

## “世界因你而来(第四季) ——拉美记者湖北行” 交流会成功举办

► 02 版



湖北广播电视台主持人周恬荣获  
中国播音主持“金声奖”

► 02 版

第八届“爱的灯火·红十字故事汇”  
活动启动

► 03 版

小集市汇聚大文明

► 05 版

留白之美:高级家装的时尚哲学

► 10 版

探索湖北的非遗美食

► 12 版

五月看剧:悬疑与古装各有看点

► 15 版



趣疆湖 游博州:  
穿越历史与自然的瑰丽画卷

► 13 版





# “世界因你而来(第四季)——拉美记者湖北行”交流会成功举办

近日,“世界因你而来(第四季)——拉美记者湖北行”交流会在湖北广电传媒大厦举行。

来自阿根廷、巴拿马、巴西、玻利维亚、多米尼加、厄瓜多尔、哥伦比亚等17个国家的19位媒体记者依次在现场交流分享在湖北的所见所闻,并点亮地图。

连日来,19位外媒记者打卡湖北文化地标,领略荆楚文化的悠久历史和深厚底蕴;走访武汉、襄阳、宜昌的科技创新企业,向世界宣传推介湖北,探寻中国式现代化的湖北实践,相关报道被外交部部长助理华春莹的Twitter账号点赞和转发。

湖北广播电视台已连续四年成功举办“世界因你而来——外媒记者湖北行”活动,将外媒记者“请进来”,“借嘴说话、借船出海”,已经成为湖北国际传播的知名IP。

(来源:台(集团)综合办)



## 湖北国际传播中心《一路相连》获国际短视频大赛一等奖

近日,2023国际短视频大赛成果发布暨全球展播启动仪式在山东菏泽举办。湖北国际传播中心系列短视频《一路相连》从3000多件海内外作品中脱颖而出,喜获大赛一等奖。

系列短视频《一路相连》由湖北国际传播中心历时半年精心打造,作品聚焦莫桑比克、俄罗斯、印度尼西亚、巴基斯坦、泰国等“一带一路”共建国家的在鄂留学生,以第一人称视角打开国际传播叙事切口,发掘武汉及其他家乡城市的交集、两种文化的链接,展示中国化的全球话语的吸引力。

据悉,大赛评选出的百部优秀作品,将在海内外特别是“一带一路”沿线国家和地区主流媒体及网络视听平台进行为期一个月的展播,向世界展示真实、立体、全面的中国。

(来源:台(集团)综合办)



4月28日,第2届中国播音主持“金声奖”颁奖典礼新闻发布会在京举行。会上宣布评选出优秀广播播音员主持人、优秀电视播音员主持人各10名。来自湖北广播电视台的播音主持人周恬榜上有名。

毕业于北京广播学院播音与主持艺术专业的周恬,从小听广播、爱广播,长大做广播,在话筒前执着历练二十余年,累计直播《湖北新闻》超4000期,并且连续五届担任湖北省两会播音员。周恬以扎实的业务功底和独特的眼界视角,在媒体融合的大潮中开拓“破圈”,参与创排的歌剧《天使日记》获“五个一工程”优秀作品奖,策划主创的《抗战老兵回忆录》《绿水青山的回响》、庆祝建党百年“毛主席诗词党课”等媒体融合作品荣获国家级大奖。

(来源:广电独家)

湖北广播电视台主持人周恬荣获中国播音主持“金声奖”

## 湖北广播电视台纪录片部荣获“全国工人先锋号”称号

近日,在2024年庆祝“五一”国际劳动节暨全国五一劳动奖和全国工人先锋号表彰大会上,3位广电人获全国五一劳动奖章、4家集体获评全国工人先锋号。来自湖北广播电视台的纪录片部获得“全国工人先锋号”称号。

湖北广播电视台纪录片部成立十年来,实现高端制作“创收”和“创优”双丰收,锻造了湖北省高端制作品牌。其中,2020年新冠疫情来袭,纪录片部联合多部门多维度多语态全过程记录这场重大事

件,锻造了以《武汉战疫》《见证》《一级响应》为代表的抗疫纪录片,留下1000T非常珍贵的高品质影像档案;为庆祝建党百年,纪录片部策划并拍摄了三集纪录片《山河为证》,凸显荆楚儿女在中国共产党的领导下,在百年重大历史关头,为中国革命和建设所做的巨大贡献;为迎接党的二十大胜利召开,纪录片部以长江大保护为主题,策划实施了三集纪录片《春风又绿江南岸》。

(来源:广电视界)





# 第八届“爱的灯火·红十字故事汇”活动启动

为纪念第77个“世界红十字日”，湖北省“红十字博爱周”活动启动仪式暨第八届“爱的灯火·红十字故事汇”于5月6日在湖北广电传媒大厦1200平米演播厅盛大举行。本次活动由湖北省红十字会与湖北广播电视台联合主办，湖北卫视事业部执行，为公众呈现一场人道精神的视听盛宴。

活动通过精心编排的小品、歌舞、致敬团诵读、故事短片等丰富多样的节目形式，生动展现了“人道精神、生生不息”的湖北红十字故事。其中，公安县“修表匠”田辉生和他的红十字水上救援队、襄阳融媒体中心全媒体理



论评论部副主任胡采棣、武汉新洲“钢钉”侠魏剑英等人的感人故事，更是让现场观众深受触动，感受到了温暖博

爱的力量。

在活动现场，一批爱心企业和社会组织纷纷慷慨解囊，向省、市红十字

会爱心项目捐款。出席活动的领导向获得中国红十字会“会员之星”、红十字志愿服务先进典型的个人及组织、获得中国红十字会总会表彰的单位组织，以及现场捐赠企业颁发了证书，以表彰他们的杰出贡献。

省红十字会对本次活动的成功举办和湖北卫视执行团队的工作给予了高度评价。他们表示，将进一步加强与湖北卫视的合作，共同为推动湖北红十字事业的发展贡献力量。同时，他们也希望通过此类活动，让更多的人了解红十字精神，传递爱心，为构建和谐社会贡献力量。

## 唐山南湖大型户外实景秀： 用“广电+文旅”新玩法打造城市新名片

5月1日至5日，每晚20:00，唐山南湖公园内人头攒动，一场名为“一路生花 绽放唐山”的2024唐山南湖大型户外实景秀正热烈上演。这场由福建省广播影视集团卫视中心精心策划与制作的视听盛宴，不仅为游客带来了一场震撼的感官体验，更成为“广电+文旅”深度融合推动文旅产业高质量发展的新典范。

创意与文化交织，科技与艺术碰撞，实景秀在“五一”假期迅速引爆网络话题。网友纷纷点赞舞台的壮观与酷炫，称之为“钢铁之城的浪漫”，并引发一波“唐山打卡热”。实景秀5天售票近6万张，日均到场人数过万，成为文旅融合新模式的成功实践。

CCTV-4中文国际频道《中国新闻》栏目也对此进行了报道，称赞“科技+文化”点亮了五一假期。截至5



月5日上午10点，实景秀在各大社交媒体平台共斩获热搜热榜22个，全网传播量超5亿，其中，话题传播量超2.3亿，抖音单平台相关视频播放量超2.8亿。

此次实景秀深入挖掘了唐山城市的文化底蕴，以极致的视听效果展现

了唐山的历史风貌与现代魅力。福建省广播影视集团卫视中心凭借丰富的制作经验和创意实力，历时两个月精心策划与筹备，25天的搭建与排练，使用近7万根雷亚架、3500盏各类舞台灯具，打造了一场令人难忘的视听盛宴。

## 《诗行长江·重庆篇》重磅上线 探寻长江文化新篇章

5月11日，由重庆卫视精心打造的大型文化探访节目《诗行长江·重庆篇》正式在各大平台同步首播，该节目旨在以诗歌为媒介，展现“新时代新征程新重庆”的壮丽画卷，传承与弘扬长江文化的独特魅力。

《诗行长江·重庆篇》作为重庆广电集团的重点项目，旨在打造“渝字号”文化精品，通过富有创意的节目形

式，带领观众领略巴渝文化的深厚底蕴，感受新时代重庆的城市精神。节目以长江文化为核心，邀请嘉宾、主持人一同走进重庆的渝中区、大足区和巫山县等地，通过实地探访、吟诗赏景、解读文化等多种方式，展现重庆的山水之美、文化之韵。同时，节目也注重将传统文化与现代科技相结合，通过XR虚拟现实技术等手段，

让观众在沉浸式的体验中感受传统文化的魅力。

该节目邀请了众多文化大咖和嘉宾共同参与。中国文物学会会长单霁翔、重庆卫视主持人何苗苗、《中国诗词大会》第四季冠军陈更、重庆籍女演员熊乃瑾以及热爱中国文化的意大利籍青年阿雷等共同组成“诗行团”，共同探寻长江文化的独特魅力。

4月25日，一场电视节目发布活动在国家广电总局与文化和旅游部联合举办下盛大开启。本次活动名为“锦绣荧屏 精彩视听——电视陪你看中国”，旨在通过38部精选的文旅主题综艺节目、文化节目、纪录片和动画片，向全国观众展示中华大地的瑰丽风貌和深厚文明。

作为该计划的首场活动，“电视陪你看中国”发布的片单分为风物大地、文明之光、活力相约三个篇章，每个篇章都独具特色，涵盖了中国大地的不同侧面。

在风物大地篇章中，《还有诗和远方》《千年徽州》《2024中国礼·陶瓷季》《我们的国家公园》等13个节目，通过人与自然、人与文化的深度交流，展现了中华大地的壮丽景色和丰富物产。

文明之光篇章则通过《中华文明地标》《最美中轴线》《文运中国》等13个节目，带领观众探访那些散落在中华大地上的文明遗址和文化遗产，感受中华文明跨越时空的魅力和力量。

活力相约篇章则以《花儿绽放·乡村季》《极限挑战》《我在岛屿读书》等12个节目为代表，通过行进、纪实等手法，展现了多彩的生活画面、人间烟火以及人们对心灵家园的向往和追求。

国家广电总局与文旅部携手发布  
「电视陪你看中国」文旅主题电视节目片单



# 母亲节快乐

感谢您给予的一切，感恩母爱

2024年5月12日



湖北广播电视报



# 小集市汇聚大文明

为给辖区居民提供优质服务,武汉许多社区根据居民的不同需求开展不同内容的集市类活动,从而进一步达到提高居民生活品质 and 文明素养的社区治理目标。

## 趣味集市实践文明新风



▲金域蓝湾社区

近日,武汉市经开区沌阳街道金域蓝湾社区新时代文明实践站举办了“趣集市 文明实践我行动”的便民集市活动。活动吸引了20组家庭摊主参与,他们纷纷将家中闲置的书籍、玩具、衣物等物品带到社区香奈儿花园广场的“货摊”上,让这些平日里被



▲仙湖社区

遗忘在角落的物品焕发出新的光彩。在专业手工艺人的指导下,居民们积极参与旧物改造活动,将废旧物品改造成美观实用的手工艺品,如将旧衣物变身为创意福袋等,不仅实现了资源的再利用,还展现了居民们的创意与巧思。

(通讯员 曾艳芳)

由武汉市汉阳区永丰街仙湖社区新时代文明实践站联合万济医院发起的“廉洁文化进小区 清风廉韵入人心”便民公益活动,在辖区内的小广场拉开序幕。公益集市集多项免费服务为一体,根据居民的需求设置了公益活动、便民活动、政务服务咨询三个大类。内容涵盖义诊义剪、法律咨询、免费洗鞋、免费洗锅多个志愿服务项目。社区工作人员主动将居

民比较关心的社保办理、医疗保险、就业办理、老龄津贴和独生子女父母一次性奖励等政务服务事项送进“集市”,通过政务服务窗口前移的方式,让居民在家门口就能享受政务服务,由以往“等你办”转变为“帮你办”,从坐等群众上门到主动上门服务,提高居民办事便利程度。

(通讯员 郭旋)

近日,武汉市江宁区汉兴街道华苑里社区新时代文明实践站联合华苑幼儿园、汉兴街卫生服务中心、街道垃圾分类专班、街道社区戒毒康复中心开展了以“大手小手齐参与,爱国卫生我先行”为主题的集市式志愿服务活动。

社区工作人员在华苑小区中心广场通过发放宣传彩页、现场讲解等形式,向辖区居民宣传垃圾分类、春季传染病预防、禁毒宣传等知识。为巩固幼儿园小朋友的学习成果,现场通过垃圾分类趣味游戏让他们充分了解垃圾是如何正确投放的。此外,汉兴街卫生服务中心还为小区居民提供免费的义诊服务和健康咨询服务。

(通讯员 王祎)

大手拉小手,爱卫我先行



▲华苑里社区

## 健康讲座引导居民养成良好生活方式



▲仙湖社区



▲仙湖社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区党群服务中心联合新时代文明实践站以及臻鑫真意智慧养老服务中心,共同举办了一场主题为“关爱口腔,幸福养老”的口腔健康知识讲座。口腔医生为老年朋友们详细解释了“牙齿健康 8020”这一标准的含义,即80岁的老人至少应保有20颗功能牙,以及牙周病、口腔溃疡等常见口腔疾病的成因、预防及治疗方法。医生还现场演示了巴氏刷牙法,并耐心纠正了部分老年人在刷牙过程中存在的错误动作,一对一的咨询服务,并为他们进行了基础的口腔检查。

(通讯员 孙俊)



▲姑嫂树社区

武汉市江宁区汉兴街道姑嫂树社区汉口秀园党群驿站联合共建单位武汉市交通运输局、江宁区市场监管局、汉兴街道社区卫生服务中心,在汉口秀园小区开展食品安全宣传和健康义诊进社区的科普活动。活动通过食品安全宣传与健康义诊相结合的方式,向居民群众普及食品安全知识及医学健康常识,让居民了解到生活中常用的食品安全知识,免费为居民测量血压、血糖,传播防癌抗癌理念的同时,向居民普及预防癌症的常识,并提倡平时生活中注意合理膳食,形成自主自律的食品健康行为。

(通讯员 马静)

武汉市经开区沌阳街道海滨城社区携手沌阳卫生服务中心,以“肿瘤防治,早早行动”为主题开展健康讲座。协和医院肿瘤科专家聂云医生详细解读了癌症的预防与治疗。她指出,改变不良生活方式能有效降低癌症风险,比如戒烟、均衡饮食和适量运动等。同时,她强调癌症虽非传染病,但某些致癌因素如病毒和细菌具有传染性,因此保持个人卫生和接种疫苗至关重要。聂医生还着重提示了早诊早治的重要性,呼吁居民定期体检,及时就医。

(通讯员 马海丽)



## 小事不小视 热心暖民心

从群众最急、最盼、最想解决的小事入手,将来自武汉各个社区的温暖传递到老百姓身边。

## 翻窗帮居民关火



近日,一通紧急的求助电话打破了武汉市经开区沌口街道东荆社区的宁静。居住在汉纸中路的祝婆婆焦急地表示,自己在外买菜时,不慎将大门的钥匙遗忘在家中,而家里的灶台上还炖着汤,火势一旦失控,后果不堪设想。

社区党委在接到求助后,迅速联系楼栋长和应急服务站的队员赶往现场。到达现场后,工作

人员发现老人家所居住的二楼有一扇窗户处于开启状态。在保障安全的前提下,应急服务站的队员利用长梯从窗户进入屋内。他们迅速找到灶台,果断地关掉了正在燃烧的火源,消除了安全隐患。祝婆婆感慨地说:“真是太感谢社区了,要不是你们及时赶到,我真不知道该怎么办才好!”

(通讯员 胡慧敏)

## 处置井盖除隐患

近日,武汉市江宁区汉兴街道桃林社区河湖长制工作人员在日常巡查中,发现辖区内经发公寓小区一处路中间的污水井盖,被一辆清运建筑垃圾的清运车不慎压断后导致轮胎陷入井盖断裂处。经过现场人员的共同努力,清运车总算从井盖“陷阱”中挣脱出来了。

事件发生后,桃林社区河湖长制工作人员与物业人员在井盖“陷阱”处四周设置了警戒标识标志,同时,从物业服务中心紧急调来一块井盖,临时铺设在破损的井盖上方,以确保居民群众的正常出行。第二天井盖修复完毕,安全隐患终于得到了彻底消除。

(通讯员 余红梅)

## 破解路面积水难题



近日,武汉市江宁区汉兴街道常远里社区香缇美景小区2号门出入口由于路面低洼,排水口高于路面,每逢雨天便积水严重。为了切实解决这一问题,常远里社区依托路长制与河湖长制的创新结合,积极协调街道及相关部门展开行动。

江宁区城管局、水务局、汉兴街道综合执法中心及社区工作人

员多次前往现场查看,考虑到积水点地势低洼且是小区主要出行路段,白天人流量较大,最终决定由城管部门在晚上进行施工,以最大限度减少对居民日常出行的影响。经过紧张而有序的施工,成功解决了困扰居民已久的路面积水问题,积水问题得到了有效解决,居民们再也不用担心雨天蹚水出行了。(通讯员 张丽影)

## 及时消除安全隐患



近日,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区充分发挥社区职能职责,解决居民多项“急难愁盼”的问题,获得居民赞誉。

居民聂女士将一面印有“尽心竭力办实事”的锦旗送到汉琴社区并连声表示感谢。原来,社区二次供水改造时因为聂女士家中无人,水务局漏装了其家中的水表,导致聂女士家中好几天无法正常用水。了解情况后,社区多次联系水务局和二次供水改造的装表人员,最终水务局免费为聂女士安装了新水表。

琴断口南岸小区居民向社区反映:南岸有一个招牌墙裂开了,存在很严重的安全隐患,希望能及时得到处理。汉琴社区工作人员立刻到现场实地查看,设立警戒区域,同时贴出通知让出入的居民注意安全。随后社区联系到城管执法中心等相关门上报安全隐患并进行了应急处理。第二天,城管执法中心工作人员对松动的墙面进行拆除,清理全部脱落的墙砖,为居民排除了安全隐患。

(通讯员 马旭 黄琳艺)

## 爱心“椅”缓解不便

近日,武汉市武昌区首义路街道长湖社区网格员和爱熙驻首义路街社工站的社工一同前往张奶奶家,为她送上了一份特别的礼物——一张爱心坐便椅,用实际行动为困难老人送去了温暖与关怀。

不久前,爱熙社工在日常的“话家常式”走访中发现了张奶奶如厕困难的问题后,成功链接到

爱心坐便椅资源,送到了张奶奶家中。在送达坐便椅的同时,社工们还亲自为张奶奶进行了安装,并详细讲解了坐便椅的使用方法和注意事项。看着崭新的坐便椅,张奶奶激动地说:“真没想到上次随口一提,你们就真的给我送来了。有了这个坐便椅放在房间里,夜晚上厕所都方便很多,真的谢谢你们!”



社区  
运动会

## 翡翠玖玺社区： 举行趣味运动会

近日，武汉市经开区沌口街道翡翠玖玺社区举办的趣味运动会，吸引了社区新老党员40余人参与。

运动会现场，精心设计的比赛项目令人耳目一新：“廉在心，不偏离”项目考验了参赛者的平衡能力和对清廉文化的坚守；“心‘廉’心，向前走”项目则要求参赛者团结协作，共同追求廉洁自律的目标；“明是非，走正道”项目则通过模拟场景，让参与者在体验中加深对是非观念的理解，坚定走正道的决心。除了紧张刺激的比赛项目，



活动现场还设置了廉政文化绘画区。党员们纷纷拿起画笔，共同绘制多彩

“廉”字图。

(通讯员 郑文洁 刘艳)

少儿  
科普

## 关山口社区： 举办“科技之旅”科普日活动

近日，武汉市洪山区关山街道关山口社区联合街道社会工作服务站与华中科技大学计算机学院，共同举办“科技之旅”科普日活动。

当天清晨，23位来自关山口社区的青少年满怀好奇与期待，来到了华中科技大学计算机学院，参加了一场题为《原来AI如此简单》的微课。在

课堂上，华中科技大学计算机学院的志愿者们为少年们展示了AI技术的最新应用。从动画到音频训练，从ChatGPT到Sora视频模型，少年们被这些神奇的AI形象深深吸引。他们纷纷提出自己的疑问，与志愿者们进行互动交流，现场气氛热烈而活跃。

户外  
踏青

## 解放桥社区： 举办徒步赏花活动

近日，武汉市武昌区白沙洲街道解放桥社区举办了一场主题为“花海寻梦，汉韵流芳”的徒步赏花活动，活动不仅为社区居民提供了一个亲近自然、欣赏美景的平台，更通过穿汉服、诵诗词等形式，弘扬了中华民族优秀传统文化，同时宣传了婚俗改革的新风尚。

活动现场，最美家庭的胡培林夫妻为大家带来了舒婷的经典爱情诗词《双桅船》的深情朗诵；夫妻党员家庭的毛爹爹更是借此机会倡导婚俗改革，提倡喜事新办简办；年逾七十的黄培林夫妇也参加了此次活动。大家分享了四十年前艰苦条件下的简单婚礼，感叹如今社区的活动让他们重温了“执子之手与子偕老”的美好誓约。

(通讯员 徐玲丽)

社区  
公益社区  
治理

## 马家社区： 小「板凳」促治理创新

为了推进武汉市硚口区汉正街道马家社区基层治理工作的创新进度，提升社区服务水平，近日，在街道社工站万帮社工的支持下，马家社区工作者与洪湖小区自治合伙人共同开展了年度首次“板凳”议事会。

会上社区工作者、自治合伙人和居民群众围坐在一起，对议事制度、居民生活中遇到的问题与困难展开讨论。针对“文明养狗，希望社区加大宣传力度”“希望社区多开展整治环境卫生的活动”“社区大门太小，有时进场和出场的车会车时进出迟缓”“停车不规范”等问题，大家你一言我一语，纷纷提出自己的意见及建议，议事会将民意及时反馈到社区，社区工作者也就居民提出的问题进行一一解答。

社区  
手工课

## 五岭社区： 手工编织班受追捧



近日，武汉市武汉东湖新技术开发区左岭街道五岭社区乐享学堂以新时代文明实践站为阵地开展了手工编织课。

编织爱好者张老师作为主讲人，向在场的居民们介绍了编织的魅力，并带领大家学习如何钩织玫瑰花。张老师边示范边讲解，详细阐述了辫子针、短针、长针等基本针法的运

用。大家纷纷上手学习。在学习的过程中，年轻的学员们表现出了浓厚的兴趣，尽管初次接触钩针编织，动作略显生疏，但在张老师的耐心指导下，他们逐渐掌握了编织技巧。一些阿姨们则回忆起年轻时的编织经历，感叹这次活动让她们重温了往日的乐趣。

(通讯员 朱莉君)

近日，武汉市经开区沌阳街道海滨城社区发动社区全体青年工作人员积极参与献血活动。

活动当天，献血爱心车的医务人员早早来到街道完成登记填表等准备工作后，献血活动正式开始。献血者个个精神饱满，热情高涨，纷纷挽起衣袖，鲜红的血液沿着针头，缓缓流入血袋，爱心就这样传递着。一位参加献血的青年表示：“能尽自己的微薄之力，无偿献血为生命接力，是一次非常有意义的爱心活动。”

社区党委书记吴庆表示，这次无偿献血活动让我们感受到青年队伍的力量，社区也想借这次活动的契机，呼吁全民积极参与公益事业。(通讯员 黄静)

## 海滨城社区： 义务献血托起热血青春





## “抗皱纹吸管”能抗衰吗？

近期,一款名为“抗皱纹吸管”的产品深受大家的追捧。这款吸管的形状如“数字7”,在顶部水平部分设有一个小孔,让使用者可在不紧抿嘴唇的情况下轻松饮用液体,从而减少皱纹的产生。然而,专家对该吸管的抗衰效果提出了质疑。

美国明尼苏达大学医学院教授指出,尽管“抗皱纹吸管”的设计可减少嘴唇周围肌肉的重复收缩,但皱纹的形成还受到遗传、日晒等因素的影响。据英国《每日电讯报》报道,有医学专家指出使用该吸管时嘴唇仍需轻微掀起。对于如何减少皱纹,专家建议人们应更多关注防晒、保证充足睡眠、减少饮酒和吸烟。

抗衰,除了护肤还需调整饮食习惯。随着年龄不断增长,脸上、身体上的皱纹就会变得越来越多。中国医学科学院整形外科医院整形外科主任医师杨明勇曾在其文章中介绍,营养对皮肤的影响是毋庸置疑的,除了需要使用正确护肤产品以外,还应该注意饮食方面的调节。



### 多吃胶原蛋白食物

甲鱼、猪蹄、猪皮里面的胶原蛋白含量是非常丰富的,可以让皮肤更加滋润,水分含量更多,让皮肤更加白嫩丰满,皱纹就可以消失,也能让人看上去更加年轻。

### 多吃维生素食物

维生素A可以让皮肤变得更加光泽柔韧,维生素E以及维生素C抗氧化能力又非常强,能够让皮肤下脂肪氧化问题得到控制,让皮肤表皮更加

有弹性,避免早衰情况出现,所以平时多摄入一些含有丰富维生素的食物就非常好。

### 多吃软骨素食物

鸡骨汤、鸡皮牛骨汤、猪骨汤都能让皮肤弹性变得更好,真皮是以弹性纤维构成的,而要组成弹性纤维非常重要的就是硫酸软骨素。这种物质缺乏,皮肤皱纹就会变得越来越多。所以多吃含有丰富软骨素的食物很重要,能够避免皱纹产生,让皮肤更加细嫩。

### 多吃核酸食物

这类食物可以让皱纹得到改善,还可以去除老年斑,延缓衰老,像蜂蜜、银耳、蘑菇、牡蛎、虾、鱼等里面的核酸物质很丰富,每天适当摄入一些能让皮肤得到有效改善。

### 多吃碱性食物

很多人分不清碱性食物和酸性食物。碱性食物并不是吃起来咸咸的就是碱性,而是食物进入身体以后最终呈现碱性,像各种蔬菜、海产品、豆制品、水果一般都是碱性食物,应该适当补充一些,让皮肤松弛以及皱纹多的问题得到改善,让皮肤变得更加有弹性,更加细嫩。

情绪状态对皮肤影响很大,经常性压力过大或思虑过度,可能会影响内分泌功能,进而让肌肤状态变差,过早衰老和长出皱纹。故要想抗衰老,调节心情也极为关键,最好是保持放松舒缓的情绪,避免生气和焦虑。此外,健康的生活习惯如睡眠好、坚持运动、做好防晒都有助抗衰。

(来源:保健时报)

## 甲状腺疾病的饮食调养

近年来随着大家对健康体检的重视,一些甲状腺疾病的检出率越来越高。甲状腺疾病患者该如何饮食呢?

### 甲状腺功能亢进症(甲亢)

甲状腺功能亢进症患者需要忌碘饮食,即不要吃富含碘的食物,如海带、紫菜等海产品,以及加碘盐。此外,饮食还要做到以下几点:

- 1.饮食宜补足热量和碳水化合物、蛋白质、B族维生素等营养物质。
- 2.适当进食花生及其制品,有抑制甲状腺素合成的作用。
- 3.根据临床辨证,宜进食西瓜、菜豆、芹菜、金针菜等凉性食物,木耳、百合、桑椹、枸杞子、甲鱼、鸭子等滋阴食物,山药、芡实、大枣等健脾食物。
- 4.忌食辣椒、生姜、羊肉、浓茶、浓咖啡等温热或具有刺激性的食物。



### 甲状腺机能减退症(甲减)

甲状腺机能减退症患者需适碘饮食,即适当补充富含碘的食物,可以在烹饪时添加加碘盐。其他饮食调养方式包括:

- 1.宜进食补肾温阳之品,如动物肾、羊肉、海参、虾、韭菜、山药、枸杞子等。
- 2.加强补充氨基酸,摄取优质蛋

白质。

- 3.忌食寒凉、生冷食物;避免食用卷心菜、油菜、核桃等,以免发生甲状腺肿大。
- 4.限制高脂肪,限制食用油、花生、核桃仁、芝麻酱、五花肉等,以及富含胆固醇食品,如动物脑、动物内脏等。

(来源:家庭医生)

## 中医提醒:久坐易加剧寒气淤堵

河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛提醒,臀部是坐位时人体承重的“基座”,一旦形成寒气就不容易驱散,因此是人体寒气最重的地方。寒气有下沉的特征,而臀部位于

躯干的最下端,再加上久坐使得臀部长时间处于挤压状态,血液循环变慢,就会加剧寒气淤堵。

建议早晨起床后,做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动,可以活血通

络,促进血液循环。或者脊背贴在墙上,慢慢蹲下来,然后缓缓站起来,如此循环几次,也能很好地改善臀部血液循环、增强臀部肌肉韧性,尤其适合久坐人群。

(来源:生命时报)

维生素D在调节免疫和共生微生物中有重要作用,也有很多研究发现了维生素D抗癌的机制,包括减少癌细胞增殖、促进细胞凋亡、减少血管生成等等。

近日,弗朗西斯·克里克研究所科学团队在《科学》杂志发文,研究者们发现,维生素会直接作用于肠道上皮细胞,以未知的机制促进脆弱拟杆菌的生长。脆弱拟杆菌是已知的“抗癌菌”,可提升抗肿瘤免疫力,增强免疫治疗效果。

维生素D包括维生素D3和维生素D2两种物质,维生素D3来自动物源性食物,晒太阳时皮肤合成的也是维生素D3,维生素D2则来自植物和真菌。维生素D进入人体后会首先由肝脏代谢为25-羟基维生素D(25-OHD),25-OHD随后在肾脏中转化为1,25-(OH)2D,后者可与维生素D受体(VDR)结合,调节下游基因表达。

进一步分析发现,维生素D直接作用于肠道上皮细胞中的VDR,改变肠道微生物并增强抗肿瘤免疫。总的来说,在人类中同样存在低VitD可用性与低抗肿瘤免疫力的关联。

(来源:奇点网)

维生素D可促进抗癌菌的生长



# 拉伸运动能延寿

俗话说:“筋长一寸,寿延十年。”的确,正确的拉伸锻炼,可以提升柔韧性,使关节韧带保持良好的活动度。不仅如此,诸多研究还显示,拉伸运动有助增肌、降压、改善心血管功能、降低死亡风险。

世界卫生组织发布全球指南也建议,老年人应进行多种形式的身体活动,包括柔韧性和平衡功能等。

天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示,不同类型的拉伸动作,适用于身体不同部位或不同肌群。

动态拉伸最适合作为运动之前的热身,通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉,以达到预热身体的目的。需要注意的是,这种作为热身运动的拉伸,强度不宜太大、动作要

轻缓。为了增强柔韧性或完成某些高难度动作,可以采取静态拉伸。具体方式是将关节拉伸到不能继续伸展的位置,然后坚持一定的时间。通常做这种静态拉伸越频繁、坚持时间越长,柔韧性就会提高得越快。需要注意的是,进行静态拉伸时,需保证拉伸的强度是适宜的,因为在某些情况下过度拉伸可能会导致身体损伤。

希望通过拉伸,改善身姿和体态的人,做动态拉伸、静态拉伸都能起到比较好的效果。可以改善身姿的拉伸运动,拉伸的重点通常集中在颈部、上背部、肩部和髋关节。

此外,在拉伸的过程中,身体可能会发出一些“警报”,我们要格外留意。通常拉伸时不应感到疼痛,若出



现轻微的不适感是正常的,但如果出现明显的疼痛就要格外警惕,最好立即停止。某些拉伸,特别是颈部拉伸,可能会影响大脑供应血液和氧气的血管,当拉伸时出现头晕等症状时,要及时停止拉伸,并避免再做类

似的拉伸动作。

在拉伸时一定要保持呼吸。屏住呼吸会降低肌肉和大脑的氧含量,而保持顺畅的呼吸有助于降低肌肉张力、增强拉伸肌肉的效果。

(来源:保健时报)

## 这些蔬菜嘌呤比肉还高

有些蔬菜是隐藏的“嘌呤大户”,摄入过多也可能诱发尿酸升高,引起痛风发作。下面介绍5种蔬菜的嘌呤含量:

1.芦笋。芦笋高纤维、富含维生素,但也是高嘌呤食物,每100克中嘌呤含量高达500毫克。

2.豌豆苗。每100克豌豆苗含500毫克嘌呤,主要集中在根部,建议高尿酸人群平时去根食用。

3.紫菜。紫菜属于水生植物,每100克约含150毫克~500毫克的嘌呤物质。

4.菌类。包括香菇、金针菇、凤尾菇等。每100克鲜香菇的嘌呤约214毫克,干香菇可达到405毫克。

5.蚕豆等干豆类。蚕豆嘌呤含量在307毫克/100克以上,黄豆、绿豆、黑豆、红小豆等常见的干豆类,以及含水量较少的腐竹、豆皮等嘌呤含量也较高。(来源:生命时报)



## 哪些运动需要额外补充电解质?

中高强度运动出汗快、易脱水,每次1小时,比如慢跑(6-8公里/小时)、骑自行车(12-16公里/小时)、登山、爬楼梯、游泳、长跑、足球、篮球等。从事这些运动时除了补充水分,还需要适量补充电解质。此外,有很多研究表明,在运动前、运动中和运动后适量补充水和电解质,有助于提高运动表现并加快运动后的机体恢复速度。

除了水和电解质还要注意啥?

除了水和电解质,运动补水的产品一般还会强调渗透压和糖。现在市面上的主流产品是“人体等渗”的,也就是和人体内环境的渗透压一致,这



样可以提高水和电解质的吸收效率。同时会添加少量糖分(一般不超过8%),葡萄糖有助于肠道对钠的吸收,也可以给肌肉提供一些燃料。在运动过程中,每15-20分钟喝几口即可。

(来源:北京青年报)

## 远离微塑料的“防身术”

培养这些个人卫生习惯,帮你远离微塑料的侵害。

1.选择质量好的瓶装水:购买瓶装水时,注意查看产品标签和认证信息,选择有质量保证的品牌。避免购买来源不明或价格过于低廉的瓶装水。

2.定期更换水壶和水杯:即使是高质量的水壶和水杯,长期使用也可能磨损,导致微塑料产生。

3.安装家用净水器:安装家用净水器可以有效去除水中的杂质和微塑料颗粒,提供更安全的饮用水。

4.使用不锈钢或玻璃材质水壶:这些材质烧水更安全,因为他们不易释放微塑料颗粒。

5.使用天然洗漱用品。选择不含微塑料颗粒的洗漱用品,如天然成分的牙膏、洗面奶等。关注产品的成分表,避免购买含有微塑料的产品。

6.定期清洁皮肤。勤洗澡、洗手,保持皮肤清洁,尤其是在接触可能含有微塑料的物品后,避免用手直接接触脸部和口腔,以减少微塑料通过皮肤接触进入体内的风险。

(来源:北京青年报)

适当的午睡可给健康带来不少的好处,但午睡也有不少的注意事项。尤其是年龄>59岁的人,一定要注意这三不要。

1、不要睡得太久

美国加利福尼亚大学进行的一项研究指出,午睡与大脑衰老之间存在双向关系。更长、更频繁的午睡会增加晚年痴呆的风险,且随着年龄的增加罹患阿尔兹海默症的风险会随着午睡的时长而增加。具体来看,相较于每日<1小时午睡的人,每天至少1次>1小时的午睡,会增加40%的痴呆发生风险。

中国广州医科大学潘哲博士也表示,午睡时间>1小时会让死亡风险增加30%,最佳的午睡时间应该保持在30分钟左右。

2、不要吃饱就睡

饭后全身的血液主要会集中在胃肠道进行消化,马上午睡大脑、全身的供血会减少,睡醒后会感觉非常累。

3、不要趴着睡

趴着睡会让手臂、眼球、颈椎受到压迫,容易导致肌肉劳损,醒来后感觉肩颈疼痛、视力模糊以及胃胀气等。实在没有条件的人,可以买个脖颈枕仰在椅子上睡,也比趴着睡健康。

50岁以后,牢记午睡「三不要」



# 留白之美:高级家装的时尚哲学

在时尚界,留白是一种高级的美学概念,它不仅仅是空间的表达,更是一种情感的流露。当我们将这种美学应用到家装中,会发现家不仅仅是一个居住的空间,更是一个可以触摸灵魂、感受艺术、体验时尚的地方。

留白,不是简单的空旷或冷清,而是蕴含着“少即是多”的深意。它犹如一个时尚的舞台,没有繁复的装饰,只有极简的元素,却能聚焦所有的目光。家中的每一个角落,都可以是留白的舞台,它让主角——你,成为最闪耀的存在。

而如何让留白更加高级呢?

关键在于巧妙地运用各种设计元素,营造出一种极简而优雅的视觉效果。视觉焦点是留白的灵魂,它可以是一盏设计感十足的吊灯,也可以是一幅充满艺术气息的画作,它们与周围的留白相互映衬,形成了一种独特的时尚韵味。

色彩的选择也是关键。灰与白



的搭配,既不会过于刺眼,也不会显得单调。它们与留白相互呼应,形成了一种低调而奢华的时尚感。而原木色的加入,则为整个空间增添了一抹自然的温馨,让家变得更加有温度。

在开放式的空间里,阳台成为了一个不可忽视的设计亮点。通过巧

妙地利用阳台的空间,我们可以将其打造成为一个充满生机的休闲区域,让家变得更加有趣和生动。

最后,客餐厅的规划也是体现留白之美的重要环节。通过采用一致的风格和设计理念,我们可以让这两个区域在视觉上形成连贯和统一,从而营造出一种和谐而时尚的家居氛围。

## 家装陷阱:这五大设计误区让你费钱又添堵

在装修的过程中,一些看似聪明实则添堵的设计选择,不仅让预算紧张,还可能给日常生活带来诸多不便。本期,就让我们一起揭秘这五大家装设计误区,让你在装修路上少走弯路。

### 误区一 | 燃气热水器“包粽子”

燃气热水器作为现代家居的热供水供应核心,其方便性和实用性不言而喻。然而,有些人为了追求厨房的整体美观,选择将燃气热水器包裹在定制的橱柜中。这种做法看似聪明,实则隐患重重。燃气热水器需要充足的空气流通以保证正常燃烧,一旦被封闭,不仅可能导致燃烧不充分,甚至可能引发安全隐患。因此,让燃气热水器自然融入厨房环境,才是既安全又美观的做法。

### 误区二 | 跟风换大玻璃落地窗

大玻璃落地窗以其通透明亮的视觉效果,成为现代家居的流行趋势。然而,这种设计并非适用于所有

户型和居住环境。首先,落地窗的面积较大,可能导致室内通风不畅,影响居住舒适度。其次,大玻璃落地窗的清洁和维护也是一项繁琐的任务。此外,极端天气下,落地窗的安全隐患也不容忽视。因此,在选择是否安装落地窗时,需充分考虑居住需求和实际情况。

### 误区三 | 空调挂机“假扮”中央空调

为了追求家居的整体美观,有些人选择将空调挂机隐藏在柜子或吊顶中,以模仿中央空调的视觉效果。然而,这种做法往往牺牲了空调的使用效果。由于柜子的阻挡,空调的回风口可能无法准确感知室内温度,导致空调频繁启停或无法达到设定温度。此外,隐藏的空调挂机也增加了日常维修和清洁的难度。因此,在选择空调安装方式时,需权衡美观与实用性。

### 误区四 | 追求时尚使用壁挂马桶

壁挂马桶以其悬空设计和无卫生死角等优点,受到一些时尚达人的喜爱。然而,这种马桶的安装和使用并非想象中那么简单。首先,壁挂马桶

需要安装在承重墙上,对安装条件有较高要求。其次,壁挂马桶需要新建半墙,可能占用更多空间,使卫生间显得局促。最后,壁挂马桶的价格通常较高,对于预算有限的家庭来说,可能并不划算。因此,在选择马桶类型时,需综合考虑实用性和性价比。

### 误区五 | 使用一体式岩板台盆

一体式岩板台盆,听起来像是一个集现代科技与时尚设计于一身的产品。但实际上,它在使用和清洁方面都存在一些不容忽视的缺点。

首先,一体式岩板台盆的体积较大,对于空间有限的浴室来说,安装后可能会让浴室显得更加拥挤。此外,它的安装过程也相当复杂,需要专业的技术人员进行操作,否则很容易出现安装不当、漏水等问题,给日后的使用带来麻烦。其次,清洁一体式岩板台盆也是一项相当困难的任务。由于它的表面采用了岩板材质,一旦有污渍残留在上面,就很难清洗干净。而且,尽管它被称为一体式,但实际上岩板一体盆是用胶粘起来的,角落和缝隙较多,这些地方容易藏污纳垢,清理起来非常费劲。长时间使用下来,还有可能出现开裂散架的风险。

随着绿色消费理念的深入人心,湖北省政府于近日正式发布《推动大规模设备更新和消费品以旧换新行动方案》(以下简称《方案》),旨在通过政府支持、企业让利等方式,鼓励居民淘汰老旧家电、家装消费品,积极拥抱绿色、智能的新生活。

《方案》特别强调了家电产品和家装消费品的以旧换新政策,旨在通过此举推动新型消费模式的形成,提升居民生活品质。武汉市迅速响应《方案》,于4月26日举行新闻发布会,详细介绍了新能源汽车和绿色智能家电家居的以旧换新活动。

根据《方案》,家电以旧换新政策覆盖范围广泛,包括空调、冰箱、洗衣机、彩电等大家电,以及电饭煲、电水壶、扫地机等55个小家电品类,甚至还包括浴霸、智能马桶、家居建材等超200个细分品类。消费者只需将家中老旧家电送至指定门店或预约上门服务,即可享受以旧换新的便利。

此次以旧换新政策主要针对已使用10-20年的家电商品。武汉市商务局副局长刘亮在发布会上表示,此举旨在鼓励消费者淘汰性能下降、能耗较高的老旧家电,转向更加环保、智能的新产品。他强调,政策将更加注重刚需人群,同时鼓励企业细化回收服务,满足更多消费者的需求。

业内专家表示,湖北省此次推出的以旧换新政策,不仅有助于推动绿色消费模式的形成,还将促进家电产业的升级和智能家居等新型消费的发展。同时,通过政府补贴、企业让利等方式,也将进一步激发消费者的购物热情,为经济复苏注入新动力。



湖北启动大规模设备更新与消费品以旧换新行动



### 半个对号

□岳继宏(甘肃)

失眠的时候,总要拉开窗帘  
看一看夜空中那群星星  
它们是否,一个接一个消退  
在无人观赏的时间里也是那么难过  
月亮的出现,是同情,还是真爱?

我们总喜欢站在最高点,无论自己  
说出的话语是怎样的,都是对的  
都是对的,就连小鹿也会变成白马  
当乌云来临时,星星总是害怕的  
天空在白昼与黑夜里  
总是最繁忙的

没有香烟与烈酒,没有荷尔蒙  
没有激情与思绪,没有解释欲  
就这样静静地发呆——  
直至天亮

日出逐渐破壳而出,仿佛我  
再次重获新生,模糊的视线中  
那个对号,若隐若现

### 少年同窗聚驿城

□杨协华(河南)

阳光明媚的五月  
沐浴着暖暖的夏风  
我们少年同窗相聚在驿城,那  
一张张亲切的笑脸还留有童年的  
纯真。五十多年过人依旧情未变  
驿城爱克首俯是同窗的家院  
也是接待我的首站,每次到达那里  
迎接我的都是同窗大哥大嫂的笑脸  
泡茶切水果问寒问暖  
美食美客大酒店我们围桌交谈  
其乐融融忆童年,知心的话说不完  
把酒品佳肴欢声笑语话暮年  
同窗姐夫一曲歌,学姐伴舞步翩翩  
欢乐的时光虽短暂  
依依惜别难忘怀,期待明年五月来

### 风之夜

□淡墨(湖北)

风之夜,月色,星星  
模糊的影子,在跑  
窄巷,也免不了嚎叫

前院,树叶纷纷坠落  
沉旧的蛛丝,一丝丝粘满尘土

后院屋檐下,风往高处狂奔  
一朵云,从北的方向出发

至一棵树骨  
脆裂的声响,顿一下

而今夜,风在偷食,老羊吃草  
窄巷的对面有花草  
红杏出墙

### 春夜

□周明久(江苏)

淹没黑夜的路灯  
把黑夜狠狠戳了个大洞  
上空亮无数的星星

一棵树忘记了孤独  
摊开心事静静享受温馨  
年已渐行渐远。喜庆的红灯笼  
仍被岁月吊在屋檐下  
还有梁上泥做的燕巢空着  
期待燕子从南方飞回

抓住春天的尾巴,托付一场雨  
继续唤醒睡梦的事物

### 诗日记

□王小泥(重庆)

闪电不是上帝的鞭子  
滚雷,也不是山神河神的怨言  
刀光;剑影追杀的  
可能是你一生宁愿自己粉碎  
也希望她毫发无损的那个碧人

而自己失控的愤怒  
恨不得把露珠和砂子填为子弹  
恨不得把狼牙刺扎进某个人心脏

悔时已晚,晚成一轮夕阳默默圆寂  
晚成一滴硕大的泪,滑过夜空  
却不知是曾经的灵魂皓月

### 深耕

□冯踏(湖北)

那是一片钢铁侵占的田园  
在你不经意路过的春天,天空  
依然高远。窗棂上的梦从屋檐升起  
又悄悄隐匿。流浪的猫衔着一轮  
斜阳,打谷机的影子粘满鱼腥  
压弯脊梁的人在文字里潜水  
目光躲进余晖,汇成悲伤的河  
借一把锄,铲除姑妄与轻狂  
用两卷书页,三两浊酒  
把焦虑犁成一块块春天  
种一窗明月,用音乐喂养  
诗里种花,歌中栽篱  
等兼葭升起一缕炊烟

### 足迹

□邓达云(湖北)

留在旅途中的足迹  
犹如诗歌里飘飞的落叶  
无声地,沉寂在时间的长河里

这些足迹,在岁月的沙滩上  
又像一个模糊的记忆  
月光划过宁静的窗前  
让我偶尔想起以前的足迹

远去的时光已经远走  
足迹里留下了当年的欢歌笑语  
山的高度,可以用足迹丈量  
而人心,却不能

### 独坐

□林钊勤(北京)

我并不知道思考了什么  
就这样坐着,一切都在悄然变化  
季节在树叶上吐出新的颜色  
河水流动的声音  
像体内的报警器,越发清晰  
山有多高,飞鸟并不在乎。飞过  
或者是略过。都不影响它的自由  
  
脚下的石头在泥土中探索时间的  
声音,如同我跳动的脉搏  
清晰的计算着我的死亡  
或许是今天,或许……

巨大的忧愁笼罩我,光秃秃的山顶  
早已空无一物,星星落下一道影子  
我在这里生根,在这里独坐  
点燃内心的火苗

### 邂逅一场春雨

□司俊英(天津)

又是杏花微雨,枯黄刚被一点  
新绿嫌弃。屋檐滴落家燕的窃喜  
旧巢筑起点点新泥

翻开箱底的旧布衫,晾晒一种  
气息,在一滴水中漫溢  
小院不停搜集春天的证据  
砖缝隙中长出青苔和长寿菜  
桃红谢了一地  
蒲公英到处打探消息

黄昏站在久违的巷口  
允许一场春雨  
邂逅一段风尘仆仆的旧遇

### 把乡情带在身旁

□苗海川(河北)

流浪,黎明将要启程  
流浪,把乡情带在身旁  
我捧一把家乡的泥土放进行囊  
让家的气息陪我远行  
我装一瓶家乡的酒水放进行囊  
让家的味道伴我远行  
我拿一盏家乡的明灯放进行囊  
让家的灯火照我远行  
我拾一片家乡的落叶放进行囊  
让家的思念随我远行  
我拍一张家乡的合影放进行囊  
让家的记忆永久珍藏  
流浪,我把乡情带在身旁

### 忆江南

□周龔擘(湖北)

紫娇花养大春天,与蝴蝶结伴  
拜访庭院。清风是知心好友  
重新拨响江南的琴弦,  
余音在耳畔唱,清唱那年好风光  
人间悠悠船桨  
描摹着自在的波浪,  
青瓦和白墙为伍,  
沿岸调制柔软的暗香,  
鸬鹚是古镇的隐者,世世代代  
坚持打捞天堂的魔方,  
四月在远方擦亮  
如烟雨一样的江南印象。

### 海棠花开

□张小成(湖南)

三月的天,刚被雨水洗过  
如海棠叶一样消瘦  
微风中,一支支初生的火苗  
燃烧着春的喜悦

一瓣瓣醉人的红正贪婪地吮吸着  
一丝丝甜蜜的光阴,海棠与我  
我与海棠情牵一线

梦里,无数次激起的涟漪  
惊醒了  
我的春天

### 烈士日

□陈德胜(河北)

为了解放,为了光明。不屈的身躯  
忍受着践踏,鲜活生命被强行停止  
倒下的身躯化为壮美山河,  
留名的丰碑。我可以做无名的基座  
同样支撑着共和国大厦的巍峨  
用鲜血染红的土地铺就着通向  
黎明的朝霞。人们擎着胜利的旗帜  
高唱我们未唱尽的凯歌  
当腐朽势力被正义摧枯拉朽  
当五星红旗插遍了神州  
你是否看见了花丛中我的微笑  
不必说千百年后谁会记得谁  
无名的我早就失去了人间的记忆  
可我从来不知道什么叫后悔  
因为这世界我曾英勇的来过

### 体检

□任志龙(四川)

他拿着朱砂,在我白色的纸上画  
一幅恩格尔系数示意图  
躺下,起伏,刺探

他告诉我,在这里  
有诗人的气质没有用  
要写实,不要写意

他赠我锦囊真言:少吃饭多锻炼  
嘴别欠,要严格遵照人生使用说明  
落款是他的潦草

### 五月的苦楝

□雪瑞彬(陕西)

是四月的雨丝弄花了眼眸  
还是忍不住的。二月的烟花  
迟落在暮春四月的心头

让万事都死撑硬扛的母亲  
在椿芽竹笋,蒜苔还没变老之前  
向一丛丛脆嫩的心思服软

但仅有慈爱惻隐的心还是远远不够  
爱那么娇柔,春光那么短暂  
毕竟漫长的陪伴和等待  
会让搁置的真心,萌生哀怨的苦果

时间会褪尽嗔怨的颜色,坚持到  
秋天的初心,脱落一片空等的许诺  
并没有散尽,苦苦坚守的一剂良药

### 咏张掖七彩丹霞

□扎西尼玛(甘肃)

这片生长色彩的大地  
洪荒之力的激情和纵身跃动  
留下满眼刻骨铭心的记忆

层层垒叠,弧度相连的白岩石  
向西行进的使团,补画版图的空旷  
无数风霜雨雪,压弯了时光的腰背  
那杆承载意志的旌节仍然挺立

鲜红丘陵起伏,浪潮的汗血宝马  
锋利火焰,伸张的臂腋里昂首嘶鸣  
辽阔疆域之走廊,获得顺畅坦途  
雪水闪亮的涓流融入蓬勃绿洲

女娲描绘的丹霞,飘落千山万壑  
化作美丽的七彩丝绸  
天地间一路延伸

### 月中离人

□王澹淇(浙江)

你遥望故乡千年,故乡念你千年  
如今,亲人马上见面  
你可认得后辈子孙的脸  
一样的黄皮肤  
一样的黑眼睛  
鼻子圆圆,也是你的遗传

晴朗夜晚你对着故乡梳妆  
清清月光,清清思念  
一夜未合眼  
那是你整夜整夜许愿  
愿家家团圆  
愿香火相传  
世界几大古文明先后消失  
在你的庇护下,华夏文明才未间断  
你用什么招待第一批子民呢  
相信你会馈赠整个蟠桃园





# 探索湖北的非遗美食

4月22日晚,央视大型文化节目《非遗里的中国》摄制团队来武汉拍摄,央视主持人撒贝宁、演员徐帆、中国文物学会会长单霁翔在汉口里景区,品味非遗项目,和非遗传承人交流。非遗传承人面对央视镜头,现场展示了非遗制作绝技。

这期,我们就带读者探索一下非遗里的湖北美食。

## 襄阳石花奎面

高高挂起的襄阳石花奎面足有4米长,在街头特别打眼。36岁的第六代传承人胡传磊现场演示石花奎面穿针,头发丝穿过面条芯,用嘴吹面条,面条在玻璃杯里的一端冒气泡。

胡传磊说,石花奎面细到只有普通圆挂面的六分之一,且是空心,吃起来劲道,口感丝滑。

从和面到成形,石花奎面有13道工序,需用时25个小时。他从18岁开始学艺,从师傅那里得知这个面在清乾隆年间是皇家贡品,寓意福星高照。



## 武汉小桃园煨汤

武汉煨汤摊位摆了一排炉子和煨汤的罐子,小桃园的煨汤师傅说,这次他们要煨莲藕汤、萝卜牛肉汤、财鱼豆腐汤、黄芪土鸡汤4种汤来待客,撒贝宁乐得直呼:“今天在武汉实现喝汤自由了!”

热腾腾的藕汤下肚后,撒贝宁舒服感叹:“此味道只应天上有,人间哪得几回尝!”而徐帆最爱萝卜牛肉汤,连干三块萝卜,会吃!

传承人先大火把汤烧开,再文火慢煨3个小时,汤汁浓郁,香喷可口,有回甜的口感。别看武汉人几乎家家会煨汤,但鸡汤、鸭子汤、牛肉汤、鱼汤、鸽子汤等系列的煨汤,不是每户人家都有的。



## 荆州鱼糕

荆州自古盛产鱼,鱼糕相传为舜帝妃子女英所创,在荆楚一带广为流传,春秋战国时开始成为楚宫廷头道菜,直到清朝,仍是一道宫廷菜。据说乾隆尝过荆州鱼糕后脱口而咏:“食鱼不见鱼,可人百合糕”。

荆州鱼糕历经中国17个朝代,有着4000多年的悠久历史。从楚至清,一直是宫廷名菜。至今,在荆州一带,逢年过节鱼糕都是宴请宾客必须的一道大菜,并有“无酒不成宴,无糕不成席”的说法。



## 钟祥蟠龙菜

蟠龙菜也十分惊艳,钟祥蟠龙菜传承人武清高说,蟠龙菜始于明朝嘉靖年间,相传明朝正德十六年(1521年),武宗朱厚照驾崩无子继位,遗诏湖广安陆州(钟祥)做兴王的堂弟朱厚熜进京继承皇位。

朱厚熜从钟祥出发前到老师钱定府上告别,钱定忙命詹多厨师办一桌宴席为其饯行。詹厨师心想皇帝登基,犹如飞龙腾天,便想做道菜以示庆贺。詹厨师独出心裁选用鲜肉、绿豆精粉,加上各种佐料调制成馅,

外用鸡蛋皮包裹起来,用大火蒸熟后切片摆成盘龙造型扣于盘中,吃饭时热气腾腾摆在席中央,活像真龙腾云驾雾一般。朱厚熜品尝赞不绝口,即赐名“蟠龙菜”。

所以蟠龙菜得名于嘉靖登基之时,它在钟祥生产、食用有500余年的历史。



## 老大兴园鲰鱼

“老大兴园”以红烧鲰鱼饮誉武汉三镇,得力于厨师刘开榜,后人称刘开榜为“老大兴园”第一代“鲰鱼大王”。

刘开榜烧制的鲰鱼选用当地的长江牌洲至青山水域内的鲜活鲰鱼,制作上重刀工、重火候、重原汁、重入味,烹调中还要加鸡汁或虾仔余烩。掌握嫩度,故菜肴入盘的卤汁如膝似绒,鱼块晶亮泽润,色型美观;进口则鱼骨自分,口感滑嫩鲜香,油而不腻,具有浓厚的楚乡风味,列为鄂菜名品。



## 天门蒸菜



天门蒸菜的巨型蒸笼在此次汉口里拍摄景区格外抢眼,里面摆放了大小碗、盘菜肴不下百种,每种菜都制作出花型图案,色彩绚丽,可谓巧夺天工,可以想象蒸好开锅后的香气扑鼻。



# 趣疆湖 游博州： 穿越历史与自然的瑰丽画卷



▲鄂托克赛尔天湖

新疆,这片神秘而壮丽的土地,总是以其独特的自然风光和深厚的历史文化吸引着无数游人的目光。在上一期的旅游专栏中,我们带领大家领略了新疆湖泊的宁静、沙漠的广袤、草原的生机和温泉的舒适。然而,新疆的魅力远不止于此,它还蕴藏着无数历史的宝藏和文化的瑰宝。这次,我们踏上了一段“趣疆湖·探历史痕迹游”的考古主题研学游,深入博州,探寻这片土地上的历史演变和文化遗产。

清晨的阳光洒在达勒特古城,这座古老的城池仿佛从沉睡中苏醒,向我们诉说着过往的辉煌与沧桑。古城遗址被一条干枯的河床分为两部分,如同大自然为这片土地划定的界限。城垣虽已不完整,但地表上散落的陶器残片却见证了这里曾经的繁华。特别是那些由红色方砖砌成的房屋建筑遗址,壁面上抹着石灰与草木灰混合的泥料,有的多达六层,足以想象当时建筑的精致与坚固。

随后,我们前往了温泉县阿敦乔鲁母亲石景区。这里不仅有美丽的自然风光,更有深厚的人文传奇。天然的石头城、灵性的母亲石、梦幻的古岩画和神秘的古墓群,四个小景区各具特色,让人流连忘返。特别是那母亲石旁边的石头景观,形态各异,宛如古堡、石亭、佛洞等,令人拍案叫绝。

鄂托克赛尔天泉景区更是让人惊艳。这里的温泉水温高达60℃,但泉水却清澈透明,无色、无味、无杂质,是大自然的恩赐。周围的哈夏森林草原、鄂托克赛尔河谷和莫生达坂冰川等景观,更是让人感受到了大自然的神奇魅力。那纳仁撒拉瀑布如一条银色的丝带从山间飘落,发出哗哗的水声,让人心旷神怡。

赛里木湖是新疆面积最大的高



▲阿敦乔鲁母亲石

山湖泊。幸运的话,我们还可以亲临5月底的环赛里木湖公路自行车赛现场,我们还参观了成吉思汗点将台,感受了历史的厚重。这座点将台见证了成吉思汗征战中亚的辉煌历史,如今依旧屹立不倒,成为历史的见证。湖畔的2800多座古墓葬更是被评为国家级重点文物保护单位,这些墓葬群从青铜时代到隋唐时期,跨越了数千年的历史,具有重大的历史、艺术和科学价值。

博州博物馆则是我们了解当地历史文化的重要窗口。在这里,历史与民俗两大展厅以草原古道、肆围李罗为主线,通过传统与现代科技相结合的方式,向世人展示了壮美博尔塔拉、和谐民族家园的文化风貌。

阿拉山口口岸,这座连接中国与哈萨克斯坦的边境口岸,不仅是两国经贸往来的重要枢纽,更是亚欧大陆桥中国段西部的桥头堡。站在国门前,我们感受到了来自不同国家的风土人情,体会到了戍边文化的厚重与深远。

这次“趣疆湖·探历史痕迹游”让我们深入了解了博州的历史文化和自然风光。在这片古老的土地上,我们见证了历史的沧桑与变迁,感受到了大自然的神奇与美丽。这不仅是一次旅行,更是一次心灵的洗礼和文化的熏陶。我们期待着下一次的探险之旅,继续探寻这片神秘而美丽的土地。

报名咨询电话:

13871304299

时间	行程安排	就餐	住宿
第一天	全国各地—博乐 成团落地博乐市,接机办理酒店入住。	自理	博乐市
第二天	博乐市—达勒特古城—新疆棉种植基地—非遗手工课(全程约70公里,车程约1.5小时) 早餐后前往达勒特古城,整个古城遗址被一条东南、西北向的干枯河床分为两部分,东半部不见城垣,地表散布很多夹砂红陶、灰陶以及绿釉陶器残片和一些凹形铁渣,还可见许多房屋建筑遗址,大部分为26×26×4厘米的红色方砖砌成,壁抹石灰与草木灰混合泥料,有的多达六层。午餐后参观新疆棉种植基地,随后返回博乐上非遗手工课,课后在博乐市滨河公园自行游览,晚上21:00-23:30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)晚上入住博乐市。	早中晚	博乐市
第三天	博乐市—温泉县阿敦乔鲁母亲石—冷水鱼养殖基地—北鲢馆(自费)(全程约150公里,约2.5小时) 早餐后前往温泉县,阿敦乔鲁岩画群及石棚古墓群位于温泉县县城西北约47公里处的阿敦乔鲁,北与察汗乌苏岩画群相距2.5公里,南距博尔塔拉河约3公里,西约2公里处有察汗乌苏(白水),东侧为开阔的草原地带。“阿敦乔鲁”为蒙语,意为“马群一样的石头”,形象十分逼真,一个个巨大的石头,犹如四匹形体硕大滚圆的骏马。阿敦乔鲁石棚栏古墓群和阿敦乔鲁岩画原为两处文物保护单位,因为位置相连、年代相近,范围交错,在后续申报区保、国保时合并为一处。 午餐后参观【冷水鱼基地】,后乘车前往【北鲢馆】,参观与恐龙生活在同一时期的活化石——新疆北鲢,后参观【温泉科技馆】【温泉博物馆】,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》(部分时间有);晚入住温泉县。	早中晚	温泉县
第四天	温泉县—鄂托克赛尔天湖—状元桥(全程约160公里,山路约2.5小时) 早餐后前往鄂托克赛尔天泉景区,又称“天泉”“小温泉”,景区海拔为2650米,景区内及延伸地带布局十八景观。景区包括哈夏森林草原、鄂托克赛尔河谷、莫生达坂冰川等区域。鄂托克赛尔河从天泉南侧流过,还有从天而降的飞瀑——纳仁撒拉瀑布。这里气候温和湿润、冬暖夏凉,是天然的空调、天然的氧吧。晚上入住温泉县。	早中晚	温泉县
第五天	温泉县—赛里木湖古墓群—成吉思汗点将台—博州博物馆(全程260公里,车程约4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。环湖游览,登成吉思汗点将台、登上观鸟亭一览湖泊全景。2013年5月3日,环赛里木湖湖畔的2800多座古墓葬被评为第七批国家级重点文物保护单位,具有重大历史、艺术、科学价值。2014年7月21日,赛里木湖古墓群被列入第七批全国重点文物保护单位。成吉思汗在赛里木湖点将,至今我们依然可以看到那个点将台。午餐后前往博州博物馆,博州博物馆坐落在博乐市南城区,占地面积1.5万平方米。其建筑风格充分体现了蒙古族文化特色。历史与民俗两大展厅以草原古道、肆围李罗为主线,采用传统与现代科技相结合的方式,向世人展示了壮美博尔塔拉、和谐民族家园的文化风貌。晚上入住博乐市。	早中晚	博乐市
第六天	博乐市—阿拉山口国门—怪石峪(全程220公里,车程约3.5小时) 早餐后前往国家一类通商贸易口岸阿拉山口,阿拉山口口岸是中国与哈萨克斯坦的边境口岸,是第二座亚欧大陆桥中国段西部的桥头堡。游览【国门景区】感受戍边文化。午餐后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【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。之后返回博乐入住酒店。	早中晚	博乐市
第七天	博乐/阿拉山口机场—全国各地 早餐后前往机场、火车站,然后返还。	早	





# 《不够善良的我们》 恰到好处的社会情绪探讨



## 《不够善良的我们》

导演:徐誉庭

主演:林依晨、许玮甯、贺军翔

看点:“东亚女性”“雌竞”“年龄焦虑”“孤独感”得不到的才是最好的”……这部剧议题繁多又彼此牵扯,直戳观众的内心。

简介:这部剧聚焦40岁女性的人生,分别以两位女主角的视角勾勒出十多年前的情感纠葛。故事由许玮甯和林依晨的一次意外“撞衫”事件展开,同月同日生的二人不仅爱上了同一个男人,还经常买同款服饰。年轻时曾互为情敌,十多年来一直透过脸书的蛛丝马迹,幻想对方活得更好而感到嫉妒,没想到却意外重逢。

最近,台剧《不够善良的我们》正在播出,成为今年首部高口碑华语剧,在各平台的话题热度居高不下。

如果仅看简介,台剧《不够善良的我们》只是一个“俗套的故事”。Rebecca和简庆芬是两个同月同日生的女人,她们爱上了同一个男人。大家可能会觉得要么是大婆小三撕头花,要么就是老生常谈的红玫瑰与白玫瑰。不过随着剧情的展开,却发现这个剧集没有那么简单。

故事并不是聚焦在两个女人当年是如何的“争风吃醋”,如何的“你死我活”,而是一开始就来到了两个女主角的40代。

一个嫁为人妇,过着老公孩子热炕头,柴米油盐酱醋茶的日子。一个还在职场打拼,为业务、房租、攒养老钱过得头破血流。在社交媒体如此发达的世界,两人会时不时、无意地点入对方的社交账号,观察她最近的人生。

在简庆芬的视角下,Rebecca过着“大女主”的生活,事业有成、自由独立,没有家庭的拖累与困扰。而自己的生活,就只剩下了无聊与平凡。每天需要思考各种各样鸡毛蒜皮的事情,和亲人的关系一般还得坐在一起吃饭,讨论如何照顾老人,跟老公想有一点情趣不是得顾及儿子,就是得顾及婆婆。而这些庸常,是不能在网络上表现出来的。在网络上的简庆芬,一定要是全家人、日常欢乐、内心满足的。

于是在Rebecca的视角里,简庆芬拥有着简单的幸福,有令人羡慕的老公、一个可爱的儿子,不用为了事业奔波。反观自己,即便看上去有自己的事业,但还是得冲着上涨的物价,不断努力。

在表面的独立下,Rebecca的内心只剩下了孤独。

简庆芬和Rebecca看着网络上的对方,就像是来到了平行世界的自己。在那个世界的自己,会有着截然不同的选择。

## 评论

但现实地想,其实平行世界就是一种不切实际的幻想。

在我们分别撕开简庆芬和Rebecca通过网络展示出来的人生画皮后,她们都有着各自不同的鸡毛蒜皮与劳心劳力。这也是《不够善良的我们》,越过文化环境与生存空间的界限击中了无数人的原因。

简庆芬和Rebecca几乎代表了现在女性对婚恋关系的审视后,选择婚姻与不选择婚姻这两大方向所要面临的所有问题。而我们每个人的生活中,也多多少少都会遇到简庆芬与Rebecca在面临的東西。

我们总会觉得自己的人生充满缺憾,觉得别人外表一片光明灿烂。简庆芬和Rebecca看着对方,也是这样的心理作祟。但其实,每个人都是把苦打碎了往肚子里咽。

《不够善良的我们》所探讨的社会问题与设计的人物结构,都不算多么新颖,是常见的,甚至有点狗血。但建立在对当代人细致入微的观察之下,就是能够让共鸣来得恰到好处。

台剧能够把所有的议题摆在台面上来讨论,可以放到剧情中去展现那些消极的、反面的、不够和谐的社会情绪。演员也就有更多机会,去接触这些平凡生活的声音,即便是为了演好这些平凡,也得去真正的感受生活。

遗憾地是,我们在大陆的影视制作中,往往只能看到对过去的回望和对当下的隔靴搔痒,在这样的环境里,大部分的作品,剧情都很难深入地触碰到当代人的心理状态。一种无可奈何且轻飘飘的悬浮,就成了大陆当代影视作品的底子。在这样的情况下,即便演员想有所突破,没有剧本与人物的衬托,也只能是空中楼阁。

而只用去表现那些仙侠甜宠偶像玛丽苏的编剧、导演、演员,他们不需要去真正地呈现生活,便没有必要去感受那些不够“高级”的生活,于是变成恶性循环。

(来源:局外人看电影)



# 五月看剧：悬疑与古装各有看点

总的来说5月能看的电视剧还是较多的,悬疑剧爱好者可重点关注优酷、腾讯的“白夜剧场”和“迷雾剧场”。古装剧也有大制作定档——《庆余年2》《狐妖小红娘月红篇》都是制作精良的大IP。



## 《庆余年2》

主演:张若昀 李沁  
播出平台:腾讯  
播出时间:5月16日

看点:能否延续第一季的高质量,值得期待。

简介:2019年,改编自猫腻同名小说的电视剧《庆余年》成为年度爆款剧集。等待多年,《庆余年2》终于定档。剧情接续上一季展开,范闲率领使团回国途中,二皇子以费介、范思辙和滕家遗孤安危为由威胁范闲向自己臣服,引发二人的矛盾。



## 《狐妖小红娘月红篇》

主演:杨幂、龚俊  
播出平台:爱奇艺  
播出时间:5月25日

看点:凭借大IP和明星加持,自2022年该剧官宣杀青以来一直热度不断。

简介:根据庹小新创作的漫画《狐妖小红娘》改编,电视剧目前一共改编了三部,分别为《月红篇》《王权篇》《竹叶篇》。作为最先播出的第一部,《月红篇》讲述了涂山狐族心怀大义的大当家涂山红红与东方家后人东方月初相遇,并渐渐相爱的故事。



## 《新生》

主演:井柏然 周依然  
播出平台:优酷  
播出时间:5月6日

看点:作为申奥继编剧执导《孤注一掷》后,再度关注“反诈骗”这一社会议题的首个电视剧作品。

简介:以主人公费可之死开场,由追思会上五位“骗局受害者”的讲述拼图式铺开费可的一生,讲述一个关乎人性的罗生门故事。费可以多个人设游走在不同人身边,他是陈树发年少有为的乘龙快婿,也是程浩真诚靠谱的行业后辈,还是苏倩英俊浪漫的贴心情人。



## 《生活在别处的我》

主演:钟楚曦、刘学义  
播出平台:湖南卫视、芒果tv  
播出时间:5月6日

看点:利用平行时空的交叉叙事,诠释“镜面人生”这一主题。

简介:生活在乐山的女孩夏果,和男友郁见过着稳定且安逸的生活,却偶然得到了去往上海工作的机会。一边是机遇与挑战并存的都市生活,一边是一眼能望到头的平凡人生,她会如何做出选择?不论女主角以何种身份、过着何种生活,她都经历着喜怒哀乐。



## 《看不见影子的少年》

主演:张颂文、荣梓杉  
播出平台:爱奇艺  
播出时间:5月11日

看点:爱奇艺精心打磨的“迷雾剧场”大作。

简介:该剧讲述了“失孤”刑警王士涂与失踪三年后身份成谜的少年之间,从对立到相互救赎,一起探寻真相走向光明的情感悬疑故事。仅是张颂文与荣梓杉的“三搭”就能吸引众多剧粉,这一次他们将演绎老警察和“失踪少年”从对立到相互救赎的情感悬疑故事。



## 《我的阿勒泰》

主演:马伊琍、周依然、于适  
播出平台:、爱奇艺  
播出时间:5月7日

看点:独特且小众的新疆题材影视剧到底质量如何,即将揭秘。

简介:改编自李娟的同名散文集,描绘了北疆的风物生机,演绎阿勒泰的生活点滴。生长在阿勒泰的汉族少女李文秀在大城市追求文学梦想却屡屡碰壁,被迫回到老家与开小卖部的母亲相依为命。结识哈萨克少年巴太之后,文秀渐渐发现了阿勒泰的当地之美。





## 千人游山西： 《喜子来了》带你尽览三晋大地壮美风光

湖北卫视《喜子来了》旅行团特别策划——组织江城市民千人游山西,带大家来到这片古老而壮美的土地,探寻山西的厚重历史文化和壮美自然风光。从奔腾不息的壶口瀑布,到宏伟壮观的乔家大院;从典雅古朴的晋祠博物馆,到宁静庄严的五台山;再到佛教艺术的瑰宝云冈石窟,以及被誉为“中华第一关”的雁门关,每一处都让人流连忘返,感受历史的沉淀与自然的馈赠。

第一站,我们来到了壶口瀑布。这里是中国第二大瀑布,也是世界上最大的黄色瀑布。站在岸边,只见黄河之水以雷霆万钧之势,从百米高的崖壁上倾泻而下,激起层层白色水雾,仿佛一幅壮观的画卷。水声轰鸣,如万马奔腾,让人感受到大自然的磅礴与力量。壶口瀑布不仅是一道壮丽的风景线,更是中华民族不屈不挠、勇往直前的象征。在这里,我们仿佛能听到历史的回声,感受到中华民族的坚韧与豪情。

山西省晋中市祁县的乔家大院是清代著名商业金融资本家乔致庸的宅第。这座大院始建于清乾隆年间,历经数代人的扩建与修缮,形成了今日的规模。大院整体呈双“喜”字形布局,分为六个大院,内套二十个小院,共计三百一十三间房屋。整个建筑群雕梁画栋、气势恢宏,集中体现了中国清代民居建筑的独特风格。在这里,可以领略到古代北方民居的韵味,感受到古代商人的智慧和勤劳。

晋祠博物馆则是我们下一个探访的地点。这座位于山西省太原市晋源区晋祠镇晋祠公园内的博物馆,是一座集文物保护、学术研究、陈列展览

于一体的地方综合类博物馆。晋祠始建于北魏年间,是为纪念晋国开国诸侯唐叔虞而建。在这里,我们仿佛穿越时光隧道,回到了遥远的古代。博物馆内保存着大量的古代建筑、碑刻、雕塑等文物,每一件都承载着深厚的历史文化底蕴。漫步其中,我们仿佛能听到历史的呼吸声,感受到历史的厚重与深沉。

山西省忻州市内有两处名胜古迹,其中一处是位于五台县境内、中国四大佛教名山之一的五台山。这里峰峦叠嶂、云雾缭绕,山势奇特而险峻。五台山不仅自然风光秀美,更有着深厚的佛教文化底蕴。这里寺庙众多、僧侣云集,是中国佛教的重要传播地之一。在五台山上朝拜祈福、领略自然风光已成为许多游客的必选之项。

同位于山西省忻州市的另一处名胜便是被誉为“中华第一关”的雁门关,此关屹立于山西省忻州市代县县城以北约20公里处,是长城上的重要关隘之一。这里地势险要、易守难攻。雁门关不仅有着雄浑的关隘风貌,更有着深厚的历史文化底蕴。这里曾是古代军事要地、丝绸之路的必经之地和民族交融的重要场所。在雁门关前驻足观望,仿佛能听到古代战争的号角声和商旅的驼铃声在耳边回响。

云冈石窟也是来到山西后必游的景点之一,它是我国著名的石窟艺术宝库之一,位于山西省大同市西郊的武州山南麓,这里的石窟群始建于北魏时

期,历经数代人的开凿与修缮,形成了今日的规模。云冈石窟内的佛像造型生动、线条流畅、雕刻精美,充分展示了古代艺术家们的精湛技艺和佛教文化的博大精深。在这里,可以领略到古代佛教艺术的魅力,感受到古代人民对美好生活的向往和追求。

本次湖北卫视《喜子来了》的山西之旅是一次探寻历史痕迹、领略自然风光的旅程,每一处都让人感受到山西的魅力和韵味。此外,这更是一次被细致周到服务深深打动的温馨之旅。旅游团队努力为每一位游客提供高品质,确保游客需求都能得到及时的回应和满足。从行程设计、酒店预订到景点门票、餐饮安排,都提供细致周到的服务,让游客在旅途中感受到了温暖和舒适,给予了大家一个难忘和美好的旅行回忆!

如果您也想加入我们的欢乐旅游团,欢迎拨打报名热线

027-87377777

我们一起出发吧!



跟着喜子去旅行,一路好心情!