

湖北广播电视台报

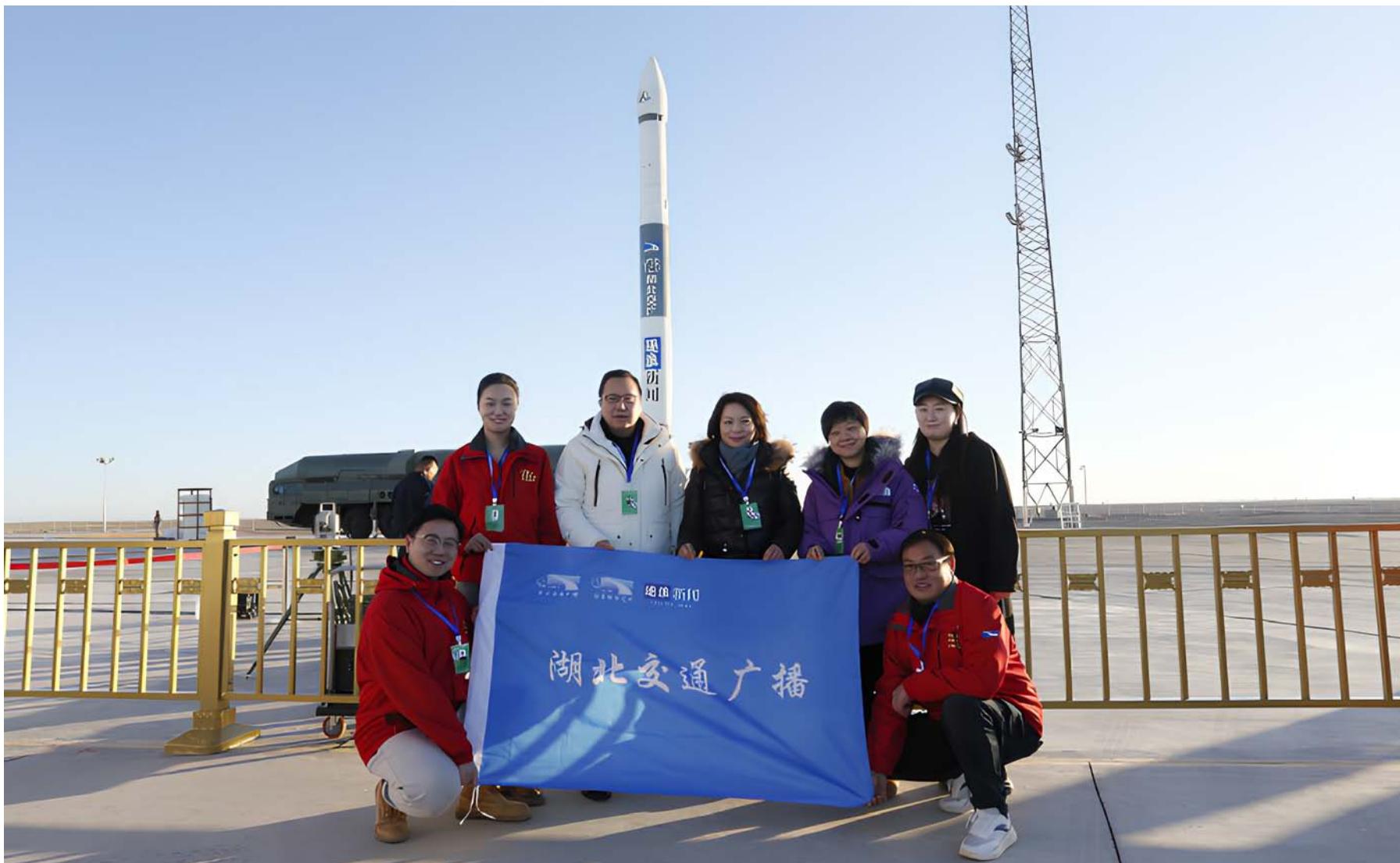
2024年1月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第1期 总第2064期

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

“快舟·湖北交广号”火箭成功发射



择高处立 往深处挖 往新处走

►03版

2024年新闻日历

►04版

访民情送温暖 查隐患保平安

►06版

干燥综合征 你了解多少?

►08版

雅俗不离分 “扣”里显乾坤

►12版

开年剧谁是榜首?

►13版



漫游新晋省级全域旅游示范区

►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



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

“快舟·湖北交广号”火箭成功发射

1月5日19点20分,命名为“快舟·湖北交广号”的快舟一号甲固体运载火箭在酒泉卫星发射中心点火升空,成功将天目一号星座15星、16星、17星、18星四星送入预定轨道。“快舟·湖北交广号”作为我国首个以媒体命名的火箭,实现2024年中国航天发射“开门红”。湖北广播电视台党委委员、副局长郭小容现场观看发射活动,并全程指导发射融媒直播宣传报道。

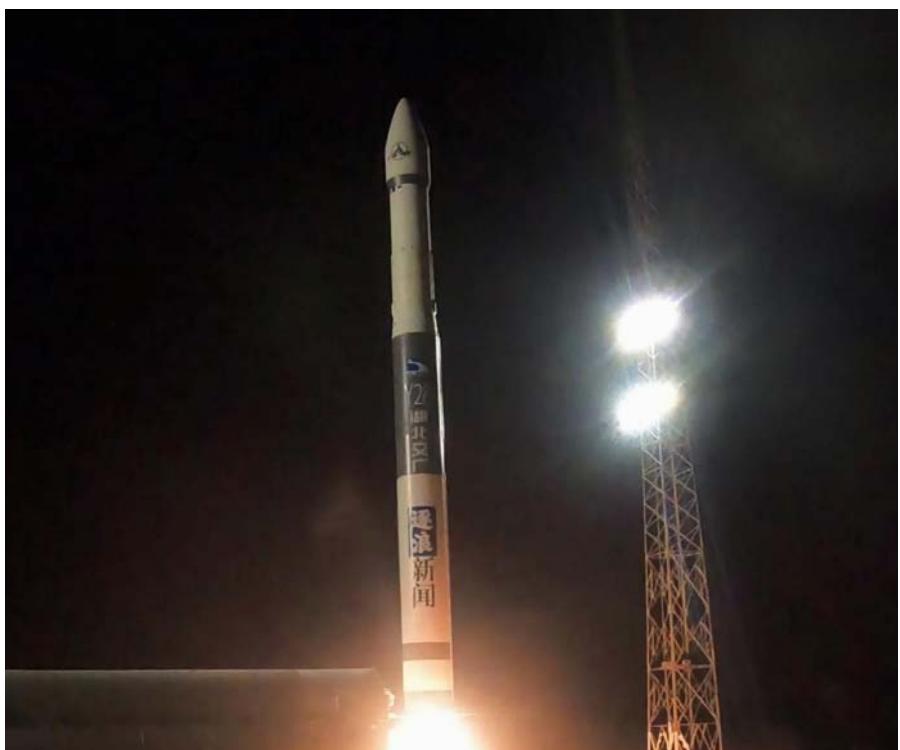
在“快舟·湖北交广号”火箭箭身上,湖北广电、湖北交广及“逐浪新闻”的LOGO和字样清晰醒目。本次“湖北制造”的快舟系列火箭与湖北交通广播的成功合作,不仅展现了中国科技的硬实力,更在释放航天文化穿透力、弘扬航天精神引领力、共塑媒体品

牌影响力方面作出了积极探索。

湖北交通广播(应急广播)综合实力已连续多年位列全省第一、全国五强。逐浪新闻全网粉丝超4000万,入围全国广播媒体EMC融媒指数前三强。其中抖音粉丝数突破2700万,获赞数近14.8亿,被誉为全国广播第一号。

中广联合会、中广协会交宣委、央视网、中国日报、中新网、环球网、央视军事、中国航天报、湖北新闻、长江云融媒矩阵、浙江广播电视台、河南新闻广播、青岛交通广播等多家媒体对本次发射进行了报道。楚天交通广播推出特别节目《快舟竞发,逐浪苍穹》,各平台相关报道阅读量达1亿。

来源:台(集团)综合办



《你好 赛先生》入选国家广电总局季度创新创优节目

近日,国家广播电视台总局发布通知公布2023年第三季度广播电视台创新创优节目名单,湖北卫视《你好 赛先生》成功入选。

《你好 赛先生》是湖北卫视倾力打造的全国首档院士演讲科普创演节目。节目特邀十位“科学巨擘”,通过多个科学前沿领域为主题的跨代际巅峰交流,为大众解读科学背后的奥秘、分享科研过程的故事、畅想科技巨变的未来。节目融合当下热门的XR技术与AI技术,以奇幻瑰丽的浪漫主义手法,展示科学家们各自奔赴“星辰大海”的花样舞台,让观众身临其境,直达他们筑梦、追梦、圆梦的科技一线。

《你好 赛先生》自开播以来,多次位列同时段全国科普类节目收视第一,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。节目网络微博话题阅读量破8.1



亿,抖音单条短视频播放量多次破千万。国家广播电视台总局《广视听评论》刊发专报点赞《你好 赛先生》节

目。该节目还获得中国电视艺术家协会“2023公益传播年会优秀公益栏目”称号。来源:台(集团)综合办

第二届广电案例入选

近日,第二届智能传播案例发布仪式暨大视听产业发展研讨会在北京印刷学院举行,湖北长江云新媒体集团有限公司“长江数字文创大数据服务平台”等16个项目入选第二届智能传播案例。

第二届智能传播案例征集活动由中广联合会主办,中广联合会智能全媒体委员会联合北京印刷学院新闻传播学院、中国传媒大学传播研究院开展,通过征集全国媒体的融合创新智能传播案例,推广创新经验,优化管理机制,促进媒体融合向纵深发展,为推动智能技术赋能全媒体体系建设作出积极探索。

来源:广电时评



广电总局公布两个大赛评选结果 湖北广电两个项目获奖

日前,国家广播电视台总局发布《关于公布第三届广播电视台和网络视听人工智能应用创新大赛评选结果的通知》和《关于公布第三届高新视频创新应用大赛评选结果的通知》。根据《关于公布第三届广播电视台和网

络视听人工智能应用创新大赛评选结果的通知》,广电总局评选出虚拟数字人、视频修复、人脸合同、场景生成和智能推荐等5个赛道,共105个项目为创新项目(分设一、二、三等奖)和入围项目(设优秀奖)。

湖北广播电视台“湖北省广播电视台研究所虚拟数字人实验室”入选虚拟数字人技术应用类项目,湖北长江云新媒体集团有限公司“长江云TV智能推荐系统”入选智能推荐技术应用类项目。来源:国家广播电视台

择高处立 往深处挖 往新处走

湖北广电融媒体新闻调研行动《荆楚先行·县在行动》接地气聚人气

近期,湖北广播电视台推出大型融媒体新闻调研行动《荆楚先行·县在行动》,通过沉浸式深度调研,聚焦我省县域经济发展呈现的新特征、新气象,探寻中国式现代化县域实践的新路径。系列产品通过一次采集,多媒体呈现,多渠道发布,共推出全媒体产品24个,全网阅读量过千万。

心怀“国之大者” 议题设置有高度

《荆楚先行·县在行动》是湖北广播电视台围绕《关于加快建设全国构建新发展格局先行区的实施意见》,在“揭榜挂帅”机制统筹下,主动策划的一次调研行动,其目的是聚焦我省加快推进强县工程、探索县域经济高质量发展中可供借鉴的思路与经验。

此次调研行动是一次“解剖麻雀”式的调研,从研究具体典型,以小见大处、从个别到一般、由个性到共性,找出我省推动县域经济发展的普遍规律,为县域经济发展提供决策参考。

湖北广播电视台从2023年5月份开始进行方案征集,历时5个月反复打磨、前期调研选点,于2023年9月份正式启动。

台领导班子带头,11个采编单位组成近百人采编队伍,兵分四路,分赴武汉都市圈、宜荆荆都市圈、襄阳都市圈和神农架、恩施鄂西片区的县域,累计行程近2.5万公里,采访47个点位,从细微之处聚焦县域经济发展痛点难点,探寻解决的方法路径。

以现场的第一视角,找准切入点、结合点、着力点,透过现象看问题,结合各地创新实践,提出解题思路。如《农田“变形记”:“三块田”巧解“三个谁”难题》,以微观视角生动展现了公安县在探索适度规模经营中的积极探



索;《湖北枝江:家门口有“医”靠》以点带面,以微见著,用群众亲身经历展现枝江市在推进城乡公共服务一体化、加快城乡融合的先行经验。

坚持问题导向 总结提炼有深度

《荆楚先行·县在行动》调研报道打破以往表扬稿式的成就报道套路,要求致广大而尽精微,从打造全国县域高质量发展湖北样板的高度,奔着问题去,带着成果回,聚焦突出问题,剖析县域高质量发展的共性问题,提出富有建设性的新理念新思路新办法,真实反映各地区各领域干部群众解决问题的生动实践、创新创造,让新闻报道有现场、有思想、有亲历、有深度。

比如,《阳新:“中部鞋都”的蝶变之路》通过讲述一家鞋企在阳新遇到的困境,指出制约阳新鞋产业发展的主要问题是产业链条不全,并通过采访鞋企代表和专家,归纳出阳新县政府积极对外招商引资,主动布局打造“中部鞋都”,大力加强自主创新,完善产业链的强县富民新路径。

长江评论《发展在“县”站在“家门

口”眺望“远方”》,则用“家门口”形容县域发展的根,用“远方”代指确定的发展方向,提出要乘风而行才能实现城镇和产业集中高质量发展,增强县城的吸引力、集聚力。整篇评论条理清晰、逻辑严密、语言生动,入情入理。

创新叙事方式 全媒传播有温度

“县”在行动,也是“现在行动”,突出现行时,将镜头对准群众,设身处地感受群众生活的喜怒哀乐、酸甜苦辣;运用人民群众喜闻乐见的语言、形式、风格,采用故事化、通俗化、生活化讲述,让群众愿意看、看得懂、入得心。

以记者、主持人、外国网红等多维视角讲述县域经济发展故事,进行表达创新;以“口语化”“场景化”“体验式”为抓手,进行内容创新,新闻报道充满人情味、生活气。

比如,《鄂城:做强种业 激活乡村振兴“芯”动能》,从一条鱼和一粒米的故事说起,介绍鄂州做强种业为乡村振兴蓄势赋能的经验,“打麻药、照X光、印身份证、擦碘酒消毒……不到半分钟,一条鱼的体检就完成啦。”拟

人化的语言表达,迅速激起观众的收视兴趣。

《恩施来凤:从滞销到畅销 小小藤茶“长”成10亿元大产业》,湖北广电主播到来凤县体验藤茶采摘生产,参与“藤茶姐姐”直播带货,原汁原味、贴近生活。

《“Here We Go”外国网红乡村行》,带着外国网红前往黄石阳新、宜昌仙女镇、神农架、十堰等多地,以外国嘉宾的视角展开沉浸式体验,用创新、网感的手法展示四地县域经济的发展现状,使国际传播入脑入心。

长江云上线“全民任务 县域PK”活动,通联各县域积极参与,以微观视角发掘新的典型人物和鲜活案例,全网浏览量超102万。

厚植为民情怀 践行使命有力度

这次蹲点调研作为对记者“四力”的一次全方位体检,一次全媒体生产能力大练兵,数百位编辑记者深入基层挖“富矿”“抓活鱼”,现场看、当面听,由表及里、由点及面,努力做到采访对象的广泛覆盖与深度挖掘相结合。

2023年12月8日,在鄂州市峒山村举行“绿水青山的回响”全媒体行动分享会上,汪洋、张博为、梁冰、徐艺莹、仇红月、郝晋辉等一线记者、主持人现场分享此次活动的采访心得。大家一致认为,通过参加这次调研行动,进一步锤炼了作风、磨练了业务、增长了见识、收获了成果,将在未来的工作中继续深入践行“四力”,以实际行动担负党媒职责使命,用更多沾泥土、带露珠、冒热气的好作品讴歌奋斗、记录时代,凝聚奋进新征程的强大精神力量。

来源:台(集团)综合办

经视事业部圆满执行“新的一年,从一开始”无偿献血颁奖典礼

近日,由武汉血液中心主办,湖北广播电视台湖北经视事业部承接执行的2024“新的一年,从一开始”无偿献血颁奖典礼,在武汉血液中心江南分中心举行。武汉市卫健委、武汉市洪山区卫健委、武汉血液中心的相关负责人,以及无偿献血志愿者代表参加活动。

活动现场,工作人员通过一个个

精心编排的歌舞节目致敬无偿献血者。武汉血液中心发布了一份“热血名单”,22位坚持献血直到60岁“光荣退休”的献血者、5位新晋300次无偿献血者以及71位新晋200次献血者受到表彰。

据武汉血液中心介绍,2023年,武汉市新增无偿成分献血者近4000人,累计近6万人次参与无偿成分献血

血,全市血小板采集量近8万治疗量,不仅充分满足了武汉市160余家医疗机构的血小板使用需求,更支援兄弟省市近3000个治疗量血小板,让更多患者得到及时救治,彰显了英雄武汉的热血情怀。

本次活动由湖北经视事业部董娟工作室全面执行。导演组积极与武汉血液中心工作人员沟通策划,力争

为参与活动的无偿献血志愿者带来一场尽善尽美的典礼,并邀请湖北青年歌唱家吴娟为本次活动献唱。

活动从策划方案到执行效果都获得了主办方的高度认可与赞许。极目新闻、今日头条、网易新闻、天天快报等多家媒体和平台为本次活动发文宣传,社会反响强烈。

来源:台(集团)综合办

年新闻日历

2024年是新中国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年,新的历史坐标上,一系列关系国计民生的大事将在这一年发生。这一年,有哪些大事需要媒体人重点关注?我们梳理了2024年新闻日历,供大家参考。

一月 January

- 1月1日:元旦、《中华人民共和国外商投资法》实施4周年、《中华人民共和国爱国主义教育法》实施、《未成年人网络保护条例》施行
1月2日:习近平总书记“1·2”重要讲话发表5周年
1月7日:金球奖颁奖典礼
1月10日:中国民警节
1月12日—2月10日:2023年卡塔尔亚洲杯
1月14日—1月16日:2024中国新材料技术与半导体应用大会在上海举办
1月14日—1月28日:澳大利亚网球公开赛
1月18日:腊八节
1月21日:列宁同志逝世100周年
1月24日:国际教育日
1月24日—25日:第十七届“亚洲金融论坛”(AFF)将在香港举办
1月26日:春运开启、国际海关日
1月27日:中法建交60周年、缅怀大屠杀受难者国际纪念日、宋庆龄诞辰131周年
1月28日:国际麻风节(International leprosy Festival),又称“世界防治麻风病日”

二月 February

- 2月2日:世界湿地日、北方小年
2月3日:南方小年
2月4日:世界癌症日
2月5日:第66届格莱美奖颁奖典礼
2月9日:除夕(腊月三十)
2月10日:春节
2月11日:妇女和女童参与科学国际日
2月15日—25日:第74届柏林国际电影节
2月17日—2月27日:第十四届全国冬季运动会在内蒙古自治区举办
2月18日:《粤港澳大湾区发展规划纲要》公布5周年
2月19日:习近平总书记“2·19”重要讲话8周年、邓小平逝世27周年
2月24日:元宵节
2月26日—3月1日:第六届联合国环境大会将在肯尼亚内罗毕举行
2月28日:《关于促进两岸经济文化交流合作的若干措施》(“31条措施”)发布6周年

三月 JMarch

- 3月3日:世界野生动植物保护日、国际爱耳日
3月4日:全国两会召开
3月5日:周恩来同志诞辰126周年、毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词61周年
3月8日:国际妇女节、马航MH370航班失联十周年
3月10日:作家金庸诞辰100周年、奥斯卡奖颁奖典礼
3月12日:植树节
3月15日:国际消费者权益日
3月18日—3月20日:2024中国跨境电商交易会春季展
3月21日:世界睡眠日、世界森林日、世界唐氏综合征日、消除种族歧视国际日
3月22日:世界水日
3月23日:世界气象日
3月24日:世界防治结核病日
3月25日:全国中小学生安全教育日
3月26日—3月29日:博鳌亚洲论坛2024年年会将在海南召开
3月27日:世界戏剧日
3月28日:西藏百万农奴解放纪念日
3月30日:国际医生节
3月31日:《澳门基本法》颁布31周年

四月 April

- 4月1日:雄安新区成立7周年
4月2日:世界自闭症日、国际儿童图书日
4月4日:清明节
4月6日:国际体育日
4月7日:世界卫生日
4月8日:国际珍稀动物保护日
4月11日:国际帕金森日
4月12日:载人空间飞行国际日
4月14日:玉树地震14周年
4月15日:全民国家安全教育日
4月20日:芦山地震11周年、联合国中文日
4月21日:世界创意和创新日
4月22日:世界地球日、世界法律日
4月23日:世界读书日、中国人民解放军海军成立75周年纪念日
4月24日:中国航天日
4月25日:世界防治疟疾日、漓江保护日
4月26日:世界知识产权日
4月28日:世界安全生产与健康日

五月 May

- 5月1日:国际劳动节
5月4日:青年节、五四运动105周年纪念日
5月8日:世界红十字日
5月12日:汶川地震16周年、母亲节、护士节、全国防灾减灾日
5月14日—5月25日:第77届戛纳国际电影节
5月15日:全国助残日、国际家庭日
5月17日:世界高血压日
5月18日:国际博物馆日
5月19日:中国旅游日
5月21日:世界文化多样性促进对话和发展日、国际茶日
5月22日:国际生物多样性日、袁隆平逝世三周年
5月25日:世界预防中风日
5月26日—6月9日:法国网球公开赛
5月29日:联合国维持和平人员国际日
5月30日:全国科技工作者日
5月31日:世界无烟日

六月 June

- 6月1日:国际儿童节、《海南自由贸易港建设总体方案》发布4周年、中越发表《联合声明》宣布双方建立全面战略合作伙伴关系16周年
6月5日:世界环境日
6月6日:全国爱眼日
6月7日—10日:高考
6月7日:世界食品安全日
6月8日:世界海洋日、文化和自然遗产日(每年6月的第二个星期六)
6月9日:国际档案日
6月10日:端午节、《中华人民共和国海南自由贸易港法》颁布实施3周年
6月11日:中国人口日
6月15日:上海合作组织成立23周年、《人民日报》创刊76周年、联合国“认识虐待老年人问题世界日”
6月16日:父亲节(每年6月第三个星期日)
6月17日:世界防治荒漠化与干旱日
6月20日:世界难民日
6月21日:世界渐冻人日
6月22日:中国儿童慈善活动日
6月23日:国际奥林匹克日
6月25日:全国土地日
6月26日:国际禁毒日
6月30日:雅万高铁开通一周年

七月 July

- 7月1日:中国共产党成立103周年、香港回归27周年
7月1日—7月14日:温布尔登网球锦标赛
7月7日:“七七事变”87周年
7月8日:中央人民政府驻香港特别行政区维护国家安全公署成立4周年
7月11日:世界人口日、中国航海日、两岸企业家峰会成立11周年
7月16日:国际冰壶节
7月20日:人类月球日
7月22日:科创板开市5周年、大暑
7月23日:清洁工日
7月26日—8月11日:2024年巴黎奥运会在法国巴黎举行
7月28日:世界肝炎日、内地居民个人赴港澳地区旅游启动21周年
7月30日:世界打击贩运人口日

八月 August

- 8月1日:中国人民解放军建军97周年、《中华人民共和国黑土地保护法》实施2周年
8月5日:福建正式向金门供水6周年
8月7日:甘肃舟曲特大泥石流14周年纪念日
8月8日:第16个全民健身日、北京奥运会举办16周年
8月10日:七夕
8月12日:国际青年日、《中日和平友好条约》签订46周年
8月15日:日本宣布无条件投降、朝鲜半岛民族解放纪念日(这一天,朝鲜半岛脱离日本殖民统治,朝鲜将之定为“祖国解放日”,韩国则称为“光复节”)、全国生态日
8月18日:中央层面推动媒体融合10周年
8月19日:习近平总书记“8·19”重要讲话11周年、中国医师节、世界人道主义日
8月21日:纪念和悼念恐怖主义受害者国际日
8月22日:邓小平同志诞辰120周年、处暑
8月26日—9月8日:美网公开赛
8月28日—9月8日:2024巴黎残奥会
8月29日:禁止核试验国际日

上接04版

九月 September

9月1日:新学期开学
9月3日:中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利79周年纪念日
9月7日:国际清洁空气蓝天日
9月8日:国际新闻工作者日、国际扫盲日
9月8日—9月11日:厦门投资贸易洽谈会
9月9日:毛泽东逝世48周年纪念日
9月10日:教师节
9月11日:“9·11事件”23周年
9月12日:联合国南南合作日
9月14日:世界清洁地球日、国际急救日(每年9月的第二个周六)
9月16日:国际臭氧层保护日
9月17日:中秋节、世界骑行日
9月18日:“九·一八”事变93周年
9月20日:宁夏回族自治区成立66周年、中国统计开放日、国际爱牙日
9月21日:国际和平日、世界阿尔茨海默病日
9月22日:秋分、国际聋人日(每年9月第四个星期日)
9月23日:中国农民丰收节、广深港高铁全线正式开通运营6周年
9月23日—27日:第二十一届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与

投资峰会

9月26日:彻底消除核武器国际日
9月27日:世界旅游日
9月28日:孔子诞辰2575周年、世界狂犬病日
9月29日:世界心脏日
9月30日:烈士纪念日

十月 Octoberr

10月1日:国庆节(中华人民共和国成立75周年)、国际老年人日、国际音乐日
10月2日:国际非暴力日
10月2日—9日:2024年诺贝尔奖揭晓
10月4日:世界动物日
10月8日:寒露、铁人王进喜同志诞辰101周年
10月9日:世界邮政日
10月10日:辛亥革命纪念日、中央红军长征出发90周年、世界精神卫生日
10月11日:重阳节、国际女童日
10月13日:国际减灾日
10月15日:国际盲人节
10月16日:中国第一颗原子弹爆炸成功60周年、世界粮食日
10月17日:国家扶贫日、国际消除贫困日、《内地与澳门关于建立更紧密经贸关系的安排》签署21周年
10月22日:世界传统医药日、红军长征胜利88周年
10月24日:联合国日、港珠澳大桥

通车6周年

10月25日:中国人民志愿军抗美援朝出国作战74周年纪念日
10月28日:世界动画日
10月30日:“希望工程”实施35周年纪念日
10月31日:世界城市日

十一月 November

11月1日:世界植树日
11月5日:美国总统大选、长江三角洲区域一体化发展上升为国家战略6周年、世界海啸日
11月5日—10日:第七届中国国际进口博览会
11月8日:中国记者节
11月9日:全国消防安全宣传教育日
11月11日:中国空军节
11月12日:孙中山先生诞辰158周年
11月14日:世界糖尿病日
11月15日:北交所开市运行3周年
11月17日:国际大学生节(世界大学生日)
11月18日—19日:G20峰会将在巴西里约热内卢举行
11月19日:世界厕所日
11月20日:世界儿童日
11月21日:世界电视日
11月22日:毛泽东同志批示学习推广“枫桥经验”61周年

11月23日:刘少奇诞辰126周年

11月25日:国际消除对妇女暴力日

十二月 December

12月1日:世界艾滋病日
12月2日:全国道路交通安全日
12月3日:国际残疾人日
12月4日:国家宪法日、全国法制宣传日
12月5日:国际志愿者日
12月7日:国际民航日
12月8日:《中华人民共和国统计法》颁布41周年
12月9日:“一二·九”运动89周年、国际反腐日、世界足球日
12月10日:2024年诺贝尔奖颁奖典礼
12月13日:南京大屠杀死难者国家公祭日
12月15日:两岸“三通”开启16周年
12月18日:改革开放46周年
12月20日:澳门回归25周年、国际人类团结日
12月21日:国际篮球日
12月25日:西方圣诞节
12月26日:毛泽东同志诞辰131周年

(说明:本文只列举了部分重要节点、纪念日,或已确定的大事。)

来源:传媒茶话会、广电独家

我省人工智能技术展示展演 在湖北广电成功举办

近日,湖北省人工智能技术展示展演在湖北广电传媒大厦1200平米演播厅圆满举办。本次活动由人民网主办,湖北省文化和旅游厅、湖北广播电视台共同协办。省委副书记、省长王忠林,省委常委、宣传部部长琚晖,省委常委、常务副省长邵新宇,副省长盛阅春,副省长陈平,副省长、省政府秘书长蔚盛斌,武汉市委副书记、市长程用文,人民网党委书记、董事长叶蓁蓁等出席活动。

展演活动现场,湖北文旅虚拟数字代言人“胡贝儿”首次登台主持,“她”不仅拥有极度逼真的容貌,还基于尖端的AI生成算法实现了与现场主持人的搭档交流。活动充分运用脑机接口、AI算法、虚拟现实、裸眼3D、动作捕捉等技术赋能节目内容生产,



人机钢琴合奏《长江之歌》、虚拟人合唱《在此》、时空漫谈《AI TALK》、空间武术《太极武当》、古音展卷《高山流水》、元宇宙环境舞蹈《橘颂》、AI摇滚

与新民乐《极目楚天》、裸眼3D光影乐舞《凤舞九天》等节目突破时空限制,给观众呈现出一场传统与现代、国风与流行、现实与虚拟融合且富有荆楚

文化特色的科创文艺盛宴。

本次展演成功解锁人工智能赋能文化艺术的新模式,语言文字、视觉效果、音乐编配、宣传物料等环节均有AI参与创作生成,并以舞台艺术为载体,充分展示了我省人工智能技术前沿成果,为湖北进一步推动“文旅+科技”融合的新发展路径作出了有益探索。

本次展演是湖北广电传媒大厦1200平米演播厅启用以来承接的首场活动。为达到高质量高标准呈现效果,台(集团)各部门通力协作、密切配合、合力攻坚,确保展演完美呈现。

湖北广播电视台(集团)领导王彬、张慧莉、岑卓、陈前、晏治林、郭小容、习覃观看展演。

来源:台(集团)综合办

访民情送温暖 查隐患保平安

近日,武汉市各社区纷纷行动起来,开展登门访民情、爱心温暖活动、安排禁毒宣传、安全隐患排查等工作,让社区居民在这个寒冷的冬天感受到了浓浓的暖意和安全。

温暖篇

海滨城社区

近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区居民相聚一堂,手工自制“黏土冰糖葫芦”,亲手串起幸福团圆的社区生活。志愿者为孩子们讲解了冰糖葫芦的历史起源和相关知识,让他们了解到传统小吃背后丰富的民俗文化内涵。随后分发了制作黏土糖葫芦的原材料,并讲解了制作黏土糖葫芦的步骤和注意事项,孩子们跟着志愿者的讲解,相互配合,认真制作。大家做出了山楂、橘子、西瓜、猕猴桃等各式水果,串起一颗颗五彩斑斓的果实,不一会儿功夫,一个个



独一无二的“黏土糖葫芦”在大家的欢声笑语中顺利完成。红红的“冰糖葫

芦”串起来,寓意着社区越来越团结,越来越和谐。 (通讯员 王欢)

花山社区

近日,武汉市东湖高新区花山街道花山社区新时代文明实践站组织开展了“巧手编织我的小美好”系列活动之“心生向阳”向日葵手工花束制作活动,由社区“巧手主事团”的三位团长为大家讲解向日葵的制作方法:如何折出紧实的花瓣和叶子,如

何用热熔枪把花瓣粘合起来。看完演示,大家迫不及待地动起手来。通过剪、扭、绕、拧等手法,制作向日葵的花瓣、花芯、花萼、花杆,最后将所有“零件”组装粘合,一朵美丽盛开的向日葵就做好了。

花山社区负责人表示,向日葵手

工花束活动是“巧手主事团”发起的“巧手编织我的小美好”系列活动的第一场,后续还计划开展香水百合、迷人郁金香、宁静薰衣草、柿柿如意等手工制作活动,来响应居民参与此类活动的热情。

(通讯员 王志清 袁梦)

黄金口岸社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区联合爱熙社工开展“访民间暖”行动。

为了让社会救助工作更有力度、更有温度,区民政局提前筹划“寒冬送温暖”专项行动部署工作,丰富助医陪诊、配品配送、助行代步等生活类、支持类、链接类救助清单,通过“物质+服务”救助模式,满足困难群众个性化、多样化的救助需求;黄金口岸社区工作人员通过“大走访”、困难信息比对、需求清单汇总等方式,将区民政局的救助服务精准提供到辖区近200名重症对象手中。



在走访现场,网格长和志愿者把区民政局提供的宣传袋交给帮扶对象,告知救助服务的有关事项,了解大家的日常生活,分享冬季生活经验,为重症对象送上关爱。 (通讯员 林莉)

安全篇

快活岭社区

武汉市汉阳区永丰街道快活岭社区位于城乡接合部,外来流动人口较多,人员复杂。连日来,社区加强了与街道社区戒毒康复中心、派出所等部门的联动,组织禁毒志愿者、社区民警组成“禁毒小分队”,在辖区内宾馆、快递点等场所开展禁毒宣教活动,并签署禁毒责任书。通过悬挂禁毒宣传标语、张贴禁毒海报、发放禁毒宣传手

册,倡导市民养成积极健康的生活方式,远离毒品侵害。

快活岭社区还联合永丰街派出所民警、青年志愿者走进快活岭小学开展禁毒宣传。通过生动形象的案例、互动小游戏让孩子们在寓教于乐中学禁毒知识,了解毒品危害,让禁毒意识入脑入心。

(通讯员 黄丹)



冶金街道

近日,武汉市青山区冶金街道积极推出各项暖心举措,让辖区特殊人群度过一个温暖、有爱的寒冬。

街道社工、欣城社区“小剪刀”志愿服务队的志愿者入户探望老人,宣传安全用电用气常识,提醒老人增强消防安全意识,并与老人们拉家常,叮嘱老人注意冬季安全、生活、保健等各方面事项。社工和志愿者们还为老人提供了理发、家务清洁等家政服



务。细致入微的服务让社区老人幸福感满满。

常四社区

近日,武汉市江汉区汉兴街道常四社区组织辖区内50名商铺责任人和居民代表开展消防培训。

消防教员结合近期各地发生的事故向参训人员讲述火灾的危害性,强调火灾的突发性和灭火自救的重要性;深入浅出地介绍了火灾报警的要点、灭火器分类以及店面火灾自救的

方法,并提醒商铺负责人要定期检查电线是否老化、灭火器材是否能正常使用、消防通道是否畅通等消防注意事项;要进一步掌握消防安全知识,加强自我防范意识。参训人员纷纷表示,今后会积极做好消防工作。

(通讯员 胡艳 王若曦)

社区
头条

桃林社区:帮助迷路老人回家

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区安保队长罗涛帮助一位走失老人找到了回家的路,得到老人家属和辖区居民一致好评。

罗涛接到居民电话,反映一名老人独自在辖区的园博园附件徘徊,疑似找不到回家的路。罗涛第一时间赶到现场,经过一番沟通,发现老人记不清家庭的具体地址,也无法提供家人的联系方式,只记得孩子的姓名。

天气寒冷,罗涛先将老人搀扶到社区,一边安抚她的情绪,一边将老人照片发在网格工作群求助。网格员范子绘看到信息后回复:“这位老人是我网格的。”罗涛立即和老人的家属联系。

“太感谢你们了,幸好你们联系



了我们,这要是走失了,我们都不知道要怎么办。”老人家属在电话里连连感谢。随后罗涛和网格员范子绘、物业管家一起将老人送回了家。

社区负责人介绍说,这次能快速帮迷路老人回家,得益于社区建立了

完善的网格联动机制,能够迅速调动各方资源形成合力,共同应对突发状况。社区将进一步完善网格化管理机制,加强各方力量的沟通与合作,提高应急处置能力,为民服务。

(通讯员 陈凤莲)

社区
治理

桥西社区:居民点赞送锦旗

近日,武汉市汉阳区江汉二桥街道桥西村132号的居民给社区调解主任章传智送上锦旗,对社区工作人员帮助解决居民楼顶水箱漏水的问题表示真心感谢。“热心服务 为民解忧”几个金灿灿的大字在红彤彤的锦旗上格外引人注目。

前段时间,桥西村132号的楼道间突然出现大量积水,给居民出行造成了极大不便。居民许婆婆发现后反映给社区,接到信息后,桥西社区调解主任章传智立即赶来察看,后经多方核实发现是楼顶水箱漏水。他迅速打电话联系相关部门处理,不到一个小时,漏水的问题得到了解决。



居民们对社区解决急难问题的速度和结果都十分满意。一面锦旗,一

份肯定,是居民对社区工作的认可。

(通讯员 杨博晗 殷珺)

永济社区:「垃圾场」变身「体育馆」

近日,武汉市经开区沌口街道永济社区新修的体育馆正式落成,成为喜爱运动健身居民朋友的好去处。体育馆设有羽毛球场、篮球场、足球场等,优美的环境、齐全的设施也是社区里妥妥的“网红打卡点”。

据悉,该体育馆由原一处建筑垃圾场改建而成。社区与小区开发建设单位协商共谋,最终决定改造为体育馆,还将周边荒地打造成为美丽的景观小花园。后期,双方还将共同开展各类体育赛事,促进居民间的交流与互动,提升居民健康。

(通讯员 刘健)

建和社区:“党群服务站”功能全

近日,武汉市洪山区青菱街道建和社区美好长江首玺小区党群服务站揭牌,居民不出小区就能享受到各种服务。

服务站设置了多项功能服务区:为民服务区是社区的办公场所;江城蜂巢休息室为居民及新业态就业群体提供饮水、热饭、休憩、充电、免费上网等服务;多功能活动室既是会议室也是教室,不定期开展公益课堂、亲子沙龙、就业培训等,以互动和体验

方式引居民参与社区活动和社区治理;居民协商议事室既是化解居民矛盾、开展邻里调解的场所,更是收集民意、解决邻里纠纷的议事厅;阅览室内“书香角”邀你畅游书海;儿童游乐室内孩子们尽情玩耍;书画室内笔、墨、纸、砚、笔架、笔洗一应俱全,营造出浓郁的文化气息和墨香氛围,让辖区居民多了一个丰富文化生活、陶冶情操的好场所。

(通讯员 刘露 王思琪)

社区
服务

和祥里社区:还“路”于民解民忧

近日,家住武汉市江汉区汉兴街道和祥里社区常青一垸的李婆婆向社区反映了她的烦恼:李婆婆楼上的住户将厨房的油烟机排气扇改到了单元门方向,单元门口原有的挡板比较短,油烟机的油渍沿着挡板滴下来,会落在单元门口的地面上和进出居民身上,如未及时清扫地面,也存在居民滑倒受伤的隐患。

和祥里社区工作人员随即上门查看。常青一垸是1988年建成的老旧小区,设施都比较老旧,油烟机排气扇改道,也是个历史遗留问题。社区经过和楼上各户居民沟通,最后,大家一致决定在挡板上想办法。社区迅速联系了定点维修员,对原有挡板进行清洁,进行加宽加长等处理,阻挡油渍直接滴落,还“路”于民,让出入单元门的居民不再担忧。

社区积极行动解民忧,李婆婆非常感动,她说:“这下好了,进出不再提心吊胆了。感谢社区给予我们居民的帮助!”

(通讯员 谭晓玉)

社区
活动

同庆阁社区:举办公益集市

近日,武汉市江岸区球场街道同庆阁社区、万帮社工、街道社工站、街道社区卫生院及爱心企业携手,开展“暖冬公益集市 缔造幸福生活”活动。

活动当天,公益集市的摊主们准时支起摊位“营业”。各摊位前人来人往,热闹非凡。义诊区,社区医生为居民提供血压测量、体检报告解读等服务,并有中医教授按摩技巧;眼科医生为居民开展眼部检查,给出治疗综合建议;牙科医生仔细地为居民进行口腔检查,讲解正确刷牙方式及牙科疾病的预防与治疗方法,并根据居民的口腔问题给出专业治疗建议。

服务区,保险专员为居民讲解家庭燃气安全,提醒居民做好防护,为居民讲解燃气险;银行工作人员为居民科普如何防范金融诈骗,捂好自己的钱袋子。

(通讯员 干佳丽)

每天早起嗓子都要冒烟,皮肤干燥、紧绷脱屑……你有过这样的体验吗?出现这些情况,不一定是普通的干燥缺水。专家提醒,如果出现长期口干、眼干、关节疼痛等症状,就要警惕干燥综合征的发生。

干燥综合征 你了解多少?

干燥综合征是怎么回事?

干燥综合征是一种慢性病,是自身免疫系统紊乱引起的自身免疫性疾病。人体免疫系统疾病,不像是心脏病,在一个固定的位置,心脏一出问题,大家就能感觉到这可能是心脏的毛病。免疫系统在全身各个部分,相对来讲比较复杂。

正常情况下,免疫系统就像人类体内的“警察部门”,负责清除体内垃圾(凋亡细胞等)、叛徒(肿瘤细胞)和外敌(病菌)。

免疫系统阻止病毒进入。一旦免疫系统发生功能紊乱,本来起保护作用的“警察部门”就会失去辨别能力,就会攻击身体里正常的器官和细胞。干燥综合征就是这样一种自身免疫性疾病。

干燥综合征患者症状有哪些?

干燥综合征最主要的表现就是“干燥”,眼睛干涩、口唇干涩、鼻腔干燥、咽喉干燥、阴道干涩等。

眼睛干涩,常见的有两种表现:一是会有沙子磨眼睛的感觉,慢慢会觉得眼睛发干;二是看到感动的事,想流泪但流不出来,眼睛发干。

干燥综合征患者口会干,说几分钟话,就得需要喝水润润口唇才行。干燥综合征除了“干”以外,还会有哪些症状呢?

干燥综合征发展比较隐秘,可能会累及到全身各个器官。累及到肺,轻度的受累者会出现干咳,重度的患者可能会引起肺间质纤维化;累及液系统,可引起白细胞计数减少和(或)血小板减少;累及到肾,可以引起肾脏出现异常的表现,比如大量蛋白尿等;累及到肝,可能会引起肝功能异常;累及神经系统,有患者会出现手麻、脚麻的症状,甚至发生关节肿胀疼痛,关节炎,肌肉疼痛或无力,这些都是干燥综合征累及到神经系统的表现;累及到皮肤,可出现过敏性紫癜样的皮疹,多发生于下肢。

干燥综合征可以引起全身几乎各个系统出现问题,给人体带来危害,大家一定要警惕。

干燥综合征是怎么引起的?

干燥综合征的病因目前不是十分



清楚,但是经过多年的研究,发现有一些危险因素,或者是相关因素,干燥综合征和以下几个方面有关系。

基因

干燥综合征有一定的遗传倾向,家族中有很多人都患有免疫性疾病,比如红斑狼疮、类风湿关节炎、甲状腺疾病等,有家族史,得干燥综合征的风险会比较高,但不是一定会得。

病毒感染

在遗传背景的基础上,有病毒感染,比如EB病毒感染,免疫系统发生紊乱,得干燥综合征的风险会增加。如果最近一段时间出现明显的口干、眼干,持续时间很长,通过喝水,饮食调整,控制好血糖等,都无法缓解,给生活带来了困扰,这时就要去看医生了。

很多患者会首先去看耳鼻喉科医生,耳鼻喉科医生做了相关检查后,怀疑是干燥综合征,那么会推荐到风湿

免疫科进一步就诊,进行进一步排查。

风湿免疫科医生会根据患者的具体情况选择相应的检查,比如免疫学检查,能够查到一些自身抗体,如抗核抗体、抗SSA抗体、抗SSB抗体,这是诊断干燥综合征非常重要的抗体。

60%的干燥综合征患者类风湿因子呈阳性,常常也会查类风湿因子。另外也会查免疫球蛋白,免疫球蛋白能够判断病情的好坏,是处于活动期还是非活动期。

诊断干燥综合征,唇腺活检也是一个非常有意义的检查,经过特殊染色在显微镜下观察,如果是干燥综合征,能够看到里面有很多炎症细胞浸润,而且要达到一定的数量,对诊断干燥综合征是有帮助的。

干燥综合征是排他性诊断,排除其他疾病后,结合各项检查,最后给出诊断。

干燥综合征怎么治疗?

干燥综合征是一种慢性的全身疾病,每个患者的症状不同,在治疗上要根据每个患者的具体情况,选择治疗方法,进行个体化治疗。

干燥综合征患者,比如只是眼干、口干,以替代治疗为主。眼干可以滴入人工眼泪,干了就点一下,这样眼睛就不会干了,嘴巴干可以用人工唾液替代。

除了替代治疗以外,还可以通过其他方法刺激泪液和唾液分泌,最简单的方法就是嚼口香糖,通过嚼口香糖,吃点酸的东西,可以刺激腺体分泌。药物也可以帮助刺激腺体分泌,比如茴三硫片。

干燥综合征比较重的,就得全身用药,口服或者输液。全身用药,比如羟基氯喹,可以缓解眼干、口干,对控制疾病的发展有一定的帮助,是一个非常重要的药物。白芍总苷这个药物也可以缓解眼干、口干、大便干燥。

干燥的症状经过治疗以后,能够在一定程度上得到缓解,但是并非所有患者眼干、口干的症状都能够彻底解除,取决于治疗的早晚。

干燥综合征患者出现血小板减少,出现肺、肝脏病变的时候,需要用更强的一些药物,就是激素和免疫抑制剂,免疫抑制剂来抑制免疫反应,起到治疗疾病的目的,常见药物比如甲氨蝶呤、环磷酰胺、硫唑嘌呤、吗替麦考酚酯、来氟米特等。

干燥综合征属于自身免疫性疾病,通常情况下不需要手术治疗,如果出现了一些严重的症状,比如发生了肠梗阻等,紧急情况下可能需要手术来解决,手术只是解决局部的症状,以后还是需要药物来治疗。

干燥综合征是一个慢性疾病,意味着有可能需要长期治疗,如果只有眼干、口干的症状,疾病不往前发展,终身替代治疗就可以了,不需要吃药。对于比较严重的患者,全身用药的患者,有的可能需要吃五年,有的可能吃十年,有的可能需要终身吃药。

干燥综合征一旦得病不能根除,但能通过药物控制住症状,也能像正常人一样生活。另外,由于干燥综合征发病原因不清楚,也很难去预防。

(来源:综合自《大河健康报》人民网健康)

“阳”后关节疼 拔罐、热敷可活血止痛

很多新冠病毒感染患者会出现身体疼痛的症状,这是因为感染后病毒会直接损伤、破坏人体的细胞,同时人体会启动免疫反应以“调兵遣将”与病毒斗争,在消灭病毒的同时也会导致局部产生炎性损伤,从而刺激人体产生诸如头痛、腹痛、关节痛、肌肉痛、骨痛或神经痛等疼痛症状。

中医认为脾胃“主身之肌肉”“为气血生化之源”,而新冠病毒感染后人体正常机能受损,尤其是脾胃的消化吸收功能受损,肌肉营养不足,也会出现疼痛,即“不荣则痛”。

如果是轻微的疼痛,可通过多饮水、加强保暖、调整不良姿势、局部放松按摩、适当活动例如散步、八段锦、太极拳等方法来缓解。此外,保持良好的睡眠和心理状态有助于减轻疼痛症状。

若出现难以忍受的全身疼痛或疼痛持续不解,应及时就医。中医特色疗法如推拿、艾灸、中药溻渍、中医



定向透药等疗法,能帮助患者改善恢复期疼痛,修复组织细胞破损,以达到疏通经络、健脾益气、舒筋止痛、扶正祛邪的效果。具体如下:

恢复期患者多表现为“肌肉痛、关节痛”,此类患者可以在疼痛部位进行局部按摩、拿捏等放松手法以及拔罐、热敷等以活血止痛、扶助正气。也可以试试中药溻渍疗法,以温通经脉、理气活血,促进组织炎症吸收,缓解疼痛。

头痛剧烈,可用指腹揉按双侧风池穴、风府穴、太阳穴、攒竹穴及头顶百会穴;或以手进行“梳头”“拿五经”等按摩手法进行缓解。

若咽干咽痛明显,可以通过食疗、代茶饮以缓解疼痛,如用桑叶、菊花、薄荷代茶饮以清热利咽;用冰糖、梨、枇杷煮水饮以养阴润肺、利咽生津。

腹痛明显者,可以通过灸神阙穴、足三里穴以温通经脉、健脾益气、理气止痛。 (来源:《保健时报》)

老人冬季洗澡要防“浴晕”

冬季,在温度较高的浴室内洗澡,或长时间在热水盆中浸泡,可能会突然出现头昏、眼花、恶心、呕吐、大汗不止等症状,甚至晕倒,年老体弱者的人群中更容易发生这种“浴晕”现象。

为安全起见,老人冬季洗澡应注意以下几点:

老人一旦发生“浴晕”,应尽快走出浴盆。如自己已不能行走,应呼叫周围人帮忙扶出浴室,平卧于空气新

鲜处,身体要注意保暖,以防感冒;同时家属可给患者喝些热糖水或热生姜汤,一般能在短时间内恢复正常。

经上述处理,如未见情况好转,且出现频繁呕吐、神志不清或胸前区憋闷及疼痛等症状时,周围人应尽快将患者送医院诊治。

建议老人冬天洗澡(尤其是盆浴)水温不可过高,以接近体温为宜,且不要长时间在热水中泡澡。浴室

不能完全密闭,可为老人安装特制的扶杆和把手,盆中也可放一防滑胶垫,以防跌倒。

有高血压、冠心病、肺心病等基础疾病的老人,最好选择淋浴,且入浴时应带上硝酸甘油之类的急救药,以利于及时救治。

此外,老人在家中洗澡时,亲属应不时呼唤以求回应,以便能及时发现意外。 (来源:《家庭医生报》)

冬季天气寒冷,流感等呼吸道传染病高发。如何更好地预防感染?患病后如何尽快恢复?专家提示,保护好呼吸道黏膜屏障,对防感染和早康复很重要。

流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒一定要进入细胞中繁殖复制,因此呼吸道上皮细胞的健康很重要,呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。

如何保护呼吸道黏膜屏障?首先要注意多饮水,水分要充足。缺水时,呼吸道很快就会感到干燥,此时黏膜屏障功能变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质,确保足量的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群,尤其是儿童,如何尽快康复?专家建议:发烧的孩子千万不要带病上学,因为发烧表明感染没有控制住,不仅容易将疾病传染给其他人,自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲,呼吸道疾病的患者恢复期需要一定时间,呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长,这是一个“养”的过程,一般来说至少需要两周到一个月的时间才能彻底恢复。值得注意的是,在“养”的过程中,患者还可能会再感染其他病原。因此在恢复的过程中要注重非药物干预,例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。在呼吸道疾病高发季节,尤其要继续做好个人防护,例如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等,也可以在医生指导下使用免疫调节剂,增强呼吸系统的免疫力。 (来源:新华网)

成年人耳病最常见的有两种,一种是耳鸣,另一种是耳聋。当然,很多时候这两种病又同时发生。当今社会,工作压力大,人与人之间关系复杂,特别是年轻人爱熬夜,这种状况很容易让人产生焦虑、浮躁、压抑等异常情绪,从而导致经络阻滞不通,耳鸣耳聋恰恰就在这种情形之后发生,这也是为什么耳鸣耳聋患者逐渐年轻化。耳鸣细分之也有两种情况,一种尖细如蝉鸣,是肾精不足的表现;另一种沉闷轰鸣如火车隆隆之声,是三焦经不通,肝胆火盛的表现,而引起暴发性耳鸣耳聋的原因,大多是由于生气造成的。

“百病皆由气作祟”,在现实生活

耳鸣耳聋年轻化

中,常常人一生气,经脉不通的病马上就跟着来了。从经络的循行来看,耳后、耳前和耳中都由三焦经所主;胆经有一条支脉,也是从耳后入耳中,出走耳前,最后再走到外眼角的瞳子髎,所以三焦经和胆经阻滞不通就会出现耳鸣耳聋。所以,从中医的角度来分析耳鸣耳聋多为生气惹的祸。

另外,耳鸣耳聋还与胃气不足有关。耳部为多条经脉所过之处,当人饮食不规律时,就会损伤胃气,水谷精微不能转变成正常的营养物质,耳部的经脉得不到及时充足地濡养,耳鸣耳聋也就发生了。这种情况特别容易出现在生气之后吃不进饭的时候。

中医还认为,肾开窍于耳,耳鸣

针灸助听效果佳

耳聋常与肾精不足有直接关系。肾虚型耳鸣在临幊上不太好治,因为肾虚不是短时间造成的,治疗此类耳鸣应该去补肾精、补元气,但脏腑的虚损又不是短时间就能补得上来的,中医有句话叫“虚则难补,实则易泻”,得病前消耗、损失了多久,就要用多长时间去滋补。

该病的西医治疗包括以扩血管、营养神经或激素为主的药物治疗、高压氧、手术治疗及物理疗法等,但效果不甚确切。而“导气针法”通过“耳三针”治疗耳鸣耳聋疗效甚佳。“耳三针”为“听宫、耳门及聪耳穴”的简称,“聪耳穴”是一个经验效穴,穴位于乳突边缘与耳廓后缘形成的夹角凹陷处。三

焦经主要病候为耳鸣耳聋,“聪耳穴”正位于手少阳三焦经脉循行所过之处,经脉所过,主治所及,故与传统的翳风穴相比,“聪耳穴”深刺结合“导气针法”在引起循经感传方面有明确的疗效。配合温针灸,耳部微循环改善更明显。除“耳三针”外,结合腹针以“引气归元”。另外还可辨证配合支沟、液门、阳陵泉、太溪、太冲、内关等穴,旨在疏通三焦经气机,佐以交通心肾、镇静安神,加之病灶局部刺络放血拔罐,辨证选用中药口服,诸法共用起到疏通经络,导气入耳,基本上百分之七十左右的患者疗效明显。

(武汉市第一医院针灸科 王琼)

保护好呼吸道有助防感染和早康复

漫游新晋省级全域旅游示范区

近日,湖北省文化和旅游厅发布了2023年省级全域旅游示范区公示名单,全省共有襄城区、宜昌市宜都市、荆门市钟祥市等10个县(市、区)进入榜单,这些省级全域旅游示范区究竟有哪些魅力?我们一起来看看吧!

襄城区

襄阳,位于中国之中,北通汝洛,西带秦蜀,南遮湖广,东瞰吴越,素有“华夏第一城池”、“南船北马、七省通衢”之称,历代兵家必争、商贾云集,汉、唐、明、清等多个历史时期都是区域性物资集散地和商业贸易中心。

襄城区为襄阳市主城区,因拥有始筑于汉初的襄阳古城而得名,襄城区发挥全域旅游优势,打造文化旅游新高地。其中,东线岘山文化旅游区,以襄阳古城保护利用为契机,带动襄阳唐城影视基地、岘首山、习家祠等高品质景区;中线襄南生态文化旅游区,以中华紫薇园、福恩牡丹园、尹集乡村旅游、襄水源湿地公园为代表;西线隆中文化旅游区,以古隆中、黄家湾等为代表。漫步襄阳,“步步是文化,处处是历史”的体验感让无数游人流连忘返。

宜都市



▲宜都市

宜都市上锁巴楚山地,下引江汉平原,长江清江环抱,巴楚文化交融,素有“楚蜀咽喉”“三峡门城”“鄂西门户”之称。

宜都市风景秀丽既有磅礴大气的长江,也有宛若小家碧玉的清江、渔洋河,既有峭拔挺立的梁山、宋山,也有阡陌纵横、平缓肥沃的平原,可谓山环水绕、相得益彰。

钟祥市

钟祥,是国家历史文化名城。有文字记载的历史2700多年。明嘉靖皇帝取“钟聚祥瑞”之意,赐名钟祥。这里是世界文化遗产明显陵所在地。明显陵是明朝嘉靖皇帝父母亲合葬墓,为明陵中最大的单体陵园。

如今到钟祥旅游,您不仅可以品



▲襄城区

读钟祥悠久的历史文化,领略钟祥优美的自然风光,而且还可以感受到明显陵的王气、黄仙洞的仙气、莫愁湖的灵气以及大口天然氧吧的新鲜空气!

鄂州市梁子湖区

梁子湖区位于鄂州市西南部,东与黄石大冶市毗邻,西与武汉市江夏区、东湖高新区接壤,被誉为“梦里水乡”、“水上蓬莱”,素有“五城之心”的美称,是武汉都市圈的后花园。

翻开梁子湖区全域旅游地图,碧波荡漾的梁子湖让人流连忘返;山水相拥的梅花坞百看不厌;铜铁海景区的共享菜园解了无数人乡愁;半岛计划露营基地让游客回归大自然,全身心放松……

十堰市竹山县

竹山县是千年古县之一,是《康熙字典》等典籍记载的女娲炼石补天圣地、古庸国都城所在地、陶渊明笔下《桃花源记》原型地,四大名玉之一——绿松石主产地。



▲竹山县官渡镇武陵峡谷
在竹山,堵河源国家级保护区、九女峰国家森林公园、圣水湖国家



湿地公园、大百川森林公园,有堵河干流水电梯级开发形成的峡谷平湖“五湖连珠”,万亩高山草甸、千峰山峦竞秀,形成了一幅秀美的“竹山画廊”。

武汉市蔡甸区

蔡甸区是楚文化的发祥地之一,全国最大的区县级莲藕生产基地,被誉为“中国莲藕之乡”。



▲蔡甸区沉湖湿地

北有汉水逶迤西来,南有长江浩瀚东去,东荆河自西向东横切全境,构成三面环水之势,全区地貌是以垄岗为主体的丘陵性湖沼平原。

蔡甸区内旅游资源丰富,武汉最大的生态“绿肺”沉湖湿地坐落其间;亲子游玩宝地武汉野生动物王国;“江汉平原第一峰”九真山风景区……多种风景区带你开启向往中的理想度假之旅。

荆州市松滋市

松滋地处鄂西南,山接武陵余脉,水连洞庭碧波,富饶的江汉平原、奔流不息的长江……得天独厚的条件汇集在此组合出丰富的旅游资源。

在这里,“楚南仙境”洈水湖、“荆州屋脊”卸甲坪、康养胜地曲尺河温泉度假村、中国十大白酒品牌之一——白云边,中国规模最大的沉浸式航天科普馆——九号宇宙航天探索中心,吸引着八方游客。

咸宁市崇阳县

崇阳县位于湖北省南陲,居湘、鄂、赣三省交界处。山青水秀,峰峦叠嶂,四季分明,拥有原生态山水田园风光。

森林秘境、暖心温泉、轻奢度假、千年古堰湾、青山平湖……来到崇阳县,将城市的喧闹暂存,一路打开祥和安静的田园风光,度过一个悠闲的假期。

宜昌市兴山县

兴山,因“环邑皆山,县治兴起于群山之中”而得名,是湖北宜昌风情别致的一座小城。巍峨的山峦与逶迤的溪流相映成趣,勾勒出了一幅动人的秀丽江山图。

兴山也是汉明妃王昭君的故乡,走进昭君村景区,香溪河畔少女浣纱的传说历经千年,依然历历在目;朝天吼十里画廊,感受夏日的清凉与刺激;在中国最美水上公路,感受如在画中游……

襄阳市保康县

保康地处鄂西北,保康于明弘治十一年(公元1498年)建县,是楚国源头和早期楚文化发祥地,是生态旅游胜地和森林康养福地,森林覆盖率达84.1%,空气优良率达95.5%。



▲保康县横冲国际滑雪场

保康县内,野生蜡梅、原始牡丹、古桩紫薇、云锦杜鹃等珍稀花卉分布密集,尧治河、五道峡、九路寨等景区组成美丽山水画卷,横冲国际滑雪场、梅花寨云海滑雪场让你爽玩一整个冬季。

(来源:湖北发布公众号)

冬天的黄陂

上山看雪

黄陂,地处武汉北部,有武汉最密集的群山,也有武汉的最高峰(双峰尖海拔872.5米)。因此,往往每年武汉的第一场雪,都会落在这儿。

“不是北方去不起,而是黄陂更有性价比”。黄陂山上的雪,总是下得比武汉市区更早更大。去黄陂赏雪,木兰山、清凉寨、云雾山三个景区最有特色。

木兰山:海拔582.1米,庙宇宫殿依山而建,古建筑鳞次栉比。这些古建筑有的始建于隋,有的是唐代遗留。



雪后的木兰山被白雪染白,雪雾连绵、银装素裹,整个山峰宛若仙境。山上植被凝霜挂雪,晶莹剔透。下雪后,山上的琼楼玉宇,仿若天山宫阙。日落时分,登上金顶,看夕阳照在雪山上,此行无憾。

清凉寨:位于武汉最北端,最高处海拔800余米,是武汉“制高点”和“寒

极”,平均气温比市区低10℃左右,历年来几乎都是黄陂第一个下雪的地方。山中的雪,唯美浪漫。盼雪迎冬,宁静中带着潇洒。冰艳的世界,以白为主。朦胧如梦境一般,树挂上了糖霜,云若隐若现。

雪后,群山环绕的酒醉湖,像一面干净的镜子,倒映着白雪皑皑的山林,野鸭在湖里畅游,鸟叫声在山谷回荡,刘家山村炊烟袅袅。

陶渊明笔下的桃花源,到了冬天,也是这般模样吧。

云雾山:主峰海拔709米,因重峦叠嶂,气势雄伟,山上常有云雾缭绕而得名。冬天,大雪落下,站在山顶天空悬廊俯瞰,山谷间云海翻涌,千里冰封,万里雪飘,十分壮美。

由于山上海拔较高,积雪化得慢。若是小雪天,山上积雪需2-3天化完;如遇大雪,山上积雪约7-10天化完。所以,看准天气预报,推荐在下雪前动身,去黄陂住几日,最安全。

下山过年

虽然离过年还有些时日,但黄陂已经有景区开始整活了,味儿很浓。

木兰花乡(木兰不夜城)正在举办“渔灯节”,古色古香的街道上8000多盏鱼灯花灯点亮,一派喜气。渔灯节,是山东烟台沿海渔民的传统民俗节日,至今有五百多年历史。今年,身在黄陂,就能玩出“海”派年味儿。入夜,这里还将上演一场民间传统烟花秀,打铁花。“打花打花,越打越发”,6位来自河南开封的工匠,用铁铲把

冬天,若想在武汉赏雪、逛灯会、赶大集过年,黄陂绝对是一个不错的选择。这里有仿若天宫阙的雪景,有年味十足的灯会市集,还有可以躺平泡汤的山中民宿。

1600℃的铁水打向空中,全程约10分钟。金色焰火在夜色里绽放,像一场大型烟花秀,令人叹为观止。



来了黄陂,要感受年味,可以花一天时间,去集贸市场逛逛。

一到腊月,家家户户开始摊豆丝、做黄陂三鲜。姚家集街集贸市场,每天清晨相当热闹,“杨氏三鲜”店里顾客络绎不绝,新鲜鱼肉猪肉现做现炸,门口支着大铁锅,热气腾腾,烟火气十足。

走在黄陂张岗湾、李家集街,可以看到村民们的房前屋后,摊满了晾晒的豆丝。带点黄陂三鲜和手作豆丝回去,妥妥过年硬通货。如果懒得折腾,想在景区“躺平”的,木兰胜天“乡村年货节”正如火如荼举行。黄陂三鲜、豆丝、腊鱼、腊肉、土猪肉等年货一溜摆开。还可以免费体验摊豆丝、打糍粑,直接在景区里赶大集。

躺平泡汤

说到躺平度假,冬日躺平的最佳方式就是泡汤。

裕和夫子山,7栋私汤别墅,带独立庭院和泡池,都有地暖,适合全家出游。除了泡汤,裕和夫子山还有很多玩法。坐在“露华坊”手作书咖,DIY一个小灯笼;围着火炉,烤红薯;在篝火上,烤一份爆米花。这里还有马场、钓池、儿童乐园,一家人来这儿可以撒开了玩儿。

清凉寨度假酒店,有大名鼎鼎的“铁锅炖”。4口大铁锅架在户外,里面装着40℃的山泉水,下面燃着柴火,四周无遮挡,若遇下雪,周围雪景尽收眼底。



冬天来清凉寨,除了赏雪泡汤,千万别错过西峰古寨的日出。这里是清凉寨最高峰,保留着600多年前的古城墙遗迹。当第一缕阳光洒在古墙,内心瞬间被治愈。

地处“国之中”的武汉,既有水天一色如画般的南方美景,亦有白雪皑皑似童话世界的北国风光。冬天无需远行,在家门口也能玩出花样。

(来源:武汉市文化和旅游局公众号)



雅俗不离分 "扣"里显乾坤

说起五花肉为主角的菜肴,别看成品模样都差不离,实际烹饪手法可能千差万别,味道细究起来也各有千秋:东坡肉一根细草绳作标记,名头占了诗人的雅,成为食肉界的高端代表;红烧肉做法简单,宜调众口,几乎霸占了大江南北的家常菜谱;而梅菜扣肉则是肥而不腻、雅俗兼备。

梅菜扣肉是客家传统名菜,与盐焗鸡、酿豆腐并称为“客家三件宝”。因其肉烂味香,吃起来咸中略带甜,属于过年过节必做菜肴之一。入冬之际,食用梅菜扣肉最是适宜,那阵阵热气足以驱散一天的疲惫。

"扣"一段佳缘

关于梅菜扣肉的来源,民间流传着各种版本。一种说法是古代战乱不断、民不聊生,一位姓梅的仙姑下凡,赠与妇人一包菜种,其种下数天后即可食用。妇人为表谢意,便将这道菜取名为“梅菜”。

还有一种说法是山洪暴发把桥给冲断了,阿牛打柴回来,看到有个姑娘过不了河,就牵来水牛送她过河。后来两人相爱了,但姑娘作为天上仙女总是要被召回的,临走送阿牛一包菜籽并授之梅干菜做法,姑娘名叫阿梅,菜干就叫“梅菜”,梅菜扣肉因此也被誉为“天仙配”。

到了北宋年间,苏东坡在惠州当官,特地派了两位名厨去杭州西湖学习厨艺,待他们归来,苏东坡就让他们模仿杭州“东坡扣肉”,用梅菜制成了



久负盛名的“梅菜扣肉”。做出来的菜肴味道鲜香可口,肥而不腻,受到惠州人民的喜爱,后来这道菜逐渐变成了宴席上的经典之一。由此可见,梅菜扣肉起源于广东惠州,属于粤菜。

储一夏清香

别看肉是主角,一道梅菜扣肉里,梅干菜才是灵魂,它的品质能直接影响整道菜的口味。以鲜梅菜为原料经腌制后再脱盐等传统工艺制成的梅干菜,与五花肉的结合可谓绝配,很大程度上成就了这道名菜的独特风味。

浙江县城边的村庄土壤肥沃、谷蔬丰美,每家每户门前院都会开垦一畦小菜地,鲜嫩小菜吃不完,便会做成梅干菜储存起来。梅干菜乍一听像是一种蔬菜名,实际却是后天加工而成,大多数用芥菜作原材料。不同于北方蔬菜各个牛高马大,芥菜是南方蔬菜里少有能长到腿高的蔬菜,叶大水分少,营养丰富自带鲜味,用来做梅

干菜再合适不过。

梅干菜通常采用晒制法,因此最好的制作时节是在夏天。经验老道的农人会挑一个连日无雨的好天气,将地里采收来的新鲜蔬菜洗去泥沙,然后靠太阳的热力把水分蒸干。鲜绿的菜叶颜色逐渐加深,直到变得乌黑泛紫才算制成了。因其颜色,梅干菜也叫乌干菜。

梅干菜制作后分量会大幅度缩减,原材料采收就要尽可能多,所以晾晒场地也要足够大:地面、长凳、匾筐、晾衣杆上……满满当当,整个院子都飘着蔬菜独有的清香,那是夏天里独特的风景。

上好的梅干菜酥亮油润,韧劲十足,散发着一股好闻的食材香气,储存起来大约能吃一个秋冬。

暖一季寒冬

对于物质充足的现代人,纯肥肉吃来不免腻味,于是更多地选用五花肉来代替。一块上好的五花肉,应该

最近,烤梨成了新网红,这道老少咸宜的冬日甜品进入吃货们的眼中。

传统的烤梨在街边就可以尝到:从铁皮烤箱里抽拉出来,烤熟的梨子被“咕嘟”一下倒进搪瓷杯内,吃客们捧在手心里边哈着热气边吭哧吭哧地吃,暖心又暖胃。

烤梨是很多人的童年回忆,这道宝藏甜品不仅清新美味,制作起来也十分简易。

佳梨待烹

一到秋冬,梨子陆续成熟,人们就开始忙着吃梨了。

很多人发现吃梨有时会导致腹泻,以为梨是寒凉之物,其实不然。中医研究发现,石细胞越多的梨越容易促进肠胃消化。梨的果肉中有一些“硬硬的渣子”,这些硬渣就是梨的“石

寒冬遇暖梨

细胞”,而它们属于不溶性纤维,特别是颗粒度比较大的不溶性物质,恰恰有着不断促进肠道运动的能力。

而且,梨含有的山梨糖醇不仅可以促使肠道气体增加,还会刺激肠道蠕动。

李时珍在《本草纲目》中记载:梨品甚多,俱为上品,可以治病。因此,人们很早就开始把梨炖熟或者烤熟食用,以解除大众认知里“寒凉之物”的固有印象,而把梨烹调为熟物也是东方社会亘古就有的饮食习惯。

熟中有巧

炖梨是家家户户都会做的一道甜品,特别是每当孩子们发烧咳嗽,母亲

都会用梨水祛除咽喉的燥火,而“烤梨”也是民间颇具特色的一种吃法。

烤梨是安徽寿县一带的传统街头食品。料理者掏空梨子中间的果核,丢入红枣、桂圆、枸杞等,将之泡在冰糖水里,放进铁皮箱里烤至梨肉软如棉花、汁水爆多。梨子皮薄得可以撕开,梨肉温热软绵,清甜润喉,冬季食用再适合不过。

除此之外,烤梨的铁皮箱也是一大特色。铁皮箱前面有数个带把手的圆形“小门”,拉开把手,里面是一个带支架的“抽屉”,藏着平排的三格:每个小格上放一个传统的搪瓷杯,杯子里的梨一个个排放妥当,待烤熟后抽拉出来,满满一杯热情便传递到了食客手中。

暖味易得

虽然有些城市的街边也会有卖烤梨的,但是这种小吃还没有“遍地开花”。不过烤梨这种简易美味的甜品,吃货们完全可以自己在家做。

准备1-2个雪梨、冰糖、红枣、枸杞少许;将梨子洗净,红枣去核切小块,在梨上部分1/3处位置横切开,用勺子小心挖出果核,放入红枣、冰糖、枸杞和适量清水。把梨盖盖上,用锡纸包起来,放入空气炸锅或家用烤箱,烤至梨轻压变软便可取出。剥开锡纸,这时烤好的梨表面已经全部变成褐色,再轻轻把微微的外皮剥掉,拿上勺子即可开吃。

大块的梨肉和软绵的红枣,还有淡淡的枸杞香,在冬天吃上一口热乎乎、甜丝丝的烤梨,谁能不道一句妙哉。

(来源:精品生活)

国匠传媒翘楚 筑梦光谷中心

长江广电·光谷家开发企业——湖北长江广电置业有限责任公司母公司湖北广播电视台是一家拥有广播、电视、电影、新媒体、有线网络等资源的省级权威传媒机构。为响应时代发展潮流,开拓媒体发展新时代,湖北广播电视台获国家批准,择址光谷中心城门户地段,建立中部地区第一个国家级新媒体传播基地——湖北广播电视台传媒基地

光谷城市中轴 生态人文高地



作为湖北广播电视台传媒基地的生活配套板块,长江广电·光谷家总体依山而建。因山体景观廊从中央穿越,项目被天然的划为南、北、东三个居住区。秉承以人为本、科学居住、健康生活的理念,长江广电·光谷家以**2.43低容积率**,打造中心城舒适宜居的低密人文住区

户型鉴赏



建面约 **108 m²**
三室两厅两卫

亮点 1

户型方正 动静分区
餐客一体 大气敞亮

亮点 2

大面宽阳台 尽享阳光生活
地暖入户 恒温舒适

二区在售户型



建面约 **141 m²**
四室两厅两卫

亮点 1

电梯入户 尽藏一方恬静

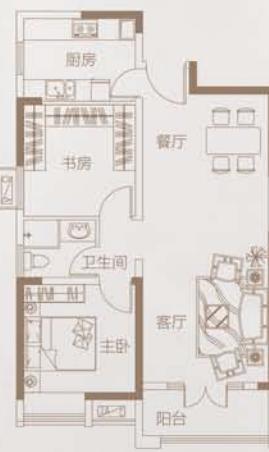
亮点 2

全明户型 南北双阳台
格局通透

亮点 3

四开间朝南 尽享和煦阳光

户型鉴赏



建面约 **96 m²**
两室两厅一卫

亮点 1

臻稀小户型 低总价
寻遍中心城难得

亮点 2

科学动线设计 格局方正

亮点 3

南向大阳台连接一体化客餐厅
空间灵活可塑

三区在售户型



建面约 **128 m²**
三室两厅两卫

亮点 1

格局方正 南北通透
动静分区

亮点 2

南北双阳台
兼顾眼前生活 远方诗意

亮点 3

主卧套房设计 纳藏尊贵格局

巨擘
臻品
毛坯
强强
联合
献礼



中建三局



中国铁建



万科物业

MUSE & WISDOM
INSTITUTION | 妙物



中信设计
CADI

项目设计、建设、物业服务单位均为国内行业翘楚,中信建筑设计院、中国美术学院风景建筑设计院、中建三局、中国铁建、万科物业、妙物装饰等国企巨擘强强联合,与湖北广电携手质造臻品,献礼光谷中心城

开年剧谁是榜首?

新年伊始,各大卫视和平台竞相推出开年剧,让我们看看谁能问鼎开年剧收视榜首?



《天启异闻录》

主演:黄轩、吴越、张榕容
播出时间:2023年12月30日
播出平台:爱奇艺

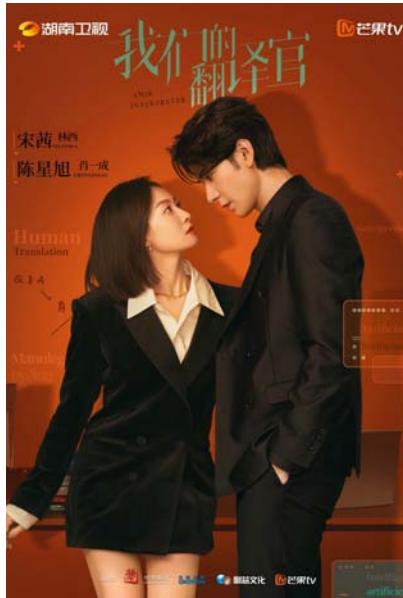
该剧讲述明末天启年间辽东关外怪病肆虐,人心惶惶,一锦衣卫只身北上探查,不料却卷入当地军民斗争,在终日笼罩辽东的迷雾之后,诡谲阴谋也正潜滋暗长,无形的触手正伺机而动……



《问苍茫》

主演:王仁君、宁理、白客
播出时间:1月4日
播出平台:湖南卫视、芒果TV

1921年至1927年,从中共一大归来的青年毛泽东带着对中华民族将走向何方的忧国之问,以一个“探路人”“早行者”的姿态,从一名追随者成长为先行者、开拓者,并探索出中国革命正确道路。



《我们的翻译官》

主演:宋茜、陈星旭
播出时间:1月4日
播出平台:芒果TV、湖南卫视

八年前,林西为完成林母未完成的职业梦想,忍痛和肖一成分手,成为联合国专业翻译。八年后,林西重逢肖一成。为了拿下肖一成的合同,林西不得不与肖一成“周旋”。两人从隔阂误解,到相互理解、互相成就,最终有情人终成眷属。



《侦查英雄》

主演:罗晋、马思纯
播出时间:1月9日
播出平台:浙江卫视、北京卫视

故事背景设定在1951年初抗美援朝的第四次战役,以侦察兵的视角出发,讲述了在抗美援朝期间,志愿军某师侦察科长梁辰带领的侦察连通过不断磨练和提升侦察技巧,屡次穿插在敌人后方搜集情报的故事。



《大江大河之岁月如歌》

主演:王凯、杨烁、董子健
播出时间:1月11日
播出平台:中央一台、爱奇艺

1993年6月,东海化工与洛达公司的跨国合作正在如火如荼地推进,而促成东海合资的关键人物宋运辉正在彭阳农药厂带着工人们搞工艺改革。投资人梁思申在合资中尽力平衡着洛达和东海的利益,从起初的避嫌到逐渐敞开心扉,宋运辉和梁思申携手面对未来的挑战。



《城中之城》

主演:白宇帆、于和伟
播出时间:1月底
播出平台:中央一台

该剧根据滕肖澜的同名小说改编,讲述了两代金融人直面金融风暴、在职业底线与金钱利益之间不断抉择取舍的故事,以金融行业上至高管、下至普通职员的群像,呈现出金融行业的广阔现实和人生百态。



《在暴雪时分》

主演:吴磊、赵今麦
播出时间:1月(暂定)
播出平台:腾讯视频

职业斯诺克选手林亦扬与当红九球选手殷果相遇在一场比赛中。在殷果表弟的助攻之下,两人慢慢熟识。林亦扬在一次比赛中因对裁判判罚有异议而被禁赛,少年气盛的他离开了斯诺克事业。殷果的出现,让林亦扬重返斯诺克赛场。



《要久久爱》

主演:杨紫、范丞丞
播出时间:1月(暂定)
播出平台:优酷

航天城家属院里,七个独生子女结拜为“北斗七星”,约定考大学去北京。高考裹挟着十八岁成人礼仓促而来,黄瀛子成了唯一去北京的人,蒋翼远走美国,庄远奔赴香港,“北斗七星”相忘于江湖。“十七岁你喜欢谁”成了横亘在七人心中的墙,也是挥之不去的青涩记忆。

2024年
1月6日
农历十一月廿五

小家

天地茫茫寒已至
庭院围炉温暖时

湖北广播电视台

长江广电·光谷家
HOME OF OPTICS VALLEY

中心城中轴门户 国匠广电精筑

地铁旁 建面约 108-141 m² 地暖新品 热势劲销



国企保障



中心门户



千亿产业



立体交通



生态中轴



百万商业



优质教育



三甲医疗



TEL 027 | 8770 5283

营销中心地址:高新大道与豹山路交汇处向南500米
项目地址:光谷四路与神墩三路交汇处



注:本资料部分素材来源于网络,其著作权归原作者所有;如果原作者表明其身份要求本公司停止使用该素材的,请及时与本公司联系。一切未尽事宜,由本公司负责补充说明。
免责声明:“长江广电·光谷家”为本案推广名。本宣传资料为邀约邀请,相关内容不排除因政府相关规划、规定及开发商未能控制的原因而发生变化,本公司保留对宣传资料修改的权利,敬请留意最新资料。对项目周边环境、交通、教育商业及其他配套设施的介绍,旨在提供相关信息,不意味着本公司对此作出了承诺,买卖双方的权利义务以合同约定为准。本公司保留对宣传资料修改的权利。