

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

交通广播事业部：
第五届问题车展发布黑榜TOP5



湖北广电长江云联合省市县
三级媒体启动鸿蒙原生应用开发

► 02 版

社区:敬老护幼扬美德

► 05 版

老年人发生痴呆就是阿尔茨海默病?

► 08 版

贝果 武汉新晋过早搭子

► 10 版

家装套路多 消费者需警惕陷阱防风险

► 11 版

纪录片、综艺、短剧抢先看

► 14 版



武汉放风筝最佳打卡地

► 07 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-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视台”
湖北广电报业网:www.hbgdby.cn
扫码关注官方微信

交通广播事业部： 第五届问题车展发布黑榜TOP5

近日,由湖北广播电视台主办、交通广播事业部承办的2024中国(武汉)第五届问题车展在武汉国际会展中心举行。100多位车主到场维权,现场发布问题车“黑榜”,引导消费者理性购车,助力车主合理合法维权。

经过近1个月的广播和网络征集,活动共收到全国各地车主各类汽车消费问题投诉200余起,涉及到的维权内容包括产品质量、虚假宣传、合同纠纷、售后维修等,涉及到的品牌及车型包括:长安启源A06、凯迪拉克锐歌、东风日产劲客、威马汽车、一汽奥迪A6L、问界M7、梅赛德斯奔驰、北京汽车BJ40、一汽奔腾等。

问题车展邀请到9位来自汽车三包、法律、汽车维修和二手车等领域的专家,一起帮助车主合理合法维权。武汉工匠国务院津贴特级专家唐海波介绍,现场维权车主遭遇的车辆问题中,其实在车辆维修技术层面上是比较容易解决的,这也侧面反映了车企、4S店在面对消费者权益问题上不够重视,通过本次活动不仅搭建起车企与消费者之间沟通的桥梁,更为广大消费者宣传普及了汽车三包法等法律



常识,在引导汽车消费、促进行业进步两个层面产生了重大的积极意义。

一直以来,湖北交通广播致力于帮助消费者解决各类汽车消费问题,通过专业汽车节目的介入,每年有数千位车主的合理诉求最终得到解决。为了更好地服务消费者,中国(武汉)问题车展在今年首次推出315问题车“黑榜”。湖北广播电视台楚天交通广播《江楠说车》主持人江楠表示,湖北交通广播汽车工作室《江楠说车》《逐浪车时代》《拉风车世界》三档专业汽车节目选取了2023年全年最有代表性的投诉案例,按照被投诉车辆情况的严重程度、投诉次数进行排名,提醒

消费者理性避坑,谨慎选择。

本次活动通过“逐浪新闻”的抖音、微博、视频号以及长江云等多个平台同步直播,与观众实时互动,解答购车、维权等方面的问题,直播总观看量超300万次;发布的25条活动短视频,总阅读量超2000万次,其中问题车黑榜TOP5发布的短视频阅读量更是高达1000万次,点赞数达2万+。

第五届·中国(武汉) 问题车黑榜

第一名:长安汽车

主要车型:启源A06

车主反应典型问题:虚假宣传,预

售车型不上市,承诺多退少不补不兑现,合同违约,999终身保养差别对待,官方APP无车型,割车主韭菜

第二名:凯迪拉克

主要车型:LYRIQ 锐歌

车主反应典型问题:幽灵刹车,中控黑屏/死机,导航漂移,CARPLAY断连,雷达失效,ETC模块失效

第三名:东风日产

主要车型:劲客、蓝鸟

车主反应典型问题:行驶途中等红绿灯熄火,偶发性熄火,涉嫌严重安全隐患,行车过程车身不稳,过减速带甩尾明显

第四名:一汽奥迪

主要车型:A6L

车主反应典型问题:车机频繁报错,故障灯全亮,高速驾驶显示车轮松动,显示驻车制动故障,显示辅助系统受限

第五名:问界汽车

主要车型:M7

车主反应典型问题:车机系统经常报错,无法按期交车,超期交车定金不退,刹车异响,发动机故障灯亮,电机故障

(来源:台(集团)综合办)

中国首部AI系列动画片 《千秋诗颂》启播

今年2月份,中国首部文生视频AI系列动画片《千秋诗颂》上星播出。

《千秋诗颂》第一季聚焦国家统编语文教材200多首诗词,首批推出《咏鹅》等六集诗词动画,沉浸式再现诗词中的家国情怀和人间真情。

节目创作团队使用大量国画、古诗词为训练素材,与AI“央视听媒体大模型”进行沟通,使它能够准确理解“国风、唐代、写意、工笔画”等传统文化词汇,生成工笔、水墨等国画风格的美术素材,从而最大限度地再现诗词的意境美感。

《千秋诗颂》首播六集节目收视率在全国所有上星频道动画片中高居第一,众多网友留言点赞“AI塑造新型生产方式,《千秋诗颂》打开了行业想象力”“当AI大模型遇到东方审美,中国诗词真正‘活’了起来”“早点进入智慧中小学平台,方便师生使用”……

(来源:广电独家)

湖北广电长江云联合省市县三级媒体 启动鸿蒙原生应用开发

3月19日,湖北长江云新媒体集团与华为集团在武汉签署鸿蒙原生应用合作协议,长江云平台成为全国首家联合省市县三级媒体启动鸿蒙原生应用开发的平台。长江云平台旗舰产品——长江云新闻客户端鸿蒙版同步上线。

鸿蒙所代表的新一代互联网技

术,将激发长江云的媒体融合新动能,在内容创新、技术赋能、传播拓展等方面,展现出湖北广电长江云全覆盖全效能的传播能力和市场价值。

未来,湖北广电长江云将继续深化与华为等优秀企业合作,探索媒体行业高质量发展的湖北模式。

(来源:长江云新媒体)

免费观看“重温经典”频道 120部经典作品

今年2月,中国广电主办的“重温经典”电视频道在全国有线频道上线,广大观众多了一个“回忆满满”的频道。

为确保节目质量,频道综合考虑题材、内容、主题、种类、样式、风格等因素,从知名度、口碑度等多个维度筛选,为观众提供经典中的经典。

“重温经典”频道首批已储备120

多部经典,包括《西游记》《红楼梦》《三国演义》《水浒传》《渴望》《四世同堂》《济公》《人间正道是沧桑》《外交风云》《父母爱情》《大明王朝1566》《琅琊榜》《射雕英雄传》等83部电视剧,《铁扇公主》《阿凡提的故事》《黑猫警长》等28部动画片,《话说长江》《河西走廊》等16部纪录片。

(来源:《电视艺术》)

近日,湖北优质稻米公用品牌——“江汉大米”正式在湖北优质农产品展销中心发布。

该活动由湖北省农业农村厅、湖北省粮食局主办,湖北省粮食行业协会、湖北长江垄上传媒集团承办。

发布会现场,“江汉大米产业技术研究院”正式揭牌成立,为“江汉大米”注入科技之力。垄上传媒集团精心设计发布内容,深挖品牌核心价值,用历史和文化赋能“江汉大米”公用品牌,运用3D动画创新的表达方式,让logo发布与众不同且更富感染力。

发布会通过新华社现场云、央视频、长江云、垄上行视频号、抖音号、快手号、云上垄上平台同步直播,吸引了155.9万人次观看。

垄上传媒集团将继续在省农业农村厅和省粮食局的指导下,做好“江汉大米”公用品牌建设服务,助力“江汉大米”公用品牌走出湖北、叫响全国、走向世界。

(来源:台(集团)综合办)

垄上传媒集团举办「江汉大米」公用品牌发布会

社区食堂兴起:小饭碗装着大民生

现如今,不少社区不等不靠,主动作为,集合多方力量,让共享食堂在社区扎根,成就了居民的健康幸福滋味。

杏园社区



▲杏园社区

近日,武汉市东湖高新区花山街道杏园社区李园小区党群服务站前,人头攒动,热闹非凡,社区文艺志愿者社团和居民自发组织的歌舞队齐聚一堂,为社区新开放的“杏福食堂”助威,现场欢声笑语,气氛热烈。

据了解,“杏福食堂”是杏园社区为了满足老年居民和周边群众的餐饮需求而特别设立的一项惠民工程。食堂内菜品丰富多样,价格亲民实惠。三块钱的清炒苕尖、红烧冬瓜,六元钱的红烧鸡块、农家小炒肉等美味佳肴,吸引了众多居民前来品尝。

花山街道所有60周岁以上居民凭身份证、老年卡等有效证件即可在李园小区杏福食堂办理就餐卡,并享受不同年龄段的折扣优

惠。60—69岁的居民享受8.5折优惠,70—79岁的居民享受8折优惠,而80岁以上的居民则可享受7.5折的优惠。除了为老年居民提供就餐优惠外,杏福食堂还面向双职工家庭、辖区上班族、灵活就业人员等广泛群体开放。

杏园社区书记许正文表示,“杏福食堂+”平台不仅仅是一个提供餐饮服务的场所,更是社区整合资源、拓展服务功能的重要平台。未来,食堂将进一步整合助餐、送餐、配餐服务,与针对独居、空巢等特殊群体老年人的探访、关爱、精神慰藉等居家养老服务,形成“杏福食堂+N项服务”的延展模式,以更好地满足老年群体、困难群体多元化的社会服务需求。

(通讯员:许梦婷)

长寿社区

近日,武汉市硚口区汉中街道长寿社区联合街道社工站以及万帮社工等机构,在社区幸福食堂开展了“健康饮食,爱心传递”主题活动,并通过“百里挑一援助计划”为社区的10名独居老人免费发放了精心准备的午餐。

为了确保每位老人都能品尝到既美味又健康的素食,食堂提前进行了充分的准备,提供了丰富多样的菜品选择。老人们对菜肴赞不绝口,他们表示,这样的活动不仅让他们品尝到了美味的食物,更让他们感受到了社区的关爱和温暖。



▲长寿社区

除了免费发放午餐,活动现场还设有健康饮食咨询台。志愿者为老人们提供了个性化的饮食建议和健康指导,帮助他们了解如何通过合理的饮食搭配来保持身体健康。

(通讯员:牛聪聪)

盛世社区

近日,武汉市江汉区汉兴街道盛世社区的盛世江城小区老年共享食堂,为居民提供提前一周的预订服务,由养老中心工作人员集中配送到小区单元门口,再统一分发,老年人就能在家门口吃上干净、便宜、可口的饭菜。

据了解,由于盛世社区所辖盛世江城小区基础设施的局限性,无法在小区内建设社区老年幸福食堂。社区党委始终把空巢、独居、失独和残疾老人等特殊群体的需求挂在心上,作为重点攻关事

项。社区班子积极行动,链接各方资源,最终引进了“吉年幸福食堂”为盛世社区的各类老年弱势群体提供“幸福食堂配餐服务”,解决老年居民吃饭难题。

盛世社区负责人表示,社区幸福食堂是一项民心工程,小饭碗里装着大民生。目前配餐服务模式还处于初始阶段,要想服务工作走得更好、更远,还要不断探索、求变。例如建立智慧服务平台,优化支付结算系统体系,让服务更便捷。

(通讯员:骆晓玲)

123社区



▲123社区

武汉市青山区钢都花园街道123社区“好味到”食堂,除了一日三餐,休闲娱乐社区食堂也包了。从早上的自制包子、馒头、花卷、杂粮稀饭、豆浆等,到中午品种丰富的特色小碗菜套餐,再到晚上两荤两素的套餐,许多老人的一日三餐都可以在社区食堂解决。

社区食堂还会有专属优待折扣,对于行动不便的老人,食堂还提供志愿者送餐上门服务。社区食堂还配置书吧阅览室、茶吧及

聊天区、中医康复理疗室、智慧养老服务台、多功能活动区等功能区域。

居民群众口味不一,123社区食堂主厨就主动听取就餐人员对口味的需求,每隔三个月调整食堂各点位菜式。针对食品卫生、菜品口味和服务质量等问题,成立膳食委员会,督促食堂优化服务。

目前,社区食堂里用餐的居民已经不局限于老年人,很多年轻的工薪族也来就餐。

井南社区

老年人出行不便,武汉市硚口区宗关街道井南社区、社区幸福食堂、万帮社工等单位联合送餐进家门。

工作人员准备好爱心圆子,由

养老专员、社区学雷锋志愿者、社工送到辖区内独居及行动不便的高龄老人家中,慰问老年人,传递社会关爱与真情,让老年人感受到社区大家庭的幸福与甜蜜。

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 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,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。

敬老护幼扬美德

敬老篇

高效服务不漏一人



▲仙湖社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区工作人员结合线上线下方式,

积极帮助退休老年人完成社保年审,确保每一位老年居民都能享受到便

捷、高效的服务。

社区通过微信群转发年审教程,鼓励居民利用智能手机在家完成年审工作。同时,考虑到部分老年人不会操作智能手机或行动不便,社区工作人员主动上门服务,确保不漏一户、不落一人。家住祥隆盛世广场2栋的张叔叔是此次服务的受益者之一,70多岁的他瘫痪在床多年,第二网格的网格长亲自上门,蹲在张叔叔床边,轻声安抚他的情绪,耐心地指导他进行眨眼睛等操作,一步一步地帮助他完成了年审验证。

(通讯员:郭旋)

为独居老人送维修到家

家住武汉市汉阳区永丰街道郑家咀社区的独居老人吴奶奶,最近碰到了一件烦心事。她家的电视机无法正常显示画面,行动不便的吴奶奶向社区求助后,社区工作人员迅速派

人上门查看。

志愿者郑师傅迅速采取了维修措施,吴奶奶看到电视机重新亮起,脸上露出了开心的笑容。社区表示,为辖区内生活困难、行动不便以及子

女不在身边的独居老人送服务到家中,已成为社区用实际行动为老人们送温暖与关怀的常态工作之一。



▲园林社区

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区妇联特别策划公益摄影活动,为辖区内的老年人家庭提供免费婚纱纪念照拍摄服务。

老人们换上精美的礼服和婚纱、饰品,画上精致的妆容,在摄影师们耐心指导下,摆出各种拍摄动作,专业的镜头记录下他们相互拥抱、相视而笑的温馨画面。有老人表示,他们携手走过了几十个春秋,但一直没有机会拍摄这样的婚纱照,今天终于圆了这个梦。还有的老人说,趁着现在还年轻,想把最美的一面保存下来,留作珍贵的回忆。

(通讯员:孙雅琴)

助老人留存珍贵回忆

护幼篇

体验传统简牍制作

近日,武汉市经开区沌阳街道枫树湾社区携手木觉青少年服务中心开展了一场别开生面的亲子活动——简牍制作。

专业老师为家长和孩子们详细介绍了简牍的历史背景、制作工艺以及它在古代社会中的重要作用,在指导老师的带领下,家长和孩子们共同制作简牍,他们一起完成了裁切、打磨、书写等环节,体验了传统文化的独特魅力。在制作过程中,家长们不断鼓



▲枫树湾社区

励孩子们发挥创意,让简牍作品更加个性化。

(通讯员:汪敏)

开展乐器类青少年公益课堂

近日,武汉市经开区沌阳街道海浜城社区联合武汉美馨社工站,开展了社区首次乐器类青少年公益课堂活动——“指尖弹趣,创意‘尤’你”尤克里里音乐公益课堂。

孩子们聚精会神地聆听老师讲

解,从基本持琴姿势开始认真练习,在老师生动的讲解和示范下,孩子们逐渐学会了按品和拨弦方法,互助练习和小组表演环节,他们弹奏出了悦耳动听的音符。

(通讯员:黄静、王欢)

普法“走入”少年心

近日,武汉市江汉区汉兴街道玉兰里社区联合市中级人民法院、武汉市一初,共同举办了一场主题为“儿童的你 我来守护”的普法讲座。

法官们以民法典、未成年人保护法、反家庭暴力法等法律法规为内容,

结合学生生活的实际案例,通过知识问答的互动形式,激发学生们的学习热情。初三三班的吴同学表示:“讲座让我们知法、懂法、守法的同时,也要学会用法律的武器保护自己的合法权益。”

清风传廉韵

近日,武汉市江汉区汉兴街道江汉里社区联合下沉单位新稚雅幼儿园,举办了一场以“听红色故事,传清廉家风”为主题的特色活动。老师以生动的语言为在场的孩子们讲述了老一辈革命家的家风故事,感受到先辈们的英勇事迹和崇高精神的孩子们,在老师和老党员的指导下,纷纷拿起画笔,绘制出一幅幅充满童真和创意的漫画作品,并组织了一场普法教育漫画展。

(通讯员:王嘉黎)



▲江汉里社区

社区
安全

全力北职工社区:开展应急疏散演练

近日,武汉市经开区沌阳街道全力北职工社区联合武汉商学院继续教育学院,举办“全民消防,珍爱生命”为主题的应急疏散演练。全力北职工社区作为职工型社区,房屋多为高层且居住密度大,因此消防安全工作尤为重要。

随着手动报警器的鸣叫声响起,演练正式开始,监控室、巡逻岗、警戒组等岗位人员迅速展开响应。演练模拟了9号楼4层发生火险的情况:巡逻岗迅速确认火情,并通过广播系



统向楼内居民发出疏散指令,居民们在疏散组的指引下,用湿毛巾捂住口

鼻,快速有序地撤离宿舍,最终安全到达一楼篮球场。(通讯员:董思敏)

环境
保护

黄金口社区:开展汉江环境保护活动

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口社区组织志愿者们开展了一场汉江环境保护活动。

当天,志愿者们早早地来到了汉江沿岸,他们身穿统一的志愿者服装,手持清洁工具,认真地清理沿岸的垃圾。志愿者们还向过路的居民宣传环保知识,倡导大家减少使用一次性塑料制品,合理分类垃圾,共同保护汉江的生态环境。



志愿者王阿姨说:“通过我们的努力,相信能够唤醒更多人的环保意识,共同守护我们的家园。”

(通讯员:潘念)

紫菰社区:护航消费



近日,武汉市洪山区关山街道紫菰社区积极响应国家普法号召,与中国地质大学(武汉)法律协会、公共管理学院权益服务中心、志愿服务银行等多单位联合开展了“护航消费环境,共促消费公平”普法活动。

社区向居民发放了法律宣传手册,深入浅出地解析了当前消费维权

的常见问题,同时提醒居民如上当受骗后要第一时间妥善保存消费过程中的相关凭证,及时拨打维权热线,拿起法律武器维护自身合法权益。最后,通过有奖答题活动进一步巩固所学到的消费权益维权知识。

(通讯员:李博雅)

社区
公益营前社区:公益嘉年华
点燃社区活力

近日,武汉市硚口区汉水桥街道营前社区迎来了一场别开生面的社区公益嘉年华活动,社区组织了多家企业共同参与,为社区居民带来了一场丰富多彩的活动体验。

文艺表演、各式各样的便民服务区吸引了众多居民。理发、磨剪刀、听力检查、洗鞋等服务,民俗集市里居民们亲手制作传统手工艺品、匠人的精湛技艺表演、地道的地方小吃,以及各种趣味游戏,都让居民感受到欢乐。

(通讯员:易慕姣)



南山社区:举办公益市集活动

近日,武汉市东西湖区吴家山街道南山社区市集现场,各种特色展位琳琅满目,吸引了众多居民驻足参与。在医学义诊区,专业医生为居民提供免费的健康咨询和疾病诊断;中

医适宜技术体验区,吸引了众多居民体会中医传统疗法的魅力;测血压血糖、天然气安全知识宣传、垃圾分类知识宣传以及金融消费者权益保护宣传等展位也备受居民关注。(通讯员:康乐)

米粮社区:公益捐赠 温暖人心



近日,武汉市汉阳区永丰街道米粮社区的废旧衣物捐赠志愿服务活动,在筹备阶段就得到了广大居民的积极响应,他们纷纷表示要捐出家中的闲置衣物。

活动当天,小区楼栋长带头捐出家中的闲置衣物。在他们的带动下,越来越多的居民加入到捐赠队伍中。居民蒋女士表示:“我希望通过

捐赠,让这些衣物发挥更大的价值,帮助到更多需要的人。”

本次活动共收到捐赠衣物约600余件,社区工作人员和志愿者们详细登记捐赠信息。所有捐赠的衣物将由环保公司经过严格的清洗、消毒和分类处理,最终为有需要的家庭送去温暖。

(通讯员:黄倩)

社区
活动石化社区:举办
主题宣传活动
汇聚社工力量

近日,一场以社会工作为主题宣传活动在武汉市青山镇街道石化社区科普长廊热烈开展。此次活动由青山镇街道社工站组织,汇聚了精康社工、老年社工、禁毒社工、婚姻家庭社工等多方力量,通过知识问答和宣传图画等形式,向居民们普及社工知识和相关服务内容。

针对老年人群体的特殊需求,详细介绍了养老政策以及线上线下的“三护一助”服务,让老年居民们更加了解如何享受政策红利;以生动易懂的方式向居民们讲解毒品的种类、传播途径以及危害性等基本常识;通过发放宣传手册,向居民们普及新婚爱家、婚姻改革、亲子教育以及离婚咨询等婚姻家庭辅导服务。此外,武钢二医院的医生们还在现场为社区居民提供义诊服务。

(通讯员:向卿)



忙趁东风放纸鸢

武汉放风筝最佳打卡地

草长莺飞,春暖花开,春天如约而至,心情也在逐渐升温,要说什么和春天最配,除了赏花大概就是放风筝。让长长的风筝线,带着自己的思绪与畅想,飞向晴朗的天空,飞向人不可及的高远处。这个周末不妨“忙趁东风放纸鸢”,找个空旷的公园踏青、赏春,放风筝吧!

木兰草原景区



木兰草原景区是中国风筝协会正式命名的“中国风筝放飞基地”。每年的4月或5月,这里都会举办一场盛大的国际风筝节,每次都能吸引到4万-5万人次现场观看,场景非常壮观。

每年风筝节期间,可以见识到国内外各式各样的风筝,可以看到各种风筝大神精湛的放飞技巧,令人大开眼界。

地址:武汉市黄陂区王家河街道聂家岗
自驾:手机导航“木兰草原景区”即可

汉口江滩



汉口江滩,绝对是不少汉口伢童年的回忆,小时候就经常来这里放风筝。江边不仅风大,还很空旷,是放风筝的好地方。

汉口江滩曾是武汉“盘鹰”高手经常比试斗法的地方,总是能看到一些放风筝的高手在这里放飞串类、运动等各式各样的风筝,趁着周末带家人朋友来开开眼,也是不错的放松选择。

地址:武汉市江岸区沿江大道三阳广场
自驾:手机导航“汉口江滩”即可
地铁:1号线三阳路站B口出站步行约1公里



二妃山

二妃山位于东湖高新区高新二路与光谷三路交会处附近,近几年,经过生态治理和山体修复,景观越来越美,空旷的山坡,春风劲扫,是放风筝的佳地。

地址:武汉市洪山区高新二路
自驾:二妃生物公园西苑

白马洲头



这个地方有点小众,在武汉火车站附近,杨春湖与仁和路交叉口一带,这里没有电线和树木的遮挡,草地宽阔平坦,靠近东湖绿道,非常适合市民周末来这里散步,放风筝。

这里的风向多变,能很好地锻炼自己的放飞技巧,所以来这里可以看到各式各样的风筝齐飞。



地址:武汉市洪山区白马洲头
自驾:手机导航“白马洲头”
地铁:4号线杨春湖站A口出站

洪山江滩

作为武汉百里生态文化长廊的重要工程,这个江滩除了有武汉最长樱花大道之外,还有“小白塔”、“滑板花园”等打卡亮点,也是一个放风筝的好去处!

地址:武汉市洪山区白马洲头
自驾:手机导航“杨泗港大桥南岸桥头公园”
地铁:可乘坐地铁8号线转公交691路



武昌江滩

春天里,武昌江滩公园显得宁静秀美,到处小草碧绿,花团锦簇。中华路与临江大道路口段平台是比较开阔的地方,春季非常适合大伙一起放风筝。

在这里放风还可以与武汉市风筝协会的会员们偶遇,他们会在这里训练风筝放飞技巧,如果你恰好路过,也有兴趣想去尝试一下,那么风筝协会的队员们很乐意帮助你体验放飞的乐趣。

地址:武汉市武昌区临江大道
自驾:手机导航“武汉汽渡铁机路码头”
地铁:5号线余家头站D口出站往江边步行约1.5公里



青山江滩

青山江滩素有小垦丁的美称,也是青山区放风筝的好地方。草坪平坦宽阔,江风风力风向适合,是青山一支风筝运动队的训练地。在这儿,不仅可以放风筝还可以野餐,尽情享受春天的美好。

每当到了夜晚,青山一支风筝运动队的队员,会给风筝装上夜光装置,风筝上天,荧光闪动,看似夜航的飞机,又似天边的星星,很是好看。

地址:武汉市武昌区临江大道
自驾:手机导航“青山江滩建二或建四”
地铁:5号线和平公园B口出站往江边方向



老年人发生痴呆就是阿尔兹海默病？



阿尔兹海默病只是老年期痴呆中的一种,约占老年期痴呆的60%~80%,是老年人群中最常见的一种痴呆类型。老年期痴呆的病因很多,常见的有神经系统变性疾病,除阿尔兹海默病外还有额颞叶痴呆、路易体痴呆、帕金森病痴呆等;脑血管疾病也能导致痴呆,如脑梗死、脑出血、皮质下动脉硬化性脑病等;另外中枢神经系统感染或代谢疾病也会导致认知功能受损的症状出现。因此需要进行专业的检查来确定病因,制定相应的治疗措施。

日本制造的阿尔兹海默病新药“仑卡奈单抗”,在国内已做过小规模临床研究,在中国疾病预防控制中心获批后,该药品还要通过冷链运输与药检两个严格的流程后,才能正式应用于国内临床,有望在今年6、7月份惠及中国患者。

阿尔兹海默症病人的照顾与护理方法主要有防止走失、培养习惯、加强营养、适当运动、多加交流等。

1、防止走失:一定要注意防止阿尔兹海默症患者出现走失,可以给患者佩戴手环,进行定位,也可以把家庭地址,电话号码写在纸上,放到患者的口袋里。

2、培养习惯:对于阿尔兹海默症患者最好能养成一种习惯,使患者对这些活动慢慢习惯和熟悉。

3、加强营养:阿尔兹海默症病人到了中后期,会经常对饮食不加注意,或者是吃很多,或者是出现营养不良,因此应积极加强病人的营养,调整饮食,加强优质蛋白质的摄入,多吃蔬菜、水果,补充维生素、矿物质。

4、适当运动:阿尔兹海默症患者应适当做一些日常性的锻炼。使患者增强体质,延缓疾病的进展。

5、多加交流:要注意多同这些阿尔兹海默症患者进行交流,多交流可以延缓阿尔兹海默症的进展。

(综合人民日报健康客户端)



男生患上桃花癡

近期,江苏一所高校的大二学生小刘的精神状态出现问题,他总认为周围的女生都喜欢自己,还跟几名女生分别告白,对同学造成困扰。

由于精神的持续亢奋,小刘还出现整晚不睡觉、上课注意力不集中、花钱大手大脚等情况。

经医生诊断,小刘患上的是一种叫做“钟情妄想”的精神疾病,也称为“桃花癡”。医生介绍,桃花癡主要多发在春季,主要表现就是兴奋、话多,觉得自己能力很强,别人都喜欢自己,严重的可能会出现易激惹、攻击周围人,甚至对别人产生冲动行为。在心理和药物治疗下,小刘的情况开始好转。

某精神心理二科副主任医师李沫介绍:“临床调查统计表明,一年中3~5月为精神疾病复发率高发期,尤其是躁狂症及精神分裂症,民间也素有‘三月桃花癡’的说法。”

如何预防“桃花癡”?

“桃花癡”如何预防?专家给出如下提示:

规律生活。尽量保持固定的作息时间,有助于调整生物钟,减少睡眠紊乱。

积极寻求支持。如果感到莫名的焦虑和烦躁情绪,不能自我调整,应及时与家人、朋友或精神心理专业人士交流,寻求支持和建议。

注重放松和调节。学会放松的技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,有助于缓解焦虑和烦躁情绪。

保持健康的生活方式。均衡饮食、适量运动和充足睡眠对于维持情绪稳定至关重要。(来源:央广网)

春天到了,心理疾病要预防

“X疾病”会来吗?

什么是“X疾病”?

实际上,“X疾病”并非当下真实存在的特定疾病。根据世卫组织的解释,“X疾病”指一种未知的病原体引发严重国际大流行的可能性。它有机会在任何时间、由多种来源触发。

这一概念并非首次被提出。早在2018年,世卫组织就发出过类似警告,将“X疾病”列为可能引发疫情或大流行的“重点病原体”。与之并列的还有埃博拉病毒、寨卡病毒、严重急性呼吸综合征(SARS)病毒等。世卫组织官网消息称,列入“X疾病”是为了

涵盖可能导致严重国际流行病的未知病原体,这一概念的提出意在尽可能避免或减少新现或变异病原体如新冠病毒对人类的危害。

“X疾病”一定会到来吗?

国家感染性疾病临床医学研究中心主任、深圳市第三人民医院院长卢洪洲表示,一项研究显示,在被调查的25个病毒家族中,有约167万种未知病毒有待发现,其中63.1万到82.7万种可能感染人类。

卢洪洲指出,随着国际交流日益频繁,新的病原

微生物正加速出现,大规模传染病的预防难度也越来越大。

他还表示,如果能够减少与自然界新病原体接触的机会,降低已知病原体在人群中的感染率,就可以减少新现病原体或已知病原体在人群传播过程中导致的变异,从而降低“X疾病”出现的概率。

国家疾控局回应

针对“X疾病”,中国国家疾病预防控制局局长王贺胜表示,虽然“X疾病”的发生很难避免,但由此引发的大流行是可以防范和应对的。

王贺胜说,中国将建立健全法律法规体系、多渠道监测预警体系、应急预案体系、科学防控体系、群防群控体系。(来源:澎湃政务)

如何科学护眼？中医有妙招

如今电子产品日益普及,长时间使用电子产品已经成为许多人的生活常态。用眼时间加长、强度加大,越来越多的人用眼过度,眼干、眼涩、眼疲劳、视力下降等问题也随之而来。

出现眼部不适怎么办?北京中医药大学东方医院眼科医师解萌萌提醒,除了有意识地减少用眼时间,科学用眼外,中医有妙招。爱眼护眼,有以下三种治疗方法。

常用中医眼科疗法

眼科特色中药方

1、滋阴明目方

组方:密蒙花、石斛等。

功效:滋阴补肾,明目退翳。

适合人群:适用于玻璃体混浊,老年性白内障等眼病患者。

2、清肝明目润眼饮(代茶饮)

组方:枸杞子、菊花等。

功效:清肝泻火,滋阴明目。

适合人群:患有干眼病,视疲劳等与视频终端综合征相关的眼部疾病人群。

3、山楂金银菊茶(代茶饮)

组方:生山楂、金银花、菊花。

功效:清热解毒,凉散风热,平肝明目。

适合人群:患有头痛眩晕,眼干、眼疲劳等眼病患者。

常用眼科外治疗法

1、耳穴压丸

耳穴压丸法适用于炎症性疾病,如急性结膜炎、角膜炎;青少年近视;术前焦虑、紧张;术后眼部异物感、疼痛等不适等。

2、耳尖放血

适用于治疗麦粒肿、结膜炎、高眼压。

3、中药熏蒸

适用于睑缘炎,干眼症,视疲劳,睑腺炎等。

4、中药离子导入

适用于视疲劳、干眼症及各类眼底疾病;对治疗



散光、近视及弱视也有一定的辅助作用。

眼干、视疲劳的预防和治疗

1、改善生活质量:减少电子产品的使用时间,多眨眼、少熬夜,提高睡眠质量、保证充足的睡眠。

2、调整用眼习惯:定期做眼保健操,不用脏手揉眼,不在昏暗环境下或躺着看书,不趴着写字等。

3、物理治疗:前往医院进行眼睛热敷、睑板腺按摩、中药熏蒸、眼贴、针灸等治疗。

4、药物治疗:建议在医生的指导下采用药物促进眼泪分泌或用人工泪液代替眼泪治疗。

(来源:家庭医生报)

蔬菜焯水是冷水下锅还是热水下锅?

焯水是平时家庭常用的烹饪方法之一。生活中,有些蔬菜最好焯水后再吃,否则可能带来危险。其实,冷水下锅或者热水下锅并不是核心,问题的核心在于温度和焯水的时间。

对于菠菜、油菜等叶菜类,通常开水下锅后,焯水15~20秒即可;

竹笋、土豆、山药、萝卜等根茎类的蔬菜可以多焯几分钟,而对于四季豆等豆类,需要开水焯10分钟以上。

蔬菜焯水时营养成分会不会流失?绿叶类蔬菜在焯水的时候,一些水溶性的维生素和矿物质,比如维生素C、维生素B1、维生素B2、钙、磷、钾等,可能会损失,这种损失不是毁灭性的,大部分其实还是保留了。而且相比其炖、炒、炸等其他烹调方法,焯水也不会多损失多少。考虑到这些蔬菜经过焯水可以更好地保证我们的健康,总体来说,是益大于弊的,大家不用过于担心。

(来源:保健时报)

春季养肝食药粥



中医讲究天人相应,春季对应人体肝脏。肝气需要升发调达,所以春天适合疏肝、养肝。在疏肝的同时,可加点健脾养胃的食药材,既可养肝又能健脾。下面推荐一款山药百合小米粥,可在中医师指导下酌情食用。

食材 取小米100克,山药150克,枸杞20粒,百合20克。

做法 百合提前一晚用清水泡发,小米淘洗后浸泡30分钟,山药去皮切成丁状。将浸泡好的小米放进锅中,加入适量清水煮沸,用勺子搅拌均匀。再将切好的山药、百合倒入锅中,搅拌均匀后加锅盖再次煮沸。加入枸杞,改成小火开盖煮15分钟,中途要经常搅拌,直到米粒煮至膨胀开花,粥呈黏稠状即可关火。

功效 枸杞具有养肝、补肾、明目功效;山药和小米都能健脾养胃;百合可以宁心安神、滋阴润肺、止咳化痰。

(来源:家庭医生报)

治耳鸣,不妨喝点杞菊黄精茶



耳鸣是一种常见病、多发病,引起耳鸣的原因很多,例如高血压、贫血、神经衰弱、耳道病变等均可导致耳鸣的出现,也有部分人群出现无法明确原因的耳鸣。耳鸣应当引起重视,如果不予重视,或治疗不及时,严重者会造成听力长期损伤。中医认为,耳鸣的发生与人体肝肾不足相关,这是为什么呢?

耳为肾之窍,肾气亏虚则耳窍失去滋养,表现为听力减退。肝与肾密切相连,且肝具有统血和疏泄的作用,能够调理全身气机的运行。气血运行不畅,耳部滋养不足,故出现耳鸣,严重者会出现耳聋。因此,通过滋肾养肝可以起到治疗耳鸣的作用。平时生活中具有耳鸣困扰的朋友可以通过饮用“杞菊黄精茶”来改善症状。

杞菊黄精茶(枸杞子10g、菊花6g、黄精10g)。上述三味药物放在一起混合后放入茶缸,开水冲泡30分钟后即可饮用,味道淡后可以更换,每日可以更换2~3付。三味药相配伍,滋肾养肝之力明显,可以很好地起到治疗耳鸣症状的作用,且平时服用方便,无副作用,适合长期或间断服用。

平时生活中,具有耳鸣的患者还可以通过进行耳部按摩来改善症状,例如每日进行上下摩擦耳根,可以起到刺激耳部穴位,近而帮助改善耳鸣症状。除此之外,平时还应做到戒烟、戒酒,避免熬夜和暴饮暴食。

(来源:健康时报网)

贝果的故事

关于贝果这种面包的由来,存在很多“混血”版本的传说故事。

最被认可的说法,贝果是犹太人创造的,世界上的第一枚贝果诞生于波兰古都克拉科夫——中欧最古老的城市之一。早在1394年的波兰文献中就出现过关于贝果的记载,相传克拉科夫皇室鼓励移民共建国家,德国的犹太人族群成了波兰面包师傅的主力军。因为是为斋戒期准备的面包,所以最初的贝果味道清淡,质感干巴,用的还是黑麦原料。

一战后,随着东欧犹太人大规模漂洋过海,贝果也移民到了美国纽约,集中在下东区。随着移民文化融入纽约社会主流,贝果裹挟着异域风情,从美国普通家庭餐桌开始,席卷起一阵狂热。在这股浪潮发生的同时,贝果也彻底“钮钴禄”化了,它不再是普通平淡的面包,纽约客改良了面团,让它变得更香甜柔软,也往里头添加了各种馅料和酱汁,创造出百搭花样,“滚”向了世界各地。

每个人心中最好吃的贝果,可能都不一样

贝果的特别之处在于它古老的制作手法,面团发酵之后,还需要在滚水里煮一遍,捞出用凉水冲洗一遍后,再放入烤盘里,分正反面烘烤。如今市面上很多店想要偷工减料,跳过水煮这一道工序,制作出来的面包就失去了贝果的灵魂。

在这样扎实的基础上,可用芝麻、葡萄干、奇亚籽、燕麦等佐料增香添色;亦可将面包纵向、横向地劈开,夹入馅料,它也丝毫不会比汉堡和三明治逊色。用互联网人的流行话术来说:贝果搭建的是一个“平台”,来自世界各地的食材都可以在这里共筑,找到自己的身份符号。

而当进入国内大众视野后,贝果似乎又实现了新的一次阶层跃级。它被贴上“低脂”“健康”“洋气”“中产”的标签,满足了一线中产们对低热量碳水的渴望。

一杯咖啡配一枚贝果,已经成了当下都市白领的身份符号。社交平台上,“如何DIY贝果”的帖子也正在引领当下烘焙界的新潮。

●**体重达标。**一颗合格的贝果基本上重110g至120g,直径12cm左右比较标准。

●**光泽饱满。**皮革质感的表皮,圆润饱满的身形,切开后横截面的气孔细密。

●**外脆里韧。**爱吃软面包的同学也建议尝试下,练练牙口也是好的!贝果的原胚质地表面紧密,内里扎实,比一般蓬松的软面包多了份独特的韧性。

贝果

武汉新晋过早搭子

全球范围内,贝果这种“空心面疙瘩”正强势地霸占着中产餐桌。在武汉,贝果的风也越来越大,面包店、咖啡馆、商超里随处可见。过早,炸面窝可得,洋面窝(贝果)也可得。

为什么全世界都爱这个圈?不妨咬一口香甜柔软的贝果,细品它的故事。



所以,为什么贝果走红国内

首先它的外形就足够可爱。相比于三明治冷冰冰的直角和锐角,贝果的圆显然更讨喜,人类天然就对圆滚滚的东西带有好感。

再者,所有贝果,都是趁热吃味道最好,这一“暖食”特质,也更适合中国宝宝体质。

当然最重要的是,贝果的吃法宜简宜繁,来到中国市场,它甚至可以融入“新中式”元素,可以有马兰头或老干妈风味,还可以满满当当地塞入南京烤鸭、青岛海鲜、老北京酱肘子、广式烧鹅……多少年来南甜北咸的口味隔阂,都能被消除。

贝果本身就是多元的,有生命力的,适合“二创”的。往比萨上撒菠萝,往煎饼里塞辣条,再乐观的意大利人和天津人也会生气。但贝果界就不存在什么正统与背叛,它只追求好吃和更好吃。

软硬通吃

收好武汉贝果地图

贝果入乡随俗,在武汉各大面包店衍生出了更多版本:金桂板栗、凤梨叉烧、腌菜肉沫……简直脑洞大开。

根据口感软硬程度,我们列了一份武汉贝果不完全地图,从最硬的开始,来一一挑战。

Eazy Bagel

地址:中山大道891-903号

这是一家武汉 Sky King Jack 乐队主唱开在一元路老洋房里的贝果专门店。

店里的贝果都是纯手工制作,只加了面粉、酵母、水、盐和真正的干净碳水,完全无糖无油。其含水比一般在57%,考虑到后续要复烤,烘焙时也不会烤得偏焦。

蜜汁蒲烧鳗鱼贝果、梅干菜扣肉贝果、香卤猪肘贝果、切尔西牛肉贝果……这家店的菜单很硬核,让你见识了一场贝果纯肉宴。如果喜欢酵香味更浓些的,还可以试试老板娘特制的蓝麦波兰种贝果,麦子带着一股奶香,出来的贝果没有酸味。

Bagel darlings

地址:北湖西路99-3号

小红书上的网红贝果blackpink就出自这家贝果专门店:加了竹炭粉的黑色贝果撞色粉色甜菜根奶酪,诞生甜酷黑粉贝果,自带网红体质。

店里的贝果与纽约贝果看齐,表皮非常韧,每一个份量都很扎实,拿在手里沉甸甸的。切开贝果,能看见内部紧实的组织,口感耐嚼。

除了blackpink,川味腊肠贝果销量也很好,还有腌菜肉沫馅贝果,出乎意料地好吃。

Crush food(台北一路店)

地址:台北一路11号附2

Crush在武汉烘焙店是老网红了,最近上新的无花果奶酪贝果三明治,复烤后的贝果表皮酥脆,抹了奶酪的面包胚又很松软,还有整颗无花果肉夹在贝果里。

他家的原味贝果添加了牛奶与发酵黄油,口感软、香、甜,默认作为原胚制作三明治。如果你喜欢更有韧劲的口感,就可以入全麦贝果。

另外店里还有碱水贝果,既有贝果的嚼劲也有碱水的咸香,同时热量也降低了,配杯美式,清清爽爽过个早。

(来源:综合《汉声》《地道风物》等)

识别家装消费陷阱

除了以上两个案件,编辑还梳理了家装消费场景中存在的其他陷阱,让我们一起来看看。

选择装修公司要慎重

某装饰材料公司成立于2017年,在张某诉该公司壁布买卖合同纠纷一案中,企业信用信息公示报告显示该公司仅有一名自然人股东,2022年新增经营异常信息,存在风险总量8条。而张某在签订合同前并未查看该公司相关信息,轻信大额优惠承诺并预付了合同价款总额的70%。该公司收到款项后屡屡推诿且未按约发货安装,直至失联。张某无奈诉至未央法院请求退款。

★提醒★

消费者在选择装修公司前要多方考察,选择信誉好、经营正常、实力雄厚的装修公司,以防对方半路“失踪”。

管理合同发票要重视

在杨某与某环保设备有限公司、某电器有限公司净水设备买卖合同纠纷案件中,因杨某未及时索要双方签订的买卖合同原件,导致其必须要提交其他证据才能佐证与两个公司存在买卖合同关系。

★提醒★

消费者要及时向销售方索要、签订书面合同及发票等可以证实双方合同关系的重要材料,也是发生纠纷后维权的重要依据。

选择付款方式要注意

在邢某与某五金卫浴经销处、某商场淋浴房买卖合同纠纷一案中,其在向某五金卫浴经销处支付购买淋浴房全款后,对方迟迟不发货直至失联,故将该经销处及所在的商场某品牌管理有限公司一并诉至未央法院。审理查明邢某并未将款项缴纳至商场收银台,而是直接微信转账给该经销处经营者个人,法院遂驳回了邢某对该商场的诉讼请求。

★提醒★

消费者要注意付款时避免现金交易,通过转账、交付至统一收银台等方式避免风险。

稿件来源:
综合央视网、《法治在线》、未央法院

家装套路多
消费者需警惕陷阱防风险

家装本来应该是一件高兴的事,可是这里面的坑还真不少,反倒让人头疼起来。比如,合同有猫腻、材料“以次充好”、装修公司收了钱人却跑了,这都是常见套路。

承诺的环保辅料变成了过期胶

家住北京的张先生帮儿子装修婚房,为了兼顾美观与安全,他几经考虑选中了一家装饰公司的壁布。双方签订了一份商品销售合同,张先生陆续支付了包括壁布费用、安装费用在内的17000多元,其中辅材胶水是赠送的。当时装饰公司的宣传,辅料是非常环保安全的,可食用的。

不过壁布贴好时,张先生在施工现场发现胶水瓶子上的日期显示,该瓶胶水已经过期,随即张先生保留了相关的证据,并且将装饰公司诉至法院。

对于装饰公司的行为是否构成欺诈,以及如果构成欺诈,装饰公司又该承担怎样的赔偿责任两个焦点,张先生和装饰公司双方有着各自的想法。

装饰公司认为,他们所提供的壁布检验合格报告和所用胶的测试报告,可以证明他们提供的产品不存在质量问题。虽然使用了过期胶,但这只是无

心之过,并没有给张先生造成什么实际损失。

对此,张先生一方并不认可,他觉得家里的壁布上有一些凹凸不平的痕迹,这就是因为胶水过期、不好涂抹均匀导致的,而且它对人体有严重的健康隐患。

此外,双方争议最大的,就是张先生提出的“按照全部价款的三倍进行赔偿”的要求。法院认为,胶虽为装修时使用的辅料,但与主材混合后才能呈现装修效果,装饰公司的行为足以影响消费者对于消费选择的主观判断。2023年6月,北京市第三中级人民法院对案件做出二审判决,装饰公司向张先生赔偿52000多元,也就是全部款项的三倍。本案中,涉案壁布尚在使用,不具备退货条件,因此对于张先生提出的要求装饰公司退还壁布材料及安装费用17000多元,二审法院不予支持。

花20万元装的门根本关不上

货不对板,是家装纠纷中比较突出的一项。拿定制家具来说,消费者花了大量时间和金钱,结果等来的成品没有惊喜,倒可能是惊吓。

北京的王先生定制的家具有料和商家当初承诺的相差甚远,找商家说理还说不通,更没有想到,商家还以合同上没标明为由,拒绝赔付。

起初,王先生家中装修,需要定制包括衣柜、橱柜等在内的多种家具,于是找到了某家具公司。几番设计之后,王先生一家选择使用某进口品牌板材来制作这套家具。当时,家具公司依据客户的需求列出了报价单,称原本23万5千元左右的价格,可以优惠至20万元。王先生随即和家具公司签订了一份家具买卖合同,并爽快地支付了全部费用。

不过,王先生家的装修进度较慢,过了很长一段时间后,他还需要补订几样家具,于是他和家具公司又签订了第二份《家具买卖合同》。在王先生补交了两万多元钱之后,家具公司开始了安装工作。

原本以为一切进展顺利,结果家具交付之后,王先生发现安装好的这些木作家具,会出现一些关不上门、开裂,然后出现缝隙这种质量问题,随后找到某品牌也是做家具的专业人士,去帮他进行鉴

别。鉴别之后,发现柜体材质和他们当初约定的不一样。

于是王先生将家具公司诉至法院,以对方构成欺诈为由,要求其退还家具款22万余元并进行三倍赔偿,以及承担房屋恢复原状费、艺术漆费用、基层处理费等实际损失。

对此,家具公司辩称,报价单及交易过程中的沟通不能作为约定板材标准的依据,应当以双方签订的家具买卖合同为准。在第二份合同上,是明确写有“配置同图纸”字样的,而图纸上对板材的品牌并没有做具体注明。

法院认为,涉案家具公司作为家具定制的专业商家,在主要材质发生重大变化时未明确告知王先生,也未通过相应价格调整等方式予以体现。涉案家具公司在销售过程中作出的一系列行为,足以使王先生陷入错误认识并作出购买家具的意思表示,与王先生真实意思不符,侵害了消费者的知情权,符合欺诈行为的构成要件。2024年1月,北京市第三中级人民法院对案件做出终审判决:家具公司构成欺诈,需退还王先生22万余元家具款并进行三倍赔偿。驳回王先生其他诉讼请求。

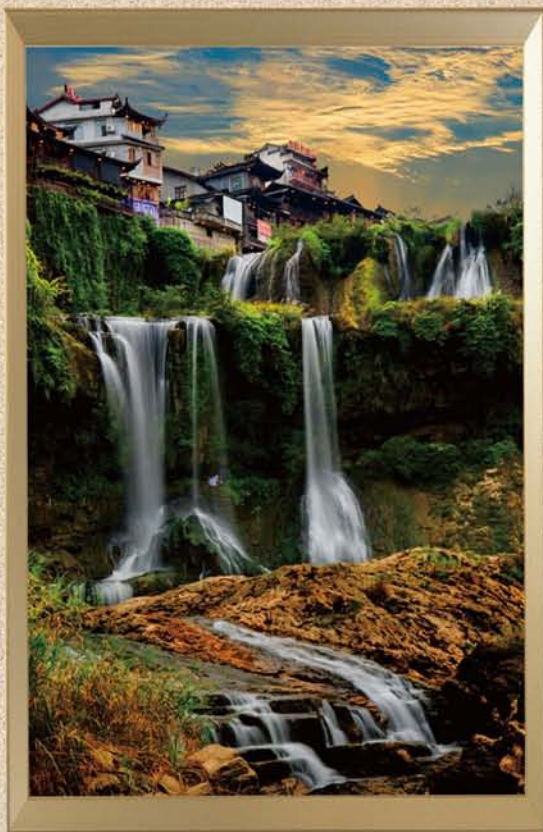
2024年4月4日

农历二月廿六

清明
QING MING

风清景明 · 雨寄相思

湖北广播电视报



摄影作品《高山流水》

作者:桂学军



摄影作品
《七彩云南》

作者:宋清



摄影作品
《余晖照胡杨》

作者:吴怡安



书画作品 作者:方泽民



摄影作品《晚霞映照桃花潭》 作者:曹汉东



书画作品 作者:杨家华

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。

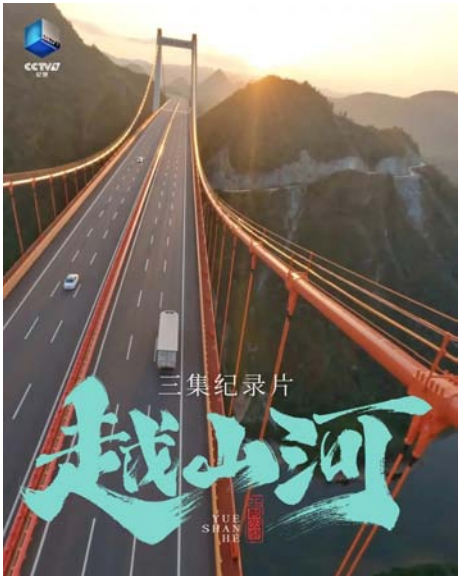
投稿方式:

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30日



纪录片《119 请回答》

类型:纪录片 播出平台:腾讯视频 集数:6

看点:《119请回答》的可贵在于真实,很多救火现场镜头都由消防员身上佩戴的摄像头记录。让观众身临其境,体验了一把消防员视角,还能学到很多有用的消防知识。

推荐理由:纪录片《119 请回答》用一年时间,跟拍了重庆、哈尔滨的两个基层消防站,将消防员们出警、训练及生活日常,真实呈现给观众。你会发现消防员的日常比想象中还精彩,不仅要救火,还要处理各种奇葩求助。整部纪录片看下来,既有灾难大片的紧张刺激,又有民生新闻节目的幽默接地气。

简介:2024年的开局可谓惊心动魄,几起惨烈的火灾,再次昭示了命运的无常。水火无情,人人避之不及。然而,有一群特殊的人,日常就是与火灾打交道,他们的工作是扑灭烈火,救出被火困住的人。这群人常被称为逆行者,是这个平凡世界里的无名英雄。今天要介绍的,就是关于这群逆行者的故事。

纪录片《越山河》

类型:纪录片 播出平台:央视纪录频道、贵州卫视 集数:3

看点:从万桥飞架看中国奋斗,纪录片《越山河》以贵州桥梁建设为切入,带观众深切感受中国科研实力的提升、工业制造水平的进步和奋斗精神的深入人心。

推荐理由:2月29日到3月2日,全国两会前夕,纪录片《越山河》在央视纪录频道(CCTV-9)和贵州卫视同步播出,并在多家主流视频网站推出。播出期间,引发不少热烈反响,震撼、骄傲、感动,成为网友热议的高频词。

简介:该片拍摄手法新颖,制作精美,通过“平原之梦”“刷新纪录”“高速平原”三个主题,以富有视觉冲击力的画面,让观众身临其境地感受到贵州世界级桥梁的精巧与震撼。

综艺《无限超越班 2》

类型:综艺 播出平台:优酷

看点:开年《猎冰》的余热还没散去,网友们刚准备模仿姚安娜的“吃鸡”风演技。没想到《无限超越班2》一放送,向佐又贡献了开年后的第二个素材,“变异辣椒”式演技。

向佐的一段文戏演完,考验导师表情演戏的时候到了。一句话总结就是:二代一努力,你我就遭殃。这个本该考验演员演技的舞台,因为向佐的加入,顿时成为考验导师们人情世故的修罗场。

推荐理由:内娱尴尬演技大赛。观众评价:2024年最抓马综艺,主打一个学员槽点满满,公平“创飞”导师。

简介:延续第一季节目模式,“无限超越班”通过对经典港影题材的再度演绎,导师点评指点,艺员们展开激烈的演艺与艺能比拼。

短剧

推荐理由:2024 春季,国产剧市场抓住“流量密码”的不是长剧,而是短剧。《授她以柄》《大过年的》《龙年大吉之衣锦还乡》《我在八零年代当后妈》等短剧频频登上微博热搜。

相比长剧题材,短剧更符合时代变化的快节奏,精内容,强风格。其次,大家工作、学习、做人都很辛苦,需要停下来犒劳一下自己,想吃点甜。短剧就是一种简单直接的及时补充,可以快速获得感触和能量。



《授她以柄》

主演:李菲、明加加、权沛伦、穆乐恩
首播:2月5日

看点:虽然剧情狗血,台词很土,却会让人越追越上头,网上热度非常高!

简介:改编自周扶妖小说《授他以柄》。皇帝病重,太子年幼,叛军谋反,兵临城下,苏颜写信向南川王宇文渊求助,两人曾经是一对恋人,宇文渊答应来救,但要苏颜以身相许。



《我在八零年代当后妈》

主演:滕泽文、苏杇禾
首播:2月12日

看点:看女主“扮猪吃虎玩逆袭”,穿越、逆袭、耍宝,刺激感拉满。

简介:女大学生司念穿越到八十年代养女身上后,嫁给农村高富帅周越深,并挨个反击蛮横的亲戚。

除了《与凤行》《烈焰》，三月还有这些剧可以看



《欢乐颂5》

主演:杨采钰、江疏影、张佳宁
播出平台:爱奇艺、腾讯、央视八套
定档时间:3月16日

看点:都市女性追求自我的故事。

简介:“欢乐颂”系列剧的完结篇,22楼五个姑娘的日子还在继续,又将面临接踵而至的困难。叶蓁蓁、方芷衡、朱喆、何悯鸿以及余初晖,五个彼此相伴的姑娘们,面对生活给予的一系列考验,勇往直前,支持和陪伴彼此,一路奔向幸福。



《象牙山的好人们》

主演:赵本山、唐鉴军、王小利
播出平台:优酷
定档时间:3月18日

看点:《乡村爱情》的“延伸”剧,特定人群的特定剧。

简介:“乡村爱情”系列剧的番外篇,王大拿的父亲年轻时参军被战友所救,多年后这位退伍老兵患上了间歇性失忆,王大拿为报恩接他回乡养老,却不慎走失,象牙山全体村民们,发挥各自的能力寻找老人,授予了村民“象牙山好人”的称号。



《今天航班零投诉》

主演:甘望星、李佳洁
播出平台:腾讯
定档时间:3月18日

看点:刷新短剧赛道题材认知偏差,展示着短剧赛道多种多样的可能性。

简介:酷飒空姐王海仙、冰山空少李尔,联手空乘团萧之之、黄丽以及蓝蕤,在乘务长闫妍的带领下,机智应对各种奇葩高空考验,零投诉齐飞,开启超甜飞行模式。酷女爆变甜妹,爆燃追梦,上演高空热恋。



《婉婉如梦霄》

主演:蔡正杰、蒋袁娅蓉
播出平台:优酷
定档时间:3月21日

看点:古装虐恋剧。看俊男美女虐恋情深。

简介:凌霄为报世仇蛰伏多年,大仇得报成为了权势滔天的新任城主,老城主之女苏婉儿沦为婢女,受尽凌霄的百般羞辱。然而在相处中,凌霄对苏婉儿情根深种,二人之间横亘着恩怨世仇,一段爱恨纠缠的虐恋故事就此展开。



《追风者》

主演:王一博、李沁、王阳
播出平台:央视八套、爱奇艺
定档时间:3月21日

看点:实力派戏骨云集。

简介:该剧讲述了上世纪三十年代,爱国青年魏若来进入银行职场、历经自我挣扎、最终选择正确信仰并为之奋斗为主线,以小人物的视角串联起大时代背景下革命的波澜壮阔,以金融视角切入民国谍战,也折射出上个世纪金融市场的动荡变革景象。



《猜猜我是谁》

主演:张予曦、王子奇
播出平台:优酷
定档时间:3月22日

看点:爱情轻喜剧,主打的就是一个插科打诨逗乐子。

简介:宋瑶仗着吸引富豪的奇幻体质,专门整治有钱花心的男人,从无失手。谁料,碰上承天集团太子爷“季承川”居然失效了。宋瑶不知,这位太子爷是个冒牌货——骗子秦皓假扮的。就这样,两个各怀心思的戏精相遇,注定要展开一场史密斯夫妇般的争斗。



《五行世家》

主演:王大陆、任敏
播出平台:优酷
定档时间:3月23日

看点:王大陆任敏水火CP邀你冒险闯关

简介:《五行世家》是改编自著名网文IP《五大贼王》的民国冒险悬疑剧。讲述出身市井但自强不息的孤儿火小邪,意外参加五行世家的纳新选拔,结识了水王独女水妖儿,并凭借自己的善良机警渡过一道道难关,最终在乱世之中找到自己的正义之路并收获爱情的故事。



《逆天奇案2》

主演:陈展鹏、林夏薇、冯盈盈
播出平台:TVB、优酷
定档时间:4月1日

看点:TVB携手优酷重金打造+结局反转反转再反转

简介:该剧为前作续集,围绕一宗国际杀手案展开。杀虎案真凶子乐伏法。干探浚森与韦力继续调查一宗国际杀手肆虐香港的案件,却无意中发现子乐被捕前,曾发送加密讯息及巨额加密货币至暗网,紧接香港出现“神秘人”策划大型破坏,浚森、韦力既要尽快破解讯息,同时要与“神秘人”角力。

湖北卫视 喜子来了

伊犁杏花节专刊

博爱新疆

跟着喜子去新疆

独家博乐进乌市 南航黄金时段直飞
省去乌市-博乐500KM 陆地车程

双飞8日

- 喀什
- 喀纳斯湖
- 禾木
- 独山子大峡谷
- 那拉提草原
- 天池
- 吐鲁番葡萄沟
- 火焰山
- 坎儿井
- 新疆古生态园

4月1日·博乐进乌

报名热线: 027-87377777

3888元/人

距离海洋最远城市乌鲁木齐+火洲吐鲁番+人间仙境天山天池+塞外江南伊犁
尽享蓝色星球上最美丽的湖泊、大西洋最后一滴眼泪-赛里木湖;
欣赏“哈萨克人的圣地、空中草原”-那拉提。

精选酒店

全程四星标准酒店
特别升级2晚五星标准酒店
1晚携程网评四星-汗血宝马主题度假酒店

2+1豪华航空座椅 特别赠送

新疆大盘鸡风味+新疆拉条子风味餐
昌吉花儿歌舞宴+天池王母宴

美食盛宴

新疆大盘鸡风味+新疆拉条子风味餐
昌吉花儿歌舞宴+天池王母宴

真情赠送

赛里木湖+那拉提+天山天池区间车
价值100元/人卡酷赛车马场巡游
送价值80元/人乌鲁木齐市区-新疆古生态园“汗血宝马”

湖北卫视 喜子来了

品质阳光红

地道京津

Beijing

双卧7日游

龙年首个北京天津游

中国福利彩票

团期: 4月9日

去程升级动车硬卧D38直达

全程0自费

一价全含

2788元/人

设满60岁补门票差价100元

报名热线: 138 8610 9555 廖导演

绝不擅自更换行内景点 (政策性闭馆和不可抗力因素除外)

景点

- 天安门广场升旗/毛主席纪念馆/故宫/南锣鼓巷/长城/鸟巢水立方/颐和园/香山公园/天坛/恭王府/天坛

景点

- 天安门广场
- 故宫博物院
- 八达岭长城
- 鸟巢水立方
- 颐和园

携程三钻精品酒店

拒绝打包早餐拒绝早起(升旗除外)

超值赠送

- 天安门集体照每人一张
- 防走失胸牌1个
- 全程无线耳机

地道北京用餐, 全程使用社会餐厅
拒绝使用团餐

湖北卫视 喜子来了

喜子陪您游三亚

醉美海南

海南·三亚·六天五晚

一价全含

团期: 4月16号

报名热线: 027-87377777

2950元/人

梦享之旅 入住网评四钻酒店

全景海南·与众不同

- 分界洲岛·南山文化苑·大小洞天·天涯海角·鹿回头·南山公园·亚龙湾玫瑰谷·亚龙湾沙滩·天涯海角·博鳌亚洲论坛会址·玉带滩

湖北卫视 喜子来了

漫游桂林

桂林-阳朔-三江 双卧7日游

价格 1888元/人

团期: 4月16日

报名热线 027-87377777

跟着喜子去旅行 一路好心情

精华景点

- 程阳八寨、布央仙人山、象鼻山、刘三姐大舞台、芦笛岩、世外桃源、兴坪漓江、兴坪古镇、阳朔西街、大榕树、月亮山、七星公园、少数民族风情

行程特色

- 01 程阳八寨: 走进中国最原始村落(程阳八寨) 游览历史名村之一(三江侗寨)
- 02 侗寨百家宴: 参加侗族待客最高礼仪-百家宴, 晚上安排篝火晚会

舒适住宿

全团入住商务酒店
3晚桂林、1晚阳朔、1晚三江

品尝桂林特色美食

当地人当地做, 特色啤酒鱼, 少数民族百家宴



跟着喜子 玩“转”4月



湖北卫视 喜子来了

傣家人

昆明版纳双飞单动6日游

2670元/人

发团日期: 4月17日

报名热线 027-87377777

舒适交通

升级2+1陆地头等舱
专属豪华旅游商务大巴 至尊体验

精心安排 ORCHESTRATE

- 做一天傣家人让你深入了解傣族生活
- 梳傣头·穿傣装·唱傣歌·逛傣寨·跳傣舞
- 穿上傣家传统服饰逛千年古寨

孔雀宴 水果象餐 哈尼风味餐 美食盛宴

全程入住 舒适商务酒店 品质有保障 舒适酒店

扶仙湖·北回归线标志园 野象谷·万亩茶园 曼草村·花卉园 傣家村寨 精华景点

湖北卫视 喜子来了

2024 地中海启航

国际邮轮·爱达地中海

2024年4月航次计划

东方沙龙 味蕾狂欢 启航派对 阳光甲板

排水量 86000吨 客房数 1057间 载客量 2680人 甲板 12层 船长 292.5米

海景双 3470元/人 阳台双 3770元/人

团期: 4月21号

费用不含

- 1. 邮轮小费: 内舱、海景、阳台舱130港币/人/晚, 套房150港币/人/晚
- 2. 日本出境税1000港币/人

地中海·出行 地中海·餐厅 地中海·美食 地中海·邮轮

地中海·购物 地中海·娱乐 地中海·亲子 地中海·保健

湖北卫视 喜子来了

游山东全景 踏大好河山

寻梦台儿庄

齐鲁双高7日游

五嶽獨尊

1388元/人

团期: 4月23日

备注: 60周岁以下需补门票400元/人

6大5A景点全覆盖

- 台儿庄古城 泰山风景区 曲阜三孔 济南大明湖 蓬莱阁 青岛栈桥

豪华升级

1晚台儿庄古城客栈体验+2特色餐: 孔府宴+饺子宴

湖北卫视 喜子来了

趣游重庆

6双动7日游

1799元/人

仙安山国家森林公园 乌江画廊 轻舟穿峡

天生三桥 炭九黎景区 金佛山 渣滓洞 洪崖洞

定制两大秘制盛宴 武陵特色蒸笼宴 苗家长桌宴

最·舒适 全程舒适酒店双人标准间 升级3晚携程四钻酒店

打卡武陵喀斯特地质景观 探秘世界苗乡 市区网红景点 全程购物仅1站特产超市

4月24日欢乐出发