

# 湖北广播电视台报

2024年1月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第2.3期 总第2065、2066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

## 2024湖北广电春节晚会好戏连台



社区:欢欢喜喜迎新春 热热闹闹过大年

►02版

湖北长江广电教育传媒倾心打造  
《2024年湖北广播电视台少儿春节大联欢》

►06版

2023年湖北广电短视频传播量超200亿

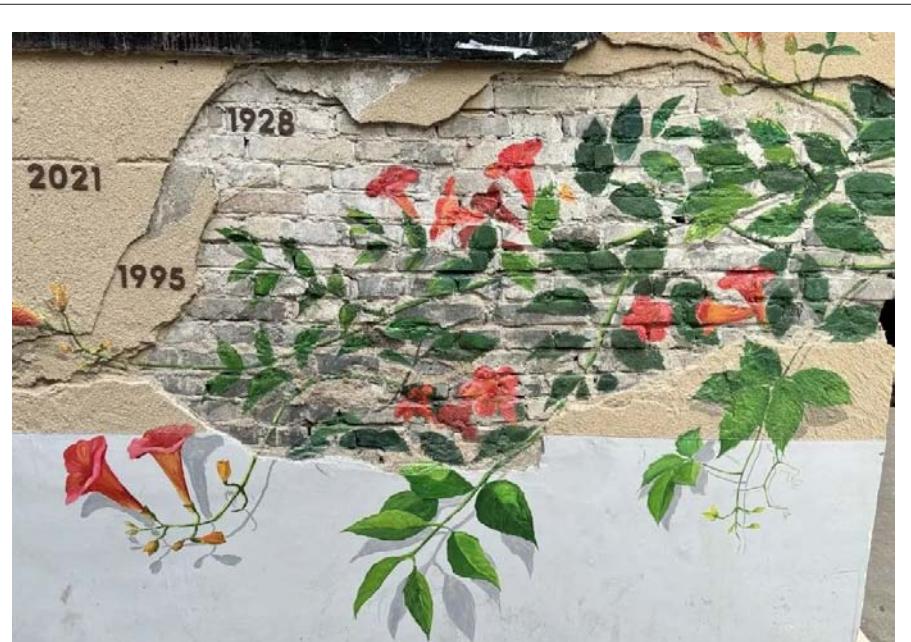
►07版

新年不花钱的10个养生方法用起来

►08版

时至岁末,煮出一锅红火

►12版



江岸老里份 玩出“新花样”

►11版

### 合刊通知

因春节期间放假,本报第2期与第3期合并出版,  
特此告知。

祝读者朋友新春快乐,阖家幸福!

湖北广播电视台报

国内统一刊号:CN42-0005  
邮发代号:37-48  
售价:3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

## 喻家湖社区、123社区：“廉”味活动多

武汉市武昌区徐家棚街道喻家湖社区开展的新春市集游园活动，基于廉政文化设计的聚能网络拼图、市集互动游戏、幸福留言树洞、网络治理微星光、集“幸福挂件”、新春福桶DIY等游戏，让居民轻松“触摸”廉政文化，游戏间隙，还穿插了一些社区治理、党风廉政建设知识问题抢答。活动最后，社工带领大家制作“年宵福桶”，居民在福气桶上挂上寓意着红红火火、富贵吉祥的“幸福挂件”。

(通讯员 郑秀华 陈姝婧)



## 永久社区：百日会战 安全过冬

武汉经开区沌阳街道永久社区扎实开展冬季火灾治理“百日会战”。社区成立了安全检查组，重点排查校外培训机构规范办学情况，详细查看了培训教材、培训人员、培训时间、价格公示、消防安全、食品卫生安全等方面内容。要求机构不得超范围经营，更不得变相开展学科辅导和学科培训。

(通讯员 刘洋 张超)

## 薛峰社区：写春联+送健康

武汉市经开区沌阳街道薛峰社区新时代文明实践站联合社区卫生服务中心、口腔诊所举办了“喜迎新年写春联 情暖社区送祝福”系列活动。社区书法爱好者们书写的大红春联，被居民喜滋滋地带回家，有的被社区网格员整理装袋送往社区内的困难家庭。

社区网格员在现场宣传普

及预防冬季各类安全隐患要点；口腔诊所的工作人员为老人们检查牙齿；志愿者为老人们理发、擦鞋；薛峰社区卫生院家庭医生为居民免费量血压、听心率，做好健康指导，同时为社区重点人群开展上门服务，送上“新年健康包”，现场指导老人如何使用指氧仪及居家抗原监测。

(通讯员 徐彩云)



新春年味渐起，为营造幸福欢乐年的氛围，社区、志愿者团队、共建单位等纷纷加入到迎接龙年春节的庆祝、慰问、安全检查活动中，为广大居民送祝福、送关爱、送安全。

欢欢喜喜迎新春 热热闹闹过大年

## 杏园社区、虎泉社区：过年集市助推社区公益



近日，武汉市东湖高新区花山街道杏园社区举办了一场“祥龙送‘杏’福”年货集市。民俗庙会大赏、社区风采展示、年味民俗游戏以及国潮汉味集市四大板块，一站式满足了社区居民精神以及购物需求。居民自发在集市中摆摊吆喝、表演才艺，零食干果、酒水饮料、小吃炸货应有尽有。参与集市的商户将当日售卖金额的5%捐赠到社区基金。

武汉市洪山区卓刀泉街道虎泉社区联合乐达社工联、辖

区共建单位及居民，共同举办新春庙会活动，舞龙节目、舞蹈、变脸表演让现场居民直呼过瘾。写对联、品特色小吃、免费洗鞋、理发、缝纫等便民服务，乐达社工设置的微型风筝、糖画、龙凤字非遗区展示区，银行设置的义卖区，社区设置的套圈圈游戏区，让居民流连忘返。据悉，举办庙会的资金由辖区单位和居民自筹，参与庙会的商户及公益义卖所得会捐赠至虎泉社区慈善基金，用于社区治理与困难群众帮扶。

## 沌阳街道、佛祖岭街道：点亮微心愿 关爱困境青少年

近日，武汉市经开区关工委、区团委、沌阳街道团委联合海滨城社区开展“团团筑爱·暖城有我”关爱青少年慰问活动，为社区3名困难青少年、儿童送去米面油等生活物资。走访中，慰问团一行人与孩子们亲切交谈，鼓励他们做一个对家庭、社会有用的新时代青少年。

武汉市东湖高新区佛祖岭街道社工站启动了“点亮微心愿”困难帮扶服务项目，该项目首次关怀的对象是街道辖区内的6位困境青少年。社工通过链接社会资源筹措资金，为青少年们购买微心愿物资，并将物资送到这些困境青少年的手中。

(通讯员 黄静 邹小琴)



## 仙山社区：走访独居老人

近日，武汉市汉阳区永丰街道仙山社区开展“武汉以我为荣”主题活动，走访独居老人，让他们时刻感受到社区大家庭的温暖。家住仙山新城的74岁张奶奶热情地欢迎网格长进门：“非常感谢你们来看望我，你们来我真开心。”在施爷

爷家中，面对网格长的关心，施爷爷说：“子女在海南，离我们远，你们经常来陪我聊天，就像一家人一样。”每到一户老人家中，网格长都会热情地与老人谈心、拉家常，详细了解他们的生活、身体状况，认真倾听他们的困难诉求。

(通讯员 李露)

# 社区治理:从“独角戏”到“交响曲”

在武汉这座城市的基层治理中,社区工作者、网格员、志愿者、公益组织团队、物业服务人员、社区共建单位人员、居民等基层社会人物的作用越来越明显,大家在社区党委的统一指挥下,形成社区治理“一盘棋”,社区居委会渐渐脱离“独角戏”,向多元化“交响曲”的模式发展。《社区传真》编辑们梳理了近来发生在武汉居民家门口的社区事,带大家去听一听这美妙的“交响曲”。

## “红雏鹰”学堂不负所“托”

武汉市经开区沌阳街道海滨城社区“红雏鹰学堂”开班以来,积极打造全民学习、邻里生活应用场景,精准对接居民需求,共开设国学、美术、剪纸、手工、非遗、安全教育等特色课程,服务辖区内留守儿童、双职工子女、外来务工子女400余人次。

近日,社区举办结业联欢会,对2023年的学习、活动进行了回顾。孩子们指着曾经的活动照片意犹未尽,志愿者老师带领小朋友进行“你比划我来猜”游戏互动。“才艺展示”环节,小朋友们踊跃展示才艺,张家嘉唱起了歌曲“勇气大爆发”,在场所有的孩子都一起合唱;曾霆轩给大家带来了武术表演,行云流水的动作赢得台下



掌声不断。最精彩的就是新城小学的几位同学带来校歌“幸福家园”,带大家重温了幸福时光!

家长们纷纷表示:孩子们这一年收获满满,个人的综合能力素质得到

了很大的锻炼和提升。“红雏鹰”学堂让孩子们感受到对社区的归属感、获得感、参与感,搭建起了社区与居民之间的暖心桥。

(通讯员 黄静)

## 志愿者自发修大门

“小项,小区的大门坏了,你快来看看!”近日,武汉市汉阳区永丰街道燎原社区第五网格的网格长项雨轩接到了居民的求助电话。

项雨轩立即前往小区,在实地查看情况:汉南宿舍小区大门曾遭到人为破坏,加上年久失修,现在门已脱落,存在较大的安全隐患。

项雨轩查看之时,汉南宿舍小区的居民刘春林、栾桂华主动找到了他说:“我们既是居民,又是小区志愿者,共享工具箱里有工具,我们可以先试着修修,不行再想别的办法。”说完他们立即行动起来,从“共享工具箱”拿上工具,又与路过群众合力用工具将门抬起、对正、固定,几经努力,修好了损坏的小区大门。

大门修好了,安全隐患消除了,居民们纷纷为志愿者们点赞!

(通讯员 李圆)



近日,武汉市汉阳区永丰街道磨山社区、新时代文明实践站开展了“飞线充电”专项整治行动,通过入楼栋、走商铺,对电动车“飞线充电”、违规进楼道进商铺、乱停乱放阻碍消防通道等情况进行了逐一排查,并追踪源头上门劝导立即整改。

行动中,工作人员利用小区宣传

栏、小喇叭和网格群等,通过宣传安全提示、讲解火灾事故案例,向居民们普法,增强大家的火灾防范和自我保护意识。社区工作人员和志愿者还引导正在“飞线充电”的电动车主,到临近的小区电动车棚进行充电,向他们宣传文明停车、安全充电。

(通讯员 万书君)

## 协力共解厨房下水难题

近日,有居民向武汉市江汉区汉兴街道阳光社区网格员反映,他家厨房下水管道频繁堵塞,多次向物业反映且自行请人疏通,始终未找到堵塞的根源,现已发展到影响

楼上居民厨房排水。

网格员迅速将问题反映给社区,社区联合物业、专业人员前往居民家中实地检查,经过多次疏通和试验,发现堵塞原因是一楼到六楼的污水无法

从某个污水井排出。原来,在以前马路改造时,污水管道口被阻塞,加上冬季气温低导致管道内油污凝结,造成污水无法正常排出。

物业公司随后采取了全面疏通、

近日,天气寒冷,室外寒风凛冽,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区汉江苑二、三期党群服务驿站里却是一片暖意融融的景象:社区工作人员和热心居民一起将一排排不锈钢座椅都铺上了蓝色棉坐垫。

工作人员说,汉江苑二、三期党群服务驿站里的部分座椅是不锈钢座椅,到了冬天,尽管驿站里开了空调暖气,但坐在不锈钢座椅上还是感觉又硬又凉,十分影响居民的体验。

如今,座椅都铺上了一层蓝色坐垫,既温暖舒适又美观别致,来汉江苑二、三期党群服务驿站取暖的居民笑容满面,称赞:“坐垫不止坐着舒服,心里的感觉更暖!”

(通讯员 谢师师)

小小坐垫暖身更暖心

近日,武汉市江汉区汉兴街道民航里社区工作人员在“路长制”日常巡查时,发现南航花苑小区邻街商铺门口的地面不断往外渗水。南航花苑系老旧小区,自来水管道已经使用了近20年,工作人员分析可能是地下水管出了问题,他们马上打电话通知自来水公司来维修。

在社区工作人员、物业的协助下,自来水公司维修人员迅速确认了受损管道位置,利用抽水设备抽干水后,换掉了损坏的水管,供水得以恢复正常,同时还对因更换水管而损坏的地面进行了平整。

(通讯员 周思源)



更换老化管道的措施,还向居民普及了下水管道的正确使用和维护方法。问题得到圆满解决,居民表示非常满意。

(通讯员 杨玉玲)

抢修冒水【喷泉】解民忧

# 2024 湖北卫视春节联欢晚会精彩纷呈

“玉兔辞旧岁，歌神州日新月异；金龙迎新春，颂山河万象更新”。2024年的湖北卫视春节联欢晚会将于2月10日（正月初一）与广大观众见面。晚会聚焦“龙凤呈祥中国年”的经典主题和叙事模式，通过聚合国内文体明星、科技工作者、各行业基层劳动者、荆楚楷模等建设者代表参与晚会的创作及表演，一起感受家乡的新气象，体验过年回家的温情和圆满，抒发对家乡的爱与守望，折射历史前行中人们情感力量的绚彩辰光。



## 春晚“关键词”

2024年的湖北卫视春节联欢晚会将有多个看点，我们来读读“关键词”：

### 关键词一：新时代，新风貌

今年的湖北卫视春节联欢晚会紧扣“龙凤呈祥中国年”的主题，通过一系列寓意丰富、形式多样的节目，展现新时代下人民的生活风貌与精神风貌。节目内容将涵盖传统戏曲的现代演绎、民族音乐与现代流行的交融、时代底色的喜剧以及展现当代湖北发展成就的舞蹈，让观众在传统与现代的交响中感受时代的脉搏。



### 关键词二：春晚吉祥物

随着春晚的临近，今年的湖北卫视春晚吉祥物以其可爱独特的形象引起了广泛关注。湖北卫视春晚吉祥物以“龙凤呈祥中国年”为主题，充满了地域特色与时代气息，体现了龙凤呈祥的美好寓意，也是新年爱与祝福的见证者。

### 关键词三：嘉宾阵容

今年湖北卫视春节联欢晚会有着强大的嘉宾阵容，萧敬腾、腾格尔、任贤齐、袁姗姗、余少群等众多知名艺术家与新生代明星将共襄盛举。他们不仅将带来高水准的表演，更将透过艺术的形式传递正能量，展现新时代下人民的自信与活力。



### 关键词四：科技新风潮

今年，湖北卫视春节联欢晚会囊括了歌舞、戏剧、小品、相声等多种艺术形式。晚会的主题从传统年俗到现代创行，从国风雅致到科技探索，再到社会关切的反诈骗倡导，涵盖了众多观众关注的焦点话题。

此外，今年的舞台设计也将呈现出全新的风采，晚会将在湖北广电传媒基地举行，通过高科技的加持，将尝试打破舞台的限制，完成虚实场景交互，营造沉浸式环境氛围，打造出“万家灯火汇成山河”这一视觉盛宴。

## 春晚阵容

今年的湖北卫视春晚最值得期待的一大看点除了星光熠熠的明星阵容外,晚会特意邀请大国工匠、全国劳模、荆楚楷模、湖北好人等2023湖北“亮点”人物代表上台送祝福,共赴新春佳节,将镜头回归于百姓,让每一个在生活中努力奋斗的普通人成为舞台的主角。湖北院士也将带领湖北六大科研团队隆重亮相!

2024湖北卫视春节联欢晚会以实力担当、颜值担当、流量担当、搞笑担当等几个标准组成星光熠熠的明星演员阵容参与创作及表演。本次晚会聚集了内地、港台明星艺人及众多实力演员加盟湖北卫视春节联欢晚会。本土各曲艺曲种的非遗传承人也将登上春晚舞台展示非遗文化的魅力。

2024湖北卫视春节联欢晚会节目类型丰富,精彩荟萃,将以无与伦比的魅力和热情与这些耀眼的明星艺人一起,为全国观众呈现一个充满欢乐、温情与创意的夜晚。



## 春晚花絮



2024年湖北卫视春节联欢晚会聚集了腾格尔、任贤齐、萧敬腾、袁姗姗等多位明星。歌手腾格尔来到湖北广电传媒大厦演播厅为春晚录制歌曲《山路十八弯》和《自由的天空》时,演播厅的观众席上传来一阵欢呼。

腾格尔在舞台上唱起了《山路十八弯》,台风沉稳大气,并与合唱的歌手覃诚芳展开互动,两人在歌曲末尾加入一段改编版《刘海砍樵》,赢得现场观众阵阵喝彩。紧接着,腾格尔独唱了一首《自由的天空》,曲风轻松,观众席有不少人随音乐舞动。腾格尔也随着轻快的音乐向观众挥手,与观众互动比出爱心。

一位95后女观众表示,腾格尔之前给她的印象是德艺双馨的老艺术家,自己到现场看了腾格尔录湖北卫视春晚节目后发现,这位老艺术家也有着非常活泼的一面。

## 湖北长江广电教育传媒倾心打造《2024年湖北广播电视台少儿春节大联欢》

湖北长江广电教育传媒倾心打造的《2024年湖北广播电视台少儿春节大联欢》，以“龙娃贺新春，童心筑未来”为主题，通过多种媒体形式传播，为广大少年儿童呈现了一场壮美的才艺盛宴。来自湖北17个地市（州）近3万名小朋友参与录制，是目前规模最大的湖北少儿文艺汇演活动。节目形式多样，包括舞蹈、歌唱、小品、相声等，将在湖北广播电视台旗下的湖北卫视、湖北综合、湖北经视、湖北影视、湖北生活、湖北教育六大大视频道同步播出。

《2024年湖北广播电视台少儿春节大联欢》秉承“素质教育”理念，鼓励少年儿童展现纯真美和艺术美，为他们提供了一个展示自我的省级舞台。今年播放时间超过50小时，创下历年新高，并融入了现代技术元素，如高清舞美设计、灯光大屏、电脑激光灯、斯坦尼康镜头等，为观众带来全新的视听体验。此外，节目还注重文化传承，融入了丰富的传统和荆楚文化元素，如写福字、贴春联、包饺



子、节气歌、孝当先等，以及“童心向党”“中国梦”等主题朗诵，展现了新时代少年儿童的阳光、积极、正能量的精神风貌，表达对家乡、祖国以及时代的热爱之情。



### 《童声朗朗》 春节特别节目

湖北卫视2024年2月13日（大年初四）将推出《童声朗朗春节特别节目》，用经典诵读歌颂伟大祖国。

60分钟的加长版节目，通过多个节目的精心编排与大家共度新春佳节。《年味儿》《福娃闹春》展现新时代少年儿童喜迎春节的欢乐；《童说节气》展示了我国悠久的农耕文明智慧结晶和身为中国人骄傲和自信；《春姑娘》《致远方》表达了对伟大祖国的真挚祝福。这个大年初四，与《童声朗朗》一起，童声诵中华，童声赞祖国！

## 传承长江谷文明 龙凤呈祥中国年 第十四届中国农民春节联欢会在荆门举办

第十四届中国农民春节联欢会将于2024年2月2日（农历腊月廿三 小年夜）20:00在荆门市体育文化中心隆重举行。

本届联欢会以“传承长江谷文明 龙凤呈祥中国年”为主题，以“谷”文明为切入点，讲好长江文明故事。

核心创意围绕“三个一”展开，即“一粒米推开三扇门、一台戏穿越三时空、一块玉温润三文明”。让“一粒米”从5800年前的屈家岭古城出发，推开“长江谷文明”的大门；让“一粒米”从

中国农谷出发，推开现代农业科技的大门；让“一粒米”从“荆楚新门户”出发，推开未来“中国农优品”走向世界的大门。

让网红青铜人面具代表的“傩文化”衍生出的川剧、傩戏等戏曲，穿越古代、近代、现代三个时空；让红山、石家河、良渚等文化遗址出土的同款玉龙，融通黄河、长江、世界三大文明。

通过精品文艺节目表演、三农名人名家访谈等形式，展现全国农业高质高效发展、乡村宜居宜业美景、农民

富裕富足生活的乡村振兴画卷，为全国观众送上一道农味十足、年味浓郁的文化大餐。

春节期间，本届联欢会将在湖北卫视、湖北综合、湖北经视、湖北影视、湖北教育、湖北生活、湖北公共·新闻等频道的黄金时间播出。

中国农民春节联欢会自2011年起，由湖北省委宣传部、湖北省广播电视台、湖北广播电视台主办，湖北长江垄上传媒集团携手全国多家省级媒体，先后与襄阳市人民政府、黄冈市人

民政府等联合举办，至今已成功举办十三届，是湖北省春节档唯一“国字头”联欢会，围绕东西南北中全国三农重点区域，树立“小年”IP品牌，续写新时代乡村振兴的电视史志。2011年以来，多届晚会直播登上央媒新媒体客户端，在线观看量超千万。先后获得中国广播影视大奖·广播电视节目奖第24届电视文艺“星光奖”电视综艺节目提名、中国小康节目电视工程好电视剧奖、全国春节文艺晚会特别节目好作品奖等荣誉。



# 短视频传播量超200亿!

## “长江云新闻”成2023省级台三微粉丝量增长最快账号

1月10日,索福瑞媒介研究(CSM)发布2023省级台新闻融合传播指数年度盘点。数据显示,湖北广播电视台着力提升以旗舰新闻IP“长江云新闻”为主的短视频品牌影响力,主打时政、热点,延展法治、农业等垂类新闻内容,连续两年稳居省级台新闻融合短视频传播指数第二位。

2023年,湖北广播电视台新闻短视频播放量216.3亿、互动量18.4亿、账号粉丝量1.6亿,均保持省级台第二位。其中,在2023年省级台新闻融合三微粉丝量增长最快Top10账号分榜中,“长江云新闻”以1208.3万的增长量稳居榜首。

### 融合改革成效显著 多项指数冲进全国前三

湖北广播电视台全力推进“主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局”的系统构建。

2023年6月,整合电视和广播组建湖北广播电视台新闻中心,以联席调度指挥机制为枢纽,打通多渠道传播,全台融媒体矩阵和“长江云新闻”旗舰共同发力,多项指数冲进全国前三。其中新闻融合短视频传播指数稳居第二位,省级台新闻融合传播年度指数稳居第三位,新闻融合网络传播指数占据省级台第三位,新闻融合电视传播指数稳居前十,新闻融合微信传播效果提升。

值得关注的是,湖北广播电视台新闻融合微信传播指数排名虽未进入前十,但较2022年排名均提升2位。新闻类微信内容全年获1.4亿+传播量,较2022年增长21.9%;3个主力账号@湖北经视、@长江云新闻和@长江云新媒体均获破千万传播量,合力贡献台内96.6%传播量;其中,@湖北经视以7954.4万传播量领跑全台账号。

### “长江云新闻”品牌强势领衔 全台7账号贡献超200亿流量

湖北广播电视台坚持正确舆论导向,高度重视传播手段建设和创新,聚全台之力打造优质账号,2023年全年涌现出“长江云新闻”“长江新闻号”“长江说法”“湖北综合频道”“帮女郎在行动”“垄上行”“湖北经视”7个传播量超10亿的账号。在“长江云新闻”的强势领衔下,贡献出216.3亿的



传播量,彰显了主流媒体的传播力、引导力、影响力、公信力。

具体来看,@长江云新闻揽获89.0亿传播量,其中播放量位居省级台新闻短视频第五位,互动量位列第三,整合后的账号粉丝量快速扩容;推出“董政观湖北”系列内容,深度解读湖北时政信息。

@长江新闻号聚焦国际关系、时政解读等,发布“长江评论”等内容,获超15亿传播量。

@长江说法聚焦民生与法治新闻,联合公安账号科普警事,传播量较2022年增长25.4%。

此外,@湖北综合频道、@帮女郎在行动、@垄上行、@湖北经视则以民生、帮办、涉农等内容为主,均获超10亿传播量。

湖北广播电视台全新旗舰新闻IP“长江云新闻”充分发挥广电媒体优



势,视频影响力突显,品牌知名度不断提升,在CSM2023年度多项指数榜单中表现不俗。其中短视频粉丝量和互动量均位居省级台第三,短视频播放量位居省级台第五,短视频发布量位居省级台第八。省级台短视频高流量内容的TOP50周榜数据显示,在2023年连续52周监测中,长江云新闻登榜51次。值得关注的是主播新闻账号潜力凸显,湖北台@主持人阿喆在榜31周。

在美兰德1月9日发布的《2023年省级广电融媒账号分平台榜单》中,湖北广播电视台的“长江云新闻”“湖北综合”“湖北经视”等账号在抖音、快手、微信视频号等榜单中表现亮眼。其中,“长江云新闻”在抖音和视频号两个平台的融合传播指数均冲进全国前三,在抖音平台融合传播指数榜中位居第二,在微信视频号平台融合传播指

播指数榜中位居第三。“湖北综合”在快手平台融合传播指数榜中位居第十,“湖北经视”在微信视频号平台融合传播指数榜中位居第十一,“长江云号外”和“垄上行”在西瓜视频平台融合传播指数榜中分别位居第四和第十三。

### 融合新征程 湖北台持续做好改革攻坚文章

2023年是媒体融合发展作为国家战略整体推进的第十年,也是湖北广播电视台的改革之年。

围绕“媒体深度融合”,湖北广播电视台做好改革攻坚文章,加快构建全媒体传播体系,塑造主流媒体发展新格局。

2023年,湖北广播电视台两大中心全新组建,融合效能提档升级:组建新闻中心,构建全媒体传播内容新生生态;组建国际传播中心,“新时代·新湖北”国际传播工程落地见效。

三大机制联合驱动,融合管理持续创新:以“风控大脑”内容安全把关机制为核心,确保意识形态阵地安全可控;以“融媒大脑”全媒体生产管理机制为抓手,从顶层设计出发实现湖北台全团队、全介质、全流程的实质融合与深度融合;以“创新大脑”内容生产创研机制为引擎,不断完善全媒体传播体系的内容布局。

截至2023年12月31日,湖北广播电视台新媒体总用户量3.42亿。其中,“长江云新闻”总用户量1.26亿,其他新媒体账号平台总用户量2.16亿。37件新媒体产品全网置顶,86件新媒体产品全网点击破亿。新闻融合传播指数、网络传播指数、短视频传播指数稳居省级台头部阵营。6件作品荣获中国新闻奖,2个案例荣获国家级融媒体大奖、4个案例荣获省级融媒体奖项。

2024年,我国媒体融合将进入新的10年发展征程。湖北广播电视台将全力以赴打造“长江云新闻”IP,加快实现在长江云上再造一个湖北广电的目标。坚持“新闻+政务+服务”定位,以先进技术为引领,以做大做强自主可控的区域性、智能化、生态级长江云平台为核心,打造“技术创新、内容创优、服务创牌、运营创利”的全媒体智慧新生态,推动长江云在新一轮转型升级中继续“领跑”全国。

来源:台(集团)综合办

**最好的抗衰方法:有个好心态**

俗话说:笑一笑,十年少。这句话真不假。发表在权威期刊的研究结果显示:孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用,可使生理年龄变老近20个月,比抽烟的危害还大!因此,心情不好会变丑变老是真的!要想让皮肤容光焕发,就得先有好心情。

**1****最好的补钙方法:勤晒太阳**

晒太阳是补钙最好的方法。研究显示,晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。阳光中帮助我们获得维生素D的是紫外线,而它的穿透性比较差,薄薄的一张纸、甚至雾霾都能将紫外线隔绝开,因此,隔着玻璃晒太阳对皮肤合成维生素D完全没有作用。

**2****最好的防癌方法:经常运动**

著名登山家夏伯渝在1993年被诊断为淋巴癌,尽管被病痛折磨,但他二十年来从未停止运动。最终,他不仅战胜了癌症,在2018年69岁那年,还成功登顶珠峰,成就“抗癌奇迹”,收获荣耀与梦想。夏伯渝因运动战胜癌症的奇迹并非完全出自偶然。一系列研究证实,运动处方确实是提高癌症患者免疫系统功能和生命质量的有效方法之一。

一项美国国家癌症研究所的研究发现,与运动最少的成人相比,运动最多的成人平均患癌概率降低7%。

运动最多的人平均每天快走超过1小时,他们患食道癌的概率少42%,肝癌概率少27%,肾癌概率少23%。患病概率降低超两成的还有胃癌、子宫内膜癌及骨髓性白血病。常运动还能将患骨髓瘤、结肠癌、头颈癌、直肠癌、胆囊癌和乳腺癌的概率减少一到两成,将民患肺癌的概率减少26%。所以,新年到,动起来!

**3****最简单的护肤方法:清水洗脸**

国家级名老中医、广东省中医院皮肤病研究所所长禤国维八十有余却面色红润,被问及护肤秘诀时他表示,方法很简单,要想颜如玉,就用清水洗。

禤老强调,护肤一定要自然,清水甚至是自来水就是最好的化妆品。禤老说,南方温热湿润,脸上油脂分泌多,因此洗脸一定要勤快。午睡后油脂分泌会更多,所以也要用清水洗一洗。若是从风尘比较大的户外回到家,感觉皮肤较脏时,再适当用些肥皂、洗面奶。

**4**

# 新年不花钱的 10个养生方法 用起来



俗话说“身体是革命的本钱”,没有什么东西比健康更重要!其实,养生并非要花大价钱,有些最好的养生方法不用花钱!新年新气象,健康生活大家一起动起来!

**最简单的助眠方法:手心搓脚**

有些人总失眠,若伴有心烦、心悸不安、眩晕、耳鸣、健忘、五心烦热等症状,这种现象主要是因为“心肾不交”。建议这类人群睡前可以把手心搓热,之后用热的手心搓脚心。此方法有助心肾相交,使浮越在上的心火因肾水而下降,中医称之为“引火归元”,只要每天临睡前搓5~10分钟左右,坚持就能见效。

泡脚时可以用手掌搓搓脚掌,从脚跟搓向脚心,再一顺而下搓到脚趾。动作要慢,用力要匀,反复搓动,直到脚掌发热。

**5****最好的护心方法:早点睡觉**

专家指出,熬夜导致生物钟紊乱,交感神经过度兴奋,使心跳加速,引发室速、室颤,易造成心源性猝死。还有一些人死于脑中风,原因是血压过高使脑血管破裂。保证规律睡眠,就是最好的护心药!最好每晚23点前入睡。

**6****最简单的降压方法:食盐定量**

吃盐多、摄入钠过多是高血压以及心血管疾病的危险因素,甚至还是胃癌“伴侣”。中国营养学会理事长杨月欣在中国营养学会和中国疾病预防控制中心营养与健康所举办的《中国食品工业减盐指南》研讨会上曾指出,减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方。

杨月欣表示,“每人每天如果能减少6克盐,对我国而言,每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡,可以减少150亿元以上的直接医疗成本,而人群平均收缩压每下降2毫米汞柱,舒张压每下降1毫米汞柱,高血压的患病率就可以下降3%。”

**7****最简单的护膀胱方法:多喝温水**

专家指出,多喝水可以防膀胱癌,这是因为饮水量多了,尿液就较多,致癌物质在尿液中的浓度就不会太高,如果每天喝水较少,膀胱中的尿液就会减少,致癌物质在尿液中浓度较高,从而会对膀胱黏膜造成刺激。因此,养成每天要喝水的好习惯,最好每半个小时提醒自己喝些水,不要因为忙工作不顾喝水从而为患癌埋下风险。

**8****最简单的护发方法:每天梳头**

为了防止掉发,不少人往往花钱买一堆护发产品,其实最简单的护发方法就是每天勤梳头。总掉头发怎么办,实际上早在隋朝,名医巢元方就明确指出,梳头有通畅血脉、祛风散湿、滋养和坚固头发的作用。梳头时用手或者梳子都可以,将手掌互搓36下,令掌心发热,然后由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。每次做的次数自己决定。

如果是用梳子梳头,尽量选择用天然材料制作的梳子(如木梳、牛角梳等,勿用塑料和金属制品)梳头,而且梳子的齿儿不要太尖,要钝圆一些,以免弄伤头皮。

**9****最简单的护腰方法:做小燕飞**

腰背是上班族最易劳损的部位之一,特别是坐着的时候,腰最费力,因为上身所有的力量都在腰上。时间长了,就容易出现腰痛,甚至腰间盘突出。中国中医科学院望京医院脊柱骨科主任医师于杰表示,针对普通的腰痛,在家可以做点“小燕飞”。

俯卧位,双臂放于身体两侧,双腿伸直,头、上肢和下肢用力向上抬起,肘和膝关节始终保持伸直,如飞燕状。动作和缓,在最高位置保持3~5秒,重复5~10次,随锻炼强度可逐渐增加。

**10**

## 节目聚会

## 别让“围炉煮茶”成为安全隐患

新春佳节聚会,生一炉炭火煮茶的同时再烤制一些水果、干果,甚是惬意。不过,这份惬意之下也隐藏着危机,那就是一氧化碳中毒,专家提醒:可别小看一氧化碳中毒的危害,部分中毒者“假愈期”后会严重伤脑。

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性、比空气轻且不溶于水的有毒气体。一氧化碳含量达到0.04%~0.06%时即可使人中毒。一氧化碳中毒对全身的组织细胞均有毒性作用,对人体的肺、心、脑等器官损害很大,尤其对大脑皮质的影响最为严重。严重者出现意识障碍、昏迷,甚至可能危及生命。

尤其要强调的是,一氧化碳中毒患者并不是清醒之后就没事了!中毒者如果得到及时的抢救,绝大多数能够恢复正常。但部分严重中毒者在意



识恢复正常后,经过一段时间的“假愈期”,还可能会出现一系列神经精神症状,如发呆、记忆力严重减退、无故傻笑或行为失常等,称“迟发性脑病”。

急诊创伤中心专家介绍,治疗急性一氧化碳中毒,最主要的工具为高压氧,在发病6小时内效果最佳。高压氧治疗是指高气压环境下吸入纯

氧,利用更多的氧分子把病态的碳氧血红蛋白中的血红蛋白“抢过来”,重新形成正常的氧合血红蛋白,重新运输氧气到全身,从而纠正细胞缺氧的状态。

如何科学、惬意地围炉煮茶?应做到在室内选择电炉、酒精炉等作为煮茶炉灶,如若选择炭火炉、煤炉等一定不能长时间在密闭的室内使用,应放在通风的大厅或户外,煤炭要烧尽,离开时要将炭火完全熄灭。炭火炉边放盆清水不能预防一氧化碳中毒。

当有人出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等症状时,要立即想到中毒,要迅速给室内通风,如有人已经出现意识模糊、昏迷等中重度症状,应立即拨打120急救电话,第一时间送往就近的医院进行高压氧治疗。

(来源:《家庭医生报》)

## 吃急了——按揉中脘穴

按揉中脘穴可以帮助“消食导滞”。中脘穴位于上腹部,身体前正中线上,脐中上4寸。过节期间,如吃急了感到胃不舒服时,可用拇指或食中指指端按揉此穴,边按边揉,每次三分钟左右。接着,再加上顺时针按摩腹部5分钟。

## 吃多了——按揉足三里

按揉足三里穴可帮助缓解腹胀症状。足三里穴位于小腿外侧,外膝眼下3寸,即四指并拢的距离。节日

## 中医穴位解急症

期间,如暴饮暴食后感到腹胀难受,可在两侧足三里穴处按摩5分钟,以发热为度。或者吃一些山楂,或泡一杯山楂陈皮茶,对缓解腹胀亦有效。

## 吃凉了——艾灸神阙穴

节日期间各种饮料、生鲜食品较多。过食生冷容易导致受凉腹痛。如出现这种情况,可以艾灸神阙1~2壮,如无艾灸,也可用热水袋敷于腹部;或者,用老姜和红糖一起煎汤趁

热服下,即可缓解。

## 受凉了——按揉风池穴

风池穴主大风、伤寒、偏正头痛、鼻鼽衄等。风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐。当不小心受凉后出现流清涕、咳嗽、头身痛,可拇指指端按揉两侧风池穴2~3分钟。接着,可在背部肺腧、大椎穴处拔罐,留罐时间不超过5分钟,以防起水泡。或者也可煮上一碗葱姜水服下,对于发汗解表亦有效。

(来源:《健康时报》)

过年了,家家户户的餐桌上都摆满了鸡鸭鱼肉和各种美食,家人相聚,亲朋会面都少不了吃吃喝喝,这里给大家推荐几款适合春节期间喝的保健茶水,大家在吃好喝好的同时,可以根据需要选择适合自己的茶饮。

这个季节适合喝的有普洱茶、黑茶、白茶、红茶,如果再配合春节的饮食特点,可以搭配以下几款养生保健茶:

## 茶+山楂+陈皮

茶指普洱,黑茶,白茶、红茶中的任何一种,适合大鱼大肉的大餐后所有的用餐人。

## 茶+几片姜+车前草/籽

适合喝啤酒的或痛风的人

## 茶+决明子+枸杞+菊花

适合高血压的人

## 茶+桑叶+玉米须+青钱柳

适合糖尿病人

## 茶+茵陈+葛根

适合喝酒熬夜的人

## 玫瑰花+柠檬+青桔+火龙果

此款水果茶颜色漂亮,酸甜适口,养颜美容,非常适合爱美的女性。

(来源:《大河健康报》)

## 颈背痛 警惕患风湿性多肌痛

武汉市第一医院针灸科 王琼

68岁的张女士近日颈项部、肩背部僵硬疼痛,想着可能是颈椎病发作了,便自行家中卧床休息,并热敷颈背部,可僵痛感越来越严重,尤其晨起时症状特别明显,活动一下可稍微缓解。见病症不能自行改善,张女士遂赴武汉市第一医院针灸科就诊。经医生询问,得知张女士近日来时有乏力感,经查体显示张女士颈背部肌肉僵硬感明显,呈对称性。医生建议患者行血沉及C反应蛋白检查,结果显示两项结果明显升高。医生告诉张女士,她并不是颈椎病发作,而是风湿性多肌痛。

风湿性多肌痛是一种以颈、肩和骨盆肌肉对称性疼痛、僵硬,并可能伴有发热、虚弱无力、体重减轻等全身反

应的炎症性风湿性病。这种病几乎只累及50岁以上人群,女性发病率是男性的2~2.5倍。其病因尚不清楚,但有家族聚集发病趋势,可能与自身免疫、遗传、感染及老年生理特点有关。

如果长期得不到确诊治疗的患者,可能出现关节肌肉活动障碍,晚期可发展成肌肉萎缩。还有可能伴全身症状,包括全身酸痛、乏力、消瘦、失眠、发热,其中发热以低热为主,少数也会出现高热。发病方式有的为突然起病,有的隐匿出现,症状持续数周或数月。实验室指标显示血沉及C反应蛋白均升高。

一经确诊,主要采用小剂量糖皮质激素进行治疗,病情稳定后逐渐减少剂量,一般需要1~2年的维持治

疗。可根据患者具体情况采用针灸、物理治疗及针对性用药。同时患者应适当锻炼,防止肌肉萎缩。

张女士积极配合医师进行小剂量激素及针灸治疗,每周复诊,虽然中间有2次实验室指标有所回升,但经过调整药物剂量,目前症状已有明显改善,并未复发,血沉及C反应蛋白亦维持在正常水平。

风湿性多肌痛多症状不重,亦可治愈,但也容易反复发作,也有对患者生活产生严重影响的情况,我们平时不能随意当做颈椎病或者普通关节炎性疾病而忽视,尤其高龄,伴有风湿免疫系统疾病的患者,更应该及时就医,根据医生诊治用药治疗,以减少重症风险。

适合春节喝的茶饮,你喜欢哪一款?





### 屏幕福尔马林计划——田晓磊个展

展览时间:2023年7月8日—2024年2月29日

展览地点:合美术馆三楼5、6、7号展厅

在“屏幕福尔马林计划——田晓磊个展”中,艺术家田晓磊的作品通过将不同物种、人类和神祇融合在一起,展现了人类在科技发展中的地位和角色。同时,他也试图通过这些作品引发观众对科技发展的思考,以及对未来的担忧。



### 从八大山人到齐白石书画特展

展览时间:2023年12月22日—2024年2月22日

展览地点:武汉美术馆(汉口馆)4、5号展厅

“从八大山人到齐白石书画特展”将明末至清代杰出的书画家作品呈现给观众,共展出明清书画三十件,涵盖许多富有特色的流派与个性强烈的画家。

王铎、石涛、八大山人等一系列名家各领风骚,光耀画坛;著名画家齐白石的真迹——《虾图》也在特展中。



### 归墟与维度——第六届美术文献展

展览时间:2023年11月24日—2024年3月10日

展览地点:湖北美术馆(1、2楼展厅、特展厅)、美术文献艺术中心(2、3楼展厅)

展览由湖北美术馆、美术文献艺术中心主办,从“立足本土,面向世界;兼顾历史,重在当代”的理念出发,一方面积极助推区域艺术生态的多元化发展,同时倾力打造具有前瞻性、研究性、国际性的艺术交流平台。16年间,“美术文献展”持续参与、记录与见证着中国当代艺术的发展历程,这其间,视觉艺术表达和传播的发展创新,也相对客观地呈现出时代浪潮中艺术探索与实践的思考轨迹。

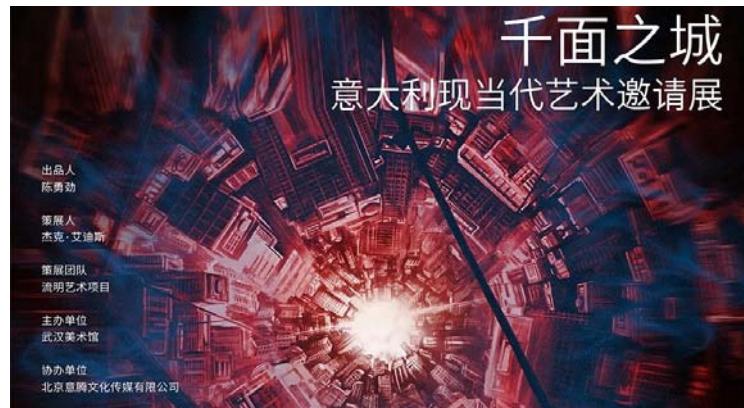


### 百年纵横——20世纪湖北美术文献展

展览时间:常设

展览地点:湖北美术馆三楼

“百年纵横——20世纪湖北美术文献展”是湖北美术馆以地域美术史为课题策划实施的固定陈列展,旨在反映近百年来湖北美术发展的主要脉络及创作成果,为公众提供一个相对完整、客观的20世纪湖北美术史脉络和总貌。



### 千面之城 意大利现当代艺术邀请展

展览时间:2024年1月18日—2024年4月18日

展览地点:武汉美术馆(琴台馆)A/B展厅

此次展览不仅仅是一场国际当代艺术盛宴,更是一次中意文化互鉴的重要契机。武汉美术馆为市民引进此次当代艺术展,让更多的人了解和欣赏意大利当下的部分艺术生态,希望大家能在展览中触发灵感、引动共鸣,感受不同的艺术体验。



### 中国科学院武汉植物园兰花展

展览时间:即日—2024年3月初

展览地点:中国科学院武汉植物园景观温室

中国科学院武汉植物园温室景观里,12000株热带兰,涵盖10个品类100多个品种,在23℃的暖房开得正好,观赏期一直到3月。

兰花景观成抽象艺术品,看展还需想象力。园艺师根据兰花的地生、附生、腐生等生长方式,借助画框、画架、水彩等艺术元素,将兰花景观打造成8大艺术品。你能看到“空中花园”里悬空生长的兰花,“悬崖峭壁”上生长的兰花,还有“森林边”生长的兰花。铁皮石斛、霍山石斛、金钗石斛等有药用的兰科植物也在展览中出现。

(来源:合美术馆、武汉美术馆等)

# 春节看展打卡指南

新年新气象,新春新展览。2024年新的一年,武汉各美术馆、植物园为大家准备了风格各异的展览盛宴,快带上小伙伴去打卡,沉浸在艺术氛围满分的展览里吧!

# 江岸老里份 玩出“新花样”

里份作为武汉一种特有的建筑群落类别，是西方低层联排式住宅和中国传统四合院式建筑的结合体。如同上海的弄堂、北京的胡同，“里份”承载着武汉独有的城市记忆。1932年建成的同兴里和1933年建成的延庆里，作为武汉最早的一批里份，是武汉里份文化的代表性老街。

## 同兴里

中古店铺探宝、咖啡店里休憩、手作小店里DIY……230米长的街道，吸纳了十多种品类共计40多家店铺，游客络绎不绝，遇上节假日更是摩肩接踵。

近年来，一元街道同兴社区不断加强对同兴里的保护与改造，最大程度保留了里份的建筑风格，引入时下年轻人青睐的特色店铺，老街热度持续攀升。



午后阳光透过建筑缝隙照进小巷，位于同兴里中间的一家咖啡店门口不时有拍照、买咖啡的游客。只有4平方米的小店因温暖的装修色调、简洁的门头成为老街的“网红店”。

如今的同兴里为何成为“游客必到、居民必经”的城市公共空间？答案就藏在建筑里。

自洞庭街进入同兴里，斑驳的墙面被分别标注上年份，画上手绘。顺着同兴里1号往前走，欧式山花装点着门头，屋顶雕刻着中国传统吉祥图案，中西合璧的建筑特色一览无遗。

设计师陈鹏10年前开始参与老街的建筑改造，经他设计改建招租的店铺有32家，从依据建筑特色确定外墙的颜色，改造暗楼和窗户样式，到废物利用，将旧椅子拆下变成台阶上的铁花，或是移栽与建筑适配的植物，在与街道共建过程中，陈鹏都一一经手。“老武汉人对同兴里都有一份情怀，利用我的专业知识让这里变得更好，留住城市肌理，是我的情怀。”



商铺云集，居民的生活是否会影响到影响？

目前仍有240户居民在同兴里居住，临近年关，高挂的风干腊肠和晾晒的衣物让人倍感亲切。

同兴里在地理位置上是洞庭街和胜利街的连接通道，如今的它经过合理改造，既是居民的生活空间，也能成为年轻人、游客了解武汉城市建筑风格与市井风情的一扇窗口。

## 延庆里

延庆里，联排式布局，中西合并的红砖小楼，工整漂亮。每次路过，总忍不住多看两眼，好奇里面是什么样子。

近期，里弄的时髦新店一起开张、艺术展免费开放、随时能逛。

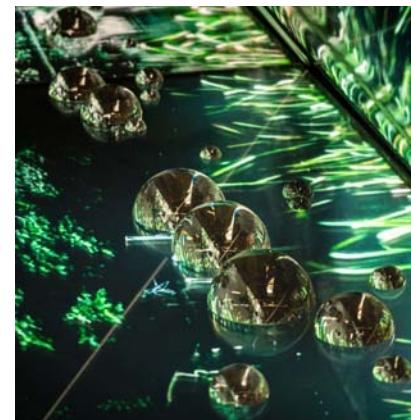


延庆里的修缮以保留更新为主，历史建筑、居民生活痕迹全部保留，主要修缮在清理加固上。老建筑外观和内部结构、地面的石砖、巷道里的黑板甚至居民贴的老瓷砖，全部保留，还原历史老街建筑肌理，只清理了居民遗



留下的物品、加固了门窗等。所以走进延庆里，可以触摸感受汉口老里份原汁原味的生活。斑驳的墙面、裸露在外面的红砖、破损的木门框，充满历史痕迹。

延庆里占地面积不到一千平方米，一条主巷串联起两条小巷子，主巷全长75米宽5米，走马观花逛一圈约10分钟。



来打卡，2个免费艺术展当然别错过。两个展厅分别在主巷一楼两旁民房里，一共有三个作品。靠近主巷门楼入口的展厅正在展出《穿行·视角》《穿行·小世界》，走进去能看到三只用积木搭的黑猫在墙上“漫步”。用一只猫的视角，带大家逛老汉口。另一个展厅里展示着一件大型艺术装置作品《欢愉》，用影像、水晶球、钢化玻璃的折射，放映艺术家连续60天在湖边捕捉到的雾散、鱼跃、花开、草长的自然画面。

巷子里有约6家复古风信用商店，包括儿时杂货铺、青春音像厅、旧书店等，摆放着70后到90后小时候爱吃的零食、爱听的磁带、爱玩的游戏。不仅能打卡还可以购买，无人值守，自己选购扫码支付。

时隔百年，老汉口的关键词依旧

是摩登洋气。年轻血液注入，老里份流淌出生活方式新风向。

延庆里里里外外开了十余家新店，包含多家“武汉首店”。

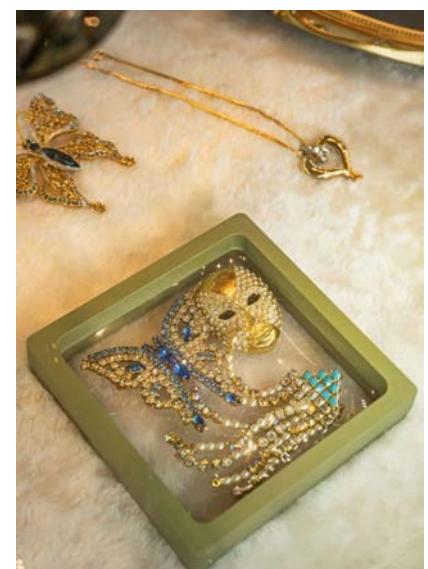
临近胜利街的meet meat，是武汉首家肉制品生活方式店，会把全球肉制品，在店内加工，做成各种创意吃法。店里还有帽子、围巾和包包首饰等生活用品，直接边吃边逛。

你吃过热干面司康吗？主巷最里面，有一家专门做司康的店，LeSimos。主理人爱吃爱琢磨，研究出了100多种口味的创意脑洞司康，包括热干面、泰式冬阴功等不同口味，还会结合时令水果不断上新。她们家的司康，主打无糖无油和低糖低油，很多健身的人爱吃。

爱看展的朋友别错过剩余商店，有家艺术商店，里面有合作艺术家作品相关的限定艺术衍生品。如李怒联名款帆布包、施勇联名款皮囊支架等，说不定你看过的某个艺术作品，被制作成了日常生活用品。

今年很火的按斤卖衣服的PO-POOP也开到延庆里了，这是一家中中国小众设计师买手店，服饰多为中性风。店里的衣服和其他两家店的都不一样，大部分款式是设计师品牌孤品。店里还有咖啡，后续会打造一个集合买手店。

来逛延庆里也别错过一家西洋古董店，顺奇自然，店里展示着来自英国、法国的中古饰品、近代古董，包括1893年的银盘、英式翡翠胸针等。价格百元起，大胆去逛。



大家在冬日暖阳的春节期间，一起出来晒太阳，打卡武汉里份吧。

(来源:武汉市文化和旅游局)

## | 最专一 | 北京铜锅涮肉

老北京对铜锅里的食材有着迷一般的忠诚。羊肉、冻豆腐、大白菜、粉丝和烧饼，就是正统铜锅涮肉的全部配置了。因为在老北京眼里：“其它的锅都只能称作‘席’，只有涮羊肉能称作‘宴’”。

在内蒙锡林郭勒盟，八月大的苏尼特羊，是北京涮羊肉锅的首选。地道的北京老饕，涮出来的第一片羊肉必须先蘸盐，第二片则蘸韭菜花酱，最后才到麻酱闪亮登场。

## | 最热血 | 重庆牛油火锅

在重庆，敢打出老火锅招牌的，一锅汤底，牛油满打满算能加到5到6斤。“重庆舌头”到了外地，一吃就说“飘油”的，证明牛油下得没诚意，只得了个牛油味而已。

重庆人对九宫格的执着精神，不输对牛油的热爱。最早起源于“拼桌”的九宫格，中心格火力全开，是口感爽脆的毛肚、鸭肠、鹅肠等灵魂内脏翻滚的舞台；十字格火力适中，是麻辣牛肉、老肉片、肥肠、珺肝最舒适的“泡澡温度”；四角格文火细磨，则适合用来酣烫娇滴滴的脑花、豆花、血旺。

## | 最风雅 | 江浙菊花暖锅

江浙地区的火锅，秉承了文人温吞的性情。当江边轻轻飘着点儿细雪，就该约上朋友来吃一顿菊花暖锅了。

菊花暖锅里的白菊虽是主角，却不霸道，清淡的汤底反而更能衬出锅里滑鸡、鱼片的本味，更有中国诗画中“留白”的风韵，让追求至鲜的江浙人如遇知音，赞不绝口。

## | 最守时 | 云南野生菌火锅

夏秋季山林的馈赠，让云南人能够享受长达五个月的菌子狂欢。牛肝菌滑嫩、青头菌爆汁、鸡枞清甜……云南近千种野生菌，每一颗都能成为火锅里的鲜味炸弹。但一锅烩地将菌子下锅，在云南人看来那完全是暴殄天物。

最先是脆嫩易熟的竹荪，之后让松露、羊肚菌等一齐下锅，让汤铺满沉郁的异香，唯有等这轮菌子吃完，鸡枞才可以最终登场，激发出一锅的鲜甜。

## | 最乡土 | 潮汕卤水火锅

由老卤提供底味，秘制香料放进锅里，再加入用鹅油炸制的香蒜，在瓦斯炉的热力下，一顿潮汕卤水火锅的香味是连旁边的鹅都要馋的。

“村霸”狮头鹅贡献出的新鲜鹅肠、鹅肝、鹅血、鹅翅、鹅脚……是卤水火锅的主角。原本粉扑扑的鹅肝在锅里染上了老卤的淡棕色，蘸上一口蒜泥醋，酸味让卤水的咸鲜更加勾人。

## | 最开胃 | 凯里酸汤鱼火锅

贵州最出圈的，莫过于一锅酸汤。

白酸汤，贵阳酸汤的清冽代表。淘米水和老面的简单搭配，造出了一整个酸汤江湖。往白酸汤中加入土生土长的毛辣果，酵出来的红汤通透爽朗，酸得醇厚。酸汤鱼的味觉密码，是汤里的野生木姜子油。用来煮黄辣丁、江团、稻花鲤等，让人胃口大开。

## 时至岁末，煮出一锅红火



## | 最包容 | 深圳椰子鸡火锅

包容，是深圳的立身之本，也是椰子鸡风行全国的奥秘。

得海南物产之便，文昌鸡餐餐有榕树籽、椰蓉和椰肉伺候，终日在椰树斑驳间昂首阔步，养得一身健硕而紧实的肌肉；海南椰青制作的汤头，因为阳江海陵岛珍珠马蹄的加入，清甜里也多出了层次感；蘸料里粤西沙姜，用一抹清新，悄悄地串联起酱油的甜，辣椒的冲，金桔的酸和鸡肉的鲜；一路西进，云南竹笙和各种山珍杂菌也响应了椰子鸡的号召，在鸡汤里浸润出丰腴与清冽；南洋的澳洲肥牛、深海鲜鲍远渡而来，也为椰子鸡添砖加瓦。

## | 最新鲜 | 潮汕牛肉火锅

潮汕牛肉火锅，是竞速的艺术。从宰牛，到切割，再到上桌，潮汕人都抢着来。

走进潮汕牛肉火锅店，入门就能看见厨师在玻璃厨房里分秒必争地整理牛肉，脖仁、吊龙、五花趾、匙仁、胸口朥、牛舌、黄喉……全部按照牛的不同部位分好。

上世纪30年代，用炭炉煮食的沙茶牛肉炉风靡整个闽南地区，如今在厦门，我们还能吃到用沙茶酱作为汤底的沙茶酱火锅——锅里沙爹酱兴风作浪，煮得牛肉浮沉。如今，极具头脑的潮汕人，则将沙茶酱从汤底中分离出来作为蘸料而存在，让偏安一隅的口味变得南北皆宜，再配以庖丁解牛的刀工，一招制胜。

## | 最巴适 | 成都串串香

串串香，成都人的“小火锅”，特点是小份、亲民、品种多。其中，牛肉是串串的灵魂，又数纤维均匀，牙感微弹的牛后腿肉为最佳。不过牛肉和辣椒的绝配，只是串串香火锅的标配，真正让串串香风靡全国，还得靠郡肝。

郡肝，即使切成小块，也依然柔韧弹脆。经红汤洗礼后，在蘸料里滚动一番，沾满辣椒和花生碎，“吃嘛嘛香”。吃完串串嘴巴一抹，别忘了喊一声：“老板，数签签！”



## | 最宝藏 | 海南糟粕醋火锅

糟粕醋，是名副其实的糟粕。盛产稻米的铺前——海南最北边的港口，靠近省府海口，自古就有酿酒传统。他们发现海南的潮湿使得酿酒后酒糟能继续二次发酵，滋味酸中带甜，夹杂着丝丝米香，便将它作为汤料，配以辣椒酱和蒜油熬煮成汤，加上虾蟹鱼贝、海菜等，改造成火锅。

吃糟粕醋火锅，海南人自有一套理论。要先下味道清爽、滋味鲜甜的贝壳，接着，是鱿鱼、沙虫、虾蟹等脆爽海味，然后是鱼类和耐煮的陆上食材如黄牛肉、文昌鸡等，最后再次下海菜收尾。

# 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 m<sup>2</sup>**  
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 m<sup>2</sup>**  
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 m<sup>2</sup>**  
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  
空间灵活可塑

三区在售户型



建面约 **128 m<sup>2</sup>**  
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

# 2024年春节档:喜剧成主力

2024年的春节档电影即将上映,其中有爱国、武侠、现代、搞笑等多种类型。不同于2023年春节档有《流浪地球2》这样的重磅IP大片压阵,以目前定档影片来看,2024年春节档更显著的特点或是多部颇具竞争力的喜剧片列阵出击。



《第二十条》

导演: 张艺谋  
主演: 雷佳音、马丽、赵丽颖  
上映日期: 2月10日

检察官韩明人到中年,本想努力赶上职业生涯的末班车进入市院工作,不料卷入一件分歧巨大的案件,同时他的家里也面临着相似的考验……



《飞驰人生2》

导演: 韩寒  
主演: 沈腾、尹正、黄景瑜  
上映日期: 2月10日

那个不想输的张驰留下了“巴音布鲁克永远的王”的传说,归来的只是一身伤病想躺平赚点钱的驾校陪练张驰,可惜天不遂人愿,经过众人一番晓之以理动之以情,张驰和朋友们重组车队,跌跌撞撞地再次奔赴最后一届巴音布鲁克。



《传说》

导演: 唐季礼  
主演: 成龙、张艺兴、古力娜扎  
上映日期: 2月10日

考古专家陈教授察觉,学生在冰川考察时发现的文物上的纹理,和自己梦中所见到的一块玉佩极为相似,仿佛通过玉佩将梦境和现实联通了起来。带着所有的疑问,陈教授率领考察队深入冰川神庙,探寻梦中真相,共同开启一场奇幻冒险之旅。



《热辣滚烫》

导演: 贾玲  
主演: 贾玲、雷佳音、李雪琴  
上映日期: 2月10日

乐莹每天宅在父母家中,因与妹妹发生矛盾,遂离家寻求独立生活。在经历了种种波折后,慢慢发觉,拳击这项运动貌似能给她的人生带来些许变化……



《红毯先生》

导演: 宁浩  
主演: 刘德华、单立文  
上映日期: 2月10日



《熊出没·逆转时空》

导演: 林汇达  
主演: 谭笑  
上映日期: 2月10日

光头强是一名普通程序员,却常梦见陌生的森林和两头狗熊。直到他跟上司出访大客户,终于想起:他原是森林的小导游,偶然得到一次重新选择人生的机会。为了挽救旧时间线里的熊大熊二,光头强开始一场奇妙的时空冒险。

凛冬已散，美好常在



CHUNJIE

# 春节

2024/2/10

农历正月初一



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 m<sup>2</sup> 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。