

# 湖北广播电视台

2023年12月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第24期 总第2063期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚  
纵横天下

招商热线:027-85787980

## 2023世界超级球星足球赛暨湖北行活动 探索文旅体深度融合新路径



“绿水青山的回响”  
全媒体行动分享会成功举行

►02版

冬日送温暖 社区在行动

►05版

2023十大营养热词盘点

►08版

冬日体育旅游“新指南”

►11版

新年伊始 好事花生

►12版

元月影院的“开胃菜”

►13版



万里长江行——打卡长江国家文化公园(上)

►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

# “绿水青山的回响”全媒体行动分享会成功举行

近日，“绿水青山的回响”全媒体行动分享会在鄂州市峒山村举行。活动由湖北省广播电视台、湖北广播电视台、鄂州市委宣传部指导，湖北广播电视台播音主持专业委员会主办。湖北省广播电视台党组成员、副局长汪长君，台党委委员、副局长岑卓，鄂州市委常委、宣传部部长邹霞出席活动。

《绿水青山的回响》全媒体行动由湖北广播电视台策划，以“宣传贯彻党的二十大精神”为主题主线，在习近平总书记考察峒山村十周年之际，以乡村振兴共同缔造幸福生活为叙事主题，精选20个湖北极具代表性的村庄或景点地标，组织文学名家创作了一



批与乡野风貌、山水美景等主题有关的散文、随笔、诗歌，并由“金声主播”航队进行最终呈现。作品通过广播节目、

村村响，以及学习强国、长江云新闻和湖北台各新媒体账号等多渠道传播，覆盖全省农村和全网，社会反响热烈。

今年9月，台（集团）还派出播音员主持人分别深入武汉都市圈、襄阳都市圈、宜荆荆都市圈和鄂西片区，深入开展调研行动，推出系列主播蹲点Vlog产品。同时，《绿水青山的回响》项目成功入选国家广电总局2023年一季度广播电视创新创优节目名单和湖北省广播电视台2023年度全省广播电视和网络视听精品项目。

下一步，湖北广播电视台（集团）将继续以该项目为抓手，进一步推动播音员主持人队伍增强“四力”，以多样态的创新表达，推出更加多元化的视听精品，不断满足群众日益增长的精神文化需求。

## 湖北广电大健康发展中心特别科普直播回应社会关切

近日，在省卫生健康委指导下，省卫生健康委宣传中心、省疾控中心和湖北广电大健康发展中心联合制作推出《冬季呼吸道疾病来袭 科学防治有对策》特别直播节目，邀请湖北省疾控专家、部分医疗机构负责人，就冬季呼吸道疾病从诊疗、防控等方面解答疑问、回应关切。

直播现场，来自华中科技大学附属同济医院、湖北省妇幼保健院、武汉儿童医院的三位权威专家，聚焦“一老一小”两大重点人群，对流感、

支原体肺炎等几大高发的呼吸道疾病从临床症状、检查指标、合理用药、科学护理、生活防护等多方面进行科普，为观众释疑解惑。

本次科普直播通过湖北广电大健康官方微信视频号和湖北省卫健委“健康湖北”官方微信视频号同步推出，总观看人数近百万，点赞467万次。直播还被编辑成特别节目在湖北电视综合频道《荆楚大医生》节目中播出。省卫健委、省教育厅联合下发《关于组织收听收看冬季呼吸道疾

病防治科普节目的通知》，要求各级各类医疗机构利用各宣传渠道，引导群众观看；各中小学校应做好组织动员，保证学生及家长“应看尽看”。湖北省卫生健康委把科普节目分发给全省各医院，要求医院在门诊、病房等窗口进行全天滚动播放。

同时，大健康发展中心还精心制作《呼吸道疾病防治手册》面向全省发布，传播冬季呼吸道疾病防治知识，引导群众树立正确就医观念，为健康湖北建设添砖加瓦。

近日，“才聚荆楚·创业湖北”2023湖北省大学生创业大赛在湖北电视台2000平米演播厅成功举行。活动由省人社厅、省教育厅、省财政厅、团省委联合湖北电视综合频道举办。

参加本次大赛的10名选手，是从今年“湖北省大学生创业扶持项目”征集的2485个项目中择优评选而来。入围大赛的创业项目涉及医药卫生、智慧农场、非遗传承、国际物流等多个领域。大赛当天，经过“10进4”创业突围赛、“3选1”晋级复活赛和“4进1”助力冠军赛的激烈比拼，由业内资深创业导师、知名投资人等组成的评审团现场打分，最终，尧晨光夺得“创业冠军”，获得50万元创业扶持资金；周雅捷等9支创业团队获评“创业之星”，获得30万—15万元不等的创业扶持资金。比赛现场，历届大赛获奖代表还共同发起成立湖北省大学生创业先锋联盟。

为了高质量办好此次赛事，电视综合频道精心策划，在舞美设计上，巧妙地在舞台上方设计冰屏，配合激光运用，完美展示各选手路演近景画面。在赛制和内容上，创新设立“复活区”和“复活赛”环节，增加了比赛的可看性与悬念感；设立助力官助力环节，从第三人称视角解读创业项目，丰满创业者形象，升华创业精神。

本版广电信息均来源台（集团）综合办

## 学习贯彻习近平总书记给“本禹志愿服务队”重要回信精神暨中国青年志愿者行动实施30周年主题交流展示活动成功举办

近日，学习贯彻习近平总书记给“本禹志愿服务队”重要回信精神暨中国青年志愿者行动实施30周年主题交流展示活动在华中农业大学举行。活动由共青团湖北省委、华中农业大学、湖北广播电视台、湖北省志愿者协会联合主办。团省委书记周森锋、团省委副书记徐本禹，华中农业大学党委副书记王从严，集团党委委员、副总经理陈前出席活动。部分省级“本禹志愿服务队”、高校青年志愿者代表约700人现场观看。

活动以时间为线索，分三大篇章回顾30年来我省青年志愿服务发展历程，从不同角度展示10年来我省深入学习贯彻习近平总书记重要回信精神、深入推进青年志愿服务的成效，凸显青年志愿者与祖国同行、为人民奉献的信念，畅想用志愿服务方



式共同缔造美好未来的愿景。本次活动得到了合作单位及相关领域专家的高度肯定。

活动承办单位湖北广播电视台教育频道一直以来切实发挥主流媒体作用，坚持多年参与志愿公益创造营、致敬志愿者等多个活动的策划和

执行，并通过比赛、文艺晚会、短视频、新闻报道等方式深入宣传温暖感人的志愿故事，引导和鼓励更多人加入志愿者的行列，以实际行动支持湖北志愿服务工作发展，收获社会各界的一致好评。

**2023年湖北省大学生创业大赛成功举办**

# 湖北电视“套娃”收费整治效果如何？一起来看！

近日，湖北省广播电视台党组成员、副局长张红艳带队，组织开展我省治理电视“套娃”收费专项整治行动检查验收工作，对湖北IPTV的整改工作给予高度肯定。截至10月24日，全省592万个IPTV机顶盒完成了自动软件升级，实现了开机即看直播；开机时长压缩到了35秒以内；收费内容包压减到6个。

中国湖北IPTV是湖北长江云新媒体集团与湖北各运营商合作开展，面向家庭宽带用户的新兴视听业务的省级平台。央视、省级广电、本地化融媒体内容以及各类网络视听节目通过湖北IPTV集成播控分平台下发到湖北电信、湖北联通、湖北移动等运营商传输平台，让用户在家中通过宽带网络即可收看直播、点播等视听节目，是用户收看电视直播频道的主要合法渠道之一。截至2023年，平台已接入全省17个市州900万家庭用户、覆盖人群近2200万。

今年以来，为切实提升人民群众



看电视的满意度，国家广电总局联合多部门开展治理电视“套娃”收费和操作复杂问题专项整治行动。按照国家广电总局相关会议精神和省广电局的工作部署，湖北IPTV认真落实，对照要求查找问题、快速推进，在11月30日完成了第一阶段整改工作。

湖北省广播电视台党组成员、副

局长张红艳先后到各运营商营业厅、用户家中，收集湖北IPTV用户对电视整改的意见。记者在湖北电信洪山广场营业厅看到，不少市民正在咨询办理IPTV业务，营业厅负责人说：“我们将这次版本升级后的功能与变化细节介绍给用户后，他们的兴趣很大，办理意愿也更高了。”

采访中，不少市民向记者反映：湖北IPTV非常好用！开机就能看直播，“收费”节目、“免费”节目都有醒目的角标，消费起来明明白白。

市民万女士说：“现在开机就是中央1台，点进去就能切换频道。首页还能找到‘回看’入口，完全符合爸妈的观看需求。”

市民蔡女士说：“目前界面上对免费和收费的内容都有图标显示，比以前混在一起要好多了。”

市民刘女士说：“以前看电视，想看看直播新闻都要找半天，还有眼花缭乱的收费内容，对家中的老人来说很难选择。现在每天看电视，心情都变好了，想看什么很容易就能找到，不用再花‘冤枉钱’了。”

下一步，湖北IPTV将持续以用户为中心，不断优化功能与页面，加大优质节目供给，为用户提供多样化、高质量的内容，推动湖北广播电视台和网络视听行业高质量发展。

来源：长江云新闻

## 湖北卫视圆满执行第四届荆楚乡村文化旅游节活动

“丰收里的荆楚，歌声里的湖北”。近日，第四届荆楚乡村文化旅游节在湖北孝感汉川市开幕。活动由湖北省文化和旅游厅、孝感市人民政府主办，湖北省群众艺术馆、孝感市文化和旅游局、汉川市人民政府承办，湖北卫视事业部负责执行。

本届文化旅游节设有多个会场，共有开幕式、“大地欢歌”文艺精品巡游和展演、“泥土芬芳”全省农民画精品展、“村游赶大集”文旅产品展销和“村游”推介等八项主体活动和多项配套活动。

本次，是湖北卫视事业部第四次

负责策划执行荆楚乡村文化旅游节。为高质量办好此次活动，卫视事业部精心策划、大胆创新，派出一百多人的骨干团队负责执行和宣推。活动前期，通过推出一系列活动海报、回顾往届精彩瞬间短视频、招募“村游”网红达人等多种方式预热造势。活动期间，邀请中央电视台、新华社、人民网等全国40多家媒体记者现场观摩采访，共发稿200多篇，阅读量达2000多万；邀请150位优质网络达人全程网络直播，抖音话题播放量超1.1亿，社会反响热烈。

## 全国有多少家广播电视台？广电总局发布最新名录

近日，国家广播电视台发布了最新地级以上播出机构及频道频率名录、教育电视台及频道目录和县级广播电视台播出机构名录。

截至2023年11月10日的地级以上广播电视台播出机构及频道频率名

录、教育电视台及频道目录和县级广播电视台播出机构名录，共包括389家地级以上广播电视台播出机构、34家教育电视台和2099家县级广播电视台播出机构。

来源：国家广播电视台网站

## 垄上传媒成功举办第八届全省农机职业技能大赛



近日，“湖北工匠杯”技能大赛——第八届全省农机职业技能大赛在荆门钟祥市成功举办。活动由省农业农村厅、省人力资源和社会保障厅、省退役军人事务厅、省乡村振兴局、省农业事业发展中心等单位联合主办，垄上传媒集团承办。

全省农机职业技能大赛是深入贯彻习近平总书记对技能人才的重要指示、大力弘扬精益求精的工匠精神、锤炼农村技能人才的实际行动，也是我省农机行业的年度盛会。本届大赛历时6个月，经过激烈角逐，120名“农机工匠”从千余名参赛选手中脱颖而出，并获得省农业农村厅、省人力资源和社会保障厅等部门联合表彰。这些农机技能人才已经成为推动湖北农业农村高质量发展的重要力量。

到目前，垄上传媒集团已连续八届成功承办全省农机职业技能大赛。在今年的活动执行中，垄上传媒集团一如既往保持高标准，使活动组织、开闭幕式筹办、全媒体宣传报道等各个环节都有声有色，也见证了全省农机职业技能大赛升级为省级一类赛事、品牌赛事，赢得了活动主办方、赞助商和参赛农机手的一致好评。

垄上传媒集团将以此次活动为契机，继续与省农业农村厅展开深度合作，升级打造“乡村振兴综合服务平台”，将全省农机职业技能大赛打造成湖北农业的一张“金字招牌”，为推动我省农业农村高质量发展、培养更多优秀农机技能人才作出新的更大贡献。

本版广电信除署名外均来源台(集团)综合办

# 2023世界超级球星足球赛暨湖北行活动 探索文旅体深度融合新路径

11月25日至27日,由省文旅厅、省体育局、省工商联指导,湖北广播电视台主办的“2023世界超级球星足球赛暨湖北行”系列活动在湖北武汉成功举办。本次活动打造全新赛事活动IP,百余个话题登陆各大互联网平台热搜榜单,全网传播量超10亿,助推湖北、武汉国际形象和知名度、美誉度持续提升,在打造文体旅融合发展新业态、激发文旅消费新活力方面,做出了有益探索。

## 产品创新: 塑造文旅体产业新业态

“2023世界超级球星足球赛暨湖北行”是湖北近年来少有的一次大规模国际性文体活动,涉及13个国家和地区的36位球星,包括四位世界足球先生、四位金球奖获得者和六位10号球衣球星。球星数量之多、分散之广、规格之高,在国内前所未有。11月26日晚,巴乔、卡卡、菲戈、里瓦尔多、托蒂等昔日世界足球巨星们在武汉奉献了一场精彩比赛,吸引了3.5万人现场观赛。

为了用好球星资源,湖北台拉长“球赛+”系列产品线,以足球赛为主体,衍生出球迷见面、文旅打卡、品鉴楚菜、足球交流、探访企业等13个系列活动。丰富的内容设计、全新的场景设计,为激发文旅体产业新活力提供了发展空间。

参赛球星纷纷在海外社交平台发文记录自己的武汉之旅,引发众多世界球星的互动点赞和全球网友对湖北和武汉的向往。其中,球星卡卡在ins发布的单条信息点赞就超过21万次。球星巴蒂斯图塔表示,武汉现代与历史交融,人们热情善良,有机会一定会带着更多的朋友来参观这座城市。球星巴乔接受意大利媒体采访时说:“武汉以前也经历了至暗时刻,但武汉已经具备了各种条件重新成为中国乃至世界的主角”。意大利电视台在直播意甲期间播放了2023世界超级球星足球赛的宣传片,让世界看到武汉、爱上武汉、向往武汉。

## 消费扩容: 为经济增长注入新动能

系列活动创造了全新的消费场景,在点燃球迷们热情的同时,有效将赛事流量转化为消费增量,带动片区消费飙升。



借助球赛系列活动,世界球星纷纷探厂、探店、打卡,吸引球迷闻讯而至,带火了武汉的旅游、餐饮、住宿等一系列消费增长。球星下榻汉阳威斯汀酒店的消息发布不到2个小时,酒店赛前三天的房间就被预定一空。赛前半个月,赛场附近酒店就被球迷定满。户部巷等旅游热门地点的相关餐厅,营收增长在30%—50%之间。赛事期间,我省还推出球赛联动消费券,累计投入资金近3000万元拉动活动周边消费。与赛事联动宣推的毛铺草本酒销售增长超6成,良品铺子等荆楚品牌的关注度、销售量显著提升。

## 营销破圈: 多维传播汇聚新焦点

2023世界超级球星足球赛自9月启动以来,共有百余个话题登陆微博、抖音、快手等各大平台热搜榜单,数万达人、大V和数以百万的自媒体用户发布相关信息,全网阅读量超10亿。精心策划“巨型球衣”等超话事件,5天倒计时创意短片连续引爆,提高观赛期待值。仅11月26日足球赛当晚,就有20余个热点上榜,是我省首个产生了百余个热搜话题、首个同一晚同一平台产生四个话题且登顶热搜的单场活动。比赛吸引了境外媒体关注,美联社、安莎社、意大利官方电视台等十几家境外媒体报道了本次赛事。意大利驻华使馆转发了赛事相关视频。

体验营销引发互动。以球迷喜好为导向,通过球衣打卡、City walk、人声弹幕等系列组合活动,给球迷们带来一场专属的“情感+互动”体验。“武汉长江边出现巨型球衣”“巴乔卡卡巴蒂打卡大球衣”等消息多次成为热搜话题,引爆全网。一百多位阿根廷队

流媒体报道,称“何忆义的进球代表着足球永不放弃的精神”。

口碑营销吸引国际合作。阿根廷驻华大使馆的副馆长一行4人专程来汉出席系列活动,对湖北能够成功举办这样盛大的足球活动表示赞赏。在汉期间,副馆长一行访问了省体育局,就阿根廷与湖北开展体育合作,特别是开展足球赛事、足球培训等有关内容进行了深入交流,还与汉阳区政府代表约定,要推动深化合作。

## 服务升级: 提供赛事参与新体验

该系列活动内容丰富、场地分散、人员众多、结构复杂,组织协调难度高、安全保障压力大。省委省政府高度重视、大力支持该活动。王忠林省长对活动举办作出重要批示,赛前还专门来电叮嘱务必做好各项筹备工作、确保赛事活动安全。邵新宇常务副省长、陈平副省长分别就活动组织作出批示,要求配足力量,确保活动安全有序。省政府就活动具体执行召开专题协调会。省委宣传部、省委外办、省市区三级公安部门、省财政厅、省市文旅部门、商务部门、省体育局、省经信厅、省卫健委、省通信管理局和省市电力部门等相关部门积极支持,活动安全、有序、可控,舆情平稳、影响广泛。

为确保万无一失,湖北广播电视台与时间赛跑,与效果较劲,联合省市区公安部门反复梳理活动流程,仔细推演路线细节,充分制定应急预案,安排了2776人次安保力量,组织工作精益求精。湖北发布、湖北文旅、武汉文旅等湖北官方新媒体发布了“武汉观赛旅游”“武汉观赛美食”经典线路,为球迷来鄂观赛的旅游和消费制定攻略、提供便利,带给参与者良好的沉浸式体验。来源:湖北广播电视台官网



# 冬日送温暖 社区在行动

近期,社区工作人员、社工、志愿者组成团队,在严寒的天气里,通过走街串巷、入户探访、举办暖心活动等丰富形式为武汉社区居民送去温暖。

## 探访温暖人心

### 郑家咀社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道郑家咀社区、武汉华夏理工学院商学院志愿服务队联合开展了敬老、爱老志愿服务活动,慰问辖区高龄、独居、孤寡老人。社区工作人员、大学生成志愿者每到一户都会与老人亲切交流,询问日常生活状况,为他们测量血压等。志愿者们还将一些行动不便的老人扶

到室外晒太阳,陪老人们聊聊最近身边发生的开心事。

郑家咀社区负责人表示:倾注爱老之情,笃行为老之事。社区将持续开展形式多样的志愿服务活动来关爱老人,大力弘扬敬老爱亲的优良传统美德,营造社区和谐氛围。

(通讯员 赵宇)

### 园林社区

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区网格员、志愿者分批组成“天天敲门组”,开展走访慰问活动。

目前,“天天敲门组”工作人员共入户探访了辖区内108户特殊家庭。工作人员不仅在探访中详细询问每

户困境家庭成员的身体健康、生活状况以及子女就业等情况,叮嘱他们有困难及时联系社区,还为他们送去米、油等生活物资,提醒居民要注意家庭冬季用火、用电、用气安全。

(通讯员 孙雅琴)

### 桥西社区

近日,武汉市汉阳区江汉二桥街道桥西社区联合社工、志愿者为辖区内的残障人士送上了拐杖,并提供了贴心服务,让他们感受到社会的关爱和温暖。

志愿者们到一些行动不便的残障人士家中,为他们送上精心挑选的拐杖,并仔细地调整拐杖的高度和角度,确保拐杖能够最大程度地帮助残障人士方便行动。在入户慰问过程中,明婆婆表示家门口的树枝过于茂盛,不仅影响了家里的采光,还存在安全隐患,希望能够修剪一下;康奶奶则表示楼道垃圾堆积过多,每次拄拐下楼都很不方便。志愿者们在听到这些需求后,立即行动起来,进行树枝修剪和楼道清理工



作。看到志愿者们的辛勤付出,社区居民纷纷点赞。

(通讯员 傅文斌)

## 关注居民健康

### 球场街道:“卫”您健康医学教育讲座

为应对各种呼吸道疾病,近日,武汉市江岸区球场街道公共服务办、球新社区、万帮社工、椿萱屋老人照护中心、街道社区卫生服务中心开展了“预防流感‘卫’您健康”为主题的医学教育讲座。

现场,医生对近期高发的甲流、支原体肺炎病症进行了科普,讲解了实用的预防方法,并解答居民的提问。讲座结束后,医护人员还为大家测量血糖、血压,并就测量结果给出相应的饮食建议。

### 永济社区:家门口的便捷就医服务



近日,武汉市经开区沌口街道永济社区妇联、武汉儿童医院西院开展“共谋妇儿友好空间 打造家门口式便捷就医服务圈”实践活动。

“成长”为主题开展家长课堂。刘医生采用提问互动、视频动画、临床病例讲解等方式,为辖区内家长科普儿童常见病症的处理原则、常见传染病的识别及预防、常见意外伤害的预防及处理。

(通讯员 金玉癸)

## 活动集聚温度

### 常远里社区:手编围巾献长者

近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区新时代文明实践站开展了“巧手系情·爱织暖冬”围巾DIY活动,30余名居民参加了活动。

大家在老师的带领下通过视频教程自学了手指编织技术,社工志愿者耐心地讲解并给居民做示范。编制过程中,居民们互相请教,毛线在手中飞快穿梭。很快,一条条漂亮的围巾逐渐成形。大家在欢声笑语中编织出了社区的温情。

社区负责人表示,这些充满爱心与温度的手工围巾将作为礼物,赠予



社区的长者和需要关爱的居民,让他们在寒冷的冬日里感受到社区大家庭的温暖。

(通讯员 周元)

### 生物城社区:“暖心银耳汤”传关爱

近日,武汉市东湖高新区九峰街道生物城社区筹备组携手志愿者开展“与你相伴,暖冬同行”活动。

冬日的清晨透着丝丝寒意,但在生物城人才公寓是热腾腾氛围。志愿者分别在3个出入口向园区保洁、保安、外卖员等户外一线工作者送上“暖心银耳汤”,感谢他们在寒冷的冬天坚守岗位、辛勤付出。

志愿者还入户慰问辖区独居老人、残疾人、重症患者等特殊家庭,为



他们送去银耳、红枣等慰问品。

(通讯员 张慢霞)



近日,武汉市武昌区中南路街道星海社区联合方寸地科普教育中心、街道社工站举办“文明养宠,制作标识牌”活动,社区星连心志愿者、居民近20人参与了活动。

活动中,社工向大家详细介绍了

## 星海社区:自制标识牌 倡导文明养宠

文明养宠的相关法律规定以及注意事项,带领社区居民利用木头自制养宠标识牌。居民们纷纷分享自己在社区中遇到的不文明养宠行为,表示愿意加入标识牌设计队伍,标识出文明养宠的图案、标语和提示,一起将这些养

宠标识牌安装在社区的各个角落。社工还鼓励居民们在日常生活中多关注身边的小动物,如遇到流浪动物可以及时联系相关机构进行救助。

(通讯员 李雅婷)

## 百步亭社区景兰苑:书香换花香

近日,武汉市江岸区百步亭社区景兰苑新时代文明实践站开展“2023年全民终身学习活动周——旧书换绿植 书香换花香”主题公益活动,邀请居民用家中闲置旧书换领绿植,让旧书焕发新能量,让生活充满绿意。

“这些书可以换绿植吗?”“请问杂志和教辅资料可以换吗?”没多久,50多盆多肉就被“一换而空”。参与活动的居民捧着用书本换来的绿植,纷纷表示回家后会好好养护。

不少小朋友们也拿着自己的故事书、绘本来到现场。来自育才可立小学五年级的刘同学说,今天是他妈妈的生日,妈妈喜欢粉色,他希望用旧书换一株粉色的芍药。拿到绿植后,他开心地对工作人员说:“妈妈一定会喜



欢这份礼物,谢谢社区,开展的活动非常有意义!”

据悉,自景兰苑开展“旧书换绿植,书香换花香”公益活动以来,得到了广大居民的积极响应,现已置换

325本书,书籍涵盖儿童读物、文学、小说、自然科学等多个种类。下一步,景兰苑将在小区党群服务驿站设置共享书架,供居民随时借阅,建设书香社区。

(通讯员 金鑫)

近日,武汉市江汉区汉兴街道和祥里社区、木兰花社工开展“时尚风,旧物摇身变‘新宠’”市集活动,为居民家庭处理闲置用品搭建平台。

参加活动的居民带来了五花八门的闲置物品:看过的书籍、背了一次的包包、饰品、九成新的儿童书包、玩具,还有全新的鞋子、闲置的路由器等等。“这些小物件都很有特色。闲置物品有一种独有的‘人情味’,我们交换的不仅是物品,也是交换了一部分情感和记忆。”居民陈女士说。

下一步,社区将常态化开展以物易物活动,传播环保理念,倡导节约、环保、低碳的生活方式,引导居民关注环保、支持环保、参与环保,为建设美丽武汉做贡献。

(通讯员 戴菲)

**和祥里社区:旧物交换 时尚新风**

## 123社区: 筑牢老年人反诈意识

近日,武汉市青山区钢都花园街道123社区联合共建单位,开展“反诈宣传 擦亮识骗慧眼:手机课堂 乐享智慧助老”反诈宣传主题活动。



社区律师通过对反诈典型案例的解析,向辖区老年人普及网络诈骗、银行诈骗类型,以及简单实用的辨别办法,帮助他们树立反诈意识,提高反诈能力;现场提醒有智能手机的老年人下载国家反诈中心APP,一旦遇到可疑情况,要及时拨打报警电话,不让诈骗分子有机可乘。(通讯员 程颖琦)

## 常四社区: 社区化解邻里纠纷

“网格员,楼上卫生间漏水到我家,跟他们家沟通不了,请你们快来看看。”武汉市江汉区汉兴街道常四社区网格员接到居民电话后立即上门核实。

通过走访,网格员了解到楼上楼下两家之间长期存在漏水问题,双方多次协商赔偿事宜未果,矛盾日益加深,希望社区出面调解。

常四社区书记和网格员立即随同双方前往现场核实、查看漏水情况,认真听取双方意见及诉求,经过社区耐心调解,双方达成共识,由楼上居民负责修缮卫生间的漏水费用,并对楼下居民因漏水所造成的损失给予赔偿。目前,漏水问题得以解决,楼上楼下邻里关系也缓和了。

(通讯员 唐双)

## 民航里社区:贴心服务独居老人

近日,武汉市江汉区汉兴街道民航里社区联合小区物业和社区志愿者,上门帮助独居老人。

家住民航小区的袁大爷刚从养老院搬回小区居住,发现家里的灯坏了,老人给社区打电话求助。社区工作人员第一时间上门,发现不仅客厅照明灯不亮,老人家中因为长期没有打扫,房间里还积了很厚的灰尘,家里的电器也普遍比较老化,存在安全风险,不利于老人居住。

社区工作人员立马联系小区物业,将老人家客厅的主灯更换,对家里的线路、热水器等进行检查,排查安全隐患。社区还召集志愿者给老人的房间做卫生。

最后,通过袁老先生提供的电话,工作人员与老人在外地工作子女取得了联系。民航里社区表示,社区通过日常走访,不断更新特殊群体台账,掌握特殊人群情况,为他们送去贴心服务和安全感。(通讯员 向俊杰)



近日,一场以“非遗文化进社区 文化传承沁人心”为主题的宣传活动在武汉市经开区沌阳街道滨湖社区广场上热闹上演。

活动在优美动人的歌舞《一江清水》中拉开帷幕,丰富多彩的节目吸引不少辖区居民驻足观看,现场一片欢声笑语。在舞台两侧的非遗展台前,活灵活现的剪纸、栩栩如生的面塑、色味俱佳的美食……琳琅满目的非遗作品吸引居民纷纷前来参与体验,大家跟着老师边学习边尝试制作了精巧的非遗产品,沉浸式感受传统技艺的独特魅力。(通讯员 张沙)

**滨湖社区:非遗文化进社区**

社区  
安全

社区  
服务

社区  
文化

元旦

2024年  
1月1日  
农历十一月二十

辞暮尔尔 烟火年年

湖北广播电视台

# 2023十大营养热词盘点

## 热词1 阿斯巴甜

阿斯巴甜是世界上最常见的一种人工甜味剂,其甜度约为蔗糖的100—200倍,热量很低,已被国际食品法典委员会以及欧盟、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、日本、韩国等近百个国家和地区批准作为食品添加剂使用。我国于1986年批准阿斯巴甜作为甜味剂用于食品。我国市场上添加阿斯巴甜的食品比例与欧盟、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、韩国和日本等国家和地区基本相近。

2023年7月14日,世界卫生组织的国际癌症研究机构(IARC)将阿斯巴甜列为“可能对人类致癌的物质(2B类)”,即对人类可能致癌但缺乏充分科学证据。联合国粮农组织和世界卫生组织下食品添加剂联合专家委员会(JECFA)则宣布“维持阿斯巴甜原风险评估结论,按照目前剂量和范围使用,不会对消费者产生健康危害”。

## 热词2 咖啡

研究表明,咖啡因有许多积极作用,如减轻疲劳、提高警觉性、降低多种疾病的风险、帮助疼痛缓解、保护心血管功能等;对情绪调节也有一定的作用,还能提升不同情境下的精力与注意力、促进能量消耗以及改善运动表现等。但是,长期过量摄入咖啡因可能会引起一些不良反应,如心悸、心慌、心跳加快、易怒、焦虑、恶心呕吐等消化道症状等。

健康成年人日常可适量摄入天然咖啡因饮品,每日摄入咖啡因总量不超过400毫克。需要注意的是,市面上也有一些咖啡因含量高的咖啡产品,例如浓缩咖啡、双倍咖啡因产品等,消费者应该遵循产品标识的推荐剂量进行饮用。

## 热词3 减重

近年来,减重话题热度不减,减重方法也层出不穷,比如节食、辟谷、轻断食、不吃主食、生酮饮食、吃减重代餐等。

“没有无缘无故的胖,也没有无缘无故的瘦”。减重的根本之道是消除致肥的原因,比如饮食不合理、运动太少、压力过大、睡眠不足等。这些根本原因不改变,即便能靠各种快速减重

随着居民健康意识不断提升,营养逐渐成为日常生活中的高频词汇。近年来,与营养相关的词条也频频登上热搜。日前召开的第一届国民营养素养大会发布了“2023年度十大营养热词”,阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康上榜。



方法暂时瘦一些,一旦停止就会马上快速反弹。

## 热词4 大食物观

“大食物观”多次出现在国家重要会议及文件中。习近平总书记明确指出:“向耕地草原森林海洋、向植物动物微生物要热量、要蛋白,全方位多途径开发食物资源。”

践行大食物观,要积极探索拓展食物来源、丰富食物品种的有效路径,积极构建多元化食物供给体系。要坚持以科技创新为引领,加大对农业机械化和智能化的支持,提高农业生产效率。

## 热词5 营养素养

2023年5月28日,中国健康促进与教育协会营养素养分会在北京成立,同时“国民营养素养提升计划”正式启动。自成立以来,营养素养分会不断努力推动公众对营养素养的关注与提升,发布了多个洞察报告,开展了一系列营养素养提升活动,在全社会掀起了对营养素养提升的热烈讨论。

## 热词6 食养

2023年的全民营养周以“合理膳食 食养是良医”为传播主题,将传统食养与合理膳食的理念相结合,指导公众科学合理搭配日常膳食、养成健

康饮食行为,提高大众科学素养和防病管理能力。食养作为中华民族璀璨的文化之一,在中华大地上生根、发芽,并传承至今。

## 热词7 营养标识

2022年底,新加坡正式实行饮料分级制度,要求必须在包装上注明A、B、C或D的营养等级标签,列明饮料含糖分和饱和脂肪的百分比。2023年6月30日,新加坡又发布了补充措施,将饮料分级的适用范围从预包装饮料扩展到现制饮品等更多品类。

营养标识体系的构建是一个系统工程,需要政府主导、全社会参与。政府需制定全面、科学的营养标识标准,这些标准不仅要与国际接轨,还需考虑到中国人的饮食特点和营养需求,并通过媒体、教育等渠道普及营养标识的重要性。

## 热词8 预制菜

受“宅经济”的影响,随着冷链物流与连锁餐饮的发展,易烹即食、省时省事的预制菜逐渐进入公众视野。“预制菜进校园”也受到社会广泛关注,数次登上热搜榜。根据《中国烹饪协会五年(2021—2025)工作规划》的数据,国内预制菜渗透率已达10%—15%,预计2030年将增至15%—20%,市场规模可达1.2万亿元。

中国疾病预防控制中心营养与健康所张倩研究员指出,预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工或预烹调制成,并进行预包装的成品或半成品菜肴,分为即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品四大类。现阶段,亟需进一步明确预制菜适用范围,完善监管部门对生产经营企业的监督管理体系,保证预制菜的营养和食品安全。完善预制菜营养和食品安全标准,通过提高食材质量、科学烹调加工来保证预制菜的品质。学校以及供餐单位要严格遵守《学校食品安全与营养健康管理规定》的要求,为学生提供安全新鲜、营养均衡的食物,保障他们的成长。同时,加强全社会的营养健康宣传教育,正确科学地理解食物营养和食品安全,避免对预制菜的过度焦虑。

## 热词9 免疫力

免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。免疫系统通过各类细胞、蛋白质和器官的协同作用,快速而精准地应对各种病原体,包括病毒、细菌、真菌等;强大而高效的免疫系统有助于减轻和预防感染,从而降低患病风险。免疫力还在预防慢性疾病方面发挥着关键作用。另外,免疫力对于身体的康复和愈合也至关重要。

## 热词10 肠道健康

肠道健康一直是医学领域和公众关注的热点话题,今年热度仍然不减。

改善肠道健康,建议做到以下4点:首先,保持平衡膳食,合理搭配食物,避免高脂肪、高添加糖食物的摄入,增加摄入富含益生菌和益生元的食物,如酸奶、洋葱、芦笋、浆果类、大豆类及其制品。其次,保持充足的水分摄入,成年女性每天保证至少喝1500毫升白水,成年男性1700毫升白水,这有助于保持肠道黏膜的湿润,促进正常的肠道功能。第三,保持健康的生活方式,包括戒烟忌酒、适度的身体活动、保持愉悦的心情以及有效地减轻心理压力。最后,避免过度使用抗生素,因为它们可能对肠道菌群产生负面影响。在有需要的情况下,可以考虑补充益生菌和益生元,以帮助维护肠道微生态平衡。

(来源:中国食品报网)

# 老年人牙痛 警惕急性心梗

做个小调查,出现牙痛,你会挂哪个科?可能大部分人会说口腔科。今天要跟大家说的是,大多数年轻人的牙痛可能真的是口腔问题,但是对于老年人,问题往往不那么简单。老年人更容易合并“三高”问题,即高血压、高血糖、高血脂,出现心肌梗死。

心肌梗死,简称心梗,指的是心脏血管完全堵塞导致的一种危重疾病。这种疾病发展很快,部分患者发病后数小时内会猝死。因此,心梗在心内科疾病中是导致死亡的“头号杀手”。心梗患者多数会有比较剧烈的胸痛,疼痛的典型部位在胸部正中,疼痛时间多数超过半小时,但也有部分患者表现不剧烈或不典型,可以表现为牙痛。

因为控制牙痛的神经和影响心脏

的神经,起始于脊髓平面的同一神经根,一旦疼痛,大脑无法准确分辨是牙痛神经传输冲动,还是心绞痛神经传输冲动,可能会判断为牙痛。

这种大脑暂时出现错误的情况在人体内时有发生,比如阑尾炎在右下腹,但很多人早期表现是上腹部疼痛。我们把这种大脑判断失误的疼痛叫放射痛,根据神经分布的规律,心脏的放射痛除了波及牙痛,也可以表现为后背部、左肩、左上臂,甚至左侧手指放射痛。

那么,该怎么区分普通的牙痛和心肌梗死呢?

有几个诀窍可以帮助我们进行简单区分:①牙痛时多数有压痛,用手指按压会出现疼痛加重;而心脏疼痛时



按压疼痛的部位,不会出现疼痛加重的情况。②绝大多数人心脏位于左侧胸部,所以大多数放射痛集中在身体的左侧。③心脏疼痛多数与活动有关,如果在活动时出现牙痛加重,而休息后疼痛减轻,也要考虑心脏疼痛。

如果考虑心肌梗死,应该怎么做?如果疼痛半小时不缓解,迅速就近做一份心电图。就近找具备急诊冠脉造影资质的医院(有胸痛中心医院一般都可以),这样可以第一时间将血

管开通,减少心肌死亡的风险。如果患者已经出现意识丧失,心跳、呼吸骤停,需迅速开展心肺复苏术。

要提醒的是,中老年人如果出现不典型的牙痛、肩痛、后背痛,最好做一份心电图。如果症状上高度怀疑急性心肌梗死,一定要与时间赛跑,赶在严重并发症发生之前开通血管,恢复心肌的血流。

(来源:《家庭医生报》)

## 四种治疗方法应对鼻窦炎

鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病,通常由鼻窦内部的感染引起。该病可导致鼻塞、头痛、面部疼痛、嗅觉障碍等症状,严重影响患者的生活质量。那鼻窦炎都有哪些治疗方法呢?

除药物治疗、热蒸汽吸入、盐水冲洗、红外线照射外,有的还要进行手术治疗。生活方式调整也十分重要。

**保持室内空气湿度适中** 干燥的空气可以导致鼻腔干燥和不适,可以使用加湿器或在室内放置一盆水来保持室内空气湿度适中。

**避免接触过敏原** 接触过敏原可以加重鼻窦炎的症状,因此应该尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。

**保持充足睡眠** 保持充足睡眠可以增强身体免疫力,有助于缓解鼻窦炎的症状。

**保持良好的饮食习惯** 良好的饮食习惯可以增强身体免疫力,有助于缓解鼻窦炎的症状。建议多吃富含维生素C和维生素E的食物,如水果、蔬菜、坚果等。

**坚持适度运动** 适度运动可以增强身体免疫力,有助于缓解鼻窦炎的症状。建议选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

(来源:《老年健康报》)

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。其发病机制复杂,涉及多种因素,如高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖等。做心脏彩超,到底能不能查出冠心病?

心脏彩超是一种无创性检查技术,通过超声波探头对心脏进行扫描,获取心脏的解剖结构、功能状态以及血流信息,可以评估心脏的大小、心脏的收缩和舒张功能,检测瓣膜病变,以及观察心肌的运动情况。然而,直接通过心脏彩超诊断冠心病存在一定的局限性。

在临幊上,心脏彩超主要用于评估心脏的结构和功能,而不能直接诊断冠心病。冠心病的诊断通常依赖于冠状动脉造影、CT血管成像或核磁共振血管成像等技术,这些检查方法可以更直观地观察冠状动脉的狭窄程度和分布情况,从而对冠心病作出准确的诊断。

此外,心脏彩超的结果通常需要结合患者的病史、症状和其他检查结果来进行综合分析。例如,如果患者有典型的胸痛症状,心电图显示心肌缺血,心脏彩超显示心肌运动异常,那么可以高度怀疑患者患有冠心病,以及存在急性心肌梗死等情况。然而,最终的诊断仍然需要依靠更为精

确的检查方法。

虽然心脏彩超不能直接诊断冠心病,但它可以提供重要的参考信息。通过综合分析心脏彩超的结果和其他检查结果,医生可以对冠心病的可能性进行评估,并为患者制订下一步的治疗方案。同时,对于具有冠心病高危因素的人群,出现胸痛、胸闷等不适症状时,要高度警惕冠心病合并急性心肌梗死的情况出现,必要时进行心脏彩超检查,有助于早期诊断,及早治疗。

诊断为冠心病的患者,也可以通过心脏彩超,评估心脏的收缩功能、室壁运动情况以及是否存在冠心病的严重并发症。(来源:《保健时报》)

## 预防季节性哮喘 定期进行呼吸锻炼

哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,其主要症状是喘息、气急、胸闷或咳嗽。而季节性哮喘是指在某些季节或特定气象条件下,哮喘症状明显加剧的情况。对于患有季节性哮喘的人们,采取正确的预防和呼吸保护措施,对控制哮喘发作、保护呼吸健康至关重要。

### 了解个体触发因素

了解哮喘的触发因素有助于采取有针对性的措施,降低发作的风险。由于每个人对哮喘的触发因素都有所不同,因此,预防季节性哮喘发作的首要任务是与医生合作,了解

个体的哮喘触发因素。这可能需要进行过敏测试,以便识别引起症状的具体过敏原。

### 制订个性化治疗计划

医生会根据个体的哮喘病情和触发因素制订个性化的治疗计划。这可能包括长期控制药物和急性发作时的紧急救助药物。按照医嘱进行药物治疗是稳定病情的关键。

### 保持室内空气质量

良好定期通风,保持室内空气清新。避免使用可能产生有害气体的家居用品,如油漆、清洁剂等。也可以考虑在家中使用空气净化器,以过

滤空气中的花粉、尘螨、霉菌孢子等过敏原。定期更换空气净化器的滤网,确保其有效性。

### 定期进行呼吸锻炼

规律的呼吸锻炼有助于增强肺功能和改善呼吸控制,可以减轻哮喘症状,并提高对潜在触发因素的抵抗力。建议在医生指导下制订适合个体状况的呼吸锻炼计划。定期复诊是确保哮喘患者病情稳定的重要手段。医生会根据病情的变化调整治疗计划,并进行必要的监测,以确保治疗的有效性。

(来源:《大河健康报》)

# 万里长江行

## ——打卡长江国家文化公园(上)

长江，我国第一大河流，造就了从巴山蜀水到江南水乡的千年文脉，是中华民族的代表性符号和中华文明的标志性象征。近期，湖北省携手长江国家文化公园沿线13个省区市在一些具有突出意义、重要影响、重大主题的长江文化点位设置24处打卡装置，将这些打卡点位串点成线推出精品旅游线路。本期，让我们跟随这些打卡点，从长江中下游出发，走进深厚而浩荡的长江文化中，一起感悟辉煌灿烂的中华文明。

### 湖北—— 三峡大坝、荆州古城、黄鹤楼

打卡三峡大坝，读大国重器壮志豪情，品高峡出平湖当今世界殊。三峡大坝，地处长江干流西陵峡河段，三峡水库东端，控制流域面积约100万平方千米，是三峡水电站的主体工程、三峡大坝旅游区的核心景观、当今世界上最大的水利枢纽建筑之一。

打卡荆州古城，读三国风云荆楚华章，颂荆江抗洪众志成城。荆州古城，蕴含着丰厚的历史文化沉淀，这里有独一无二的楚文化、三国文化与水文化，先后历经6个朝代、34位帝王，它巍峨而有气势，历史文化丰富而又璀璨。一条蜿蜒曲折的护城河，划分着这座城市的古与今。

打卡黄鹤楼，读茫茫九派极目楚天舒，看大江大湖大武汉。黄鹤楼自古有“天下绝景”之美誉，与晴川阁、古琴台并称为“武汉三大名胜”，与湖南岳阳岳阳楼、江西南昌滕王阁并称为“江南三大名楼”。在黄鹤楼景区，最值得打卡留念的自然是恢宏大气的主楼，可以看到将整座江城尽收眼底的壮阔图景。

### 湖南——岳阳楼、橘子洲



▲岳阳楼

打卡岳阳楼，读天下同忧家国情怀，望潇湘烟云春和景明。岳阳楼始建于公元220年前后，其前身相传为三国时期东吴大将鲁肃的“阅军楼”，西晋南北朝时称“巴陵城楼”，中唐李白赋诗之后，始称“岳阳楼”。宋代重

修岳阳楼，随着范仲淹的《岳阳楼记》问世，楼名传扬天下。

打卡橘子洲，读浪遏飞舟伟人风采，寻湖湘文脉岳麓书香。橘子洲风景区位于长沙市湘江江心，史载生成于晋初，为激流回旋、沙石堆积而成，经过近两千年的演变，形成了如今的一串长岛，上为牛头洲，中为水陆洲，下为傅家洲。

### 江西——琵琶亭



▲琵琶亭

打卡琵琶亭，踱浔阳江畔诗意图。走进琵琶亭，可沉浸式体验浔阳江畔琵琶亭之美，从琵琶亭出发沿江漫步来到锁江楼景区，站在锁江楼观景台，蓝天大江尽收眼底。溯江而上，可见浔阳楼、登浔阳楼，可观长江、望庐山，串联古今历史文化景点，吸引九江市民和外地游客纷纷到此观赏长江恢宏壮阔景象，体验浔阳江畔千年文化传承。

### 安徽——安徽博物院、采石矶



▲安徽博物院

打卡安徽博物院，读笔墨之间徽州韵味，赏一砖一瓦皖江风情。安徽博物院现为一院两馆运行模式，展陈



▲黄鹤楼

大楼为仿苏式建筑，常设展览有“安徽革命史陈列”“安徽古生物陈列”“安徽好人馆”等。院内现藏文物22万余件套，特色藏品包括商周青铜器、汉代画像石、古代陶瓷器、宋元金银器、文房四宝、明清书画、徽州雕刻、古籍善本、契约文书、近现代文物及潘玉良美术作品等。

打卡采石矶，读潮涌赋诗江淮文章，赏“千古一秀”长江第一矶。采石矶景观奇特，历史悠久，吸引了无数文人墨客造访，李白、白居易、陆游、王安石、刘禹锡等人都曾多次登临赋诗，尤其是诗仙李白，一生好入名山游的他，曾经先后多次登临采石矶，在这里留下了《夜泊牛渚怀古》《望天门山》《横江词六首》《临路歌》等几十首脍炙人口的诗篇。因为对采石矶山水的钟情，李白还留下了跳江捉月、骑鲸升天的美丽传说。

### 浙江——良渚古城

打卡良渚古城，读中华五千年文明史，观文化瑰宝闪耀之江大地。良渚古城是揭示中华五千年文明史的圣地，是良渚社会的政治、经济、宗教和文化中心。良渚文化分布的空间范围非常广阔，包括长江下游太湖流域36500平方千米的区域面积。通过科学的测定，良渚文化的年代为距今5300—4300年，持续发展约1000年，属于新石器时代晚期的考古学文化。

### 江苏—— 南京城墙、苏州博物馆

打卡南京城墙，读跨江滨海沧浪雄壮，邂逅秦淮河畔吴越风情。南京城墙是世界最长、规模最大、保存原真性最好的古代城垣，历经六百多年风雨依然巍峨不倒，南京筑城历史悠久，最早可追溯到公元前472年范蠡所筑的越城，目前现存的南京古城墙为明代城墙，由

明太祖朱元璋亲自监工设计。

打卡苏州博物馆，读姑苏古韵水乡风雅，品江南烟雨风情。苏州博物馆新馆是一座集现代化馆舍建筑、古建筑与创新山水园林三位一体的综合性博物馆。苏州博物馆新馆(本馆)有吴门书画、吴中风雅、吴塔国宝和吴地遗珍四个基本陈列。

### 上海——杨浦滨江、崇明岛

打卡杨浦滨江，品百年工业辉煌印迹。杨浦拥有15.5公里最长中心城区滨江岸线，从高空俯瞰上海，这段15.5公里滨江岸线宛如一张大弓徐徐拉开，同时这段15.5公里的滨江岸线也是真正意义上，上海通江达海、走向世界的起点和必经之地。同时杨浦滨江也承载着上海“中心辐射”的重要功能，是上海优化一江一河生态空间布局，打造世界级滨水区的重要发展引擎。



▲杨浦滨江

打卡崇明岛，看长江门户生态绿洲。崇明岛是上海崇明区的主岛，是世界最大的河口冲积岛(因长江泥沙冲积而成)、中国第三大岛屿(仅次于台湾和海南二岛)。唐初该岛屿(沙洲)始露出水面，宋元以后逐渐成形，至近代因东西两端淤涨较快(外加大规模围垦)而面积日益扩大。崇明岛东滩湿地是候鸟迁飞(东亚—澳大利西亚间)途中的集散地(补给地)，每年都有大批鹤类(音同横玉)以及雁鸭类候鸟春秋过境、冬季栖息。(晓樱)

“去赛里木湖滑雪”“到贵州来一场山地骑行”“在涠洲岛桨板破浪、帆船出海”……在运动中看风景日益成为人们休闲旅游的新选择。近日,北京温榆河公园、上海海湾国家森林公园、湖南柳叶湖体育旅游运动基地等13家单位认定为国家体育旅游示范基地,这些示范基地涵盖的体育旅游业态包括水上、山地、露营、马术、滑雪、航空等,为游客参与体育旅游提供了一份“新指南”,快来一睹为快吧!

### 北京温榆河公园



▲温榆河公园

北京温榆河公园(朝阳示范区、朝阳段一期)是一座镶嵌于自然中的运动公园,园区设置有全长6.8公里的高端塑胶跑道、水上运动基地,及北京唯一有“碗池”的VPARK泵道公园,可满足不同运动爱好者的差异化需求。此外,公园还引入了综合性无动力探险主题乐园——阿尔法探险营地、皮划艇、足球场、网球场经营项目,并配套免费对公众开放使用的健身步道、林下羽毛球、乒乓球、门球等全民健身场地,可满足不同年龄段的运动需求。

### 上海海湾国家森林公园

上海海湾国家森林公园融各色体育活动于自然景物之间,是极具魅力的体育旅游目的地。海湾国家森林公园拥有丰富的人文景观和优美森林风景的体育旅游、度假休闲集聚地,是一座名副其实的天然大氧吧、绿色新生



▲上海海湾国家森林公园



▲赛里木湖风景名胜区

活的公园。公园根据海湾区域特定地理条件,以生态学原理为指导,规划营造海湾森林,应用“适地适树”原则选育树种,创造多样生境,促进生物多样性,营造海湾近自然地途径。

### 江西九江庐山西海风景名胜区

庐山西海风景区位于江西省九江市西南部,是一处集国家级风景名胜区、国家水利风景区、国家森林公园、亚洲最大土坝水库、国家体育旅游示范基地创建单位、全国中小学生研学实践教育基地为一体的山岳湖泊型特大景区。景区开通了南北循环的水上航线,以湖岛为核心,司马、梦生山、巾口、康龙四大码头为支撑的全时全季全域旅游格局,吸引了各地游客前来打卡。

### 湖南柳叶湖体育旅游运动基地

柳叶湖体育旅游运动基地毗邻柳叶湖国家级旅游度假区,总占地面积5.02平方公里。依托柳叶湖国家级旅游度假区运动健身、休闲娱乐、康养度假、湖泊观光、人文体验于一体的休闲度假产品体系,该基地以马拉松、龙舟、垂钓项目为核心,拓展了环湖自行车、健康跑、皮划艇、文旅体融合的户外营地、龙狮运动等项目,开展了满足大众健康娱乐、旅游休闲的文旅体活动,形成“以文促旅、以体健身、体旅融

合”的发展格局。

### 广东清远古龙峡原生态旅游区

古龙峡生态旅游区是国家AAAA级旅游景区、国家体育旅游示范基地、国际漂流赛场、国家体育总局指定赛道。景区拥有12项世界纪录认证,被誉为“漂流王中王 玻璃霸中霸”“世界高空观光新霸主”。依托大峡谷、大森林、大瀑布的独特地形地貌,在千米垂直落差的悬崖密林间,古龙峡景区开发了五大项目组团:国际漂流运动组团、瀑布群休闲观光组团、空中探险体验组团、森林康养度假组团、河谷非遗展演组团。从激流飞驰到森林探险到空中揽胜,在古龙峡游客可以一次玩转水陆空。

### 广西北海市涠洲岛休闲体育旅游度假区



▲北海涠洲岛

北海涠洲岛是一个极其美丽的火山岛,岛上全年平均温度23度,葱郁的香蕉林,温柔的海风,目之所及皆是碧海蓝天。这里也是水上运动的胜地,桨板破浪、帆船出海……在北海涠洲岛已成为常见的水上运动。想玩得尽兴,南湾海洋运动公园是不错的选择。乘坐豪华游艇、动感帆船,感受不一样的海上游魅力和风景。作为新兴的海上运动,帆船可以是轻松休闲,可以是刺激冒险,也可以是赛场竞技,无论你怎么玩都好玩。

### 贵州毕节市百里杜鹃方家坪景区

方家坪景区位于普底、百纳、沙厂

三乡交界处,海拔1780—1922米,为南北走向呈带状分布。景区地势平阔,四周陡峻,散布着30多个大小不同的孤峰、山峦,70余个天坑。这里每立方厘米超过6.9万个负氧离子,是得天独厚的“天然大氧吧”。山间瑜伽、坑谷养生,管轨滑车、山形大秋千、骑马、露营、延绵几公里的花境健身步道、户外射击等娱乐健身设施,是一处集观光、休闲、探险、养生于一体的好去处。

### 云南大海草山滑雪旅游度假区

每年进入冬季时节,大海草山滑雪旅游度假区便热闹非凡,草甸飞歌,风光奇异。作为云南省首个投入运营的大规模室外滑雪度假区,会泽大海草山滑雪旅游度假区冬季日平均气温介于零上5—15℃之间,每年冬天12月迎来雪季,连绵起伏的高山草甸被白雪深深浅浅地覆盖着,还有成群的雪地绵羊,邂逅最美雪景。这个西南地区规模最大的滑雪场,是滑雪旅游度假的最好选择,每年吸引了数以万计的游人前去体验冰雪运动。

### 新疆博州赛里木湖风景名胜区

赛里木湖风景名胜区是以湖泊、湿地、草原、森林、雪山自然生态景观为主要特色,以观光游览、生态休闲、古丝绸之路北道历史文化探源和民俗风情体验为主要活动内容的高山湖泊、草原型国家级风景名胜区。在这里,游客可以体验滑翔伞、乘坐直升机,在天空鸟瞰蔚蓝湖泊;也可以乘坐游艇,近距离感受“大西洋最后一滴眼泪”之美,环湖徒步、骑行等体育运动更堪称人在“画中游”。

除了以上国家体育旅游示范基地,宁夏银川市兴庆区沙漠休闲运动公园、天津东丽湖生态旅游示范区、海南分界洲岛旅游区、四川绵阳市仙海水利风景区也是冬季体育旅游的好去处。

(来源:综合各省市文旅之声公众号等)

# 新年伊始

你一定吃过花生吧?醋泡的、水煮的、干炒的、臼碎的、裹着糖衣的、粘着盐粒的……与任何食材搭配都可“左右逢源”,俨然已经成了一统各地味蕾的干果之王,可是论到对花生的热爱,恐怕福建人是最厉害的。

对于福建人而言,花生既承载了他们对美好生活的期盼,又是一日三餐不可或缺的食材。

清早起来,叫醒他们的是碗甜甜的花生汤,中午来一碗花生酱拌面,入夜的火锅烧烤各色宵夜把“花生搭一切”的原则发挥到淋漓尽致。要是等到逢年过节,那活脱脱就是“花生开会”,香的脆的软的糯的甜的咸的点心、灶糖、小零食简直要让花生爱好者原地开始狂欢。

## 吃花生 “喝”花生

花生并非中国的本土作物,原产南美,借着明朝海上丝绸之路的风帆自东南沿海地区进入我国,到了福建就落地生根。

福建虽不是花生产量最高大省,却有龙岩连城花生、赖房花生、衙口花生、平潭花生等名优品种。

龙岩咸酥花生最为闻名,2011年被列为省级非物质文化遗产。龙岩县志记载,早在清朝末年,龙岩地区就已经有大规模的花生加工。龙岩花生的加工可分为湿培和干培。湿培即将花生洗净后加盐蒸煮,晒干后以文火烘培。而干培则是先将花生在日光下暴晒,再加入食盐放入锅中煮熟,最后再用文火烘干。龙岩花生皮薄易剥,入口的香、酥、脆让人爱不释手。

厦门的“鱼皮花生”就更有名了——有“鱼皮”之名,是因为花生外裹着一层厚厚的糖衣,最早的时候做糖衣要加入鱼皮胶。经过改良,鱼皮花生里已没有鱼皮,只有滑溜溜的糖衣包裹着酥香的花生仁。

福建人不仅吃花生,还“喝”花生。



福建人的一天,十有八九要从一碗花生汤开始。花生汤本是泉州特色甜食,后传遍福建。泉州人管花生汤

# 好事花生

叫“土豆仁汤”,“仁”在闽南话里的发音又近似于“奶”,所以不少朋友就闹了误会,还以为这一碗又浓又白的甜汤真是加了牛奶炖煮出来的。

做花生汤,关键在于花生的熬煮,最有难度的是既要滚出奶汤,花生仁的形状还要保持完整,吃进嘴里又一抿即化,极考验对火候的掌控。花生仁浸泡软化后褪去外衣,下锅慢火熬至软糯,汤里加足了糖,再打个蛋进去就是元气满满的一餐,别用勺子,用油条连蘸带舀,吃到肚子里暖和又满足。

## 纷呈糕点中的低调配角

福建糕点丰富多样,炒米、麻糍、白水贡糖……花生在繁多糕点中常隐匿踪迹,却又必不可少。

“花糖”是一种包裹了糖衣的花生零食,把糖衣合着花生一起嚼碎,是小孩子绝对抗拒不了的美味,哪怕家大人警告再多声“吃多了要上火”也会偷偷一把又一把地抓来吃。



自炸的“花生饼”更能体现福建人对花生的热爱——薄薄的一层面饼上有疏松的气孔,半包着大颗大颗的整粒花生仁,好像加点米粉只为方便一口吃进更多花生一样。

闽南麻糍外皮酥软,一口咬下,各类内馅和糯米共同撞击舌尖,回味间尽是酥香,而花生在其中可谓功不可没。麻糍的好吃与否,除了糯米捶打是否到位,还需看花生、芝麻、白糖等多种原料的巧妙搭配。细致的做法要将花生剥壳后再翻炒碾碎,以去除花生外衣的生涩。

若说做内馅还可以见花生真容,与麦芽糖在重锤之下深度融合的花生,则是只尝其味,未见其影。白水贡糖精选花生仁、白砂糖、麦芽糖,用木锤重复捶打,让花生充分释放浓郁香气。

想吃花生甜点,选择就更多了。花生炒香,浇上滚烫的糖浆,就成了“花生嘎”,拿来搭配茶水再好不过;花生糕细腻柔软,抿一抿,满口甜香;还有麻糍粿,也就是汤圆一样的糯米圆



子,在花生碎、豆粉、芝麻和糖里滚过一圈才入口,让甜软黏糯与坚果香气完美融合。

无论以何种形态出现,花生在福建人手中都能为糕点添上浓墨重彩的一笔。

## 一碗花生酱能拌进去整个宇宙

福建沙县小吃足迹遍布全国,热腾的面条在四季任何时候分品尝都不失风采。沙县拌面区别于其他拌面的灵魂就在于一勺花生酱。

浓厚的花生酱淋在热气腾腾的碱水面上,趁着这股温度快速翻拌,让每一根面条都充分拌上酱汁,挑起一筷子,花生香气瞬间冲入鼻头,增色的面条无限刺激口水分泌,获得极致满足,每户人家都有调的花生酱的独家秘方。这也造就简单拌面的百般口味。



花生酱还可以拌扁食(馄饨)、蘸蒸饺、蘸小笼包,端午节蘸烧肉蛋黄粽子都算是基本操作。漳州的肠粉也可以加花生酱,再调入一些沙茶酱与蚝油,更显得口感厚重,滋味浓郁。

## 吃点花生才有好事“花”生

白白胖胖的花生,在许多地方都是吉祥的象征,在拥有丰富民俗文化的福建,更是被赋予了多重寓意,是各类宴席上必不可少的吉祥物。一壳多子的外形象征着“财丁两旺”,因而新婚、宴请宾客、新店开业皆有花生的身影;花生,又被称为“长生果”,寓意

长生不老。泉州方言中有句谜语:“顶开花,下结子,大人小孩爱吃甲要死。”一语道破花生在福建人心中的地位。

在龙岩,小夫妻订婚,男方送过嫁妆,女方必回赠花生。

到了春节,家家户户更是必会准备花生,拜年时给不给红包倒不重要,没有红柑和花生是万万不行的。



冬至,全家一起搓“米时”。大米和糯米春好、搓圆,在花生碎和豆粉里滚一圈,香甜的滋味里是对“团圆”的期盼;正月二十九,喝“拗九粥”,荸荠、花生、红枣、桂圆的聚会里也少不了煮得软烂的花生的参与;元宵节的汤圆、端午节的粽子、中秋博饼争的彩头,馅料里更离不开酥酥的花生碎;腊月里,五花八门的灶糖干脆就是花生的专属秀场。

最适合用来把灶王爷的嘴粘住的莫过于“贡糖”。贡,闽南话里敲击捶打的意思,贡糖便是用花生、麦芽糖、白糖捶打出来的,酥脆却嚼着很有韧性。还有炒米糕,爆香的糯米花伴着花生仁一起挂上糖霜切成块,每一口都是香甜的幸福感。

做红团,是莆田人过年时的一件大事。红团的馅儿可甜可咸,加些花生都不会出错。在泉州,类似的食物是红龟粿,花生芝麻的馅料更是大受欢迎。以红曲染成的糯米皮,印上吉祥的图案,一锅蒸出来是一整年的红红火火。

(来源:《饮食文化》)

# 元月影院的“开胃菜”

2024年元月的大银幕有哪些期待呢？在那些重磅大片上映之前，让我们先来品尝一波“开胃菜”，整理一下即将上映的电影，看看新年第一个月的院线片会带来哪些惊喜呢？

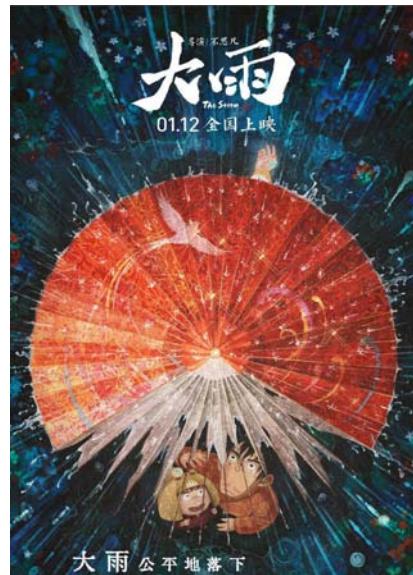


《寒单》

上映时间:1月5日

主演:郑人硕、胡宇威、黄静怡

生命中最深层的救赎是什么？是心灵的枷锁无法打破，还是罪恶的重担无法卸下？是什么样的人生，能让我们无所畏惧任何精神上的折磨？“只有痛苦的经历，才能让我知道自己还活着。”这是一个发生在你我生活中最有共鸣的故事。



《大雨》

上映时间:1月12日

类型: 动画、奇幻

沉睡5年的神秘戏鼓船突然现世，男孩馒头意外闯入，却发现船中只有幽灵，大龙湾的迷雾弥漫、母亲的秘密，原来都与这里有关。这是一个关于“探索”的故事，大雨之后，所有人都会找到真相。



《动物园里有什么》

上映时间:1月12日

主演:包贝尔、宋晓峰、潘斌龙

故事讲述了一个普通的打工人突然接手一家濒临倒闭的动物园，他必须与一群性格各异的员工合作，制定并实施一项令人难以置信的动物园营业计划。在这个过程中，他们不仅要面对外界的种种挑战，还要处理内部的种种矛盾。

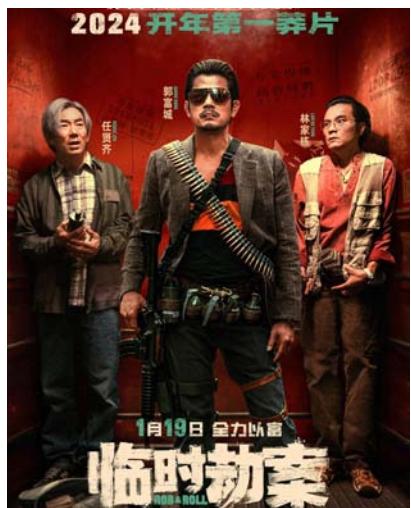


《没有一顿火锅解决不了的事》

上映时间:1月13日

主演:杨幂、于谦、田雨

四个素不相识的人因为一桩命案意外地走到了一起。他们在戏院后台库房分赃，却发现自己被卷入了一个充满悬疑的案件中。随着一顿热辣滚烫的火锅翻滚，层出不穷的悬疑和真相渐渐浮出水面。



《临时劫案》

上映时间:1月19日

主演:郭富城、林家栋、任贤齐

阴差阳错之下，阿怂和慕容辉两位颓废的中年难兄难弟和悍匪梅蓝天组成了一个临时团队。他们眼看就要成功抢劫到巨款，却被人抢先一步。同时，女警探姜姐也将他们锁定为目标。一袋钱引发了一连串的偶然事件。



《生命如花爱如蜜》

上映时间:1月19日

主演:田渤、梁梦一、权利群

崇尚精神恋爱的中文系高材生刘思桐初恋无疾而终，疗养情伤的她先后邂逅孙子华和东方林睿两个性格迥异的男孩。刘思桐的感情会如同桐花恋那样唯美收场？还是陷入更深的情殇漩涡？



《花千骨》

上映时间:1月20日

主演:陈都灵、李程彬、茅子俊

该片讲述了天煞孤星花千骨为改变命运，克服重重困难赶去长留仙境拜上仙白子画为师，最终被迫觉醒洪荒之力，与命运展开殊死对抗的故事。



《出门在外》

上映时间:1月26日

主演:包贝尔、李梦、杨皓宇

失业在家的余良决定前往川西寻找独自前往西藏支教的妹妹余潇。当得知妹妹被人贩绑架，他踏上了一场充满危险的营救之旅。在途中，他意外结识了同样流浪在外的顾小曼，两人随后被卷入了一场更大的阴谋之中。

## 湖北广播电视台湖北卫视

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
07:58 白天剧场:薛平贵与王宝钏	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	08:00 天生我财	07:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏	07:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏
18:25 天气预报	09:17 白天剧场:薛平贵与王宝钏	09:17 白天剧场:薛平贵与王宝钏	09:17 白天剧场:薛平贵与王宝钏	09:17 白天剧场:薛平贵与王宝钏	09:12 动画片	09:12 动画片
18:30 湖北新闻	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:50 天生我财	11:26 白天剧场:薛平贵与王宝钏	10:19 慈海鹊桥会
19:00 中央台新闻联播	12:31 白天剧场:薛平贵与王宝钏	12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏	12:31 白天剧场:薛平贵与王宝钏	12:25 家住长江边	12:42 情系国防	11:14 白天剧场:薛平贵与王宝钏
19:35 长江剧场:忍冬艳蔷薇	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	16:55 吾股丰登	13:06 白天剧场:薛平贵与王宝钏	18:25 天气预报
21:10 湖北10分	18:25 天气预报	18:30 湖北新闻				
21:24 2024湖北新年戏曲交响音乐会	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	18:30 湖北新闻	19:00 中央台新闻联播	19:00 中央台新闻联播
23:00 长江新闻号	19:00 中央台新闻联播	19:38 长江剧场:忍冬艳蔷薇	19:38 长江剧场:忍冬艳蔷薇	19:35 长江剧场:忍冬艳蔷薇	19:39 长江剧场:忍冬艳蔷薇	19:35 长江剧场:忍冬艳蔷薇
	19:38 长江剧场:忍冬艳蔷薇	21:10 湖北10分				
	21:33 童声朗诵	21:33 大王小王	21:34 奇妙的成语	21:25 你好 赛先生	21:33 非正式会谈	21:31 戏码头
	22:24 夜观财经	22:21 夜观财经	22:22 夜观财经	22:29 夜观财经	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	23:00 长江新闻号		

## 湖北广播电视台公共·新闻频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7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					

## 湖北广播电视台教育频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7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:青年霍元甲之威震津门	08:12 电视剧:青年霍元甲之威震津门	08:21 电视剧:青年霍元甲之威震津门				
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	17:05 等着我	14:10 长江讲坛
19:46 电视剧:战雷神	19:46 电视剧:战雷神	19:46 电视剧:战雷神	20:45 电视剧:铁血刀锋	19:46 汉字解密	18:52 小记者大视界之荆楚寻宝记	15:10 门当户对
23:10 等着我	23:10 等着我	20:57 电视剧:铁血刀锋	23:00 等着我	20:45 电视剧:铁血刀锋	19:22 等着我	17:03 等着我
		23:10 等着我		23:00 等着我	19:56 湖北教育新闻	19:46 童声朗诵
					21:00 电视剧:铁血刀锋	20:51 电视剧:铁血刀锋
					23:00 等着我	23:00 等着我

## 湖北广播电视台影视频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
06:40 酷剧场:出生入死(12-16)	06:40 酷剧场:出生入死(17-21)	06:40 酷剧场:出生入死(22-26)	06:40 酷剧场:出生入死(27-31)	06:40 酷剧场:出生入死(32-36)	06:40 酷剧场:出生入死(37-41)	6:40 酷剧场:出生入死(42-46)
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	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	13:25 喜子来了
14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星	14:00 影视大民星
14:30 冰锋(13-15)	14:30 冰锋(16-18)	14:30 冰锋(19-21)	14:30 冰锋(22-24)	14:30 冰锋(25-27)	15:25 冰锋(28,29)	14:30 冰锋(30-32)
17:25 首播剧场:烽火平型关(26-31)	17:25 首播剧场:烽火平型关(30-32)	17:25 首播剧场:下川东的枪声(2-7)	17:25 首播剧场:下川东的枪声(6-11)	17:25 首播剧场:下川东的枪声(10-15)	17:25 首播剧场:下川东的枪声(14-19)	17:25 首播剧场:下川东的枪声(18-23)
23:00 铁血茶城(33,34)	20:00 首播剧场:下川东的枪声(1-3)	23:00 经典剧场:铁血茶城(37,38)	23:00 经典剧场:铁血茶城(39,40)	23:00 经典剧场:铁血茶城(41)	23:00 经典剧场:铁血茶城(42,43)	23:00 经典剧场:铁血茶城(44,45)
	23:00 铁血茶城(35,36)			23:50 爱唱同学会		

## 湖北广播电视台垄上频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
06:03 垦上故事会特别版(1-3)	06:03 垦上故事会特别版(4-6)	06:03 垦上故事会特别版(7-9)	06:03 垦上故事会特别版(10-12)	06:03 垦上故事会特别版(13-15)	06:03 垦上故事会特别版(16-18)	06:03 垦上故事会特别版(19-21)
08:43 垦上故事会						
11:48 垦上故事会精编版(1)	11:48 垦上故事会精编版(2)	11:48 垦上故事会精编版(3)	11:48 垦上故事会精编版(4)	11:48 垦上故事会精编版(5)	11:48 垦上故事会精编版(6)	11:48 垦上故事会精编版(7)
12:54 垦上看戏:战火青春(15-18)	12:54 垦上看戏:战火青春(19-22)	12:54 垦上看戏:战火青春(23-26)	12:54 垦上看戏:战火青春(27-30)	12:54 垦上看戏:战火青春(31-34)	12:54 垦上看戏:战火青春(35-38)	12:54 垦上看戏:战火青春(39-42)
16:27 垦上剧场:东方(35-38)	16:27 垦上剧场:东方(38,39)	16:27 垦上剧场:红高粱(2-5)	16:27 垦上剧场:红高粱(5-8)	16:27 垦上剧场:红高粱(8-11)	16:27 垦上剧场:红高粱(11-14)	16:27 垦上剧场:红高粱(14-17)
19:46 垦上欢乐送(1)	18:15 垦上剧场:红高粱(1,2)	19:46 垦上欢乐送(3)	19:46 垦上欢乐送(4)	19:46 垦上欢乐送(5)	19:46 垦上欢乐送(6)	19:46 垦上欢乐送(7)
20:00 垦上行(1)	20:00 垦上行(3)	20:32 寻医问药(3)	20:32 寻医问药(4)	20:00 垦上行(5)	20:00 垦上行(6)	20:00 垦上行(7)
20:32 寻医问药(1)	19:46 垦上欢乐送(2)	21:36 垦上故事会(7-9)	21:36 垦上故事会(10-12)	20:32 寻医问药(5)	20:32 荆楚原产地(1)	20:32 荆楚原产地(2)
21:36 垦上故事会(1-3)	20:00 垦上行(2)	20:32 寻医问药(2)	21:36 垦上故事会(13-15)	21:36 垦上故事会(16-18)	21:36 垦上故事会(16-18)	21:36 垦上故事会(19-21)
	21:36 垦上故事会(4-6)				s	

## 湖北广播电视台经视频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
07:14 养生栏目	07:14 养生栏目					
07:54 经视故事会:莽荒纪(9-13)	07:54 经视故事会:莽荒纪(14-18)	07:54 经视故事会:莽荒纪(19-23)	07:54 经视故事会:莽荒纪(24-28)	07:54 经视故事会:莽荒纪(29-33)	07:54 经视故事会:莽荒纪(34-38)	07:54 经视故事会:莽荒纪(39-43)
09:50 养生栏目	09:50 养生栏目					
10:32 桃花朵朵开	10:32 桃花朵朵开					
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					
13:21 金牌调解	13:23 金牌调解	13:23 金牌调解				
14:29 经视故事会:大明按察使(52-55)	14:28 经视故事会:大明按察使(56-59)	14:28 经视故事会:大明按察使(60-63)	14:28 经视故事会:大明按察使(64-67)	14:28 经视故事会:大明按察使(68-70)	14:28 经视故事会:青年霍元甲之重出江湖(2-5)	14:28 经视故事会:青年霍元甲之重出江湖(6-9)
16:25 专题	16:23 专题	16:23 专题				
17:00 哗天	17:00 哗天					
17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送	17:43 经视理财	17:43 经视理财	17:43 欢乐送	17:43 欢乐送
18:00 经视直播	18:00 经视直播					
19:15 经视故事会:不能没有家(33)	19:15 二婶(4-7)	19:15 二婶(8-11)	19:13 二婶(12-15)	17:43 维楚有菜	19:15 二婶(18-21)	19:15 二婶(22-25)
20:04 二婶(1-3)	22:25 大吉大利大健康	22:25 大吉大利大健康	22:21 经视生活圈之经视说法	18:00 经视直播	22:26 经视故事会:而立之年(1-3)	22:30 经视故事会:而立之年(4-6)
22:25 经视生活圈之提案追踪	22:41 经视故事会:等你爱我(27-29)	22:41 经视故事会:等你爱我(30-32)	22:37 经视故事会:等你爱我(33-35)	19:10 经视旅行团	21:08 桃花朵朵开	
22:41 经视故事会:等你爱我(24-26)				19:30 二婶(16,17)	22:38 生态湖北	
				21:08 桃花朵朵开	22:48 经视故事会:等你爱我(36-38)	

## 湖北广播电视台生活频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
07:50 电视剧:蜂鸟						
10:45 开讲了						
12:25 桃花朵朵开						
19:01 我们是冠军						
20:53 电视剧:蝴蝶行动	20:53 电视剧:蝴蝶行动	20:53 电视剧:蝴蝶行动	20:52 电视剧:蝴蝶行动	20:52 电视剧:蝴蝶行动	20:52 电视剧:蝴蝶行动	20:52 电视剧:蝴蝶行动
22:39 开讲了						
23:31 短秀新生活	23:32 短秀新生活	23:29 经视生活圈	23:29 经视理财	23:32 短秀新生活	23:32 短秀新生活	23:32 短秀新生活

## 湖北广播电视台综合频道

2024年1月1日(星期一)	2024年1月2日(星期二)	2024年1月3日(星期三)	2024年1月4日(星期四)	2024年1月5日(星期五)	2024年1月6日(星期六)	2024年1月7日(星期日)
07:45 紫金剧场:侦察记(29-32)	07:45 紫金剧场:侦察记(33-36)	07:45 紫金剧场:侦察记(37-40)	07:45 紫金剧场:侦察记(41-43)	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场	07:45 紫金剧场
10:45 午间剧场:终极对决(41-43)	10:45 午间剧场:终极对决(44-46)	10:45 午间剧场:终极对决(47-49)	9:40 紫金剧场:电视剧(1)上	13:35 妈妈你到底在哪里(33)上-(35)上	13:25 妈妈你到底在哪里(35)下	13:25 钻石剧场:战火四千金(3)上-(5)上
13:35 妈妈你到底在哪里(23)上-(25)上	13:35 妈妈你到底在哪里(25)下-(27)下	13:35 妈妈你到底在哪里(28)上-(30)上	10:45 午间剧场:终极对决(50,51)	16:20 第三调解室	13:50 钻石剧场:战火四千金(1)上-(2)下	16:20 帮女郎在行动周末版
16:20 第三调解室	16:50 真的在点	16:20 第三调解室	13:35 妈妈你到底在哪里(30)下-(32)下	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	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	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	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 飞侠(21-25)	18:15 帮女郎在行动	19:10 飞侠(31-35)	16:50 真的在点	19:10 黄金剧场	19:10 黄金剧场
19:10 飞侠(21-25)	23:20 特战英雄榜(47、48)	19:10 飞侠(26-30)	23:20 暗算(1,2)	17:40 新闻360	21:30 荆楚大医生	21:30 荆楚大医生
23:20 特战英雄榜(47、48)			23:20 暗算(3,4)	18:15 帮女郎在行动	22:15 暗算(7,8)	22:15 暗算(9,10)
				19:10 飞侠(36-40)		
				23:20 暗算(5,6)		

# 湖北卫视 喜子来了 2023 我们一起走过

“跟着喜子去旅行，一路好心情！”这个口号在过去一年中，一直伴随着您！2023年，大家跟随我们，一起踏足了许多不同的地方，海南、云南、北京、上海、广州、香港、澳门、新疆、西北、越南、山西、山东、福建、贵州，东北、内蒙、湖南、重庆、四川等等，从祖国的最南到最北，从繁华的都市到宁静的乡村，从壮观的自然景观到人文历史丰富的名胜古迹，每一处都留下了深刻的印象，大家也一起感受到了旅行的魅力与乐趣。

每一次旅行，都是一次心灵的洗礼。从2月到12月，我们的脚步一直没有停歇。一起领略过江南水乡烟雨蒙蒙的美景，也在西北的荒漠中感受过孤独与浩渺，还一起去三亚吹了北纬18度的海风，也登顶了雄伟泰山，俯瞰一览众山小的壮阔，更有山西华夏五千年文化的历史遗址等等，这一年的旅行经历，让大家收获了许多宝贵的记忆，我们也为喜子粉丝团的每一位叔叔阿姨，拍摄了大量的照片和视频，记录着旅行中的点点滴滴，展示各地的美景和文化特色。同时，我们也希望能够让更多人了解这些美丽的旅游目的地，并激发更多人去探索这个世界的美丽。

旅行让我们明白，生活不仅仅是眼前的苟且，还有诗和远方。尤其是中老年朋友们，更要出去走一走、看一看。因为在旅行中，你们可以探索新的地方，品尝各地美食、结识新朋友，学习新的技能，看到新的风景，还可以拓展视野，了解不同的文化、历史和社会。从而促进身体健康和心理健康，增加生活的乐趣和意义。

从几十人到几百人再到几千人再到几万人，我们的队伍越来越壮大，也非常感谢每一位观众对我们的支持和信任。我们会继续将观众满意度放在首位，努力提升服务质量与管理水平，为大家提供更加优质、便捷的旅游服务。我们也将不断创新旅游产品和服务模式，满足大家不断变化的需求和期望。

2024年，喜子工作室期待您的加入！

(喜子工作室供稿)



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！