022-4-28

2023年  
12月22日  
农历十一月初十

# 冬至大如年 人间小团圆

冬至  
传统节气



湖北广播电视台 以爱相伴

# 追捧网红食品

# 小心健康隐患

随着移动互联网和社交媒体网红营销手段的火爆,越来越多的年轻人将目光转向那些“颜值高、口味新奇”的“网红食品”。从自制的私房美味,到家酿果酒,从早茶点心,到夜宵小吃,从美容靓汤,到食补偏方,线上线下、“朋友圈”里想要什么食品应有尽有、无奇不有。随之而来的,还有陆续暴露出的食品安全问题。

这些离年轻人“餐桌”“肠胃”最近的食物,渐渐成为“舌尖保卫战”的最前沿。正如中国食品科学技术学会理事长孟素荷所说,网红食品的安全隐患偏多,正在成为食品安全的“高发地带”。

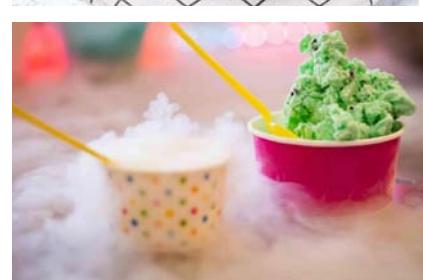
## 很多“网红食品”的背后是虚假宣传

以网红冰淇淋——“椰子灰”冰淇淋为例,它以独特的暗黑系外形刷新了消费者的认知,一上市就深受追捧,甚至断货。这款冰淇淋以“天然活性炭排毒美颜”标榜。配料表标注的原料包括:饮用水,白砂糖,麦芽糖,全脂奶粉,脱脂奶粉,乳清粉,植物油,稀奶油,椰浆,乳化剂(471),增稠剂(407、410、466),着色剂(153),食用香精等。其中,着色剂(153)指的就是植物炭黑。

这些配料能实现“排毒美颜”的功能吗?专家指出,“椰子灰冰淇淋”所以颜色如此之“黑”,是因为添加了“植物炭黑”这类着色剂,而不是其宣称的“天然活性炭”(也就是植物活性炭)。

植物炭黑是一种不溶性的着色剂,可以用于食品生产中;植物活性炭属于食品工业用加工助剂,具有吸附脱色的作用,应在制成最终食品前去除,不得在食品成品中残留。按照我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760—2014)规定,食品添加剂植物炭黑可用于冷冻饮品(食用冰除外)、糕点、饼干、糖果和粉圆几类食品中,其中冷冻饮品(食用冰除外)、糕点、饼干、糖果最大使用量为5.0g/kg,粉圆最大使用量为1.5g/kg。所以,“椰子灰”冰淇淋是没有排毒美颜功能的。

根据国家相关规定,食品不允许在包装上宣传疗效。想了解食品的营养价值,要根据食品配料表来看其成分,根据营养成分标签来看营养价值。消费者需根据产品配料表的营养成分,结合自身需求选择合适的摄



入量。

由此可见,宣称具有排毒美颜功能的“椰子灰”冰淇淋根本就是在做虚假宣传。

此外,在某电商平台热卖的“蜂窝煤蛋糕”,卖家标榜此产品是用能够吸附人体有害物质且具有排毒养颜功效的竹炭粉制作而成。然而,食品安全监管人员指出,竹炭粉在我国并不允许作为食品原料使用。

## “网红零食”正在危害你的健康

热奶宝、脏脏包、冒烟冰淇淋、泡面小食堂……网红美食如果只是贵和颜值高也许没那么多人反感,毕竟人人都有追求美的权利,花钱买个氛围,拍照发朋友圈也无伤大雅,它最令人诟病的其实还是健康隐患。

网红美食大多是糖油混合物,常见口味要么甜要么辣。甜,容易让人上瘾;辣,则给味蕾充分的刺激。两种组合一起就是一个“欲罢不能”。但长期食用,健康堪忧。

**网红奶茶~糖水** 以网红奶茶为例:英式奶茶三分甜加奶盖、冰淇淋红茶加波霸、抹茶小布丁加芋圆去冰……你每天拿来续命的网红奶茶,可能正在缩短你的寿命。

《央视新闻》曾调查27家主流奶茶品牌在对奶茶中的糖分、脂肪反式脂肪酸、咖啡因等进行了检测后,结果令人吃惊。一杯奶茶=14块方糖,脂肪、咖啡因含量也均严重超标。就连看似健康养生的水果茶,也被查出一杯中就含有22.7块方糖,热量接近400大卡。

# 小心健康隐患

雾缭绕的效果。

氮本身无毒无害,在食品加工中,液氮也是一种允许使用的食品添加剂。但由于温度太低,液氮还是有伤人的可能性。国内外都曾出现过不少,因为食用冒烟冰激凌引发哮喘发作、皮肤冻伤等食品安全事故。

**“金箔食品”违规添加被叫停** 部分商家为了让食品更“上档次”,开始给食物“镀金”,且立刻身价百倍。5元的冰淇淋,贴一片金箔就能卖58元。甚至还曾有巧克力贴上金箔,一块就卖出12万元的天价。听上去离谱,却不乏有人买单。金箔冰激凌、金箔蛋糕、金箔咖啡……很多人带着好奇心去打卡尝鲜,因此还刮起了一股“食金之风”。

对此,市场监管总局、国家卫生健康委、海关总署联合印发通知,明确指出,根据我国食品安全法律法规及食品安全标准规定,金箔银箔、金粉银粉类物质不是食品添加剂,不能用于食品生产经营。

## 挑选健康美食可以从以下4个方面做起

1、要通过正规的渠道购买食物,无论线上还是线下,不符合食品安全标准的食物是不允许销售的;

2、要尽量选择新鲜食物,新鲜的食物本身很好吃、很有营养;当地应季的美食更好,更加符合我们营养的需求。

3、要学会看标签,要看它是不是三无产品,同时看营养配料成分,排在第一位的,就是食品中所用到的最主要原料,含量最少的原料排在最后一位。在买东西的时候,看一眼配料表中的前三位,就大致了解自己会吃下去什么了。

4、食物要多样化,适当的零食可以,切忌狂热喜爱某一类食品,避免从口味到营养的单一性。网红食品也好,一些地方特色食品也好,有独特的口味,我们都不反对,可以偶尔为之,这样可以使生活更加丰富多彩,但切记不要过量食用,以免让自己形成依赖性。

生活离不开美食,与其被虚假营销套路,不如让食物回归本来的味道,简单纯粹的快乐,也许更值得拥有。

(来源:综合自《科技日报》《杭州日报》《大河健康报》)

# 警惕呼吸道合胞病毒 预防儿童肺炎

在冬季,呼吸道合胞病毒感染是导致儿童肺炎的主要原因之一。了解呼吸道合胞病毒感染的病因、症状以及预防措施,可以提高对儿童呼吸系统健康的关注,更好地帮助家长和孩子应对这一疾病。

呼吸道合胞病毒(RSV)是一种属于副黏液病毒家族的病毒,广泛分布于全球范围内。这种病毒主要通过飞沫传播,感染儿童的呼吸道,特别是鼻腔和喉咙。

呼吸道合胞病毒感染的症状包括:呼吸系统症状受感染的儿童通常表现为呼吸急促、呼吸困难,甚至出现

喘息声。有些患儿可能呈现蓝紫色的唇部或指甲床,暗示着氧气供应不足。

**发热:** RSV感染常伴有高烧,体温可达38°C以上。

**食欲减退:**患儿可能会因为呼吸不畅而导致食欲减退,甚至出现呕吐现象。

**感冒症状:**流感症状如咳嗽、打喷嚏,也是RSV感染的表现。

医生通常通过症状观察和实验室检测来确认RSV感染。咽拭子或鼻液样本的检测是常见的诊断手段。

目前,RSV感染的治疗主要集中在缓解症状和提供支持性治疗方面。RSV感染是一种自限性疾病,目前并

没有特效药用于治疗,一般对症处理、多注意休息即可,比如发烧的时候服用退热的药物,咳嗽的时候服用化痰止咳的药物。

那么,如何预防呼吸道合胞病毒感染?

**重视手卫生**定期洗手是预防RSV感染的基本措施之一。家长和儿童应养成勤洗手的好习惯,尤其是在接触口鼻区、食物或用具前。

**保持清洁**定期清洁居住环境,特别是经常触摸的表面,有助于减少病毒的传播。

**避免感染源**避免与感染RSV的

人密切接触,尤其是在流感高发季节。

**保持良好的室内空气质量**室内通风良好,保持适宜的湿度,有助于减少病毒在空气中的滞留时间。

了解RSV感染的病因、症状和预防措施,对于保护儿童免受这种常见但有潜在危险的病毒至关重要。保持健康的生活习惯,采取及时的诊断和治疗措施,有助于降低儿童感染RSV的风险,确保他们在关键的生长发育阶段能够健康茁壮地成长。

(来源:《保健时报》)

## 过度牵拉≠治疗肩痛

多年的临床问诊中,我们常常可以听到不同患者这样描述病情:医生,我的肩关节疼痛,不能上举,无法背屈,听说这是肩周炎,是有黏连,我吊单杠,拼命爬墙锻炼,想把黏连的地方拉开,但疼痛和活动受限却越来越严重……而事实是:过度牵拉≠治疗肩痛。

引起肩关节疼痛的疾病很多,包括肩袖撕裂、肩峰撞击症、喙突撞击症、冻结肩、胸锁关节病、肩前方不稳、腱病、颈椎病等。而肩袖损伤占绝大多数。

### 什么是肩袖

肩袖是覆盖于肩关节前、上、后方等肌腱组织的总称。其功能是上臂外展过程中使肱骨头向关节盂方向拉近,维持肱骨头与关节盂的正常支点关节。肩袖损伤将减弱甚至丧失这一功能,严重影响上肢外展功能。

### 肩袖损伤有什么表现

本病多见于40岁以上患者,特别

是重体力劳动者。伤前肩部无症状,伤后肩部有一时性疼痛,隔日疼痛加剧,持续4~7天。患者不能自动使用患肩,当上臂伸直肩关节内旋、外展时,大结节与肩峰间压痛明显。肩袖部分撕裂时,患者仍能外展上臂,但有60°~120°疼痛弧。肩袖完全断裂时,因丧失其对肱骨头的稳定作用,将严重影响肩关节外展功能。

### 做哪些检查 可以诊断肩袖损伤

- 1.X线检查
- 2.磁共振(MRI)检查

### 如何判断自己 是不是肩袖损伤

根据临床表现及相关检查可做出诊断。肩袖损伤一般表现为肩疼、无力、不能把手举过头顶、尤其不能梳头或者不能把衣服塞进裤子里。在外力辅助(别人的帮助)下抬起胳膊时活动范围不受限制,仅仅在某个

角度会引发剧烈的疼痛。

### 肩袖损伤怎么治疗

**保守治疗**对于肩周炎,一般建议多运动肩关节;但是“肩袖损伤”早期的治疗原则是固定和制动。因为肩关节周围的肌腱有损伤,过早的肩关节拉伸、甩动等大幅度运动反而会加重肩袖的损伤,所以肩袖损伤的患者会越练越痛,甚至导致最后不得不接受手术。还可经过传统医学针灸等方式缓解症状,局部可也使用膏药等外用药物治疗。疼痛较重的口服非甾体类消炎止疼药。

**手术治疗**如果损伤较重、肩袖完全撕裂,或经保守治疗3~6个月效果不好,需行手术治疗。随着关节镜技术的发展,肩袖损伤的手术治疗现在大部分在关节镜下微创治疗,效果较好。部分巨大撕裂或条件较差者,可行小切口开放手术修补损伤的肩袖。

(来源:武汉市第一医院针灸科 王琼)

湿疹是一种常见的皮肤病,可因多种原因引起,表现为皮肤瘙痒、红斑、水泡等症状,会给患者带来很多不适和困扰。中医认为,湿疹的产生与体内“湿、热、风、瘀”等病邪有关,通过调和气血、清热利湿、祛风止痒的方法,可以从根本上缓解湿疹。

**中药药浴**可以选用一些具有清热祛湿功效的中药材煮成药浴水,用于泡浴,有助于缓解皮肤瘙痒和炎症。

**中药外敷**可以选择一些中药煮成药水,用于外敷湿疹部位。中药外敷可以起到清热解毒、除湿止痒的作用。

**中药内服**在医生的指导下,根据患者的体质和症状,可选择一些具有清热解毒、调理湿气的中药进行内服。

**针灸治疗**针灸可以调理气血,清热解毒,调整内脏功能,从而改善湿疹症状并减少湿疹的发生。

**刮痧疗法**刮痧可促进局部血液循环,帮助排除体内的湿气和热毒,有利于湿疹的恢复。但是要注意避开皮损处。

**艾灸疗法**艾灸通过燃烧艾条产生的热力作用于穴位或特定的身体区域,以温通经络,散寒除湿,调和气血。适用于寒湿所引起的湿疹,不适宜湿热引起的湿疹。

**中医按摩**通过特定的按摩手法,对身体穴位和经络进行刺激,可达到调整气血,平衡阴阳,改善湿疹症状的效果。(来源:《家庭医生报》)

## 一个鼻孔通气 排查鼻中隔偏曲

日常生活中,是否遇到过鼻子不通气的时候?是鼻炎犯了还是鼻子里面长东西了?你可能忽略了一个阻碍鼻孔通气的常见疾病——鼻中隔偏曲。

鼻中隔偏曲是指鼻中隔向一侧或两侧弯曲,或鼻中隔一侧或两侧有局部凸起。鼻塞为鼻中隔偏曲最常见的症状,多呈持续性鼻塞。可由单侧鼻塞发展到双侧鼻塞。严重者还可出现嗅觉减退。

头痛又叫鼻源性头痛,如果偏曲部位压迫同侧鼻腔内组织,可引起同侧反射性头痛。鼻塞重,头痛加重。鼻腔通气时头痛可减轻或消失。

鼻出血多发生于偏曲的凸面,主要是因为该部位黏膜张力大而薄,直接受气流及粉尘刺激后,黏膜易干燥结痂,发生糜烂,从而导致出血,擤鼻、挖鼻或低头用力常为诱因。有时鼻出血也可见于鼻中隔凹面。

高位鼻中隔偏曲可诱发化脓性

鼻窦炎或真菌感染。如影响咽鼓管通气引流,则可引起耳鸣、耳闭。长期鼻塞、张口呼吸,易发生感冒和上呼吸道感染,并可在睡眠时发生严重鼾声。

手术矫正是唯一的治疗方法,目前鼻中隔偏曲矫正手术在鼻内镜可视下进行,切口因在鼻腔内部,具有创伤小、恢复快、住院时间短等优点。

(来源:《大河健康报》)

解除湿疹困扰  
试试中医调理



## 天空之镜——云南元阳

比起声名在外的昆明、大理、丽江，这个时节的云南，有太多的胜景，位于滇东南红河州的元阳就是其中之一。每年11月到次年3月，收割后进入灌水期的元阳梯田，形成了一块又一块的天空之镜。红色的浮游生物形成了红梯田，日出日落时分的霞光让整个梯田都变得生动了起来。季节限定的最美光影和斑斓倒映在水面，旅人一见难忘。除了绝美的梯田之景，独有的哈尼族慢生活和当地美食，也让众多游客的心在元阳扎了根。

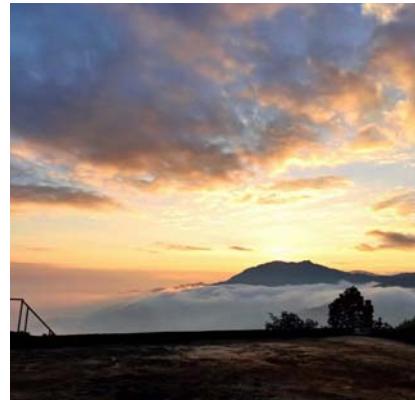
云南的元阳哈尼梯田可以说是“世界闻名”，很多国外的旅游攻略在介绍中国的景区景点时，都会把元阳梯田作为必游之地。哈尼梯田位于云南南部，遍布于红河州元阳、红河、金平、绿春四县，总面积约100万亩，仅元阳县境内就有17万亩梯田。元阳哈尼梯田位于元阳县的哀牢山南部，是红河哈尼梯田的核心区。2013年6月，红河哈尼梯田被成功列入世界遗产名录，成为中国第45处世界遗产。



世代生活在这里的哈尼族，用古老的智慧在这片无一平川的土地上，修建起垂直分布的万千梯田。无意间

的壮举造就了美妙的线条和绚烂的色彩，让这里成为一道美轮美奂的胜景！

元阳的梯田层层叠叠无比壮观，它是大地之镜，也是掉落人间的胭脂盘，将云彩与蓝天框进来，光影变幻莫测，美到窒息。在这里，从清晨待到傍晚，从日出看到日落，云海翻涌之中，是永远不会腻的绝美景观，每年11月到次年3月的梯田灌水期，是一年之中梯田最美的季节。



多依树梯田，一般是看日出的首选。可以住在普高老寨，早起前往村广场，或者下到梯田里，免费地看到日出和云海。万缕红霞彩光四溢，和山谷中缓缓升腾的晨雾交融，五光十色的光影让人沉醉。日出之后，倒映出蓝天白云的梯田，和慢慢浮动过来的云海，让人感觉到置身仙境。

除了多依树，黄草岭也是看日出的绝佳位置，但基本上都被精品民宿挡住了，经济实力允许的话可以选那边的民宿，窗台上就能看到日出。

看日落的话主要有老虎嘴梯田、坝达梯田、大瓦遮，坝达应该是最壮观的一处观景台了，作为元阳落差最大最为立体的梯田景观，据介绍这里总共有3700多阶梯连绵不断，日落特别壮观。老虎嘴除了日落还可以看红梯

田，是一种浮游生物造成的红色。想要拍到好看的天空的倒影，那就得去爱春蓝梯田，将收获天空之境的摄影师大片。

元阳除了壮美的梯田，还有看不完的少数民族传统民俗，哈尼、汉、傣、苗、瑶、壮7个民族在此聚居。村寨是近距离感受当地文化与习俗和拍摄人文的最佳场所。

在多依树梯田旁的普高老寨，是一个哈尼族的村寨。在那待上几天，早起去村子广场上看日出，层层叠叠的梯田和日出云海实在太美！下到梯田里近观，清晨的薄雾伴随着村民们的劳作，一如世外桃源。看完日出，再去梯田徒步。

从岩子脚——多依树下寨——阿者科，总用时大约3-4小时。穿过几个梯田，翻过两座山，便见到了一片哈尼族村寨传统蘑菇屋，那就是此次徒步的终点站——阿者科。



阿者科，哈尼语中是成片成林最吉祥旺盛的地方，村寨已有210年的历史。因其保存完好的森林-水系-村寨-梯田四素同构、空间肌理、蘑菇房建筑和哈尼族传统文化，成为红河哈尼梯田申遗的5个重点村寨之一，同时也是第三批国家级传统村落。村子不大，总共只有60来户，没有公路，全

是弯弯曲曲的石板路，运输全靠驴和骡子，这里没有车水马龙，只有阡陌交通鸡犬相闻。两棵树的原始寨门、可以直接饮用的山神水、神秘不可进的寨林、水车忙碌的水碾坊、祭祀用的秋千还有村后的大片梯田，组成了这个典型的哈尼族传统村寨。

令人叹为观止的是阿者科的蘑菇房，它是哈尼族传统住宅。棚顶用茅草搭成，四个斜面的茅草顶，远远望去像是一个个蘑菇，墙壁用土坯支砌。电影《无问西东》中黄晓明带着章子怡回到的故乡就是在此取的景。

除了行走在村寨，感受哈尼族风情最好的方式，当属赶集！云南的集市，真的是百逛不腻。本以为大理赶集已经够神仙了，没想到哈尼族的集市更是一场独一无二的人文盛宴。元阳目前主要有胜村集市、牛角寨集市和新街集市，一般都是每隔三天会有一场集市。“赶集”对于当地人而言就是每周的头等大事。每到赶集日可以看到整个元阳梯田区域的村民都集体上街，或步行或小篷车一车车赶赴胜村。每个人身后都有一个标配小背篓，每个民族都身着各民族服饰，可谓街上最美的风景线。



这个冬季，趁着梯田灌水季，邀上三五好友去元阳观赏最美的梯田，在村寨里住上几天，享受哈尼族风情的惬意与魅力，一起吃元阳美食，分享丰收的喜悦。

(晓樱)

湖北咸宁的初冬时节，从路边嫣红的枫叶到金黄的银杏，赏心悦目的视觉盛宴就没停下过，快来瞧瞧咸宁这些热门打卡地，景色超美，根本逛不够。

## 三国赤壁古战场

赤壁古战场位于长江中游南岸赤壁市境内，沿江而上，通洞庭巴蜀，经武汉东下可达吴越苏杭，北望汉沔千里沃土，隔江就是洪湖乌林。大多数人也许只从诗词文赋中得知火烧赤壁的恢弘，只有亲身到访三国赤壁古战场，才能窥见千年前波澜壮阔的英雄豪情。这里不仅是赤壁大战发生地，是我国古代“以少胜多，以弱胜强”的七大战役中唯一尚存原貌的古战场。

在赤壁山悬崖上，望滚滚长江流水，浪花淘不尽千古风流，“赤壁”二字临江而刻，心中涌现无限豪情。

南屏山东南方的金鸾山上，凤雏庵前有一颗千年银杏，这颗银杏树高数十米，主杆挺拔，枝繁叶茂，每逢深秋初冬时节，满树金黄璀璨如梦如幻，美不胜收。

三国雕塑园里看栩栩如生的人物塑像，参观赤壁大战陈列馆，明飞影视城里打卡拍照，千年历史文化的积淀，使得这里处处有故事，处处皆风景，成为三国研学的好去处。

## 九宫山风景区

在很多刻板印象里，冬是萧瑟的，但是若是到了九宫山，这如梦似幻的景象一定会推翻之前的种种看法，水墨画似的大气闲适，是属于冬日的偏心馈赠。

当云中湖畔的水杉换上金红的外套，这个云端之上的静谧之地便美到



▲三国赤壁古战场

了极致。摇曳的树影映衬着粼粼水波，吸引着无数游人前来采风打卡。

浓烈的自然色彩热烈又甜蜜，轻易就化解了人们秋冬心尖儿上的寒意。挑一个阳光正好的午后，登铜鼓包，游天镜潭，看风车口风能奇观，再沉醉烁烁碎金，领略“黄墙金黄叶，碧瓦托蓝天”的无限诗意。

九宫山下的闯王陵里，历史的诡谲风云被涂抹在山林古道上，或锈红、或金黄、或黄绿掺半，不是日出日暮，却满是灿烂云霞。

## 蜜泉湖旅游度假区

在蜜泉湖旅游度假区，绵绵的沙滩上流淌着尚未完全褪去的秋色，湖光荡漾着湛蓝的天，无须远赴人挤人的网红打卡地，就这样自然而然走进一场静谧又惊艳的画卷。

穿过时光隧道，古罗马的时代感悄然而来，游客在罗马广场上不仅能感受到浓厚的历史氛围，还能cos一张许愿池旁的少女。再漫步罗马假日长廊，体会这浪漫的精髓所在。沙沙的涛声就是天然的轻音乐，静静感受浓厚的文化氛围，仿佛置身于一场宏大的历史剧中。

还有蓝顶白墙的小圣托里尼，欧

式建筑风格的尖顶城堡，搭配着摇曳的棕榈树影，一切都弥漫着神秘的艺术气息。穿上美美的小裙子，柔和的自然色彩便是一张张美图最佳的“滤镜”，真的超级出片。

寻找森林里的童话，梦想就躺在高高的树梢之上。新建成的半山小筑木屋不仅是温馨舒适的旅居之所，原生态的外观还特别适合拍古风写真。

恐龙园的丛林中，与各种可爱的雕像们打个招呼吧，成年人在这里找回童心，让萌娃们于近距离感受千万年的神奇世界，领略到生命的奇迹和自然的震撼。

## 善源谷

白砖青瓦马头墙，绿水青山蔚蓝天，左边是山，右边是水，抬头便望得见鳞次栉比的鄂南民居，善源谷中，满是人文生活痕迹。善源谷以相师山、左港湖的自然风光为基础，保留了“山地水乡”特色的原生态景观带。一山一水一境界，让人回味无穷，流连忘返。

“孝”“善”二字可以说在善源谷中体现的淋漓尽致，善源广场上，典雅的汉服裙袂随古乐而纷飞，白玉石桥上，二十四孝文化长廊刻画出浓浓的孝善情。

相思湖畔，潺潺流水诉说着千百年来一串串拨动心弦的故事，张良归隐悟道，汉高祖亲至请贤出山……岁月匆匆，如今唯见青山似染、流水如歌。

仁者乐山，智者乐水。在善源谷里听风听雨，看山看水，在清风明月间，卸下之前所有的疲惫和压力，感受水乡的缱绻柔情。

## 咸宁温泉

咸宁群山叠翠，千泉竞涌，是首批命名的中国温泉之城，“一城十二泉”，县具有温泉。当地温泉的开发至今已有1400多年历史。咸宁温泉水出自岩窟，水激石岩，沸沸涌涌，雾气蒸腾，被称为“温泉虹影”。咸宁的温泉不仅数量众多、蕴藏丰富，而且质量好，含有丰富的矿物质和微量元素，水温一般在48℃至50℃之间，最高达54度，属于中温温泉。“蒸如坐暖室，从石隙之。沙沸泡起滚滚上，热如釜。”泉水呈淡黄色，具有洗浴、休闲、健身、医疗等多种功效。欣赏完咸宁的美景，再泡一泡咸宁温泉，绝对是冬季最好的游玩套餐。

(来源:综合遨游湖北微信公众号等)



▲九宫山风景区



▲咸宁温泉

# 砂锅,初冬的“小确幸”

在吃砂锅这件事上,中国各地可谓“百花齐放,百家争鸣”:北方各地,膘肥肉美的家畜、家禽,在砂锅里翻腾出一个“快意肉食的江湖”;南方沿海地区,海鲜在加了大米的砂锅里游曳出别样滋味;南北的米面主食,也争先恐后在砂锅里一展身手……

而砂锅,这种人类较早使用的炊具,也以受热、散热均匀的特点,成全了不同的食材。

## 中国哪里的砂锅最好吃

寒冬时节何以抗寒?一定是炖着肉的砂锅。

吃砂锅肉,首选之地还是粗犷的北方。

宁夏、陕北地区、河西走廊一带的牛羊,膘肥肉美,鲜肉割回来,配以土豆、白萝卜、豆腐等,加骨汤,放进一只砂锅中,烈火炖煮,还未上桌,吸饱了醇香骨汤肉汁的香就飘了过来。这,就是羊肉砂锅和牛尾骨砂锅的魅力。天寒地冻,再当头浇上一勺羊油泼就的油泼辣子,配上一碗黄澄澄的糁米饭或是酌上一口老酒,那就能足足美上一天。

名震京都的满族菜砂锅白肉,已经鲜有人知它源自东北,倒是哈尔滨的砂锅坛肉,如今在东北菜系里鼎鼎有名。大块肥瘦相间的五花肉,加碎冰糖炒过后,挂了诱人的栗色,加入老抽、料酒、八角、花椒和香叶等一众佐料,在小号砂锅中慢慢炖煮,吃到嘴里一抿即化。最地道的吃法,是将浓稠的汤汁浇在白米饭上,每一粒米都饱满了肉汁,变得饱满结实,也可以配上油饼一同吃,那滋味真真是对得起一句香而不腻。

在南京,鸭子有一千种吃法,但要论“抵挡寒风的能力”,福建泉州、厦门一带的姜母鸭,一定高居榜首。

吃海藻、啄小虾、撬贝壳,使得浙江沿海地区的红面番鸭肉质鲜嫩而不肥腻,砂锅慢炖最好——鸭油能在其中渗出,为鸭肉增上一味绝妙的润香。除了鸭,姜也是这道砂锅美味的主力军。三年以上的老姜,洗净切片,晒干之后才能称为“姜母”。鸭肉块加入麻油、姜母在小火上慢炖,直到姜的微辣与咸味与鸭肉融合慢慢变成可被细究慢品的美味。

福建往北,浙江人在吃砂锅这件事上,颇有“千军万马”的“骇人之势”,骨头煲、龙凤煲、鸽子煲、田螺煲、土鸡煲等等,叫人眼花缭乱,直到看到那

份老鸭煲,正待举箸,隔壁江苏说,什么稀奇的老鸭煲,跟我们同款,来江苏吃吧。

到了江苏,才发现江苏最好吃的砂锅,不是老鸭煲,而是天目湖砂锅鱼头,又叫沙河煨鱼头。天目湖壮实的野生大灰鲢,肥满的鱼头油煎至两面焦黄后,加绍酒大火烧炖,放入猪油煨白,砂锅里乳白色的汤就更鲜了。吃进口中,莹润丝滑,浓郁诱人。

若吃鱼之兴不减,还可以去云南大理,尝一尝洱海弓鱼与嫩鸡片、鸡枞、玉兰片、火腿、海参、冬菇、竹笋等十余种鲜腊珍品一道翻滚而成的大理砂锅鱼。

而在“无汤不成席”的湖北,则有湖藕制作成的砂锅排骨藕汤,厚实的猪胸骨和洁白的莲藕分两次放入锅内,经过两次大火烧开和小火慢煨,一锅暖意融融的汤才算是大功告成。清白色的汤上飘着淡黄的油花,肉块煮至软烂,连骨头和骨髓都能一抿即化,清甜的藕更是将糯与脆两种口感完美交融。

砂锅很小,只承载一餐;砂锅也很大,煨着湖海的鲜味。

## 吃米还是吃面 砂锅不做选择

“寒风起,吃腊味”,砂锅在广东,有了“煲仔”这个名字,街边老师傅们守着一排灶头,在窜起的火苗间稳而不乱,自在地指点美食江山,煲内腊味、烧鹅、烧鸭、滑鸡、豆豉排骨……品类多样,任君选取。盖在米饭上的食材,将自身的油脂慢慢融进晶莹白米中,吸满了肉汁的米变得丰盈滑口,粒粒飘香。煲仔饭好不好吃,有两个诀窍,一个是秘制的酱汁要好,一个是火候要到。酱汁好,每一粒米都有香气,火候到了,才能烧出焦脆酥香的锅巴。

四川土家族的砂锅饭,与广东煲仔饭有异曲同工之妙,只是佐饭的小菜变为了折耳根和牛肉干这样更能彰显本地风味的食物。

广东潮汕地区的砂锅海鲜粥,则



用“粥”的方式指点美食江山。大米放在砂锅中,大火煮沸后转至文火慢熬,出锅前加入虾、蟹、干贝、海参等食材,开了花的米围绕拥抱着各类海鲜,最大程度地锁住味与鲜。再佐以细碎的香芹、葱末提味,没有人能拒绝那扑鼻而来的香味。

当广东的米在砂锅里咕咚冒气时,云贵高原上的米已经被做成粉,奔赴砂锅。

酸,是贵州的灵魂之味。贵州人的早晨,便从一碗酸冲鼻的砂锅酸汤粉开始。用砂锅酸汤粉的热气和酸味发发汗、暖暖身,最是舒服不过了。酸汤粉的底汤是红酸汤,浓郁鲜红的汤中,盘绕着糯白的粉,酸辣爽口,光是看着就能令人口齿生津。

在贵州安顺,还有软糯Q弹的砂锅米凉粉,用豆瓣和豆豉炒出红油,再放入米凉粉,夹着肉末、小米椒和小葱翻炒,上桌时放在竹编垫圈上,再盛到小碗里,让它一口一口温柔地拂过肠胃。若再配一碟西红柿青椒酱蘸料,那才是习得了贵州人的“吃粉真髓”。

至于大名鼎鼎的云南砂锅米线,早已成了多少学生留在学校门口的青春记忆,成了多少打工人在夜晚归途中得到的温暖慰藉。

砂锅里煮上一份劲道耐嚼的手工面,是北方冬天常见的砂锅美食。

挑起一筷头面,中间夹着小油菜、豆皮、海带丝和香菇等常见配菜,汤汁顺着面条滑动,根根晶莹闪耀,吸溜着送进嘴里,小麦的香味和菜、肉混合搭配,实在过瘾。砂锅面的美味使它俘虏了各地人的胃口:

甘肃用牛肉配面、河南放上咸香酥肉、北京爱浇上芝麻酱……或麻辣鲜香,或清香醇厚,吸口面,嘬口汤,在享受砂锅面的这一刻,北方人对面的

挑剔得到了满足,只有异口同声的一句“好吃”。

砂锅面可以是早餐、午餐、晚餐、宵夜,日日得见。也许,正是因为砂锅面平实却最暖人心胃,所以连浙江台州这样的南方沿海地区,也看得见砂锅面的影子。

## 一锅煨 小砂锅也有“大世界”

在广袤的中原地区,“老家河南”的砂锅烩菜,将白菜、海带、豆腐、豆泡、牛肚、土豆粉、小酥肉等食材烩尽包容。这就是“中原之味”,既留存本味特色,也让食材在砂锅中相互汲取、搭配相谐。小小的砂锅,大大的肚量,就像脚下的中原之地,可连通四方,能广纳包容。

烩菜中的豆腐,更是一味能单独出道的美食,像河南禹州砂锅豆腐,鲜嫩可口。最柔软的食物,往往也最有抚慰人心的力量。

各地砂锅,如晋地的烩菜、河北的熬菜、东北的乱炖等等,从食材的选取到制作的方式都和河南的砂锅烩菜很相似。无论是远方的游子还是归途的旅人,吃上一口与老家的相似味道,儿时的记忆,时间的痕迹都会涌上心头。

上海的全家福什锦砂锅也够资格榜上有名。高汤里的荤素食材,肉圆、白菜、对虾、粉丝、蛋饺……全力使出十八般武艺,将各自的特色味道发挥到极致。

抛却了条条框框,选料不拘一格,兴之所至便取来在寒冬里犒劳肠胃,这是各地砂锅最贴心的特点。寒风起时,来上这么一锅,看玻璃窗渐渐蒙上一层香气喷喷的白雾,那该是一份多么温暖的人间烟火。

(来源:风味中国)

# 2024年不可错过的悬疑剧

对于喜欢看悬疑探案剧的观众来说,2024年值得期待的悬疑剧真不少。本期先选出几部精品剧给大家一睹为快。



### 《大唐狄公传》

导演:李云亮

主演:周一围、王丽坤、张嘉益

《大唐狄公传》改编自高罗佩同名小说,原著小说来头很大,被称作是“东方殿堂级悬疑推理小说”。

《大唐狄公传》32集里讲了17宗奇案,节奏快,且宗宗离奇诡谲。在这些故事里,有身着锦衣华服的庙堂之器,有位高权重的贵妃,有衣饰朴素的市井小民,也有刀剑在手的江湖之人。各路人马纷纷登场,奇案、迷案、案中案,故事该如何发展?



### 《三大队》

导演:邢键钧

主演:秦昊、李乃文、陈明昊

《三大队》是根据真实事件改编,原三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,几乎全队被判入狱。出狱后,程兵依然坚持以普通人身份追踪在逃嫌犯,孤身奋战13年,最后终于将嫌犯抓捕归案。

这本小说被一本两拍,一部电影一部网剧。电影版由陈思诚监制,张译主演;电视剧版由秦昊、李乃文、陈明昊主演。



### 《唐人街探案》

导演:王天尉、姚文逸

主演:邱泽、尚语贤、张钧甯

2020年元旦,《唐人街探案》同名网剧正式开播,开播就拿下了好成绩,豆瓣评分一度超过8分。

《唐探1》的结局留下了关于Q组织宇宙的信息。这个缺口不仅让电影伦敦篇《唐探4》有了新的叙事方向,也给剧版《唐探2》增加了更多悬念。网剧《唐人街探案2》的故事框架还是延续第一部单元剧+主线的形式,这次的地点放在了泰国、新加坡。

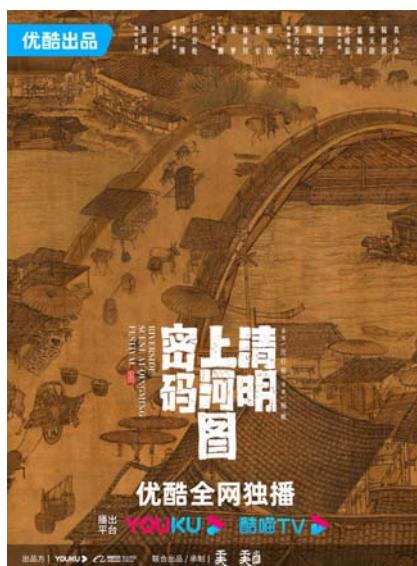


### 《正当防卫》

导演:李云亮

主演:高叶、张鲁一、白敬亭

该剧讲述了3个互有关联的“正当防卫”案件,疑云重重:首先是十几年前的北江三中杀人案。案件中,学生李沐风为了保护师姐梅筝不被侵犯,失手杀死了一人。案件以“防卫过当”定性,李沐风服刑4年。第二个是单亲母亲杀人案,单亲母亲陈婷是当年校园案的当事人之一。第三起案件则是段鸿山意外卷入一起杀人案,死者是当年校园案死者的父亲。



### 《清明上河图密码》

导演:杨帆

主演:张颂文、白百何、周一围

《清明上河图密码》改编自文彬的同名系列小说,小说被称作是融合了历史与推理悬疑的奇书。该剧围绕北宋宣和年间生活在汴梁城雀儿巷的赵不尤一家人屡破奇案守护汴梁百姓安乐的故事展开。



### 《边水往事》

导演:老算

主演:郭麒麟、吴镇宇

《边水往事》改编自同名作品。原书的内容就是根据作者沈星星的真实见闻撰写的。该剧讲述了在我国西南的边陲小城三边坡,一处鱼龙混杂的热带异域,意外流落至此的打工小白沈星,遇到在多方势力间游走的三边坡和事佬猜叔,在留与逃间摇摆挣扎,在生存冒险中探索人性与命运的故事。



### 《乌云之上》

导演:花箐

主演:孙俪、罗晋、丁冠森

2002年,孙俪在她的首部电视剧《玉观音》里就曾挑战过饰演警察角色。剧中的她青涩、清纯,让人一眼难忘,凭借这一角色22岁就斩获金鹰奖视后。《乌云之上》不仅是她时隔多年再演警察,还是她和罗晋的又一次搭档。该剧主要讲述了女刑警韩青穿过迷雾直击罪恶的故事。



### 《白夜破晓》(《白夜追凶2》)

导演:刘英剑

主演:潘粤明、王泷正

等了7年,终于等来了《白夜追凶2》。《白夜追凶2》的剧本前后磨了6年,最后的剧本是否能和第一部保持一样的水准呢,还是得打个问号。不过不管怎么说,有前作的超高口碑和人气打底,《白夜追凶2》很可能再次引爆悬疑剧场。

# 14 | 节目表

2023年12月15日 责编:喻勇波 美编:舒志雄

湖北广播电视台

## 湖北广播电视台湖北卫视

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24日(星期日)
07:28 动画片	07:29 白天剧场:铁道游击队	07:29 白天剧场:铁道游击队				
08:00 天生我财	09:12 动画片	09:12 动画片				
09:17 白天剧场:生死线	09:17 白天剧场:生死线	09:17 白天剧场:铁道游击队	09:17 白天剧场:铁道游击队	09:16 白天剧场:铁道游击队	11:16 白天剧场:铁道游击队	10:19 慈海鹊桥会
11:50 天生我财	12:25 家住长江边	11:14 白天剧场:铁道游击队				
12:30 白天剧场:生死线	12:30 白天剧场:生死线	12:30 白天剧场:铁道游击队	12:30 白天剧场:铁道游击队	12:43 白天剧场:铁道游击队	13:03 白天剧场:铁道游击队	18:25 天气预报
16:55 吾股丰登	18:25 天气预报	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				
18:30 湖北新闻	19:36 裸嫁时代	19:36 裸嫁时代				
19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分				
19:36 裸嫁时代	19:35 裸嫁时代	18:30 湖北新闻	19:35 裸嫁时代	19:35 裸嫁时代	21:22 戏码头	23:00 长江新闻号
21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	19:00 中央台新闻联播	21:10 湖北10分	21:10 湖北10分	21:25 非正式会谈	
21:24 必看时间	21:25 童声朗朗	19:34 裸嫁时代	21:24 大王小王	21:25 你好 赛先生	23:00 长江新闻号	
22:32 夜观财经	22:33 夜观财经	21:10 湖北10分	22:32 夜观财经	22:25 夜观财经		
23:00 长江新闻号	23:00 长江新闻号	21:25 奇妙的成语	23:00 长江新闻号	21:25 你好 赛先生		
		22:25 夜观财经		22:23 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18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24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	23:00 长江新闻号	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					

## 湖北广播电视台教育频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24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:青年霍元甲之冲出江湖	08:12 电视剧:青年霍元甲之冲出江湖	08:21 电视剧:青年霍元甲之冲出江湖				
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:决战江桥	19:46 电视剧:决战江桥	19:46 电视剧:决战江桥	20:45 电视剧:决战江桥	19:46 汉字解密	17:05 等着我	15:10 门当户对
23:10 等着我	23:10 等着我	23:10 等着我	23:00 等着我	20:45 电视剧:决战江桥	18:52 小记者大视界之荆楚寻宝记	17:03 等着我
				21:37 电视剧:战雷神	19:22 等着我	19:46 童声朗朗
				23:00 等着我	19:56 湖北教育新闻	20:51 电视剧:战雷神
					21:00 电视剧:战雷神	23:00 等着我
					23:00 等着我	

## 湖北广播电视台影视频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24日(星期日)
06:40 酷剧场:枪花(40-44)	06:40 酷剧场:热血勇士(1-5)	06:40 酷剧场:热血勇士(6-10)	06:40 酷剧场:热血勇士(11-15)	06:40 酷剧场:热血勇士(16-20)	06:40 酷剧场:热血勇士(21-25)	06:40 酷剧场:热血勇士(26-30)
11:15 影视智斗星						
13:25 喜子来了						
14:00 影视大民星						
14:30 炫剧场:我们的绝地反击(22-24)	14:30 炫剧场:我们的绝地反击(25-27)	14:30 炫剧场:我们的绝地反击(28-30)	14:30 炫剧场:我们的绝地反击(31-33)	14:30 炫剧场:我们的绝地反击(34-36)	15:25 炫剧场:我们的绝地反击(37、38)	14:30 炫剧场:我们的绝地反击(39-41)
17:25 首播剧场:决战西川(4-9)	17:25 首播剧场:决战西川(8-13)	17:25 首播剧场:决战西川(12-17)	17:25 首播剧场:决战西川(16-21)	17:25 首播剧场:决战西川(20-25)	17:25 首播剧场:决战西川(24-29)	17:25 首播剧场:决战西川(28-33)
23:00 经典剧场:铁血茶城(6、7)	23:00 经典剧场:铁血茶城(8、9)	23:00 经典剧场:铁血茶城(10、11)	23:00 经典剧场:铁血茶城(12、13)	23:00 经典剧场:铁血茶城(14)	23:00 经典剧场:铁血茶城(15、16)	23:00 经典剧场:铁血茶城(17、18)

## 湖北广播电视台垄上频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24日(星期日)
08:15 垦上故事会	08:10 垦上故事会	08:10 垦上故事会				
12:08 垦上故事会精编版	12:03 垦上故事会精编版	12:03 垦上故事会精编版				
13:12 垦上看戏:战神(38-41)	13:12 垦上看戏:战神(42-45)	13:12 垦上看戏:战神(46-49)	13:12 垦上看戏:战神(50-53)	13:12 垦上看戏:战神(54-57)	13:07 垦上看戏:战神(58-61)	13:07 垦上看戏:战神(62-65)
16:44 垦上剧场:浴血重生(25-28)	16:44 垦上剧场:浴血重生(28-31)	16:44 垦上剧场:浴血重生(31、32)	16:44 垦上剧场:东方(2-5)	16:44 垦上剧场:东方(5-8)	16:39 垦上剧场:东方(8-11)	16:39 垦上剧场:东方(11-14)
20:00 垦上行(306)	20:00 垦上行(307)	18:32 垦上剧场:东方(1,2)	20:00 垦上行(309)	20:00 垦上行(310)	19:48 垦上欢乐送(101)	19:48 垦上欢乐送(102)
20:32 寻医问药(250)	20:32 寻医问药(251)	20:00 垦上行 308	20:32 寻医问药(253)	20:32 寻医问药(254)	20:00 垦上行(311)	20:00 垦上行(312)
21:36 垦上故事会精编版(337)	21:36 垦上故事会精编版(338)	20:32 寻医问药 252	21:36 垦上故事会精编版(340)	21:36 垦上故事会精编版(341)	20:32 荆楚原产地(59)	20:32 荆楚原产地(60)
22:03 垦上故事会(1051-1053)	22:03 垦上故事会(1054-1056)	21:36 垦上故事会精编版(339)	22:03 垦上故事会(1060-1062)	22:03 垦上故事会(1063-1065)	21:36 垦上故事会精编版(342)	21:36 垦上故事会精编版(343)
		22:03 垦上故事会(1057-1059)			22:03 垦上故事会(1066-1068)	22:03 垦上故事会(1069-1071)

## 湖北广播电视台经视频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24日(星期日)
07:14 养生栏目	07:14 养生栏目	07:14 养生栏目	07:14 养生栏目	07:14 养生栏目	07:14 养生栏目	07:14 养生栏目
07:54 经视故事会:花木兰传奇(41-44)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(45-48)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(49-52)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(53-56)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(57-60)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(61-64)	07:54 经视故事会:花木兰传奇(65-68)
09:29 养生栏目	09:29 养生栏目	09:29 养生栏目	09:29 养生栏目	09:29 养生栏目	09:29 养生栏目	09:29 养生栏目
10:10 桃花朵朵开	10:11 桃花朵朵开	10:10 桃花朵朵开	10:11 桃花朵朵开	10:10 桃花朵朵开	10:11 桃花朵朵开	10:10 桃花朵朵开
10:36 专题	10:36 专题	10:36 专题	10:36 专题	10:36 专题	10:36 专题	10:36 专题
11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开	11:00 桃花朵朵开
11:28 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	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	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	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解	13:20 金牌调解
14:28 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(72-74)	14:28 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(75-77)	14:28 经视故事会:锦绣缘·华丽冒险(78-80)	14:28 经视故事会:大明按察使(1-3)	14:28 经视故事会:大明按察使(4-6)	14:28 经视故事会:大明按察使(7-9)	14:28 经视故事会:大明按察使(10-12)
16:22 专题	16:22 专题	16:22 专题	16:22 专题	16:22 专题	16:22 专题	16:22 专题
17:00 哪天	17:00 哪天	17:00 哪天	17:00 哪天	17:00 哪天	17:00 哪天	17:00 哪天
17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	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	18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播	18:00 经视直播
19:16 经视故事会:养母恩情(11-14)	19:13 经视故事会:养母恩情(15-18)	19:15 经视故事会:养母恩情(19-22)	19:13 经视故事会:养母恩情(23-26)	19:10 经视旅行团	19:15 经视故事会:养母恩情(29、30)	19:15 经视故事会:不能没有家(3-6)
22:27 经视生活圈之提案追踪	22:27 大吉大利大健康	22:43 经视故事会:风光大嫁(21-23)	22:25 大吉大利大健康	22:21 经视生活圈之经视说法	20:53 经视故事会:不能没有家(1,2)	22:30 经视故事会:风光大嫁(36)
22:43 经视故事会:风光大嫁(18-20)		22:43 经视故事会:风光大嫁(24-26)	22:37 经视故事会:风光大嫁(27-29)	21:08 桃花朵朵开	22:40 经视故事会:风光大嫁(30-32)	23:11 经视故事会:等你爱我(1,2)

## 湖北广播电视台生活频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24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	20:52 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	23:43 短秀新生活	23:32 短秀新生活	23:32 短秀新生活

## 湖北广播电视台综合频道

2023年12月18日(星期一)	2023年12月19日(星期二)	2023年12月20日(星期三)	2023年12月21日(星期四)	2023年12月22日(星期五)	2023年12月23日(星期六)	2023年12月24日(星期日)
07:45 紫金剧场:义者无敌(21)下-(23)上	07:45 紫金剧场:义者无敌(23)下-(25)上	07:45 紫金剧场:义者无敌(25)下-(27)上	07:45 紫金剧场:义者无敌(27)下-(29)上	07:45 紫金剧场:义者无敌(29)下-(31)上	07:45 紫金剧场:义者无敌(31)下-(32)下	07:45 紫金剧场:义者无敌(33)下-(35)下
10:45 午间剧场:终极对决(4)下-(5)下	10:45 午间剧场:终极对决(6)上-(7)上	10:45 午间剧场:终极对决(7)下-(8)下	10:45 午间剧场:终极对决(9)上-(10)上	10:45 午间剧场:终极对决(10)下-(11)下	10:15 紫金剧场	11:20 午间剧场:终极对决(13)下-(14)下
13:35 钻石剧场:奶奶再爱我一次(25)上-(27)上	13:35 钻石剧场:奶奶再爱我一次(27)下-(29)下	13:35 钻石剧场:奶奶再爱我一次(30)上-(32)上	13:35 钻石剧场:奶奶再爱我一次(32)下-(34)下	13:35 钻石剧场:奶奶再爱我一次(35)上-(37)上	11:20 午间剧场:终极对决(12)上-(13)上	13:25 钻石剧场:奶奶再爱我一次(37)下
16:20 第三调解室	13:50 钻石剧场	16:20 帮女郎在行动周末版				
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				
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:刀神(27-31)	19:10 黄金剧场:刀神(32-36)	19:10 黄金剧场:刀神(37-41)	19:10 黄金剧场:刀神(42-46)	19:10 黄金剧场:刀神(47-49)	17:40 新闻360	19:10 黄金剧场:刀神(53-55)
23:20 特战英雄榜(21、22)	23:20 特战英雄榜(23、24)	23:20 特战英雄榜(25、26)	23:20 特战英雄榜(27、28)	21:30 荆楚大医生	18:15 帮女郎在行动	21:30 荆楚大医生
				22:15 特战英雄榜(29、30)	19:10 黄金剧场:刀神(50-52)	22:15 特战英雄榜(31、32)



大家好!我是本次旅行体验员尚晶,本次旅行跟随“喜子来了”团队开启美丽海南之旅。

旅行第一站,我们来到了博鳌玉带滩,导游为大家细心讲解:这是一条自然形成、地形狭长的沙滩半岛。一侧为南海,一望无际;一侧为万泉河,静静流淌。河海相汇,一咸一淡,构成了一幅独特的画卷。

我们漫步玉带滩,沙粒细软,一步一脚印,海天一色,拍照超大片。

接下来的几天行程,我们游览了分界洲岛、亚龙湾、大小洞天、南山、天涯海角、鹿回头公园等三亚著名景点及欣赏到三亚几个不同的海滩。

分界洲岛的翡翠玻璃海美得令人心醉;亚龙湾湛蓝如梦的海和软如棉的沙滩,令人留连忘返;位于三亚湾西端的天涯海角,海滩上耸立着许多形态各异的岩石,宁静美丽;大东海海滩平静辽阔,水暖沙白滩平。

本次旅行也感受到“喜子工作室”的细心服务和用心安排。随团导游小沈,全程陪同大家一起游览,一路上热情耐心地为大家拍照留念,对旅友们提出意见能够及时回应妥善处理。

整个旅程,我的感受是轻松舒适的。根据住宿地址行程会有先后顺序的微调,每天安排2个相近的景点,不仅节约路上行车时间,也增加了游览时长,行程节奏舒缓。

本次旅程安排的住宿也十分用心,不仅连续四晚宿同一个酒店,而且酒店位置在大东海海滩附近,步行10分钟可达海滩。晚餐后可以去海边散散步、吹吹海风,十分惬意。

(采写 尚晶)

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!