

# 湖北广播电视台报

2024年5月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第10期 总第2073期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚  
纵横天下

招商热线:027-85787980

## 湖北广电闪耀第二十届 中国(深圳)国际文化产业博览交易会

►02版



小事不小看 件件用心办

►03版

总感觉肚子不舒服?  
可能是它惹的祸

►07版

智能家电,让家焕发科技魅力

►08版

潜江喊你来吃虾子啦!

►12版

端午档电影 主打喜剧片

►14版

西双版纳探秘之旅

►16版



武汉超赞露营地大盘点

►13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

# 湖北广电闪耀第二十届中国(深圳)国际文化产业博览交易会

5月23日,第二十届中国(深圳)国际文化产业博览交易会(简称“深圳文博会”)在深圳国际会展中心盛大开幕。本届文博会中,由湖北广播电视台(集团)承办的湖北馆成为了焦点,集中展示了荆楚文化创新发展的最新成果。

湖北馆汇聚了五千余件展品,以荆楚文化为核心,充分展现了其独特的魅力。其中,曾侯乙编钟与长江钢琴的“钟琴和鸣”吸引了众多目光,体现了湖北音乐文化的深厚底蕴。《永乐大典》的嘉靖副本仿真影印本与数字出版的结合,则展示了传统文化与现代科技的完美融合。

湖北广播电视台文创产品主题展区更是成为了一大亮点。这里集中推出了包括“知音天团”系列手办、楚香·凤来仪桌摆香牌礼盒等在内的系列文创产品,将湖北的文化元素与现代设计理念相结合,为观众带来了全新的消费体验。

湖北馆以“传承荆楚文化精神,建设长江文化高地”为主题,以长江为轴,展现了湖北的山水之美。展馆内融合了展陈、表演和产业对接,全方位展示了湖北文化在创新方面的最新成果。

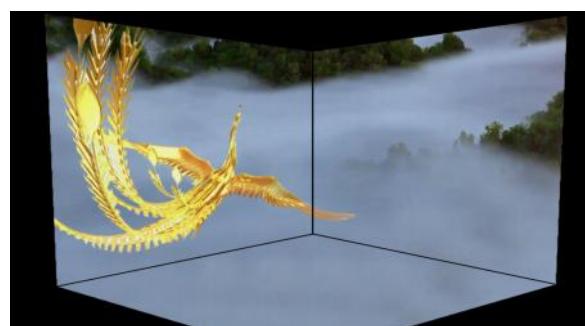
在当天的活动中,中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊,中共中央政治局委员、广东省委书记黄坤明等领导参观了湖北馆,对湖北文化的创新发展



▲土家民俗歌舞秀《花咚咚的姐》



▲楚香·凤来仪香薰桌摆



▲裸眼3D虚拟技术



▲“知音天团”手办

给予了高度评价。

5月23日,第二十届中国(深圳)文博会上,光明日报社和经济日报社联合向社会发布“2024·全国文化企业30强”(简称“30强”)名单,并首次发布“2024·全国成长性文化企业30强”(简称“成长性30强”)名单。其中,湖北3家企业上榜。

进入“30强”的湖北企业是长江出版传媒股份有限公司、武汉理工数字传播工程有限公司、湖北长江云新媒体集团有限公司上榜“成长性30强”。

“全国文化企业30强”是中国文化产业领域的权威评选活动,也是反映我国文化产业发展和文化企业规模实力的重要品牌之一。

## 湖北卫视事业部承办中国旅游日活动

近日,由湖北卫视事业部承办的2024年“中国旅游日”湖北主会场活动在利川市腾龙洞景区举行。湖北省文化和旅游厅党组书记、厅长李述永出席活动并致辞。来自摩洛哥、加纳、巴基斯坦等国家和重庆、辽宁、山东等省市的100余名游客,以及200余名文旅行业代表参加活动。

活动现场发布了2024年湖北省“中国旅游日”主题月期间惠民活动措施,为2023年省级文明旅游示范单位和新评湖北省5A、4A级旅行社授牌,为获评的“知音湖北文旅推介官”颁奖,还为首批三位“湖北文旅推广大使”颁发聘书并授牌。活动还特别设置了文旅

集市,集中展示了湖北17个市州及恩施州八县市的优质旅游商品、文创产品、艺术表演。

据悉,湖北卫视事业部已连续三年承办“中国旅游日”湖北主会场活动。今年,湖北卫视事业部针对恩施山区多变的天气,制定了多套预案,确保活动顺利进行。中央电视台、新华网、人民网等30多家主流媒体和新媒体矩阵宣推内容围绕活动主题“畅游中国幸福生活”展开,累计阅读量达1.6亿人次,吸引了旅游业界和年轻群体的广泛关注。

来源:(湖北广播电视台(集团)综合办)

## 湖北广播电视台播音主持人走进安陆“遇见李白”

近日,湖北广播电视台联合安陆市委宣传部在安陆市李白村举办“遇见李白·主播看安陆”活动。湖北广播电视台(集团)各广播电视频道的近20名主持人走进山区村落,走入田间地头,与当地文艺团体一起用真诚和热情为安陆人民献上了一台精彩纷呈的文艺节目。湖北广播电视台(集团)党委委员、副总经理陈前出席本次活动。

活动现场,湖北广播电视台播音员、主持人和安陆市融媒体中心、李白纪念馆、安陆市文旅局楚剧团、安陆市涢东学校的表演嘉宾,轮番为观众们呈现李白文化宣讲、情景剧《李白安陆十年》、诗朗诵《将进酒》、京胡舞蹈《夜深沉》、音诗舞《诗意安陆·最美碧山》等众多精彩节目。整台文艺汇演再现了诗仙李白酒隐安陆、诗吟天下的传奇人生。当地政府还在现场为“湖北广播电视台播音员主持人安陆采访基地”授牌。台播音主持专业委员会主任江涛受聘为“安陆李白文化推广大使”,聂文、吴瑾怡和刘炜受聘为“安陆李白文化形象大使”。

湖北广播电视台播音员、主持人团队通过参观采风、直播推广、考察交流等多种方式,配合本场文艺汇演活动,与当地融媒体合力展现多年安陆市推动李白文化创造性转化、创新性发展取得的成果,传播荆楚文化。

(来源:湖北广播电视台(集团)综合办)



### 遗失声明

武汉禧太广告有限公司遗失公章、财务章、中国银行民主路支行开户许可证(核准号:J5210028755801)。声明作废。

# 小事不小看 件件用心办

从小事做起,用实际行动为群众办实事、做好事、解难事,用真情构建和居民之间的良好关系,成为他们的贴心人,武汉社区一直在行动。

## 快速修复汛期损毁路面

近日,武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区的水乡之都小区3栋门前路面因积水导致部分路面开裂损毁,给居民的日常生活带来了极大不便。

三眼桥社区在接到居民反映后,对现场进行了详细勘察,并迅速与辖区共建单位武汉三眼桥燕侨工贸发展有限公司取得联系,对方表示将全力支持社区的维修路面工作,并迅速调集了所需的石材和运输车辆,为修复损毁路面提供有力的物资保障。

修复过程中,社区工作者和居民志愿者积极参与:搬运石材、清理路



面、指导运输车辆有序作业。经过大家的共同努力,路面积水情况得到了有效缓解,损毁的路面得到了及时修

复。新铺设的路面平坦宽敞,得到了居民们的一致好评。

(通讯员 汪晴)

## 增建电动车棚

近日,武汉市经开区沌口街道周公社区传来喜讯,沌口馨苑小区内新增的电动车棚已正式投入使用。据了解,馨苑小区电动车保有量达1500多辆。随着电动车数量的不断增加,原有的停车棚已无法满足居民的需求。

为了解决这一问题,周公社区积极行动,与居民代表、物业公司共同商讨增建电动车停车棚的方案。经过多次实地勘察走访和居民议事协商会,最终决定在新增5个电动车停车棚计可扩充容纳300辆电动车停放。不到

一个月,新增的电动车棚顺利建成并投入使用。居民们纷纷表示,现在楼道安全通畅了,停车也更加方便了,非常感谢社区做的这件实事。

(通讯员 郑晶晶)

## 破解下水道堵塞难题

近日,在武汉市汉阳区永丰街道快活岭社区,一处长期困扰居民的下水道堵塞问题得到了解决。

快活岭社区连湾居民反映,有一处地面持续有脏水外溢,且伴有难闻气味。得知此情况后,社区工作人员与共建单位快活岭集团公司的志愿者即刻赶到现场进行勘察。经初步判断,问题根源是下水道堵塞。社区工作人员和志愿者亲自动手进行疏通,他们从污水中捞出毛巾、塑料瓶等生活垃圾,并深入污泥中探寻堵塞点,最终确定了堵塞的具体位置。

社区工作人员联系使用该下水道的6户居民,推选出居民代表徐女士来保管预收的维修费用,并协调购买材料及监督施工。不到三天时间,这一“堵心”之事便得到了圆满解决。为防止类似问题再度发生,工作人员还指导施工人员对窨井进行了加大加深处理,并提醒居民正确使用下水管道,切勿将生活垃圾倒入其中。

(通讯员 郑艳梅 黄丹)



## 推进免费家庭适老化改造

近日,武汉市汉兴街道桃林社区东方名都小区刘桂英老人家的居家适老化改造项目顺利完成并投入使用。

刘婆婆多年来因腿脚不便,一直依赖辅助工具生活。桃林社区网格员陈凤莲对老人的情况始终保持着高度关注。家庭适老化改造政策实施后,陈凤莲迅速与刘婆婆取得联系,并安排专业工作人员上门进行评估。在评估过程中,工作人员根据刘婆婆的实

际情况和需求,为她精心挑选了移动床边扶手、沐浴椅、电话手表、四脚手杖、紧急呼叫装置、门磁/红外线人体感应器以及烟雾报警器等器具。

刘婆婆对这次改造表示非常满意,她连连称赞:“党的政策太好了,免费适老化改造,对我们困难老年人来说真是个大福音。”

(通讯员 陈凤莲)

## 背骨折老人回家

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区网格员韩星宇收到了一面印有“困难之时伸援手,尽职尽责暖民心”的鲜红锦旗,锦旗是辖区127小区李阿姨儿子对网格员在母亲意外摔伤后提供的热心服务表示的感激。

据了解,李阿姨因意外导致右小腿足部粉碎性骨折,治疗后出院的她因足部不能受力,无法自行爬上六楼的家。面对这一困境,社区网格员韩

星宇主动伸出援手,背着李阿姨一步步走上楼梯,安全将她送回家中。

李阿姨的儿子感激地说:“作为独生子,我自己也患有腰椎间盘突出症,就算赶回来,也帮不上忙。如果没有你们,我父母都不知道怎么办才好。”面对居民的赞誉,韩星宇腼腆地表示:“这都是我应该做的,感谢您对我们工作的认可。”

(通讯员 孙雅琴)



2024年6月1日  
农历四月廿五

六一儿童节快乐  
Children's Day

心怀童真 期待美好

湖北广播电视台

# 推动社区治理良性发展

## 美化环境聚民心

近日,武汉市硚口区汉中街马家社区携手街道社工站共同策划了一场“废旧轮胎彩绘”活动。在老师指导下,孩子们在废旧轮胎上绘制出色彩缤纷的图案,或画上自己的小手印,或绘制花朵和爱心,原本废弃的轮胎变得充满了童真和创意,与绿色植被有序地放置在社区绿色驿站中,形成了一道独特的风景线。社区工作人员还特地邀请了花卉店的志愿者向孩子们介绍了各种植物的特性和养护方法,鼓励孩子们认领心仪的绿植。

武汉经开区沌阳街道南湾社区党支部汇聚党员志愿者、居民代表、业委会及物业公司等多方力量,将小区内一处荒芜角落华丽变身为充满生机的“共享花园”。志愿者们挥锹铲土,翻整土地,去除杂草,将一颗颗绿植小心翼翼地移栽至翻新的泥土中,原本杂乱的角落逐渐展现出新的面貌。随着石桌石凳的加入,为居民们提供了一个休憩的好去处。南湾社



▲马家社区

区负责人表示,此次“共享花园”的改造,不仅美化了小区环境,更为居民们提供了一个交流互动的平台。

武汉市汉阳区永丰街陈家咀社区片区绿化带里的“加拿大一枝黄花”给社区的环境治理带来了极大的挑战,

经过近两年的不懈探索与农业专家的精心指导,陈家咀社区终于找到了防治这一难题的钥匙。“看,这些喷过药的黄花已经开始枯萎了。”社区负责人指着路边一片枯黄的植物自豪地说。经过精心调配的农药配比,使得“加拿



▲南湾社区



▲陈家咀社区

大一枝黄花”在生长初期就受到了有效的遏制。接下来,陈家咀社区计划对黄花生长区域进行第二次和第三次农药喷洒,以进一步巩固和强化防治成果。

(通讯员 乐玲 罗佩)

## 惠民服务获好评

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区一项便民服务赢得居民赞誉。社区将二代换三代社保卡服务从银行“搬”进小区,让居民在家门口就能办理。

活动前,社区通过网格群通知,提高知晓率。武汉农商行王家湾支行工作人员早早来到社区,为居民办理并激活社保卡,还宣传各项功能和防诈骗知识,提升居民金融运用水平和安全意识。

仙山社区相关负责人表示,社区将继续通过日常巡查收集民意,对接相关部门,形成惠民机制,解决群众难题,让群众享受家门口的便捷服务,增强居民的幸福感和满意度。

(通讯员 李露)



## 整治流浪犬保平安

近日,武汉市东湖高新区花山街道杏园社区针对居民反映的小区流浪狗问题,联合花山派出所、花山新城物业开展行动。工作人员利用捕犬网、车载铁笼子等工具捕捉了杏园、桃园、李园小区内的6只流浪犬,并移交市公安局犬类留检所。

在捕捉过程中,工作人员还向居

民宣传要文明养犬的重要性,呼吁居民做文明自律的养狗人,减少弃养,提升社会文明程度,共建和谐宜居环境。“这些流浪狗怪可怜的,每天到处找吃的,抓了集中安置它们也不用挨饿了,挺好的!”杏园小区居民王女士说。

(通讯员 张颖)

## 化解矛盾在社区

家住武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区汉江苑一期的王师傅遭遇楼上漏水的困扰后,向网格长小肖反映了情况,小肖立即联系物业和专业人员前往其家中查看情况,发现是楼上阳台漏水导致王师傅家墙体被腐蚀脱落。网格长随后上门与楼上调解,但多次调解无果。

无奈之下,王师傅只能到社区咨询律师,通过社区工作人员和律师介入协调,近日,楼上的居民最终同意在一个月内做好阳台防水。至此,双方达成协议,王师傅露出了如释重负的笑容。

汉琴社区设身处地为居民着想,发挥社区调解的作用,及时把矛盾化解在社区内,真心为居民办实事、解难题,让居民们生活得更加安心、舒心。

(通讯员 马旭)

## 公益活动助慈善

近日,武汉市硚口区汉中街军工社区联合万帮社工等单位共同举办了“汇聚慈善力量 共创美好生活”社区公益节活动。近百名群众参与其中。

公益筹款摊位通过商品义卖、扫

码捐赠和爱心图书收集等方式为社区基金筹集善款,特色商品让居民在感受地方特色文化的同时,也为慈善事业贡献力量。“你一点我一点,一起为美好家园出份力!”李阿姨拿到捐

赠感谢卡时说道。

活动现场设置了丰富多样的摊位,包括政策宣传、便民服务和公益筹款等,受到居民好评。

(通讯员 牛聪聪)



文化  
传承

## 三眼桥社区： 文艺汇演展示中华文化

近日,武汉市东湖新技术开发区豹澥街道三眼桥社区运动场热闹非凡,一场以“传承中华文化 演绎峥嵘岁月”为主题的百姓大舞台文艺演出在这里举行,为居民带来了一场丰富多彩的文化盛宴。

演出在舞蹈《三月桃花开》的优美旋律中拉开序幕,经典楚剧《醉打金枝》和《讨学钱》依次上演,演员们精湛的演技、华美的服饰、婉转的唱腔以及优雅的身姿,无一不展现出传统戏剧的独特魅力,现场不时爆发出阵阵掌声。

除了精彩的舞蹈和戏曲表演外,活动现场还设置了戏曲服装体



验环节。观众们纷纷换上精美的戏曲服饰,亲身体验戏曲中角色的魅力,并拍照留影。

(通讯员 柯文)

贴心的便民服务  
海滨城社区：

近日,在湖北省车谷阳光慈善基金会的支持下,武汉经开区沌阳街道海滨城社区联合武汉美馨社工,组织了一场便民服务活动,为居民们带来了一系列贴心的免费服务。

理发师为居民们精心修剪发型、修鞋师傅们专注地修补着每一双鞋子,原本破损的衣物在缝纫服务处师傅们的手中逐渐恢复原样,一把把刀具在磨刀师傅的打磨下变得锋利无比。

现场还特邀义诊团队,为居民们送健康,送关怀。测血糖、血压和眼科义诊的摊位前排起长队,专业的医务人员认真地为居民们进行检查和咨询,提供健康建议。(通讯员 王欢)

社区  
活动

## 聚才社区:开展艾草锤制作活动



近日,武汉市江岸区花桥街道聚才社区携手中谷乐龄社区养老服务公司,在社区新时代文明实践站举办了一场手工制作艾草锤活动。

工作人员详细解释了艾草锤的制作方法和保健益处,居民们热情

高涨,纷纷动手制作。大家互相帮助,共同完成了各自的养生锤。老人们表示,这款养生锤既实用又方便,可以随时敲打后背和肩周,缓解疲劳,提升生活质量。

(通讯员 蔡晓诗)

## 汇福园社区： 除白蚁保居住质量

近日,武汉市汉阳区琴断口街汇福园社区迅速响应居民需求,特别邀请白蚁防治专业团队,与安居兴业红色物业联动,共同开展了一系列白蚁防治活动。

为了确保白蚁防治工作的全面性和有效性,社区针对楼栋、外墙、树木等重点区域进行了全方位、无死角的消杀工作。技术人员对容易忽视的细节之处进行了仔细清理,全力阻断白蚁的繁殖和扩散。此外,白蚁防治团队还深入居民家中,进行仔细检查,并提出专业意见和指导。社区居民王女士表示:“去年他们来我家灭白蚁,效果非常好,今年到现在都还没有看到白蚁的踪影,真的很感谢他们。”

(通讯员:鲁好钦)



## 武汉市退役军人事务局军休五中心 举办端午健康知识讲座

为进一步深入贯彻落实习近平总书记关于退役军人工作重要论述,尽心尽力为广大军休干部解难题、办实事,用心用情做好军休干部的服务保障工作,让他们生活愉快、安度晚年,切实感受到党的温暖,在端午佳节来临之际,武汉市退役军人事务局第五军休中心与北京同仁堂联合举办“浓情端午,粽享健康,关爱老兵”健康知识讲座。活动以慰问、健康咨询、集体座谈、养生品鉴的方式进行,

积极引导军休干部合理养生、科学就医,更多的了解中医药文化知识,满足大家对健康预防和保健养生的需求。

武汉市军休第五服务中心党委书记、主任赵海介绍,下一步市军休第五服务中心党委将通过深挖军休红色资源,开展红色地标志愿讲解员,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埋入下一代心灵等活动来传承红色基因,赓续红色血脉。(通讯员:张成海)



智苑社区:举办  
防灾减灾文艺汇演

近日,武汉市东湖高新区左岭街道智苑社区举办了一场“互动式”文艺活动。此次活动以全国“防灾减灾日”为主题,通过多种形式向居民普及防灾减灾知识。

文艺汇演在大合唱《东方红》中开场,幼儿园小朋友的表演、模特走秀、歌舞等精彩节目轮番上阵,其中快板《防灾减灾三句半》赢得观众喝彩。演出中穿插的知识问答环节更是气氛热烈。活动现场还设置了防火逃生帐篷体验,居民在专业指导下模拟火灾逃生,增强了应对突发事件的能力。同时,志愿者向居民发放知识手册,进一步提高安全意识。

(通讯员 胡玉霞 张智)

# 2024年湖北省广播体操锦标赛暨湖北省全民健身操舞大赛圆满收官

5月26日,“我要上全运”系列赛事活动2024年湖北省广播体操锦标赛暨湖北省全民健身操舞大赛在武汉体育学院体育馆圆满收官,来自省内45支代表队,1000余名运动员,同台竞技2000余人次。本次赛事由湖北省社会体育管理中心、武汉体育学院艺术学院共同主办,湖北省社会体育指导员协会承办。

湖北省社会体育管理中心主任严汉华,武汉体育学院艺术学院党委书记陈载阳、武汉体育学院艺术学院党委副书记赵露娜等领导嘉宾出席开幕式。

## 广播体操展风采 韵动江城迎全运

“我要上全运”系列赛事活动2024年湖北省广播体操锦标赛比赛现场,参赛选手身着统一服装,精神抖擞、士气昂扬,动作整齐划一,伸展运动、扩胸运动、踢腿运动……参赛队员将广播体操的力与美演绎得淋漓尽致,赢得了评委和现场观众的阵阵掌声。

本次比赛内容为中华人民共和国第九套广播体操、第三套全国小学生广播体操《七彩阳光》、第三套全国中学生广播体操《舞动青春》,设小学组、中学组、大学组、职工组及社区组,分别从技术完成、成套创编、团队风貌、整体表现四个方面对参赛选手进行综

合评分。

广播体操既是全民健身事业的“元老”,又是体育运动中的“新星”,已成为最具有群众基础的全民健身方式之一,同时也被列入2025年全运会群众赛事活动展演类项目,在上一届全运会中,湖北省广播体操项目取得了3个一等奖、3个二等奖、2个三等奖的优异成绩,为湖北赢得了荣誉。本次比赛旨在进一步普及推广广播体操在我省的发展,为参赛选手搭建相互借鉴、相互学习的平台,提高我省广播体操队伍整体技战术水平,从而在2025年全运会上为湖北争金夺冠、增光添彩打下良好基础。

## 健身操舞显活力 全民健身动起来

2024年湖北省全民健身操舞大赛现场活力四射、精彩不断。参赛选手精神饱满、充满激情,他们以整齐划一的动作,充满创意的编排赢得现场观众阵阵掌声。

比赛内容分有氧健身操(舞)、大众街舞、民族健身操(舞),分别设学校组、俱乐部组、社会组,采用最新版全国全民健身操舞大赛评分指南对参赛选手进行综合评分。参赛选手年龄跨度大,上至60岁的健身操舞爱好者,下至幼儿园小朋友,大家同台竞技,共



同展现荆楚人民健康向上的精神面貌。

省社体中心主任严汉华表示:广播体操及健身操舞类项目在我省发展很快,在我省也有着良好的群众基础,并取得了很好的成绩。下一步,省社体中心将在省体育局党组的坚强领导下,发扬优良传统,以备战2025年全

运会广播体操项目的赛事为导向,通过搭建高品质的赛事活动平台,发现、锻炼、培养高水平的人才,让更多人群参与到全民健身运动中来,体验到广播体育及健身操舞带来的体验、快乐及健康,进而唱响“普及全民健身,缔造幸福生活”主题。(通讯员:涂芸)

## 总感觉肚子不舒服? 可能是它惹的祸

功能性消化不良又称消化不良,比较常见,患者通常会有以下症状:

1. 餐后饱胀;
2. 早饱感:进食少量食物后就感到胃部饱胀,不能完成一顿正常饭量的饮食;
3. 上腹部疼痛;
4. 上腹部有烧灼感;
5. 其它症状:例如食欲减退、恶心、呕吐等,部分患者可能同时有腹泻、便秘等不适。

病情会反复发作,而且程度时轻时重,部分患者还同时存在焦虑、抑郁等精神心理症状。

之所以称它为“功能性”消化不良,是因为患者经过各项检查后,没有发现可能导致上述症状的其它疾病证据。症状更多是来自于胃肠高



敏感,更容易对小刺激产生异常感觉。

可通过特定药物治疗改善,例如根除幽门螺杆菌、保护胃黏膜、改善胃肠道动力的药物;还可采用抑制胃酸分泌的一些药物进行抑酸治疗。

如果经过上述治疗后效果欠佳,

精神心理障碍症状较重,需要配合精神心理治疗。功能性消化不良很容易和其它一些消化科疾病混淆,怀疑存在相关问题时建议及时就医,请专业医生来判断,以免延误规范诊治。

(来源:丁香医生)

酸奶有助于促进胃肠蠕动和消化液的分泌,经常喝对于改善消化有一定帮助,并有助于改善便秘。但不要指望饭后喝酸奶促消化。因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,吃饱了再喝反而会加重胃消化负担,不利于消化。而且,酸奶本身也含有一定热量,吃饱了再喝酸奶就等于额外摄入这些热量,长期如此可能导致发胖。

特别喜欢饭后喝酸奶的人要适当减少正餐的量,以保证能量供应平衡。想减少进食量的人,可选择饭前喝,代替食物提供饱腹感。其他时间喝酸奶没有特定的限制。

(来源:生命时报)

营养专家不推荐饭后喝酸奶

# 智能家电,让家焕发科技魅力

在快节奏的现代生活中,时尚与科技早已不再是两个独立的领域。智能家电的发展,不仅为家居生活带来了前所未有的便捷与舒适,更为我们的居住空间注入了前所未有的科技魅力。

## 智能音箱:家中的语音魔法师

想象一下,只需一句简单的指令,家中的灯光、音乐、空调便能随心所欲地调整。智能音箱,这位家中的语音魔法师,正用它的魔力,将我们的家变得更加智能与高效。

## 智能空调:自动调节,贴心呵护

智能空调不再只是简单的制冷制热工具,它更是家中的贴心小助手。通过室内外环境和使用者习惯的智能分析,它总能为我们提供恰到好处的温度与风速,让家成为真正的港湾。

## 智能冰箱:保鲜与智能并重

走进厨房,智能冰箱正静静地守护着我们的食材。它不仅能够实时监测食物的存储情况,还能通过智能联网功能,为我们提供菜谱推荐、食材购买建议等贴心服务,让烹饪变得更加



简单与愉悦。

## 智能电饭煲、净水器:品味与健康的双重保障

在厨房的角落里,智能电饭煲与净水器正默默为我们守护着美食与健康的双重保障。智能电饭煲能够根据不同的米种和口感需求,自动调节烹饪时间与温度;而智能净水器则能为我们提供纯净、安全的饮用水,让我们的生活更加健康与美好。

## 清洁类智能家电:解放双手,享受轻松生活

扫地、拖地、洗衣……这些繁重的

家务劳动曾让我们疲惫不堪。但现在,有了智能扫地机器人、智能洗衣机等清洁类智能家电的帮助,我们得以从家务中解脱出来,享受更加轻松与惬意的生活。

## 安防类智能家电:守护家的安全与隐私

在智能家电的大家庭中,安防类产品同样扮演着不可或缺的角色。智能摄像头能够实时监控家中的情况,为我们提供安全的居住环境;而智能门锁则能通过多种验证方式,确保家庭的安全与隐私。

# 家装时为何柜子越做越多?

随着现代家居设计的不断演变,家装中的柜子数量似乎呈现出一个不断增长的趋势。这一现象,特别是在户型逐渐小型化的今天,显得尤为突出。然而,柜子越做越多真的就是最佳选择吗?

## 柜子为何如此受宠?

随着生活水平的提升,人们的物质需求日益增长,衣物、鞋子、杂物等收纳问题日益凸显。柜子作为收纳的主要载体,自然成为了家居中的“香饽饽”。

**营销推波助澜。**商家们敏锐地捕捉到了这一市场需求,通过巧妙的营销策略,鼓励消费者购买更多的柜子,实现家居空间的最大化利用。

**一次性装修到位。**许多消费者为了避免后期改造的麻烦,希望在装修时一次性到位,因此,柜子成为了他们重点考虑的对象。

**跟风心理。**在社交媒体和装修网站上,满屋柜子的家居风格成为了一种潮流。许多消费者为了追求时尚和



个性,也加入了这一行列。

## 柜子过多的潜在问题

**费用高昂。**柜子的材质、设计、工艺等因素都会影响其价格。过多的柜子不仅增加了装修预算,还可能让原本有限的家居空间显得更加拥挤。

**压抑不舒服。**过多的柜子会占用大量空间,使得家居环境显得压抑。特别是卧室等私密空间,过多的柜子会给人带来压抑感,影响居住者的心情和睡眠质量。

**环保堪忧。**柜子的制作过程中需

要使用大量的板材和胶水等材料,这些材料在生产过程中可能会产生甲醛等有害物质。过多的柜子意味着更多的材料消耗和环境污染。

**影响正常使用。**如果柜子设计不合理或过多,可能会影响家居的正常使用。例如,过道被柜子占据导致行走不便;卧室被衣柜包围导致活动受限等。

总之,柜子作为家居设计中的重要元素之一,我们应该在追求收纳功能的同时注重其设计、环保和个性化等方面的因素。只有这样,我们才能打造出既实用又时尚的家居空间。

在房屋装修中,板材的选择至关重要,它广泛应用于橱柜、衣柜、书柜等家具的制作。以下是市面上常见的几种板材及其特点:

**颗粒板:**由木材碎料加胶粘合而成,结构均匀,加工性能好,吸音隔音佳。但边缘粗糙,易吸湿,需特别注意封边。适用于柜门、柜体。

**密度板:**以木质纤维为原料,压制而成,材质均匀,不易开裂,表面装饰性好。但受潮易膨胀变形,握钉力差。触感平滑,弹性好者为优。常用于柜门、墙板、隔板。

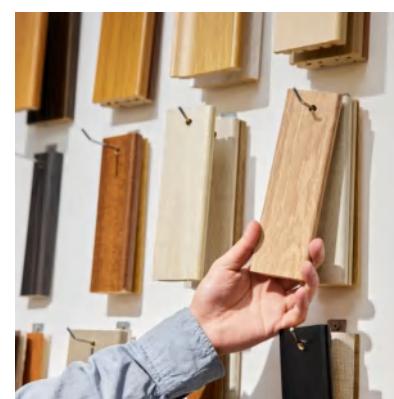
**多层板:**由多层单板或薄板胶贴热压而成,施工方便,不易变形,横向拉力好。但不适合做门板,修复难。表面应光滑整齐,无破损、节疤。适用于柜门、橱柜。

**OSB(欧松板):**以小径木为原料,刨片后经干燥、施胶、定向铺装和热压成型。握钉力强,承重力高,防水环保。价格稍高,表面一般。选择时需注意用胶量、密度和材料平整度,以及检验报告。适用于柜门、柜体。

**生态板:**细木工板表面贴三聚氰胺贴面,免漆,防水环保,色泽亮丽。安装方便,节约成本。但裁边易爆边。挑选时需观察表面是否有瑕疵、鼓泡、开胶现象。常用于橱柜、衣柜、浴室柜。

**细工木板:**在胶合板基础上,以木板条拼接或空心板为芯板,两面覆盖胶合板制成。握螺钉力好,强度高。但竖向抗弯压强度差,易变形。挑选时外观应平整,无节疤、起皮,手感无毛刺。适用于家具、隔断、暖气罩、窗帘盒。

在挑选板材时,除了考虑其优缺点和适用场景外,还需注意其环保性能。尽量选择甲醛释放量低的板材,以确保家居环境的健康与安全。同时,不同的板材有其独特的纹理和色泽,可以根据个人喜好和家居风格进行选择。



# 邓江东:工程造价行业的数字化领军者

在工程造价行业,有一位被誉为“数字化领军者”的人物——邓江东。自1993年从华中理工大学计算机科学与应用专业毕业以来,他已在工程造价领域辛勤耕耘了三十年,凭借深厚的专业知识和不懈的创新精神,为行业的信息化、数字化进程作出了重大贡献。

## ▶ 创业进取之路

邓江东的职业生涯起步于武汉海文软件有限公司,他担任软件研发工程师,深入参与了多个软件项目的研发和实施,积累了丰富的经验。他逐渐认识到工程造价行业在信息化方面的巨大潜力和市场需求。于是,毅然决定创立自己的公司,将更多的精力投入到这个领域的研发和创新中。

邓江东创立的武汉三山信息系统工程研究所,成为了他实现梦想的舞台。在这里,他带领团队成功研发了湖北省土建安装市政预算软件和国内首款工程量计算软件。这两款软件的推出,极大地提升了工程造价行业的信息化水平,使得复杂繁琐的计算工作变得简单高效。

然而,邓江东并未止步于此。他深知,要想在激烈的市场竞争中立于不败之地,就必须不断创新和进取。2003年,他与合伙人共同创立了武汉广联达三山软件技术有限公司,致力于为广大客户提供更加全面、专业的工程造价服务。作为公司的主要股东和合伙人,邓江东在公司的经营管理和技术创新方面发挥了核心作用。他带领公司不断推陈出新,研发出了一系列具有自主知识产权的软件产品和技术解决方案。这些产品和服务不仅满足了市场的多样化需求,也为公司的快速发展提供了强有力的支撑。

## ▶ 行业荣誉与认可

在邓江东的领导下,武汉广联达三山软件技术有限公司荣获了多项荣誉和奖项,包括湖北省住房和城乡建设厅颁发的“湖北省智能建



造科技创新联合体成员单位”称号,被湖北省勘察设计协会推荐为“优秀BIM工作推进服务商”以及湖北省房地产业协会、长江大保护职业教育集团等机构的认可。

邓江东不仅在技术创新方面表现出色,还积极参与行业标准的制定和推广。他深知,标准的制定对于行业的规范化发展具有重要意义。因此,他积极参与了多个行业标准的编写和修订工作,为行业的健康发展贡献了自己的智慧和力量。他参与编写了《湖北省消防工程材料市场参考价格信息》,为行业提供了宝贵的数据支持。此外,他还被湖北省建设工程造价咨询协会



聘  
请为专  
家库专家,为行  
业发展提供专业的指导和建议。

在工程项目实施中,邓江东注重信息化建设,积极推动智慧工地平台等工程系统的应用。他认为,信息化工程系统能够显著提高项目效率、降低工程造价成本。他亲自

参与项目的信息化建设、实施交付和观摩支持等各个环节,为项目的成功实施提供了有力保障。

## ▶ 展望未来与跨界融合

对于工程造价行业的未来发展,邓江东充满信心。他认为,随着人工智能和大数据技术的发展,工程造价行业的数字化、智能化将成为必然趋势。他呼吁行业同仁积极拥抱创新,加强技术研发和人才培养,共同推动行业的数字化转型。同时,邓江东也强调了跨界合作的重要性。他认为,工程造价行业需要与其他领域进行深度融合和跨界合作,以拓展新的业务模式和市场空间。他积极倡导与建筑、房地产、金融等领域的合作,共同推动行业的创新与发展。

## ▶ 人才培养与团队建设

此外,邓江东还非常注重人才培养和团队建设。他深知:一个优秀的团队是企业成功的关键。因此,他十分注重团队成员的成长和发展,为他们提供了良好的学习和

培训机会。同时,他也倡导开  
放、包容的企业文化,  
鼓励团队成员积  
极发表意见、分  
享经验,共  
同推动企  
业的发  
展。

在  
邓  
江  
东  
的  
带  
领  
下,  
武  
汉  
广  
联  
达  
三  
山  
软  
件  
技  
术  
有  
限  
公  
司  
团  
队  
不  
断  
壮  
大,  
成  
员  
们  
的  
技  
术  
水  
平  
和  
专  
业  
素  
养  
也  
得  
到  
了  
显  
著  
提  
升。

作为工程造价行业的领军人物,邓江东不仅为行业树立了标杆,更激发了无数从业者追求卓越、勇攀高峰的热情。他的创新理念和领导才能为行业的繁荣发展注入动力。

(通讯员:杨森)

## 嘉应观诗社小辑

## 慢时光

□ 王美伟(浙江)

按人生的回车键回到旧时光  
执起吹火筒,盼着灶头香  
  
回到一盏煤油灯下,开始埋头  
计算每天的零星开销  
回到老街中唯一的古井  
搅碎水中的黄月亮,捞起一桶碎银  
  
飞云渡口折一把纸鹤唤醒停泊渔船  
摇起水面一堆小酒窝逗笑前进的舷  
  
自己彻底慢下来,假装做一个乌龟  
驮着日头,慢慢送入大海的怀抱

## 初心的种子浩荡

□ 诗韵(浙江)

这一天,我们越过大洋  
越过岁月沧桑  
我们欢聚一堂,畅所欲言  
回放之前的国庆大阅兵  
子弟兵们朝气,威武雄壮  
光辉岁月,铁血铸造。那闪闪红星  
诉说着衷肠。汇聚奋进的力量  
中国工农红军成立  
仿佛南昌的枪声还在耳边回响  
那是军人的风骨,是挺起的脊梁  
是长征的军威铿锵  
是井冈山的旌旗猎猎作响  
是星火的种子根植于城乡  
是祖国的腾飞昌盛,和子民的安康

## 允许

□ 刘桂兰(青海)

如果可以,就独自去撒哈拉  
做一位沙漠的穿行者,让身体  
对水的需求,变的更加真实可信  
  
与一峰骆驼一起,经历  
脚下沙如火的炽烈,看残阳  
带着血色,逼近眼眸  
  
在除了黄沙还是黄沙的辽阔里  
幻想与三毛相遇,火红的丝巾  
是我们,点燃沙漠唯一的火  
  
允许失去理智,情爱长满整片沙漠  
让每一粒沙子都有属于自己的芯片  
多年后,依然可以  
调出这一刻,只有狂野的诗

## 挥不去田间身影

□ 田源(安徽)

故乡的河流,是从大山上挂出的水帘  
数条经历多处弯曲集合在一起  
折痕如波,一道过去,一道又来  
从未停止艰难的流动  
  
时光荏苒,撕不下日月的旧贴  
总在循环蓄力地去站起  
压着山脉的双肩分娩出落日与月色  
母亲的棒槌击掌水面  
活下去的针线总是将她俯身摁住  
  
满身泥土的母亲,令我发愣  
她咬着牙,扛起锄头  
播种和培育一天的生活  
汗水与泪水长成了我们的笑声  
可是在我的内心里早就患上了隐疾  
埋下无数个出血点  
望着田间劳作的身影,卑微而亲切

## 逆向之悟

□ 王小泥(重庆)

身在沙漠,心眼儿要忘记沙漠  
视野里,一望无际的黄金  
一弯弦月,是无所不能的弯刀  
令每一颗意念的  
露珠,开光并流出一泓月牙泉  
  
身在花丛,灵魂要忘记那绝色花魁  
蜂儿歌吟权当念经  
蝶儿翩翩权当娃哈哈捉迷藏  
汗如泉涌,不是为了一夜间  
升华葱茏的翡翠或亮晶晶的水钻  
  
心念抵达,灵魂的地平线  
旭日,晒出天与地。鲜红的唇印  
天真的竹树,眨动着梦的睫毛

## 我们一边爱,一边老

□ 张祖鹏(河南)

像桃李杏梨一样  
从开花到果子挂满秋天  
我们都是一边爱,一边老  
让芳香和甜蜜激活我们的味蕾  
  
春天少雨,我们用泉水。浇灌  
开花的心愿。夏天酷热,我们用  
溪水浇灭烈日的流火  
秋风飒爽,我夜守果园  
满天星星陪伴着我彻夜不眠  
  
在时间慢慢的轮回里,我们相互  
取长补短。你不再怨我唠叨  
我也不再怨你嘴馋  
愿我们情谊之酒越窖越香  
愿彼此爱情的甘蔗越老越甜

## 母亲的白发

□ 唐松(四川)

女儿读小学后,每天都在数数  
她轻轻把手,放在母亲的头发上  
一根一根数,像数着小棒一样  
  
无论数多少遍,小棒都显得太少  
因为,母亲的白发  
总是在黑夜里,潜滋暗长

## 寻找麦田

□ 彭建华(四川)

我想访问一块麦田  
用我并不高明的镜头  
与五月的它,站成一排  
  
向北向南,水泥森林或高或低  
占据了麦田曾经的领地,人群  
行色匆匆。奔忙往日麦田的葬身地

车轮滚滚大半天,终于寻得麦田的  
踪影。麦穗在风的诱惑下摇头晃脑  
麦芒却直指苍穹,好像在问天  
又好像在呼唤

## 我的人生这一回

□ 王长庆

我的人生是平淡的,但不影响是  
独一无二的,没有任何自我的赞颂  
也没有丝毫的哀叹  
  
人生这一回有许多朋友喜欢  
也有敌意者时常埋怨。我不在乎  
我为自己而活,不与别人相干

人生这一回从未蓄意去取悦谁  
只感谢党的培养与教育  
感恩父母和要好的亲戚朋友  
使我在攻坚克难的路上不怕艰难

人生这一回满怀理想和希望  
曾经为美好生活努力奋斗  
也曾为爱情潇洒走一番  
没有失落和后悔

人生这一回见过许多七灾八难  
如战争的恐怖,洪水的凶残  
火灾的无情和人灾的意外  
我敬畏灾中闪耀出的坚强生命  
以及他们永不消逝的最可爱的人范

## 冬日黄昏

□ 朱宝莹(河南)

寒冬腊月,大山也会瘦得皮包骨头  
落日刚刚爬上它的脊背  
便一阵晕眩呕吐出水样的黄昏  
  
黑暗的潮水瞬间淹没了小村  
月亮躲在一片云层后  
风似乎与树是不共戴天的仇敌  
落叶东飘西散,一会又旋上半空

始终无法与北风达成和解  
只好接受命运的捉弄

落叶后面的行人步履匆匆,他们  
知道家的方向有一盏灯为他亮着

## 乡村土灶台

□ 阎世才(甘肃)

柴火讲着地道的方言  
和遗世的铁锅,翻一本黄历  
黑脸堂的时间,体内有水  
熬过了多少朝代,都达到沸点  
旧事火化。燧石取火的痕迹化叹息

切刀传唱着古老的歌谣。绝技  
婆婆传给儿媳,儿媳再传于儿媳  
从未停歇。亘古不变的白月光  
依门,不说结果只絮叨着经历  
此时,内心的独白凝成一截柴禾

清贫如一种残缺,守候另一种残缺  
卷舌的火苗,把多少隐私吞噬  
无须真相。劈碎的时间  
从身体里趟过,不空虚——

潜伏在旮旯里,像结痂的方块字  
与大地比,起起伏伏也算一部史诗

## 当春天开口

□ 孙双立(山东)

所有事物都躲进。一则新闻的  
脱口秀里变暖。等沙滩张开海口  
小清河从胸腔开始有了底气

话题里,可以通篇阔论  
也可以具体到哪片柳叶由细节  
克制,哪些荒草和字词  
在桃花杏色中捕捉到嫩绿

紧扣时事呼应过去。风起有开有落  
在串起雪和落叶的发言稿里  
细沙和风信子已无新意

一块石头沉默了我的记忆,我在  
夜晚走过。雨滴,且一发而不可收

## 真生命

## ——致2024甲辰生辰

□ 彭可(湖北)

丁巳蛇划过时间的窗口  
蛰伏在树洞里,不经意间  
那个人已两鬓斑白,一枕秋霜  
  
残阳下,晕生双颊,自酌自饮  
浅吟低唱。清风起。酒杯犹贪  
目光渐渐炽热

信步庭前,仗剑起舞  
写意而疏狂,渐凌乱

微见汗影。掷剑,卧于石级前  
大写的人字。白衣胜雪,脸带笑意

## 三月的表情

□ 王勇(山东)

残雪开始消融,五月的表情  
揣测着一场漠然  
肩膀上,披着翦翦风

天空的静,衬托着云湖的安宁  
懒散的草鱼,还没有游出隆冬

白鹭用一步步叮咛,说与点点的  
翠青。张网以待的风  
盯着北国沉寂的朦胧

一些带泪的笔锋,还迟迟不动  
潜然的墨,想起雪花  
词句便会隐隐作痛

## 青杏

□ 婉玫瑰(浙江)

看到一枚青杏,就好像看见一颗没  
熟透的星星。看到一棵杏树,就  
好像看见满天没熟透的星星  
数着数着就能品出它们不同的特点

绿从它们的小眼睛里流露出来  
春雨漂洗着它们的绿衣裳,两颗  
一起,就在枝头结出一段好姻缘

它们的肉身里也能挖出绿宝石  
疼是它们能忍的,喜悦却多于疼

小小的青杏听命于气候,气候越热  
它会熟得更快,会被人捧上舌尖  
还会叩响世博会大门  
登上世界贸易的舞台



**造姑娘**

□高书全(河南)

春天掉进一个多彩梦里  
需要靠绘画,赎回真身  
  
先画出细长的枝条。用风漂洗出  
翠绿作为长发,再点亮一池碧水  
摇动阳光的剪影勾勒出双眸  
嘴唇的粉底用花瓣涂抹  
顺便采集一树鸟鸣  
作为悦耳的嗓音

骨架必须饱满,才能撑开阔大的  
蓝天。借用春雷的肋骨最适合不过  
心跳最好画,抓一把空气摁进去  
就有黏稠的澎湃心音

蜜蜂、蝴蝶,振翅一飞,就有了  
脚的印迹。等芳香在花蕊里长大  
姑娘走出闺房,出落得亭亭玉立

**纸上雪(组诗)**

□江北川(云南)

雪花钻进无边的夜里,豢养  
一场惊鸿大梦。呼啸的风声  
鼓动一纸素笺,落下轻盈的蝴蝶  
  
清冷从指尖滑落,把一壶浊酒  
醉饮苍穹,遥敬故人。此时的雪  
也有了力量,开始纷纷扬扬

没留下一段音符,却有唤醒灵魂的  
歌声入耳。没有预设的花园  
却有沁人心脾的馨香扑面

有时是一位女子,有时像一团火焰  
雪地,足以抹去所有的平凡  
一支笔,可以挑起日子里的雪白

我孤自站立雪中,两鬓白霜。如果  
你足够幸运遇见我。请你务必  
戴上围脖,手套。也和雪人一样

**奔赴**

激流,把少年推上中年的堤岸  
一位父亲站起来,儿子下落不明  
紧握的旧底片已经斑驳发黄  
十八年打坝修渠,只为重塑肉身  
  
河南的键盘,不经意敲出爱的颤音  
造就隔绝三千里的遗憾  
一个梦,将自己置身于云端

直到近日云南出发,飞往建三江  
为一次诗会,在祖国上空。划下  
一条对角线。奔赴又一场网恋

**母亲的愤怒**

一头狮子缓步走出隐秘的丛林,  
奔向草地之际发出震彻山谷的嘶吼  
天崩地坼之间,是风暴  
也是雷霆。有闪电,也有骤雨

亲爱的,无论获悉此事有多么诧异  
请原谅此刻我的语言体系尽数崩塌  
生活总在偶然和必然里徘徊,内心  
深处的纠结和不定,本身没有意义  
  
我无法阻止世上的任何一场战争  
也无意透露那些与疤痕共生的秘密  
更无法还原,一个母亲的愤怒  
——她的愤怒是一个人的

女儿的理想是网红。这无意的窥探  
造成身体的颤抖和满眼的泪水  
情绪的洪水顿时决堤溃坝。她也有过理想,后来在厨房的  
案板上变得粉碎

丈夫下班回家躺在沙发上刷着扭腰  
晃脑,连线怼骂的视频。她不知道  
他在追求什么?油头粉面的小鲜肉  
嗲声嗲气的女主她们理想安放何处  
  
一张网掀起巨大漩涡,将她的家庭  
无情卷入。无助的母亲  
沉陷的人们更是无从知晓,网红的  
尽头,我们的归宿最终在哪里

**高空之上**

与诗人二丫毗邻而坐,飞机起飞的  
那刻。我们的命运开始拴在一起  
她眼神清澈如同一只白鸽,在  
每个人的屋檐踱步,那些神色  
各异的人,有的把马蹄从荒原中  
收回,有的从胸膛掏出隐匿的狮子

在狭长空间里我们保持安然的姿态  
如同石头沉入时间的河底。扫去  
身上灰尘,插上飞行的翅膀,  
舷窗外云和云如此接近  
身旁春风微漾,两只蜜蜂在花园  
轻舞,花香逐渐弥散开来

太阳的光线从我这边,转瞬来到她  
那边。我们立刻拥有一颗向阳的心  
每次掏出钥匙探及春天的秘密,都  
会引发飞机的一场颠簸,即使身在  
高空,我们不忘吹响拯救苦难和  
治愈伤痛的哨音。替飞鸟  
俯视一遍人间

不避讳沉睡的种子和满目的荆棘  
它们经常在我们面前出席。承认  
自己过于柔弱和善良为此握手致意  
飞行即将结束,我说要从诗歌的  
理想回到生活的理想按捺不住悲伤  
她怀里有炙热的火焰燃烧

**一只猫的成功学**

风餐露宿,躲避驱赶  
它学会各种奇妙的叫声。  
卖萌撒娇用清脆的短音,  
摇尾乞怜发连绵的长音

有一次,它终于留住人的脚步  
主人生气时,它步伐沉重且缓慢。  
主人高兴,  
它就高抬前爪激烈地连续鼓掌  
它拒绝,再和曾经一起流浪的伙伴  
为伍。面对它们偶尔的不请自来  
立马发出刺耳的警告

主人带它串门。对其它家猫,  
它会讲述自己独自成长的艰辛故事,  
传授如何与老鼠搏斗的技巧。  
并鼓励它们要加油  
要奋斗,努力成为天底下最好的猫

**静默**

暴雨过后,一颗水滴经过乌云和  
瓦砾穿透鸟鸣及黄昏  
悬在屋檐不肯掉落

我知晓一些事物,和不知晓并没有  
什么区别。花开了,雪也落过  
不过是昨日镜像里的重合

言语缺失,文字在一切失衡中寻找  
平衡。我提起一只安静的笔  
像紧紧握住了自己

**参观创业农场**

农户开始以另一种方式和土地亲近  
在创业农场,锄头从手中消失  
面对屏幕就可以关心庄稼  
用一百滴汗水交换粮食的日子  
被一个指令,轻松翻过

无人翻耕机,插秧机和收割机  
被派上战场,轮番在田间大显身手  
一条条数据时刻监测着禾苗的指标  
为千万亩土地织下一个绚丽的梦

归来宿地,辗转的夜做了一个梦  
全国各地农民手上都有一张工资条  
社保再也不用断缴。大龄青年也能  
找到媳妇,撂荒的土地开始返青  
空巢老人和留守儿童成为过去

回顾往事,彼此不再遮遮掩掩  
大家敞开心窗。谈及未来  
每个人笑容满面,宛如回归童年

我已准备好金婚庆典的悄悄话  
以后的日子,咱们还在一起

**如此幸福的一天**

(外7首)

□建燕燕(河南)

睡到自然醒,忘了昨晚的梦  
孙儿的笑容,和太阳一样灿烂

窗台上,绿萝和黛粉芋  
竞秀风姿。小喇叭开始上线  
殷勤地跟路人打招呼  
听见鸟叫,要下楼骑车

午睡前背古诗。喜欢王维  
手势加解释,《画》的表述  
惟妙惟肖。沉醉天伦  
半生坎坷都化作烟云

**蝴蝶的孩子**

被惊蛰的雷声叫醒  
睁开眼睛。进食,吐丝

风雨打落藏身的叶子  
再爬起来。触角发出的气味  
击退捕食者的进攻  
蹒跚的脚步,从不停止

破蛹化蝶。经历过拔节之痛。不再  
羡慕别人,华丽的双翅,是赐予  
孤勇者的奖励

**光阴**

灰色的街巷。瓦檐下,孤独的身影  
把记忆拉回旧时光

那时,树下是童年的乐园  
每一扇窗户,飘着饭菜香  
踏着暮色推门,迎面  
是呵斥中的怜爱

旧巷长大的孩子,游走在繁华  
都市的霓虹里。青瓦白墙以陈旧  
匍匐风尘,以沉默抵消光阴

归来。一抹斜阳以温暖接应

**爱就爱了**

无须重复誓言。青涩到暮雪  
执手偕老,足以定义浪漫

还记得凤凰电影院,第一次牵手  
你紧张的模样。大学路旁的小公园  
情话微甜,还在耳畔

毕业季。目睹多少校园恋曲的绝唱  
你放弃留校机会,将我守护  
二人世界到儿孙满堂,你用爱和包容  
诠释着平凡夫妻的地老天荒

那时,母亲笑如春风  
而今,聆听翠峰与天际的对话  
滴答的雨声,仿佛遥远的鼓励  
这一刻,如莲花般静美

**十二个便士**

十二岁那年摔断的右腿

在深圳的潮湿里疼痛  
成长的代价,那根刺一直都在

人间烟火里,有我积攒的儿女情长  
日子在琐碎中轮回

失眠夜,明月敲窗  
翻开泛黄的《唐诗宋词》  
寻寻觅觅。试图找寻答案

怀歌采薇。从麻辣鲜香里  
捡拾一首诗,一阙词  
还有我的十二个便士

**转身**

暮晚的红树林,海鸥见证过  
深情的表白。羞涩的心怀着期待  
期待执手一生的浪漫

又下雨了。情侣伞下站着陌生人  
有时候,谎言比昙花美丽  
盛开或凋谢,都是一瞬

故事结束。为自己转身  
落日下的空许,还给落日

**以梦为马的时光**

天色微暗。小海螺被推到岸上  
孩子在催促声中哭闹  
城堡才垒了一半  
“妈妈,我要给小海螺一个家”

小小少年,任性编织  
属于自己的童话  
出走的小海螺,惹他怜惜  
挥舞小铲,一如策马江湖的勇士

安顿好小海螺,清澈的眸子溢满  
欢欣。汗水挂着善良  
“妈妈,咱们回家吧”

**雨中莲峰**

每次登临莲花山,总想起母亲——  
那个名唤莲香\*的女人

雨丝轻抚莲峰。石阶承载记忆  
母亲第一次在山顶俯瞰  
市民中心如大鹏展翅,令她欣喜

站在母亲曾经留影的地方远眺  
平安大厦,京基100,深圳书城  
隐于云烟。我在雾中寻觅  
寻觅旧日温暖的画面

那时,母亲笑如春风  
而今,聆听翠峰与天际的对话  
滴答的雨声,仿佛遥远的鼓励  
这一刻,如莲花般静美  
(\*“莲香”——母亲的名讳)



# 潜江喊你来吃虾子啦!

有人说:没有小龙虾的夏天是不完整的。湖北的小龙虾,潜江要占据中心C位。热辣的潜江小龙虾肉质鲜甜,藏着夏天美味的密码。

5月17日至5月21日,潜江生态龙虾城举办了盛大的“潜江龙虾美食周暨万人龙虾宴”。活动期间,128道潜江龙虾美食亮相,现场烹制免费龙虾派送,还有文艺晚会,歌舞、演唱、民乐、小品等节目轮番上演,热热闹闹地拉开了夏季小龙虾的饕餮盛宴。

本期我们就带领大家到潜江品尝嗦虾的128种口味!

## 小龙虾的多种吃法都在这里

说到油焖大虾,潜江人首先想到的就是“五七”。江汉油田五七社区,是“潜江油焖大虾”的发源地。这里以油焖大虾闻名,也成为众多好吃佬们慕名而来的小龙虾打卡地。

如今,这块小龙虾打卡地提档升级归来,打造成集特色餐饮、风土人情、网红打卡、电商孵化、休闲娱乐为一体的文化商业综合体——潜江五七龙虾城。

油焖大虾、麻辣小龙虾、冰镇柠檬虾、盐焗龙虾、捞汁龙虾、泡椒龙虾……各大餐馆推出的不同口味的小龙虾,这一刻,尽情沉浸在小龙虾的奇妙世界中,忘却烦恼,只为品味夏日的独特滋味。

## 生态龙虾城 一站式吃虾玩乐打卡地

龙虾城项目占地662亩,总建筑面积80万平方米,距潜江高铁站约3分钟车程,这里是集城市文化、旅游、餐饮、观光的一站式综合性城市地标,每年接待外地游客200万人次,是全国知名的小龙虾主题文旅商业综合体。

这里多家知名的连锁小龙虾品牌临街而立,每一家的油焖以及蒜蓉都是招牌。随便选择一家,点上一盆油焖大虾,配上凉菜和啤酒,夏夜的快乐就在此刻翻倍。

吃完小龙虾,你还可以在这里漫步,观看围绕龙虾文化塑造的不同形态文化景观,如巨型龙虾雕塑及广场、音乐喷泉、潜阳城。



## 攻略来袭 来这几家店美味一“虾”

在生态龙虾城和五七龙虾城里,琳琅满目的小龙虾让你目不暇接,哪些是必吃榜?哪些店能击中你的味蕾呢?不如跟着攻略去这几家店,嗨吃美味一“虾”。

### | 虾皇(龙虾城旗舰店) |

这家店是火遍全国的老牌小龙虾店,曾经在《天天向上》夺得过虾王的称号。

来到这家店必点的就是油焖大虾,经过特制香料以及工序炒出来的油焖大虾,味道辣且过瘾;除此之外,蒜蓉、卤虾等也各有风味,让你大口嗦虾,根本停不下来。

地址:紫月路33号生态龙虾城5栋(龙虾雕塑旁)

### | 大刘老牌油焖大虾 |

这家店是油焖大虾起源发展传承的代表品牌之一。原名重庆大刘老牌油焖大虾,24年来始终坚持“用最好的虾,亲自操作,一锅只烧一份虾”。很多食客都是慕名而来满意而归。

地址:潜江五七大道312号好美佳背后

订餐热线:13035389431

### | 老三油焖大虾 |

“三锅(哥),来盆哈(虾)子!”,在五七龙虾城牌坊,络绎不绝的人群中,你总能听到这一句土色土香的声音。

老三家的油焖大虾口感丰富、川味回甜、麻辣鲜香,无论哪种口味,都好吃到让你舔盘子!

地址:潜江周矶五七大道311号

订餐热线:13117211520

### | 老爽油焖大虾 |

老爽油焖大虾品牌创始于1998年,发展至今已有25年之久,是最早做潜江油焖大虾之一。

老爽一直秉承着最传统油焖大虾的烧法,坚持一锅只烧一份龙虾,还紧跟时代潮流,自己做网络推广,视频直播,有11万粉丝。每天都有全国各地的粉丝下订单,多时达几百份。

地址:潜江周矶管理区五七大道S312号附近(五七油焖大虾美食城好美佳超市后面)

订餐热线:13042888337、15586277561

### | 亮亮蟹钳 |

这家店的老板叫亮亮,是一名厨师,因烧制蟹钳很有手,所以给自己的餐馆起名叫:亮亮蟹钳。

老板早年就在五七夜市做厨师烧制小龙虾,结合自身厨艺创造改进了一种独特口味的酱料,在和蟹钳一起烧制香辣适口,回味醇正,深受顾客的喜爱。

除了小龙虾之外,老板还亲自去了山东淄博,引进最正宗的淄博烧烤,就为了让顾客在潜江就能吃到正宗的淄博烧烤。

地址:潜江五七大道五七龙虾城

订餐热线:18672897979

### | 重庆烤鱼油焖大虾 |

这是一家开了很多年的老店,从一个做油焖大虾的小铺子到现在声名远扬的“重庆烤鱼油焖大虾”。这家店的重庆烤鱼、油焖大虾等菜品,拥有众多的回头客。

品牌创始人更是坚持自己主厨,烧菜精益求精,让每位来吃重庆烤鱼、油焖大虾的游客都能吃到美味。

地址:潜江五七大道五七龙虾城

订餐热线:13986939605

(来源:湖北文旅)



# 武汉超赞露营地大盘点

春末夏初,正是武汉一年中最适合露营的时候。城市街头,咖啡馆餐厅门前,年轻人搭起天幕户外椅,一杯气泡美式,开启“即兴街头露营”。周末的公园郊野,林间湖边,帐篷像雨后长出的蘑菇,里面住着放假的伢,快乐小狗,爱人好朋友。

武汉哪些地方可以露营?人少景好、空旷有野趣的地方哪里找?本期,让我们一起来打卡武汉露营地吧。

## 武汉这些景区可以露营

### 1. 东湖白马驿站

在武汉想找一个人少又适合野餐、放风筝、亲近自然、遛娃拍照集一体的地方,东湖绿道二期白马驿站再合适不过了。

这里有一片长80米,宽30米的草坪,让人仿佛置身草原之中。这样开阔的草地在市区内真的很少见,露营起来简直绝绝子。除了供游人休憩,湖边还有一座仪式性的小教堂,婚纱照在这拍也是一秒出片。不远处还可以到中国东湖国际公共艺术园逛逛,据说是绿道二期的最大亮点。

地址:东湖绿道二期白马驿站

### 2. 兰亭公园



▲兰亭公园

九峰森林公园附近的兰亭公园乍一看平平无奇,但坐落在山下,游人极少,富有野趣。展一席野餐垫或支起

天幕烧烤,就着满眼的湖光山色享用美食、谈天说地,好不惬意。再继续往北面的山上走还可以发现一块宽广的水库,若是带了鱼竿,还能去水库里钓鱼。

地址:东湖新技术开发区书博东路和九峰一路的交叉口附近

### 3. 武汉园博园

武汉园博园,有大面积的绿地草坡,数十个中式山水园林,场地开阔又出片。在这里露营,选择很灵活。你可以自带帐篷餐食,挑一处自己喜欢的小草坪开启野餐,轻松惬意。想轻松出行,玫瑰园、众乐苑草坪两处提供帐篷等露营器具租借。不用担心饿肚子,这里有配套市集,餐食饮品都能买到。

地址:武汉市硚口区园博园东路

### 4. 武汉花博汇

来到花博汇,才知道什么叫做“现实版向往的生活”。有花有草有树,选一处合适的空地落脚,驻扎在自然里。一个帐篷、数把椅子、一桌亲朋好友“东拼西凑”出来的美食、寥寥几笔,就能勾勒出理想中的样子。

这里绿意与风景管够,平日里被电子产品辐射过的眼睛也度了个假。

你可以拥抱草地鲜花、沐浴阳光,放空冥想追逐打闹。就算是漫无目的的闲聊,也是繁忙生活中珍贵的奢侈享受。



▲梁子湖



▲东湖白马驿站

地址:蔡甸区大集街道知音湖大道天星村1号

球、充气浮排……适合和朋友组队撒欢。

地址:东湖风景区沿湖路26号

## 轻松出游 住进露营风民宿

### 1. 个个世界自然营地



▲个个世界自然营地

茂密的绿林,北欧风的尖顶小木屋——红书上经常刷屏的“武汉小挪威”“北欧小森林”,就是位于蔡甸香草花田附近的个个世界自然营地。

7间小木屋由团队亲手搭建,星星点点坐落森林中,十分静谧。每个小木屋门口,除了配天幕和户外桌椅,还免费提供一箱木柴,夜晚能自己动手生篝火,很有户外野营的feel。

地址:蔡甸区索马路梅池村村委会西250米

### 2. 东湖沙滩

迈入初夏,东湖沙滩如期开放,武汉人的快乐回来了。沙滩的露营区,最吸睛的就是透明星空屋和一排排韩式帐篷。

星空屋整体透明,湖景一览无余,外部的天幕可遮挡风雨。韩式帐篷由白色的篷布和原木色的框架组成,简约出片。

除了欣赏湖景,东湖沙滩还有多重解锁方式:水上自行车、皮划艇、沙滩排

### 3. 云稼慢乡

云稼慢乡在江夏区的梁子湖畔,是一个度假村集群,市区出发大约1小时车程。道路两旁是农田、果园和树林,田园气息十足。

纯白木屋的云稼慢乡原宿,共16间客房可入住,最特别的一间是两室一厅的沙滩房,每个房间都有落地玻璃,拉开窗帘,对面就是波光粼粼的梁子湖。

湖畔营地临湖而建,可自带帐篷,也可直接入住。烧烤、乐队表演、看露天电影……景区不定期举办各种活动。

地址:江夏区五里界谢家湾

## 进阶玩法 旷野露营地大公开

### 1. 梁子湖

选个晴天去梁子湖,总能满足武汉人的看海心愿。不用特别在意目的地,沿着湖边随意走走,会有种在海岛度假的松弛。

在广阔的湖光山色里,拐进湖边的村落,也许还能偶遇田间吃草的水牛,十足乡野趣味。

地址:江夏区梁子湖大道特1号龙湾半岛

### 2. 泥河水库

黄陂泥河水库是露营者的天堂——四面环山,水面宽阔,湖水清澈透底,风景优美,水质比东湖还要干净。

这里又被称为星星湖,晚上在湖边看星星,非常浪漫。在湖区东岸的林区,长年栖息着各种鸟类10余万只,其中30%为国家二级保护动物。春秋之季,鹭鸟在此交替云集,蔚蔚壮观,是露营戏水、休闲垂钓的好去处。

地址:武汉市黄陂区泥河水库

(来源:武汉市文化和旅游局、武汉文慧通)

## 端午档电影

五一档刚刚落幕,端午档电影市场的竞争就开始了。

今年端午档的电影数量虽然较多,但相对来说类型并不算丰富,以剧情片和喜剧片为主,且小众影片较多。除了春节档之外,端午节应该是喜剧片最多的档期,并且对喜剧赛道进行了细分,观众可选择的范围更广一些。



《日夜江河》

导演:郑培科

主演:廖禹沣、邹涛

上映时间:6月7日

看点:曾在2021年第五届平遥国际电影展上大放异彩。

简介:在一场船难过后,丧子的老船工成为了船的新主人,而原船长的儿子却以船工的身份重新登上这艘旧船。两个身份互换的男人,就这样踏上了属于他们的宿命之旅。



《走走停停》

导演:龙飞

主演:胡歌、高圆圆、岳红

上映时间:6月8日

看点:该片斩获第14届北京国际电影节天坛奖最佳影片、最佳编剧、最佳女配角三项大奖。

简介:该片讲述大龄青年吴迪在人生的十字路口返乡“Gap”,回到老家与家人共同生活,进而引发了一系列啼笑皆非的故事。在轻松幽默的轻喜剧氛围之下,片中“找工作”还是“找自我”“公司不招35岁以上的人”等桥段,直击当下观众的痛点。



《梦想之地》

导演:周涛

主演:周小鹏、袁秀芝、周亚萍

上映时间:6月7日

看点:小众影片的补位。

简介:康复后的重症患者小鹏结束漂泊之旅,回家后押上身家开辟梦想之地,不料接二连三发生的噩梦般的诡异事情让梦想之地变厄运之地.....



《谈判专家》

导演:邱礼涛

主演:刘青云、吴镇宇、苗侨伟

上映时间:6月8日

看点:文戏交锋智商升级,纯正的“港味儿”带观众找回经典记忆。

简介:影片由刘德华监制。谈判专家卓文伟变身绑匪,指定前谈判专家谢家俊与自己对话。二人之间曾经有过怎样的故事,两人的谈判对决谁会更胜一筹?充满谜团的剧情设计,紧张刺激的语言交锋中,透露着谈判专家这一职业“以语言为武器”的精彩看点。

## 主打喜剧片



《离伤记》

导演:黄宗奖

主演:徐小琴、高维华

上映时间:6月8日

看点:聚焦单亲家庭和留守儿童。

简介:该片讲述陈中明和妻子儿女一家四口人生活在大山深处,生活将他们推入了各自不同而又无法掌控的道路。



《扫黑·绝不放弃》

导演:五百

主演:肖央、余皑磊、范丞丞

上映时间:6月8日

看点:想看人数断层领先。

简介:该片讲述了奎州市扫黑除恶专项斗争一线刑警李南北与同志们在中央督导组领导下利剑扫黑、铁拳除恶的故事。片里以“窝囊”中年警队队长李南北的视角展开,通过名字缩写、砍价变抬价等笑点,用喜剧的方式打开扫黑,勾勒出一线刑警平凡真实的工作日常。片中肖央、范丞丞组成一对“窝囊”师徒。



《来福大酒店》

导演:韩三平

主演:黄轩、柳岩

上映时间:6月8日

看点:黄轩和柳岩首次合作,大胆尝试现实题材。



《我才不要和你做朋友呢》

导演:何念

主演:庄达菲、陈昊宇

上映时间:6月8日

看点:又一部《你好,李焕英》。

简介:该片为2020年同名剧集的电影版,讲述了高中生李进步和妈妈李青桐一直以来矛盾重重,一次偶然的奇幻际遇,李进步回到妈妈的高中时代,闯入了妈妈的朋友圈“铁原三中破烂团”的故事。当一心想要“逆天改爸”的李进步遇到重情重义的李青桐和她的朋友们,她们的生活状况不断且笑料百出,最后在现实中母女实现和解。

# 《猩球崛起:新世界》文明演进的新故事



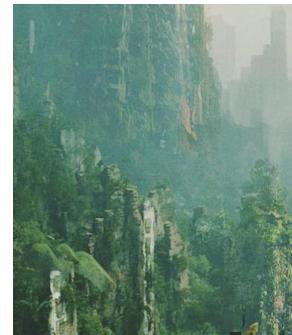
与许多人工智能造反、外星人入侵等科幻作品的双视角(人类和新物种)不同,“猩球崛起”系列中猿类和人类的许多视角是可以重叠乃至重复的,这使得影片对照文明不同演进路线会更为丰满。

在《猩球崛起4》中,人类的数量已经非常少了,能在野外生存的人类,绝大多数都已退化成了智力低下、不会说话、茹毛饮血的野人。但也有一小部分免疫病毒的人类保留了智力,此外还有一小撮躲在封闭环境里始终没感染病毒的人类,这两批人构成了能够延续“猿纪元前人类文明”的火种。

此时地球的主宰已经是猿类了,尽管他们使用工具的本事和改造环境的能力远远比不上以前的人类——但由于种群数量的巨大差距以及物质条件的极度匮乏,同为智慧生物,人类是无法撼动猿类地位的。

猿类力微而势大,(少量)人类力强而势弱,这种不对称的平衡,让猩球崛起系列的老问题,有了新的解读空间和可能性——猿类和人类之间能否和平共处?

从现实出发,答案很简单:很难,因为牢记过去光辉岁月的人类很记仇,而得知真实历史后的猿类



也会加以防范,乃至先下手为强,不过电影还是留下了双线发展的希望。

这也是我对《猩球崛起4》感到最遗憾的地方,因为它回避了许多最关键问题,或者说采取了暧昧不清的态度。

比如把代表了最先进组织者、谋求科技考古实现进化的赛撒,描绘成了贪婪残忍的暴君,又比如诺亚战胜赛撒后,放弃了唾手可得的王位,带着族人继续过以前的生活,还对“融合部落”遗留的先进经验和技术分毫不取……影片片面屏蔽猿类对人类先进文明的渴求,并且柔化了双方的矛盾,即便更有可看性,也终归属于是避重就轻。

除了上述牢骚外,我对《猩球崛起4》基本上都很满意,画面过关,场景出彩,主角诺亚生于草莽,没

搞“凯撒血脉”之类的血统论,梅和猿类之间也始终是合作与利用关系,没玩傻白甜的情感关系,最后还让双方抬头看向了同一片星空,畅想着自己族群的未来。

《猩球崛起:新世界》设置了一个新环境,借猿类和人类两代主宰来探讨“要怎样发展文明”的话题,时间跨度之大,当成编年史看都行,从这点而言,影片算得上是相当纯正、硬核的科幻片。

它看似望向未来,实则述说的都是当下。

它肯定不是无脑的爆米花片,而是需要观众动点脑子的,去思考“后凯撒时代”地球文明的走向。不过《猩球崛起4》的部分情节较为牵强,想讲的东西也有点模糊不清,再加上叙事节奏比较慢……所以从商业逻辑出发,这片子估计不会很卖座。

# 《九龙城寨之围城》港风激战从头爽到尾



电影根据余华原著小说《九龙城寨》改编,剧情是典型的《古惑仔》《龙门飞甲》式的既热血又中二的架空故事,人物设定比较模式化,但群像塑造胜在个个有亮点。

老一代病痛缠身,话语权依然在握;年轻一代有胆有谋,要出人头地。

但人以群分,跟对师傅很重要。

大老板重利,被野心膨胀的手下结果;龙卷风重情,聚拢一批古道热肠互相帮衬。

世界迟早是年轻人的,要放下,要看开,只有龙卷风看得通透,反复说“天注定”。狄秋放不下,大老板也看不透,害人害己,徒伤许多性命。

老一代演员稳定发挥,“城寨四少”各有千秋,林峰落魄形象和大量动作戏实拍有很大突破。最亮眼的是反派伍允龙,饰演的“王九”由头至尾妖邪狠辣,形象卑锁但武力值超高,是一个合格的张力十足的反派。

甄家班成员、日籍动作指导谷垣健治应该是本片成败关键,参与过大量甄子丹作品,标志性作品是改造了传统日本动作片面貌的漫改电影《浪客剑心》系列。本片发挥了他的优势,迅猛凌厉的写实格斗风糅合浪漫潇洒的热血漫画感。

虽然是动作片,电影一直被淡淡的忧伤萦绕。

复古发型服饰,粤语主题曲,掠过城寨的大飞机,对浓浓人情味的留恋,对即将离散的预感。尤



其时常出现的淡淡赛博朋克风格的城寨全景,加上插入了一些真实历史新闻片段。电影在用怀旧故事告别过去,意气风发,江湖恩怨,一切都成过往,成为时间的灰烬。

王家卫也曾用武侠的壳装进去很多纷扰的情绪,拍出了一部《东邪西毒》,英文名就叫做“Ashes of Time”。

不过“天注定”。



本片是一部让人热血沸腾的动作爽片,无需过多思考便能全身心投入。

影片中的动作设计和视觉效果堪称一绝,成为其最为耀眼的看点。制作团队可谓是倾尽全力,战斗场景的设计极具创新性和视觉冲击力。战斗并非仅限于平面的交锋,而是展现出一种立体、多层次的动态美。角色们天马行空地垂直飞升或下坠,与地面上的拳拳到肉的激烈搏斗形成了鲜明的对比。这两种战斗风格交织在一起,不断变化。

影片中的角色一个比一个强悍,仿佛拥有超人的力量、敏捷、耐力与体力,每一次的打斗都让人目不暇接。楼宇之间的狭窄过道、堆满杂物的走廊以及高耸的天台,这些看似普通的场景在电影中都被赋予了新的意义。它们成为了战斗的舞台,每一个转角、每一处阴影都隐藏着危机与可能。这些场景的设计不仅增加了战斗的难度和紧张感,也让观众在观影过程中感受到一种不间断的动态变化。

如果今年剩余的时间里,没有哪部动作片能在创意、执行力和视觉呈现上超越本片,那么它无疑将成为年度最佳动作电影。



# 西双版纳探秘之旅：喜子来了

随着初夏的微风，5月19日，喜子团的西双版纳之行在欢声笑语中拉开帷幕。“跟着喜子去旅行，一路好心情！”这不仅是一句口号，更是我们对这次旅行的美好期许。

“彩云之南”，云南，这个位于中国西南的神奇之地，东临贵州、广西，北接四川，西北与西藏相连，西部与缅甸接壤，南部则与老挝、越南毗邻。它就像一颗璀璨的明珠，镶嵌在祖国的西南边陲。

在去程的飞机上，就已经感受到喜子对爹爹婆婆叔叔阿姨们的“杀伤力”，同行的阿姨这样说道：“我们已经是第三次跟着喜子出来玩了，上次山西900个人的团，吃喝住行照样安排的面面俱到！”李阿姨面露喜色，仿佛略带炫耀地对记者说，“你看上次我跟喜子的合照，说真的，跟着喜子出来玩省心的很，还有湖北广电的牌子，大家出来玩自己放心，家人也放心！”

夕阳余晖，暖光照拂，全团落地昆明长水机场，地接导游带着大箱鲜花在出口迎接喜子团团员，大伙捧起鲜花、拍合照，在前往酒店的路上听山歌，揭下了美丽云南的第一层面纱。

第二天早餐后，全团乘车前往抚仙湖，抚仙湖被誉为全国第二深水湖，也是云南省第三大湖，白云飘逸，风景秀美。流连于此，所有人都在潺潺水声中逐渐抛却烦恼，得到片刻真正的宁静。此外，形如笔架的笔架山，状如金钟的玉笋山和浓荫蔽日的古榕树，以及古老独特的车水捕鱼等景观构成了和谐绝美的风景线。

随后，我们沿着昆曼大道前往西双版纳。途中，我们在墨江参观了北回归线标志园，夏至日时，此处可以见证“竖杆无影”的神奇现象。

第三天全团乘车赴大渡岗万亩茶园，沐浴阳

光，品韵陈普，看茶叶在水中载沉载浮。茶水入口后，茶香久久不散，随后走入茶园，经过阳光饱和地照耀，漫山遍野的茶树绿得更加浓郁，令人心旷神怡。后乘车前往曼掌自然生态村，在傣族村民热情似火的欢迎仪式后进入村寨。团里的每位女士都获赠了一套傣装，随后穿上傣族服饰，体验傣家生活。在“非物质文化遗产民间传习所”里，我们可以沉浸体验傣族传统章哈、造纸、古法榨糖、傣拳等完整保持傣族传统文化特色的工艺技术。让游客能进入傣族人家里去听听傣家的故事，了解并喜欢上傣族的传统文化。

第四天早餐后参观翡翠博物馆，了解翡翠、玉石文化。翡翠、玉石是中国传统文化的重要组成部分，是中华文化的重要载体，是中国文明五千年传承的见证者。

下午前往游览国家4A级景区“中国亚洲象繁育保护基地——野象谷”，这里也是中国唯一一处能近距离安全观测到亚洲野象的地方，这里有中国最长的高空观象走廊、中国唯一的亚洲象博物馆、有着最权威的亚洲象种源繁育及救助中心，以及中国最早的亚洲象学校。记者随团员们走进高空观象走廊，呼吸着清新的空气，俯瞰谷内热带雨林全貌，穿越其中寻找亚洲象的踪迹。

晚上观看特色少数民族歌舞表演《勐巴拉娜西》，体验到了西双版纳特色少数民族风情，晚会后，和少数民族一起围篝火唱傣歌，真正融入到最美西双版纳。随后夜游告庄星光夜市，此地一片璀璨，通亮如白昼，形如灯火的海洋，耀眼夺目；状如天边的银河，美不胜收。

第五天早餐后参观傣族村寨，了解一代傣王带领傣族寨子致富的故事，“吃水不忘挖井人，致富不忘共产党”，记者与团员们走村串寨，进入傣族人家，听听傣族故事、傣人生活习惯。

后乘车前往西双版纳热带花卉园。热带花卉园位于云南省热带作物科学研究所内，是西双版纳风景名胜区的主要景点之一。热带花卉园内分为百草园区、棕榈植物区、果树区等，园内有各种各样的花卉及经济植物。热带花卉园通过热带花卉以及热带植物的园林景观展示科普内涵，是集科研、爱国主义教育、旅游观光等多功能为一体的主题公园。

最后一天，我们在昆明斗南花市自由活动。大家前往昆明斗南花市，进入场馆仿佛置身花海。记者在这段时间里给家中的女性购买了一些鲜花。集合时，才发现不少团员都捧着鲜花、干花，伴随着他们的笑容，也让记者感受到这趟版纳行的值得，不仅欣赏了美丽的自然风光，更深入地体验了傣族文化的魅力。这是一场心灵与自然的交响，让我们在旅途中找到了宁静与和谐。

飞机落地武汉后，大家依依不舍地告别彼此，返回各自温馨的家，而西双版纳的点点滴滴都将成为大家此生难以忘怀的宝贵回忆。

（文：严良浩）



跟着喜子去旅行，一路好心情！