

湖北广播电视台报

2024年6月30日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第12期 总第2075期

湖北楚商纵横天下传媒有限公司

腾跃荆楚
纵横天下

咨询热线:027-85787990

借龙舟之帆 扬中国精神 ——国家广电总局点赞湖北卫视纪录片《龙舟》

►02版



湖北广播电视台(集团)举办“云帆大赛•
十佳媒体融合案例”分享评析会

►03版

使命担肩头 解忧系心头

►06版

吻痕色引领家居装修新潮流

►08版

四招带你边吃边瘦

►10版

跨越时光 探寻宋朝的饮食风情

►13版

暑期档新片蓄势待发

►14版



武汉十大必游地 纪念毕业之旅

►12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

借龙舟之帆 扬中国精神 ——国家广电总局点赞湖北卫视纪录片《龙舟》

近日,国家广播电视台第122期《广电视听评论》刊发专报,点赞湖北卫视纪录片《龙舟》“多元视角,展示中华文明精神标识”“联通中外,深刻诠释人类命运共同体理念”“拓展渠道,海内外收获热烈反响”。

当期专报在对纪录片《龙舟》的点评中指出,该作品“立足人类命运共同体理念,深入挖掘中华优秀传统文化内涵,系统梳理龙舟的起源与发展,用中国故事、国际表达,挖掘千年龙舟的时代价值,传递底蕴深厚的中国智慧。”

纪录片《龙舟》是省委宣传部的重点跟踪和扶持项目,由湖北卫视团队制作完成。《龙舟》于2024年5月20日和6月10日相继登陆央视科教频道和湖北卫视晚间黄金档,播出后反响热烈。人民网、光明网等主流媒体重磅推介,腾讯、B站、优酷等平台置顶推送,全网总阅读量超2.5亿人次。《龙舟》在国际传播上也产生了积极影响,新西兰、意大利、阿联酋等国家的相关机构和媒体,纷纷推送节目视频,促进中华文化在海外的传播与交流。

来源:台(集团)综合办



垄上传媒集团广电媒体 融合助力乡村振兴显成效

近日,“广电媒体融合助力乡村振兴蕲春县试点活动”在黄冈市蕲春县漕河镇飞跃村举行。活动由湖北省广播电视台主办,中国(湖北)广播电视台媒体融合发展创新中心、湖北长江垄上传媒集团有限公司承办。

活动中,湖北省广播电视台副局长谢铭向“湖北省乡村振兴广电媒体融合传播试点单位”——蕲春县授牌。湖北长江垄上传媒集团与蕲春县融媒体中心签订战略合作协议。同时,蕲春县漕河镇飞跃村电商店铺正式上线,并启动了电商培训孵化计划,助力当地农产品打开销售新渠道。现场嘉宾还分享了媒体如何助力乡村振兴、新农人如何展现新作为,以及自媒

体如何宣传美丽乡村等宝贵经验。

今年以来,垄上传媒集团已成功举办7场广电媒体融合助力乡村振兴试点活动,蕲春县融媒体中心是继恩施鹤峰、宜昌夷陵、十堰竹山、襄阳南漳、荆门钟祥、孝感应城后,第七家加入湖北乡村振兴广电媒体融合传播体系的县域融媒体中心。该体系计划按照“一年试点、两年铺开、三年初建成”的构建方式,建立覆盖全省的乡村振兴传播体系,探索媒体深度融合模式、媒体服务农业产业发展模式,以矩阵建设和电商体系建设为两翼,实现“传播过亿、销售破亿”的两亿目标,助力乡村振兴和县域经济高质量发展。

广播剧《问天》艺术创作 及社会反响座谈会在京举行

近日,广播剧《问天》艺术创作及社会反响座谈会在京举行。文艺评论界、教育界专家和主创单位20余位代表参加座谈会。

广播剧《问天》由湖北广播电视台、沈阳广播电视台、襄阳融媒体中心联合中国科学技术馆共同创作,讲述了我国首批航天员在选拔、特训过程中,发扬特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的中国载人航天精神,直面各种挑战、突破重重困难、团结一致、永不放弃的成长故事,展现了中国航天员团队不计小我、祖国至上、知难而进、征服苍穹的胸怀和勇气。

座谈会上,主创代表介绍了广播剧《问天》的创作和传播推广情况,与会专家就该剧的艺术创作、社会反响及教育意义进行了深入的研讨和系统性总结。

中央电视台原台长、第十届中国



文联副主席、第六届中国电视艺术家协会主席胡占凡指出,广播剧《问天》融题材的创新性、内容的独特性、制作的精细化于一体,具有很高的艺术价值和研究价值。

中国电视艺术家协会顾问、中国广播电视台社会组织联合会副会长李京盛评价广播剧《问天》是“真正追寻艺术创作规律的作品。屈原《天问》作为这部剧的隐线,让这部剧有着深厚的中华文化底蕴和根基,深刻诠释了民族精神的传承”。

“帮女郎在行动”全网粉丝量 实现量级跃升 突破2000万

近日,湖北广播电视台电视综合事业部“帮女郎在行动”全网用户量实现量级跃升,突破2000万大关。

“帮女郎在行动”作为电视综合事业部品牌新闻栏目的网络IP,一直秉承着“做好网上的帮女郎”运营宗旨,根据“新闻属性+湖北地域+帮忙特色”的账号定位,深挖湖北民生新闻热点、强化帮忙维权特色,开展精品短视频创作。

今年以来,电视综合事业部围绕品牌栏目和大型活动,调动新闻、栏目和

新媒体团队,加大原创短视频策划创作与运营。原创作品高频次登上抖音和微博的同城热搜,进一步提升了大型活动的传播力和影响力,吸粉效应显著。

下一步,电视综合事业部将继续深耕帮忙维权类和公益服务类“短视频+直播”,结合品牌栏目和大型活动,策划推出更多优质原创融媒体产品,持续擦亮“帮女郎在行动”新媒体IP,为提升台(集团)传播力、引导力、影响力、公信力作出新的更大贡献。

湖北广播电视台(集团)举办“云帆大赛·十佳媒体融合案例”分享评析会

为推广湖北广播电视台(集团)媒体深度融合工作中的典型做法和先进经验,进一步提升内容生产单位融合生产能力,近日,湖北广播电视台(集团)举办云帆讲堂“云帆大赛·十佳媒体融合案例”分享评析会。10个入选案例的主创人员分享成功经验,省广播电视台专家现场点评指导。

经湖北广播电视台(集团)2024年“云帆大赛·十佳媒体融合优秀案例”终评会评选,并报台(集团)党委会研究决定,十佳媒体融合优秀案例为:“有声破界 无限交融——交通广播1+N融媒体系构建”“2023世界超级球星足球赛暨湖北行活动”“融媒创新‘组合拳’解锁探索赛道‘加速度’——@主持人阿喆融媒工作室改革案例”



“维楚有菜——全球视野,用荆楚美食讲好中国文化故事”“以‘两翼’驱动促产业振兴——湖北广电媒体融合传播体系服务乡村振兴模式”“长江数字文创大数据服务平台”“反诈课堂——智

能应用程序教你识骗局”“以融合思维破题 照亮英雄‘回家’路——《为志愿军烈士寻亲》全媒体行动”“时珍品牌活态传承——融媒服务焕新荆楚中医药文化IP”“解析‘Z世代’新表达 汇

聚青春e能量——教育传媒青春融媒IP跃升之路”。这些案例主创人员先后结合品牌创意、融合推广、项目申报等方面工作实际分享了成功经验。

省广播电视台媒体融合发展处处长舒欣对十佳案例进行了细致的点评,并对进一步推进融合提出指导意见。他表示,各内容生产单位要在“重构广电媒体与人民群众之间的链接”上多动脑筋、多想办法,更加注重运用互联网思维和现代新技术推动融合,更加注重运用服务运营思维和机制创新机遇推进融合,积极进入新赛道,以“真实下场的故事、深度融合的经验、精准有效的表达”去冲击新一轮的融合大奖。

湖北经视事业部圆满执行湖北省暨武汉市庆祝世界献血者日二十周年主题宣传活动



6月14日,湖北省暨武汉市庆祝世界献血者日二十周年主题宣传活动在湖北中医药大学举行。活动由湖北省卫生健康委、湖北省红十字会、共青团湖北省委、武汉市卫健委、湖北中医药大学联合主办,湖北省血

液管理中心、湖北省输血协会、武汉血液中心、武汉软件工程职业学院共同承办,湖北经视承接执行。活动同步在“经视V直播”全程直播。

今年世界献血者日的活动口号是“在庆祝世界献血者日二十周年之际:感谢您,献血者!”。来自武汉市近80名无偿献血优秀家庭代表、200次以上献血英雄代表、连续6年(12次)捐献全血献血英雄代表、无偿捐献造血干细胞优秀志愿者代表、部分用血者代表受邀出席了当天的活动。

活动现场,“人民英雄”张定宇被

聘为“湖北省无偿献血宣传员”。他真挚地感谢每一位无偿献血者,呼吁更多人加入到无偿献血的队伍中来。市民汪阳雄、李鹏程、刘瑞和周小会分享了他们接受“爱心热血”的感人故事,向大家展现了献血者与用血者之间将爱心传递的双向奔赴。

活动当天,“湖北省无偿献血宣传作品征集活动”正式启动。当晚,武汉两江四岸楼宇的定制灯光秀还为无偿献血者点亮,滚动播放“感谢您,献血者!”等宣传语,向“热血英雄们”致以节日的问候。**来源:台(集团)综合办**

11天、11地,这场联合大直播有“文化”也有“故事”

“大美中国行——文化遗址里的中国故事——十一省(区、市)全媒体直播”活动,以探寻“文化遗址里的中国故事”为主线,开启了一场文化遗产探秘之旅。

6月8日是2024年“文化和自然遗产日”,今年也是我国加入联合国教科文组织《保护非物质文化遗产公约》20周年。

在这个特殊的时间节点,河北广播电视台在国家广播电视台宣传司、国家文物局政策法规司的共同指导下,协同北京广播电视台等11家广播电视台,共同开展了“大美中国行——文化遗址里的中国故事——十

一省(区、市)全媒体直播”活动。

这场声势浩大的直播接力,让观众借助镜头抵达十一省(区、市)国家考古遗址公园的第一现场,通过文物遗迹和专家学者的讲述,溯源以旧石器时代北京周口店为代表的百万年人类史,以新石器时代浙江上山遗址为代表的一万年文化史,新石器时代红山文化的文明曙光至商周、秦汉、唐宋等五千多年的文明史,生动展现连续性、创新性、统一性、包容性、和平性的中华文明。

这一场持续十一天的直播接力,从东北黑土地到西北大漠边陲,从沃野千里的华北平原到如诗如画的江

南水乡,各路媒体带着自豪感与好奇心,探访不同历史时期的国家考古遗址公园,见证中华文明多元一体的交融发展,以融媒体赋能中华优秀传统文化的传承与创新。

据不完全统计,本次系列直播活动全网浏览量已突破5200万,直播期间,各媒体客户端及第三方平台账号矩阵发布拆条短视频,助力#大美中国行——文化遗址里的中国故事#话题持续走热破圈,多次登上微博全国热搜前三位,以高声量、大流量触达全网受众,让遍布全国的历史文化遗产通过融媒体平台“活起来”“火起来”。**来源:广电时评**

2024荆楚非遗宣传展示暨非遗嘉年华活动

6月13日—15日,“知音湖北 遇见非遗”2024荆楚非遗宣传展示暨非遗嘉年华活动在恩施土家女儿城隆重举行。活动由省文化和旅游厅、恩施州人民政府共同主办,湖北卫视事业部承办。

湖北卫视事业部执行团队精心策划、制定多套预案,确保活动顺利进行、精彩呈现。迎宾仪式上,利川灯歌、来凤地龙灯、宣恩八宝铜铃舞等多个非遗表演类项目,载歌载舞,喜迎八方宾客;非遗购物节汇聚汉绣、雕花剪纸、蕲春艾灸等全省50多个代表性传统手工艺项目,现场展示展销非遗产品。特别设计的“直隶思得·恩施要得”非遗体验官闯关赛,通过设置10个非遗项目打卡闯关点,让参与者在趣味和比拼中感受非遗魅力。

同时,项目执行团队还对启动仪式、非遗市集、民谣歌会进行了3场视频直播,新华社现场云、湖北日报、极目新闻等20多家平台同步直播。活动还通过抖音平台原創话题传播、网红直播,吸引了大批年轻网友和游客群体,传播量超1500万。中央电视台、新华网、人民网等30多家主流媒体和湖北文旅、恩施文旅新媒体矩阵同步宣推,累计阅读量高达1亿人次。

来源:台(集团)综合办

不忘初心
砥砺前行

1921-2024
七一建党节



热烈庆祝
中国共产党成立103周年

THE COMMUNIST PARTY OF
CHINA

关爱与服务同行

为特殊人群、独居老人送去关爱和服务,已成为许多社区、企业、公益组织的重要工作环节,他们将帮扶关爱和社区服务相结合,为有需要的人送去社会的温暖。

开展精康融合走访行动

近日,在武汉市汉阳区民政局的指导下,永丰街道精神障碍社区康复服务中心、郑家咀社区联合武汉市万济医院、心励心灵驿站组织开展了“倾心相伴 与爱同行”精康融合走访行动。

工作人员带着爱心物资,对辖区内的精康家庭进行了入户走访,精准摸排了社区精康服务对象的近期情况。精康服务对象郭师傅因糖尿病并发症,导致双脚严重溃烂无法下地走路,且患有精神和听力多重残疾。她急需更换残疾证,根据相关规定:更换残疾证需本人去医院鉴定。这次走访中,精康探访小组得知这一情况后,迅速与社区、万济医院进行了多方联动,帮助郭师傅找到合适且安全的方式到医院接受检查,尽快解决



换证问题。

走访中,社工与精康服务对象进行悉心交谈,细致地了解了他们的近期身体状况,万济医院的医生详细询问了服务对象的服药量、病情变化、

生活轨迹、心理状况等基本情况,帮助他们解决药物治疗的困扰。社工还在就业、家庭支持、社会融入等问题上,进行了指导。

(通讯员:熊岑、何丽)

小善润童心

武汉市江岸区花桥街道育才社区党委与武汉综合交通研究院有限公司团委共同走进了孤儿胡童(化名)那温馨却简朴的家,为胡童带去了学习书包、书籍,以及牛奶、巧克力等慰问品。胡童自父母离异后便与母亲相依为命,不幸的是,2022年她的母亲离世,留下她与年迈的外公外婆相依为命。尽管社区工作人员经过多方努力,都未能联系到她的父亲,但这并未削弱社区对胡童的关爱与支持。在社区低保的庇护下,胡童始终保持着对生活的坚韧与希望。一行人与外婆进行了深入交谈,认真倾听了她们的心声,并详细了解了胡童的学习和生活状况。他们鼓励胡童和长辈们要坚定自强不息的信念,勇敢面对生活的挑战,努力学习,健康快乐地成长。



为独居老人装烟感报警器

为提高社区特殊群体的消防安全意识和自防自救能力,近日,武汉市洪山区关山街道汽标社区开展了一项关爱独居老人的专项行动——为辖区内的独居老人免费安装独立烟感报警器。

安装工作正式启动后,安装师傅在社区工作人员的陪同下前往居民家中,入户宣传,上门安装,耐心地为老人们详细讲解报警器的功能、使用方法和注意事项,并进行安装、检测和现场模拟报警。此次安装的报警器灵敏度高、稳定可靠,一旦发生火

灾,可及时探测火灾烟气并发出警报,提醒老人及时逃生。

独居老人许浩根正在厨房准备午饭,由于厨房的排风扇损坏,油烟无法及时排出,导致烟感报警器发出了报警声,汽标社区工作人员接到了紧急电话,迅速赶往现场,及时排除了险情,随后,社区联系到专业维修人员,为老人更换了新的排风扇。

经过社区工作人员一个多月的努力,已有10户独居老人的家中安装了智慧烟感报警器。

开展“体验无障碍”活动

近日,武汉市洪山区张家湾街道残疾人联合会携手街道社工站,在清江锦城社区龙湖白沙天街举办了一场“体验无障碍 督导无障碍”无障碍环境建设体验活动,进一步促进残疾人更加便捷地参与社会生活。

活动当天,社工及无障碍督导员带领残疾人朋友们亲身体验了商场内的无障碍坡道、无障碍卫生间、无障碍电梯以及无障碍服务台等公共设施和服务。通过实地体验,大家深切感受到了无障碍环境建设带来的便利与舒适。一位肢残代表兴奋地

表示:“我之前因为出行不便,一直没有来过这个商场。但今天的体验让我感受到了张家湾这边无障碍环境建设得越来越好,真正考虑到了我们残疾人的需求。以后我也要多出门走走,感受社会的美好。”

在体验过程中,无障碍督导员针对商场外围无障碍坡道宽度不足以及商场内部无障碍标识缺失等问题提出了整改建议。张家湾残联表示将积极反馈给相关部门,推动商场进行整改优化,为残疾人提供更加便捷、舒适的无障碍环境。



使命担肩头 解忧系心头

社区的日常工作就是为居民开展服务,久而久之,“有困难找社区”成为居民的普遍共识。

社区助居民告别异味困扰



近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区万科城小区居民终于告别了长期困扰的地下管网异味问题。在多次反映问题未获满意答复后,居民们借助社区力量,通过协商与调解,找到了解决问题的有效方案。

据了解,万科城小区一楼公共区域的地下管网长期存在异味溢出问题,每逢雨水天气,污物渗出更是让居民们苦不堪言,曾多次找到物业要求解决问题,但未得到满意的答复。

近日,在社区的组织下,治保主任、网格员、物业经理、业委会主任及居民代表一同前往现场,实地查看了G栋下水管道的情况。

(通讯员:陈凤莲)

随后,在社区调解室——“有法子调解工作室”内,各方达成了以下解决方案:万科管家将负责每月定期巡查下水管道,并进行开盖检查,确保管道畅通无阻;物业将定期收集并检测雨污管道的勘测情况,及时发现并解决问题;物业工程部将根据勘测结果,追根溯源,彻底消除居民的困扰。

此次问题的解决不仅得到了居民的广泛赞誉,也激发了居民参与社区治理的积极性。一位参与协商的居民表示,他自愿加入“有法子工作室”队伍中来,成为一名志愿者,为社区服务贡献自己的力量。

(通讯员:陈凤莲)

天然气入户解生活不便



近日,武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区两个建于上世纪70年代的保温瓶小区和长航小区迎来了一项重大民生工程——天然气惠民工程。

两个小区一直使用罐装燃气,给居民尤其是老人带来了诸多不便和安全隐患。面对居民的迫切需求,逸景华庭社区党委积极行动,与上级部门、燃气公司等多方协调,推动天然气入户工作。经过实地勘察和详细规划,社区为两个小区量身定制了施工方案,并成功受理了报装申请。目前,施工材料已陆续进场,预计施工工期约3个

月,红线外气源引入工程预计工期2个月。

居民蔡婆婆对天然气即将入户的消息表示非常期待,她认为这将极大地提升她的生活质量,让做饭更加方便快捷,同时也消除了安全隐患。

(通讯员:周泓)

以“微调解”促邻里“大和谐”

近日,武汉市经济技术开发区沌口街湘隆社区积极响应“和谐邻里,共建家园”的号召,成功调解了一起因房屋漏水引发的邻里纠纷。

据悉,位于8栋的郝师傅反映,楼上住户的卫生间漏水导致自己家中墙面长期潮湿,进而出现发霉、表面脱落等问题。郝师傅多次与楼上住户沟通,但双方因各种原因始终未能达成和解。面对这一“揪心事”,郝师傅向社区求助。

在接到求助后,湘隆社区网格员迅速响应,联合社区民警和物业维修师傅上门查看漏水情况,并召集双方业主进行面对面沟通。调解过程中,网格员认真听取双方诉



求,耐心进行劝解,并提出合理的解决方案。

经过耐心调解,楼上住户最终表示愿意配合解决漏水问题,并承诺尽快进行维修。双方住户对社区工作人员及时、专业的调解行为表示满意,并感谢社区为他们化解了矛盾。

(通讯员:李敏)

网格员紧急救助独居老人



近日,在武汉市江汉区汉兴街道常远里社区内,网格员柳燕的快速响应与及时救助,成功帮助了一位突发不适的独居老人俞爹爹,获得了社区居民的一致好评。

事发当日,热心居民刘阿姨在小区17栋架空层与街坊们下象棋时,突然发现俞爹爹全身发抖,脸色苍白。意识到情况严重,刘阿姨将俞爹爹送回家休息,并通知了社区网格员柳燕。柳燕立即赶到现场,发现俞爹爹躺在沙发上,出现抽动、嘴唇发紫、胸闷气短、腹部疼痛等症状后,她迅速判断俞爹爹可能因中风多年,导致身体状况恶

化。由于俞爹爹的子女不在身边,柳燕立即组织街坊们协助其老伴拨打120急救电话。

15分钟后,120急救中心医护人员赶到现场。在柳燕和街坊们的协助下,俞爹爹被迅速送往医院接受治疗。同时,柳燕还联系了居民黄阿姨帮忙接送俞爹爹的孙子放学,并通知了俞爹爹的女儿尽快赶回家中。对于柳燕和社区工作人员的及时救助与贴心安排,刘阿姨连连称赞:“还是你们考虑的周到,这样我们也放心啦!”

(通讯员:周元)



民航里社区:服务中心变“摄影棚”

近日,武汉市江汉区汉兴街道民航里社区携手江汉区妇联,举办了“家国情·小家大爱”的公益摄影活动。

活动吸引了众多社区居民的积极参与。民航小区的张阿姨,长年独居,在工作人员的协助下,她穿上洁白的婚纱,在镜头前展现了自己优雅的风采。而对于那些已经步入婚姻殿堂数十载的老夫妻来说,这次活动更是一次难得的体验。他们换上庄重的礼服,化上精致的妆容,在摄影师的指导下,或相拥而坐,或甜蜜对视,留下了他们白头偕老、相伴一生的珍贵记忆。此外,一些年轻的家庭也带着他们的孩子和长辈,参与了此次全家福的拍摄。据悉,社区工作人



员将陆续为参与者们寄送30寸油画挂轴、10寸相框及3张7寸照片,让这

份幸福得以长久留存,触手可及。

(通讯员:向俊杰)

近日,武汉市硚口区长丰街道长丰社区二楼老年活动室内,手机摄影提升小组如期开课。

活动室人声鼎沸,学员们热情高涨。志愿者老师详细讲解了剪映软件的基础功能,通过生动的PPT演示和实际操作,学员们对软件功能有所了解。在互动环节中,学员们在老师的指导下进行了实践操作,分组讨论遇到的问题。

课程最后,社工布置了新的作业任务,鼓励学员们将所学知识应用于自己的摄影作品中。同时,社工还建立了问题反馈机制,以便及时解答学员在实际操作中遇到的问题。

(通讯员:李星瑶)

长丰社区:开展摄影剪辑课程



近日,一场以“清廉社区,共筑美好家园”为主题的游园会在地大灯光球场举行,活动由武汉市洪山区关山街道地大社区携手江岸区智晖社会工作服务中心共同策划,旨在促进加强居民间的文化交流。

游园会上,居民和学生们纷纷换上汉服,亲身体验投壶、锤丸、蹴鞠等传统游戏。在游园会现场,孩子们对这些传统游戏表现出浓厚的兴趣。来自南非的大二学生陈龙也兴奋地分享了自己的体验:“简直是大开眼界,好多娱乐项目都是第一次听说,深刻感受到了中国传统文化的魅力。”

由学生和居民组成的清廉市集也吸引了众多市民驻足。据悉,市集每个摊位收入的10%将捐给地大社区慈善基金,用于援助社区内需要帮助的人。

(通讯员:吴红莉)

朝阳社区: 亲子联欢增父子互动

近日,武汉市东湖高新区左岭街道朝阳社区携手街道社工站爱熙社工、左岭育桐幼儿园,邀请了辖区15组亲子家庭参与趣味联谊活动。

教练为居民们进行了防溺水安全知识普及和相关急救措施教学,社工带领大家练习手势舞《爸爸最好了》。接着,教练带领大家为运动比

赛环节做热身。趣味比赛设置了拔河比赛、袋鼠接力跳和亲子联盟三个环节,不仅锻炼了身体,体验了运动的快乐,还增进了亲子感情。活动最后,社工引导小朋友们画爸爸脸部轮廓,增进父子间的配合与互动,使得父亲与孩子的关系更加紧密。

(通讯员:李圆圆)

金域蓝湾社区:培育无忧教育



近日,武汉经开区妇联主办的“车谷幸福家”家庭教育实践系列活动在武汉市经济技术开发区沌阳街道金域蓝湾社区火热开展。本次活动特邀高级婚姻家庭咨询师徐娅莉,为家长们带来了一堂生动实用的心理疏导课程《建立不焦虑的教育态度》。

课堂上,徐娅莉首先剖析了家长

焦虑的根源,指出过分担忧、高期望与不确定性是导致家长焦虑的主要因素。她通过生动的案例和深入的分析,引导家长们认识到焦虑对孩子学习的负面影响,并鼓励他们学会自我调整,以更平和的心态面对孩子的学业。随后,徐老师为家长们提供了一系列缓解焦虑的实用策略。

(通讯员:张敏)



园林社区:传播 中华文明宣讲活动

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区开展关于“弘扬传统文化传播中华文明”专题宣讲活动,特邀“五老”报告团成员朱克木授课,社区工作人员、党员、居民、志愿者代表等80余人积极参加。

宣讲员朱克木通过讲述故宫的沧桑历史,警醒现场听众要珍视国家的文化遗产,传承和发扬这些历史瑰宝蕴含的精神。接着朱克木从国家建筑、经济发展、产业结构、历史阶段、国家安全等多方面,阐述了传承优秀传统文化问题关注度不断提高的原因。

此外,宣讲中还加入互动话题,现场听众结合身边的例子,分享了各自的文化传承理念。



地大社区:传统游戏玩出新风尚

吻痕色引领家居装修新潮流

在追求个性化和差异化的今天，家居装修不再满足于传统的白、米、黑、灰等色调。近日，一种名为“吻痕色”的神秘浪漫色调在家居装修界悄然走红，成为众多追求独特品味的家庭的新宠。

吻痕色，又称干玫瑰色，灵感来源于玫瑰逐渐枯萎时所呈现出的独特色彩。这种颜色相较于粉色更多一分温柔慵懒，能够为空间带来别样的魅力。它最初作为口红色被大众熟知，因能够提升肤色白皙度、增添优雅气质而备受喜爱。如今，吻痕色已经延伸到家居装饰领域，成为家居装修的新宠。

在家居装修中，吻痕色的运用方式多种多样。墙面、沙发背景墙、瓷砖等都是吻痕色发挥作用的绝佳场所。搭配简约精致的家具和装饰品，吻痕色能够成为空间的焦点，为家居增添一抹亮眼的色彩。

在客厅中，吻痕色可以用于墙面或沙发背景墙，搭配混凝土质感的Morgana系列沙发，营造出简约高级的氛围。同时，低饱和度的吻痕色与高定系列Euridice的笔触装饰画相结合，能够打造出别具一格的墙面装饰



效果。

餐厅同样可以尝试运用吻痕色。将吻痕色用于墙面瓷砖上，能够为用餐空间增添一抹别样的风情。与布艺和几何图案的搭配更是充满艺术感，奢华而浪漫。

卧室是运用吻痕色的绝佳场所。将吻痕色用于床头背景墙或衣柜门上，能够营造出浪漫而私密的氛围。搭配柔软舒适的床品和温馨的照明，卧室将成为一个放松身心的港湾。

浴室同样可以运用吻痕色。与木



纹质感的Nirvana系列瓷砖碰撞组合，可以打造出一个既时尚又实用的洗护空间。而65°Parallelo系列则以其独特的石纹砖体和淡淡米色与红糅合的视觉效果，呈现出吻痕色的高贵感。

业内专家表示，吻痕色的流行反映了现代人对家居装修个性化、差异化的追求。它不仅能够打破传统家居色调的沉闷，还能够为生活带来一抹不一样的色彩。未来，吻痕色有望在家居装修领域持续走俏，成为更多家庭的选择。



“鬼才”设计师带你探索家居创新小点子

一、蝴蝶把手设计，打破传统柜门限制

传统的收纳柜设计往往采用把手或反弹器，但蝴蝶把手设计却以其独特的创意和实用性受到了消费者的喜爱。通过在柜门交接点处斜45°切角，形成一个可以手拨开柜门的空间，既美观又耐用，成为现代家居收纳的新选择。

二、卧室挖洞隔断，通风采光两不误

主卧带卫生间和衣帽间已成为很多人的梦想。但由于房型限制，卫生间的门经常正对着床，造成不和谐的视觉感受。设计师通过引入九孔挡板作为隔断，不仅解决了视线遮挡问题，还保证了通风和采光，让卧室空间更加通透舒适。

三、电表箱遮丑新思路，奶茶纸袋巧利用

电表箱作为家居中的必要设施，往往因其丑陋的外观而影响整体美感。设计师们通过创意改造，将奶茶

随着人们对生活品质的不断追求，家装设计行业也迎来了前所未有的创新热潮。从实用的收纳设计到充满艺术感的装饰元素，设计师们不断推陈出新，让家居空间焕发新的活力。本期，我们就来盘点一些家装行业的新鲜小点子，看看哪些设计能够为您的家增添一抹亮色。

纸袋与电表箱结合，形成了一种新颖的遮丑方式。不仅操作简单，而且成本低廉，让电表箱瞬间变得时尚有趣。

四、台面物品隐藏设计，打造整洁厨房

厨房作为家庭的重要空间，其整洁程度直接影响到生活品质。设计师通过在上翻门设计中融入料理台面的思路，实现了烧饭常用调味料的快速取用和台面整洁的双重目标。

五、可视化桌面设计，提升工作效率

在办公或学习空间，一款透明挡板的设计让人眼前一亮。通过透明的挡板可以直接看到抽屉内的物件，让

常用的手账小工具或彩妆一目了然。

六、悬吊镜子设计，打造高级浴室空间

对于没有合适墙面的浴室空间，设计师们推出了悬吊镜子设计。通过固定在天花板上的金属杆和挂钩，可以轻松悬挂大型镜子，不仅高级安全，还解决了空间限制的问题。同时，侧面的短墙还可以挖个壁龛放置杂物，让浴室空间更加整洁有序。

七、滑轨挂钩设计，解决小衣物收纳难题

小衣物和配饰的收纳一直是困扰人们的难题。设计师通过引入滑轨挂钩设计，将收纳盒变为了灵活的挂钩系

统。只需在柜门背面贴上滑轨并放置S挂钩即可轻松解决小衣物的收纳问题。

八、壁龛开放格设计，实现空间极致再利用

在重新砌墙的过程中加入壁龛开放格设计可以实现空间的极致再利用。比如在卫生间重新砌墙时加入藏书的壁龛或在阳台包水管时加入陈列或收纳的壁龛都可以让空间更加实用美观。

九、懒人踢设计，让玄关清洁更轻松

玄关作为家中灰尘最大的地方之一，清洁起来十分麻烦。设计师们推出的懒人踢设计将滑轮鞋架与玄关结合，让清洁变得更加简单。只需将鞋子脱在鞋架上推进玄关即可轻松完成清洁工作。

十、百叶窗挂画设计，让风景活起来

ins上流行的百叶窗挂画设计将普通的画作与百叶窗结合，让风景瞬间活了起来。通过调节百叶窗的角度，可以呈现出不同的视觉效果，让家居空间更加生动有趣。



哨楼之语(外两首)

□余着(四川)

哨楼村的人多了起来,车也多了
邂逅一群作家的树和土壤
给小孩儿围绕几根弦弹奏的机会
吃得滚圆的猫咪尾随他们
今天,我在哨楼村
瓦片和砖头是人类换来生命的引子
星星在天上探寻故人的绘本
哨楼村犹在,老人度过寒冬从中发芽
长成早春最早制作香肠和腊肉的成体
当筷子在桌上寻找锅碗瓢盆
地面的故人嗅着酒香回到村庄
哨楼村之声,在天上的时候的时候
听遥远的游子林荫下的叹息
你赐予我名字和面庞
哨楼村之语,在我身前的时候
变成黄昏迁来的颜色,那朵野花
你赐予我肉体和力量

哨楼村守候我的那棵树

我在哨楼村种下了一棵树
红枫叶来到饱含养分的地方
使叶脉跳动的源头,就在这里
哨楼村的村民浸湿我的头发
它得已生长
我曾在无数块土地寻觅养分
充盈露珠,见到哨楼村时便滴落
像很多镜子折射出无数个你
我看到无数个你放在眼心
在黑夜深处相遇是伟大的约定
泪水升温,我和你不得不相拥
如此高洁
我是一个自私者,乞讨哨楼村
富含营养的泪水
而今夜,村庄早已热泪盈眶
我和你前赴后继地爱着
从山林到村庄,从大街到缝隙
带领我的身体,从皮肤爱到深处

在野

我从此生于哨楼村
肆意奔跑,闯进一块田地
种下粮食,自己的身体,诗歌
八小时前的太阳穿透树皮织的衣裳
有昨日的香气,很新鲜
我在哨楼村的树下找到晒黄的宝藏
潜入石头内部的鱼,还有隆起的
葫芦瓢。万年前女人丰满的乳房
我被它养活了,活了几十年
哨楼村的水还未干涸
想救活死去的藤,村庄
当一切在这里存在
喜欢去山上寻找穿着
诗意的神明,看村民拥抱
它的背脊,我在哨楼村变成诗人
日落与黄昏,散落在
天上地下,一直寻找
坐在树干上吹风的村民

素描(外一首)

□向家青(重庆)

风筝飞舞,是早春正月。草坪上
百草吐蕊。那些东家长西家短
落了一地。远处炊烟袅袅,
烟火飘渺。酒尚温,语轻醉
烤羊肉味道铺就胃肠荡漾
于之前的悠闲,闪着希翼眼眸
使茶园这段小巧的山河渐渐丰满

我想念的杏花树下

一群麻花辫子和我光着脚丫
在烈日下过家家,看连环画
累了渴了,一瓢清泉解馋
许多年后背井离乡
联想这些麻花辫子和杏花清香
树荫下歇息打闹
打算抓住旧时光,伸出双手
一场云雨眼眶奔涌

徽州的甲酒

王光实(安徽)

我想用青龙湾的湖水
酿作一缸微甜的米酒
让它带上我的眷恋
飘荡在江南的城市村乡

我想请天上的大雁
启动一次美丽的飞翔
让它带上我的思念
去把卖酒的姑娘寻找

我想把多少年的等待
化作一片自由的雪花
穿越过茫茫的高山
让相逢的喜悦把你温暖

情人们盼望着团圆,月光下
我把酒樽斟满
有多少难忘的往事
都在这春的怀抱里陶醉

月之守护

□范先涛(湖北)

拒绝李白的酒,不陪张九龄远望。
诗中的江湖太远,我只守护故乡。

不随杜牧泊秦淮,不倚李清照西楼。
词章如梦,我守心中的树权。

洒下银辉照亮归途,
乡愁在夜色中弥漫。
我是月,静静守望,
不言不语,眷恋故乡。

缺少一味

□王继琼(贵州)

他们拥有的快乐,我一句都听不懂
他们假设的痛苦
每一件,我都经历过

餐桌上的菜肴。酸,苦,辣
终究缺少一味
贵州人,不喜吃甜食

一直在寻味,品尝了所有
补齐了所有才发现,一切都
索然无味

致清泉

□邓达云(湖北)

从山的缝隙里,挤出了自己
于是,大山里窈窕一条小溪
带着微弱的生命
奔向遥远的天边
山脚下见不到你的身影
难道干枯,就是你的结局
不!是水就得扬波
是泉就永不会干枯,蕴蓄三两天
冲破山岩,一往无前
小溪里奔流,潭渊中盘旋
顾不上大自然的落差
江河里相见,湖海中欢颜
带上大山的瑰丽与顽强
去追求生活的甘甜

日子朝我俯身劳作的立夏集结

□甘世德(湖北)

和熙的风,吹黄了油菜
更吹深了麦田
麦穗儿挂满白色的小花
宛若繁星,朝我点头

布谷沿着阳光的走向争着鸣叫
雷电都挤在来的路上
禾苗们已等不及,像放学的娃娃
顾不上头顶雷雨
奔跑中开出一朵一朵旋转的伞花

就剩稗草了
一棵稗草先是勇敢地直起了腰身
朝稻子们靠近,藤一样的情结意味
它像日子一样也会
朝我俯身劳作的立夏集结

石湖仲夏的晨曦

□吴信宏(湖北)

晨曦在树枝上流淌
每一片叶都盛满了光
绿阴幽草榴红正朵
莺鸟声声千般回
音符抑扬承载梦想
晨曦晶莹行春透亮
还有新荷一池香
出巢飞燕映户残花
弥漫着时空的凉爽
思绪袅袅飞向远方
晨曦惆怅温馨浪漫
自由自在天上人间
一如姑苏的模样
在采薇采薇的诗篇里
散发远古悠长的芬芳

注:行春:指石湖行春桥。

梦境人生

□刘攀峰(河南)

城市与乡村云泥殊路
喧嚣与宁静互不干涉
我在荒漠中求生、钩深致远
在荆棘丛生的野岛上探幽索奇
野狼围攻险侥幸
一柄长剑倾柯卫足
虚无的梦境杂乱无章
美女与月亮不一样的欣赏冲动
继续逃吧
逃亡到世外桃源远离纷争
祷告的歌咏惊起一树飞影
一身冷汗突破这个黎明
窗外星星点灯寂寞冰冷
相思勾起黄河边那一段尘封恋情
长叹一声、青春如这秋风荡去无踪
叶落槟城、人生如这愁雨朦朦胧胧

小草

□姜永欣

田间地头,阡陌沼泽
你的身影无处不在
即便是戈壁沙漠,断臂残垣
只要一滴雨露便可诞生一个新世界

春天来临,桃花们把艳丽举得老高
而你却用卑微和阳光交流
一旦探出头,一个信念从根部擎起
刀劈镰割,你经历过
水淹火烧,你也经历过

每次抵达故乡,你总是列队相迎
像极了父老乡亲
能不亲切吗?毕竟你我同姓
草根是我们亘古不变的亲情

瓦房,春天

□朱子豪(新疆)

山口里的风仍在呼啸
父亲领着我出走,在春天里
这片泥地,杂质交杂营养,种出了
甜美的果实,也托起了我的一家
风一吹,双眼也随之湿润了
村庄的日落尽头,是我的牧场
无数个夜晚照亮我的归程
歪脖子树上掌着的灯
瓦房子也曾等候过寒风,什么样的
人才能比山上的土块更硬。父亲
给过我答案,那把锄头锋芒依旧
遥遥望不见了那间瓦房了
我的童年。父亲领着我往外走
沿着丘壑,飞鸟不是我们的目标
我们要的是恒古的不变

烟雨江南

□范秀莉(江苏)

烟雨江南,是我心中永远的记忆
每当雨水落下
就会唤醒我内心的美丽

在这样的日子
我总是不由自主地想起你
仿佛你就在身边
陪伴我走过每个瞬间

烟雨中的江南,如梦如幻
一切都在缓缓流淌
没有烦恼,没有忧愁
只有那些美好在烟雨中飘渺

荒诞

□李兴友(山东)

一轮喷薄的红日从西方冉冉的升起
灿烂的朝霞燃起了冲天的火灾
无数星星在大白天挂满蔚蓝的天空
欢快的小溪淙淙流向陡峭的山巅
鲜艳欲滴的花朵在枯枝上徐徐绽放
茂盛的苹果树上结满了丰硕的甜梨
密集的鱼群在树林里自由的奔跑
漂亮的公鸡在草窝下了热乎乎的蛋
新编的竹篮从深井里提出清水
巧妇用熟饭在铝锅煮成坚硬的生米
用水制做的长鞭在空中挥舞自如
熄灭的蜡烛照亮了漆黑的房屋

抒怀(外一首)

□马胜涛(河北)

已是人间六十翁,依然奔波在打工。
待我了却心头事,陪山听雨逍遙行。

贺段俊鹏当选第三届湖北省河北商会会长

燕赵儿女聚武汉,冀商风华动宇寰。
共襄盛事君须记,楚天正茂满人间。



四招带你边吃边瘦

夏天到，我们的“减肥大计”又提上日程啦！管住嘴、迈开腿的道理大家都懂，但要做到真的太难了。怎样才能安全有效地减肥？

控制总能量摄入，保持合理膳食

推荐男性每日能量摄入控制在1200~1500千卡、女性控制在1000~1200千卡，或者在现有能量摄入基础上，平均降低30%~50%或降低500千卡。但是，不同个体基础代谢率和身体活动是不同的，可以到医院临床营养科测一下自己的静息能量消耗，每天吃多少就可以有的放矢了。

少吃高能量食物，饮食清淡、限制饮酒

主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及



高淀粉含量蔬菜的摄入；优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；限制高能量食物，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。

纠正不良饮食行为，科学进食

在控制总能量摄入的基础上保持定时定量规律进餐。重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食。另外，减缓进餐速度可以增加饱腹感，降低饥饿感。适当改变进餐顺序也是一种简单、易行、有效的减重方法。按照蔬菜——肉类——主食的顺序进餐，也有助于减少高能量食物的进食量。

多动少静，睡眠充足，作息规律

肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动，每周5~7天，至少隔天运动1次；抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟。

(来源：健康湖北)

为什么不建议你喝太多苏打水

市面上常见的苏打水有两种：一是天然苏打水，这是苏打原水，除含有碳酸氢钠元素外，还含有多种微量元素成分，如硼锌、硒、铬等离子矿物和微量元素。二是人工苏打水，成分是水+碳酸氢钠，人工合成的苏打水，是在经过纯化的饮用水中加入碳酸氢钠，并添加甜味剂和香料的饮料。

关于苏打水的“传言”很多：能中和胃酸、促进尿酸排泄、增加饱腹感等等。其实苏打水没有那么神奇，甚至还存在“缺陷”。可能造成胃肠胀气，导致钠摄入量超标。天然苏打水平时偶尔喝可以，比如健康人群运动后，可适当喝100毫升左右，但绝不能过量，更不能代替白开水，成为日常的饮用水。

(来源：生命时报)

下午运动更利控糖

人们常说运动是抗病的“良药”，那么应选择什么时间进行运动？一项研究表明，下午运动更有助于改善超重或肥胖Ⅱ型糖尿病患者的血糖水平。该研究显示，与一天内均匀运动相比，集中在下午或晚上进行中高强度运动，可将胰岛素抵抗指数最高降低25%，而上午运动则无此效应。而且，心脏病患者、高血压患者、痛风患者、尿酸高的人都适合在这个时间运动。

(来源：老年生活报)



夏喝七种茶 消暑又养生

夏季气温逐渐升高，对于体质偏热的人来说，容易出现烦躁、口苦、头痛、心慌、气短等症状。针对不同体质，选用合适的茶饮，不但能补充身体流失的水分和电解质，还可以提神醒脑，缓解疲劳，消暑生津。

金银花茶

金银花味甘性寒，有“夏季第一花”的美称。以之作茶，口感清爽，香气浓郁，有清热解毒之功，是夏天消暑祛火的好选择。

蒲公英茶

蒲公英味苦甘，性寒，具有清热解毒、消痈散结的作用。夏天气温较高，人长时间处于炎热环境下，容易上火，出现各种疔疮肿毒。此时喝些蒲公英茶，可以有效缓解上述症状。

菊花茶

菊花味甘性寒，具有清热降火、平肝明目的作用。对于肝火上炎引起的目赤干涩、眩晕易怒等有很好的

辅助治疗效果。

荷叶茶

夏季是一年中湿气最旺盛的时节，人们容易出现身重口粘、腹胀纳差等湿浊内蕴之证。荷叶茶具有清暑利湿、升发阳气、凉血止血等功效。

桂花茶

桂花味辛性温，香气温润，有温中散寒、醒胃化痰的作用，可与绿茶或乌龙茶搭配饮用。这种组合平衡了桂花的温性和绿茶的凉性，适合脾胃虚弱的人。

玫瑰花茶

玫瑰花味甘微苦、性温，香气甜美。夏季许多人会出现烦躁不安、凌晨易醒的情况，此时喝玫瑰花茶有助于舒缓情绪，改善睡眠。

姜枣茶

夏季过食寒凉会引起腹痛畏寒、纳差便溏等寒湿证候，此时喝一杯姜枣茶可温中暖胃。

(来源：家庭医生报)

三种方法减轻起床面部浮肿

人体之所以会出现水肿，简单来说，是水从血管里跑到了血管外，使得皮下组织中的水变多了。一般情况下，皮下组织的含水量是稳定的，但当周围血液积聚太多，血管里压力就会变大，水分会被“挤”到皮下组织里，皮下组织像海绵一样吸水，把皮肤撑起来，变成了“水肿”。

睡觉时，身体从直立变成平躺，面部血液受力方向改变，向心脏回流的速度减慢，脸就会肿，并且眼部皮下组织较疏松，水分更易向其扩散。这种因重力引起的水肿很快会消失，无需担心，可以试试以下三种方法减轻面部浮肿。

冷敷：可收缩局部血管，减少血管内水分的渗出。

按摩：帮助水分往血管内移动，加快皮下组织水分流动。

喝杯咖啡：黑咖啡是一种利尿剂，有助促进体液代谢，减轻浮肿。

(来源：生命时报)



夏日护腿 应对静脉曲张

据统计,在高温天气下,静脉曲张的发病率比其他季节显著升高。为何夏日里血管会更加突出呢?

随着气温的不断上升,人体血管所承受的压力会成倍增长。人体皮肤好比散热片,皮下的血管相当于散热片下的导管。当需要散发的热量增多时,导管会持续不断、加速地传递大量的热量。需要散发的热量越多,血管的扩张就越明显。因此,静脉曲张患者会在夏季发现自己的血管比平时更加突出。

那么,在夏天应该如何应对静脉曲张呢?

1.涂抹冷敷凝胶 涂抹冷敷凝胶有助于减轻腿部的轻微肿胀和疼痛。冷敷凝胶中的冷却成分能降低腿部温度,缓解炎症和肿胀感。此外,冷敷凝胶有助于舒缓肌肉疲劳,并放松紧张的肌肉。

2.穿着弹力袜 穿弹力袜是预防和治疗静脉曲张的最有效方法之一。建议选择合适的弹力袜穿着,以



增强下肢血管的支撑和收缩功能,减轻肿胀症状。虽然夏天炎热,有些人可能难以忍受,但仍建议在进行跑步、爬山等运动时穿着弹力袜。

3.养成良好的抬高下肢习惯 正确的抬腿方法是平卧并抬高小腿,必须使腿部高于心脏水平才有效。如果条件允许,建议每隔1~2小时抬高

一次,每次抬高半分钟到几分钟即可,使过度充盈淤血的下肢静脉定期得到排空和休息。如果上班族没有平卧抬高腿的条件,通过坐着抬高腿也会有一定效果,或者经常从足部向膝盖方向抚摸小腿肚促进静脉回流,改善静脉淤血的状况。

(来源:健康时报)

美国心脏协会流行病学、预防、生活方式和心脏代谢健康会议上发表的一项研究指出,力量训练(如举重、哑铃、俯卧撑等)可能比有氧运动(跑步、游泳等)更有助于改善睡眠。

这项研究将386名超重或肥胖的参与者分为了4组,进行了不同的运动实验。第一组:力量训练组,仅进行涉及各个肌肉群的力量训练,每周3次,每次60分钟。第二组:有氧运动组,每周进行3次有氧运动,每次60分钟。第三组:混合运动组,每周进行3次运动,每次运动包括30分钟的有氧运动和30分钟的力量训练。第四组:对照组,不进行任何运动干预。研究人员发现,运动有助于改善睡眠,但力量训练对于改善睡眠帮助最大,超过了走路、跑步等有氧运动。

(来源:家庭医生报)

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层

《欧洲卒中杂志》上的一项研究发现,枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层,而这种病是导致脑卒中的原因之一。

该研究对53例自发性椎动脉夹层患者进行了分析,同时纳入同期53例罹患其他疾病的患者作为对照。

研究者将高度超过12厘米的枕头定义为枕头高,将高度超过15厘米的枕头定义为枕头极高。结果显示,自发性椎动脉夹层患者中,有18人枕头高,9人枕头极高;而对照组中,仅8人枕头高,1人枕头极高。研究者认为,这提示自发性椎动脉夹层发病与枕

头高相关。此外,研究者还对枕头的硬度、使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调查。研究者表示,当头部枕在高枕头时,颈部弯曲程度较大,尤其是翻身时易发生血管损伤。

(来源:北青网)



美国发布治癌新趋势:癌症治疗或可做“减法”

手术、放化疗是目前临床治疗肿瘤的重要手段,但其副作用也显而易见。如何减少这些治疗方式对病人造成过多伤害,帮助肿瘤患者提升生活质量、活得更长,一直是各国医生的努力方向。近日,美国临床肿瘤学会会议上公布的多项研究成果提示,三种癌症的治疗或许可以做“减法”,疗效不受影响。研究提到的三个癌种分别是卵巢癌、食管癌和淋巴瘤。

这项研究比较了379名患者治疗晚期卵巢癌手术的结果,其中一半切除了淋巴结,一半没有,9年后,两组患者的寿命没有差别。研究人员称:“438名食管癌患者中,一半接受化疗和手术,另一半加了放疗。3年后,接

受化疗和手术的患者中有57%还活着,而接受化疗、手术和放疗的患者中,这一比例只有51%。”而对于晚期淋巴瘤,研究人员对比了两种化疗方案后发现,强度较弱的患者组治疗效果更好、副作用也更少。

针对此次会议提到的“晚期卵巢癌是否需要做淋巴结清扫”的问题,其实学术界一直有争议。中国医学科学院肿瘤医院妇科副主任医师吕讷男在接受采访时表示,淋巴结扩散是早期和晚期卵巢癌的共同特征和重要预后因素。研究显示,早期和晚期卵巢癌进行系统性淋巴结清扫术后,可检测到的淋巴结转移率为44%~53%,就算看似“正常”的盆腔和腹主动脉旁淋巴

结,也常常有显微镜下转移。大量研究都指出,系统的盆腔和腹主动脉旁淋巴结清扫可以给卵巢癌患者带来生存获益。“有利必然有弊,两者在医学决策中总是并行的。卵巢癌患者进行淋巴结清扫术后,并发症会接踵而来,严重影响生活质量。”吕讷男说,这个因素困扰着临床医师的决策,也是争议的焦点。另外,有研究显示,晚期卵巢癌患者接受系统性盆腔和腹主动脉旁淋巴结清扫术与不接受淋巴结清扫术相比,总体生存期或无进展生存期无明显差别。所以,目前指南对于晚期卵巢癌的意见是——应切除术前成像或手术探查中发现的可疑和(或)增大淋巴结,不需要切除阴性淋巴结。

中国抗癌协会食管癌专业委员会副主任委员、四川省肿瘤医院胸外科主任医师韩泳涛表示,国外的研究要辩证性地看待。由于人种基因差异,肿瘤的生物学行为(生长、增殖和分化的过程)不太一样,因此治疗方案一定是有区别的。那么,在肿瘤领域,未来是否可以通过缩减治疗方式而达到不错的效果呢?韩泳涛表示:“这不仅是患者所盼望的,也是临床医生追求的目标。目前,我国手术、放化疗技术已非常成熟,做得也很到位了。未来,想要减少创伤、实现肿瘤患者有尊严的生活,不能仅靠在现有手段上做文章,必须要在药物研发上下功夫。”

(来源:环球时报健康客户端)

力量训练比有氧运动更有助改善睡眠

武汉十大必游地 纪念毕业之旅

一年一度毕业季，既是一段旅途的终点，也是另一段旅途的起点，回望从懵懂到成熟的大学时光，你的大学四年是否有遗憾呢？在最后离开之际，一起去打卡武汉这十个必去的景点，让你的青春回忆，不留遗憾。

长江大桥

步行走过万里长江第一桥

武汉有江，江上有桥。长江大桥是新中国成立后，在长江上修建的第一座公路、铁路两用大桥，被称为“万里长江第一桥”。

它位于湖北省武汉市武昌区蛇山和汉阳区龟山之间，全长1670米。除了使天堑变通途，还有不少游人选择在长江大桥上放松漫步，观赏江景。落日时分，与好友或恋人一起走桥，也有一份别样的浪漫。

黄鹤楼

登高望远，天下江山第一楼

“昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼”。百年以来，黄鹤楼自古享有“天下江山第一楼”的盛誉，一直是武汉的地标性建筑。它是“江南三大名楼”之一，是湖北建筑文化的代表，凝聚了武汉这座城市的文明。

如今的它，依然芳华绝代，成为游人到武昌的热门打卡地标！夜幕下的它，被彩色霓虹灯笼罩更添一丝神秘。

东湖风景区

骑行or跑步，最美东湖绿道

33平方公里的武汉东湖，是“火炉城市”里的小清新。蓝天、白云、碧波、沙滩，这是独属于武汉人的“海域”。



这里一向最受日光的眷顾，和爱人知己共同奔赴一场日出日落，看日光将满怀的宝藏尽数曝晒在湖面上，是否也是你的青春记忆？一天总有日出日落，人生总有相聚别离。毕业季，让东湖的火烧云和“橘子海”和你一同谱写独一无二的夏天故事。

湖北省博物馆

我和楚国有个约会

了解一座城市的最好方式，就是



▲黄鹤楼

去当地的博物馆。如果来武汉求学的这几年你还没去过湖北省博物馆，那就一定要抓住最后的机会去一次。



以史为鉴，可以知兴替。如果国宝会说话，它们想告诉面前的你什么？越王勾践剑的坚忍，云梦睡虎地秦简的刚正，虎座鸟架鼓的浪漫，它们共同塑造了一个城市的气质。

你可以吃上一碗馋哭小伙伴的“编钟”牛肉面，还有越王勾践剑点心，细细品味国宝的“味道”。

武汉欢乐谷

放飞心情，会玩的年轻人都在这

想玩点刺激的？武汉欢乐谷给你“巅峰”体验。和最勇敢的朋友一起登上各式各样的高空项目，把漂浮的白云握在手中。

720度的圆环过山车，让你在空中飞扬，狂飙，在不断的尖叫声中瞬间释放生活的压力。高45米的极致高空蹦极，那种肾上腺素持续飙升的刺激体验，绝对能让你永生难忘。你还可以坐上最新推出的星际主题矿山车，来一场科技感满满的未来之旅。

江汉路

漫步天下第一步行街

江汉路承载着老武汉人的欢乐与汗水，也承载着许多大学生的青春与回忆。如果你将要离开武汉，那这里一定是必打卡点。

他，哼起民谣。旋律伴着晚风，刻入记忆的唱片。

知音号

穿越民国，遇见知音

踏入上世纪的蒸汽游轮，处处皆是舞台，人人皆是主角。江波之上，自由穿梭，与演员对戏共舞。在知音号寻找一份跨越时空的浪漫，探索独属于自己的故事。青春永不散场，知音等你相遇。

武汉极地海洋公园

穿越南北极，畅游海陆空



夏风随着毕业季的到来逐渐炽热。害怕毒辣的太阳？不如去武汉极地海洋公园来一场清凉之旅。去深蓝色里邂逅一尾白鲸，穿越海底隧道，五彩游鱼就从身边擦肩而过。

汉口江滩

吹吹江风，赏最美长江灯光秀

汉口江滩是武汉江滩中的老大哥，历史最为悠久，见证了大武汉的变迁。而今，汉口江滩是武汉最为热闹的夏季消暑地，玩水、玩沙、吹江风，这里是离夏季最近的地方。

在武汉的最后一个夜晚，就留给汉口江滩吧。灯光下的江水泛起浅紫色，乘坐江上游轮，将江滩两岸美景尽收眼底。来到观芦栈道，感受江风吹拂着苇草，慢慢走过栈道，为大学四年划上完美的句号。

粉碎曾经的遗憾，完成那场说走就走的旅行，关于武汉的旅途，不说再见。



红砖斜瓦，昙华林人文小镇就在凤凰山上。历史建筑散落各处，包括瑞典教区主教楼旧址、夏斗寅公馆。

上午逛美术馆，下午去露天剧场看戏，享受人生就是青春的真谛。浸入夜色的昙华林被星星灯点缀着，唯美浪漫。火锅炸鸡和烤串，有歌有酒有朋友。餐吧的驻场歌手抱一把吉



▲知音号

跨越时光 探寻宋朝的饮食风情

随着进入七月，天气越来越热，“夏天到底吃什么才能有胃口啊？”宋朝人坐不住了，上来就给你报菜名：沉香水、荔枝膏水、苦水、白水、江茶水、杨梅渴水、香糖渴水、木瓜渴水、五味渴水、雪泡缩皮饮、杏酥饮、紫苏饮、香薷饮、梅花酒、皂儿水、沉瀣浆、濂梨浆、卤梅水、姜蜜水、绿豆水、椰子水、甘蔗汁、木瓜汁、五苓大顺散、乳糖真雪、金橘团、甘豆汤……

说得人口水“飞流直下三千尺”，恨不得马上穿越千年，和苏东坡、李清照一起消暑过夏！

热饮

沉香水 被称作“天下第一饮”的沉香水竟然食材超简单，有手就能做。第一步：“上房揭瓦”。去房顶上取一块瓦片，洗干净置于炉上，烤红。第二步：烤沉香。把茶碗倒扣在沉香上面，沉香挥发的油脂附着在碗壁，给茶碗贴了一层香香的膜。第三步：往碗里倒热水，香醇的沉香水就好啦。



▲紫苏饮子

紫苏饮子 “宋仁宗定汤饮”——紫苏熟水第一名。话说在当年饮料大评比中，紫苏饮拔得头筹，从此这款饮料火得就像我们现代的珍珠奶茶。紫苏饮也能在家自制：取叶，火上隔纸烘焙，不可翻动，修香收起。每用，以滚汤洗泡一次，倾去。将泡过紫苏入壶，倾入滚水。服之，能宽胸导滞。先把紫苏叶烤干，第一道滚水倒进去后赶紧倒掉，留不得！再加热水泡一壶才可以喝，夏天喝紫苏水，健胃消暑还能预防感冒，可是相当养生的。

豆蔻熟水 据宋朝娱乐头条的消息，李清照有一款夏季养颜饮品：抓一把白豆蔻，把白豆蔻洗干净放进茶壶，另煮一壶热水倒入装豆蔻的茶壶，闷5分钟就可以喝啦。注意！是闷不是煮！夏季祛湿的王牌饮品就是它。

擂茶 “这些确实简单，但料太少了吧？怎么比得上加芋圆、椰果、脆啵啵、芝士奶盖的奶茶呢！”如果你爱喝“粥”，那就试试这款香到哭的擂茶：采一把当季的绿茶，泡好后把茶、汤分离，茶叶与芝麻、食盐等混合舂碎倒入茶汤混合，舀出就是一杯擂茶。你还可以铺上一层坚果碎，喝下去唇齿留香，超满足！

冷饮

宋代人还喜欢制作冰品来消暑。他们会将果汁、茶水等倒入冰盒中，放入冰窖或冰箱中冷冻，制成冰棒或冰块，然后用来降温消暑。不过，宋朝的冰饮虽然种类繁多，但是由于制作冷饮对冰块的水质要求高，设备要求高，所以对于现在的我们来说唾手可得的冰饮，对当时的宋朝平民来说仍然是奢侈品。

豆儿水 杨万里曾写过：北人冰雪作生涯，冰雪一窖活一家。卖冰的生意可好得很呢！不过普通老百姓最喜欢的还是：雪泡豆儿水。平价甜品——豆儿水，和绿豆汤差不多，把新鲜的绿豆煮成汤再放几块冰，一碗下去，透心凉。

香薷饮 是不是听名字就觉得优雅？这是宋朝公主的祛暑佳品——把姜汁倒入碾碎的厚朴，加上白扁豆粉和香薷，煮好之后放凉食用。在红楼梦第二十九回里，黛玉和宝玉怄气，于是把才喝的香薷饮吐了出来。连黛玉都能喝的冷饮，保证不会伤脾胃。



▲香薷饮

消暑甜食

“除了喝的，能不能整点甜食？”这不就来了！

冰酥酪 杨万里在《咏酥》中写道：似腻还成爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边销。这款冰酥酪用生牛乳、酒酿、白糖制作，期间严格控制用量，最终达到一种半凝固的状态，看起来就像是古代的“双皮奶”。还有不含荔枝的荔枝膏，《事林广记·别集》记



载：乌梅半斤煎汁，缩砂仁、桂各三两剉碎煎汁一升，生姜汁半盏、丁香一分。把这些原料混合，再加入冰糖熬制膏状，撒入丁香粉拌匀，一款宋人的果酱就做好了。舀上一勺，倒水拌匀就开喝。



▲冰雪冷圆子

冰雪冷圆子 把绿豆去皮蒸熟后碾压成泥，再放入糯米粉和砂糖，揉成一个个小团子，煮熟之后放入冰水中，冷圆子就做好啦。不过这些也不能多吃，宋孝宗就曾吃得拉肚子了，“朕前饮冰水过多，忽暴下，幸即平复。”还是搭配点吃食缓一缓。

樱桃煎 这个酸甜口感的“果糕”就不错：把樱桃去核，和青梅汁、冰糖共煮到水分蒸发，用模具把樱桃泥压成饼状，最后撒上一把白糖，完成。

酥蜜饼 把面粉、蜂蜜、酥油混合，揉成小剂子再压入模具，点上一些蛋黄液上炉子烘烤！一份中华小点心，给你当夏季的下午茶啦。

开胃菜

“这糕点都有了，能否再整点开胃的菜？”有的有的！

绿豆粉和芝麻浆混合熬煮成泥，置于冷水中定型，切片成“麻腐”，与煮熟的鸡皮搭配，黄白相间的麻腐鸡皮，

清凉爽滑；也有简单朴素的咸旋鮓瓜姜：生姜、黄瓜切成段状，蘸着咸咸的酱料一起吃。

光吃咸凉菜，不配主食可不行，夏季限定款凉粥来了——《东京梦华录》记载的水饭可不是简单的冷水泡饭哦：把大米熬成米汤放凉，倒入热米饭发酵一晚上，第二天用发酵好的米汤混入干饭，直接开吃！

还有这款宋代“凉面”——冷淘。宋代诗人王禹偁曾写过“甘菊冷淘”：俸面新加细，溲牢如玉墩。随刀落银缕，煮投寒泉盆。杂此青青色，芳香敌兰荪。将甘菊汁混入面团中，切成条状再入水煮熟，过冰水后摆入盘中，搭配凉鸡丝、胡萝卜丝等，冷淘就做好啦。

不用穿越 也能品尝

想吃宋朝美食，总不能真的穿越千年吧！那就不妨到武昌昙华林来找那传说中的“宋朝美食”吧，这里不仅是一次美食之旅，更是一次历史与文化的深度体验。

昙华半盏 开在昙华林里的“昙华半盏”是一家以宋风为主题的特色饺子店，中式养生茶、古风果饮是店里的特色。在清新雅致的店里点上一杯茶饮，静静地感受茶的味道和生活的闲趣，是闲暇时的绝佳去处。

主打饮品：樱花双皮奶、还复来养生茶、杨枝甘露

地址：昙华林59号

宋宴·云上客 一朝食宋宴，昙华林美食新店《宋宴·云上客》，以宋人的美食观为灵感，以荆楚菜为根源，为食客带来一场沉浸式宋代美食盛宴。渡江海、河虾红袖蟹香、落霞映青虾、烟霞红鲤等特色菜品，色香味俱全，风味独树一帜。

地址：昙华林59号



暑期档新片蓄势待发

盛夏将至,真正意义上的暑期档也将正式进入票房大战。

首轮定档大片陆续发布,包括沈腾、马丽联手主演的《接班人计划》,成龙、张艺兴主演的《传说》,乌尔善导演的《异人之下》,徐峥自导自演的《逆行人生》,威尔·史密斯主演的《绝地战警:生死与共》以及瑞安·雷诺兹、休·杰克曼主演的《死侍与金刚狼》等将在暑期争夺票房,还有《头脑特工队2》《神偷奶爸4》《白蛇:浮生》等动画片也有望成为暑期热门。

涵盖犯罪、悬疑、喜剧、动画、科幻、惊悚、爱情多种题材的暑期档新片,目前共有70多部宣布定档,大幕拉开,新片蓄势待发。

热门篇



《接班人计划》

导演:闫非、彭大魔
主演:沈腾、马丽
上映日期:7月18日

看点:西虹市IP建立十年以来的最新力作,目前暑期档喜剧赛道上备受期待的影片。

简介:讲述了马成钢和春兰夫妇靠赶驴打工,家徒四壁,好在儿子马继业争气,但随着一天天长大,他却逐渐发现身边的人们都越来越不对劲。

该片不仅是沈腾、马丽再度携手演绎的喜剧作品,也是闫非、彭大魔两位导演继电影《夏洛特烦恼》《西虹市首富》后合作的第三部长篇喜剧电影,更是“西虹市”IP创立十年的最新之作。

《欢迎来到我身边》

导演:宋灏霖
主演:于适、王影璐
上映日期:7月5日

看点:喜剧+奇幻

简介:讲述男主人公陈小舟失恋后,因一次意外,他的生活被一片片幻觉中的橡皮鸭所侵扰,而女主人公冯佳楠是他的“解药”,能让那些扰人的鸭子瞬间消失,两人因此踏上了一段既搞笑又不失浪漫的旅程。

《传说》

导演:唐季礼
主演:成龙、张艺兴、古力娜扎
上映日期:7月12日

看点:AI还原“年轻”成龙。

简介:2005年,成龙和金喜善联袂主演的奇幻爱情片《神话》,讲述了一段凄美动人的爱情。如今定档的《传说》,便是《神话》的续作。

一块神秘匈奴玉佩建立古今连接,不断闪回的过往指引人们走向传说中的“圣地”,一段尘封千年的家国儿女情即将上演……时隔19年,《传说》将延续《神话》的奇幻冒险主题,继续带领观众从神秘诡谲的现代考古现场穿梭到万马奔腾的古战场。



《死侍与金刚狼》

导演:肖恩·利维
主演:瑞恩·雷诺兹
上映日期:7月24日

看点:本片为2018年《死侍2》的续集,延续了跳脱电影本身的恶搞元素。

简介:讲述了死侍因使用锁链的时间旅行机器四处穿越修改历史,被TVA时间管理局逮捕关押。同时,时间管理局正在招募各个英雄在多元宇宙的最强版本以组建军队,金刚狼就是其中之一。死侍计划说服金刚狼跟他一块儿逃走。

作为今年好莱坞暑期档的重磅之一,《死侍与金刚狼》铆足劲要为超级英雄电影“扳回一城”。影片不仅将已经死亡的金刚狼重新复活,还让他与另类英雄死侍搭档。瑞安·雷诺兹与休·杰克曼的主演组合,用出格的喜剧和暴力元素召回观众,片中还有多重宇宙、时间管理局等元素。

《龙卷风》

导演:李·以萨克·郑
主演:黛西·埃德加·琼斯
上映日期:7月19日

看点:好莱坞顶级制作的特效灾难大片

简介:“追风人”凯特·库珀在朋友哈维的招募下,开始测试一套突破性的全新追风系统,并与超级网红泰勒·欧文斯不期而遇,两人从对立到合作,在前所未有的骇人风暴到来之际,他们必须争分夺秒,才有可能在多个龙卷风暴的交汇中逃出生天。

动漫篇



《神偷奶爸4》

上映日期:7月12日

看点:格鲁的大家庭迎来新成员,超能力加持的小黄人也将带来更多欢乐和惊喜。

简介:《神偷奶爸4》睽违七年回归,这次,有三个女儿的格鲁一家又迎来了儿子,而全家和小黄人们陷入大危机……

影片由系列导演克里斯·雷纳德联手他的《爱宠大机密》搭档帕特里克·德拉吉执导,史蒂夫·卡瑞尔、克里斯汀·韦格、威尔·法瑞尔、皮埃尔·柯芬等回归配音,中文配音则邀请导演、演员大鹏与新星庄达菲加盟。防弹少年团与《神偷奶爸》的合作,共创视听奇迹。



《二郎神之天海蛟龙》

上映日期:7月12日

看点:二郎神哪吒联手逆天破局

简介:二郎神杨戬被贬下界,奉命抓捕千年蛟龙将功补过。灌江两岸百姓无不视其为救世英雄,他却苦于寻找打开第三只眼增强法力的方法而不得。但为保人间安宁,二郎神毅然选择与灌江两岸百姓共存亡,共同抗击邪恶势力。

历经5年,《二郎神之天海蛟龙》终于在今年再次定档,至于正式上映后,会不会复刻《哪吒之魔童降世》的票房表现,值得期待。



《大头儿子和小头爸爸6》

上映日期:7月5日

看点:这个系列电影不知不觉已经拍到了第六部。孩子放暑假了,这不,受众就来了。

简介:父子俩体验新产品“迷你乐园”时被意外退出,变成“迷你状态”后无法恢复正常的身体,并且意外掉落在社区草丛里,被迫在现实世界里开启一场历险之旅。



《伞少女》

上映日期:7月6日

看点:绝美二维国风动画打造一个“物拟人”古风宇宙。

简介:青罗伞的物灵青黛为实现主人的愿望,在念物阁寻找到黑玉剑的物灵忘归。而忘归却一心想为前主人报仇,找到机会逃出了念物阁。为了阻止忘归再次在人间挑起战争,青黛与天才工匠少年墨阳一起踏上了寻找忘归的路。



《落凡尘》

上映日期:7月12日

看点:首次将星宿神话搬上大银幕。

简介:影片取材于大家所熟知的“牛郎织女”,但演绎的是他们后代的故事,讲述了织女后人金风为替母赎罪下凡收服星宿,与一心想上神界寻母的人间少女小凡意外结盟的故事。



《异人之下》

导演:乌尔善

主演:胡先煦、李宛妲

上映日期:7月26日

看点:去年看封神、今年看异人。

简介:电影改编自国漫《一人之下》。张楚岚自从遇见身世神秘的冯宝宝后,便被卷入不同异人门派争斗的漩涡中,各方势力一一登场,呈现出错综复杂的国风异能世界。



全景山东 盛世中华之旅

6月12日,我作为这次的旅行体验员,跟随“喜子旅行团”坐上动车,开启了全景山东的深度游。从内陆的台儿庄,趵突泉到沿海的烟台威海直至日照,体验到了山东的美食美景,也深切地感受到祖国的幅员辽阔,山河壮丽。

我们于傍晚时分到达了“天下第一庄——台儿庄”。笼罩在落日余晖下的古城墙庄严肃穆。这座运河古城不仅因为发生在这里的台儿庄大捷激发了全国人民的抗日热情而被称为中华民族的不屈之地。它还是京杭大运河上唯一一座完整保留着古码头和古驳岸的运河古城。我们入住的台儿庄古城客栈,出门便是小桥流水,夜晚的古城被装点在一片金色的灯光之中。漫步在灯火璀璨的古街上,看着“铁树金花落,万点星辰开”的美景。一边是三两游客漫语清言,一边是缓缓流淌了千百年的古运河,历史与现实仿佛在这一刻交融。曾经的炮灰喧嚣早已不复存在,英烈们用热血和生命换来的和平弥足珍贵,我们更须缅怀英烈,铭记历史。这或许就是我们热爱旅游,希望走遍这大好河山,看遍中华盛世的意义吧!

第二站我们来到了孔孟之乡——曲阜。曲阜不仅是世界上最古老最伟大的文化圣地之一,它还是一个充满了传说与故事的城市,我们的导游非常详细地讲解了孔庙孔府和孔林的来历与传承。其中孔子出生和童年等充满神秘元素的小故事,更是让我们游览时增添了不少趣味。

短暂的车程后我们抵达泰山脚下,泰山以其雄浑壮阔闻名,同时也是一座百姓崇拜帝王告祭的神山。泰山脚下的12根石柱代表了曾有12位帝王在这里进行封禅祭祀。不知古人登上泰山有多么艰难,我们却只用了十分钟,乘索道登上了南天门。穿过天街,顶着清冽的山风,站在“五岳独尊”的石刻旁,顿时让人有了一种“风云一举动到天关,快意生平有此观”的豪迈之感,真正是不虚此行了。

济南的趵突泉和大明湖都是城区中心的景点。大明湖那娟秀的湖面和湖岸的柳条,随着微风缓缓拂动。清幽的水榭长廊和清新的空气给了我们别样的感受。在烟台,我们坐上帆船,徜徉在碧海蓝天之间,身后是成群的海鸥,欢乐地抢食我们手中的食物。这一刻,只有蓝天、白云、

海鸥和我!而在蓬莱我们又看到了不一样的海。走在蓬莱海边的沙滩上,面朝大海,左边是蓬莱阁,右边是传说中八仙过海的渡口,还有海的那边若隐若现的长岛。这一刻便是人间仙境了吧!

此行整个行程给我的感觉是舒心,舒适。出行食宿都衔接得十分紧凑,没有消耗宝贵游玩时间。而在景点游览的时间又非常充裕,让我们能放松心情,不慌不忙地欣赏美景,品尝美食。随团导游和跟拍导演更是让我们特别满意,七天的行程中,团员们的需求和遇到的问题导游都非常专业迅速地给予了解决,对景点的讲解更是风趣幽默,积极与团员互动。一路上笑声不断,惊喜连连。跟拍导演为大家拍的照片也充分体现了他的专业素养,所有人都对照片效果赞不绝口,争相传看。回程路上,团员们已经在计划下一次跟着喜子去哪儿玩了。

让我们跟着喜子出发,带着笑声、带着欢乐,去亲眼见证祖国的繁荣昌盛,一起感受这盛世中华!

(文:俞雅丽)



跟着喜子去旅行,一路好心情!