

湖北广电投资有限责任公司  
湖北筑河建筑工程有限公司 携手服务长江广电·光谷家

湖北筑河建筑工程有限公司

为长江广电·光谷家业主提供

装修全过程“三心”服务

放心 第三方监管确保资金安全    省心 价格把关，品质保障，全程监控    安心 售后0推诿，质保长达5年

- 湖北广电广告作品斩获全国、全省多项大奖 ▶ 02 版
- 长江云获批国家文化和科技融合示范基地 ▶ 03 版
- 湖北广电全力做好低温雨雪冰冻天气  
应急保障宣传工作回眸 ▶ 04 版
- 公益行动悄兴起 点燃社区烟火气 ▶ 06 版
- 一年减重 100 斤：  
贾玲的案例普通人可以复制吗？ ▶ 08 版
- 春节档后好剧连连 ▶ 12 版



找春天，来“有风的村子”吧 ▶ 11 版



# 湖北广电广告作品斩获全国、全省多项大奖

2023年,湖北广播电视台(集团)坚持稳中求进、守正创新,围绕宣传贯彻党的二十大精神、社会主义核心价值观、乡村振兴、传统文化、荆楚文化等主题和重要内容,有规划地创作传播了一批优秀广告作品,斩获全国、全省多项大奖。

## 围绕主题主线,打造精品工程

2023年,我台12件作品获得全国性奖励扶持,18件优秀广播电视公益广告作品获得省级奖励,共计获得国家广电总局、省广电局公益广告扶持资金96万元。10件作品获得全国、全省公益广告11项大奖。其中,6件作品获得全国广播电视融媒体营销创新大赛暨公益作品征集大赛奖项。新闻中心报送的《长江说法》儿童经济救援

计划公益广告短片《温暖守护 我们在路上》获得金奖;4件作品获得湖北省“楚天杯”公益广告征集推广活动5个奖项;垄上集团报送的《乡村“调色师”——第一书记“荆”彩画卷》获得影视类一等奖。加多宝与综合事业部联名推出的《寻味湖北 喝彩中国》等商业广告获得第30届中国国际广告节5项大奖。

## 坚持公益属性,弘扬文明风尚

2023年,我台共计安排播放各类公益广告23万余次,总时长超3000小时。播出“全国广播电视公益广告作品库”作品超20万条次,社会影响广泛、传播效果显著。全年高频次播发消防安全公益宣传,制作《湖北消防公益使者 张定宇》公益短片,在全社会

营造了浓厚的消防安全氛围。暑假期间,各频道频率每天播出防溺水公益宣传片,轮播弘扬传统文化、垃圾分类、节约粮食、环境保护、交通安全等类别公益宣传片7000多次。策划《奋进新时代 劳动最光荣》《雷锋精神 代代传承》等公益广告,弘扬劳动精神、雷锋精神,播出《为官清廉,福泽后世》,倡导清廉文化,弘扬社会主旋律。

## 坚持创新为要,小体量大作为

积极围绕党的二十大精神、乡村振兴、传统文化等主题,配合国家安全、时代楷模、文化旅游、敬老养老助老、非遗保护、清廉文化等内容锐意创新,高质量策划制作了200余条优秀广播电视公益广告作品。电视作品《超级英雄》将镜头对准社会中的普通人,致敬平

凡的奋斗。该片被全网置顶推荐,传播量破亿。春节公益短片《欢迎回家》,通过拍摄时隔三年疫情重新踏上回家路的人们的憧憬和希望,传递喜悦与温暖,得到中央网信办高度认可,两次被全网置顶推送,全网播放量超3亿。广播作品《二十四节气生活美学》致力于“二十四节气”传统文化推广,产品包括节气气候特征的精致描述,融合古诗词与美学感悟,附有古诗词导赏微信推文,使得音频兼具典雅的诗意与思想启迪,在听众和读者中获得较高美誉。短片《端午·龙舟》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,于端午节首发后即被两次全网置顶,播放量超4.5亿,获海内外多个机构高度评价、点赞。

## 湖北省援疆工作前方指挥部与湖北广电签署战略合作协议

近日,湖北省援疆工作前方指挥部与湖北长江广电传媒集团战略合作协议签约仪式在湖北广电传媒大厦举行。湖北省援疆工作前方指挥部党组成员、副总指挥李建峰和湖北长江广电传媒集团党委委员、副总统

理陈前代表双方签署战略合作协议。根据协议,双方将围绕“共建援疆项目新品牌”“探索产业援疆新业态”“创新文化润疆新模式”“助推文旅兴疆新发展”等方面开展广泛交往、深入交流、全方位交融。双方还

将以“丝路电商”为契机,互联网商务为主导,通过鄂博两地资源优化配置,探索“援疆内容+主流平台”的强强联合,推动相关产业升级,开拓鄂博产业发展合作新空间,为进一步铸牢中华民族共同体意识贡献力量。

2023年全省党风廉政建设宣传教育月活动期间,省纪委监委与湖北广播电视台联合制作的警示教育片《镜鉴家风——案鉴2022》广受全省各地党员干部好评。近日,湖北省纪委监委向湖北广播电视台发来感谢信,点赞此片并对湖北广播电视台长期以来对纪委监委工作的支持表示感谢。

警示教育片  
《镜鉴家风——案鉴2022》受好评

## 2023年度CPTN新闻协作体年会在汉举办

近日,2023年度CPTN新闻协作体年度工作会议在汉举办。本次年度工作会议由上海广播电视台主办,湖北广播电视台湖北经视协办。此次会议也是该协作体自2007年成立以来,首次将会址设在武汉。台(集团)党委书记、台长、董事长王彬,集团党委副书记、总经理张慧莉,台党委委员、副台长郭小容出席活动。

中国公共电视新闻网(CPTN)是全国多家主流媒体共同发起搭建的一个电视新闻媒体资源共享平台,主要为会员台提供在线媒资共享、收录、跨地域合作等媒体服务。目前拥有成员台120余家,已成为全国最大的电视新闻合作平台。本届会议以“合聚江城欣欣向荣”为主题,围绕CPTN平台建设、融合传播和产业运营等方面深入探讨、交流互鉴。

王彬同志在开幕致辞中表示,湖北台作为CPTN创办成员之一,十六年来,在CPTN平台数据一直保持前



列。湖北经视与其他成员台共同制作了如《理想照耀中国》《中国节令》等诸多令人印象深刻的联动直播,在大屏端和新媒体端都取得了较大影响和较高的观看量。王彬同志表示,期待与CPTN各成员单位一起共同创新合作思路,进一步推动深度沟

通、合作共赢。

本次会议为2023年贡献突出的成员台和个人进行了颁奖。2023年度,湖北经视位列CPTN成员单位好稿量第一,荣获2023年度“突出贡献奖”。

本版广电信息均来源台(集团)综合办

### 关于拟通过2023年新闻记者证核验人员名单的公示

根据《湖北省新闻出版局关于开展2023年度新闻记者证核验工作的通知》要求,经审核,现将符合2023年新闻记者证核验人员名单,公示如下(共8人):

傅先萍、刘文婷、王琳、喻勇波、陈静、冯君、柏洁、尚晶。

监督电话:湖北省新闻出版局 027-68892510

湖北广播电视报 027-85787980

公示时间:2024年2月29日—2024年3月9日

湖北广播电视报  
2024年2月29日



# 长江云获批国家文化和科技融合示范基地

近日,工业和信息化部等五部门联合发布《关于认定第五批国家文化和科技融合示范基地的通知》,全国共计22家单位上榜,湖北长江云新媒体集团在列。

国家文化和科技融合示范基地评选,旨在推动文化和科技深度融合创新,提升文化企业的文化产业科技含量和创新能力,促进文化产业高质量发展。

近年来,湖北长江云新媒体集团着力构建“文化+科技”的区域融合生态,通过建立功能完备、互联互通的省

级融合业务支撑系统,为各级媒体、文化企事业单位提供数字化、网络化、融合化、智慧化服务,实现跨地域的资源、数据、内容等共建共享。核心产品长江云平台已成为具有行业影响力、综合实力名列全国前茅的媒体融合科技应用平台。主营业务湖北IPTV的家庭用户数突破900万,是湖北最大的家庭数字终端内容服务提供方。

在数字经济新发展格局下,长江云新媒体集团将充分发挥技术研发优势,以高标准建设国家文化和科技融合示范基地为契机,布局数字文博文



创、家庭垂类服务新生态、人工智能生产等领域,加快构建技术引领、三级贯

通、协同高效的媒体融合生态,实现做大做强新型主流媒体的目标。

## 垄上传媒集团打造湖北首部乡村振兴微短剧

近日,由垄上传媒集团打造的湖北省首部以乡村振兴为主题的网络微短剧《落花生》(第一季)成功上线。作品在长江云客户端首发,在央视新闻、新华社、学习强国、央视频、人民日报、今日头条、抖音、快手、微博等平台形成矩阵式推送,得到社会各界的一致好评。

《落花生》以近十年中国的伟大发展变革为背景,聚焦智慧农业、农旅融合、电商助农等当代社会热点议题,深入挖掘“乡村振兴”新征程中,返乡青年、大学生村官、新农人等具有代表性的奋斗青年的感人故事。其中,《高龙的春晚》讲述了年轻的村支书阿龙,用非遗文化助力乡村振兴,融合农文旅,致富奔小康的故

事。《手机里的田》讲述了返乡青年小高用一部智能手机,让传统农业变得科技范儿十足的故事。《321,上链接》讲述了村里土生土长的年轻人小丽用直播带货开启村庄新篇章的故事。这些微短剧在小而美的故事中,传递出正面、积极、有温度的当代乡村青年新形象。

作品得到了国家广播电视总局、湖北省广播电视局和评审专家的高度评价:“作为省级主流媒体主动作为,紧跟党的大政方针,紧贴新时代潮流,宣传服务‘三农’、为乡村振兴摇旗呐喊,传播正能量,必须点赞!”“观点鲜明、立意高远,主题积极向上,既有新旧观念的碰撞、矛盾冲突,又有农村传统文化的保护和传承和



科技助农兴农等,加上演员的表演、前期拍摄和后期制作都相对专业,值得充分肯定。”同时,作品还入选了国家广电总局“跟着微短剧去旅行”主题微短剧项目创作计划。该计划全国首批仅七部作品入选。

近日,湖北文旅宣传语发布会在湖北广电传媒基地800平米演播厅成功举办。活动由湖北省旅游发展领导小组主办,湖北广播电视台湖北卫视事业部承办。

知名文化学者、南京师范大学教授、博士生导师郦波,著名作家、历史学家、湖北省文联名誉主席熊召政,东方甄选高级合伙人董宇辉,美国百老汇著名导演、现代音乐剧制作大师、中央音乐学院客座教授 Don Fantz (董方思),著名钢琴演奏家理查德·克莱德曼分别通过现场和视频讲述的方式,为大家讲述了他们心中的知音和遇见。“湖北最新文旅宣传语正式发布”“董宇辉遇见知音湖北”等话题持续登上抖音、微博及百度同城热搜榜,微博话题阅读量累计1547.1万。发布会相关视频全网观看量超1亿次。

从接到任务到举办活动的短短一周内,湖北卫视事业部团队实行“倒推式工作法”,高效有序实施晚会各项工作,确保了活动呈现国风国潮湖北特色,展示湖北独特自然禀赋和人文品格。

## 湖北卫视事业部承办湖北文旅宣传语发布会

## 交通广播原创广播剧《夜空中最亮的星》正式上线

近日,由湖北省总工会联合湖北广播电视台交通广播事业部创作的广播剧《夜空中最亮的星》正式上线。

该剧以全国劳模、全国最美职工胡洪伟为原型,讲述其在龙卷风后顶风冒雨紧急抢修线路,成为“挑战正负800

千伏带电试验第一人”的故事。为真实记录并还原胡洪伟同志的先进事迹,主创团队历时大半年深入基层采访,力图通过声音艺术和跌宕起伏的情节,形象展现高压线上的“攀登者”们穿山越岭、攀塔走线,守护电网大动脉的奉献故事、坚守故事,生动展示他们十年磨一

剑的韧劲,一辈子干好一件事的执着。

《夜空中最亮的星》剧长38分钟,分上下集,已在楚天交通广播、湖北城市之声多档热播栏目滚动播出,同时在“逐浪”融媒全矩阵、长江云、学习强国、喜马拉雅等新媒体客户端上线。

## 五项第一! @主持人阿喆账号获佳绩

近日,中国广视索福瑞媒介研究(CSM)在“收视中国”发表《2023年省级台融媒主播短视频传播观察:精耕垂直》。数据显示,湖北广播电视台@主持人阿喆账号全年短视频发布量同比增长55.3%,传播量提升144.5%,跃

居2023年省级台融媒主播短视频传播指数第一位。此外,@主持人阿喆还以15.7亿的数据名列融媒主播短视频播放量第一位,并分别以2177.9万、319.7万、1382.3万的传播量,在体育赛事类、传统文化类、“文旅+”三个短

视频高流量内容排行榜中斩获第一。

数据显示,2023年省级广电融媒主播发布的短视频内容主要涉及国际时事、国内时政、社会热点、本地资讯、文旅、体育、汽车等领域。

2024年,湖北台将以融媒调度机

制为抓手,继续打造品牌IP,激励播音员主持人在融合生产中出精品、出爆款,将广电主播的专业优势转化为网络正能量和大流量。

本版广电信息均来源台(集团)综合办



# 湖北广电全力做好低温雨雪冰冻天气 应急保障宣传工作回眸

2月3日开始,湖北出现了一段时期的低温雨雪冰冻天气,冻雨、大雪迭加春运高峰,群众的生产生活受到严重影响,湖北的应急处置工作成为全网关注的热点。湖北广播电视台第一时间启动应急响应机制,精准把握舆情引导“时度效”基本原则,全媒体统筹策划,全资源跟进热点,全渠道回应关切。据统计,2月3日至2月6日,湖北广播电视台全平台发稿1512条,总阅读量10.9亿,在央视、央广各栏目上稿218条,较好营造众志成城的舆论氛围。

## 第一时间快速反应 畅通信息发布渠道

**发挥广播应急管理能力。**2月3日起,湖北之声、楚天交通广播、湖北城市之声启动应急广播机制,24小时滚动播出气象、交通、民生保供等方面的最新信息,满足群众需求。楚天交通广播迅速与湖南、江西、重庆、广东、贵州等地交通广播信息联动,助力疏通省际交通网络。

**打破常规版面编排。**在湖北卫视、《湖北新闻》《湖北十分》开设《迎战低温冰雪灾害》专栏,第一时间以口播插画的形式报道《湖北今日启动气象灾害三级应急响应》《湖北启动省级自然灾害救助三级应急响应》,《中央财政紧急下达1.41亿元支持湖北等11个省(市)公路应急抢通》等最新信息。电视综合频道、湖北经视、楚天交通广播、湖北城市之声、垄上频道等多档节目开通《迎战低温冰雪灾害》《迎战冻雨冰雪我们在行动》《温暖回家路 抗冰除雪我们在行动》《战冰雪 保民生》等专栏,报道各地各级各部门保春运、保民生的积极举措。各广播电视频道以口播和滚动字幕的形式,发布气象信息和防灾提示。长江云新闻应急频道第一时间上线,包括《最新消息》《出行提醒》《暖心故事》《湖北各地在行动》等专题板块,信息直抵用户。其中,长江云新闻抖音合集《迎战低温冰雪灾害》播放量达到3亿,多条稿件进入热点榜单,真正实现温暖人心的大流量。

王忠林省长点赞湖北卫视2月4日《湖北新闻》、2月5日长江云新闻和湖北之声直播:干得漂亮!

## 直击现场多维度报道 抢占舆论主导权

80多路记者直击现场、捕捉细

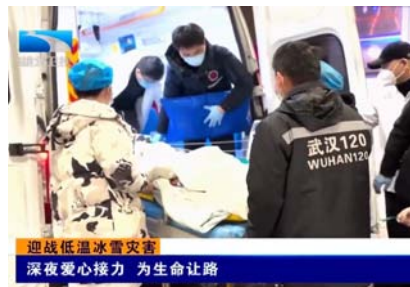


节,拍摄了大量有冲击力和影响力的图片、视频,采制《多部门合力畅通出行回家路》《各地多措并举保供稳价》《暴雪之下 武汉迎战早高峰》《湖北:全力以赴保障农业生产》《湖北紧急发放25000件应急救援物资》等报道,全景式记录我省加强交通安全管理、做好能源保供和物资保障等工作进展。全省17个市州记者站闻令而动,以出镜探访、新闻特写等丰富形式,展现各地各部门并肩作战,全力以赴保生产、保生活的鲜活现场。

长江云新闻、电视综合、湖北经视、楚天交通广播开通多场网络直播、多点连线,第一时间展示高速公路抢通进展,及时联系相关部门,解答网友疑问。其中,湖北经视《为保证行车安全武汉动车段除雪打冰将持续一整夜 点击直播间给他们助力》播放量1144.3万,《湖北高速民警全力铲冰除雪除雪破冰守护路畅人安》播放量1040.8万。

## 第一视角呈现暖心故事 疏导群众情绪压力

搭建互动渠道。让“群众需要的”



和“政府要做的”,有了对接的渠道。湖北发布政务新媒体全平台在全省最早推出“战冰雪”一站式网络服务平台,分为:气象、路况、提醒、暖闻四个板块,一方面集纳式发布来自应急部门、气象部门、交通部门的各类服务信息,让用户可以一站式查询,一方面联合腾讯开通信息上报系统,包括求助信息和暖闻随手拍。收集各类信息,上报省政府。

长江云新闻开通战寒潮求助热线027-87122222,帮助求助的受困群众。面对许广高速天门段(南北向)的16小时滞留和100公里拥堵情况,联动天门记者站协调交管加速疏通;当安陆市人民医院一名38岁的病毒性心肌炎患者危在旦夕,需要ECMO紧急支持进行抢救时,湖北台联动交警部门,打通绿色通道,将ECMO运往安陆第一时间抢救,并将患者接回武汉治疗,全程6个小时,守住生命希望。

**指导农业生产。**垄上频道与省农业农村厅联动,配合农业专家深入全省农业生产的重点区域开展技术服务,拍摄小麦、油菜、黄鳝、设施渔业、

柑橘、中药材等相关防灾短视频,其中小麦、油菜两条防灾短视频播放量超过5万次。

**收集民意动向。**长江云大数据中心提供24小时舆情监测和电力保供信息汇编服务,提供数据汇编和报送舆情信息。此外,第一时间发现敏感舆情信息,及时上报相关部门,为应对处置争取时间,防范舆情大范围发酵。

**加强科普避险指导。**长江云新闻深度图文稿件《高速除冰有多难?长江云新闻记者直击湖北全力打通京港澳高速大通道》,讲清冻雨的危害。湖北经视《武汉这场雪下得bang硬 网友在线教你如何解冻车辆》,湖北之声《健康合伙人》连线骨科医生,指导出行如何防摔倒,等等,为群众提供针对性的引导和服务。

## 快速反应搭建服务平台 回应群众关切

深入挖掘正能量典型人物和暖心故事,坚定信心,营造了全社会众志成城、齐心协力应对雨雪冰冻灾害的浓厚氛围。

湖北卫视《湖北新闻》播发《“推一把”疏通堵点“帮一把”温暖回家路》《踏冰抢修!守护万家灯火》展现电力工人、交通部门、机场地勤、地质灾害信息员争分夺秒保畅保供的“工作群像”;《襄阳南漳:畅通305国道老党员冲在前!》《工会驿站:寒风中的温暖少年》等展示党员闻令而动、冲锋在前的“服务现场”。湖北经视图文《风雪阻隔回家路,总有一抹柠檬黄让冬天更加温暖!》致敬湖北高速交警为出行安全保驾护航的付出,登上央视新闻客户端。武汉交警曹春,因为路上推救护车滑倒又站起来的视频,被湖北广播电视台新闻中心、综合频道、湖北经视报道,《跪雪地上垫麻袋、被尾气熏到吐,全网热赞的摔跤哥找到了》一片,在央视新闻频道、央视新闻公众号推出。

国际传播中心联动四川、江西、河南多省媒体及新浪总平台对加入到抢险救灾和志愿服务的在华留学生、外籍友人进行报道,这群洋雷锋让湖北冬天暖了暖了#外国医生回应武汉机场救人等多个微博话题在社交媒体广泛传播。

来源:台(集团)综合办



# 湖北广电承办 “荆楚楷模·最美退役军人”发布活动

近日,“尊崇之光耀荆楚”——2023年度“荆楚楷模·最美退役军人”系列发布仪式在汉举行。活动由省委宣传部、省委直属机关工委、省退役军人事务厅、省军区政治工作局、省总工会主办,湖北广播电视台承办,湖北经视事业部董娟娟工作室全面策划并执行。省政府党组成员彭勇,省军区少将副政治委员赵章平,省政府办公厅副主任程保国,省退役军人事务厅党组书记、厅长杨爱东,台(集团)党委书记、台长、董事长王彬,省委宣传部二级巡视员鹿瑛,省委直属机关工委副书记张建文,省总工会一级巡视员刘建宇,省文化和旅游厅党组成员、副厅长徐勇出席活动。

发布仪式分为“扎根基层——风劲帆起正当时”“勇立潮头——再踏层峰辟新天”“为民服务——不忘初心再



出发”“薪火相承——革命精神代代传”四个单元进行。仪式上,袁少敏、谭大凡、陈文胜、赵永高、郭锋、万涛、杨耀山、刘新、郑雄文、肖良成等10人被授予2023年度“荆楚楷模·最美退

役军人”称号。同时,现场签约发布全省退役军人和其他优抚对象第三批省级优待项目,上线“荆楚英烈网”和“荆楚崇军”小程序。

近日,2023年“我喜爱的湖北品牌”电视大赛总决赛成功举办。活动由湖北省知识产权局和湖北广播电视台联合主办,湖北广播电视台电视综合事业部承办。经过现场专家和媒体评分以及场外网络投票,腾龙洞、清江画廊、蔡林记、三峡人家、云鹤牌、尧治河、爽露爽、华周壹兰、晓飞歌、鄂州武昌鱼等10个品牌获金奖,盛隆等10个品牌获银奖。

本次大赛历时近3个月,社会各界高度关注、广泛参与,全省17个市州推荐的61个品牌在五天的初赛中获得超600万人次的网络访问量和超400万的投票量。决赛网络投票访问量超1350万人次,投票量超420万,观看决赛长江云网络直播人数超110万。

电视综合事业部承办  
「我喜爱的湖北品牌」电视大赛

## 教育传媒承办湖北省新时代好少年先进事迹发布活动

近日,2023年度湖北省新时代好少年先进事迹发布活动在湖北广播电视台彩电中心800平米演播厅举行。活动由省委宣传部、省教育厅、团省委、省妇联、省关工委联合主办,湖北广播电视台电视教育频道承办。省委宣传部副部长蔡静峰,省教育厅二级巡视员何爱军,团省委副书记徐本禹,省妇联副主席张莉君,省关工委副主任王树华,集团党委委员、副总经理陈前出席活动。

经过各地各部门广泛发动、层层推荐,省直主办单位联合评审、综合评议、网上公示等程序,最终共有来自全省各地的20名优秀少年荣获2023年度湖北“新时代好少年”荣誉称号。活动现场发布了他们的先进事迹,并为获得2023年度全国“新时代好少年”的黄冈武穴中学李清扬以及湖北“新时代好少年”颁发了奖杯和荣誉证书。中国工程院院士、华中科技大学教授陈学东,全国道德模范董明,中国戏剧梅花奖得主王荔,2022年度荆楚楷模田兴娥,湖北好人胡洁现场深情寄语孩子们不负韶华、不忘初心,勇担青春使命,做新时代的好少年。

## 大健康发展中心协办湖北省中医药文化知识大赛

近日,2024年度“鄂享健康”湖北省中医药文化知识大赛决赛在湖北广播电视台2000平米演播大厅举行。经过激烈角逐,恩施州代表队成功夺得团队一等奖,仙桃市、宜昌市代表队荣获团队二等奖,襄阳市、武汉市、随州市代表队荣获团队三等奖,湖北省中医院、湖北省第三人民医院以及孝

感市、荆门市代表队荣获优秀奖。本次大赛历时半年,在全省17个市州及部省属医疗机构中,经过初复赛比拼,最终有10支队伍挺进决赛。

大赛由省卫生健康委员会和省中医药管理局主办,省卫生健康宣传教育中心承办,湖北广播电视台大健康发展中心协办。省卫健委党组成员、

副主任、省中医药管理局局长邓小川,集团党委委员、副总经理陈前出席活动。省自然资源厅、省林业局、省委统战部、省网信办等十多家单位的与会人员共同见证了这场中医药文化盛会。比赛同步在长江云新闻、健康湖北快手号等平台直播,吸引近110万人次观看。

## 湖北经视“瞰见武汉——寻找最美民宿”评选收官

近日,由湖北经视和武汉市旅游民宿协会联合举办的2023年度楚天汉宿“瞰见武汉——寻找最美民宿”评选活动圆满收官。

活动于2023年7月推出,总历时7个月,通过湖北经视微信公众号、新

浪微博、电视大屏等全媒体传播链进行多方面投票宣传,充分挖掘了武汉精品民宿背后的人物创业故事,展示了新时代湖北乡村振兴新作为,大小屏参与人数达300万人次。

## 电视综合事业部尝试“边界拓展”

近日,“2024湖北体育产业集团、湖北健康养老集团推介会”“《荆楚有好物》黄鹤楼酒专场”两场活动在湖北广播电视台800平米演播厅成功举办,获得主办方高度认可。这是自《荆楚有好物》2022年开播以来,湖北广播电视台电视综合事业部首次在县域推介基础上进行的具有创新意义的边界拓展尝试。



近日,湖北省野生动植物保护协会理事会暨首届湖北省“最美野生动物守护者杯”揭牌友谊赛在仙桃4A景区——“梦里水乡”落幕,活动由湖北广播电视台湖北经视事业部和省野保协会联合举办。

此次比赛将生态守护和攒蛋文化巧妙融合,为参与者带来了一场别开生面的休闲盛会。其中,执行团队为活动巧心定制的“野保”元素攒牌尤为吸睛。牌面特别甄选湖北境内54种珍稀野生动植物作为定制扑克的版面元素,为参赛选手们呈现了一幅“万物和谐 有灵且美”的湖北生态画卷,得到主办方及选手的一致好评。

本版广电信息均来源台(集团)综合办

湖北经视事业部举办攒牌友谊赛



# 公益行动悄兴起 点燃社区烟火气

武汉一些社区着眼特殊群体,通过公益集市、能人培训、探访困境人群等各种类型的公益行动,助力社区建设,使得温暖深入人心,让社区更有“人情味”、“烟火气”。

## 常二社区:携手大学生志愿者送服务上门

近日,武汉市江宁区汉兴街道常二社区红十字服务站的志愿者携手轻工大学管理学院青协志愿者,开展了以“弘扬志愿精神,建设文明武汉”为主题的志愿服务活动。

活动通过上门走访的形式,以关爱独居老人为主题进行志愿服务。在独居老人李爷爷家,志愿者详细询问老人家的生活起居及身体状况,叮嘱老人时刻注意用水、用电和燃气安全,随后细致排查了老人家中的水电气安全隐患,并进行详细记录,确保服务落到实处。在残疾独居老人曾奶奶家中,志愿者帮助老人清理房屋、刷锅洗碗、倒垃圾、为老人洗脸洗



脚,创造干净、整洁的生活环境。志愿者们还为老人送上自己亲手制作的

的手工作品,因为这份关爱,老人们感到格外温暖。(通讯员 耿晓颖)

## 黄金口岸社区:“保险+服务”助力特困人员“病有所护”

日前,武汉市汉阳区民政局发挥困难群众商业补充医疗保险作用,采取“主动承诺、先行救助”的方式,发动同层或同病房护工提供临时照护服务,让特困人员“医有所护”。

家住武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区的65岁特困老人赵大爷

就是这项政策的受惠者。前不久,赵大爷因重度肺结核病发住院,虽无儿无女,却享受到细致的照料。“现在民政部门的政策真的太贴心了,我住院期间政府找专人护理我,还不要我掏一分钱!”经历14天细心呵护的赵大爷满脸笑容,说这话时,他正等社工

办理完出院手续就回家了。

下一步,黄金口岸社区将继续联合各居委通过电话探访与上门结合等灵活方式,进一步做好民政对象的就医等工作。

(通讯员 林莉)

## 长丰社区:公益集市暖人心



近日,武汉市硚口区长丰街道长丰社区、街道社工站、美好公益基金会在社区活动室联合举办“一米阳光”公益集市。

公益集市上,不少社区居民捐出了自己的烤箱、取暖器、羽毛球拍、折叠桌椅等物资;不少小志愿者们带来了自己的绘本、少年报、手工琉璃手串,摆起了义卖摊位。据悉,这次公益集市所得收益将全数捐入社区基金,用于支持长丰社区困境儿童专项基金。此外,社区还联系了擦鞋师、眼科、口腔等便民义诊活动商家,为居民提供免费的便民服务;邀请参与公益集市的居民一同参加了消防安全演练和禁毒宣传,以提高居民的消防安全意识和禁毒意识。(通讯员 李斯琦)

## 桥西社区:志愿者在行动

近日,武汉市汉阳区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。

志愿者们首先来到了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)

## 左岭街道:关爱困难群体

近日,武汉市东湖高新区左岭街道社工站爱熙社工联合星芯社区志愿者开展了“情暖寒冬,关爱困难群体”上门探访活动,为辖区困难群众送去温暖。

社工们上门看望困难群众,为他们送上大米等慰问物资,详细了解他

们的生活及目前存在的困难,及时舒缓他们的心理压力,给予积极的鼓励,并为其建立档案,以便后期持续跟进服务。同时结合近期天气变化,提醒困难群众注意保暖和用电用燃气安全。

## 朝阳社区:打造能人“福”务社

近日,武汉市东湖高新区左岭街道朝阳社区以“物色一批社区能人、带动一批服务新人”为重点,打造能人“福”务社,引导居民参与社区治理,为共同缔造活动打牢群众基础。

秦凤霞是社区挖掘的一位“能人”宝妈。有居民提出“手工‘益’卖”的想法后,她主动联系社区开展公益手工课堂,每周利用自己的闲暇时间教授居民制作郁金香、向日葵、童趣



发夹等扭扭棒作品。居民制作的手工作品会进入义卖程序,所得会捐入社区公益基金。(通讯员 童小娟)



社区  
文创

## 东龙社区:聚焦社区IP形象“龙咚咚”

近日,武汉市武昌区粮道街道东龙社区聚焦东龙社区IP形象“龙咚咚”的创作,开展“书记讲堂”之“大学生开讲啦”主题活动。

东龙社区书记郭慧敏担任本次“书记讲堂”主持人,粮道街道公服办领导、共建单位代表、社会组织代表、社区骨干居民以及社区工作者等30人参加。活动还通过“厚朴东龙”直播间进行了全程直播,吸引了百余名居民线上围观参与。

东龙社区IP形象“龙咚咚”的创作者、美术专业在校大学生陈伊然,详细介绍了两版设计方案的灵感来源和创作思路:选择龙作为IP形象的核心,不仅因为东龙社区的名字中有“龙”字,还因为今年恰逢龙年。此外,“东龙腰鼓”作为社区的文化符



号,也给了她创作的灵感。她将龙与腰鼓等元素相结合,并用鼓棒的飘带巧妙地绘制出“零”的形状,寓意社区与居民之间的紧密联系和“零距离”的互动。

陈伊然注意到社区工作者和志愿者在服务时经常穿着红马甲。为

了体现这一特点,她也设计了红马甲版的“龙咚咚”。

经过讨论,大家一致决定保留两版设计方案,分别用于展示社区文化风采和志愿服务精神。居民代表丰阿姨:“‘龙咚咚’的形象很鲜活,表情、动作特别有感染力。” (记者 尚晶)

社区  
少年

## 公路社区:青少年皮影戏体验活动

近日,武汉市硚口区宝丰街道公路社区联合宝丰街道社工站万帮社工共同开展以“影子里的世界”为主题的青少年皮影戏体验活动。活动开始,社工老师向孩子们分享了一段手影视频,并为同学们讲解了皮影戏的由来、流传历史、皮影戏的制作工艺和制作材料等。生动的画面、有趣的故事情节深深地吸引了孩子们,不时传来阵阵掌声。

活动结束后,老师还带着孩子们一起制作了手工3D立体画框,感受中国传统文化与乐趣。

(通讯员 韩洁)

社区  
安全

## 黄金口岸社区:开展反诈宣传

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区新时代文明实践站邀请社区民警、农村商业银行黄金口支行,共同开展“防范于心 反诈于行”防诈骗知识宣传讲座,为居民群众送上反诈“大礼包”。

活动现场,社区民警通过真实的典型案例,向大家揭露电信网络诈骗犯罪手段、种类;认真讲解《反电信网络诈骗法》等有关法律知识及预防电信网络诈骗知识,提醒广大居民要时刻提高警惕,坚决不给骗子可乘之机;同时向群众普及注册“国家反诈中心”APP小程序。

“大家如果遇到免费领鸡蛋、购物券等小礼品,推销保健品、理财产品等,一定要多加提防,不要贪小便宜,小心上当受骗……”小课堂上,农村商业银行宣传员将反诈宣传手册发放到每一位居民手中,结合真实案例,耐心地向居民讲解诈骗的表现、危害和法律后果,并普及相关法律法规。反诈宣传员与现场居民积极互动,通过现场提问的方式让居民对反诈知识加深印象。工作人员还特地为辖区老年人编制了朗朗上口的“反诈打油诗”,让大家熟知、牢记。

(通讯员 林莉)

社区  
服务

## 石化社区:守护江堤在行动

近日,武汉市青山区青山镇街道石化社区联合“长江曙光”应急救援志愿服务队、街道社工站、社区青少年,在青山大堤石化社区段开展了巡堤洁境活动。青少年们紧随“长江曙光”志愿者们的步伐,穿梭在美丽的长江岸边拾捡散

落的垃圾。一路上,志愿者耐心解答青少年提出的问题,介绍了长江环保的重要性。一位参加巡防江堤的青少年说:“等我们长大成人后,定会像现在的志愿者们一样,热心保护我们的母亲河。”

据石化社区介绍,“长江曙光”应

急救护志愿服务队自成立以来,队长黄民艳便带领队员长年累月开展一周两次的巡堤工作,工具就是简单的救生圈和小喇叭,他们一直以来坚持的行动成为提升社区治理质量的重要一环。

(通讯员 向卿 杨俊)

## 园林社区:敲门送温暖



近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区组织12名网格员,带领“天天敲门组”成员走进辖区空巢、独居、孤寡、残疾老人家庭,将平安送到老人家中。

在走访过程中,第12网格员陈静从36门1号的户外窗户看到冷奶奶独自一人躺在床上,赶紧掏出手机和老人及其女儿联系。原来冷奶奶的女儿一大早就上班去了,要到晚上才回来,她怕给社区添麻烦,出门前就给老人准备了小面包等点心。经过老人女儿

同意,陈静用备用钥匙打开门,帮老人热菜热饭,老人吃饱后,陈静又细心地给老人盖好棉被,并叮嘱老人:“有事第一时间给我打电话啊!”才放心地离开。

园林社区负责人表示,通过走访,了解了辖区重点人群的生活需求,得知了很多独居老人因无人照顾在生活自理上存在问题等情况。今后,社区将继续把关爱高龄、空巢、独居老人作为一项重要工作,经常上门看望,提供帮助,让他们切实感受到社区大家庭的温暖。 (通讯员 孙雅琴)

## 三眼桥社区:志愿者服务受好评

“喂,老吴吗?我家水管在漏水,有没有空来看看?”武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区志愿服务站吴康珣就接到了家住琴断岭的居民张爹爹的电话,便与红色工作队几名同伴出门直奔张爹爹家。经过检查,发现是老旧的铁水管冻裂了。修好了水管,吴康珣又把张爹爹家的水电全检查一遍,中午回到工作室,已经过了饭点,几人拿泡面对付了一顿。

“我们这一片的居民都知道,有困难找小吴,准没问题!”“吴师傅做的好事,我三天都说不完!”在三眼桥社区,提起吴康珣,无人不竖大拇指。吴康珣以修电视机、修水龙头、装空调等零活为生,加入社区红色工作队10多年里,只要是辖区困难家庭需要修水电,一个电话,吴康珣立即上门,不收一分钱。据介绍,吴康珣和志愿服务站每年志愿服务近百次。

(通讯员 孙俊)



# 一年减重 100 斤： 贾玲的案例普通人可以复制吗？

春节期间,电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑。贾玲用一年时间减重 100 斤,对普通人而言有没有参考价值? 造成肥胖的原因是什么? 除了合理膳食和科学运动,有没有不这么“痛苦”的“捷径”可走? 让我们来听听相关专家意见。

## 减肥的基本原理

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说:“贾玲减肥前的基础体重较大,减肥周期较长,在科学指导下进行减肥,取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为,贾玲的案例是普通人可以复刻的,因为较为适宜的减重速度是每周减 1 至 2 斤,一年 52 周,按照每周减 2 斤的速度,大体重人群就可以减去 104 斤。

专家表示,肥胖的本质就是消耗低于摄入(因特定疾病诱发的肥胖除外)。因此,减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗,让能量负平衡。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”彭莉说,某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”,其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入;有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出,来减少热量的摄入;还有些减肥药是促代谢药物,通过增加中枢兴奋来促进脂肪组织的产热和脂肪分解,提高机体代谢率,增加热量消耗。“但长期服用减肥药会导致身体机能紊乱,损害健康。”彭莉提醒。

## 减肥二三事

有的人会抱怨自己是“易胖体质”,很难减肥。对此专家表示,易胖体质确实存在,通常与遗传有关,但有一部分人的肥胖缘于其生活方式,并非体质造成。刘猛说,大多数肥胖者都是后发性肥胖,就是伴随年龄增长、工作压力增大和生活忙碌,逐渐胖起来的。生活习惯不良,吃得多、动得少,或者吃得不多但饮食结构不科学,才是“易胖”的真正原因。

对于有减肥需求的人,专家建议其“管住嘴、迈开腿”,踏踏实实、一步一步打造健康身体:首先做一个短、中、长期规划,包括行动方式和阶段性目标;然后建立健康的生活规律,包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划,让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒,合理饮食不等于节食,而是制定合理的膳食结构,应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构,大体重者还可通过每天两餐制,或者每周断食 1 到 2 天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面,应坚持每周 3 到 5 次、每次 30 分钟以上的中低强度运动,有氧运动与抗阻训练配合,以增加热量消耗和提升肌肉量。

“想要科学减重,切忌过度节食、过度运动。”航



空总医院临床营养科主治医师朱旭峰说,过度节食会触发人体自我保护机制,降低基础代谢率,出现“吃得少也减不动”的情况;一味增加运动量对身体也有损害,代谢率过高会产生极度虚弱无力、过度劳累的情况,造成免疫力下降甚至诱发急性心血管事件。

朱旭峰介绍,对于基础体重较大的人来说,前期减重较为容易,无需过大的运动量即可达到很好的减重效果,但后期越接近目标体重,速度会越慢,运动量也要逐渐加大,同时配合严格的饮食控制。贾玲的减肥成果非常励志,可能会鼓励不少被肥胖困扰的朋友抓紧行动起来。大体重人群如能成功减重,对身心健康的好处显而易见,例如不再走两步就喘,记忆力提升、思维更活跃,降低高血压、糖尿病、癌症风险,减轻关节炎等,同时心情更愉悦,自信心也会增强。但需提醒,减肥不可盲目追求速度,应在医生或营养师指导下循序渐进,把安全 and 健康放在第一位。

## 减肥后注意什么

朱旭峰表示,现阶段的贾玲需要重点防范“反弹”。发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究指出,减肥者往往在两年内平均涨回 50% 减掉的体

重,5 年内平均涨回 80%。“预防反弹,首先要保持良好的心态。”朱旭峰说,体重每天都在波动,过度关注会导致情绪不稳定、增加挫败感,建议每周称一次体重,做好监测和记录;找到应对压力的健康方法,多运动、同朋友交流,减轻情绪压力有助遏制暴饮暴食。其次,继续保持健康的生活方式。均衡饮食,切忌不吃主食,细嚼慢咽,进餐时间不应少于 20 分钟;规律作息,保证睡眠时间和质量,尽量在晚上 11 点前入睡。

“每个人都应尽量不让体重达到需要大幅减重的地步。”朱旭峰强调,有研究显示,体重在短时间内出现过大幅增减幅度,除了会造成内分泌紊乱、肝肾功能损伤,还可能危害心血管健康。挪威奥斯陆大学此前研究发现,在青年时期,与体重增加 0~4.9 公斤的人相比,体重增加 5~10 公斤的人,中风风险增加 46%;体重增加大于 10 公斤的人,中风风险增加 39%;体重降低者,中风风险也增加了 46%;年轻时期体重波动,会带来至少 8% 的死亡风险。

因此,哪怕现在看上去不胖,也要养成管理体重的习惯,保证合理的饮食结构,按时按量进餐、规律适度锻炼,才能成为更健康的自己。

(来源:综合新华网、生命时报)



# 早春受寒咳嗽 做好防护是关键

早春时节,气温起伏不定,你身边是否也有人总是咳嗽不停?以为是感冒找上门来,殊不知可能是其他呼吸系统疾病在“作祟”。

今天,就来带大家全面地了解换季高发的呼吸系统疾病,帮大家提前做好日常防护。

## 呼吸系统疾病的“急”与“慢”

常见的呼吸系统疾病,一个是“急性子”,一个却是“慢性子”。

### 急性子——肺部感染,肺炎等

肺部感染是一种肺组织受到细菌、病毒等病原体侵袭而引发的肺实质炎症,例如肺炎,由于发病比较急,我们通常也把它叫作急性呼吸系统疾病。

肺部感染的初期症状和感冒这类上呼吸道感染极为相似,上呼吸道感染也可能发展成肺炎。

### 慢性子——慢阻肺、支气管扩张,肺间质纤维化等

慢阻肺,有调查结果显示,在我国20岁及以上人群中,慢阻肺患病率为8.6%,40岁以上人群患病率高达13.7%,总患者数近1亿,是我国第三大常见慢性病。所以也被称为“沉默的杀手”。

寒冷的冬季、冬春换季是呼吸系统疾病的高发时期,我们该如何做好防护措施,预防疾病的发生或加重呢?

### 远离烟草、燃料烟雾

保护呼吸系统,请对烟草说不!吸烟有害健康,不仅是印刷在烟草包装上的一行小字,大量研究证明,呼吸系统疾病的发生与吸烟关系密切。无论是直接吸烟还是被动接受二手烟,均会对人体的呼吸系统带来极大危害。戒烟是降低呼吸系统疾病发病率的有效手段,有助于延缓上述多种呼吸系统疾病的进程。此外,



还须远离烧柴草、木头、木炭所产生的烟雾,使用清洁能源或无污染炉灶时,也要经常通风。

### 出门做好防护

早春时节,外出穿好保暖衣服,戴好帽子、手套和口罩,避免去人多、拥挤、密闭场所。建议如果出门时一定要戴好口罩,到人多密集场所,应注意与他人保持至少1米以上的社交安全距离,养成随身携带口罩的好习惯。尤其在相对密闭或人多的空间停留,如乘坐公共交通工具、乘坐电梯、去医院就诊、进入公共场所时,一定要戴好口罩。

### 接种疫苗

研究表明,接种疫苗是预防流感和肺炎的有效方式,建议积极接种。除此之外,在日常生活中也应做好保暖防护、戴口罩、勤洗手等预防措施,减少病原体趁虚而入的机会。

### 适当运动

建议大家在气温相对较高的上午9-10点或者傍晚,进行一些能提高心肺功能的运动,如慢跑、太极拳、呼吸训练、八段锦等。如果在运动过程中出现呼吸困难等症状,则应及时

就医。

### 补充营养

为提高抵抗力,可适当增加高蛋白、富含膳食纤维的食物摄入,注意膳食均衡,补充营养。

**1、清热食物:**菊花、梨、杏仁、甘蔗、桑叶、葫芦茶、百合等食物具有疏风、清热、宣肺的功效,可缓解喉燥咽干、痰黏质黄等症状,适用于风热人群养肺、清肺;

**2、驱寒食物:**紫苏、生姜、红糖、干姜、桂枝等食物具有疏风、散寒、宣肺的功效,可缓解恶寒发热、痰白稀薄等症状,适用于风寒人群养肺、清肺;

**3、去燥食物:**白萝卜、胡萝卜、蜂蜜、麦冬等食物具有疏风、清肺、润燥的功效,可缓解咽喉干痛、痰少而黏等症状,适用于外感风燥人群养肺、清肺;

**4、其他食物:**柚子、山药等食物具有健脾、燥湿、化痰的功效;荸荠、莲藕等食物具有清热、化痰、宣肺的功效,冬季适量食用有助于养肺、清肺。

(来源:人民网健康)

肝脏是我们人体最大的消化器官、解毒器官,还是人体最主要的药物代谢器官。肝脏的一些功能障碍可反映在皮肤上,出现一些异常表现。

### 1.肝病面容

面色往往可以反映一个人是否大体健康。部分慢性肝炎和肝硬化患者会出现肝病面容,典型的肝病面容表现为面部皮肤色泽灰暗、黝黑且无光泽、弹性极差;皮肤粗糙、干燥,甚至表现为“古铜色”面容;眼周皮肤特别灰暗,就像“熊猫眼”;颜面部出现细小毛细血管扩张,如同纤细的网络。

### 2.肝掌

正常人手掌颜色呈相对均匀一致的淡红色。当患有慢性肝炎,特别是肝硬化后,患者会在大拇指和小指根部的大、小鱼际处皮肤出现片状充血,或呈红色斑点、斑块,色如朱砂,加压后褪色,解除压迫后又呈红色,掌心颜色正常,有的患者不仅手掌有,脚底也有。肝掌是慢性肝炎、肝硬化的重要标志之一。

### 3.蜘蛛痣

蜘蛛痣是一种红色血管病变,是皮肤黏膜上的一根小动脉扩张,中央稍突起,向四周外伸出许多像“蜘蛛腿”样的毛细血管,这是一种特发性毛细血管扩张症。



当肝脏发生病变,尤其是肝硬化时,肝功能异常,导致对雌激素灭活能力下降,造成体内雌激素大量堆积,引起体内小动脉扩张,从而出现蜘蛛痣。肝功能恶化时,蜘蛛痣可急剧增多,肝功能好转后,蜘蛛痣可由鲜红色变为棕黑色,继而消失。此外,当高雌激素状态时,如怀孕、服用避孕药等也可出现蜘蛛痣,须注意鉴别。

### 4.黄疸

黄疸是指皮肤、黏膜、巩膜因高胆红素血症呈现出黄色至棕色,有时会伴有皮肤瘙痒。“黄”的程度通常与胆红素水平相对应。一旦突然出现黄疸,一定要及时就医,此时往往提示肝胆系统出现了问题,需要抓紧治疗。

(来源:家庭医生报)

## 艾灸虽好 也有禁忌

艾灸已经成为不少现代人青睐的养生方式,到底哪些症状适合艾灸、有什么注意事项?

### 艾灸是怎么起效的?

很多老年人怕冷,即使在炎热的夏季,仍有许多老年人会感到冷,这是阳气不足的典型表现。《本草从新》书中讲道:艾叶苦辛,生温,熟热,纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿,暖子宫,温中开郁……以之灸火,能透诸经而除百病。”

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量,施以适度的温热刺激,通过经络传导的方式,达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质,以达到强身健体的目的。

### 艾灸前先了解这些禁忌

伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸,如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜施灸。

高热、昏迷、抽风期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

极度疲劳,过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。

无自制能力的人,如精神异常的患者等忌灸。

艾灸过程中不宜进食寒凉之物,艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡,灸后要多喝温开水以协助排毒,禁忌喝冷水。

(来源:北京青年报)







# 找春天,来“有风的村子”吧

沉浸在城市太久的你,四季只剩温度变化。是时候踏着春风去田野间,寻觅特色乡村,遇见春天。让我们走进湖北各地的村落,感受绵延许久的特色。这些村庄有的保留了传统的生活习俗,有的留存如画的风光……人的生活并未打扰到自然的生息,反而融入其中,成为其中的风景。

## 恩施州巴东县东瀼口镇牛洞坪村

牛洞坪村属革命老区村,承载着久远的历史记忆,寄托着浓浓的乡愁。该村平均海拔700多米,2000余亩梯田层层叠叠,500多栋土坯房依山顺势而建,呈现出人与自然妙趣天成的和谐之美。

这里以土家族群为主的村落,能感受到土家人的农耕文化,看他们如何在群山之中繁衍生息。一间间民房,沿着一层层梯田错落有致地点缀其间,光滑的青石板路、原生态的耕作方式、传统的农耕器具,处处散发着古老、质朴的土苗气息,彰显着田园牧歌的生活方式。犹如藏在深闺人未识的俏丽



佳人,让人魂牵梦萦;又如深藏于武陵山的一块瑰宝,熠熠生辉!

同时,牛洞坪村还有不少乡村美食,茶宴、橘宴、腊肉宴、土豆宴、鲢鱼宴、土鸡宴等六大主题宴席,唱敬酒歌,喝摔碗酒,可以体验舌尖上的乡土文化。



## 五峰采花乡栗子坪村

位于五峰采花乡东南部的栗子坪村,平均海拔1300米,为五峰现存少有的保存完整的土家村落。栗子坪村资源丰富,森林覆盖率达78%,负氧离子高达2万以上,被誉为大自然的天然氧吧。

栗子坪因盛产栗子而得名,全村板栗现有500余亩;有数百年历史的红花玉兰珍稀树种群落;漫山遍野的映山红环绕整个

古寨;有地上、地下山水自然奇观三十多处;尤其有180余栋至今保存完好、明清时代修建的古色古香的土家民居和有数百年历史文化沉淀的土家跳丧舞、唱堂戏等,这些均赋予了该村特有的原生态古朴韵致。

红花绿树,古色古香的民居镶嵌其中。远看袅袅炊烟,群山连绵成一片碧色,浓淡相衬如同画卷。

## 十堰市丹江口市官山镇吕家河村



吕家河村位于丹江口市官山镇,既有悠久的建村历史、浓厚的道教文化底蕴,又有红三军开辟鄂西北根据地的红色光辉历史,更是汉族民歌的传承摇篮。村民们以口口相传方式保存了秦、唐以来全国各地的民间歌谣5000多首,曲调达79种之多,形成

了一个民歌的“王国”。

对吕家河人而言,歌唱是欢乐,是生活,是绵绵不绝的日子,更是生生不息的血脉。在这里,民歌俚谣伴随晨钟暮鼓,回荡在群山与河水之中。

“绿树村边合,青山郭外斜”正是对吕家河村的真实写照。鸟儿在枝头嬉闹,三五成群一掠而过;小河绕村,潺潺水流哗哗而歌;村落里炊烟袅袅,扶摇直上云霄。重峦叠翠,“划割”天幕,不愧是“武当仙山的后花园”。



## 孝感市安陆市烟店镇

烟店镇东临涑水,西依碧山,因李白在此隐居,山与水都沾染了诗意,绿意盎然的景色与积淀的深厚文化,共同描绘了一张可观看的“盛唐画卷”。李白在此谪居时,留下“桃花流水杳然去,别有天地非人间”等不朽诗篇。

这里的百姓都爱以文会友,出口成诗。村里围绕地方乡土民俗,

组建了舞龙舞狮、高跷、秧歌、踩莲船等演出队,让旅游者来此感受李白文化,体验到乡土气息。从“汉十”高速出口到村里,沿途2公里路旁农家乐比比皆是,给人的感受是外有田园,内有书香。游完白兆山,买一顶“李白帽”,揣一把“李白扇”,尝一尝“碧山莲藕排骨汤”,让人回味无穷。

## 荆州市八岭山镇铜岭村

铜岭村,因三国名将关羽赤兔马的铜铃掉落在此而得名。铜岭村位于荆州市八岭山镇,地处历史文化名城——荆州古城与八岭山风景名胜区之间,为八岭山国家级森林公园东大门。这里山清水秀、人杰地灵。还有梅香四溢,让人流连忘返的恒荣梅园。盛放的梅花已将这些渲染成粉色的花海,美如仙境。享有“荆楚第一奇湖”美誉



的仙岛湖,风光旖旎,岛屿春常在。

趁着春光正好,邀约三五好友,游历这些湖北村落小镇,在久违的自然旷野、田园风光里,过过“向往的生活”。(来源:湖北文旅)



## 春节档后好剧连连



## 《唐人街探案2》

主演:邱泽、尚语贤  
播出时间:2月底  
播出平台:爱奇艺

**简介:**《唐人街探案》绝非仅是一部“悬疑推理”电影,还引申出了“唐探宇宙”的世界观。而为了延伸“唐探宇宙”,网剧《唐人街探案》也就由此应运而生。在影版《唐人街探案》的基础上,网剧《唐探》则将主角聚焦在唐仁的徒弟林默身上,《唐人街探案2》讲述了天才黑客 Kiko 为探寻真相,再次集结老侦探一起重掀唐人街的故事。该剧仍是影版原班人马打造,陈思诚担任总监制。

**看点:**剧版《唐探1》尾声为电影《唐探3》做了铺垫。而《唐探2》与影版的关系也越加紧密,直接将影版《唐探》中的女黑客 Kiko 上升成了女主。延续第一部的剧情,5大灵童将在《唐探2》中回归,刘昊然也会出现在剧版客串,新剧情中也将出现新的“Q”。



## 《与凤行》

主演:赵丽颖、林更新  
播出时间:2月29日  
播出平台:腾讯、湖南卫视

**简介:**古装仙侠剧《与凤行》,改编自九鹭非香的同名小说。《与凤行》以女主角的成长与蜕变为核心,主要讲述了衔珠而生的碧苍王沈璃与神君行止的爱情故事。

**看点:**《与凤行》是赵丽颖和林更新自《楚乔传》之后的二搭,观众对于《楚乔传》结局时落水的宇文玥久久难忘,《楚乔传2》又迟迟没有开机动向,热切的期待便转移到了《与凤行》上。赵丽颖与林更新这对荧幕 CP 的默契与精彩,时隔六年再度呈现,不仅是观众们的福利,也是对粉丝们的一大安慰。

## 《大理寺少卿游》

主演:丁禹兮、周全  
播出时间:2月21日  
播出平台:爱奇艺

**简介:**丁禹兮饰演的猫咪少卿李饼有着超乎常人的观察力和推理能力,仅凭一顿饭便发现店家或已遭不测。面对让神都人心惶惶的“妖猫杀人”传闻,李饼坚持不以妖怪的名义结案,并帮助大理寺抓获用妖猫掩盖自己真实罪行的幕后真凶,获得圣上赏识,领旨以大理寺少卿的身份重回大理寺,惩恶扬善,破解谜团。

**看点:**近年来悬疑破案剧的表现十分耀眼,《隐秘的角落》《漫长的季节》《尘封十三载》《繁城之下》等剧豆瓣评分均在8分及以上,吸引了一批爱好悬疑探案剧的观众。

## 《猎冰》

主演:张颂文、姚安娜  
播出时间:2月21日  
播出平台:腾讯

**简介:**《猎冰》故事背景设置在20世纪90年代,以部队转业女警赵友男为主线视角,讲述她凭着敏锐的嗅觉和洞察力,死盯制毒贩毒分子黄宗伟,上演了一出“猫鼠大战”。

**看点:**《猎冰》塑造了一个老谋深算、手段凶狠,难以追缉的恶霸毒枭。在剧情的层层递进和人性正邪辩驳的牵引下,正邪博弈、激烈遭遇战等场面一一呈现,用角色们丝丝入扣的演绎一层层剥开悬念。跌宕剧情中,事件中嵌套案件,超快的故事节奏,高潮迭起的剧情以及意想不到的反转,都成为《猎冰》的看点。

## 《海天雄鹰》

主演:朱亚文、侯勇、李幼斌  
播出时间:3月  
播出平台:CCTV、优酷

**简介:**讲述了随着中国第一艘航母平台开始出海试航,中国海军成立了首支舰载机试飞大队,以谢振宇、余涛为代表的顶尖青年飞行员,在海军功勋飞行员秦大地大队长的带领下,攻克了舰载机着舰和起飞技术这一世界性难题。

**看点:**这部电视剧是央视力捧的主旋律,从一个全新的视角展现中国航母远航蓝海的故事,是一部“专业”到骨子里的作品。视觉画面尤其出彩,蓝海上的重型武器装备、各类飞机机型以及破水而出的航母将满足军事爱好者的猎奇。

## 《烈焰之武庚纪》

主演:任嘉伦、邢菲、祝绪丹  
播出时间:3月  
播出平台:爱奇艺

**简介:**该剧改编自热血动漫 IP《武庚纪》,讲述了辛国王子武庚,历经家破人亡,沦为矿场最底层奴隶后卧薪尝胆,最终带领人族团结神隐族、妖族、海灵族等,携手对战强大的神族,终结了神族十万年的压迫,为三界带来自由与和平的故事。

**看点:**预告片中,激烈的打斗场面、磅礴的视觉效果、高燃的特效制作,以及饱满的人物情感,展现了该剧的宏大格局。任嘉伦、邢菲、祝绪丹、严屹宽、朱正廷、米热、蒋欣、徐正溪、何润东、赵荀等演员汇聚,超豪华的出演阵容也吸引了观众的关注。



# 红色文化精神助力筑河建筑高质量发展

党的十八大和十八届三中全会强调,建设社会主义文化强国,增强国家文化软实力,必须坚持中国特色社会主义文化发展道路,培养和践行社会主义核心价值观。为了实现这个目标,我们用创意和智慧,将社会主义核心价值观融入到企业文化的每一个角落,让它成为企业发展的助推器。通过各种创新活动、培训课程和文化实践,使这些价值观在员工心中生根发芽,转化为自觉行动。这样,我们的企业不仅能够在经济领域取得成就,更能在文化建设上做出表率,为社会树立榜样。携手并进,以高度的文化自信,共同塑造一个有温度、有情怀、有个性的企业文化,为实现社会主义文化强国的梦想贡献力量!

## 学习“大别山精神” 打造湖北筑河建筑工程有限公司独特优势

我们是从大别山走出的国企建筑公司,是武汉建筑业AAA级信用企业、黄冈市建筑市场主体信用评价A级企业、黄冈市建筑业AAA级信用企业,具备建筑工程施工总承包壹级、市政公用工程施工总承包贰级,建筑装修装饰工程、建筑机电安装工程、消防设施工程、防水防腐保温工程专业承包贰级的企业。

“大别山精神”是顾全大局,勇挑重担的精神。筑河对各部门的要求是“三零体系”,即对质量0容忍:任何未经公司培训、考核、授权的工人作业不允许;任何未按照图纸的施工不允许;任何不合格、缺陷、淘汰的材料及机具入场不允许。保工程0延期;四大标识线,让定制工作前置;使用更便捷、更高效、更精准的新型施工工具;日查日报总部对工地实时数字化管控。对售后0推诿:5分钟内响应;45分钟内反馈;24小时内上门;服务部由总经办直管,专岗专人,您的专属客服为您撑腰;让客户满意是我们的生命线。筑河坚持做到为人民服务,担起该担当的责任。

“大别山精神”是艰苦奋斗,战胜一切困难的精神。筑河秉承着“不因材贵有寸伪,不为计繁省一工”的信念走进了许多家庭,我们不断改进工艺,提升服务质效,提高业务能力,让筑河为服务的每一个家庭带来温暖和心安。“11351”是我们的梦想也是我们的目标,即:我们有一份使命,透过一个家我们看到了一个值得被温柔以待的您,让您舒展眉头,只尽情享受焕然一新的家;服务10000个家庭,让10000个家庭满意;为300个困难家庭免费提供装修改造;以担当诠释初心,用实干扶贫济困;为国家缴纳5000万人民币税收,这不仅是我们的份一份责任,更是我们的一份光荣;提供超过1800个就业岗位,



助力人才留汉,让薪火相传。为了梦想,我们会一直努力奔跑,我们都是追梦人。

“大别山精神”是实事求是,一切从实际出发的精神。筑河把风控放在第一位,只为不要业主多花一分冤枉钱;不让多操一点冤枉心;不耽误业主哪怕一天时间。筑河各部门有严格的执行标准:设计部设计标准(四个严格)严格执行法规、严格遵守规定、严格落实要求、严格把关流程,确保设计方案安全合规、准确完整,保障施工质量。材料部选材标准(四个始终)始终坚守品质第一,其他第二;始终坚持用最“挑剔”的眼光严选,用最“挑剔”的态度质检;始终坚定优中选优;始终坚信不断满足客户朋友个性化的需求就是我们的追求。服务部服务标准(三位一体)基础体系,数据支撑;入户探访,定制服务;量体裁衣,各部联动。让客户感受满满的专业与贴心。工程部施工标准(三控、三管、一协调)“三控”成本、质量、进度;“三管”合同、信息、安全;再加上“一协调”为业主协调安装工程,让业主省心,确保每个项目都能稳稳当当高品质交付。筑河人认为无论是做人还是做事,都需要有像“大别山精神”这样的坚持和决心。

“大别山精神”是齐心协力,精诚团结的精神。这不仅仅是一个口号,它更是一份齐心协力、精诚团结的力量。在这份力量的指引下,筑河不只是一家普通的企业,更是一个充满红色基因有着满满活力的团队。我们架构严谨,每个部门都承载着传承与创新的使命。在这里,经验丰富的老一辈带领着新晋成员,形成了一套独特的“传承”模式。我们深知,坚守传统的同时,必须拥抱变革。因此,我们致力于将红色文化与改革创新的时代精神紧密结合,通过思想政治工作和精神文明建设,不断激发团队的活力和创造力。在筑河,我们每个人都是故事的讲述者,也是梦想的实现者。我们用实际行动诠释着“大别山精神”,让这种精神在我们的企业文化中生根发芽,开花结果。

## 学习“大别山精神” 推动湖北筑河建筑工程有限公司创新发展

企业文化是企业全体员工所共有的价值体系。大别山精神作为湖北筑河建筑工程有限公司特色文

化,为公司的发展建设起到了重要作用。

1982年6月11日,经国务院批准,成立中国建筑工程总公司,享有独立经营的自主权和独立法人资格。原国家建筑工程局总局第一、第二、第三、第四、第五、第六工程局,东北、西北、西南建筑设计院,西南综合勘察院,设备配件出口公司和天津材料配件公司,划归总公司建制。同日召开成立大会,宣告中国建筑工程总公司正式成立。筑河在发展时期,不断向社会进行学习,自新中国成立以来,建筑装饰公司也越来越多,竞争不断出现,筑河始终把人民放在第一位,把质量放第一位,坚持继承、建设、创新,把温暖带进千家万户。

## 学习“大别山精神” 贵在坚持、重在建设

筑河多年来坚持人民至上的价值追求。坚持发展为了人民,发展依靠人民,发展成果由人民共享。“发展为了人民”,筑河真正做到了。我们的每一步成长,每一次突破,都是为了让人民群众的生活更加美好。我们相信,发展的原动力来自于人民群众,成果也应该由人民群众共享。这不仅仅是我们的工作哲学,更是我们的生活方式。提起“11351”梦想,这是我们筑河人的精神坐标。它不只是一串数字,而是我们对未来的坚定承诺,是我们对传统与创新结合的不懈追求。多年来,我们一直在努力,把革命的火种继续传递下去,挖掘那些红色的记忆,让它们在新时代焕发出新的光芒。我们不只是在做工程,我们还在打造品牌,一种红色文化的骄傲。我们深知,继承不是简单的复制,而是要在传承中建设,在建设中创新。我们努力将红色文化与改革创新的时代精神相结合,让思想政治工作和精神文明建设不再是抽象的概念,而是每个人心中的实际行动。我们的目标是培养和弘扬社会主义核心价值观,让它成为每个员工的行为准则,成为我们共同的语言和力量。在筑河,我们不仅仅是在建造建筑,我们更是在构筑梦想,创造历史。如果你对我们的价值观感兴趣,如果你也相信人民的力量,那就关注我们吧!

筑河,因为有你,我们的梦想才能照进现实。





# 迎风启航 驶向 11351 梦想

1 我们有 1 份使命

透过一个家我们看到了一个值得被温柔以待的您，  
让您舒展眉头，只用尽情享受焕然一新的家。

服务 10000 个家庭 1

让 10000 个家庭满意。

3 免费为 300 个困难家庭提供装修改造

以担当诠释初心，用实干扶贫济困。

为国家缴纳 5000 万人民币税收 5

这不仅是我们的一份责任，更是我们的一份光荣。

1 提供超过 1800 个就业岗位

助力人才留汉，让薪火相传。

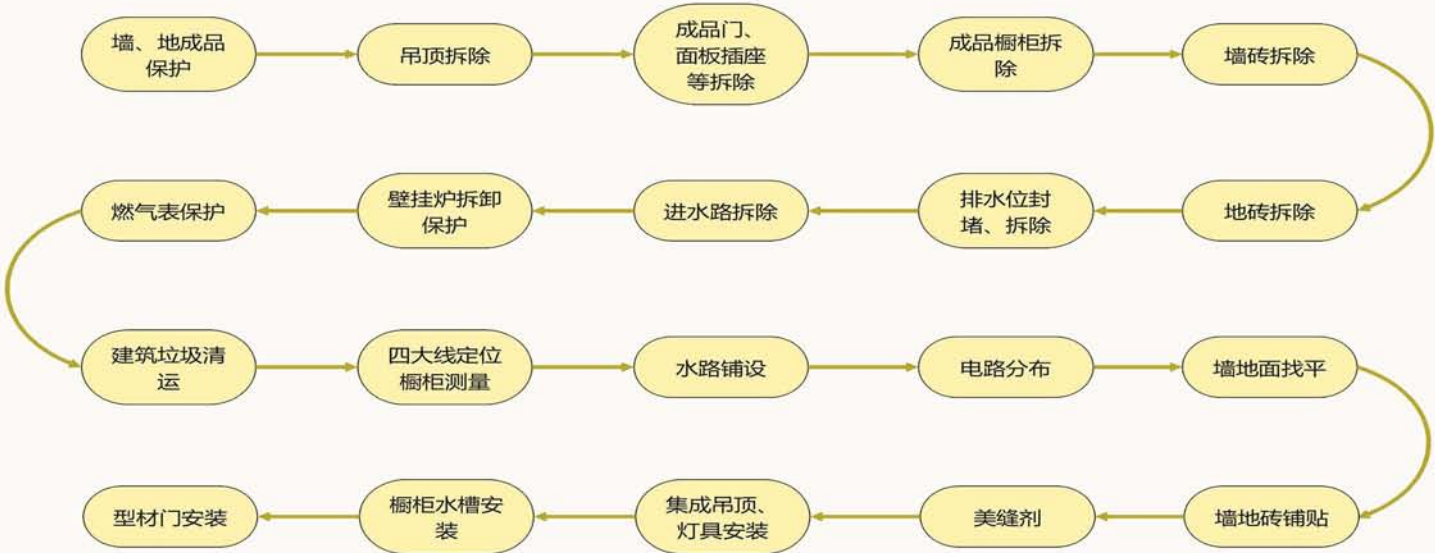
## 2024局改计划

### 您的屋子还好吗？

乳胶漆开裂脱落 地板变形、脱落、磨损 开关面板损坏、缺失 下水不畅，堵塞 厨卫地面湿滑异味、蚊虫  
橱柜台面破裂油污渗透 厨卫收纳，照明不足 水电老化，电器过载 蹲位不便，马桶难清洁 老年人使用不便

这些问题已经影响到了 **健康、安全、美观、使用**

仅厨房区域改造，我们制定了**20个**节点、**35项**施工项目。



改造周期厨房、卫生间**20**天，卧室**15**天



# 筑河装饰响应武汉建筑装饰协会倡议： 诚信守约保交付

当您选择与我们携手时，您不仅是选择了一家装饰公司，更是选择了一个对质量毫不妥协、对流程毫不懈怠、始终守时守诺的专业团队。在您家装的旅程中，无论您遇到任何的问题和疑虑，我们都将随时 on call，助您解忧。

## [小筑支招]

### 价格陷阱——低价诱饵，增项加价

作为消费者，在选择家装公司时，一定要注意他们的信誉和口碑，并要认真审查合同条款，特别是关于价格和增项的内容。如果发现不合理的增项和加价行为，应该及时与家装公司协商解决，确保自己的利益不受损失。

### 施工陷阱——偷工减料，降低标准

在装修前，一定要与家装公司签订正式的合同，并对合同条款进行详细的了解和讨论，确保自己的权益得到保障。同时，在装修过程中，可以经常去工地现场观察施工情况，并记录下施工的进度和质量问题，及时与家装公司沟通和解决问题。

另外，在支付装修款项时，要把握好支付进度，不要一次性支付全部款项。可以根据施工进度和质量，分阶段支付装修款项，这样可以有效地保护自己的权益。

### 材料陷阱——以次充好，以假乱真

为了避免材料陷阱，业主可以事先了解相关的材料材质和型号，要求家装公司在合同中明确材料材质和型号，拒绝购买不明确品质的材料。

同时，业主也可以对施工现场进行监督，保证材料的质量符合要求。如果发现材料出现质量问题，业主应及时与家装公司沟通，要求重新更换或维修。

### 工期陷阱——施工延期，一拖再拖

业主在签订装修合同时，应明确约定具体的工期和违约责任，不仅是为了确保装修公司能够按时交工，更是为自己的权益提供保障。

### 售后陷阱——不負責任，售后无门

消费者在选择家装公司时，需要认真阅读合同条款，明确双方的权利和责任，以便在发生售后问题时能够有效维护自己的合法权益。

同时，消费者在装修过程中也要对家装公司的施工质量进行监督，及时发现问题并要求解决，以免问题越积越多，最终导致维修难度和费用的增加。

## 家装会员企业“诚信守约保交付”倡议书

各家装会员企业：

近年来，追寻更高品质的家居生活已成为百姓的重要消费需求，家装是人们提升生活品质的重要途径。然而，家装市场准入门槛低，同质化严重，施工规范和验收标准尚不健全，武汉家装市场仍然存在一些不规范的经营行为，部分装修业主对装修质量、合同履约等反应强烈。

武汉建筑装饰协会呼广大家装会员企业，积极响应践行“诚信守约保交付”倡议，在2024年以夯实自身实力、升级工艺标准、健全服务体系为主要发展目标，聚力提升交付品质，进一步提振消费信心、提高家装消费者满意度。

一、加强诚信建设。严格遵守《公司法》、《广告法》、《价格法》、《消费者权益保护法》、《民法典》等有关法律法规，使用规范合同文本，守合同、讲信誉，做到报价体系、工程验收标准公平、公开、公正、透明。

二、践行绿色家装。推广使用安全环保的新设计、新工艺、新材料、新技术等，为消费者提供更安全、更舒适、更环保的居住环境。

三、提升工艺标准。贴合消费者需求，制定优质的设计方案，提升家装工艺水平，严控施工、验收等环节，优化家装体验，营造放心消费。

四、保障交付质量。全面优化服务水平，在售后阶段，拟定行之有效的沟通解决方案，主动倾听消费者意见，妥善解决消费者投诉，自觉接受政府有关部门及行业协会的监督，聚力提升家装交付品质，提高消费者满意度。

武汉建筑装饰协会

2024年2月28日

### 设计标准(四个严格)

- 严格执行民建装修法规，确保设计方案安全、合规。
- 严格遵守相关规定，确保设计落地符合行业标准，保障施工质量。
- 严格落实30条制图标准及图纸会审制度，确保设计图纸准确、完整。
- 严格把关开工到交付流程审查，对施工过程进行全程监控，确保工程交付品质。

### 材料部选材标准 (四个始终)

- 始终坚守品质第一，其他第二。
- 始终坚持用最“挑剔”的眼光严选，用最“挑剔”的态度质检。
- 始终坚定优中选优。
- 始终坚信不断满足客户朋友个性化的需求就是我们的追求。

### 工程部施工标准 (三控、三管、一协调)

- 三控：成本控制、质量控制、进度控制。  
三管：合同管理、信息管理、安全管理。  
一协调：为业主协调各施工安装环节，让业主省心。

### 服务部服务标准

- 0：售后0推诿  
5：5分钟内响应  
45：45分钟内反馈  
24：24小时上门  
10000：服务10000个家庭  
让10000个家庭满意。

## 【写在最后】

2024年3·15主题是“激发消费活力”年，主题的涵义是各级消协组织要有力有效履行保护消费者合法权益法定职责优化消费环境，让消费者敢消费、愿消费、乐享高品质消费。因此，我们更需要加强自身监管和规范，促进装修行业的健康有序发展，为广大消费者提供更加优质的家装服务！





长江广电·光谷家一区装修设计方案：

让这份设计只属于您

人可以平凡，但不能平庸，最好的装修风格就是，把喜欢的东西放进去。不为悦人，只为悦己，不图奢华，只愿温馨。我们是空间的魔术师，心灵的魔法师，长江广电·光谷家小区专案设计组，很高兴为您服务！

广电光谷家90㎡户型

户型分析：

户型方正，卧室、阳台朝南，采光通风俱佳。紧凑户型设计，至尊两房实用王，南北通透通风效果不错，客厅连接大阳台，尽揽无限风光。两房两厅满足了小家庭的基本居住需求，动静分区，全房功能定位明确，便于日常生活使用。维护成本较低。

广电光谷家120㎡户型

户型分析：

南北通透使得室内能够充分接受自然光照射，同时保持良好的通风，提高居住的舒适度。三房两厅的设计满足了家庭成员的居住需求，各房间功能明确，为生活提供便利。

南北通透的户型通常视野较好，可以欣赏到更多的风景，让居住者心情愉悦。良好的采光和通风条件有助于减少能源消耗，实现绿色环保的居住理念。

广电光谷家185㎡户型

户型分析：

南北通透可以保证良好的通风，让空气更加流通，有助于保持室内空气的清新。其次，四房两厅的设计提供了充足的空间，可以满足家庭成员的不同需求，比如设置独立的卧室、书房、娱乐室等。而且，185平的面积相当宽敞，让你有足够的空间来布置家具和进行装修设计，打造一个舒适美观的家。

广电光谷家220㎡户型

户型分析：

南北通透确保了充足的自然采光和良好的通风，让每个房间都充满阳光和清新空气。5房3卫的设计提供了宽敞的居住空间，满足家庭成员的多样化需求，同时保持生活的私密性。南北通透的布局使视野更加宽广，欣赏到美丽的风景，为生活增添一份惬意。合理的户型规划将活动区与休息区分开，确保家庭成员的生活互不干扰，提高生活质量。220平的空间提供了更多的布局选择，可以根据个人喜好和生活方式进行个性化设计。

每一次设计方案的起步点，回归于您对家庭生活的需求，您的样子即见您的家，让这份设计只属于您。