

# 湖北广播电视台报

2024年4月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第7期 总第2070期

**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

## 首届“湖北精品”发布活动成功举办



上春山,采茶忙

►02版

创新服务方式 开启老百姓的“幸福门”

►05版

世界自闭症日:关注自闭症儿童

►08版

四月新片蓄势待发

►10版

中古风家装热潮:传统与现代的完美交融

►12版

粮道街过早,你吃过冇?

►14版



武汉最美口袋公园

►15版

国内统一刊号:CN42-0005  
邮发代号:37-48  
售价:1.5元

主管:湖北广播电视台  
出版单位:湖北广电报业有限公司  
咨询电话:027-85787980



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

# 上春山，采茶忙

## ——湖北广播电视台交通广播承办2024宣恩伍家台贡茶文化活动

3月30日上午,由湖北广播电视台交通广播事业部精心策划并成功执行的2024宣恩伍家台贡茶文化活动在美丽的茶山之中盛大启动。活动吸引了众多茶文化爱好者和游客前来体验,共同见证这一传统与现代交织的茶文化盛宴。

本次“浪漫宣恩 茶贡天下”宣恩伍家台贡茶文化活动内容丰富,包括开园仪式、春茶大赛、贡茶品鉴会以及茶旅自驾等精彩环节。其中,备受瞩目的“上春山,采茶忙——2024春茶采摘大赛”更是邀请了全国各地的采茶高手齐聚一堂,共同展示采茶技艺。同时,活动还邀请了网红达人参与采茶体验,通过直播等方式让更多人感受到采茶的乐趣。

在活动现场,主持人与土家族歌



者穿梭于茶山之间,一边采茶一边对唱山歌,展现出一幅春意盎然、生机勃勃的画面。楚茶推广大使林木,与制

茶大师郑时兵、茶艺师唐璐一同品鉴贡茶,为观众带来了一场味觉与文化的盛宴。此外,宣恩县委副书记郭玉

锋也亲临现场,向游客和网友分享了宣恩贡茶的深厚历史和文化内涵。

为了提升活动的知名度和影响力,从3月21日起,“逐浪新闻”全媒体矩阵便联合长江云对活动进行了广泛的预热宣传。通过发布短视频和图文稿件,吸引了大量网友的关注。其中,“土家幺妹喊你来伍家台喝茶”的短视频更是在网络上广为传播,单条视频最高阅读量达到了惊人的428.2万。微博话题#上春山采茶忙#的阅读量也达到了55.3万。而在3月29日和30日举行的“浪漫宣恩·夜游贡水河”及活动开幕式直播中,更是吸引了无数网友的在线观看。据统计,截至目前,宣恩伍家台贡茶文化活动在全网的阅读和观看量已经突破了4000万次。

## “2024武汉马拉松”大直播 湖北经视收视暴涨创新高

3月24日,备受瞩目的“2024武汉马拉松”圆满落幕,作为本次赛事的官方媒体合作伙伴,湖北经视事业部再次展现了其卓越的直播策划和执行能力,成功完成了大直播任务。

今年汉马正值武汉樱花盛开之际,湖北经视事业部紧跟时事热点,精心策划了一场主题为“华贵领跑 跃马江湖”的汉马大直播。为了打造全景视角,直播团队创新性地设置了湖北广电传媒大厦主演播室、半马终点户

外演播室以及记者连线、跑者连麦的多元化直播构架,全方位、多维度地展现了汉马的赛况和武汉的人文风貌。

在直播过程中,湖北经视事业部邀请了全国冠军、专业跑者和市文旅局嘉宾坐镇主演播区,聚焦赛事解说和城市推介。他们不仅为观众普及了马拉松赛事的规则知识,解读了参赛选手的战术战略,还结合武汉樱花季的特色,穿插了赏樱地图和美食推介,充分展示了武汉近年来的城市治

理成就和独特的文化魅力。

同时,在汉马半程终点——湖北省图书馆,湖北经视事业部设置了户外演播室。半马选手冲线后,男女优胜选手和来自全国各地的跑友被第一时间邀请到户外演播室,参与直播互动,分享他们的心得感受和对武汉的城市印象。

在直播当天,省网观看量达到了35万多户,市网则有13万多户,同比增幅高达的51724.7%。

3月22日上午,一场别开生面的漳河保护日暨金龙泉啤酒水源体验大会在荆门市隆重举行。此次活动由荆门市人民政府、湖北省水利厅主办,湖北卫视事业部承办。

当天,来自全国各地的4000多名水源鉴证官和6000余名荆门市民齐聚一堂,共同诵读保护漳河倡议书,表达了对漳河水源保护的坚定决心。活动现场,万人直饮漳河水的壮观场面更是将活动推向了高潮。观众们纷纷举杯,品味着漳河天然水的甘甜,感受着大自然的恩赐。

为了办好此次大直播,湖北卫视事业部精心策划、大胆创新,无人机取水、河水入樽等环节彰显了活动的科技感与仪式感,让观众们仿佛置身于一个梦幻般的水世界。同时,同饮天然水环节更是让现场观众亲身感受到了漳河水的纯净与甘甜,极大地增强了活动的体验感。除了现场观众的积极参与,此次活动还吸引了超千万网友的关注。新华网等16个网络平台对活动进行了现场直播,让更多的人能够了解到漳河水源保护的重要性,并参与到保护漳河的行动中来。

(本版信息来源:台(集团)综合管理部)

## 湖北省《同上一堂大思政课》宣讲活动在武汉举行

3月22日,由湖北省委宣传部、省教育厅、共青团湖北省委、湖北广播电视台联合主办的湖北省《同上一堂大思政课——“大思政·携手行”》宣讲活动,在湖北电视教育频道的精心承办下,与中南财经政法大学、武汉市硚口区星火小学以及武汉中共中央机关旧址纪念馆的协办下,取得圆满成功。

活动中,不同学段的党员、团员、少先队员们齐聚一堂,共同参观了武汉中共中央机关旧址纪念馆、“八七”会议旧址等红色场馆。通过实地感

受历史遗迹,他们更加深刻地理解了党的奋斗历程和革命精神。同时,中南财经政法大学研究生宣讲团的五位宣讲人,围绕“两会”热点、普法知识、文化强国等主题,为同学们带来了生动而深刻的分享与交流。

活动现场氛围热烈,同学们纷纷表示,通过参加这次活动,他们更加坚定了传承红色血脉、努力学习、奋发向上的决心,将来为社会主义事业贡献自己的力量。

湖北省《同上一堂大思政课》作



为教育传媒(教育频道)精心打造的思政教育品牌项目,已经持续数年通过融媒体立体传播方式,将思政教育的理念与内容传递给全省169万在校大学生和560万中小学生。

湖北卫视举办“漳河保护日”暨金龙泉啤酒水源体验大会

## 首届“湖北精品”发布活动成功举办

近日,首届“湖北精品”发布活动在广电传媒基地举行。活动由湖北省市场监督管理局主办、湖北广播电视台新闻中心承办。

新闻中心执行团队大胆创新,将荆楚文化与质量强省、品牌强省战略紧密融合,精心搭建首届“湖北精品”155个产品及服务的交流展示平台。

活动现场揭晓了“湖北精品”专用标志,15家代表企业通过人物讲述、视频特效、现场互动、情景演绎、歌舞表演等多种形式,以通俗易懂的表达解读“湖北精品”的定义和内涵。

活动期间,长江云新闻全媒体平台同步网络直播,官方微博话题、现场图文直播实时互动,形成传播矩阵,直播观看量80万+。(来源:台(集团)综合办)



## 从一碗面,透视山西卫视的融合转型密钥

近日,有一档融媒节目被很多观众所关注,由山西卫视出品的人文美食视频节目《独当一面》,以纪实形式将面食文化与璀璨技艺相结合,在展示中华面食魅力的同时,呈现了多彩

面食文化。在创新表现形式上,《独当一面》以古龙小说《多情剑客无情剑》中的人物百晓生为原型,摇身一变成为二次元的“面小生”,遍访山西各市具有独门绝技的面食,通过颇有

武侠风的旁白和解说,讲述每个“面食掌门”“独当一面”的传奇故事。

节目播出过半,全网总话总量已超2500万+,30多个话题登陆热搜热榜。(来源:广电视界)

## 和春天的对话—— 重庆广播融媒直播精彩不断



乡野间的阅读分享、市井间的心动派对、消费中的答疑解惑、直播间的空中问诊,这个万物生长的春天,重庆广播节目中心立体运用融媒体传播手段,强化内容生产,孵化新IP,赋能经营。在文化、政务、音乐、娱乐等方面,以二十场融媒直播的视听盛宴呈现给受众,让受众耳目一新,得到了市场积极反馈。

3月12日,交通广播融媒直播《乡野读书会》在巴南区石龙镇百年院落“覃家大院”首次展开融媒体场景式

直播,资深主播、记者IP,联合深耕乡村文化的嘉宾,深入重庆美丽乡村,以书为媒介,展示乡村文化风貌,思考新时代城市和乡村互动发展的新方向。

随后,交通广播推出《消费有活力·生活更美好》4小时融媒直播,音乐广播主持人棋格格开启“格外派对”,音乐广播推出的“拜访春天”直播,“好好吃饭”直播,吸引了大量的受众。

(来源:重庆广播电视台总台)

4月8日,由中国戏剧家协会、湖北省演艺集团、湖北卫视等单位共同出品的数字电影黄梅戏《罗帕记》在湖北戏曲艺术中心(首义剧场)举行签约仪式。

《罗帕记》和《天仙配》《女驸马》并称“黄梅戏三绝”。《天仙配》和《女驸马》早有影视作品,经几代艺术家精彩演绎,已在全国产生广泛影响。而同为“黄梅戏三绝”的《罗帕记》至今仍仅仅停留在舞台艺术表演层面,传播度有限。此次数字电影版《罗帕记》的问世,将填补这一空白,也力求吸引更多观众了解喜爱黄梅戏,进一步扩大黄梅戏剧种的艺术影响力。

目前,黄梅戏《罗帕记》已入选中国剧协2023年中国戏剧梅花奖数字电影拍摄工程(全国共2部),获100万元电影拍摄资助款。电影暂定于今年6月开拍。(来源:台(集团)综合办)

## 数字电影黄梅戏《罗帕记》签约仪式顺利举行

**湖北广播电视台**

### “融媒体宣传和舆情管理” 培训班招生 **来咯!**

上课时间: 2024年4月24日-4月26日

为提高广大企事业单位宣传干部的理论素养、知识水平、专业素质和业务能力,特面向全省举办政企“融媒体宣传和舆情管理”培训班,由湖北广播电视台、新华网和国内顶尖专家学者授课,课程具有很强的指导性、可操作性,学习结束发放结业证书。

| 课程模块 | 时间 | 课程主题   |
|------|----|--|
| 第一天  | 上午 | 开班仪式   |
|      | 下午 | 《习近平新时代网络强国思想解读》<br>《加强网络传播秩序和内容管理》  |
| 第二天  | 上午 | 《可视化与AI时代新媒体传播的创意探索》<br>Web3.0时代传播四云特性<br>可视化传播的优势和特征<br>AI赋能内容传播案例简介<br>如何做全媒体全链条传播 |
|      | 下午 | 《融媒体时代的新闻采编创新与实践》<br>学习掌握新闻内容策划、采访、写作、编辑和发布的全流程技能                                    |
| 第三天  | 上午 | 《短视频平台内容产品的策划与传播》  |
|      | 下午 | 《企业舆情智慧管控与应对策略》<br>现场教学:新华网大数据中心<br>《智能融媒解决方案》                                       |

主办单位:  
湖北广播报业有限责任公司  
湖北省广播电视台发展中心

联系人:  
雷老师 13437290425  
孙老师 18995572240  
邮箱: hubeigdxc@163.com



# 创新服务方式 开启老百姓的“幸福门”

武汉社区不断迸发服务“活力”，切实创新社区服务方式和途径，成就社区居民的幸福感、安全感。

## 创新救助模式



近日，武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区在汉阳区民政局的监督指导下，联合爱熙社工及志愿者团队积极探索创新“物质+服务”救助模式，不仅为特殊人群提供必要的物质帮助，还关注他们的精神需求。

73岁的张婆婆独居在家，原本担心自己生病无人照料，但在社区与民政局的联合救助下，她得到了全方位的照顾：在就医过程中享受到出行代步、药品配送、

全程陪诊等服务。

据悉，在过去的一年时间里，黄金口岸社区联合“物质+服务”项目社工，已累计为辖区内的困难群体提供367人次的服务。为了更好地服务困难群体，汉阳区民政局在公租房占比较大的社区设立了14个“微型服务窗口”，通过主动上门、问需于民的方式，为低保家庭等困难群体提供了便捷的社会救助服务。

(通讯员:林莉)

## 送方便上门

近期，武汉市洪山区和平街道纺机社区养老服务站为辖区内行动不便、不会操作智能手机的老人，持续开展养老金资格年审工作上门服务。

居民曾阿姨惊喜地说：“我老伴患癌多年，卧床不起正愁今年

年审怎么去呢，你们就上门了，真是太感谢你们了。”纺机社区表示，送养老金资格年审工作上门的服务将持续进行，做到不漏一人，以实际行动为老人办实事，用贴心的服务让老年人感受幸福。

(通讯员:张佩)



## 党员助力基层社会治理

近日，武汉市经开区沌口街道同德社区实施的党员与社区“双向发力”的工作机制，形成了下沉一线、充实一线、服务一线的服务格局。

正在就读研究生的社区支部党员张杰认领讲党课任务，为社区党员讲解重要学习内容；党员杨卓卉主动认领任务到85岁高龄老党员家中送学习资料，为老

人念资料内容；擅长舞蹈的党员张启霞，手把手帮助新加入的同学学习舞蹈动作……党员们精准参与政策宣传、文化惠民和困难帮扶等社区工作中，丰富和拓展了社区基层治理路径。同德社区负责人表示，社区会挖掘更多优秀党员，助力社区治理提档升级。

(通讯员:闻卓尔)

## 助力残疾人掌握新技能



近日，武汉市青山区青山镇街道社工站在船厂社区阳光家园举办了一场面向残疾人互助剪映小组的“技能提升 智享生活”培训课程。

在培训课程中，社工们讲解了短视频制作中关键帧在字幕、画中画、贴纸等各个场景的运用技能。他们不仅详细阐述了关键帧的原理，还耐心指导互助小组的所有组员进行课堂实操训练，确保每位成员都能熟练掌握关键

帧的使用方法。

此次培训课程是自2月28日开始的系列培训课程的最后一节。经过近一个月的学习和实践，互助小组的成员们不仅掌握了短视频制作的基本技能，大部分成员已经主动报名参加了青山镇街道社工站孵化的社区志愿服务队，成为对船厂社区其他残疾人和老年人提供志愿服务的重要力量。

(通讯员:向卿)

## 宣传养老服务

近日，武汉市青山区冶金街道联合街道爱熙社工、辖区养老服务机构开展了“持续优化为老服务，擦亮‘幸福养老’底色”养老服务宣传活动。

街道、社区养老顾问通过宣传海报、发放政策宣传单、拉家常现场答疑等方式，为驻足的居民展示基本养老服务的内容和形式，并根据老年人的实际情况和

需求，重点讲解了特殊困难老年人补贴、适老化和家庭床位改造项目等内容，让老年人及其家属了解自身是否符合享受相关政策和辖区养老服务的资格。

活动现场，智能手环、不活动红外探测器、一键报警器等居家养老智能化产品的展示产品获得众多老年居民的关注。

(通讯员:何先欢)

# 共建活动增添社区“活力”

摸清居民需求,引入企业、各类组织及个人资源参与基层治理,在社区的带领下,共同举办各种类型的活动精准服务群众,强化了“社区是我家,建设靠大家”的良好社区氛围。

## 举办辩论大赛



近日,武汉东湖新技术开发区左岭街道星芯社区联合左岭街道社工站爱熙社工、光谷第二十八小学共同举办了一场别开生面的“明思善辩,星光闪耀”辩论大赛,吸引了众多热爱辩论的学生和家长参与。

比赛评审会由左岭街道党建办、左岭街文化站、星芯社区党委书记、中南财经政法大学辩论队教练以及来自光谷第二十八小学的20位学生共同组成。比赛过程中,双方辩手围绕“亲子代沟越来越严重的主要责任在

于父母还是孩子”这一辩题展开了激烈的辩论。

据悉,为了筹备此次辩论大赛,左岭街道提前通过“星芯·辩论星”项目为青少年开展了12场与辩论相关的技巧培训及专题辅导,内容涵盖辩论技巧、逻辑思维、语言表达等方面;还进行了4场辩论演习、情景模拟和赛事预演等实操演练,旨在帮助孩子们将所学知识运用到实际辩论中,提高他们的思辨能力和口才水平。

## 开展“周六伴”外出研学活动



近日,武汉市东湖高新区花山街杏园社区“周六伴”公益课堂的研学之旅在中科院武汉植物园开启。孩子们叽叽喳喳地谈论着植物园内各类花卉植物:“这个我知道,是茶树!跟我们在‘杏’福花园种的一样。”水生植物生命馆内的睡莲、苔藓微景观

引起孩子们的好奇心,他们或蹲或站的仔细观察着这些平时难以接触到的生物。

杏园社区表示,“周六伴”课堂将继续秉承寓教于乐的理念,为孩子们打造一个充满乐趣的平台,助力辖区青少年健康成长。 (通讯员:袁梦)

## 阅读活跃居民生活

近日,武汉市武昌区黄鹤楼街道社工站携手读书社区、华仁社工,在社区老年人活动中心举办了一场“书香社区 阅见美好”阅读活动。

活动当天,社工们精心准备了汪曾祺的散文《人间草木》,带领大家共同品味作者笔下的草木之美、人间烟火之味。随着阅读的深入,社工邀请居民们分享自己喜欢的篇章,并畅谈阅读感悟。大家从文章谈论到生活,分享着彼此的故事和经历,现场充满了欢乐和活力。

社工们还为大家准备了非遗植物拓染体验环节。大家纷纷动手尝试,将春天的花草敲进帆布袋中,一幅幅色彩斑斓的春天画卷跃然于袋上。



## 组织居民参观辖区企业



近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区组织居民代表及辖区物业负责人,深入辖区博瑞环保有限公司开展实地参观活动,加强社区与企业之间的交流与合作,共同营造和谐稳定的社区环境。

企业工作人员热情接待了来访的居民代表们,并带领他们参观了企业的生产线和产品展示区,还向居民

们详细介绍了企业在环保方面的努力和成果。参观结束后,居民们表示收获颇丰,感受到了企业对于社会责任的重视和对于社区发展的贡献。

仙山社区表示,今后将继续发挥桥梁纽带作用,加强企业与居民之间的沟通与联系,为企业与居民之间的合作与交流搭建平台。

(通讯员:李露)

## 香文化进社区

近日,武汉市东湖高新区佛祖岭街道金融港社区新时代文明实践站开展“花间漫游 合香入春光”非遗文化进社区活动。

活动由“茶艺表演欣赏”“艺术插花体验”“玫瑰花茶品鉴”“非遗香丸手作”四部分组成。社区居民在实践中体验非遗传承,在学习中解码古法制香文化,在手工制作中感受古人智慧与匠心精神。参加活动的姚阿姨说:“体验活动对我来说是一次全新的尝试,学习了不少的知识,特别是香文化,让我感叹中国的传统手工艺是如此精妙。”

金融港社区表示,将以更活泼的形式为传统文化赋能,让传统文化“动”起来。 (通讯员:万梅)



社区  
服务

## 詹家墩社区： 老兵退伍不褪色 志愿服务送到家

近日,武汉市江汉区常青街道詹家墩社区退役军人服务站组织老兵志愿服务队联合多家爱心联盟商家共同开展“免费维修 思索未来”公益活动。

志愿者免费为辖区居民提供磨刀、口腔检查等便民服务,对居民提出的家具维修保养的需求,志愿者

们也立刻拿上工具和鞋套上门为居民维修。

据了解,詹家墩社区老兵志愿服务队的队员们都是退役军人,他们一直热衷社区志愿服务,致力于为居民解决实际问题。

(通讯员:冯格)

社区  
调解

## 硚北社区： 情绪调解小组

近日,武汉市硚口区宝丰街道社工站万帮社工在硚北社区精心组织了五节“乐活银龄,复健心灵”退休长者情绪调解小组活动。

五节小组活动均围绕老年人的兴趣和需求展开,分别以“破冰相识,勾勒愿景”、“园艺治疗,放松心情”、“敞开心扉,学习知识”、“让落叶活起来”和“植物书籍阅读,迎接不一样的自己”为主题,通过小组成员们分享植物养护经验,手工制作落叶画作,阅读与园艺知识相关书记,分享阅读感想,让老人有事可做,肯定老人的存在感和价值感。并且通过组员之间的互动分享,加强了老年同辈群体之间的沟通,以此缓解心灵孤寂和失落的情绪。

(通讯员:韩洁)

社区  
健康

## 南山社区、地大社区：义诊进社区



▲地大社区

近日,武汉市东西湖区吴家山街道南山社区联合眼科医院的医护团队,在社区文化广场开展“眼科义诊进社区 惠民活动暖人心”活动。眼科医生为前来就诊的社区居民进行视力检查、眼病检查和白内障筛查,现场耐心细致地解答社区居民提出的关于眼部疾病方面的各项问题。医生们还向居民们宣传眼部保健知识,告诉大家如何保护眼睛、预防眼部疾病,提高居民们的眼部健康水平。

武汉市洪山区关山街道地大社区联合沐馨养老、口腔医院、耳鼻喉医院等多家机构,在社区老年服务中心开展“义诊进社区,便民暖人心”活动。口腔健康、耳鼻喉检查、健康咨询等义诊项目获得居民点赞,一位参加活动的居民说:“义诊活动极大程度上改善了我们老年人看病难的问题。”

(通讯员:康乐 吴红莉 曹贤铮)



▲南山社区



▲南山社区

# 世界自闭症日:关注自闭症儿童

据《中国孤独症教育康复行业发展状况报告》显示,我国自闭症发病率高达0.7%,自闭症谱系障碍人群超过1000万。在这1000万人群中,0—14岁儿童约有300万—500万人,且数量呈逐年上升态势。

自闭症是一种神经发育障碍性疾病,可能与遗传因素、环境因素等原因有关。患儿主要表现为社会交往障碍、沟通障碍、兴趣狭窄和行为方式刻板等症状。儿童自闭症可以通过下列方式进行治疗。

## 1.家庭干预

家长要多陪伴患儿,给患儿提供良好的生活环境,并适当进行户外运动,比如慢跑、散步等,促进患儿多与外界接触,有利于病情的恢复。

## 2.药物治疗

如果患儿的自闭症比较严重,出现了明显的不适症状,可以在医生的指导下,合理使用盐酸舍曲林片、盐酸氟西汀片等药物进行治疗,能够起到抗抑郁的作用。

## 3.心理治疗

如果药物治疗效果不佳,患儿也可以在医生的指导下,通过心理治疗的方式进行改善,主要是通过心理教育干预、认知行为治疗、人际关系治疗等,帮



助患儿改善自闭症引起的心理障碍。

## 4.康复训练

患儿可以在医生的指导下通过康复训练的方式进行改善,如感觉统合训练、音乐治疗、社会技能训练等,有助于提高患儿的社会交往能力和语言表达能力。

## 5.物理治疗

患儿也可以在医生的指导下通过经颅磁刺激、

脑电生物反馈等物理治疗的方式进行治疗,有助于改善患儿的症状。

除此之外,家长还可以给患儿进行饮食调理,适当吃富含维生素、优质蛋白的食物,如香蕉、火龙果、鸡蛋等,有助于病情的恢复。如果患儿的病情没有得到明显改善,建议及时前往医院就医治疗,以免延误病情。

(来源:39健康网)

## 小林制药三款保健品中的“红曲”是什么?



日本药企小林制药发布公告称,由于近期部分消费者在服用其公司旗下含有“红麹”(红曲)成分的保健品后出现肾脏疾病,他们对产品进行了成分分析,发现部分红曲原料中可能含有非预期成分。

武汉市中心医院药学部副主任药师赖永继介绍,红曲是粳米的发酵物,常被用于烹调时的调味、调色等,不少腌制食品、酿制酒也常使用它作为辅料,大家最熟悉的红曲制品有红曲豆腐乳、红曲酒等。红曲在临幊上是一味中药,有活血化瘀、健脾消食等功效,用在药物中最主要的作用是降血脂。武汉市中心医院药学部主管药师冯其麟进一步介绍,红曲霉菌的有效成分是他汀类,而他汀正是西药中主要的降脂成分。

冯其麟介绍,小林制药主动召回的红曲助降醇颗粒、减内脏脂肪+降胆固醇颗粒、纳豆激酶清爽颗粒三款产品均是降血脂保健产品。新闻中称这些患

者普遍因出现肾脏损伤而住院,应该并不是红曲本身的副作用所致,更可能是生产使用的这批红曲在发酵中产生了损伤肾脏的“副产物”,具体是什么产物,目前尚不明确。

冯其麟还表示,红曲降血脂作用对大多数人较为有效,我国目前上市的药物可放心服用:“药物上市前要经过严格的药理学有效性研究、毒理学评价、药物间相互作用评价、药品安全性评价。因此,除孕妇哺乳期慎用、有肝病史病人需监测肝功能使用外,其他人群可遵医嘱服用。”

需要提醒的是,保健品或食品的有效性、安全性无法与药物相提并论,更多的是辅助作用,并不能当作药物来使用,也可能存在风险。小林制药紧急召回保健品事件也给消费敲响警钟,切勿迷信“神药”,同时注意海淘药品、保健品的风险。

(来源:环球时报健康客户端)

在快节奏的生活中,熬夜似乎成了许多人的一种常态。很多人在得知长期熬夜会伤肝后,就将希望寄托于保肝药或者保肝产品,它们真的是熬夜人群的“护肝神器”吗?

保肝药属于处方药,主要用于急慢性肝炎、中毒性肝损伤或脂肪肝、肝硬化等疾病的辅助治疗,必须经医生评估,根据相应的疾病和情况来选择。中成药护肝片由柴胡、茵陈、板蓝根、五味子、猪胆粉、绿豆精制而成,疏肝理气、健脾消食,具有降低转氨酶作用,可用于慢性肝炎及早期肝硬化,但不应自行盲目服药,因为同样属于处方药。

目前,市面上的护肝产品大多属于膳食补充剂,主打的护肝成分水飞蓟不如药品那样受严格监管。所以,不同批次和不同品牌的水飞蓟产品的活性成分和制剂、工艺可能不一样,含有的其他成分也有不同,切不可盲目使用或滥用。

熬夜不仅仅是对肝脏,对人体多个器官均有伤害,药物或营养品不能替代休息和充足睡眠。对于肝功能正常的人,服用所谓的护肝产品,没有科学依据。若确实因疾病或其它药物、毒物等因素导致的肝损伤,应积极针对病因治疗和采取相应的处理措施,需要服用保肝药时,应严格遵医嘱服药,随访监测肝功能,必要时调整药物。

(来源:《家庭医生报》)



熬夜伤肝可以靠药物保肝吗?

# 喝咖啡对心脏有益还是有害?

适量喝咖啡提神醒脑、缓解疲劳、促进代谢,有益于心血管健康,但过量饮用咖啡是否会对心血管产生负面影响?

近日,苏州大学附属第二医院研究人员发表在国际期刊《研究生医学杂志》的研究提示,咖啡喝太多会增加高血压患者的心血管病和死亡风险。研究纳入了英国生物样本库中近19万例高血压患者的数据,中位随访时间为13.8年。分析结果发现,在高血压患者中,与每天喝咖啡不到1杯的人相比,每天喝1~2杯咖啡的患者因死亡风险最低,降低了5.7%;但每天喝咖啡超过6杯的高血压患者,心血管病发病和死亡风险会显著增加。

北京大学人民医院心内科主任医



师张海澄介绍,咖啡对心血管疾病的潜在危险,源自其中所含的咖啡因。对于患有高血压、心律失常、心力衰

竭、冠心病等心血管疾病的人群来说,咖啡因引发的刺激作用更明显,会使交感神经过度兴奋、血压升高、心率增

加。可导致病情加重。“举例来说,冠心病患者的动脉出现明显狭窄,氧气和血液供应本就不够,再加上咖啡因的刺激,就会给心血管带来巨大负担。”张海澄说,严重情况下,心脏负担过重可引发心肌缺血、心律失常,甚至猝死。但张海澄也表示,新研究属于回顾性研究,具有一定局限性,并不能百分百说明饮用咖啡与高血压患者心血管病风险增加的关联。临幊上,一般建议心血管疾病患者尽量少喝或不喝咖啡,有喝咖啡习惯的普通人群也要健康喝。尽量选择纯咖啡或加入牛奶的方式喝;少喝额外加糖、奶油等的咖啡;不喝含有奶精、植脂末等不利心血管健康成分的咖啡。

(来源:人民日报数字传播)

## 春日易发面瘫 莫忘正确防范

春日寒热交替,昼夜温差大,容易使机体失衡而患病。年老体弱、病后及患有慢性疾病的人,一不小心,面瘫就会找上门。

如何防范面瘫呢?首先要注意防寒保暖,尤其是头颈面部。寒冷天

气外出要戴帽子、围巾、口罩,遮好头和脸,不让寒风直吹、久吹头面部。其次要注意休息,养成良好的生活习惯,保持充足的睡眠及规律的生活,不熬夜,增强人体免疫力。三是合理膳食。春天是万物复苏的季节,宜多

吃些新鲜时令蔬菜,如菠菜、韭菜、春笋、西红柿等;水果可选苹果、草莓、樱桃等;多吃粗粮、米面、豆类,保持足够的能量供给;少吃辛辣刺激性、油腻、甜食及咸、生冷等食物。

(来源:《家庭医生报》)

中药茶饮该怎么喝

近年来,“中药+茶饮”成了一种受追捧的养生方式。然而,只有喝对茶才能起到理想的养生作用,喝错了反而会伤害身体。

因人而异。大家要根据体质选取合适的养生茶。气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚体质宜选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚体质选助阳的茶类,如牛蒡茶。有基础疾病的人群要慎喝养生茶。例如缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的中药茶。

因时制宜。大家应根据季节选取合适的养生茶。春天宜饮花茶,如玫瑰花茶、茉莉花茶等,可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪,生发人体阳气。夏天宜饮花草茶,如绿茶、薄荷茶、菊花茶等,以除烦解渴、补益肠胃。秋天饮茶宜选果类,如金橘茶、菠萝茶等,以清除体内余热、止咳化痰、养肺滋阴。冬天饮茶宜选性质偏温性的茶,如熟普洱、红茶等,以暖胃驱寒。

因量而定。中医讲求“中病即止”,达到了治疗效果就停用,中药养生茶也一样。喝中药养生茶要注意饮用的剂量和时间,过量则适得其反。有些老年人常喝人参茶、灵芝茶,气虚者这样喝可以补益元气、调理身体机能,但气虚症状得到改善即应停止饮用,否则易出现口干舌燥、牙龈肿痛、鼻子流血等“上火”症状。

(据《中国中医药报》)

## 春季四款食疗保健汤

春天气候多变,病毒活跃,容易引发感冒、带状疱疹等疾病。中医认为,春季饮食重在温阳补虚,可适当多吃性温的食物。在此介绍4款适合春季食用的食疗保健汤。

### 小鸡炖蘑菇

取一只处理好的约750克小仔鸡,斩块,水发蘑菇750克。锅内放油,入鸡块翻炒,加葱、姜、八角等调料,加水3000毫升煮沸,放入蘑菇,慢火煨炖1小时即成。此汤营养全面,富含多糖、多肽等活性成分,不仅能够增强体质,还有助于预防流感与呼吸道感染。

### 鲫鱼生姜汤

取500克左右的鲫鱼一条,去内脏与腮,与生姜、大葱各50克加水炖煮,出锅前再加香菜、蒜瓣、盐适量。鲫鱼性温味甘,有益气健脾、清热解毒的功能;生姜、大葱、香菜与大蒜有



助阳祛邪、解毒散寒的作用。鲫鱼生姜汤的做法重在多加葱姜与久炖。

协同作用。

### 海带豆腐汤

豆腐不凉不燥,有益气养血、宽中下气的功能;海带有补肾养心、强身增智、防病抗衰、清热利湿和御寒的作用。按现代营养学的观点,海带与豆腐同炖同吃,搭配合理,富含优质蛋白质,矿物质钙、铁、碘与多种维生素,且各种营养成分互补,能发挥

黄豆芽与猪血各半,先将猪血切成小丁,用温水漂净,备用。在炒锅内放少油,葱、姜、蒜爆锅后,下猪血,加水,煮沸,倒入豆芽,再煮2分钟,加香菜适量,调味即成。此汤有清热解毒、祛风散寒、润肺补血之功,尤其适合便秘老人和贫血女性。

(来源:《家庭医生报》)

# 四月新片蓄势待发

随着4月到来,动作大片、现实题材、华语力作、经典重映、大师遗作……各种类型轮番上演,让人目不暇接。

小编就来为大家好好盘点几部四月最值得期待的院线新片。



## 《你想活出怎样的人生》

导演:宫崎骏 编剧:宫崎骏  
上映日期:2024-04-03

**看点:**第96届奥斯卡最佳动画长片金像奖、吉卜力作品北美开画创纪录、83岁宫崎骏老爷子告别之作。

**简介:**喜欢宫崎骏的观众有福了,4月将有2部老爷子的作品登上大银幕。

首先来袭的,就是这部被称为“人生电影”的重磅新作——《你想活出怎样的人生》。

影片致敬了吉野源三郎的同名小说,原作销量超过200万册,但这部动画电影的故事由宫崎骏原创。讲述一名少年的母亲葬身火海后,他随父亲与继母组成新家庭,可深陷悲伤的他却难以融入新环境。一次意外后,他跟随一只会说话的苍鹭闯入废弃的神秘塔楼,却不料进入了奇幻的“亡灵世界”,开始了一场不可思议的冒险……

### 评论

整部电影的氛围会稍显沉闷,跟过往看吉卜力工作室出品的动画电影时感受的那种持续释放的轻松与欢乐感大不一样。

宫崎骏表达过,这部创作与以往制作的电影不同,没有能让他感到快乐的有着性格开朗、朝气满满的少女主角,也没有喜欢的具备正义感、充满活力的少年主角,这次他想借着这部作品说说隐藏在自己内心深处不同以往的故事。

这一点,从宫崎骏的御用配乐大师久石让的表现也能证明,久石让说他在作曲时不再采用管弦乐团的方式演奏,而是只用纯粹的钢琴声表达小男主牧真人的内心思绪。弹奏单一而缓慢的钢琴声的确是复杂心绪的完美制造器。

沉闷在这里并不算是一个贬义词,这样的感受与看《幽灵公主》时有点像,沉闷多一些,但影片中还是有许多奇幻的地方,依然能看到这位老人心里的浪漫童话,所以值得一看。

——银河鹅



本月除了《你想活出怎样的人生》,宫崎骏老爷子还有第二部动画上映,同时上映的其他两部高质量动画片也值得期待。



## 《哈尔的移动城堡》

导演:宫崎骏 编剧:宫崎骏  
上映日期:2024-04-30

**看点:**宫崎骏最具人气的代表作之一。首次国内公映,豆瓣超百万人评分9.1。

**简介:**这部电影改编自黛安娜·温尼·琼斯的小说《魔幻城堡》,讲述了少女苏菲被女巫诅咒后变成了一个90岁的老太太。机缘巧合之下,苏菲离开小镇进入了哈尔的移动城堡,并在与哈尔相处的过程中了解到这个魔法师不为人知的内心世界。

作为宫崎骏本人认证的最满意的一部作品,他在这部影片中融合了各种天马行空的想象,以及关于爱情、战争和文化的细腻表达。

## 《间谍过家家 代号:白》

导演:片桐崇 编剧:大河内一楼  
上映日期:2024-04-30

**看点:**漫画《间谍过家家》的首部剧场版。

**简介:**其原作是由远藤达哉所创作的漫画,2019年3月起在日本《少年Jump+》上定期连载。截至去年底,原作漫画销量已超过3400万部,可以说是人气爆棚!

不仅漫画大获成功,《间谍过家家》两部动画剧集也获得超高好评。它讲述男间谍福杰、女杀手约尔,以及一个有读心能力的女孩阿尼亚,三人互相隐瞒真实身份所组成的虚假家庭间的家庭喜剧。在这部剧场版中,三人将踏上第一次“家庭旅行”,迎来一场影响世界和平的大危机。

## 《小倩》

导演:毛启超 编剧:毛启超  
上映日期:2024-04-30

**看点:**光线动画新作。

**简介:**改编自《聊斋志异》里的《聂小倩》。影片以秀才宁生在兰若寺偶然救下女鬼小倩为起点,讲述了他们在亡命天涯的途中相知相爱的故事。

作为家喻户晓的一则故事,《聂小倩》曾多次被影视化。张国荣、王祖贤主演的电影《倩女幽魂》系列,胡歌、杨幂主演的电视剧《聊斋志异》等等。值得一提的是,1997年由徐克担任编剧和制片人、陈伟文执导的一部动画电影也叫《小倩》,还荣获了金马奖最佳动画长片奖项。珠玉在前,不知这部新版《小倩》能否超越前作?





### 《草木人间》

导演: 顾晓刚  
编剧: 郭爽、顾晓刚  
主演: 吴磊、蒋勤勤、陈建斌  
上映日期: 2024-04-03

**看点:**近年来,现实题材越来越受到关注,结合了家庭亲情和传销犯罪的《草木人间》能否成功?

导演顾晓“山水图”系列的第二部剧情长片时隔5年终于和观众见面。和前作的画风不同,这部《草木人间》将镜头对准了传销题材。影片讲述母亲吴苔花被好姐妹欺骗,误入一个传销组织并沉迷其中。儿子何目莲只身来到杭州求学,一边寻找失联多年的父亲,一边奋力拯救误入歧途并陷入疯魔的母亲。



### 《白日之下》

导演: 简君晋  
编剧: 唐翠萍、李卓风、简君晋  
主演: 姜大卫、余香凝、林保怡  
上映日期: 2024-04-12

**看点:**如果你也是港片爱好者,这部年度力作不容错过。

今年最期待的香港电影之一,参考了多宗轰动全港的真实案件。讲述了一名新闻记者潜入残疾人院舍调查收集虐待证据,披露弱势群体遭遇的非人经历,将人性的扭曲黑暗公之于众的故事。

在创作时,《白日之下》为了尽可能还原现实,主创团队在搭建片中的残疾人院舍时,将整个环境布置得非常破旧,细节处的墙角霉点也不曾遗漏,只为了带给观众近乎纪实的画面。影片上映后口碑颇佳,并提名了今年金像奖的16个奖项,是最受瞩目的种子选手之一。



### 《雪豹》

导演: 万玛才旦  
编剧: 万玛才旦  
主演: 金巴、熊梓淇、才丁扎西  
上映日期: 2024-04-03

**看点:**万玛才旦遗作。希望这部苦心孤诣之作,能够让每个观众获得对于自然、社会与文化的新思考。

作为“藏语电影新浪潮”的代表人物,《雪豹》以导演万玛才旦偶然看到的一则新闻为创作缘起,历经三年完成剧本,并克服高原严寒等艰难环境拍摄完成。影片讲述了一只雪豹意外闯入牧民的羊圈,咬死了九只羯羊,并由此引发人与豹、人与人之间冲突对立又彼此羁绊的故事。



### 《金的音像店》

导演: 大卫·雷德蒙、阿什莉·萨宾  
编剧: 大卫·雷德蒙、阿什莉·萨宾  
主演: 大卫·雷德蒙、金勇满、维托里奥·斯加比  
上映日期: 2024-04-19

**看点:**这是一部影迷必看的年度佳作,一封写给全球影迷的情书。

影片以导演的第一人称视角展开,讲述电影迷兼电影制作人大卫·雷德蒙是一家名叫“金”的音像店的会员。这家坐落于纽约的音像店曾经红极一时,在这家店里一共收录了5.5w张DVD光碟,以及25万会员。而导演此行的目的,便是寻找这个已经“消失”的金的音像店。

美国著名理论家苏珊·桑塔格曾预言“电影已死”,以哀悼逐渐消亡的迷影精神。希望这部小众而特别的电影,能够再度唤醒爱电影的人心中的迷影情结。



### 《乘船而去》

导演: 陈小雨  
编剧: 陈小雨  
主演: 葛兆美、刘丹、吴洲凯  
上映日期: 2024-04-12

**看点:**荣获亚洲新人奖最佳编剧奖项

这是一部在全国艺联专线上映的影片,由青年导演陈小雨自编自导。在FIRST影展放映后,更是两次荣获观众的掌声,影片质量可见一斑。

这部电影讲述独自生活在运河边农村的老太太周瑾突然被确诊脑瘤,漂在外地的子女不得不回乡照顾。大女儿和小儿子在不断发现母亲秘密的同时,也正与故乡失去最后的连接……



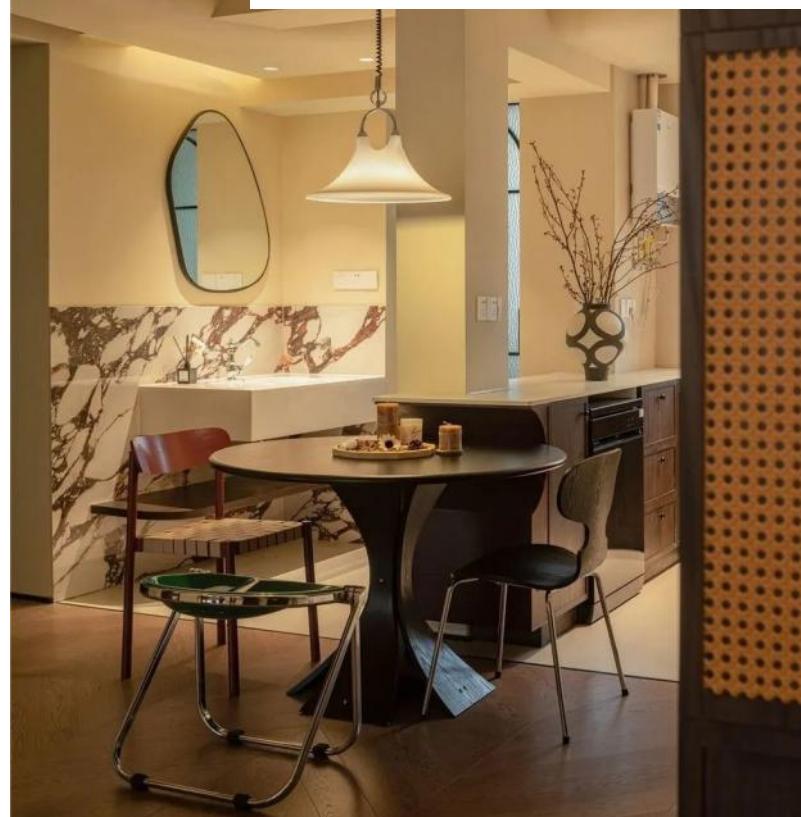
### 《特技狂人》

导演: 大卫·雷奇  
编剧: 德鲁·皮尔斯  
主演: 瑞恩·高斯林、艾米莉·布朗特  
上映日期: 2024-04-30

**看点:**4月最强动作大片。

早年间,导演大卫·雷奇曾担任布拉德·皮特、尚格云顿等巨星的动作替身,参与近百部经典影片的特技和武术指导。在他执导的这部最新影片中,也将镜头对准了特技演员这一职业。演员方面,《芭比》男主瑞恩·高斯林搭档《奥本海默》女主艾米莉·布朗特,堪称双厨狂喜。

剧情上,不仅包含对80年代美剧《特技狂人》的致敬,更融入了许多他当年担任特技演员时的经历与趣事。在电影拍摄技术越发先进、影视特效日新月异的今天,这些真人特技演员的故事值得被更多人看到。



## 中古风家装热潮： 传统与现代的完美交融

随着都市生活的快节奏，越来越多的人开始追求一种能够连接过去与现在的家居风格——中古风。它不仅仅是一种装修风格的选择，更是一种对生活品质和文化底蕴的追求。那么，中古风装修究竟有何魔力，让众多时尚达人纷纷为之倾倒？今天，就让我们一起走进中古风的世界，探寻其中的奥秘。

中古风，作为东方美学的代表，强调对称与和谐。在家居布局中，可以看到具有对称图案的家具和饰品被巧妙地融入其中，为空间增添了一抹古典的韵味。这种布局不仅体现了中式文化的精髓，也让整个家居环境显得更加和谐统一。

色彩。中古风以深色系为主，如红、黑等，这些色彩不仅与中式家具的明清风格相得益彰，还赋予了空间一种沉稳与古朴的氛围。同时，这些色彩的选择也符合现代人对家居环境沉稳大气的需求，使整体装修档次得到了提升。

**空间设计。**中古风注重层次感和通透性。利用门窗、天花等关键元素，打造出一种传统与现代相结合的美感。门窗通常采用实木材质，经过精心雕刻和打磨，呈现出方格图案，既美观又实用。天花则以木条相交，再覆以彩画，为空间增添了一抹亮丽的色彩。

**避免复古元素的堆砌。**新中式装修并非传统文化的简单复古，而是在现代装修风格中融入古典元素，这需要设计师根据业主的需求和审美，量身定制一套适合的方案。同时，也要对空间色彩进行通盘考虑，中式家具和饰品往往色彩较深或艳丽，因此在搭配时要注重整体色彩的和谐统一。

**传统物品摆放避免“张冠李戴”。**传统器物虽然具有独特的韵味，但并非所有物品都适合放在家中。在使用这些物品时，我们需要了解它们原来的功用，避免将不适宜的物品放入家中，影响整体装修效果。

## 家装新风尚：告别这八种装修“雷区”

### 一、水电改造：走顶非万能，实用更关键

过去，水电全走顶的装修方式备受推崇，但如今这种观念正在被颠覆。事实上，水电改造的质量并不取决于走顶还是走地，而在于材料和施工工艺的选择。选用优质材料，确保施工精细，才是确保家居安全的关键。

### 二、墙面装饰：大砖未必好，小砖更耐看

墙面贴大砖一度成为家居装修的流行趋势，然而，随着时间的推移，这种装修方式的弊端逐渐暴露。大砖不仅容易空鼓脱落，还增加了装修成本。相比之下，选择适中的瓷砖尺寸，如400\*800，不仅更耐看，还更适合中国家庭的使用习惯。

家居装修在追求独特和美观的同时，也不得不警惕那些正逐渐跌下神坛的装修方式。今天，就让我们一起盘点这些“雷区”，让你的家居焕发出真正的时尚魅力！

### 三、地漏选择：传统更实用，清洁更轻松

长方形隐形地漏以其独特的外观吸引了不少消费者，但在实际使用中，其排水效果并不优于传统地漏，反而增加了清洁难度。因此，在选择地漏时，我们应更注重其实用性和清洁便利性。

### 四、电视背景墙：简约至上，大气更出众

复杂的电视背景墙设计曾是家居装修的亮点，但如今，简约风格正逐渐成为主流。通过简单的乳胶漆涂刷和

家具软装的搭配，不仅省钱，还能营造出更加大气、舒适的家居氛围。

### 五、护墙板：慎用密度板，健康更重要

护墙板因其美观和实用性而受到青睐，但选择时需注意材料。密度板等含甲醛较高的材料不利于室内空气质量，应尽量选择环保性能更好的材料。同时，简单的大白墙或无缝墙布也是不错的选择。

### 六、衣柜设计：分段式更实用，避免变形尴尬

一门到底的衣柜设计虽然美观，

但长时间使用后容易出现变形等问题。相比之下，分段式衣柜更加实用可靠，不仅方便使用，还能有效避免变形带来的尴尬。

### 七、玻璃门选择：油砂玻璃更隐私，避免尴尬

长虹玻璃门因其美观和独特性受到欢迎，但选错款式可能会导致透光问题，影响隐私。因此，在选择玻璃门时，我们应更注重其隐私性能。油砂玻璃门不仅颜值高，还能有效保护隐私，是更好的选择。

### 八、浴室柜材质：陶瓷一体更省心，岩板问题多

岩板浴室柜虽然看似高档，但在实际使用中往往存在卫生难清洁、排水困难等问题。相比之下，陶瓷一体盆更加省心耐用，是更明智的选择。



摄影作品《云雾中的山村》 作者：赵临璋



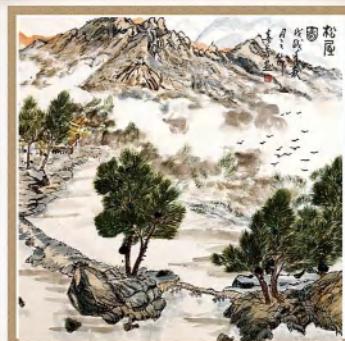
摄影作品《魅力武昌》 作者：吴怡安



书画作品 作者：方泽民



书画作品 作者：杨家华



书画作品 作者：胡春方



书画作品 作者：张砚秋



书画作品 作者：张萍华

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”。

湖北广播电视台  
2024年4月15日

# 粮道街过早,你吃过有?

粮道街位于武汉市武昌区,是一条有着百年历史的老街。它得名于清朝时期,曾是武汉城的主要粮食供应通道。如今,粮道街已经成为了武汉最具特色的过早和小吃一条街,汇集了各种地道的湖北美食,让人流连忘返。

最近,俞敏洪老师在老武汉田克兢的带领下,也来粮道街过早打卡了。

## 三镇民生甜食馆

2020年7月,三镇民生甜食馆在粮道街开业,师傅们都拥有二十多年丰富经验,由民生甜食馆总店统一培训后来分店上岗。

这里几乎集齐了武汉过早所有的传统元素,价格不贵,从早供应到晚。外皮焦脆的早餐煎包、软糯香甜的糊米酒、吃不下也要打包带走的豆皮……午晚餐主要是称菜,物美价廉,干净卫生。

美味推荐:煎包、糊米酒、豆皮、豆腐脑等

地址:武昌区粮道街180号



## 赵师傅油饼包烧麦

1998年开业的赵师傅油饼包烧麦,是一家充满传统风味的小吃店。这里的油饼和烧麦都是手工制作,口感鲜美,香气扑鼻。油饼香脆可口,烧麦鲜嫩多汁,每一口都让人回味无穷,而且价格实惠,无论是早餐还是午餐,都能让你享受到美食的乐趣。

除此之外,赵师傅店里的炸酱热干面也颇具特色。面条劲道有弹性,芝麻酱香浓,炸酱丰厚,每一口都让人感到满足。

美味推荐:油饼包烧麦、炸酱热干面、炸酱粉等

地址:武昌区粮道街139号



## 熊太婆原汤水饺

熊太婆原汤水饺,是武汉本土的老字号水饺,四代人坚守了近百年。从1932年第一代“熊老板”挑担走街串巷,直到1969年第二代才拥有正式摊位,四爷爷擀皮儿,奶奶掌勺,那时人们都称奶奶叫“水饺婆婆”。

如今,90多年的老味道再次唤醒老武昌人的味蕾。不管是学生仔还是爹爹婆婆,都爱这一碗原汤水饺——汤色清亮,水饺皮薄馅儿大,分量超足。

熊太婆家水饺都是手工制作,人力揉面使口感更加柔软。肉馅也是每天新鲜采购,肥瘦调和。最有特色还是用秘方熬制高汤,加上一勺猪油,香气逼人,始终延续着当年走街串巷的味道。

美味推荐:原汤水饺、酸辣水饺、香油水饺、干拌水饺、招牌湖北三鲜、醪糟等

地址:武昌区粮道街和胭脂路口交叉口



## 粮道街

E Liangdao St. W

除了以上三家,粮道街还有这些过早美食值得打卡。

### 范爹爹晓扬春武汉汤包

店主范爹爹是一位地道的武汉人,他继承了母亲的厨艺,专注于研究汤包的制作,并跟晓扬春汤包创始人曹森泉老先生学习淮阳独特风味的汤包。他综合武汉人的口味,创立了具有武汉特色的晓扬春汤包。汤包选用优质的猪肉和面粉,经过精细加工和独特的调味,制作出的汤包皮薄馅嫩、汤汁浓郁,深受顾客的喜爱。

地址:武昌区粮道街棋盘街26号

### 耿式巷子里芝麻糊

这里的芝麻糊,不同于市面上常见的那些甜腻的口味,它更注重的是原料的选取和制作的精细。店家精选优质的黑芝麻,经过多次清洗、烘干、炒制,最后研磨成细腻的芝麻糊。再加入适量的糖和水,慢火熬制,直到芝麻糊变得浓稠香滑。轻轻一勺入口,滑而不腻,甜而不齁,仿佛整个口腔都被这香浓的味道所填满。

美味推荐:国风太极鸳鸯糊、耿式汉派芝麻糊、招牌开心果糊等

地址:武昌区粮道街258号附6号

### 罗氏牛杂

罗氏牛杂的与众不同之处在于其严格的选材和独特的烹饪工艺。好的食材是制作美味牛杂的关键。因此,店主亲自挑选上等的牛肉和牛肚,确保每一样食材都是最新鲜、最优质的。在烹饪工艺上,罗氏继承了家族的传统手艺,同时又融入了现代的烹饪技术,使得牛杂的口感更加细腻、味道更加醇厚。

地址:武昌区粮道街与棋盘街交叉口东南20米

### 李爹爹武汉重油烧麦

店主李爹爹从小耳濡目染,跟随爷爷学习烧麦的制作技艺并研发出更符合武汉人口味的重油烧麦。经过多次试验和改良,李爹爹终于研制出了独具特色的重油烧麦——皮薄馅嫩,油润而不腻,一经推出便受到了市民的热烈欢迎。

美味推荐:重油烧麦、牛肉烧麦等

地址:武昌区粮道街湖北美术学院南校区东北侧

### 李香澜牛肉热干面店

店家的招牌产品是牛肉热干面,是对传统武汉热干面的一种创新尝试。面条选用优质面粉手工制作,经过精心煮制,保持了其原有的劲道和弹性。而牛肉则是选用新鲜上等的牛腱肉,经过长时间的卤煮,肉质鲜嫩,回味醇厚。搭配上秘制的酱料和鲜辣的卤汁,每一口都能品尝到面条的筋道、牛肉的鲜美和芝麻酱的浓郁,让人回味无穷。

美味推荐:牛肉热干面、土豆泥拌粉、桂花米酒糊糊等

地址:武昌区粮道街棋盘街41号

# 武汉最美口袋公园

推窗望远即见绿，移步换景又一园，在家门口安享山水之乐，应该是每个人的终极人居梦想。近年来，武汉各区打造出了一批规模小巧、极具个性与特色的口袋公园，满足居民群众“三百米见绿、五百米见园”的美好愿望，彰显着发展与生态共赢的城市生态新样板。春日里，让我们一起打卡武汉最美口袋公园吧。

## 远洋鲸奇儿童友好公园

走在公园里，最新发布的武汉市儿童友好城市形象标识遍布园内设施之上，黄、蓝、红、绿创意拼接的“武汉”拼音字母，生动活泼充满童趣。

俯瞰全园，一圈550米的蓝色环形跑道如海浪环抱全园。“海浪”中心是白色大鲲造型的趣玩区，攀爬架、滑梯、秋千、吊环、摇摇椅等设施尤其适合6岁前的低龄儿童游玩；前方的惊涛逐浪区精心设计了一组迷你坡道与滑道，适合6岁至9岁儿童开展轮滑、滑板、独轮车等运动；后方的圆形趣味三人篮球场则可以满足年龄更大的儿童对篮球运动的需求。

公园还设置了“童书童梦四季趣读”室内书吧，在口袋公园里提供24小时舒适阅读服务。

同时，这座口袋公园还充分满



足陪同的大人和老人的需求。公园布局了室外智能健身设备，满足成人、老人的健身需求；增加廊架、座椅、洗手池等，满足遮风避雨、休闲交谈的需求；给全园植物安装科普牌，满足大人为儿童答疑解惑、开展自然教育的需求……

地址：江汉区常青街远洋心汉口御峰K5小区附近

交通：公交807路至发展大道复兴二村站下车，步行665米即可到达

## 汉阳树公园

晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。汉阳树是一株古银杏树，因崔颢的诗句而得名，享受古树保护名录一级保护待遇，是武汉市主城区最老的树。汉阳树公园是540岁汉阳树的新家。

公园以“时间的长河，重塑时空的记忆”为设计理念，分为北园与南园两部分，中部以显正街为分隔。由北向南，依次串起石之广场、时空之廊、时间的长河、古树广场、时光之环等，形成一条时光轴线。

最佳体验路线：可从经平山街的北入口石之广场进园，映入眼帘的是用天然整石搭建成的“正”字石阵，呼应显正街历史；穿过石之广场，可到达宽阔的古树



广场，一览汉阳树的魅力。

地址：汉阳区凤凰巷12号（近武汉市第五医院）

交通：地铁4号线拦江路站A出口步行913米即可到达；公交553、535、803、531、26路至汉阳大道汉阳公园站下车，步行500米即可到达

## 洪山区烽胜路戏曲公园



烽胜公园里，各类戏曲元素遍布全园，布局小而精，是一个集休闲、展示、体验为一体的戏曲主题口袋公园。走出地铁口，“梨园”风貌便在眼前展现，沿小路步入园中，不同的戏曲元素散布园中，不论从哪个方向入园，戏台都是游人的视觉中心。

整个公园以戏台为核心载体展开，通过飘逸的“水袖”形式进行串联，讲述戏曲的发展历程，融入戏曲文化元素，形成戏曲文化带，

场地的趣味及文化内涵丰富多样。

公园的整体风格为古典中式，形式采用湖北万年台戏楼，为传统凸字形、红柱、歇山灰瓦，结合东侧人口牌楼、中心戏台、脸谱互动装置、西侧人口脸谱标识以及植物豆梨，打造出特色梨园风情景观空间。

地址：洪山区白沙三路旁清能清江锦城后面

交通：地铁5号线光霞站B出口步行757米即可到达

## 唐家墩街道垃圾分类主题公园



走进江汉区八古墩北路，层次分明的鲜花绿植点亮街角，一个个独具特色的景观小品、一条条振奋人心的宣传语在公园内展开，格外吸睛。

以前，这里是一处用于建筑工人休息和建筑材料存放的空地。如今，这里不仅绿意环绕，还植入了垃圾分类元素，赋予了街区文化气息。

该公园通过建设垂直绿化、文化长廊、人行绿道、小品景观、墙壁宣传栏，空地实现了由“脏乱差”向“洁绿美”的蝶变，成为了生态环保的城市口袋公园。

地址：江汉区唐家墩街八古墩北路“京广铁路”南侧

交通：地铁6号线唐家墩站B出口步行696米即可到达

## 江岸区兴业路时之间口袋公园

时之间口袋公园，在设计上融入了传统计时工具一日晷，以电线杆在太阳下的投影为针，随着太阳位置的改变，让时针在公园里转起来，从而让居民们在不同时刻都能感觉到时间流逝的神奇。曲形的园路宛如流水，串联

起一个个“天然钟表”。时间圆盘结合圆形廊架，为居民营造出不同的休憩及娱乐空间。

地址：后湖南路海赋江城天韵附近

交通：地铁3号线后湖大道路站A出口步行1200米即可到达



## 寻梦台儿庄 开启全景山东游



“跟着喜子去旅行，一路好心情！”4月8日，湖北卫视《喜子来了》邀您赏阳光海岸，游全景山东！我作为这次旅行体验员，和500多位团友们一起坐着动车，向着诗和远方出发了。

我们乘车来到被誉为“天下第一庄”的台儿庄，台儿庄是一座运河古城，因为抗日战争时期在这儿发生的“台儿庄大捷”，这里被称为中华民族的不屈之地。

台儿庄古城充满着历史韵味和文化底蕴，在这里，你可以领略到古城的建筑风貌和民俗风情，还可以品尝地道的辣子鸡、运河鱼、菜煎饼等鲁南美食。

在台儿庄大战纪念馆，馆内展现了当时那场战役的惨烈和悲壮。台儿庄大战是我们中国军民反抗外来侵略英勇顽强、不怕牺牲、敢于为国担当的真实写照；在大运河非物质文化博览园，展陈了民国前各式招幌，复原古运河流域著名中华老字号，再现旧时市井商贩贸易场景，仿佛穿越时

空，追忆盛世繁华，重温古运旧梦，体验京杭大运河绚丽多姿的商业文化风情。

我们入住的台儿庄古城客栈，出门便可见小桥流水的美景。天渐渐暗了，古城内的灯光亮起。整个古城顿时辉煌起来，笼罩在金色灯光之中，店铺，廊桥包括河中的小舟都成了金色的，它们和水中的倒影交相辉映，华丽炫目，美轮美奂。

古城里还有酒吧和清吧，点杯饮料坐着听听歌，轻松惬意。无论是漫步古巷还是品尝美食，都能让人感受到江北水乡的独特魅力。

“一山一水一圣人”，这里的“一圣人”指的是中国古代著名的思想家、教育家，儒家学派的创始人孔子。在曲阜三孔之旅，我们踏入孔庙，听着讲解员讲述孔子的生平，大家仿佛与孔子进行了一场心灵的对话。曲阜孔庙不仅是一座建筑，它还连接着过去与现代，传承着中华文化的精髓。接着我们游览了孔子嫡系子孙居住的府地孔府，其前为官衙，后为内宅，是我国封建社会中典型的衙宅合一的建筑。最后我们乘着马车来到世界上延续时间最长的家族墓地——孔林，这里埋葬着孔子及其后裔，孔林内有树木十万多株，是我国最大的人工园林。

这“一山”指的是五岳独尊的泰山。“泰山安，四海皆安”，泰山是一座百姓崇拜、帝王告祭的神山，几千年来泰山吸引了无数帝王将相、文人骚客登临祭拜。在泰山脚下，12根石龙柱代表12

位皇帝登临泰山进行封禅祭祀，乘巴士到中天门，坐索道上南天门，穿过天街，再往上便看到了唐代摩崖石刻、拱北石，泰山标志“五岳独尊”石，最后到达泰山极顶玉皇顶。此时“会当凌绝顶，一览众山小”的壮志豪情油然而生。

趵突泉为济南三大名胜之一，位居济南七十二名泉之冠。清朝乾隆皇帝六次南下视察时，曾经来到济南，以趵突泉的泉水泡茶，因其味醇甘美，龙颜大悦，册封趵突泉为“天下第一泉”。

“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”说的便是大明湖了。沿着湖边走，婀娜多姿的柳条、参差有致的亭台、水榭长廊，伴随着清新的空气，让人流连忘返。

提及蓬莱仙境，古老的神话传说、神奇的海市奇观、迷人的山海风光，深深地吸引着我们。当你漫步海边的沙滩，面朝大海，左手是四大名楼之一的蓬莱阁，右手是传说中八仙过海的渡口，眺望远处若隐若现的长岛，有如人间仙境。我们坐上游艇，在此地体验一把过海的感觉。

本次旅游，让我们感受到《喜子来了》旅游团队的专业和热情，在行程安排上，每个环节都周到细致，对大家提出的要求都能及时解决。导游全程贴心服务，详细介绍当地的风土人情、美景美食，团友们一路载歌载舞，欢声笑语，团队还专门安排人员拍照、摄影，大家看到旅游群里的照片都津津乐道，开心不已。整个行程大家玩得安心，省心，开心。大家真实地感受到“跟着喜子去旅行，一路好心情！”

（记者 喻勇波）



跟着喜子去旅行，一路好心情！