



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

武汉社区：创新打造居民幸福生活圈

► 06 版



打造特色频道 定制原创融媒产品

► 02 版

居民事 社区帮

► 05 版

那些患癌的年轻人,到底做错了什么?

► 08 版

房屋适老化改造:
让晚年生活更加安全与舒适

► 11 版

五一档:高人气电影同台竞技

► 12 版

湖北美食伴手礼清单

► 14 版



趣疆湖 游博州

► 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

打造特色频道 定制原创融媒产品

——2024世界大健康博览会主题宣传精彩呈现

近日,2024年(第六届)世界大健康博览会在武汉举行,本届健博会以“健康共同体 科技创未来”为主题,千余参展商及海内外大健康领域专家、科研人员、企业家代表齐聚武汉,展示新产品、交流新趋势、探讨产业发展。

为进一步推动医药产业与大健康宣传事业互相支持、共谋发展、共担使命,湖北广播电视台大健康发展中心联合长江云新闻、湖北发布及各频道新闻栏目,打出了“1+2+3+N”融媒组合拳,即联合长江云新闻打造一个健博会特色频道,联合两档新闻栏目进行电视专题报道,特别定制健博会“探”系列、健博会“谈”系列、“大咖金句”系列原创融媒产品,以及多场融媒体长直播和新媒体报道持续刷屏,为健博会营造了强大声势。其中,独家策划的“雅探探馆”直播在长江云新闻



客户端平台在线观看人数超125万;联合台技术部,承担健博会“长寿时代”论坛的导播、直播推流任务,在新

华社、人民日报、湖北发布、长江云新闻等多平台同步直播,观看量过千万。本次大健康博览会,湖北广电大

健康元素在各展区缤纷亮相。在武汉市健康知识普及行动展区,大健康发展中心精心策划制作的《院士开讲:全民健康课》《吉宝来了》等栏目占据了重要位置。其中,《湖北省健康科普大赛》《湖北省全民营养周活动》《湖北省中医技能大赛》等活动作为湖北省健康行动五周年的亮点工作,以图文并茂的形式精彩呈现,充分展示了湖北台大健康发展中心在健康科普传播、营养知识普及以及中医药文化传承方面的突出贡献。

此次大健康博览会的精彩亮相不仅彰显了湖北台在健康中国行动中的亮眼成绩,也为未来通过医药产业和主流媒体的跨界合作奠定了坚实的合作基础。

(来源:台(集团)综合办)

钟祥第四届长寿文化旅游季盛大开幕

4月17日晚,一场盛大的文化盛宴在湖北省钟祥市明显陵游客接待中心广场隆重举行。由钟祥市委宣传部主办、湖北电视综合频道承办的“知音湖北·长寿钟祥”湖北省钟祥第四届长寿文化旅游季开幕式在此拉开帷幕。活动吸引了大量市民和游客前来参与,同时也在长江云新闻APP上进行了全程网络直播,观众人数超过100万人次。

当晚的活动现场,气氛热烈。中国散文学会、“世界长寿之乡”钟祥和海南三亚南山文化旅游区联合策划的《祝寿歌》歌词线上征集活动正式启动,这一创新举措旨在通过广泛的群众参与,进一步弘扬长寿文化,展现钟祥独特的人文魅力。

同时,钟祥市“浪漫寿乡 镜彩钟祥”全媒体摄影大赛颁奖典礼也在现场举行。9名获奖者用他们的镜头捕捉了钟祥的美丽瞬间,记录下了这座城市的变迁与发展。他们的作品不仅展现了钟祥的自然风光和人文景观,也传递了人们对美好生活的向往和追求。

此外,开幕式上的文艺演出更是精彩纷呈。荆楚乐舞《凤舞楚天》、歌曲《莫愁谣》《长寿钟祥》、配乐诗朗诵《钟



祥记忆》等节目,将钟祥深厚的历史文化底蕴展现得淋漓尽致。而合唱《我爱你,钟祥》、舞蹈《筑梦》、歌舞《钟聚祥瑞》等节目,则展现了钟祥人民幸福生活的美好画卷和积极向上的时代风貌。

600架无人机组成的矩阵在夜空中变换出多种造型,呈现出惊艳的“钟祥画卷”。

为了做好此次“钟祥第四届长寿文化旅游季”的宣传推广,湖北电视综合频道提前一周派出了专业的主创团队进行全媒策划,发布了10组128条/次原创短视频。其中,“钟祥第四届长寿文化旅游季”“77岁老人跑32公里打卡钟祥地标”“89岁非遗传承人变装唱梁山调”等原创短视频在抖音或微博同城热搜榜上多次上榜,引发了广泛关注和热议。

在数字化转型的大潮中,湖北交通广播事业部凭借其前瞻性的视野和扎实的执行力,成功打造了以“逐浪新闻”为核心的融媒矩阵,多平台点赞量、交互量均取得骄人成绩,领跑行业。

据了解,交通广播事业部以“逐浪新闻”为龙头,积极构建垂类账号矩阵,通过新媒体部、新闻部、交通工作室的整合,成立了逐浪融媒体中心。该中心以运营策划、内容创作、平台编发为核心,实现了人员转型、平台相融,从相加到相融,优化了整个采编流程。

“逐浪新闻”粉丝数已累计突破4000万,在省级广播融合传播影响力综合排名中名列第二,短视频领域更是独占鳌头。在抖音平台,其累计点赞量位居榜首;微博平台的交互量同样领先;今日头条上的点赞量也名列第一。这些成绩的取得,充分展现了交通广播事业部在融合传播方面的强大实力。

在内容创作方面,交通广播事业部加大原创力度,以社会热点和群众关心的话题为切入点,打造了一系列热点爆款。通过运用互联网思维和手段,该部门及时与用户互动,让网友参与到新闻报道中来,使作品原创比率从5%提升至30%。其中,“315问题

车展”相关内容多次登上热搜,赢得了广大网友的关注和认可。

此外,交通广播事业部还依托优势资源,构建了包括《江楠说车》、《财经涛哥》、《林木先生的茶》、《袋鼠听听》等在内的垂类矩阵。这些垂类账号各具特色,不仅丰富了内容形式,也提升了传播效果。以《江楠说车》为例,该节目剪辑的高光时刻在多个平台分发,全网粉丝超过40万,常态联动“逐浪新闻”开展内容共创、监督维权,影响力覆盖全国。

在垂类矩阵的构建中,《林木先生的茶》也展现出了强大的市场潜力。该节目通过广播节目目录播和网络视频直播的形式,撬动了政府和行业资源。在“楚茶论坛”和“武汉国际茶产业博览会”期间,该节目全程视频直播并带货,取得了显著的经济效益。据悉,2023年该节目的广告及带货收入累计达到200万,预计2024年有望突破400万。

面对数字化时代的挑战与机遇,交通广播事业部以“逐浪新闻”为引领,积极探索融合发展的新模式、新路径,为广播事业的繁荣发展注入了新的活力。

本版消息均来源:台(集团)综合办

「逐浪新闻」融媒矩阵领跑多平台互动排行榜

第九届长江读书节启动仪式 在湖北省图书馆隆重举行



近日,一场以“阅见长江、读懂中国”为主题的文化盛宴在湖北省图书馆盛大开幕。第九届长江读书节启动仪式在这里隆重举行,标志着为期一年的阅读推广活动正式拉开帷幕。

本届长江读书节由省委宣传部、省文化和旅游厅共同指导,湖北省图书馆主办,湖北教育传媒承办。活动旨在通过联合长江流域及中部地区各省级图书馆,共同开展一系列弘扬长江文化的阅读推广活动,推动全民阅读,提升民众文化素养。

启动仪式上,主办方发布了2024年长江读书节的主要活动内容,包括系列讲座、展览、阅读分享会等丰富多彩的活动形式。同时,还对2023年第八届长江读书节期间为全民阅读做出优异成绩的单位和个人进行了通报表扬,激励更多人积极投身到阅读推广事业中。

现场,长江沿线和中部地区15个省级公共图书

馆的珍贵馆藏文献和馆际特色活动展吸引了众多市民的目光。这些珍贵的文献和特色活动不仅展示了长江流域及中部地区的文化底蕴,也让人们更加深入地了解长江文化的独特魅力。

此外,全省17个市州公共图书馆代表也带来了流动图书车特色文化展演、传统文化互动体验、“光明阅读残健赋能”、新媒体数字阅读等一系列沉浸式品牌阅读体验活动。这些活动不仅让市民们感受到了阅读的乐趣,也展示了长江读书节在推动全民阅读、服务读者方面所取得的丰硕成果。

为了高质量办好此次活动,湖北教育传媒充分发挥了其在传媒领域的专业优势,精心策划了这场启动仪式。他们创意提出融合设计、文旅结合、好玩好看的活动思路,将传统阅读与现代科技相结合,为广大市民呈现了一场精彩纷呈的文化盛宴。

武汉市退役军人事务局 军休五中心关工委成立并揭牌

为深入贯彻落实习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示批示工作方针,助力军休干部在关心下一代的舞台上发光发热,武汉市退役军人事务局军休五中心于2024年4月26日上午,在江岸区黄浦大街190号军休五中心军休老年大学举行成立关心下一代工作委员会成立大会暨揭牌仪式。武汉市关工委主任贾耀斌、副主任石大鸿、市退役军人事务局局长陈鹏、副局长王勉、市委老干部局、团市委、武汉市退役军人事务局军休处等多家单位领导和二七街道、武汉轻工大学、文华学院、解放中学、光华路小学等单位代表及中心关工委成员参加会议。

在80余名军休干部、大中小院校学生的共同见证下,武汉市关工委主任贾耀斌与市退役军人事务局局长陈鹏共同揭牌,宣布全省首家军休系统关心下一代工作委员会正式成立。

随后,参会者集体观看了市退役军人事务局军休五中心关心下一代工作集锦视频《多彩军休 我们在行动》,市军休五中心关心下一代工作委员会委员、老兵红色地标讲解员志愿服务队队长张永晟就如何充分发挥“五老”优势,持续开展思政宣讲,深耕关爱事业,把爱党



爱国爱军的种子深深埋入下一代心灵发言。

市退役军人事务局党组成员、副局长王勉、市关工委常务副主任石大鸿分别发表讲话,表示:下一步军休五中心关心下一代工作委员会将在传承红色基因、精准关爱帮扶、加强组织建设上持续用力。

最后,市军休五中心与武汉轻工大学、武汉市解放中学、武汉市江岸区光华路小学签订思想政治教育共建协议并揭牌。

(通讯员:张罗红 李秋靖 曾妍)

视听与公益同行传递温暖力量

近日,在成都举办的网络视听公益和社会责任论坛上,青海囊谦县——这个国家广播电视总局定点帮扶县的患病百姓迎来了新的救治机遇。中华慈善总会与青海省慈善总会、囊谦县慈善总会进行了三方签约,将共同整合资源,努力降低该地包虫病及先心病在当地的发病率,提高当地人民的福祉。

网络视听自诞生之日起,就承载着公共服务的基因,具有鲜明的公益烙印,并在发展中日益彰显公益价值。论坛以“视听同行温暖相伴”为主题,按照“1+1+1+M+N”的结构设置。

广电总局“青春广电”志愿服务队和中国网络视听协会网络公益工作委员会等发起的志愿服务活动相继发布。爱奇艺、腾讯视频、优酷等也相继发布了2024年度在扶危济困、扶残助残、关爱教育成长方面的重磅年度计划。

(来源:广电独家)



湖南广电电商平台及 影视资源亮相引关注

法国当地时间4月8日,2024年第61届法国春季戛纳电视节(MIPTV)开幕。湖南广电携中国首个AI导演爱芒、国潮电商平台小芒及多部影视剧综艺佳作亮相戛纳引关注。

在中法建交60周年和中法文化旅游年的重要年份,湖南广电重点综艺《花儿与少年6·丝路季(法国篇)》受到法国视听界同行、记者和观众关注。

近年来,湖南广电高度重视大模型、AIGC等新技术的探索,搭建了“芒果大模型”,并推出了中国首个AI导演爱芒。具有专业实力的爱芒不容小觑,能多维度参与影视剧、综艺创作。未来还将参与湖南卫视、芒果TV一系列节目、晚会、活动,与多国受众互动交流。在推介会上用中英双语自我介绍时,立即吸引了各国媒体同行、记者和观众驻足关注。

好玩的小芒也吸引了许多参会人员前来体验。打开小芒电商平台,来自中国新潮好玩的国货商品尽收眼底:芒果IP、美妆好物、棉花娃娃、潮流玩具……引发了许多人对中国年轻人生活方式的好奇。

有法国观众对小芒平台用户社区很感兴趣,“看了社区里的一些分享,我看到了中国年轻人的可爱,他们有着多元的喜好,并传达着对生活的热爱。”

(来源:芒果TV)



居民事 社区帮

不管事情多棘手,多难办,社区也要想方设法办好,解决居民群众的后顾之忧。

多方联动解居民出行难题



近日,武汉市汉阳区永丰街道董家店社区网格长迅速响应董都华廷小区居民的诉求,第一时间到实地调查。网格长发现该处十字路口确实是小区内的主干道,连接着两个主要出入口,是居民驾驶车辆和步行出行的必经之路。因为路面没有安装减速带,使得机动车和非机动车通行速度过快,容易与步行出行的居民发生碰撞。

为解决居民出行安全问题,

董家店社区、小区物业、居民代表多方联动研究解决方案,经过实地勘察、综合考虑安装地点、道路交通影响等问题后,最终确定在小区内十字路口处安装四条减速带。四条减速带安装完毕,小区居民纷纷点赞道:“这个十字路口我们每天都要经过好几次,安装了减速带后,车子开得慢了,我们走在路上都安心多了。”

(通讯员 王盼)

巧解换季“收纳难”



随着春夏换季的到来,如何有效收纳、保持房屋整洁有序成为居民们关注的热点话题。近日,武汉市东湖高新区花山街道兰园社区新时代文明实践站特别邀请资深收纳师范彬,为30余名居民带来了一场生动实用的家政技能志愿培训。

培训老师范彬详细阐释了收纳的意义和作用,并针对不同生活空间的特点,特别是厨房和客厅,分享了诸多实用的收纳技巧,还亲自示范了多种衣物的折叠方法。居民

们纷纷上手尝试,新式的叠衣法让大家深感实用,纷纷表示要将这些技巧应用到自己的日常生活中。

活动结束后,社区社工还组织了几名居民志愿者,上门为独居老人魏婆婆提供家政志愿服务。在收纳师的指导下,志愿者们根据魏婆婆的家居习惯,从安全角度出发,提出了针对性的适老化居家收纳建议,并亲手实践了家政收纳技巧,帮助魏婆婆打造了一个整洁舒适的家居环境。

(通讯员 毕扬)

为电动车安“家”

“现在有了新车棚和充电桩,再也不用担心电动车飞线充电,遭遇风吹日晒了,社区为我们解决了生活上的大难题。”近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区昌南花园的居民们看见小区新建的车棚时,纷纷为社区办实事点赞。

此前,各单元楼栋长向社区反映,小区存在电动自行车长期乱停乱放和楼道充电、“飞线”充电等安全隐患的情况,网格员多

次协调社区民警开展安全警示教育和宣传等工作却收效甚微,电动车违规充电问题屡禁不止。为长效解决电动车违规充电这一“老大难”问题,仙山社区先后组织社区楼栋长、党小组、居民志愿者召开居民议事会和3次实地勘察,并链接资源助力增设电动车棚,为老旧小区的电动车安“家”,了却居民一桩心事。

(通讯员 李露)

上门帮解燃气灶问题

“小肖,我家的燃气灶坏了,做不了饭,怎么办呀?”近日,接到朱婆婆求助电话的武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区网格长,第一时间和热心志愿者来到焦急的朱婆婆家中,为其查看燃气表、燃气灶的电池电路等,经过检测发现朱婆婆家中燃气灶是因为电池没电,且燃气卡上没有费用,导致无法使用。

社区工作人员为朱婆婆买来需要更换的电池,并协助进行缴费、圈存,解决了朱婆婆的“大麻烦”。还贴心为朱婆婆发放“无人



室盗窃、无毒品问题、无电信网络诈骗、无传销”的“四无”平安联系卡,细心提醒朱婆婆在家注意用火气用电安全,有急难愁盼可以随时咨询和求助社区,朱婆婆连连表示感谢。

(通讯员 马旭)

“红色议事厅”解难题

“我们小区能不能为退休人员提供一个室内活动场所呢?”近日,作为退休人员代表,辖区居民徐阿姨向武汉市江宁区常青街道詹家墩社区反映了大家的需求。

詹家墩社区迅速反应,社区依托“红色议事厅”平台,召开社区、物业公司、居民代表三方联动会议,就“如何增加活动场所”事宜展开协商。居民们情绪高涨,

纷纷发言表达自己的诉求。会议最终达成一致意见:先由物业公司负责采购一批运动器材,在小区空地上安装乒乓球桌供居民活动;后期待辖区的养老综合体建成之后,就可提供更多的文娛休闲场所。参会人员詹家墩社区“红色议事厅”主动作为,解决居民急难愁盼问题表示认可和称赞。

(通讯员 刘莹)



武汉社区： 创新打造居民幸福生活圈

武汉社区从自身实际出发，不断创新打造慈善友邻社区，以丰富的活动和项目建设为载体，吸引广大居民共同建设社区幸福生活圈。

关注儿童成长环境

近日，武汉市经开区沌口街道永济社区以“一米高度看世界”为理念，从幼有所依、幼有所学、幼有所为三个方面出发，为社区儿童创造了一个充满关爱与幸福的成长环境。

在幼有所依方面，永济社区融入了丰富的儿童元素，对党群服务中心进行了精细化改造：阅读吧、积木桌等空间的优化，以及防撞包的安装，都充分考虑了儿童活动的需求；在幼有所学方面，永济社区联合南星口腔医院开展了“小小牙医亲子体验活动”：口腔医生为孩子们详细讲解了牙齿的结构、功能和保护方法，孩子们则化身“小小牙医体验官”，亲自体验了口腔检查的过程；在幼有所为方面，社区携手外国语小学的学生们，化身



小小“美容师”和“宣传家”，走进商业街，分发文明宣传折页，清理垃圾，用

实际行动向居民宣传环保理念。

(通讯员 金玉葵)

家门口举办招聘会

近日，武汉市光谷佛祖岭街道大邱社区在佛祖岭社区北门西侧临街广场成功举办了“家门口招聘会”，提供了涵盖物流、服务、科技等行业的多样化岗位，为社区居民和企业搭建了一个良好的交流平台。

招聘会现场气氛热烈，人头攒动。求职者们根据自身意愿，仔细询问企业的薪资待遇、住宿环境等细节，展现出强烈的就业意愿。在工作人员的耐心讲解下，不少企业与求职人员达成了岗位意向。刚从外地回来的刘先生应聘上了一家科技公司，他高兴地说：“这次现场招聘会提供的岗位众多，让我能够在家附近找到合适的工作，解决了家中老人小孩无人照顾的难题。” (通讯员 何博)

打造“书”适圈

近日，武汉市江汉区汉兴街民航里社区在党群服务中心的亲子阅读空间成功举办了月度读书交流会，十余名社区读书爱好者齐聚一堂。

民航小区的居民郭先生率先分享了《人间失格》中的经典语录，引发了在场居民的共鸣。随后，大家纷纷拿出自己心爱的书籍，畅谈书中的精彩内容以及个人的感悟。读书交流结束后，意犹未尽的读者们纷纷来到社区二楼的朗读亭，体验朗读的乐趣。朗读亭内设备先进，录音回放功能让居

民们能够细细品味自己朗读时的声音和情感。南航小区的郑女士兴奋地说：“我在读书亭里面读书既不会打扰到别人，又能听到自己的朗读回放，下次我一定要带女儿一起来体验。”

据悉，亲子阅读空间和朗读亭是民航里社区打造“15分钟社区生活圈”整体建设中创新推出的“书”适圈项目，旨在通过多形式阅读活动，丰富居民精神生活，促进社区文化和谐发展。

(通讯员 向俊杰)



创新开展“周末课堂”

每逢周末，在武汉市江夏经济开发区联尚社区儿童站的“周末课堂”里，20余名青少年都会来到这里，在武汉东湖学院电子信息工程学院青年志愿者协会的志愿者老师指导下，孩子们可以复习功课，可以选择阅读，还可以挥动画笔，展现自己的创意。志愿者老师们还会结合不同的主题，准备各式各样的课程，如革命故事、二十四节气由来、益智手工、创意绘画以及户外活动等，寓教于乐，激发孩子们的学习兴趣，丰富他们的精神文化生活。

联尚社区居民王女士高兴地说：“课堂有效减轻了家长在管理孩子课业方面的压力和焦虑！”

(通讯员 章美玲)

改造升级便民文化广场

近日，武汉市汉阳区永丰街道郑家咀社区一处便民文化广场经过改造升级后正式亮相，新设的停车场和文体设施得到了居民的热烈欢迎，尤其是增设的羽毛球、乒乓球场地和儿童游乐设施，让居民们纷纷点赞。

据了解，改造前的广场曾长期停放大量僵尸车，且有居民占地种菜、堆放私人杂物，严重影响了广场的环境和正常使用。为了改善这一状况，郑家咀社区广泛听取民意，决定将其打造成一个多功能、便民的文体广场。社区联合共建单位、社区警务室、党小组长和居民群众，对占地种菜区域、僵尸车主、场内杂物进行清理，为改造腾出空间。居民汪大爷表示：“这样的改造不仅提升了社区的环境品质，也让我们居民的生活更加丰富多彩。”

(通讯员 赵宇)

社区
公益

白浒社区： 启动“BAI科全书”民微项目

近日,武汉市东湖高新区左岭街道白浒社区携手武昌区新起点社会工作服务中心、中国地质大学科普团队,共同举办了以“科普伴我行·公益暖人心”为主题的2024年白浒社区“BAI科全书”民微项目启动仪式暨慈善公益集市活动。

参会领导和师生团队在工作人员的引领下,参观了左岭科技馆、户外科普互动展示区以及公益集市区。在左岭科技馆内,同学们被各种科学实验器材深深吸引,磁悬浮太阳能马达、模拟飞行仪器、辉光球、光压风车等前沿科技展示,让他们纷纷驻足观看,啧啧称奇。



公益集市区域的爱心商铺也吸引了众多社区居民的目光。食品、手作等琳琅满目的商品让人目不暇接,而家门口的公益理发、义诊服务更是为

居民们带来了实实在在的便利。大家纷纷表示,这样的活动既有趣又有益,让他们在家门口就能享受到优质的科普服务和公益福利。

社区
活动

新湾社区： 趣味面点劳动技能大赛

近日,武汉市江汉区汉兴街道新湾社区联合大兴第一实验学校福星校区开展“小伢当家”之“中华趣味面点diy”亲子劳动技能大赛。

活动特邀厨师以风趣的语言,为参赛家庭传授了蒸鸡蛋和各类面点的制作秘诀,还演示了和面揉面的技巧。孩子们目不转睛地观察着,充分发挥想象力,可爱的兔子饺子、绚丽的樱花糕、五彩斑斓的汤圆和憨厚的蜗牛馒头纷纷亮相,摆满了整个操作台。孩子们灵活运用蒸煮煎炸各种技巧,不一会儿,现场就弥漫着鸡蛋和面食点心的诱人香气。

面点技能活动结束后,社区垃圾分类督导员就地利用产生的垃圾,为家长和学生生动讲解了垃圾分类的重要性、分类方法和垃圾的最终去向。随后,孩子们跟随督导员来到誉境小区13栋的垃圾分类投放点,亲身实践垃圾投递,通过实际操作加深了对垃圾分类知识的理解和记忆。

(通讯员 杨沁恒)

(通讯员 周怡)

社区
安全

桃林社区： 开展全面安全知识宣传活动

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区精心组织了一场全面安全教育专题活动。

武汉武煤百江燃气有限公司的技术人员为居民们带来了一场燃气安全知识讲座。讲座中,技术人员详细讲解了液化气的基本常识、钢瓶的使用常识,并通过真实案例剖析了燃

气爆炸的危害以及导致事故的隐患,现场讲解如何查看钢瓶使用年限,让居民们更加直观地了解了钢瓶的安全使用知识。

在禁毒知识宣传活动环节,展台上摆放着各种不同样式的毒品模型及简介,吸引了众多居民驻足观看。江汉经济开发区派出所的警官和禁

毒社工耐心地向大家讲解如何保护自己远离毒品,同时还向大家普及了电信、金融反诈知识。此外,赛孚城应急救援队的教官也来到现场,为大家讲解消防知识和心肺复苏的正确步骤,让居民们掌握了这些实用的急救技能。

社区
非遗文化

枫树湾社区： 非遗手工技艺鲁班锁的制作

近日,武汉市经开区沌阳街道枫树湾社区举办了一场榫卯结构鲁班锁制作活动,吸引了众多青少年积极参与。

活动开始,志愿者们为孩子们详细介绍了榫卯结构的原理和特点,以及鲁班锁的制作方法和步骤。随后,在老师们的指导下,孩子们开始动手制作鲁班锁。他们挑选木材、测量尺

寸、切割打磨,每一个环节都认真对待,一丝不苟。经过一段时间的精心制作,一个个精巧的鲁班锁在孩子们的手中诞生。活动现场,孩子们纷纷展示自己的作品,这些看似简单的木块组合,却蕴含着无穷的智慧和匠心,让孩子们感受到了中国传统文化的博大精深。

(通讯员 汪敏)

黄金堂社区：非遗漂漆扇制作

近日,武汉市东湖高新区豹澥街道社工站联合黄金堂社区开展了“非遗漂漆扇·巧手显神通”非遗漂漆扇制作体验活动。

社工站的工作人员详细介绍了漂漆扇的历史渊源、制作工艺及其文化内涵。老人们在专业人员的指导下,或挑选漆液的颜色,或在水面上轻轻绘制图案,或小心翼翼地涂抹着

漆层,漆液在水面上流淌,形成一道道美丽的纹理,随着时间的推移,一幅幅精美的漆扇作品逐渐呈现在大家面前。老人们兴奋地挥舞着手中色彩斑斓的扇子,伴随着欢快的音乐翩翩起舞。“和社区的年轻人一起坐在这做这么好看的扇子,太开心了。”一位社区老人说道。



那些患癌的年轻人,到底做错了什么?

当年轻人遭遇重症,例如癌症,仿佛生命中出了一个“错误”。在过去一些宣传中,总能在这些患癌年轻人的生活找到一些“做错了”的蛛丝马迹:白天喝了奶茶、咖啡,患癌;晚上吃了外卖、烧烤,患癌;熬夜加班了,患癌。

癌症被认为通常发生在50岁以上的中老年人身上。而近30年,世界范围内50岁以下人群的癌症发病率,一直在上升。

生活方式很重要 但不是所有癌症都可以预防

平日里烟酒都来的生活方式、高油高盐的饮食模式,确实会带来更高的患癌风险。

发表在《柳叶刀》的一项研究显示,2019年全球范围内,影响男女癌症死亡率与伤残调整生命年(DALY)最主要的风险因素是吸烟,其次是饮酒与肥胖。约一半的癌症死亡可以通过戒烟、限酒、减肥、筛查等干预方式来预防。

还有另一半呢?对于早发性气管



癌、支气管癌、肺癌而言,吸烟是最危险因素,而被动吸烟、环境污染和室内油烟污染,同样会引起癌症。在《柳叶刀》发表的这项研究中,排在第四位风险因素,便是“环境颗粒污染”。

社会文明进步带来生育观的改变,也在影响女性患癌的几率。现代女性的生育年龄相比从前有了大幅度的推迟。随着妊娠年龄的增加,乳腺癌风险也出现了升高。便捷实惠的腌制食品和加工肉制品,越来越多的占

领餐桌,提供热量填饱肚子的同时,增加了结直肠癌的风险。而这是人们适应城市快节奏生活的副产物。

一项发布于《科学(Science)》杂志上的研究认为,多数基因突变是随机发生的。生活方式是干扰随机突变的一个因素,但还有遗传、环境等很多个人无法改变的因素。

简单说就是:癌症的发生是一个漫长而复杂的过程,糟糕的生活习惯确实会提升风险,但患癌不能简单地

归因为“生活习惯差”。

年轻人患癌 不应该被指责做错了什么

虽然年轻人患癌风险确实在提高,但并没有出现所谓“爆发性增长”。年轻人的癌症发病率整体仍处于较低的水平。

我们感觉年轻癌症患者到处都是,其实和信息传播有密切关系。自媒体缺乏信息溯源的意识,使得错误的癌症归因,进一步在社交媒体上流传,形成一圈圈无法散去的迷雾,不断加深“一定做错了什么”的刻板印象。

癌症的发生是复杂而漫长的过程。如果能把烟酒戒掉,开始尝试低油、低糖、低钠的饮食,保持每周有固定的运动,癌症的风险自然会小一点。

但如果因此就简单粗暴的反向归因,反而会让患癌的年轻人,在承受疾病压力的同时,还要不断反问、指责自己;也可能让没有患癌的年轻人,陷于本不必要的焦虑和恐慌。

(来源:丁香医生)

警惕这5种“伪减脂”食物

目前,市场上琳琅满目的减脂食物吸引着不少控制体重的朋友,殊不知某些减脂食物不仅会让人发胖,甚至还会增加患病风险。在此,让专家帮助大家避开这些“伪减脂”食物。

蔬菜沙拉

蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维,但与之搭配的沙拉酱通常是由食用油、蛋黄和调味料调制而成。沙拉酱能量与含油量较高,摄入过多不仅会增肥,还容易导致甘油三酯升高,危害心脑血管健康。

此外,蔬菜沙拉可能缺少足够的蛋白质与碳水化合物,易造成营养不均衡、摄入蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

专家提示:推荐用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒无糖酸奶等代替沙拉酱。

花式麦片

燕麦属于全谷物,能减缓葡萄糖吸收入血,有助于控制血糖。

需要注意的是,市面上很多花式麦片,配料表中燕麦片成分不多,还会添加糖、油、调味料等成分。这样的花

式麦片能量高,也不利于控制血糖。

专家提示:选择配料中只有燕麦且压片较为完整的100%纯燕麦片。

鲜果汁

榨汁后的水果残渣被丢弃,会损失水果中大部分膳食纤维、维生素和矿物质。

水果榨汁后,其细胞壁被破坏,细胞内的糖分也会游离到细胞外,变成游离糖。游离糖进入人体后,能够更快被吸收,反而不利于控糖和控体重。

专家提示:建议健康人群直接吃水果,每天保证摄入200至350g新鲜水果,能帮助人维持膳食平衡。

全麦面包

真正的全麦面包富含膳食纤维,所以口感相对较差。

为了符合大众的口味,厂家在制作时会增加更多的糖、油和盐甚至是小麦粉来减少不适口感。

市面上有不少打着“粗粮”标签的全麦面包,虽然以粗粮为原材料,但小麦粉含量却最高。

专家提示:配料表中的第一位是



“全麦粉”的话,证明其含量较多。同时,尽可能选择添加剂种类较少的产品。

果蔬干

市面上的果蔬干主要是通过低温油炸的方法,把新鲜蔬果中的水分炸干,让油脂渗入到果蔬中。

在制作过程中,果蔬含有的较高维生素、膳食纤维成分会流失。为了保证口感,在制作时通常会加入盐、糖、味精等调味料来调节果蔬干口味。

专家提示:最好选择直接吃新鲜水果蔬菜。如果实在想吃果蔬干,可

以选择真空冷冻干燥制成,没有过多添加剂的产品。

总之,健康饮食,保证平衡膳食,做到食物多样化。

每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。

每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。

避免摄入或少摄入加工食品和含糖饮料,足量饮水,戒烟限酒。

学会通过营养标签的比较,选择购买较健康的包装食品。

(来源:人民网)

长期睡觉戴耳塞的人后来怎么样了？

伴侣打呼噜、邻居太吵闹、窗外车声大……如今，很多人为了求一个安静的睡眠环境，把耳塞、耳机当成“安眠药”，不戴就睡不着。但不少人纷纷表示长期戴耳塞睡觉会造成感染、影响皮肤、影响听力……事实真的如此吗？

北京老年医院耳鼻喉科主任医师李长青表示，长期戴耳塞睡觉可能会引起3类疾病：

1.外耳道炎。很多人为了隔绝噪音，会把耳塞使劲塞入外耳道，经受长时间大力挤压，可能引发充血、发炎，主要表现为耳朵疼、耳朵痒，经常掏耳朵，从而进一步加重感染。

2.外耳道湿疹。戴上耳塞后，外耳道通风情况较差，如果本身就容易出汗，外耳道内油脂分泌较多，可能诱发外耳道湿疹，主要特征是瘙痒。



3.耵聍栓塞。正常情况下，耳垢会在吞咽、说话等过程中，通过纤毛逐渐排出，如果经常戴耳塞，耳垢等会堵在耳朵深处，造成耵聍栓塞。

外耳道炎、外耳道湿疹、耵聍栓塞发展到一定程度，会影响听力。比如，外耳道发炎肿胀会导致耳朵内有阻塞感，出现听力下降。但这些都属于物

理伤害，是可逆的，只要遵医嘱使用抗生素类滴耳液、软膏，或将耳道清理干净，使声波传导不再受阻，听力自然就恢复了。

不少人表示，即使知道长时间戴耳塞和耳机的危害，生活中也离不开，因为相比之下，睡不着更让人痛苦。对此，李长青表示，不得不戴耳塞的人可以尝试两种方法，尽量降低伤害。

1.耳塞别塞太紧。减轻对外耳道的挤压，并保持一定的通风性。

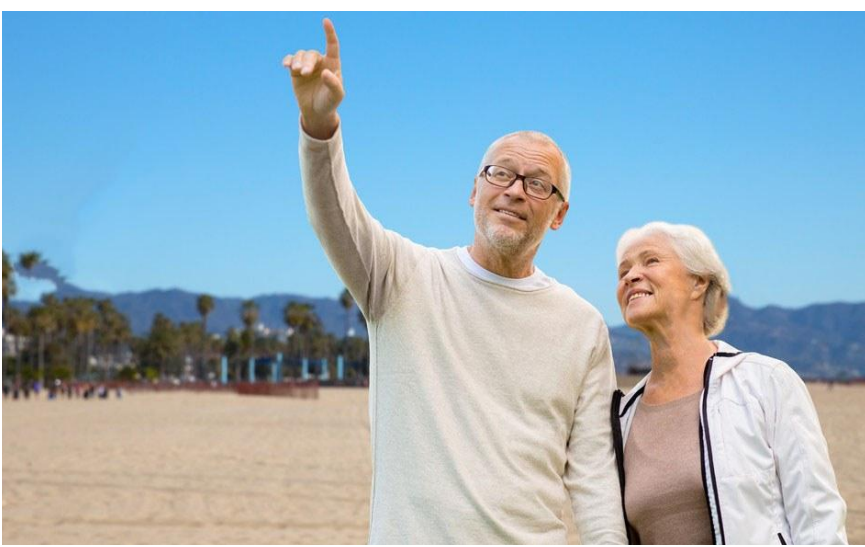
2.保证耳塞卫生。最好每周更换一次耳塞，每次取下来后，将其放入消毒液内浸泡，然后烘干、用紫外线消毒，单纯用消毒湿巾擦拭可能无法达到消毒效果，因为耳塞是多孔结构，里面藏的脏东西无法通过表面擦拭清除。
(来源:生命时报)

这三个特征，才是真正的“长寿相”

长寿可不只是面相能决定的，更多的是健康生活方式的结果。湖南长沙老年医学研究所曾面向344名长寿老人(90-109岁)展开调查，结果发现：眉中长毛、耳长、有寿斑等都与寿命无直接关联。而更多的研究指出，长寿人群或符合以下3个特征：

1.腰臀比例适宜：一项涵盖欧洲10个国家及澳大利亚30个队列的研究表明，“细腰肥臀”者，相比其他身材的人，死亡风险是最低的。若女性腰臀比超出0.8，男性超出0.9，则提示存在腹型肥胖，疾病发生风险提升。

2.走路走得快：英国曾有一项实验研究对47.5万人展开长达7年的随访监测，结果发现，不论体型胖瘦，走得快的人寿命更长，平均约多活15-



20年。走得快，具体指的是每分钟走100步以上。

3.拥有积极心态：当人们笑时，大脑会分泌更多的多巴胺，从而感到幸

福愉悦。有一项对7万人的跟踪随访发现，积极爱笑的男性平均寿命延长约11%，女性延长约15%。

(来源:丁香医生)

缓解春困乏力 按摩脚背三穴



春天，很多人会出现春困、乏力、旧病复发等情况。这是由于“春属木，主生发”，此时阳气当令，为肝所主，亚健康人群、贫血患者、体内毒素

过多者容易出现肝气不舒的情况。春季经常按摩脚背上的太冲、行间与大敦三个穴位，能够减轻季节变化带来的各种不适。

1.太冲穴：此穴位于脚趾缝往脚背上4厘米的凹陷处，有泻肝火的作用。

2.行间穴：此穴位于大脚趾和二脚趾缝上，是肝经子穴，中医有“泻行间火而热自清”之说。

3.大敦穴：此穴位于脚趾上，大

拇趾“趾甲根”内侧往下2毫米的地方，是镇静及恢复神智的要穴。

按摩方法 每晚睡觉前，用热水泡脚后，盘腿端坐，先找到太冲穴进行按摩。然后从太冲穴向行间穴方向刮推，每处穴位可推按3分钟。最后，对大敦穴采取点按的方法，即用大拇指压在穴位上左旋按压15次，右旋按压15次，接着用力按压此穴10秒钟，慢慢呼气。

(来源:家庭医生报)

褪黑素可以长期吃吗？很难一概而论。因为涉及到非常个性化的服用周期、服用剂量，而这两者目前都还没有明确统一的标准。

美国补充与替代医学中心称，在短期内(几天到数月)服用褪黑素是安全的。长期大剂量服用的整体效果尚存疑问，可能会影响自身合成与分泌褪黑素，带来精神不佳、困倦等副作用。

总体来说，褪黑素作为一种保健品，对于睡眠障碍的缓解效果具有很大的个体差异；因此建议只将其作为短期内调节睡眠的一种手段，不建议长期大剂量使用。

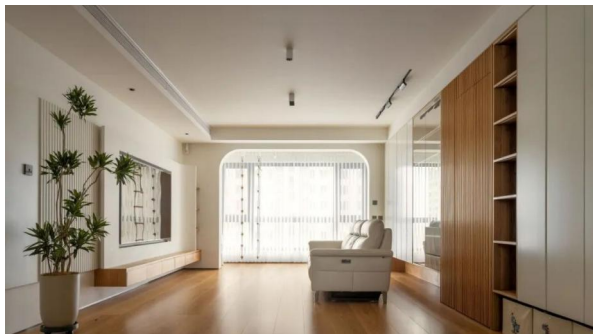
此外，关于褪黑素的推荐服用剂量，相关研究分布广泛，结果也有较大差异：UpToDate临床顾问数据库目前推荐是治疗失眠从0.1~0.3 mg开始；EFSA欧洲食品安全局则推荐1 mg；在中国，褪黑素产品以保健品的形式出现，国家药品监督管理局给出的建议是1~3 mg。

由于目前暂时还没有明确统一的标准，如有需要服用，建议咨询医生评估具体情况，再确定服用方案。

(来源:健康百科)



褪黑素可以长期吃吗？



“悦己”装修：年轻人的家居新主张

近年来,随着年轻人对居住环境的追求越来越个性化,家居装修行业也迎来了一股新的风潮。越来越多的年轻人开始摒弃传统的装修观念,追求一种更为舒适、自由、悦己的居住环境。他们不再将家视为单纯的待客场所,而是将其打造成一个真正能够取悦自己的私密空间。

这一趋势在装修细节上体现得尤为明显。浴缸的摆放不再局限于传统的卫浴空间,而是大胆地被移至阳台,甚至成为主卧的标配。这种变化不仅体现了年轻人对高品质生活的追求,也

反映了他们对放松身心的渴望。

同时,家居动线的设计也变得更加丰富多样。环形动线的出现,使得家居空间不再局限于固定的功能分区,而是变得更加灵活多变。人们可以在家中自由漫步,享受一种全新的家居体验。

玄关作为出入户的必经之地,其功能性和使用体验也受到了越来越多的关注。年轻人开始重视玄关的设计,甚至愿意花费大量心思来打造一个功能完备、具有仪式感的玄关空间。

此外,餐厨区作为家庭的核心区域,其重要性也在不断提升。开放式厨

房、西厨岛台等设计元素的引入,使得厨房不再是一个封闭的空间,而是成为家庭成员互动、交流的重要场所。

在材质的选择上,年轻人也更加注重实用性和易打理性。不锈钢、悬浮设计等元素的运用,不仅美观大方,而且能够有效减少家务负担。值得一提的是,随着人们对自然和户外的热爱不断升温,越来越多的自然材质和户外元素也开始被引入到家居装修中。这些材质和元素不仅能够为家居空间增添一份自然气息,还能够带给人们一种宁静、平和的居住体验。



家装经典六元素,打造永恒时尚空间

| 乳胶漆 | 经典中的经典

乳胶漆以其出色的性能和多样的颜色选择,成为家装墙面材料的首选。其易于施工、干燥迅速且环保性能优越的特点,使得乳胶漆在家装界一直保持着不败的地位。无论是简约风格还是复古风格,乳胶漆都能完美呈现。

1.乳胶漆的颜色要选择对。因为乳胶漆的颜色变化还是很大的。例如目前比较流行的颜色有杏子灰、汝窑等,都是不错的选择。

2.乳胶漆品质的选择。对于乳胶漆,尽量选择知名品牌。

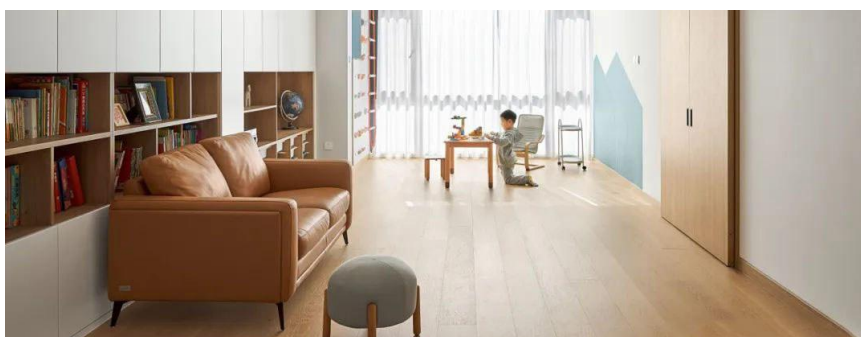
| 石英石台面 | 厨房的永恒之选

厨房是家庭生活的核心区域,而石英石台面则是厨房中不可或缺的一部分。其硬度高、耐磨、耐高温的特性,使得石英石台面在厨房装修中备受欢迎。无论是现代简约风还是田园风,石英石台面都能与之完美融合。

选择建议:

1.建议大家选择颗粒小的密度大的石英石台面,硬度比较好,而且不易染色。

时尚不仅仅是外在的装饰,更是一种内在的态度。在家装领域,这种态度体现为对经典装修材料的追求与运用。



2.石英石台面比较常见的有1.5厘米,1.8厘米,2.0厘米,2.2厘米,建议大家最起码选择1.8厘米的。

| 铝扣板吊顶 | 简约与实用的完美结合

厨房和卫生间的吊顶材料选择至关重要。铝扣板吊顶以其简约的设计和出色的实用性,成为这两个空间的首选吊顶材料。其防潮、防火、易清洁的特性,使得铝扣板吊顶在市场上备受欢迎。

选择建议:

1.对于大多数家庭的厨房和卫生间,建议大家选择300×600毫米的铝扣板吊顶,尽量选择厚一些的。单块铝扣板拿在手里不变形的,会更耐用。

2.如果预算充足,可以考虑目前非

常流行的蜂窝大板吊顶,效果会更大气。

| 800×800mm 地砖 | 大气与实用的典范

地面装修是家装中不可或缺的一部分。800×800mm的地砖以其适中的尺寸和出色的实用性,成为地面装修的经典之选。无论是客厅、卧室还是厨房,这款地砖都能完美呈现空间的大气与精致。

选择建议:

1.对于客厅在30平米以下,又比较方正的户型来说,建议大家首先考虑800×800毫米的地砖。效果好,而且材料利用率高。

2.对于40~50平米的客厅,客厅又成长条形,那么可以考虑600×1200毫米或者是750×1500毫米的地砖。

| 陶瓷一体盆 | 卫生间的时尚焦点

卫生间的洗脸盆是展现家居品味的重要细节。陶瓷一体盆以其简约、实用的设计,成为卫生间装修的时尚焦点。其表面光滑、易清洁的特性,使得陶瓷一体盆在市场上备受青睐。

选择建议:

1.对于大多数家庭来说,其实对于厨房的洗脸盆,首选的就是耐污结实耐用,那么给大家推荐的就是陶瓷一体盆。

2.对于陶瓷一体盆,大家一定要注意陶瓷表面的釉面层。也就是说陶瓷盆的表面要有光泽又光滑,不挂手。

| 实木家具 | 永恒的优雅与质感

实木家具以其天然的质感和优雅的造型,成为家装中的经典元素。无论是实木地板还是实木柜子,都能为家居空间增添一份自然与温馨。实木家具的耐用性和保值性,更使得它成为家居投资的不二之选。

选择建议:

对于任何实木家具,我们在购买之前,首先要弄清楚所使用的木材的种类。因为不同的木材种类,不仅决定了实木的效果,而且决定了它的质量。

房屋适老化改造： 让晚年生活更加安全与舒适

随着社会的快速发展,人口老龄化趋势日益明显,居家养老成为越来越多家庭的选择。然而,老年人在居家环境中往往面临诸多不便,如何为他们打造一个安全、舒适、便捷的居住空间,成为亟待解决的问题。记者近日在筑河装饰公司采访时了解到,房屋适老化改造逐渐受到广泛关注,成为了提升老年人生活质量的重要举措。

老年人在生理上经历着一系列的变化,这些变化对他们的居住环境提出了特殊要求。据筑河装饰的设计师介绍,60岁以上的老年人,感知觉系统逐渐退化,尤其是视觉和听觉障碍的显现,使得他们难以充分接收周围环境的信息。同时,肌肉骨骼系统的衰退也导致老年人无法承受大幅度的剧烈运动。此外,老年人在思维系统方面也存在明显的变化,动作缓慢、反应能力差等问题逐渐显现。

“除了生理特点,老年人的心理需求同样不容忽视。”筑河装饰的市场部经理向记者强调,自主感、胜任感和归属感是他们生活中重要的心理支撑。适度的智能化改造不仅可以帮助老年人获得自主感,建立信心,还能让



他们在面对决策时保持胜任感。同时,通过科技手段打造的即时性幸福感,也能让老年人在家中感受到与亲友的陪伴,满足他们的归属感需求。

记者在现场看到,筑河装饰展示的适老化改造方案着重考虑了“四防一安”原则。设计师详细解释了如何通过地面防滑处理、软性保暖材料的选用、无槛设计和家具高度的合理调整等措施,来有效防止老年人摔跤。同时,增加储物空间、桌椅柜体圆角设计以及卫生间直通设计等,旨在减少磕碰的风险。此外,恒定水温、燃气报警器以及一键呼叫等设备的安装,也是预防意外事件发生的重要手段。

筑河装饰的工作人员还向记者展示了如何通过睡眠检测、外出提醒、跌倒侦测以及生命感知等技术,来应对老年人可能出现的突发状况。这些技术的应用,不仅能够在老年人出现意外时,及时发出警报,还能通过数据监测和分析,提前发现潜在的健康问题,为老年人的安全生活提供有力保障。

“房屋适老化改造是一项系统工程,需要综合考虑老年人的生理特点和心理需求。”筑河装饰的设计师总结道:通过科学的改造方案和技术手段的运用,可以为老年人打造一个安全、舒适、便捷的居住环境,让他们在晚年生活中享受到更多的幸福和尊严。



近日,记者走访了筑河装饰公司,深入了解了其在适老化改造方面的创新实践。

筑河装饰始终坚持以人为本的设计理念,将老年人视为家庭的重要组成部分,而非特定的人群。他们认为,每一位老年人都是我们自己,是家人,是朋友,值得我们用心去关注和呵护。因此,他们致力于通过专业的设

筑河装饰引领适老化改造 打造老有所乐的理想家园

计和改造,为老年人打造一个老有所乐的家。

在筑河装饰的适老化改造方案中,记者看到了多个精心设计的细节。例如,为了打开出行无阻之门,他们会在家中设置无障碍通道,消除地面高差,方便老年人使用轮椅或步行器;为了打开冬暖夏凉之门,他们会采用先进的保温隔热材料,确保室内温度适宜,让老年人在家中享受舒适自在的生活;为了打开清新明亮之门,他们会选用环保的装修材料和照明设备,保证室内空气质量,让老年人呼吸到新鲜的空气,感受到温暖的阳光。

此外,筑河装饰还注重卫生间和浴室的改造。他们深知卫生间和浴室是老年人生活中最容易发生意外的地方,因此会进行特别的改造。例

如,在卫生间安装扶手和防滑地砖,确保老年人在如厕和洗漱时的安全;在浴室设置淋浴座椅和恒温花洒,让老年人在洗澡时既能感受到温暖又能保持尊严。

在采访中,记者还听到了许多关于老年人居家生活的真实故事。有的老人因为视力下降而找不到开关,有的老人因为地面高差而摔倒,有的老人因为卫生间墙壁太滑而受伤……这些故事让记者感受到了适老化改造的重要性和紧迫性。

筑河装饰的负责人表示:“我们希望通过我们的努力,让每一位老年人都能够在家中享受到安全、舒适、便捷的生活。我们将继续关注老年人的需求和变化,不断创新和改进我们的设计方案,为他们打造一个更加美好的居住环境。” (文:刘文婷)

在快节奏的现代生活中,人们对于家的需求日益多元化和个性化。近日,记者在筑河装饰公司,了解了其以“家如植物,持续生长”为理念的家居设计方案,该方案不仅注重实用性,更强调人与环境的和谐共生。

筑河装饰的设计理念围绕“空气、阳光和水”三大要素展开,通过巧妙的空间布局和智能化设计,为家居生活创造更加舒适、健康的环境。设计师们精心打造的42项功能场景,涵盖了从归家、开门、换鞋到用餐、沐浴、休息等日常生活的方方面面,旨在让每一位家庭成员都能在家中找到属于自己的幸福角落。

此外,筑河装饰还注重全生命周期的考虑,从独自欢愉的青年时期,到爱与希望的传递的成家立业阶段,再到享受天伦之乐的晚年时光,都有相应的设计方案和工程工艺指导。这种全生命周期的设计理念,让房屋能够随着家庭成员的成长和变化而不断适应和更新。

在安全低碳生活方面,筑河装饰也下足了功夫。他们严格把控水电能耗,选用环保材料,确保甲醛释放量符合国家标准。同时,他们还提供了DLC扩展性、预留功能等延展服务,让客户可以根据自己的需求随时进行功能升级和改造。

在采访过程中,记者还了解到筑河装饰提供了一系列个性化的服务,如“我要回村”的乡村风格设计、“梦中情屋”的个性化定制、“与古为新”的旧物改造等,这些服务不仅满足了客户的个性化需求,也体现了筑河装饰对于传统与现代的融合和创新。

筑河装饰的负责人表示:“我们的设计理念是让家像植物一样持续生长,不断适应家庭成员的变化和需求。我们希望通过我们的努力,让每一个家庭都能拥有一个温馨、舒适、健康的家。”



筑河装饰引领家居设计新潮流：
家如植物，持续生长

五一档:高人气电影同台竞技

五一假期近在眼前,五一档已经开始提前预热。目前,已经宣布定档五一档的影片包括动作片、喜剧片、爱情片、动画片等多种类型,十几部影片各展风采,角逐票房冠军,带给观众们更多选择的同时也带来了更多期待和挑战。



《维和防暴队》

导演:李达超
主演:黄景瑜、王一博、钟楚曦
上映时间:05-01

看点:主旋律+粉丝特供

简介:首部海外维和题材商业大片,聚焦中国维和警察鲜为人知的生死时刻!应联合国请求、受国家派遣,余卫东、杨震、丁慧等维和警察肩负神圣使命,远赴异国他乡,深入战火纷飞的任务区执行维和任务。他们将要直面恐怖袭击、武装暴动、黑帮横行等种种险境。



《穿过月亮的旅行》

导演:李蔚然
主演:张子枫、胡先煦
上映时间:05-01

看点:张子枫、胡先煦二搭

简介:电影改编自迟子建小说《踏着月光的行板》,讲述了一对新婚燕尔的恩爱小夫妻林秀珊、王锐,因工作分居两地,见面十分不易。一个惊喜假期来袭,他们踏上了一段双向奔赴的纯爱之旅。途中他们遇见了形形色色的乘客,见证了人生百态,也领略了爱情的真谛。

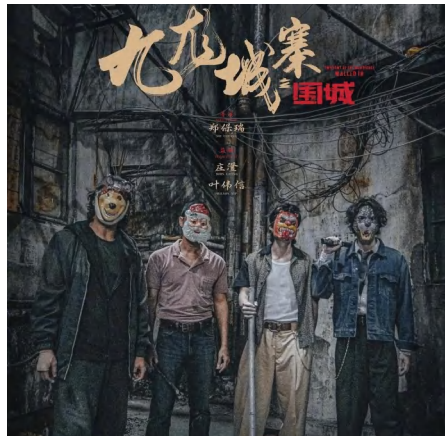


《没有一顿火锅解决不了的事》

导演:丁晟
主演:杨幂、于谦、田雨
上映时间:05-01

看点:悬疑+喜剧,杨幂+于谦

简介:四个互不相识的人在戏院后台库房分赃,竟意外牵扯进一桩命案,一顿热辣滚烫的火锅翻滚着层出不穷的悬疑,贪婪和欺瞒引发连环逆转。四人特殊身份渐渐浮出水面,神秘的真相也呼之欲出。



《九龙城寨之围城》

导演:郑保瑞
主演:古天乐、洪金宝、任贤齐、林峯
上映时间:05-01

看点:真人版热血番,五一档唯一动作爽片!

简介:上世纪八十年代,恶名昭著的“三不管”地带九龙城寨中黑帮盘踞,危机四伏。一位落难青年因逃难误闯,却意外在此收获兄弟情义。与此同时,觊觎城寨许久的恶人帮掀起了一轮轮夺寨狠斗,保卫家寨的高燃热血之战随即爆发!本片根据余儿原著热血格斗小说《九龙城寨》改编。

点评

今年清明节算是进口片唱主角,宫崎骏的《你想活出怎样的人生》和《哥斯拉大战金刚2》包揽了冠亚军,国产片反而被打的溃不成军,其中很关键的原因在于真正的国产大片都盯着即将来临的五一档和暑期档。

截至目前,已经有11部新片宣布将在2024年五一档上映。

其中宫崎骏《哈尔的移动城堡》时隔20年内地上映,这也是宫崎骏口碑最好的作品之一,全球票房破2.19亿美元,2004年海外首映,却一直没有在大银幕和内地观众见面。这次借着《你想活出怎样的人生》的东风,终于有中国发行公司买下了版权。

五一档还有《间谍过家家代号:白》《特技狂人》2部进口片,要知道往年黄金档一般都是国产片保护档期,现在内地市场变得越来越开放,这跟国产片质量提高,越来越自信有关系,国产片已经可以正面对决甚至是击败进口电影了。

国产片方面虽然新片众多,但真正有关注度的就是《维和防暴队》《没有一顿火锅解决不了的事》《九龙城寨之围城》。

《维和防暴队》由黄景瑜、王一博、钟楚曦、欧豪等20多位明星出演。看阵容和题材确实是五一档最强,不过虽然阵容中有多位百亿演员,但基本上都是在岁月中蹭票房来的,真正有号召力的演员没有,从预告片来看是一部传统的主旋律电影,电视剧质感很严重,导演李达超之前的作品《雪鹰领主》《凌云志》《皓镧传》质量也一般。电影五一档夺冠的概率不大。

目前来看档期冠军应该是在杨幂《没有一顿火锅解决不了的事》和古天乐《九龙城寨之围城》之间诞生。

《没有一顿火锅解决不了的事》由杨幂和于谦领衔主演,这对组合倒是颇有新意,电影讲述了四个互不相识的人意外撞在一起诞生的荒诞故事。于谦算是德云社在电影圈的招牌了,《战狼2》《老师好》口碑票房都极为出色。杨幂在2021年《刺杀小说家》之后就没有拍过电影了,而《刺杀小说家》中杨幂其实戏份不多,真正的大女主电影还要上溯到2018年的《宝贝儿》,这部转型之作口碑票房双扑,导致杨幂在电影圈沉寂了许久,这次《没有一顿火锅解决不了的事》热度不错,加上黄金档期喜剧片的优势,票房有望冲击10亿。

《九龙城寨之围城》总算是被端上来了。

这部电影最早的消息是2017年说要拍,最初的主演是甄子丹加上古天乐,没想到2021年电影才开机,主演阵容也变成了古天乐加上洪金宝主演,还有林峯和任贤齐出演。电影故事和设定很像星爷的《功夫》,从预告片来看是一部风格鲜明的港式动作片。

虽然近年来古天乐电影票房有点惨淡,但港式动作片还是有市场的,如果质量不错,《九龙城寨之围城》还是有希望破10亿票房,逆转2022年港片在内地市场的颓势。

五月电影,值得期待



《猩球崛起4》

导演:韦斯·波尔
主演:欧文·提格、弗莱娅·艾伦
上映时间:5月10日

看点:顶尖的表演及动作捕捉技术倾力打造栩栩如生的全新猿族形象,奉上一流的视觉盛宴。

简介:故事设定在“猿流感”病毒蔓延全球背景下,人类几近毁灭,而进化为高级智慧生物的猿类一跃成为食物链顶端的王者。时移世异,暴虐的猿类首领赛撒在一片废墟中建立起猿族历史上的第一个帝国。

赛撒大肆追捕和奴役已沦为猎物的人类,试图彻底抹净人类文明并取而代之。神秘的人类女孩诺娃的出现,引起了赛撒的警觉。她似乎掌握着一个巨大的秘密,不仅关乎人类的存亡,甚至可能再度颠覆整个“猩球”,一场残酷的追猎就此展开……

作为经典科幻IP,视觉特效是《猩球崛起:新世界》的重要看点,此次继续由维塔视效工作室操刀。作为业内顶尖的视效团队,维塔工作室为《阿凡达》系列、《指环王》系列等经典大片负责视效制作,多次将想象中的世界化为银幕上真实惊艳的现实,“猩球崛起”系列前三部的视效也均由其打造。配合实力演员的出色表演和先进的动作捕捉技术,《猩球崛起:新世界》有望呈现一个真实震撼又迥然不同的“猩球”世界。



《彷徨之刃》

导演:陈卓
主演:王千源、齐溪、张宥浩
上映时间:5月17日

看点:东野圭吾的小说一向口碑满满,《彷徨之刃》更是其代表作,就看导演能不能演绎出精髓。

简介:影片根据东野圭吾同名小说改编,讲述了单身父亲李长峰在女儿被几名未成年人凌虐死亡后,绝望地踏上了复仇之路,他似乎想用自己的方式让少年恶们付出应有的代价。面对李长峰和警察梁军的追踪,这群少年犯会得到何种惩罚?



《一路向南》

导演:左手、朱迅
主演:柴园乐、张全振、梁艺馨
上映时间:5月17日

看点:另一个角度的西藏风光片。

简介:该片讲述人到中年的曾福遭遇事业和家庭双重危机,为逃避现实,他打着参加“环羊湖自行车赛”的旗号,从成都遁走西藏。在羊卓雍措,他和网红“叫兽”相遇相识,被迫和“叫兽”一起去完成一个又一个的挑战。沿着G219国道一路向南,他们从另一个角度看到了西藏的魅力,体会到人生的意义。



《你就在我身边》

导演:高锐
主演:李汶翰、鹤男、段晓薇
上映时间:5月17日

看点:“双向暗恋”小甜剧,自带校园初恋独有的青涩与氛围感。

简介:在这个信息爆炸,情感传递几乎不靠写信的当下,高锐导演将镜头调回“那些年”,以一封封写满少年心事的手写信为纽带,细腻描绘了从高中到大学时光里,一段关于“念念不忘,必有回响”的双向暗恋故事。经历过同款成长故事的观众,期待值拉满。



《哆啦A梦:大雄的地球交响乐》

导演:今井一晓
主演:水田山葵、大原惠美
上映时间:5月30日

看点:“蓝胖子”的魅力永不过时。

简介:作为漫画原作者藤子·F·不二雄诞辰90周年纪念之作,该剧场版首次采用“音乐”主题,为大小朋友们在影院带来了一场视听盛宴。这一次哆啦A梦和伙伴们登陆漂浮在宇宙中的神秘“音乐殿堂”,全员变身音乐家,不仅和新朋友共同演奏,一起享受音乐带来的快乐,更携手抵抗危害地球的神秘生物。

湖北美食伴手礼清单

热干面

来湖北,不“过早”那你来搞莫斯?湖北人可以什么都不讲究,但“过早”的仪式感绝对不能少。大名鼎鼎的热干面在武汉“过早”界可以站C位了。

优质的面条经油炸后再经热水焯烫,最后淋上以芝麻酱为主的调料,搭配葱花、酸菜、豆皮等佐料,简单却鲜美无比。

孝感麻糖

自公元924年后唐庄宗时期,孝感麻糖被定为每年必备的宫中贡品后,至今已有一千多年的历史。孝感麻糖成为岁时节令、婚丧嫁娶的必备食品,也是广大民众走亲访友的首选礼品。

孝感麻糖的传统工艺流程里最需要技术的就是拌糖和切片。拌糖需要精准掌控火候,时间太长或太短都不行,而把已经拌好的饴糖和芝麻切成薄片,则最考验师傅的技术。

矮子馅饼

矮子馅饼是荆门市非物质文化遗产,外皮酥脆可口,内馅绵软,有黑芝麻、绿豆沙、桂花等多种口味。

馅饼几乎都是新鲜出炉的,店员会特意让其冷却几分钟,以保持最佳的食用口感,再将其整齐地装进盒子里打包。搭配一杯清茶,可以消除油腻,带来清爽的感觉。

泡藕带

藕带作为洪湖市特产,以“白、粗、脆、香、甜”闻名,具有清热解暑的功效。将藕带与泡椒一起浸泡腌制,酸辣可口,是湖北人餐桌上不可或缺的开胃小菜。

嘉鱼的水乡风情与藕带的美妙交融,仿佛舌尖上的芭蕾舞。这不仅仅是一道美食,更是生活的滋味。

黄石港饼

黄石港饼是黄石市的地方传统名点之一,黄石港饼是由面粉、芝麻、冰糖、小麻油、金钱桔饼、糖桂花等十几种上等原料组成。天然麻香味的独特风味使其名扬湖北,畅销全国,至今已有170多年的历史。

切开港饼,其中的麻、皮、馅层次清晰,色泽鲜明,气味香甜。一口咬下去,首先入口的是面皮和着芝麻,把它们嚼碎,芝麻的香味就会在你的口中扩散开来,和着发软的饼皮在口中旋转。

武昌鱼

湖北是鱼米之乡,武昌鱼是湖北名鱼之一,它原产于三国时期的武昌——鄂州,被孙权用来赏赐功臣,肉质细嫩香滑,汁浓味美。

武昌鱼最普遍的做法是清蒸,取鲜活武昌鱼,去鳞改刀抹盐,余水待用。搭配火腿、葱姜等十余种配料,旺火清蒸,淋上一勺鸡汤勾芡。

精武鸭脖

武汉有条路叫精武路,这条原本不起眼的小巷子,因为卤鸭脖而名扬四方,辉煌时门庭若市,排队能排一条街。精武鸭脖传统的干辣味道是武汉本地人的最爱。

纯正的干辣诱惑,太适合和家人朋友边吃边追剧了。

恩施玉露

恩施玉露是中国传统名茶,颜色具有代表性的“三绿”特征,即干茶翠绿、茶汤清绿、叶底嫩绿。其制作技艺于2014年列入第四批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

经沸水冲泡,芽叶复展如生,初时婷婷地悬浮杯中,继而沉降杯底,平伏完整,汤色嫩绿明亮,如玉露,香气清爽,滋味醇和。观其外形,赏心悦目;饮其茶汤,沁人心脾。

藕粉

藕粉,以新鲜藕为主要原料,经过石磨磨浆、过滤、烘干等工序制成。口感细腻,清香四溢,富含膳食纤维和微量元素,有益健康。

冲一碗夹杂着葡萄干、芝麻、瓜子仁的藕粉,甜而不腻,它的口感糯叽叽的,仿佛在口中化开,充满了丰富的层次感,让人有一种无法抗拒的诱惑。

孝感米酒

孝感米酒,又称为孝感老酒,是湖北孝感地区的传统特产。这种米酒色泽清亮,口感甜美,含有多种氨基酸和微量元素,不仅是餐桌上的佳酿,也常用于烹饪当地的特色菜肴,增加食物的香味和风味。

恩施腊肉

恩施腊肉是不可错过的美味,选用当地放养的猪肉,经过特殊的腌制和烟熏工艺,味道独特,香而不腻,是感受土家风情的绝佳选择。

五一将至,大量外地朋友会来湖北旅游。本期我们就带你了解最具特色的湖北美食,给你准备了一份湖北美食特产伴手礼清单,让你选着伴手礼时不再犯“选择恐惧症”。





▲鄂托克赛尔雪山



▲温泉县国家湿地公园

趣疆湖 游博州

探秘西部新风尚 体验新疆之旅新玩法

博州,这片充满神秘与魅力的西部土地,正以其独特的自然风光和人文景观,吸引着越来越多的旅行者。2024 年,湖北援疆前方指挥部迎来援疆 25 载的重要时刻,湖北与博州携手共谋文旅发展新思路,为双方文旅经济发展注入了新的活力。为了向大众展示博州的魅力,湖北广电数媒与博州文化旅游体验展示馆共同筹划了“趣疆湖,游博州”系列活动。

“趣疆湖,游博州”系列活动将包括趣疆湖康养游、趣疆湖研学游、趣疆湖浪漫游以及趣疆湖系列主题游等多个项目,并精心策划了 5 条旅游路线。通过这些活动,期望能够让更多的人了解并喜爱博州这片美丽的土地,感受它的独特魅力。

作为此次活动的重头戏,趣疆湖康养游将引领你领略博州的天地灵气,感受大自然的恩赐。天然矿物质温泉、空中草原、赛里木湖、木特塔尔沙漠……每一处景点都散发着独特的魅力,等待着你的探索与发现。

想象一下,在天然矿物质温泉中泡个舒适的澡,让温泉中的矿物质成分深入肌肤,舒缓你的疲惫,焕发你的活力。接着,前往空中草原,感受那与世隔绝的宁静与壮丽,让大自然的美景洗涤你的心灵。

赛里木湖的美景更是让人流连忘返。湖水清澈见底,四周雪山环绕,仿佛置身于仙境之中。在这里,你可以



▲赛里木湖

尽情享受湖畔的美景,参与水上活动,感受湖水的清凉与惬意。

而木特塔尔沙漠则带给你另一种奇妙的体验。沙漠中的奇异景色让人仿佛置身于外星世界,沙疗更是让你感受到沙漠的神秘与浩瀚。

除了这些自然景观,博州的美食和保健品也是不可错过的体验。鲜驼乳、枸杞等特色美食和保健品,不仅美味可口,更是养生的佳品。

在趣疆湖康养游中,你还可以参加各种文化体验活动,感受博州深厚的文化底蕴。无论是参观当地的博物馆,还是参与民俗活动,都能让你更深入地了解这片土地的历史与文化。

趣疆湖·游博州,不仅是一次旅行,更是一次时尚与健康的完美融合。在这里,你可以尽情享受大自然的恩赐,感受时尚旅游的新风尚,让身心得到全面的放松与滋养。快来加入我们,一起探索博州的美丽与魅力吧!

报名咨询电话:
13871304299



▲精河县木特塔尔沙漠

	行程安排	就餐	住宿
第一天	全国各地-博乐-温泉县(全程约 115 公里,车程约 1.5 小时) 4-6 人成团落地博乐/阿拉山口机场,接机前往博乐市或温泉县酒店办理入住(根据航班抵达博乐机场的时间来定);晚餐后在温泉湿地保护区散步观落日,前往博格达尔村,感受戍边文化,在热闹非凡的篝火晚会上,观赏蒙古族舞蹈《萨吾尔登》;晚入住温泉县、泡温泉疗养。(温泉县,这里是我国唯一一个以地热资源来命名的县城,境内有数处著名的地热水而得名,这里气候冬暖夏凉,境内蕴藏着丰富的地热和生态资源,历史悠远,文化灿烂,山水雄奇壮美,形成了独具特色的自然和人文景观,是一个集“旅游、观光、疗养、避暑”为一体的休闲度假旅游胜地。)		博乐市 温泉县
第二天	温泉县-孟克沟-小温泉冰大坂-哈夏林场(全程约 200 公里,山路约 4 小时) 早餐后前往一条大沟一幅画卷——大山深处美丽神奇的孟克沟,谷底潺潺溪流伴随着弯曲的小路向前延伸,山间阵阵松涛、一片片的绿莹莹草坪和杨柳树不时收入眼脸,空中偶有雄鹰展翅在天空盘旋,风景如画,幽静安详。这里不仅是网红打卡景点,更是旅游摄影者的天堂,这就是美丽秘境孟克沟。随后前往小温泉河谷一路向前,到达博尔塔拉母亲河发源地——鄂托克赛尔天湖,沿着蜿蜒崎岖的国防公路越过 4 号冰川向前行驶,站在海拔 3546 米处的莫斯吾 1 号冰川闯冰湖处(冰大坂常年积雪),山河尽收眼底;随后前往博州最美的夏牧场——哈夏林场,紧邻赛里木湖的哈林被当地人称为“后花园”,哈夏林场以它的广袤和辽阔让人荡气回肠,无际的青草和花海让人清爽惬意! 观云卷云舒,听花开花落、人在画中走,画在人眼中,静谧的草原让你心旷神怡,(蒙古包吃午饭,一羊三吃,烤、煮、抓饭);午餐后返回温泉县参观【冷水鱼基地】,后乘车前往【北鲟馆】,参观与恐龙生活在同一时期的活化石——新疆北鲟,后参观【温泉科技馆】【温泉博物馆】,晚入住温泉县、泡温泉疗养。	早餐	温泉县
第三天	温泉县-赛里木湖-木特塔尔沙漠(全程 350 公里,车程约 5.5 小时) 早餐后乘车前往高山明珠——【赛里木湖】这里是新疆面积最大的高山湖泊。每年 5 月底这里会举行环赛里木湖公路自行车赛,6 月初的赛里木湖百花齐放,天鹅栖息。环湖游览、成吉思汗点将台、登上观鸟亭一览湖泊全景,环湖参观。午餐后前往精河县托托镇北的流动沙漠,木特塔尔沙漠沙子细腻,线条优美,适合光脚奔跑,沙疗,越野车沙漠冲浪,穿民族服饰在沙漠上骑骆驼沉浸式体验古丝绸之路,适合所有的人群,是家庭出游的最佳去处,随后欣赏勃勃生机的胡杨林,晚上入住托托镇。	早餐	托托镇
第四天	托托镇-怪石峪(全程 220 公里,车程约 3 小时) 早餐后前往精河县(6 月 15 日-7 月 15 日左右可以采摘新鲜枸杞),前往亚洲面积最大的花岗岩造型博物馆——国家 AAAA 级风景名胜区【怪石峪】。这里岩石裸露、怪石遍地、异态纷呈,有的如天狗望月、大象戏水、沙海驼峰,有的宛如石堡、亭阁,众石各异。登佛谷,寻天然卧佛。之后前往 84 团参观骆驼养殖基地,品尝新鲜驼奶,然后返回博乐入住酒店。晚上 20:30-23:30 可以自行前往博乐市开屏湖观看音乐喷泉,品尝博州味道(博州夜市)。	早餐	博乐市
第五天	博乐-全国各地(博乐-乌鲁木齐-全国各地) 早餐后如果有时间可以参观博州博物馆,然后返还。	早餐	



渝南搜美 重庆武隆



美丽山城重庆武隆属于典型喀斯特地貌,自然形成的天坑地缝,是国家地质公园。天生三桥规模宏大,气势磅礴。分别由天龙桥、青龙桥、黑龙桥三座天生石桥组成,飞瀑漱玉,叠泉喷雾,空谷幽兰,怪岩酷肖,令人深为震撼!

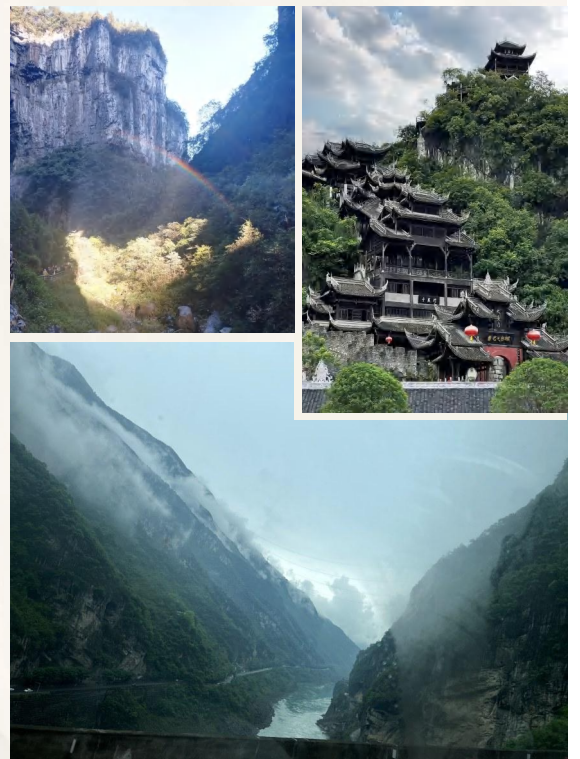
蚩尤九黎城是中国历史上重要的古城遗址之一,它承载着丰富的历史文化。进入城内,我被古老的城墙所震撼。这座城墙高大而壮观,仿佛一条守护古城的巨龙。沿着城墙漫步,我感受到历史的风云变幻与世道沧桑,仿佛听见九黎先民的深情呼唤。

乘船游玩乌江画廊,是直观而浪漫的赏景方式。既可看到巍峨的两岸青山,亦可感受碧波荡漾,目不转睛就能将乌江的壮阔与绮旎尽收眼底,非常巴适安逸。

忽而滑翔至南郡高岗谷心的草坪。行至南川金佛山,不仅可以登高远眺千仞群峰,同时还可感受绝壁栈道的险峻和古佛洞的神魅。当云雾迷茫,四周氤氲着一缕缕莫名的岸芷馨芬,好不令人驻足遐思:重庆森林名不虚传,天工大美妙不可言。尤其那负

氧含量的森呼吸,让人爽心悦目,久久不忍离去……

在仙女山南国草原的月牙哨网红打卡点,在乌江画廊游船顶层观光舷梯上,在蚩尤九黎城堡的长桌苗宴上,记者随机采访了喜子团队的几位游客。她们一个个争先抢后,相互补充。有的说,选择喜子团队就是选择性价比,选择放心、安心、舒心、安全可靠;大家一致表示:正是喜子团队顾客第一、服务至上,“喜子”们来了不会后悔。因为他们从不坑人,尤其拒绝消费陷阱,全程都是明码标价,让游客有自己独特的购物体验 and 话语权。越是这样,越没有强制购买、额外收费,大家反而更加乐意买这买那自由购;导游一路上热心、耐心、细心,视游客如亲人朋友。喜子团队的导演亲自带队,还一路为叔叔阿姨们服务、拍照,记录下每一程渝中山水的美好瞬间。大家在整个行程中友好互动,表演才艺,讲述各地见闻感慨,回忆美好出游故事。开开心心出游,平平安安回家。连续六天吃住行游娱都巴适得很!跟着喜子去旅行,一路好心情……



今宵,梦重庆

喜欢这平静如水的日子
往事在嘉陵江变得淡漠
那些不忍遗忘的过往
那些不曾放下的事物
在四月微风中渐行渐远

生活中猝不及防的插曲
像丢入湖心的一枚石子

一次次打破,习以为常
而心海涟漪,又一次次被时间的潮汐渐渐抹平

重庆、武隆
雨后山城显得格外清寂
回首几十载水远山高
过去曾以为那么漫长的
人生啊,已蹉跎了半程

而挥手之间也是刹那
仿佛迷离之梦初醒

来锅正宗麻辣下酒吧
来支渝西南川江号子
下次再逢巴山夜雨
定当携手美伴行吟……

(2024.4.26 重庆武隆仙女山南国大草原)

(本报特派记者:胡泊 通讯员:朱蕾航 王晴 诗作者:胡泊)



跟着喜子去旅行,一路好心情!