

# 湖北广播电视报

2024 年 3 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 5 期 总第 2068 期

个工

筑河装饰

ZHUHE DECORATE

我们的服务  
就是要想着办法对您好

长江广电·光谷家装修专线  
027-87815190

湖北广电投资有限责任公司 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

长江广电·光谷家装修专线：027-87815190

- “奋进新征程·广电她力量”  
▶ 02 版
- 重前期宣传排查 织社区安全防线  
▶ 05 版
- 冷冻馒头超过3天就会长黄曲霉素？  
▶ 08 版
- “炊具”的武汉话 盛满了武汉人的  
饮食记忆  
▶ 10 版
- 新中式家装：融合传统与现代的家居美学  
▶ 12 版
- 三月新片观影指南：  
“沙丘2”“哥斯拉”“功夫熊猫4”都来了  
▶ 14 版



2024 春季·武汉花海预报  
▶ 11 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@湖北广播电视报-同城  
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视报”  
湖北广电报业网：www.hbgdby.cn  
扫码关注官方微信



# 新时代 新使命 新视听 2023年度湖北广电视听盛典成功举办

龙腾虎跃风云壮,锐意进取斗志昂。3月1日晚,湖北省广播电视局在广电传媒基地(光谷)成功举办“新时代 新使命 新视听——2023年度湖北广电视听盛典”。湖北省委常委、省委宣传部部长琚朝晖,省委宣传部常务副部长刘海军,省委宣传部副部长、省委网信办主任谢双林等出席活动,并向获扶持的优秀作品(案例)代表授牌,共同启动《融媒》杂志创刊暨线上媒体运营仪式。

视听盛典在宣传片《逐光新时代》中拉开序幕,通过“光的指引”“时代探索”“闪耀未来”三个篇章,全面呈现了湖北广电高质量发展成效,集中展示了精品创作和媒体融合发展成果。

活动现场,湖北省委宣传部副部长,省广播电视局党组书记、局长张世华代表主办方致辞。他号召,全省

广电系统深入学习贯彻习近平文化思想,在抓好理论武装、满足群众需求、深化媒体融合等方面持续用力,不断推动广播电视和网络视听高质量发展,为奋力推进中国式现代化湖北实践作出广电贡献。

在本次视听盛典上启动创刊暨线上媒体运营仪式的《融媒》杂志,经国家新闻出版署批准,已于2024年1月正式发行,并同步运营“今日头条”号、抖音号、微信公众号等账号。该杂志主要开设权威声音、融媒前沿、融媒实践、国际传播、产业观察、数字技术、政策要览与全媒资讯等栏目,着力打造媒体融合一流专业期刊。

活动通过央视频、长江云新闻、新浪、斗鱼等网络平台以及广电新媒体账号同步直播,网络观看量达400多万。



## “奋进新征程·广电她力量”

### 台(集团)举办庆祝2024年“三八”妇女节暨职工之家启用仪式活动

3月8日上午,“奋进新征程·广电她力量”台(集团)庆祝2024年“三八”妇女节暨职工之家启用仪式活动在湖北广电传媒基地举行,各部门(单位)主要负责人和160多名女职工代表参加活动。省直机关工委副书记袁德芳,省总工会党组成员、副主席赵林,集团党委委员、副总经理晏治林出席活动。

晏治林代表台(集团)党委温暖致辞,向广大湖北广电女职工送上节日问候和祝福,赞扬广电“她”力量,祝愿广大女职工眼里有光、心中有梦、未来可期。活动通过温馨短片、创意快闪说唱等形式展现了广电女职工的风采与力量,安排为“她”浪漫、“她”甜蜜、“她”健康、“她”活力等环节,让广大女职工感受插花、烘焙、投沙包、拆盲盒等项目的快乐与幸福。活动集协作性与娱乐性于一体,充分展示广电“她”力量积极向上的活力,有力展现广大职工蓬勃进取的干事状态和团结友爱的精神风貌,有效地增强集体凝聚力和向心力。期间穿插进行了职工活动场所的启用仪式,布局的介绍、功能的演示、现场的体验,一个秉持“布局合



理、功能实用、环境温馨、职工满意”理念建设的职工之家,正式面向广大职工开放使用,让大家更近一步感受



“家”的温暖,感受台(集团)党委的关怀,进一步增强广电职工群众的认同感、归属感和幸福感。

为庆祝第114个“三八”国际劳动妇女节,3月5日,省商务厅联合湖北经视举办了“集美春筵——龙年首行·新楚菜推广”活动。省商务厅党组书记、厅长王济民出席并致辞。湖北餐饮界30多位杰出女性参加活动。

此次活动旨在弘扬楚菜文化,展示女性力量,推广创新楚菜。活动现场,五位杰出女性企业家分别上台分享了她们的创业故事,不仅展现了湖北女性在餐饮业的影响力,也激励着更多的女性参与到创业和发展的行列中来。

王济民对湖北经视在内容策划上增加女企业家访谈环节表示高度认可,并表示“集美春筵——龙年首行·新楚菜推广”活动的成功举办不仅是对楚菜文化的传承和推广,更是对湖北女性创业精神的肯定和鼓舞。希望今后的活动中继续加强互动,为湖北餐饮业的繁荣发展贡献更多力量。

本版广电信息均来源台(集团)综合办

## 湖北经视举办新楚菜推广活动



# 音乐广播事业部三大亮点焕然升级

经过三个月的酝酿和持续上新,3月4日,音乐广播事业部两套频率焕新升级,在湖北广电传媒基地全新亮相。

此次焕新共有三大亮点:

一是FM103.8从“经典音乐广播”升级为“复古老歌电台”:定位更精准、更垂直,聚焦老歌爱好者,精挑经典,精编歌单,带听众回味旧时光的美好旋律。

二是三档全新节目精彩亮相。多位资深音乐节目主持人回归话筒前,《音乐时光机》带听众穿梭于复古民谣、华语流行、跨界音乐的世界;《爱乐电台》携手爱乐乐团,为听众呈现古典音乐的魅力;《2024乐跑圈》则以音乐为纽带,聚集圈层,为热爱音乐和运动的朋友们提供夜跑陪伴。

三是AI资讯主播“大麦”与“小麦”的加入,带来全新体验。

改版后的FM103.8复古老歌电



台,将用主持人温暖的声音和经过时光沉淀的复古老歌,打造穿越时空的怀旧之旅,带听众重温回忆里的美好时光。FM105.8楚天音乐广播,则以“轻娱乐,更流行”为核心理念,搭配流行音乐歌单《Amazing主打歌》,为听众营造轻松欢乐的氛围。同时,音

乐广播事业部《一路欢唱》《拜托了 晚高峰!》《哈啦音乐网》《音乐好享受》《蓬博有声》《小露在等你》等一批品牌节目也将不断优化内容,为听众奉献更优质的文艺精品。

(来源:音乐广播事业部)

为表彰先进、树立典型,进一步引领激励广大妇女跟党走奋进新征程、巾帼建功新时代,全国妇联决定,授予黄会林等10人2023年度全国三八红旗手标兵称号,授予王殊等300人2023年度全国三八红旗手称号,授予清华大学附属小学等200个单位2023年度全国三八红旗集体称号。湖北省9名个人、6个集体榜上有名。其中来自湖北广播电视台的总编室主任曹曦晴荣获全国三八红旗手标兵称号。

曹曦晴是守正创新的新闻老兵,也是媒体融合的排头兵。20多年来,她服务大局,心系百姓,顺应改革浪潮,参与创建长江云平台,开创“主题报道+网络直播+电商带货”模式先河;她还是国际传播的舆论尖兵,牵头成立湖北国际传播中心,该中心是授权进入外交部蓝厅记者会的四家省级媒体之一和联合国全球传播部在中部的唯一合作媒体。

(来源:湖北卫视)

曹曦晴荣获全国三八红旗手标兵

## 湖南广电推出《奇“喵”博物馆》开启文物活化新尝试

近日,由湖南广电新媒体打造的《奇“喵”博物馆》打开了全新脑洞。

用一个个有现代意味的小故事去引入一件件国宝文物的前生今世,《奇“喵”博物馆》并不指望通过一段不足10分钟的中视频就能让人清晰了解文物的背后密码,反而更加注重为年轻人提供一个走近文物的机会。为此,节目设计了一系列有现代感的剧情,用现代人的共情弥合当下与古代文物的距离感,让文化和文物走进现代生活。

而小猫就成了节目“让文物活起来、火起来”的灵魂和线索——没有人会不喜欢一只集可爱与智慧于一身的Q版萌猫,更遑论这是一只脱胎于汉代漆器国宝上的古代喵星人。

这种脑洞也确实收获了市场的不错反响。截至收官,《奇“喵”博物馆》在新媒体客户端的播放量已达到1.2亿。青年用户们为这档既有意思又有意义的节目奉上了“太棒了”“真是不老传说”等评价,有不少用户还在评论区中展开了对文物背景文化知识的探讨。

(来源:广电独家)

## 湖北广电驻村工作队助力农产品销售 电商直播培训照亮农民增收新路径

为了拓宽驻点村农产品的销售渠道,联农带农助农增收,三月份,湖北广播电视台驻恩施州咸丰县曲江镇湾田村工作队,针对乡亲们的实际需求,举办了电商直播专题培训。

培训现场,驻村工作队专程从武汉请来了湖北长江垄上传媒集团垄上MCN的两位老师,就短视频账号打造、电商直播带货实操技巧等内容进行了讲解。同时,针对乡亲们在电商直播带货时遇到的问题和困难,提供了专项指导。“这次驻村工作队开展电商培训,‘手把手’教我们开店,以后我要通过直播把村里的土特产卖到全国。”听完培训课后,咸丰青年公社农业专业合作社理事长魏艳高兴地说,两天的培训,提高了乡亲们对直播带



货的实操能力,为日后开展网络销售打下了良好的基础,同时也进一步拉近了驻村工作队与村民之间的感情。

近几年,经过驻村工作队和村两委以及尖刀班的共同努力,采取电商

培训和一对一指导孵化等系列措施,培育壮大湾田村的农村电商人才队伍,以电商直播及带货赋能乡村振兴,拓宽了村民增产增收新途径。

(来源:垄上频道)

## 国家广播电视总局推选52部优秀国产纪录片 湖北广播电视台两部作品脱颖而出

根据《国家广播电视总局办公厅关于做好2023年国产纪录片推优工作的通知》(广电办发〔2023〕21号),为充分发挥季度推优纪录片的示范引导效应,广电总局日前组织相关广电机构负责同志和行业专家进行评审,从全国选送的172部纪录片中推

选出52部2023年第四季度优秀国产纪录片。

全国各级电视台特别是各卫视频道、各纪录片专业频道、各科学教育类专业频道及相关纪录片栏目,要积极主动选购选播广电总局推荐的优秀国产纪录片。相关机构、栏目播出推荐纪录

片的情况,将作为重要指标纳入年度推优评选考核体系。

其中来自湖北广播电视台制作的《百年戏码头》和《重回长江的江豚》两部纪录片当选2023年第四季度优秀国产纪录片。

(来源:国家广播电视总局)

315消费者  
权益保护日

拒绝  
套路

品质

筑家



湖北广播电视报

筑河装饰  
ZHUHE DECORATE

湖北广电投资有限责任公司  
湖北筑河建筑工程有限公司

携手服务健康品质家



# 重前期宣传排查 织社区安全防线

近期,为培育居民安全意识,从源头上避免安全事故的发生,武汉市许多社区从安全隐患专项排查、校园禁毒宣传、传授防范诈骗的实用技巧三个方向,侧重前期宣传排查,为抓实、织密社区安全筑牢防线。



## 联合行动夜查飞线充电

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区组织联合行动,网格员、居民志愿者、小区物业、社区民警等在辖区三个小区,开展电动自行车违规停放、充电等安全隐患专项排查整治行动。针对三个小区的公共充电棚、停车棚、地下停车场、快递站、沿街商户门点等点位,重点检查电动车充电设施是否正常使用、电动车棚内是否配备足量有效的消防灭火设备、电动自行车是否堵塞消防通道、违规充电、周边堆放易燃物品等情况,从源头上遏制火灾事故的发生。

排查中发现,一些居民把充电接线板从楼上直接拉到楼下进行充电,存在严重安全隐患。网格员和小区物业人员立即对现场违规充电行为进行劝导,并结合近期电动车充电引发的火灾案例的经验教训,告知辖区居民“飞线充电”与楼道充电的危害。12名网格员还通过社区公众号、居民微信群等渠道,广泛宣传“禁止电动车进楼”的安全知识,并在三个小区出入口和各个门栋张贴“关于消防安全和电动车安全的温馨提示”,强化居民消防安全意识。(通讯员 孙雅琴)

## 反诈骗,守未来

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区与武汉农村商业银行联合举办“反诈骗,守未来”讲座活动,保护居民的“钱袋子”。

银行工作人员通过真实案例,详细讲解诈骗的常见形式、特点和识别方法,现场给居民传授防范诈骗的实用技巧。活动现场还设置

了宣传展板,展示各种诈骗案例和防范方法。

工作人员与居民们现场互动,解答大家在金融安全方面的问题。居民们表示,这次讲座帮助我们了解金融诈骗有了更深入的了解,学到了很多实用的防范技巧,收获满满。(通讯员 李露)



▲安静社区

## 上好“禁毒第一课”



▲南山社区

近日,武汉市东西湖区吴家山街南山社区联合武汉市吴家山第三中学,开展禁毒宣传进校园活动,上好“禁毒第一课”,为青少年健康成长保驾护航。南山社区禁毒社工、志愿者向同学们发放了宣传手册,播放禁毒视频,展示仿真

毒品,介绍了什么是毒品以及毒品的种类。社工通过互动问答的形式,帮助孩子们了解更多的禁毒知识,知道如何提高防范警觉,抵御毒品侵害。

武汉市江岸区球场街道安静社区携手武汉市六中上智中学以及志愿者们共同举办“禁毒宣传+消防安全齐步走”志愿活动。志愿者们首先通过PPT展示、发放宣传资料和现场解答疑问等方式,深入剖析毒品的危害,引起了在场学生的强烈共鸣,纷纷表示要自觉抵制毒品。随后,志愿者们又进行了消防安全知识的普及,帮助学生们掌握正确使用灭火器、疏散逃生等基本技能。(通讯员 刘舒婷 干佳丽)

## 携手“小花朵”志愿者传播安全知识

近日,武汉市江汉区满春街道中大社区组织星耀“小花朵”志愿服务队的学生们,以“防患未‘燃’,‘锋’花正茂”为主题开展安全宣传活动。

社工为小志愿者们提供消防

安全基础知识的详细讲解,播放了相关火灾事故案例视频,让小志愿者们更加直观地了解电动自行车火灾的严重性。紧接着,小志愿者们们在社工的带领下,拿着电动自行车安全常识宣传单,深入社区,向存在电动车安全隐患的居民商户、电动自行车停放区域以及“飞线”充电的场所进行积极宣传,强调电动自行车安全使用的重要性,并提醒大家遵循相关规定,确保停放和充电的安全。

此次活动得到了社区居民的广泛好评和积极响应。

(通讯员 魏佩)





# 深化社区服务 让养老变“享老”

因地制宜为老年人提供更加便捷、贴心的服务,以实打实的举措托起他们的幸福感。

## 敬老志愿活动

近日,武汉市青山区冶金街道公服办、冶金街道社工站爱熙社工,携手街道所辖楠姆社区、冶金街中心幼儿园的幼儿及教师代表、通达社区“奉献365”志愿服务队、欣城社区“小剪刀”志愿服务队,前往敬老院为爷爷奶奶送温暖、献爱心,开展关爱老人志愿服务活动。孩子们为爷爷奶奶表演了篮球操、舞蹈秀等丰富多彩的节目,欣城社区“小剪刀”志愿服务队为敬老院的老人们义务理发,通达社区“奉献365”志愿服务队10余名志愿者则带来了自编、自导、自演的歌舞节目,老人们跟随欢快的节奏一起打着拍子,乐得合不拢嘴。

(通讯员 何先欢)



## 走访关爱独居和空巢老人

近日,武汉市硚口区汉水桥街道仁寿社区聚焦独居和空巢老人,组织了一群热心的社区志愿者分组行动,逐一走访社区内的每位独居和空巢老人。他们与老人们亲切交流,分享生活中的点滴。为了让老人们的生活环境更加整洁舒适,志愿者们还化身勤劳的清洁员、安全员,拿起扫帚、抹布等工具,细心打扫房间、整理物品、清洗衣物,仔细检查了老人们家中的水电气设施。此外,汉水卫生院的家庭医生们也与社区志愿者一同上门,为行动不便的老人们提供健康义诊服务,让老人们感受到了温暖和关怀。

武汉市硚口区宝丰街道祥和社区联合多方力量开展走访慰问活动,为辖区内的独居、空巢、留守老人送去温暖、关怀和慰问品。94岁的张碧莲婆婆是此次走访慰问的对象之一,她的子女都不在身边,有时候连吃饭都成了问题。自从社区改革网格员包片制以后,像张婆婆这样的独居老人每天都能收到来自社区的问候。同时,社区还提供了专用活动场所和送餐服务等便利措施,满足老人的日常生活需求。

(通讯员 李娜 刘媛媛)



▲董家店社区



▲燎原社区



▲东荆社区

## 上门纾难解困

近日,武汉市汉阳区永丰街道燎原社区燎原悦府二区网格长黄康和往常一样打电话问候吴爹爹,可电话怎么都打不通。黄康立即和网格党支部书记徐雪一同前往吴爹爹家中,发现吴爹爹在家也急得团团转,原来他的手机无法开机,也不能充电。吴爹爹和婆婆是失独老人,手机是两位老人联系外界的重要手段之一。黄康查看后发现,吴爹爹的手机因为使用年限长,导致无法正常充电。经过多次尝试,手机终于可以慢慢充上电了。

永丰街道董家店社区网格长小

彭了解到独居老人周婆婆家里的灯坏了,马上联系了志愿者孙师傅带着维修工具上门维修。孙师傅仔细排查过周婆婆家里的灯具、空开后,发现是开关线路发生了故障,他购买了新配件帮老人进行了更换,同时还认真细致地对老人家中的卫生间浴霸、插座、电线、天然气阀门等设施进行了查看。

武汉市经开区沌口街道东荆社区的网格员们忙碌地穿梭在社区内,给行动不便的退休老人打电话,预约上门进行社保待遇资格认证(俗称

“退休金年审”)的时间。东荆社区是一个老龄化程度较高的社区,独居、空巢、失独等群体共计500余人。每年三月,退休老人们最关注的就是年审工作。往年,社区的办事大厅总是人满为患,老人们排队等候办理年审手续。今年,为提高社区服务质量,增强惠民工作效能,开展了“助力退休年审工作,上门服务特殊群体”的行动,为行动不便的老人提供上门年审服务,不仅方便了老人,也提高了年审工作的效率。

(通讯员 李圆 王盼 胡慧敏 张琦)

## 爱心午餐送温暖

近日,武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区五色花——红色助邻志愿服务队携手社区工作人员,共同开展“爱心午餐送温暖”活动。志愿者们和社区工作人员早早地准备了新鲜的食材,齐心协力为社区的老人们准备了一顿丰盛的“爱心午餐”,50位独居和空巢老人品尝到营养美味的午餐。

蒋奶奶的子女不在身边,腿脚也不便,平时自己做饭十分困难。当志愿者们将热腾腾的午餐送到她手中时,蒋奶奶激动地说:“感谢你们总想着我,你们是离我们最近的人。”

(通讯员 刘菁)





社区  
头条

近日,武汉市武昌区社区教育学院徐家棚分校2024开学典礼,在徐家棚街道水岸星城社区的水岸星城小区举行。百余名师生与社区居民齐聚一堂,共同见证这一时刻。

随着激昂的锣鼓声响起,现场气氛迅速升温。学员们纷纷登台献艺,新疆舞班学员带来的《阿图什之歌》、声乐合唱班的《中国的土地上》、太极班的《刀剑扇》、声乐提高3班、5班学员表演的小合唱《江南北国》,校务团队表演的《夸咱社区学校好》,校民乐团表演的民乐合奏《迎春花》《渔家姑娘》等节目轮番上演,展现了学员们多才多艺的风采。秦园社区教学点选送的舞蹈《军人本色》更是将现场气氛推向高潮,赢得了观众的阵阵掌声。

徐家棚分校执行校长张娟在致辞中寄予厚望:“希望学员们凝聚正能量,绽放新风采;保持好心态,学出好状态;点亮数字化,乐学享晚年。”她表示,新学期学校将继续秉承“良善温暖社区,教育造福人民”的办学理念,努



力将徐家棚街分校建设成为文化育人的乐园、服务社会的舞台。

典礼现场,还对优秀社区教育工作者进行了表彰。马建华校长、季春晓老师为房波涛、兰飞月、程秦、龚国梁、杨柳、胡丰华、林贝、夏芬、于全英等优秀教师颁奖,肯定了他们在教育工作中做出的贡献。

戴德智老师作为教师代表发言,

他强调教师在教学中应参透公民素养教育、融入电脑技术、打造以学员为中心的现代课堂等三点要求。他表示,终身学习已成为当今时代的永恒话题,教师们要与时俱进,带领学员们在终身学习的道路上幸福前行。

武昌区社区教育学院“优秀班集体”的班长陶海燕代表全体学员发言,她表示在新学年里,学员们将发挥自

我教育、自我管理、自我服务的主观能动性,将“学”、“乐”、“为”有机结合起来,为社区教育事业贡献自己的力量。

水岸星城社区也在典礼现场联合医院、修鞋、剪纸、银行等志愿者为观看典礼的居民提供免费服务。

此次开学典礼不仅是一场庆祝新学期的盛会,更是徐家棚分校发展历程中的一个重要里程碑。从创办时的28个教学班级、930余人次学员,发展到现在已开设156个班、注册学员四千余人次,徐家棚分校已初步建成多学科、多功能的综合性社区学校,成为文化育人的乐园和服务社会的舞台。

展望未来,校方表示将继续秉承“良善温暖社区,教育造福人民”的办学理念,不断创新教育教学方法和技巧,为社区居民提供更加优质的教育服务。同时,学校也将加强与社区的合作与互动,共同推动社区教育事业的蓬勃发展。

(记者 王琳 通讯员 管汉琴)

社区  
治理枫桦苇岸社区：  
打造“第二客厅”

近日,武汉市经开区沌口街道枫桦苇岸社区通过充分利用社区闲置空间,将居民楼架空层改造成为居民沟通交流、参与社区事务的开放共享阵地,取得了显著成效,收获了群众的一致好评。

枫桦苇岸社区是一个多元化的社区,居民来自不同地区,由于相互间联系不多,社区治理的参与度一直不高。同时,社区内的基础设施和安全管理等方面的问题也逐渐显现,特别是居民楼架空层被用作杂物堆放间和电动自行车停放处,不仅影响美观,还存在极大的安全隐患。

经过充分的讨论和协商,社区党委在尊重居民意愿的基础上,将小区架空层的闲置空间改造成了“共同缔造·枫桦苇岸第二客厅”,为居民们提供了一个下棋写字、休闲养生的场所,孩子们可以在这里阅读绘本、嬉戏娱乐,居民们在这里可以增进相互了解,建立更加紧密的邻里关系,共同参与到社区治理中来。

(通讯员 郑莎)

社区  
教育青山镇船厂社区：  
提升技能 智享生活

为了进一步促进残疾人技能提升,近日,武汉市青山区青山镇街道社工站联合街道残联、船厂社区在阳光家园开展了“技能提升智享生活”——残疾人互助剪映小组第一次活动,组织11名组员学习视频剪辑。

社工请残疾人朋友欣赏社区活动短视频作品,讲解学习内容。视频学

习开始,社工用通俗易懂的语言讲解剪映APP主界面上一键成片、AI商品图、智能抠图的功能,回答小组成员的提问。在实际操作环节中,社工耐心指导每位学员,带领组员进行了讨论与总结,帮助残疾人朋友提升技能智享生活。

(通讯员 向卿)

## 永久社区：实验点亮科学教育之路



近日,武汉市经开区沌阳街道永久社区联合社会工作服务中心举办的小实验活动,吸引了众多青少年参与。社工首先结合PPT为大家讲解龙卷风的科学知识、形成过程,以及遇到龙卷风灾害时该如何保护自己。

在社工的指导下,青少年们开始

了“水瓶龙卷风”的科学小实验,将塑料杯、马达、磁铁、矿泉水等实验材料按顺序组装起来。实验开始,神奇的现象发生了:磁场带动水杯中的磁铁旋转,形成了美丽的漩涡,宛如龙卷风一般。青少年们惊叹不已。

(通讯员 吴琴)

社区  
安全

近日,武汉市洪山区关山街道地质大学社区携手社会养老机构和邮电社区卫生服务中心,共同举办了一场主题为“共建美好地大”的惠民便民活动。

活动现场,各种服务摊位一字排开,包括理发、磨刀、手机贴膜、洗鞋等日常生活服务,还有智能手机科普运用、文明养犬宣传、防电诈宣传、法律宣传、消防宣传等知识普及环节。最受欢迎的莫过于义诊摊位,邮电社区卫生服务中心的志愿者医生们为居民们提供了免费的眼科检查、血糖血压检测和健康咨询服务。一位居民感慨地说:“这样的活动太实用了,不仅让我更加关注自己的健康状况,还让我感受到了社区大家庭的温暖。”

(通讯员 吴红莉 闫可可)

地大社区：  
开展惠民便民活动



# 冷冻馒头超过3天就会长黄曲霉素？

黄大爷特别爱吃馒头，他经常一次性买很多回来，然后放进冰箱冷冻储藏，想吃的时候就拿出来热一热。

前几天，黄大爷的儿子回家了，黄大爷从冰箱里拿出几个馒头，准备蒸给儿子吃，儿子却连忙阻止，说馒头放在冰箱里超过三天就不能吃了，里面会滋生黄曲霉素，吃了会致癌，说完就把冰箱里的馒头全部丢掉。

黄大爷虽然心疼，但又觉得儿子说的话事关身体健康，还是要听，但内心仍然觉得疑惑：冷冻超过三天的馒头，真的会滋生致癌物黄曲霉素吗？

## 央视给出答案

“馒头放在冰箱里超过三天就会长黄曲霉素”这个说法流传甚广，到底真相是怎么样的呢？

为了得到答案，央视特意进行了一次实验。研究人员将馒头分别放在冷冻室、常温室和高温高湿室内保存，

实验结果显示，与常温储存的馒头相比，冷冻馒头并没有产生更多的致癌物质。因此，“冷冻馒头超过三天不能吃”这个说法并不可信。

黄曲霉素在生活中如此常见，那它的生长很简单吗？

一般来说，黄曲霉素的滋生并不容易，需要一定的环境条件，最重要的两个影响因素就是温度和湿度。在通常情况下，环境要满足以下这两点，黄曲霉素才有生长的空间：

1、适宜黄曲霉素生长的温度是12~42℃，其中，33℃是最佳生长温度；

2、适宜黄曲霉素产毒的温度是24~48℃，而家用冰箱冷冻温度一般为0℃以下，没有达到毒素产生的条件；

3、适宜黄曲霉素滋生的最低相对湿度为78%RH，适宜的湿度范围为93%~98%RH。而冰箱的最高湿度不超过75%RH，无法满足毒素生成的湿

度要求。

总体而言，冰箱的温度和湿度都不适合黄曲霉素滋生。但需要注意的是，冰箱内需要保持干净，馒头也要用保鲜袋装好密封存放，避免馒头被冰箱内其他物质污染导致变质。

## 3种食物尽早撤下餐桌

原发性肝癌是我国排名第五位的常见恶性肿瘤，也是排名第二位的肿瘤致死病因，近年来，饮食对肝癌的影响在不断增加，以下这三种食物应当尽早撤下餐桌。

### 1、腌制食物

过量摄入腌制食物不利于健康，不仅会引发肝癌，还可能会导致食道癌的发生。由于腌制类食品属于高盐食物，内含极多亚硝酸盐，在体内转化为一级致癌物亚硝胺，有可能会引发癌变。

### 2、高脂食物

经常食用高脂肪的食物，会导致

热量摄入过多，增加肝脏负担，导致脂肪堆积，更容易患上脂肪肝、肝硬化和肝癌。研究指出，高脂肪饮食削弱了肠道屏障功能，使有害的脂肪代谢酸在肝脏中积累，激活抑制对癌细胞免疫反应的T细胞，继而加剧癌症的发展。即使改为健康的饮食习惯，仍有脂肪残留肝脏中。

### 3、酒

酒的主要成分为酒精，其由肝脏进行代谢，在代谢的过程中，酒精将转化成乙醛，而乙醛会对肝细胞造成损害，导致肝细胞发生脂肪变性、坏死和再生，从而导致患肝癌的风险增加。

目前，肝癌仍是很常见的癌症之一，为了更好地预防肝癌的发生，应培养良好的饮食习惯，尽量少吃以上提到的三种食物。此外，还要保持良好的心态，多喝水，多做运动，定期进行身体检查，守护身体健康。

(来源:39健康网)

# 老是感觉睡不好？ 是不是在床头放了这些

当前，我国居民的睡眠障碍及其带来的身心问题日益突出。调查显示，我国约有4亿人受到睡眠问题困扰。

良好的睡眠不仅是健康的重要标准，也是人体通过自身调整，恢复机能和精力，抵御和化解疾病风险的重要途径。

其实，生活中的很多小细节，都会影响大家的睡眠。下面我们就来聊一聊，哪些东西不宜放置在床头。

## 手机

在现代生活中，手机已经成为人们不可缺少、必须随身携带的重要物品。由于人们如此依赖手机，心理学家甚至引入了“手机在场效应”的概念。但是，你知道吗？睡前长时间看手机会直接影响睡眠质量。

一方面，睡前看手机时，手机屏幕发出的光线尤其是其中的蓝光，会影响人脑中褪黑素的分泌，而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。

另一方面，人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容，就会使大脑产生兴奋性物质，进一步

增加快速入睡的难度。

事实上，为获得良好的睡眠，大家最好在睡前1小时减少或尽量不看手机。同时，让手机远离床头，这应该成为现代人的良好生活习惯之一。

## 电子加热驱蚊器

近年来，很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香，成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热，释放出一些化学物质，来达到驱蚊效果。然而，有些驱蚊器释放出来的化学物质，会影响人的呼吸系统，导致鼻腔或肺部出现过敏反应，进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。

由此可见，将正在运行的电子驱蚊器置于床头，是非常不利于健康和睡眠的。

## 绿色植物

不少绿色植物都有净化空气的作用，比如绿萝、龟背竹等。但是，绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作



用，将氧气转化为二氧化碳，从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过，绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量，要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看，在家中摆放绿色植物是值得推荐的，但不建议摆在卧室床头。

## 小夜灯

在很多家庭特别是有孩子的家庭里，为了夜间起床方便，人们会在床头或床周放置小夜灯。其实，这是非常不可取的。

研究证明，夜间卧室内即使是非常微弱的灯光，也会影响人体代谢水

平，引发内分泌代谢障碍，增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外，小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量，使人容易觉醒，破坏睡眠结构。

## 香薰

有些人认为香薰有助眠作用，喜欢在睡前点上香薰。实际上，香薰是否真正有助眠效果，目前尚无定论。

可以肯定的是，不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果，反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此，在不能明确香薰具体成分的情况下，不建议睡前点香薰。

(来源:西部决策)



# 6种生活要素与延缓记忆下降相关

找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现。首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心主任贾建平团队在《英国医学杂志》在线发表了相关研究成果。研究人员将这种方法总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。

年龄增长、生活方式、易感基因等都是影响记忆力变化的因素。“现有研究显示,载脂蛋白APOEε4是导致记忆下降的重要风险基因,然而如何找到更明确的记忆影响因素及提高记忆的方法,仍是目前最有挑战性的科学问题之一。”贾建平介绍。

这项研究自2009年启动,研究人员从6个方面计算参与者的健康生活方式得分。这6个方面分别是:健康饮食、规律锻炼、积极社交、进行写作阅读等认知活动、不吸烟、不喝酒。研究发现,每个健康行为都与10年内记忆力下降速度有关。其中,健康饮食对减缓记忆力下降的效果最强。

“如果中老年人坚持至少7种推荐的健康饮食,每周至少进行150分钟的中等强度或75分钟的高强度的体育锻炼、不少于2次社交活动、不少于2次阅读思考和书写等,同时控制烟酒。与不能坚持这些健康

生活方式的人相比,每年可获得更多的记忆分数,且大大降低了痴呆发生率。”贾建平表示,中老年人年龄相关的记忆衰退并不一定是痴呆的前驱症状,可能只是一种普遍的良性健忘,可以被逆转或保持稳定,而不是发展到痴呆状态。

研究也证实,健康的生活方式与APOEε4携带者更低的发病风险密切相关。“这一结论,不但适用于老年人,也适用于携带这种基因的中青年人。因此,这一人群应更早践行健康生活方式。”贾建平说。  
(来源:健康报)

## 60岁女性每天走够3600步更护心



早在两千多年前,《黄帝内经》就指出:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形。”其中的“广步于庭”是指在院子里散步,也就是步行。如今到3月了,正好可以走起来,不仅做到顺时养生,对心脏也有不少好处。

近日《美国医学会杂志·心脏病学》发表的一项

新研究显示,以正常的步速行走,63岁以上女性每天走2500步(约1.25公里),心力衰竭风险便显著降低;增加至每天3600步后,心力衰竭风险可降低25%~30%。河北省人民医院心血管内二科主任医师胡喜田表示,步行尤其是快走时,双下肢肌肉会有节奏地舒张、收缩,挤压内部的血管,推动静脉血液回流,从而加速血液循环,增强心肌收缩能力,降低心血管疾病风险。但由于身体机能水平不同,不同年龄的最佳护心步数也有区别。

哈佛大学一项针对45岁以上中老年女性人群的研究发现,每天步数为4400步左右时,死亡率显著降低,但超过7500步后便不会再有明显变化,反而可能引发关节炎、软骨损伤、肌肉劳损等一系列疾病。

胡喜田强调,虽然步行锻炼有益心脏,但开始任何新的运动计划前,都建议先咨询医生,尤其是有心脏病史或存在身体不适的人。步行时,保证步速达到120步/分钟,有助提高心率,加强对心脏的刺激,但具体能走多远、走多快需量力而行;步态要轻盈,挺直腰杆、收紧小腹;不用一次性完成每日步数,也可分段进行。步行结束后,如果膝关节出现疼痛,且持续超过2个小时,说明过量了,需减少步数。

(来源:环球时报健康客户端)



## “玫瑰、玫瑰”我不爱你

玫瑰痤疮,名字虽然听上去很漂亮,但却有一个“酒糟鼻”的外号。这是一种好发于面中部,主要累及面部血管、神经及毛囊皮脂腺单位的慢性复发性炎症性疾病。多发于20-40岁青中年,病情严重常为男性患者,女性发病率逐年升高。这种皮肤对外界的刺激比较敏感,会出现皮肤干燥、片状红斑、缺水、刺痛、毛细血管扩张、增生等。

### 1.什么原因引发玫瑰痤疮?

①遗传因素;②皮肤屏障功能受损;③免疫功能异常或损伤;④日晒、饮食、作息不当;⑤高温或寒冷刺激;⑥情绪、内分泌障碍。

### 2.玫瑰痤疮的分型

①红斑期;②丘疹脓疱期;③鼻赘期。

### 3.治疗方法

局部治疗毛细血管扩张首选IPL、DPL、ND:YAG激光治疗炎性丘疹。轻度患者局部治疗为主或光电治疗严重或无效者可系统治疗,选用β受体阻滞剂。炎性丘疹患者主要以壬二酸、伊维菌素、甲硝唑。中至重度患者可选用多西环素或米诺环素。面部肥大患者首选激光、手术治疗。

### 4.日常护理

①注意修护皮肤屏障,可长期使用保湿修护屏障的医用护肤品。精简护肤,降低肌肤负担。

②做好防晒,玫瑰痤疮对温度较为敏感,外出时带防晒帽、遮阳伞,使用防晒霜,防止紫外线长期照射皮肤的慢性损伤而加重病情。

③尽量避免刺激,在过冷或过热的环境中注意防护,温水洁面等。

④避免情绪激动,学会适应调节,注意睡眠与饮食习惯,不宜进食辛辣食物与烟酒,纠正肠胃功能障碍和内分泌失调,保持大便通畅。

(文:武汉市第一医院盘龙分院皮肤科 孙梦妮)

## 豁达体质可以练出来

日常生活中,人们往往会有这样真切的感觉:开心到飞起,气到浑身发抖。中医里很好解释,因为好情绪为阳,阳主轻清升散,当然会有想飞的感觉;坏情绪为阴,阴主凝滞收引,气机乱了故而会发抖。一个长期爱生闷气的人,其阳气必然受到损害,性格变得淡漠内向,对很多事物都提不起兴趣,说话声低气怯,容易疲倦乏力,食欲不振,脸色苍白或晦暗无光,两肋疼痛,女性同时伴有少腹冷痛、痛经等症状,这些都是阳气不足的常见表现。

如何才能养成不易生气的“豁达体质”?普通人可以养成以下五个方面的好习惯。

一是经常运动。“动能升阳”,坚持循序渐进的体育锻炼可通畅阳气,但要注意,若过量运动,导致人体过于疲劳则会损伤阳气。

二是避免熬夜。肝经运行时间是凌晨1~3点,“人卧则血归于肝”,肝主疏泄,若经常熬夜可伤阴耗阳,影响肝脏调节气机的功能,使阳气升发不畅,气血不足。

三是勤晒太阳。阳气最直接的来源就是太阳,“日光浴”就是最简单的补阳之法。平时,可以多晒头顶和背部,头为诸阳之会,背部是最大的阳经督脉运行之处。

四是注意饮食。平时多摄入富含蛋白质的食物,保证营养搭配得当,日常避免冷饮、冰镇水果、凉茶等削伐人体阳气的饮食。

五是调节情绪。“恬淡虚无,真气从之”,养成正确的“三观”,减少对名利的执着,有助养护阳气。

(来源:生命时报)



# “炊具”的武汉话 盛满了武汉人的饮食记忆

## 盪(gǔ)子

先说“盪子”。《汉语大字典》：“盪：周围陡直的深锅。如：盪子。”制造日用器皿的铝被称为“钢精”或“钢种”。老武汉人用的盪子多为铝制，因此除了直接叫“盪子”，通常也被叫做“钢种盪子”或“钢精盪子”，“钢种盪子”叫得更多，还有叫“钢种锅”“钢精锅”的。

用电脑输入时，有的输入法字库中找不到“盪”字，这也可能限制了人们运用本字“盪”，转而用“鼓”来同音替代，将“盪子”写作“鼓子”。

武汉人将锅壁陡直的“深锅”、大锅叫“盪子”，同时也将锅壁陡直的“浅锅”、小锅叫做“盪子”，有时为区分而分别叫做“大盪子”和“小盪子”。

大小盪子都可以做饭，也可以烧水、煮东西。另外，大盪子内可置炊算（“算”读“bi轻声”或“pi轻声”），用来蒸饭、菜或馒头、包子等。小盪子没有炊算，主要用于煮稀饭、面条或烧水。因为小盪子体积小，容易拿，所以常被用来买早点或到餐馆“端菜”：

早晨，经常看见一些人一手端个小鼓子（钢精锅），一手拿根竹签子，带着豆浆、米酒、油条、面窝，一晃一晃地往家赶。（彭翔华《家住汉口古三皇》，载董玉梅主编《百姓看武汉·百姓回忆》）

## 鼎锅

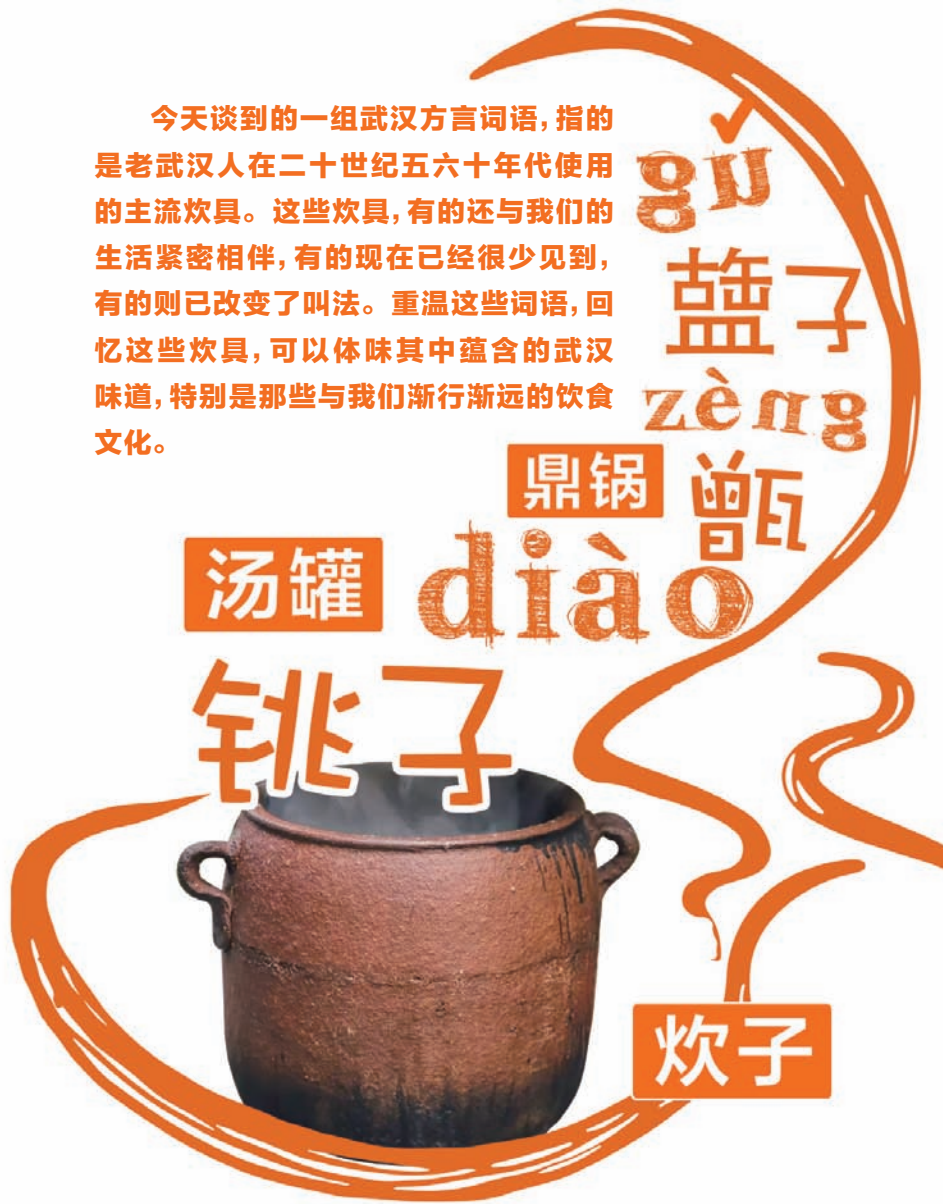
旧时形容富贵人家生活奢侈豪华会用到一个成语：钟鸣鼎食。“鼎锅”是一种铁制的烹煮用炊具，其形状类似鼎而无足，有耳，可穿铁丝或铁条便于提起。鼎锅主要用于做饭、煮汤或烧水，曾经被普遍使用。彭建新先生和麻建雄先生都在其小说和文章中提到过鼎锅：

王玉霞白天在苗家码头边上摆个小摊子，卖稀饭和藕汤。几碟子五香萝卜，几碟子雪里蕻，一大鼎锅稀饭，一大鼎锅藕汤，早上一条弯扁担挑出去，晚上一条直扁担挑回来。（彭建新《红尘三部曲·孕城》）

以“汉阳造”为首的机器制造业，是近代汉阳工业的支柱产业。当时湖北名列民营机器厂之首的周恒顺机器厂，1866年从武昌大堤口搬至汉阳的双街，开始用土法铸制香炉、神钟、汤罐、鼎锅等日用铁货。（麻建雄《显正街记忆·东门外至集稼嘴》）

现在鼎锅已经很少见到，在城市

今天谈到的一组武汉方言词语，指的是老武汉人在二十世纪五六十年代使用的主流炊具。这些炊具，有的还与我们的生活紧密相伴，有的现在已经很少见到，有的则已改变了叫法。重温这些词语，回忆这些炊具，可以体味其中蕴含的武汉味道，特别是那些与我们渐行渐远的饮食文化。



的家庭中更是难觅其身影。

## 甑(zèng)

“甑”是一种用来蒸制食物的炊具。古时的甑多为陶制，所以“甑”字的形旁是“瓦”。现在的甑都是木或竹制的。武汉人说的“甑”，相当于普通话的“甑子”，形状略像木桶，有木制的炊算，但没有底，主要用来蒸饭蒸菜。食堂、餐馆等用的大甑，因需要而高矮直径各不一样；家用的小甑则形如一小木桶。

因为没有底，甑不能独立进行烹调，必须像蒸笼一样放在铁锅中，加水烧开后，利用蒸汽将食物蒸熟或加热。

用甑蒸的米饭味道特别香甜，在蒸汽的氤氲缭绕中趁热盛来吃，除了饭粒散颗爽口的口感，还会有木头的香味在舌尖萦绕。现在我们到某些农家风味的餐馆，还有可能品尝到这种美味散颗的米饭。

## 钹(diào)子

普通话中，“钹子”指“煎药或烧水用的器具，武汉话的“钹子”则专指一种煨汤的炊具。提到“钹子”，武汉人

都会觉得既熟悉又亲切，我们酷爱的排骨藕汤，就是和钹子紧紧地连在一起的。

“钹子”为沙土烧制的直筒形罐子，罐底呈弧形，上端有两耳便于端起。因为罐身内有微孔且表面粗糙，新钹子使用前需先用米汤在内熬制，以堵塞微孔，然后方可用来煨汤。在“煨汤家什中，‘钹子’至为关键，煨汤的成败，多半取决于它”，被武汉人视为煨汤神器。

武汉商学院鄂菜博物馆收藏有许多珍品，其中，“带龙纹的砂钹子，是煨汤大王喻凤山当年所用，为毛主席煨汤用过的……”（《武汉晨报》2013年11月22日）

钹子有砂钹子（也写作“沙钹子”）和瓦钹子两种，质地和形制略有不同。砂钹子素面朝天，看上去很粗糙，青灰色；瓦钹子则于内壁或者内外壁都施釉，多为红褐色。

钹子用得越久越好。更有称道者认为“老的钹子，号称清水也能煮出汤来，不放肉，也能煨出肉的味道来”（《武汉晨报》2015年2月7日）。

当感到极度舒适时，武汉人会由

衷地赞叹：“比喝汤还舒服！”而一碗上好的排骨汤，就是由这样泛着油的黑乎乎钹子煨出来的。

因为钹子与武汉人的生活联系如此紧密，以至于专门有一个与之相关的词语“半钹子”，也作“半吊子”，有两个意思。第一个意思是“比喻性格怪癖乖张、不通情理的人”，类于武汉人所说的“夹生货”。“半钹子”的第二个意思是“比喻知识一知半解或技艺等半生不熟的人”，即“半桶水”。

## 炊子

所谓“炊子”，就是烧开水的壶，也叫“炊子壶”或“炊壶”。

旧时的盪子和炊子都是钢精（铝）制的，更老的炊子还有用镵铁（白铁，即镀锌的铁皮）做的，烧久了锅底和壶底容易坏掉漏水，当时就有专门用镵铁或钢种锅底给盪子和炊子换底的工匠。

换锅底时先将坏掉的锅底剪掉，再将锅壁剪口处慢慢用锤子敲出一圈卷边，将圆形的新锅底也敲出卷边，最后将锅壁和锅底的卷边套在一起，一边转动一边用锤子敲拢敲结实，这锅就又滴水不漏了。

现在的盪子和炊子多为不锈钢制作，更有电饭煲、电水壶、饮水机等等，给盪子和炊子换底的工匠早已无用武之地了。

## 汤罐

这里的“汤罐”并非煨汤或装汤的罐子，而是炉灶上烧水的铁罐。

汤罐是一种圆形有盖的铁罐，修造煤炉时在炉膛两边各嵌砌一个，罐口稍高于炉面，盖上铁盖也不怕炉灰等落入。固定的灶台也可以在靠近烟囱那一端安装汤罐。做饭烧菜的同时，汤罐中的水就会被加热。

大炉子一般都安有两个汤罐：当年我家也有一台这样的炉子，不同的是有两个汤罐，一边一个，只要炉火旺了，汤罐里的水也热了。汉口人洗衣服打完了肥皂，是一定要用水烫的。“咕嘟！咕嘟！”舀干一罐热水，“刷”的一下冲到脚盆里，腾起一股热气，满屋都是肥皂味。（韩如晖《老汉口的烟火记忆》，载董玉梅主编《百姓看武汉·百姓回忆》）

这样的寻常图景，这样的热气腾腾，很能拨动老武汉人的心弦，唤起他们亲切的回忆……

（来源：《人文武汉》）



# 2024 春季·武汉花海预报

进入3月,气温逐步上升,经历了一个漫长的冬天后,接下来的武汉,有看不完的花海,满足您对春季的期待。

## Part 02:海棠花

花期:3月

看过李清照的《如梦令》,总会记着那句“试问海棠依旧?”。自古被称为“花中神仙”的海棠花生长在江滩边,朵朵似风铃一样垂吊着,随风吟唱。对岸的武昌,藏着一个珍奇海棠园。海棠花不眠,春天也不眠。

### 赏花地推荐:

1.汉口江滩

赏花点①三阳广场附近

赏花点②三阳门至黄浦门沿线  
栈台

赏花点②沙滩儿童乐园(近汉口江滩3期西北1门)

2.武昌江滩

3.海棠园(近临江大道绿地闸口)



## Part 01:樱花

花期:3月上旬-4月上旬

樱花,是武汉的春日来信。东湖樱园万株樱花,在五重塔下肆意盛开。武汉大学的樱花大道人潮拥挤,晴川假日酒店的窗扉映着春光,光谷的樱花站台,龟山风景区的樱花栈道,还有每天路过的街心花园,年年都有新的惊喜。当樱花开满全城时,我们去树下晒太阳吧,你会看见花瓣在风中跳舞,那是春天来找你。

### 赏花地推荐:

1.东湖樱花园

地址 | 东湖风景区磨山樱花园

门票 | 60元/人

2.武汉大学

地址 | 武昌区八一路299号武汉大学

3.武汉园博园

地址 | 硚口区金山大道和金南二路交汇处

门票 | 60元/人

4.清凉寨

地址 | 黄陂区蔡店乡蔡店街道清凉寨景区

门票 | 70元/人

5.汉口江滩

地址 | 江岸区沿江大道汉口江滩二期三阳门(进江滩后右走)

## Part 03:郁金香

花期:3月-4月

当色彩浓郁的郁金香在春天登场,3月的感受变得奔放自由,生机勃勃。解放公园的湖边,郁金香在阳光下闪闪发光,60万株郁金香在植物园的树下摇摆。

### 赏花地推荐:

1.武汉花博汇

地址 | 蔡甸区天星村1号

门票 | 60元/人

2.武汉郁金香主题公园

地址 | 东西湖区吴新干线626号

门票 | 60元/人

3.解放公园

地址 | 江岸区解放大道1861号

4.中国科学院武汉植物园

地址 | 东湖风景区鲁磨路特1号

门票 | 35元/人

## Part 04:油菜花

花期:3月-4月

宋真宗曾引用一句诗出考题,“黄花如散金”,许多考生都不知是何物,那是生长在春日的油菜花,被诗人们咏叹了千年,至今仍在惊艳世人。晨雾缥缈的马鞍山,蜿蜒出油菜花梯田,飞驰而过的16号线,大片的油菜花田装饰车窗,成为“开往春天的地铁”。

### 赏花地推荐:

1.16号线油菜花

乘坐区间 | 沌口站-小军山站

2.马鞍山森林公园

地址 | 洪山区珞瑜东路619号

3.消泗油菜花

地址 | 蔡甸区消泗乡政府对面

门票 | 20元

4.大余湾

地址 | 黄陂区木兰乡双泉村

门票 | 60元

## Part 05:木绣球

花期:4月-5月

三四月的武汉,春雨绵绵,清丽的木绣球花,在雨天显得格致雅致。一年低调11个月的绿化树,用1个月惊艳江城,团状的花朵缀在树上,像一轮轮洁白的圆月,独树成景,别错过。

### 赏花地推荐:

1.沙湖公园

地址 | 武昌区秦园东路

2.堤角公园

地址 | 江岸区解放大道206号

3.王家墩公园

地址 | 江汉区清江路

4.和平公园

地址 | 青山区和平大道与冶金路  
大道交叉口



# 新中式家装:融合传统与现代的家居美学

近日,“杨幂同款新中式服装”登上热搜。春节以来,宋锦马甲、香云纱外套、刺绣马面裙、改良旗袍等新中式服装款式,已屡次登上多个电商及社交平台热搜词条榜。而除了服装,新中式风格也成为了家装设计等领域的新宠。

在北京工作的郑女士就是新中式风格的忠实拥趸。春节期间,她回到老家,坐在自己设计的沙发上,目光所及之处是充满水墨画韵味的电视背景墙。她感慨道:“我家装修已有七年多,当初流行的是欧式风格,对于中式风格,起初并未完全领略其美。但如今看来,真是美得恰到好处。”

设计师吴先生透露,新中式风格在家装设计中独树一帜。它巧妙地运用传统中式元素,如红木家具、窗棂、布艺床品、字画、竹藤和盆景陶艺等,



展现出传统文化的深邃韵味与雅致风采。这些元素以现代简约的方式呈现,既保留了传统文化的精髓,又符合现代家庭的审美需求。

同时,新中式风格也融合了现代简约设计的理念,强调空间布局的合理性和功能性。它追求简约舒适的居

住体验,摒弃繁琐的装饰,以简洁胜繁琐,营造出优雅温馨的家居氛围。在色彩运用上,新中式风格偏爱柔和的中性色,如米白、浅灰和素黄等,同时也不乏传统装饰色彩,如红色和黑色,为空间增添层次感和传统魅力。

如何打造新中式家居风格?

**选择新中式家具:**家具是新中式风格中的核心元素。多选择明清风格的家具,线条简练流畅,内部设计精巧。以深色系为主,雕刻图案在传统中不失现代感,将传统与现代家具的特点完美融合。

**墙面装饰:**墙面装饰是新中式风格中展示文化韵味的关键。可以选择山水画、青花瓷、书法作品等作为装饰,为家居空间增添浓厚的文化气息。

**地面材料:**新中式风格的地面材料选择较为灵活,瓷砖、木地板、石材等均可使用。但建议以灰色或木色为主,以贴合新中式风格的简约与雅致。

**细节点缀:**通过一些细节点缀,如瓷器、中国山水画、传统剪纸窗花等,可以进一步凸显新中式风格的特点,使家居空间更具文化韵味。

(来源:澎湃新闻、房天下网站)

## 森系家居 装修的春天秘籍

森系家居装修,以其自然、清新、舒适的特质,正逐渐成为现代家居的新宠。春天已至,万物复苏,家居装修何不跟上大自然的步伐,迎接一场森系风格的革新?



### 森系家居装修的魅力

**自然材质:**原木、棉麻布艺等天然材质,不仅触感舒适,更散发出自然的气息,为家增添一抹原始韵味。

**绿意盎然:**绿色植物是森系家居的灵魂,它们为室内带来生机与活力,仿佛置身于大自然之中。

**光线与影调:**充足的自然光线可以让家中更加明亮、温暖,是营造森系自然氛围的关键。大面积的窗户设计,让阳光充分洒进室内,给人温暖的感觉。

**简洁设计:**虽强调自然元素,但森系风格同样注重简洁设计,避免过多的装饰,让家居回归本真。

### 如何打造森系家居风格?

**家具选择:**以原木家具为主,线

条简洁、造型自然,展现森系风格的独特魅力。

**绿色点缀:**通过悬挂式盆栽、地面摆放的大型盆栽等方式,让绿色植物成为家居的亮点,增添生机与活力。

**色调搭配:**以清新柔和的自然色为基调,如米白、浅木色等,搭配绿色作为点缀,营造春天的氛围。

**空间布局:**注重空间的通透感和流动性,避免过多的隔断,让光线和空气自由流通。

**个性细节:**可以选择一些具有特色的摆件、挂画和灯具等,展示自己的个性和品味。同时,还可以自制一些手工艺品,如编织品、木质雕刻等,让家更具特色;棉麻材质的抱枕、木制相框等,都能为家中增添一份温馨的气息。



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  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,并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。



# 三月新片观影指南： “沙丘2”“哥斯拉”“功夫熊猫4”都来了

进入三月，继续影迷的盛宴，周周有大片。高口碑华语片《周处除三害》率先拉开影迷狂欢的序幕，本月我们能接连看到多部外国经典IP续作和获奖口碑佳作，几乎每周都有重磅新片和影迷见面，同时还有犯罪、家庭等题材各异、实力派演员主演的国产剧情片，都很让人期待。

## 《周处除三害》

导演、编剧：黄精甫  
主演：阮经天、王净、袁富华、陈以文  
上映日期：3月1日



影片巧妙地借用“周处除三害”的典故，讲述了阮经天饰演的通缉犯陈桂林因担心死后无人知晓，决定效仿古代“周处”，去除掉通缉榜上的前两名罪犯，重新寻找人生价值。这一过程中，陈桂林与20年前的黑帮老大以及神秘“尊者”分别展开强强对决。

### ► 看点 ◀

影片中不论是畅快过瘾的反转剧情，紧张激烈的动作场面，还是善恶难明的哲理性思考都值得称道。

### ► 评论 ◀

**豆瓣电影：**用“生猛暴力，跌宕起伏，反思人性”三个词来形容《周处除三害》再适合不过了。

**中国电影报道：**是我心中的三月最佳，影片在视觉上尺度非常炸裂，同时它还想表达人性深处的复杂、对立、矛盾，电影有着非常深的探索，阮经天贡献了从业以来最强表演。

**外滩The Bund：**对当下的华语片市场来说，《周处》确实用自己独特的风格打出了一片天。无论是以恶制恶的爽文故事，还是拳拳到肉的精彩打斗，都是几年内少见。说到底，观众还是对高完成度和成熟的商业片充满渴望。

## 《沙丘2》

导演：丹尼斯·维伦纽瓦  
主演：提莫西·查拉梅、赞达亚、丽贝卡·弗格森、哈维尔·巴登  
上映日期：3月8日



时隔3年，《沙丘2》归来，影片承接第一部剧情，讲述了保罗·厄崔迪被皇帝和哈克南人联手灭族后，在沙丘星球遇到弗雷曼女战士契妮以及加入弗雷曼人后展开的传奇旅程。保罗与让他家破人亡的阴谋家们开战，同时面临着一生所爱与已知宇宙命运的两难选择。

### ► 花絮 ◀

《沙丘2》全片采用IMAX特制拍摄，IMAX版将为观众提供多出至26%的画面内容。这也就意味着如果你在IMAX影厅观看该片，能够欣赏到更逼真的细节和高清晰度的画面内容。

### ► 评论 ◀

尽管《沙丘2》已经成为业内存存在感最强的商业大片，但它绝不是人们印象中超级英雄电影一般的爆米花爽片。原作虽为科幻作品，但其中融合的生态学思想，对哲学、宗教的思考，才是原作核心。天选之人更可能是被迫背负沉重使命，不断在责任与自我间挣扎的悲剧性角色。

而想要引导观众深入感悟到原作内核，触碰角色灰暗底色，首先要摒弃的，便是快节奏与热闹。这是一部需沉心去看的电影。

宏大壮阔的自然景观与压抑肃穆的剧情氛围相辅相成，一步步渲染着宿命论的悲哀。视听感受带来的情绪延展，远超过情节递进激起的肾上腺素。对被短视频养刁了胃口的大部分观众而言，它可能并不那样容易适应。

但请相信，一旦潜入它的世界，你一定会体会到，这一篇凝重沉郁的幻想史诗真正魅力所在。







《蜘蛛夫人：超感觉醒》

导演:S·J·克拉克森  
主演:达科塔·约翰逊、西德妮·斯威尼  
上映日期:3月1日

看点:《蜘蛛夫人》是一部并不惊悚的惊悚片,一部宣扬姐妹情谊但几个女孩之间却没有任何火花与化学反应的伪情感片,一部毫无笑点的漫画改编电影,一部超级英雄电影却英雄欠奉……烂番茄新鲜度仅有13%,大家可以自行斟酌看不看。

今年的第一部超级英雄电影,来自索尼蜘蛛侠宇宙的《蜘蛛夫人:超感觉醒》。

本片中,由达科塔·约翰逊出演的蜘蛛夫人因一场意外而觉醒,她必须守护三位蜘蛛女逃离“毒蜘蛛”以西结的致命追杀。她该如何运用自己预知未来的超能力,拯救三位蜘蛛女的命运呢?



《坠落的审判》

导演:茹斯汀·特里耶  
主演:桑德拉·惠勒、斯万·阿劳德  
上映日期:3月29日

看点:破案和悬疑反转的背景下,让观众思考女主是否有罪的同时,审视自身的生活和家庭关系。

法国剧情片《坠落的审判》在去年第76届戛纳国际电影节获得了最佳影片金棕榈奖,该片聚焦一起大雪里的坠楼血案,一个成功作家被指控谋杀了她的丈夫,曲折的审判引发对夫妻关系、婚姻的审视。女主角桑德拉·惠勒的表演堪称惊艳,尤其是在法庭上一次次令人难以忘怀的情感诉说令人印象深刻。



《灿烂的她》

导演:张莉  
主演:惠英红、刘浩存、张子贤  
上映日期:3月15日

看点:金像奖、金马奖影后惠英红继去年《我爱你!》之后又一部全程挑大梁的作品。

《灿烂的她》由惠英红、刘浩存主演,讲述了慈祥宽容的奶奶江秀枝与十二年前意外走失的孙女徐嘉怡重逢,祖孙二人从生疏到彼此依靠的故事。

片中,两人本以为重逢后可以回归平静温馨的生活时,奶奶却发现沉重的过往在嘉怡心中留下满是残酷与痛苦的灰暗记忆。在祖孙之间小心翼翼相处的过程中,奶奶用爱驱散嘉怡心中的阴霾,将她破碎的人生逐渐填满。



《挑战》

导演:克里姆·斯彭科  
主演:尤利娅·别列希尔德  
上映日期:3月15日

看点:首部太空实拍电影,见证历史了!

作为全球首部太空实拍电影,《挑战》实现了将导演和主演送进太空这一前所未有的壮举,由俄罗斯国家航天局负责技术支持。

女主角尤利娅·佩尔西尔德饰演的医生,不管是在上太空前接受专业培训,还是进入太空后执行手术任务,都表现得冷静、专业、坚定,而其透过舷窗凝望地球的画面更是令人动容。



《功夫熊猫4》

导演:迈克·米切尔、斯蒂芬妮·斯汀  
主演:杰克·布莱克、奥卡菲娜  
上映日期:3月22日

看点:该系列以中国古代为背景,充满中国元素的景观、布景、服装和食物值得期待。

《功夫熊猫4》里,阿宝将会在一群有趣的小动物的帮助下,渐渐找到打败敌人的方式和方法。这次的反派魅影妖后是一只变色龙,她有着可以变成对手的能力。因此,阿宝此次面对的,不仅仅是此前所打败的敌人,甚至还有他自己。

距该系列上一部上映已过去8年,国漫崛起的当下,题材多样的国产动画电影屡创票房新高,“功夫熊猫”这个IP还有多强的吸引力? 剧情仍然是限于过往的流水线套路还是有让人惊艳的创新,我们拭目以待。



《堡垒》

导演、编剧:韩可一  
主演:陈明昊、郭晓东  
上映日期:3月22日

看点:解锁谍战片的全新“打开模式”,巧妙地融入历史背景和文化元素,看敌我双方如何“斗智”。

影片以我党历史上最早成立的农村党支部之一——中共韶山特别支部的五位党员毛福轩、毛新梅、李耿侯、钟志申、庞叔侃为原型,采取双线叙事,围绕着毛稼轩、沈卓宜为争夺“庞德甫”的身份展开殊死较量,“庞德甫”的背后究竟有什么隐秘? 随着剧情铺开,敌我双方上演高智商脑力角逐,背后的真相愈加扑朔迷离。



《哥斯拉大战金刚2:帝国崛起》

导演:亚当·温加德  
主演:丽贝卡·豪尔、丹·史蒂文斯  
上映日期:3月29日

看点:全球最知名的怪兽角色IP和震撼的视觉特效VS“流水线”剧情

今年是传奇影业制作出品的“怪兽宇宙”系列电影十周年,作为“怪兽宇宙”系列第五部电影,《哥斯拉大战金刚2:帝国崛起》里哥斯拉与金刚两大怪兽界“顶流”再相遇,一起升级装备、“爆改”皮肤组团开战:继上一次的怪兽高燃对战之后,金刚和哥斯拉将再度联手对抗一个潜伏在世界中的巨大威胁,并逐步探索这些巨兽们的起源以及骷髅岛等地的奥秘。同时,上古之战的面纱也将会被揭晓,而正是那场战斗创造出了这些超凡的生物,深刻影响了人类世界的命运。



《银河写手》

导演:李阔、单丹丹  
主演:宋木子、合文俊、李飞  
上映日期:3月30日

看点:这部影片在第17届First影展中大放异彩,斩获了评委会大奖和最佳编剧奖,很有可能成为3月院线片的口碑黑马。

这是一部展现影视从业者生活的喜剧片,是一出编剧生存图鉴,也是当代打工人生存启示录。两个心怀梦想的小编剧张了一和孙谈,写出了自认为可以名垂青史的原创电影剧本《七秒人》。在一群狐朋狗友的帮助下,他们寻找资方和制片人,试图将电影搬上大银幕,开启了一段啼笑皆非的“寻梦”之旅。





作者: 陈熙才



作者: 方泽民



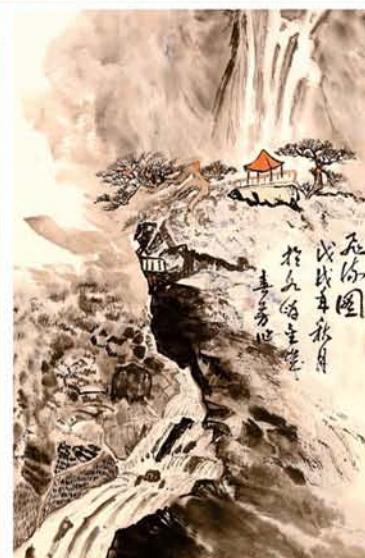
作者: 方泽民



作者: 郭玢



作者: 杨家华



作者: 胡春方

本期作品供稿:武汉市武昌区社区教育学院徐家棚分院

## 征稿启事

亲爱的诗书画影爱好者:

为了满足广大读者对艺术作品赏析的渴望,我们诚挚地邀请您参与我们报纸的“诗书画影”栏目投稿。无论您是挥毫泼墨的书法家,妙笔生花的画家,捕捉光影的摄影师,还是创作动人诗篇的诗人,我们都热切期待您的佳作。

在这里,您可以用笔墨书写情感,用色彩描

绘世界,用镜头捕捉瞬间,用诗句诉说心声。所有投稿作品将经过认真筛选,您的作品将有机会与众多读者分享,让艺术的魅力在文字与图像中绽放。

**投稿要求:**

投稿作品需为原创,未曾在其他平台发布。

书画作品请提供高清图片或扫描件,摄影作品请发送原图。

请在邮件中附上您的联系方式和简短的创作说明。

**投稿方式:**

投稿邮箱:279732526@qq.com。

邮件标题请注明“诗书画影栏目投稿”。

湖北广播电视报社

2024年3月15日