

## 趣享社区“欢乐时光”

► 03 版



喜报！湖北卫视事业部两档节目获奖

► 02 版

温情传递护老情

► 05 版

浓淡之间,家的干面风情

► 07 版

阿尔茨海默病新治疗  
跨入“对因治疗”阶段

► 10 版

来武汉,这个“盔”你必须吃

► 13 版

暑假充电站:精选纪录片必看清单

► 14 版



夏日神农架:开启 18℃ 的清凉之旅

► 12 版





# 喜报！湖北卫视事业部两档节目获奖

近日,国家广播电视总局发布《国家广播电视总局办公厅关于公布2023年度广播电视创新创优节目的通知》和《国家广播电视总局办公厅关于公示2023年度优秀少儿节目评审结果的通知》。其中,湖北广播电视台创作的电视节目《你好 赛先生》入选2023年度广播电视创新创优节目,电视节目《奇妙的成语》入选2023年度优秀少儿节目。

《你好 赛先生》是湖北卫视倾力打造的全国首档院士演讲科普创演节目,节目特邀十位“科学巨擘”,通过多个科学前沿领域为主题的跨代际巅峰交流,为大众解读科学背后的奥秘、分



享科研过程的故事、畅想科技巨变的未来。节目融合当下热门的XR技术与AI技术,以奇幻瑰丽的浪漫主义手



法,展示科学家们各自奔赴“星辰大海”的花样舞台,让观众身临其境,直达他们筑梦、追梦、圆梦的科技一线。

《奇妙的成语》是湖北卫视倾力打造的中国首档成语推理文化综艺秀,节目立足于优秀传统文化的创新表达,紧扣“成语+推理”的主题,将流行艺术的表现形式与中国传统文化相结合,以时下流行的“沉浸式VR作画”“情景推理”等表现形式和成语碰撞融合,深挖成语在生活中的运用和流行,让成语“潮”起来,让知识“酷”起来。全国百余所中小学自发将节目列入学校电教课程中,激发了文化学习热潮。网络平台上,作为唯一一档文化节目,《奇妙的成语》在腾讯视频文化类节目中播放量位居前列。

来源:台(集团)综合办

## 湖北经视事业部圆满执行湖北省“6.26 国际禁毒日主题宣传活动”

6月25日,在第37个国际禁毒日到来之际,湖北省“6.26国际禁毒日主题宣传活动”在武汉洪山礼堂举办。此次活动由湖北省禁毒委员会主办,省委宣传部、省公安厅、省教育厅,省总工会、湖北广播电视台等单位协办,湖北经视承接活动执行。

今年国际禁毒日的主题是“全民

共治毒品、护航美好青春”。活动聚焦禁毒执法、戒治管控、预防教育等禁毒主业,分吸毒之痛、斩魔之剑、共治之策三大篇章,以禁毒先进典型为原型,以富有地方特色的曲艺形式为表现手法,揭露毒品之害,普及禁毒知识,号召群众积极参与新时代禁毒人民战争。

活动执行团队用震撼人心的案例警示、扣人心弦的缉毒故事、温暖人心的回归关怀、趣味生动的禁毒科普,以及声光电、AI全息等高科技技术手段,让本次活动成为了一堂深刻的禁毒宣传教育课,受到了观众及主办方领导的充分肯定。

来源:台(集团)综合办

## 湖北教育传媒(教育频道)“2024 湖北高招在线”互动直播成功举行

6月25日至29日,湖北教育传媒(教育频道)圆满完成大型融媒体互动直播“2024湖北高招在线”。本次直播活动全媒体矩阵总浏览量破600万,网友互动留言近50万条,线上指导考生志愿填报近万人,赢得了广大考生和家长的一致好评。

直播邀请了清华大学、南开大学、西安交大、南京大学、厦门大学等省内外近50所高校招办主任,组成“高招天团”,指导广大考生高考志愿填报,并通过主持人、招办主任、梦想提问官等时时与网友互动,同时设置抽奖环节,发放高校特色文创产品,把原本简单静态的一对一访谈,变成了充满多媒体元素、具有视觉爆点的网络节目,吸引力倍增。

今年的直播活动大胆创新,首次



尝试演播厅竖屏直播,提升用户通过手机小屏观看的便捷性;首次尝试用户留言或官方主题活动内容置顶,增加用户粘性和参与度;首次与长江云新媒体集团联动,在长江云TV建立

了湖北高招在线电视专区,每天精选直播内容二剪后播出,进一步拓展节目的传播边界和影响力,服务考生及家长。

来源:台(集团)综合办

当地时间7月1日,由国家广播电视总局主办、四达时代集团承办的“电视中国剧场”开播仪式暨中国视听作品展映活动在肯尼亚首都内罗毕举行。中国驻肯使馆、两国媒体主管部门、两国主流媒体和文化企业代表出席活动。

“电视中国剧场”是由国家广播电视总局主办的品牌项目,旨在通过与各国电视媒体和新媒体合作,在固定频道、固定时段、固定栏目,常态化播出中国优秀视听节目。目前已经在40多个国家和地区落地。此次将在肯尼亚本土影视剧频道BlissTV开播的“电视中国剧场”,由四达时代公司与BlissTV合作运营,常态化播出中国视听作品,首批计划播出的节目包括《以家人之名》《欢迎光临》《对你的爱很美》《乔家的儿女》、动画片《哪吒传奇》《冰球旋风》、纪录片《数字里的中国》《东方医学》《丝路微纪录》等。

活动现场,肯尼亚配音演员用斯瓦西里语演绎中国电视剧《欢迎光临》片段,并分享对中国电视节目的观看感受和期待。多位肯尼亚嘉宾表示,中国影视剧题材丰富,内容多元,其中所反映的当代年轻人的精神风貌和价值观让肯尼亚观众很有共鸣。来源:国家广播电视总局

「电视中国剧场」开播仪式暨中国视听作品展映活动在肯尼亚举行



# 趣享社区“欢乐时光”

## 关爱生命从幼儿开始

近日,为增进幼儿对残疾群体的理解与尊重,武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区携手永丰街道阳光家园、启航幼儿园,特邀武汉市残疾人康复服务中心的残疾宣导团,在幼儿园内成功举办“生命小卫士,安全伴我行”主题教育活动。

王娟讲师通过视频《小绳子》传递

生命的宝贵与坚韧,社工讲师借视频《保护眼睛》普及眼保健知识并教学眼保健操,宁瑶老师分享因触碰高压电线失去双手的亲身经历。工作人员通过现身教育,促进孩子们明白安全性,鼓励他们学会珍惜生命、关爱他人、面对挑战。最后,工作人员还向孩子们赠送了课外读物。(通讯员:林莉)



社区联合多个社会组织,以丰富多样的活动增进亲子关系、传承中华优秀传统文化,让孩子们在充满温馨与活力的社区享受快乐、健康的“欢乐时光”。



## “面粉趣多多”探索之旅

近日,武汉市武昌区中南路街道星海社区计生协联合蓓特尔便民服务中心在社区活动室举办了科学育儿活动——“脏玩去GO”活动吸引了辖区20余名家长、幼儿共同参与,大家在面粉的世界里尽情享受快乐时光。在老师的带领下,家长和孩子一起开启了“面粉趣多多”的探索之旅,快乐的进行了“做面条”、绘本破

案、探索影子、气球印画等一系列活动,感受“脏玩”的乐趣。

社区请来专业的育婴师现场全程指导,确保幼儿的安全,同时也向家长传达了“艺术的世界没有对错之分”的观念,鼓励孩子们从身边不加润色的事物入手,去重新构建认知,发挥创造力。

(通讯员:胡智颖 陈雨洁)

## 非遗鱼拓跃然纸上

近日,武汉市经开区沌阳街道枫树湾社区组织开展了特色美术活动——“非遗鱼拓 跃然纸上”非遗鱼拓文化体验,20余名小朋友参加本次活动。

活动开始,志愿者老师首先给孩子们讲解了鱼拓文化——鱼拓的艺

术起源、文化内涵。通过向小朋友们介绍各种鱼类拓印,使用鱼拓的方法技巧,激发了小朋友们制作的兴趣。

接着,志愿者们与小朋友一起进行鱼拓的制作。在志愿者的耐心指导下,小朋友们发挥想象力,认真地在吹塑板上画出喜欢的鱼类图案,最

后用画笔蘸取颜料拓印在宣纸上,再轻轻按压。不一会儿,一条条“完整且形状不一的鱼”便跃然纸上。看着自己手里漂亮的、独一无二的鱼拓画,每个孩子脸上都笑开了花。

(通讯员:徐丹)



## 趣钓龙虾亲子活动



近日,武汉市东湖高新区花山街道白羊山社区在东境活动广场开展了

一场“趣钓龙虾”的亲子活动。钓龙虾旁,亲子家庭们纷纷围坐,

孩子们在家长的指导下,迅速甩竿,满怀期待地等待龙虾上钩。随着小龙虾纷纷被钓起,孩子们脸上洋溢着喜悦的笑容,家长们也仿佛回到了童年时光,共同享受这份简单而纯粹的快乐。露天电影区也吸引了众多居民前来观影。本次放映的电影是《银河补习班》,一部深情讲述父子间爱与成长的影片。居民们聚精会神地观看,被电影情节深深吸引。

此外,社区还安排了亲子手工DIY活动“漆扇”。居民们积极参与,按照指导进行调漆、配色,用滴管将色彩滴入水面,再将白扇放入漆桶中旋转、晃动,让颜色自然浸入扇子,形成独特的图案。(通讯员:叶朝 袁娟)

近日,武汉市东湖高新区关东街道湾郡社区举办了“亲子木艺,开启艺术之趣”的家庭日活动,通过家庭共同制作木工的方式,增强亲子间的交流与互动,增进亲子感情。

游戏“快乐传真”拉开了活动的序幕。五组家庭成员依次排开,第一个人用声音和肢体将游戏卡上的文字演绎给第二个人,第二人依次模仿表演,最后一个人根据前一个人的演绎猜出谜底。

志愿老师带领家长和孩子分析 and 欣赏艺术名画《货郎图》后,亲子木工制作开始。老师讲解了啄木鸟敲门器的制作流程和方法,家长和孩子互相交流想法、分享感受。一位参加活动的家长表示,这样的活动不仅让孩子们体验到了木工制作的乐趣,更让他们感受到了家庭的温暖和幸福。

## 木艺家庭日活动



2024年7月22日  
农历六月十七

大暑

枕湖纳微凉  
大暑意渐盛

Summer





# 温情传递护老情

了解掌握老人近期身体状况、生活情况和诉求,为辖区老人送去实实在在的服务,武汉许多社区正以实际行动构建社区养老的模式,并努力传递给长者浓浓的温情与关爱。



## 关注老年群体身心健康

近日,武汉市洪山区和平街道保利城社区联合中民万家养老服务中心,举办了一场关注老年群体身心健康的艾草药养生锤 DIY 活动,吸引 30 多位辖区居民热情参与。

活动现场,工作人员和志愿者精心布置场地,准备齐全材料包。社工胡老师详细讲解养生锤的功效、制作技巧、流程及注意事项后,老年人纷纷投入制作:精心挑选材料、仔细打磨边角、认真组装部件,散发着淡淡艾草药香的养生锤逐一制作完成。

保利城社区和中民万家养老服务中心表示,将继续积极开展更多惠民利民活动,引导老年人关注自身健康,享受高品质的生活。

(通讯员:胡红娟)

## 爱心生日会暖人心



近日,武汉市洪山区和平街道纺机社区联合中民万家养老服务中心为辖区 20 多位 80 以上老人举办集体生日会。社工为每位老寿星戴生日帽,准备精彩有趣的小游戏。游戏结束后工作人员端上蛋糕,为寿星们点上蜡烛,齐唱生日歌。83 岁的涂阿姨自告奋勇为大家带来耳熟能详的红歌,大家边鼓掌边跟唱;97 岁独居高龄李奶奶说:“你们是真的在关心我,今天又为这么多老人过生日,我真的太高兴了。”

(通讯员:张佩)

## 引导老年人防范非法集资

近日,武汉市东湖高新区龙泉街道社工站在腾龙社区居家养老中心举办了“警惕陷阱”老年人防范非法集资安全讲座。

社工首先围绕非法集资的常见手段、危害性以及如何识别和防范非法集资进行了详细的讲解,接着通过案例分析和互动问答等形式,向老年人传授了识别和防范非法集资的知识和技巧,提醒老年居民们在面对高回报、低门槛的投资机会时,要提高风险辨别能力,避免不必要的经济损失。讲座中,老年居民们积极提问,现场气氛活跃。

(通讯员:郑凯心)



## 开展老年人免费体检活动

近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区联合沌阳卫生院开展“关爱银发族,共筑健康梦”的免费身体检查活动。

社区工作人员在活动开始前就通过多种渠道进行了广泛宣传,包括社区微信群、电话以及入户通知等方式,详细告知老年人体检的时间、地点、流程及注意事项,以确保体检的顺利进行。

活动现场,社区工作人员早早来到现场,热情地引导老人们有序进行各项检查。体检项目包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、心电图、腹部 B 超等多项内容,全面地为老人们的健康状况进行评估。海滨城社区还准备了两百余份免费的面包、饼干、牛奶等点心,供体检完毕的老年人食用。

(通讯员:黄静、马海丽)

## 贴心服务送到家门口

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区联合农村商业银行,在居家养老服务中心为老年人开展三代社保卡换发及咨询服务。

社区工作人员通过多种方式积极宣传:在社区微信网格群发布通知,电话联系居民传达相关政策,还在各小区公告栏张贴通知、设立宣传牌,并发放宣传单,鼓励居民更换第三代社保卡。

为方便居民,社区与银行合作,农商行在小区设网点,安排工作人员现场服务。工作人员耐心



指导居民填写资料、核对个人信息、设定社保卡密码,详细告知新卡使用常识和注意事项,并同步完成资格认证,整场活动井然有序。

(通讯员:郭旋)



社区  
热点

## 三眼桥社区:新添百余停车位

随着私家车数量的激增给武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区带来了尤为突出的停车难问题。为解决这一难题,三眼桥社区与武汉三眼桥燕侨工贸公司等辖区单位沟通协商,共同成功打造了琴断岭公共停车场,并于近日正式投入使用,得到了居民的一致好评。

据了解,琴断岭公共停车场是三眼桥社区今年打造的第三座公共停车场,在原打造的三眼桥老村委会停车场和老汉沙公路公共停车场的基础上又增加了20个停车位。现在三处停车场总面积达4200平方米,总计停车位



超过100个,有效缓解了居民停车难的问题。居民易女士高兴地说:“不仅停

车方便,还有监控摄像头,车辆安全也得到了保障。”

(通讯员:汪晴)

近日,武汉市汉阳区永丰街道快活岭社区新电动车棚投入使用,赢得居民的一片好评。

快活岭还建小区建于2009年,小区体量较小,预留电动车位和充电桩不足,导致停车难、乱停乱放、“飞线充电”等问题显现,存在安全隐患。为了解决居民的烦心事,快活岭社区召开居民议事协商会,联合快活岭集团公司、物业、居民代表进行实地勘察和走访,最终,在小区8栋旁一处较为空旷的绿化带增设1个电动车棚,配备充电设备和消防设施,解决了居民的停车和充电难题,提升了小区整体居住环境。

(通讯员:唐荣胜 黄丹)

快活岭社区:电动停车棚上新获居民赞

社区  
服务

翡翠玖玺社区:优化营商环境

近日,武汉市经开区沌口街道翡翠玖玺社区联合街道卫生服务中心进社区开展健康证集中办理活动。

前期,社区网格员提前走访食品、餐饮企业及相关经营户门店,仔细查看负责人信息、从业人员健康证、卫生许可证、营业执照等证件,检查食品采购、餐具消毒等情况,挨家挨户宣传集中办理健康证的活动,并在线上商户网格群同步推送活动通知。

办证现场,近300名从业人员顺利完成了体检和办健康证的相关手续。据悉,辖区内有近200家相关商铺,每年社区都会组织2次集中办理健康证活动,让从业人员少跑腿、快拿证。

(通讯员:张敏)

社区  
治理

## 东龙社区:信托制物业小程序上线



近日,武汉市武昌区粮道街道东龙社区的沙湖怡景小区举行信托制物业小程序上线仪式。区委政法委副书记李顺洪,区各级政府部门、消防救援总队、物业公司、业委会及小区居民代表出席此次上线仪式。

2023年起,武昌区在部分小区试点信托制物业服务模式,沙湖怡景小区积极响应。在区委政法委支持和专业团队指导下,东龙社区与业委会

携手完成小程序上线。通过小程序,小区物业维护基金账户收支使用明细、业主缴费情况、日常开支预算等向全体业主公开,实现全过程透明。

据悉,7月份小区将建设消防体验馆、休闲空间,并成立“家安怡景”志愿服务队负责小区的管理维护工作,从而加快居民自治和社区共治相结合的节奏。

## 湘隆社区:装修隐患治理

近日,武汉市经开区沌口街道湘隆社区组织开展辖区装修安全大检查,现场向居民和商户普及房屋装饰装修和房屋安全知识,防止各种装修隐患行为的发生。

检查中,社区工作人员进入正在施工装修的商铺内,重点对施工现场安全用电、设备设施、特种作业人员

持证上岗情况、装修施工人员安全防护等方面进行检查,针对检查中发现的问题,当场指出并提出整改意见。在对施工安全提出要求的同时,工作人员也提醒商户负责人与施工方,合理安排装修时间,避免在装修期间产生纠纷。

(通讯员:吴正伟)

社区  
关爱汉琴社区:开展退伍  
军人听力筛查服务

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区开展对辖区内退役军人群体的听力健康筛查服务。

汉琴社区工作人员逐一与辖区内二百余名退役军人取得电话联系,了解他们的身体状况和听力情况,对于年龄较大或存在听力衰退趋势的退役军人,社区工作人员均入户宣传,帮助他们在听力筛查活动指定的门店进行预约,并提醒他们按预约时间参加筛查,根据听力筛查情况,由专业医师制定后续治疗方案或佩戴助听器。

(通讯员:黄琳艺)

社区  
活动

近日,武汉市东湖高新区关东街道湾郡社区联合壹新社工在社区居委会开展了创意篆刻手作活动。

篆刻实践体验环节,参与者在篆刻老师的指导下进行篆刻练习。篆刻老师耐心纠正参与者的错误动作,并解答大家在操作过程中遇到的各种疑问。社区居民张女士表示,“这是我第一次接触篆刻,通过这次活动,不仅学到了新知识,还收获了亲手创造的印章,非常有意。”

湾郡社区:创意篆刻手作活动





## 浓淡之间,家的千面风情

在这个日新月异的时代,网络热梗如同潮流风向标,引领着我们的生活方式与审美趋势。从“i人”、“e人”到如今的“浓人”、“淡人”,每一种标签都反映了当代人对自我个性的追求与表达。这股风潮,如今已悄然渗透至家装界,为家的空间赋予了更加鲜明而独特的灵魂。

### 浓人:热烈生活 以色彩编织梦想家园

浓人的生活,如同他们的性格一般,热烈而多彩。他们的家,是情感与个性的舞台,每一处细节都透露着不凡的品味与独特的艺术气息。在采暖设备的选择上,浓人偏爱那些能够与家居装饰完美融合的暖气片,它们不

仅是温暖的源泉,更是空间中的艺术品,为家增添一抹不可复制的文艺浪漫。牛油果绿与奶油白的经典搭配,营造出法式复古的浪漫情调。中古装饰画、复古餐桌与吊灯,每一个细节都透露着主人的精心布置与对美好生活的无限向往。周末的沙发派对,是浓人社交生活的缩影,他们在这里分享快乐,传递热情,让家成为连接心与心的桥梁。

### 淡人:宁静致远 以简约诠释生活真谛

相比之下,淡人的家则显得更为宁静与平和。他们追求的是一种返璞归真的生活态度,尽量减少视觉上的冲击与感官上的刺激,让家成为心灵

的避风港。地暖,这一温暖而低调的采暖方式,高度契合了淡人对于舒适与私密性的需求。它无声地散发着温暖,让家的每一个角落都充满温馨与安宁。原木色系是淡人家中的主色调,它代表着沉稳与平和。木色复古温润的质感,与啡玉石的自然雅致相得益彰,营造出一种充满文化沉淀的诗意氛围。在这里,淡人可以尽情享受与食物、家人、朋友共度的美好时光,也可以在午后的阳光下,手捧一本书,享受那份难得的宁静与惬意。

### 浓淡相宜,共绘理想生活画卷

无论是浓人的热烈张扬,还是淡人的平淡是真,每一种生活方式都有其独特的魅力与价值。家的模样,正



是主人内心世界的真实写照。在浓淡之间,家的千面风情得以展现。它不仅是身体的栖息地,更是心灵的归宿。让我们在这个充满爱的空间里,尽情挥洒自己的创意与热情,共同绘制出一幅幅属于自己的理想生活画卷。

凡事都要适度、适量,才能达到最佳效果,装修也不例外,大到整体的颜色选用数量,小到一个插座,都会影响到入住的舒适度。本期就从装修的角度为大家介绍空间的6个“加减法”,希望大家都能提升自己的居住体验。

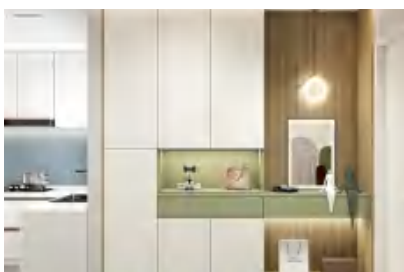
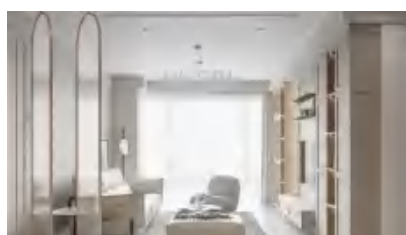
### 灯光加一点层次更分明

最常见的灯光安排是在每个空间装上一个主灯,就完成了基础的照明作用。但现在看来这样的设计难免会显得单调乏味。可以按照主次将光源分布为环境光、轮廓光和焦点光。筒灯或者射灯来负责整体照明;灯带、轨道灯就可以作为辅助照明,增加空间的层次感;最后用落地灯、台灯、壁灯来负责某一个区域的具体照明,起到突出重点的作用。

### 插座加一点便捷多一点

少装插座常年入选“入住后悔榜”的前三甲,这里主要提几个最容易忽略的位置。入户口忘装插座,装不了摄像头;窗帘处留两个,后期才能装电动窗帘;餐桌旁没有插座,吃火锅烤肉

## 6个空间的“加减法”



都不方便;床尾可以留一个,夏天可以插蚊香片、蚊香液;爱躺在沙发上玩手机的,记得装高位插座。

### 留空加一点实用又美观

留空设计兼具实用与美观两大优点。玄关柜中间留空,方便随手放置钥匙包包,底部留空,一蹬一踢,就能完成换鞋;电视柜底部留空,不仅让客

厅显通透,扫地机器人也能自由出入。餐边柜中间留空,可以当一个操作台,面包机、咖啡机、净水器……都能在此处摆放使用。

### 色彩减一点视觉更统一

每种物品都有自己的色彩,但是拼凑在一起会让空间显得杂乱无章,所以空间色彩要学会做减法。一个空

间的颜色尽量不要超过3种,按照60%的基础色、30%的主题色、10%的点缀色这样的比例来搭配设计,且整体色调尽量偏浅一点,才能让整体风格更加和谐美观,居住起来也会觉得更加舒适轻松。

### 隔断减一点通透又显大

虽然在装修时总爱把私密性放在第一位,但传统的硬质隔断有时候过于生硬,区域划分过于明显反而会让每个空间都更显狭窄拥挤。可以试试减少一部分的硬质隔断做开放式设计,或者用玻璃、木质、镂空柜体等元素做软隔断,既能保证基础的隔断效果,又让空间更显通透敞亮。

### 吊顶减一点时尚又简约

复杂的吊顶会牺牲层高,空间看起来也会比较压抑,且非常容易积攒灰尘,又不方便清洁打扫。如果层高低于2.8米,那建议不做吊顶,或者做个简单的双眼皮吊顶,不仅性价比高,保留层高的同时也能增加层次感,简约又耐看,也能适配大部分的装修风格。





### 月亮

文 / 单克锋(江苏)

月亮的光芒 照亮夜晚  
温暖每个孩子的梦想  
银白的光辉,轻抚脸庞  
带来安宁,驱散所有的恐慌

月亮高高挂在天上  
孩子们仰望,心中充满希望  
你像一盏灯,指引方向  
在黑暗中,从不迷惘

月亮,静静地圆缺  
如同生活的有起有落  
有时圆满,有时残缺  
但无论如何,都是美丽的景色

月亮从不孤单  
星星们陪伴,一起闪烁  
教会我们,即使微小  
也能发出独特的光和热

### 心靠岸

文 / 温燕春(浙江)

一望无际的大海  
怎么看也望不到尽头  
船到大海的中心  
见不到彼岸  
心中泛起层层纠结  
忽见一群海燕在头顶上空飞旋  
仿佛在召唤人类  
带给捕鱼人的吉祥  
我浅浅的微笑  
撒开一张张渔网  
期待着收获  
风掀起的浪涛声  
仿佛给岸边的人儿捎来喜讯  
船舱内载满着一条条鱼儿  
带着喜悦向你驶来

### 野花虽微,其美独韵

文 / 钟晴(广东)

野花虽微,却如繁星洒落绿野  
在空旷中诠释生命的热烈  
自律之魂,在寂静中悄然绽放  
那份坚韧,令人心生敬仰  
终有一日,你散发馥郁芬芳  
如陈年佳酿,时光的回馈,令人心醉  
连天地都为之动容,不忍辜负  
阳光轻抚你脸庞,雨露滋润你心房

谁说过玫瑰娇艳,会无视野花之美  
炎炎夏日,荒野中你独自闪耀  
你的光芒虽不张扬,  
却能与星辰比美  
我无法唤出你的名字

与你邂逅,对你的情感深沉而宁静  
无需言语,你的绚丽色彩  
为我黯淡的世界,绘上浓墨重彩

### 窗外的蝉鸣

文 / 王成家(湖南)

午夜,他在病房外的走廊徘徊  
窗外的蝉鸣一阵紧过一阵  
他的心莫名的忧伤  
为了生活  
他曾默默承受岁月的抽打  
可无论如何使劲  
总得不到命运女神的眷顾  
他知道,自己生命的河流  
要不停地流淌才能灵动的活着  
一切的苦难  
不过是眼眸里的一滴泪  
落地,无声

### 醉秋

文/汪春茂(安徽)

坐在那里还不是一样  
你此时浪漫的程度  
正随意地流过一片麦地  
麦浪摇曳,有说不出的愉悦  
持镰的农夫 割穗的少女  
静静地望着他们,熟练的手势  
任感觉随意地浮动  
偶尔还会触及,温热的目光  
和你的一样,醉醉的、酣酣的  
在随风飘拂的歌声里  
空酒瓶遍地,原野一片苍茫

### 幽兰吟(外二首)

文/骆海燕(浙江)

曾经,那条消失的花街  
蜂拥幽谷芳魂  
曾经,风烟伫立驿亭  
只为聊赠一枝最悠远的相思  
九歌、离骚,刻在月光里的乐章  
在天上,在人间  
遥望彼岸  
王者之香在谁的古琴弦上  
起起,伏伏

浙东运河,这浸润古越肺腑的母亲  
一方净土,千年奇葩孕床  
每一个新晨  
每一缕幽香  
都会在张开的巨翅上,禅动风铃  
而你,只将所有对兰的虔诚  
托付给指尖  
缠绕了四十年的小五花

### 视网膜上的倒影

星星、人类和水仙花各自造梦  
暗合托比亚斯昨日开场白  
一杆油画棒涂鸦,穿透  
遮羞布下单纯的情色  
漆黑的午夜被雄性荷尔蒙

点燃毫不怀疑  
最后的高潮可以冲垮颓废  
就像有人笃信某个灵魂行走的地带  
持久着冰淇淋奶香

当直觉的钟声再次震动  
旷野匍匐的脚后跟  
察觉有雪,潜行

### 冻在手指上的午夜

从宝儿的眼睛里爬出来  
无须用尽洪荒之力  
就像蝼蚁面对天空真实的高度  
只需用一个  
不属于寒潮的许诺安抚自己

零点,一片雪花凝固前  
瞌睡虫在眼皮上梦呓:  
我有两只眼睛  
为什么看不见两个你

### 懂

文 / 黎米(四川)

想把最好的东西,给你我的挚爱  
窗外下着雨,我看见花在开  
花香比我更懂你的心  
像是烈焰下的梦  
泥土不会说谎  
时间又替你许下最贵的承诺  
不远处,一盏微弱的灯  
像极了你的心  
我脚下的草,看着远方,没人知道  
它在等一匹逆行的马

### 致戴望舒

文 / 曹鹏(宁夏)

这到底是谁的家园?  
你只说是秋天带来了寂莫的忧愁  
却总是不敢说出我的名字  
如果,思绪翻涌着如潮汐  
那不用在雨中的巷子里引诱我

我透过落灰的屋檐下  
看到过她的身姿。  
就像不彻底的泥塑,沉浸在  
阴郁的小祠里。别把她的芬香  
用水的沁凉,拧成一种惆怅

我无法再让牧女的山峰  
碰撞出泡沫般的幻恋  
也许  
我残损的肢体会化成丘田下的灰  
但,不用在他的时间里凝视着  
让他们在粉饰过的世界里  
醇朴着他们的美梦

### 田园牧歌

文 / 董勇华(广西)

一粒种子,最离不开的是泥土  
在湛蓝的天空下抽出新芽  
在悦耳的鸟鸣中伸展嫩叶  
在清晨的微风中绽放花蕊

仿佛闭目的人看见了自己的梦境  
默默生长,静静探索  
这是追寻者孜孜以求的家园  
在最炙热的八月燃起篝火  
在最青春的年华放飞理想  
在最寂寞的时刻拥抱自己  
硕大的果实将如期而至  
最不能忽视的,就是栽种寒梅  
当大雪在遥远的地方启程赴约  
我们正准备捧出一缕赤诚的香魂  
乡村的田园牧歌,是生活的诗篇

### 樱花吟

文/木红(广东)

仿佛生来就是为了道别  
或许再多停留片刻

你的美就会大打折扣  
风把持着温存  
以不经意的方式与你  
擦肩而过 思路花雨  
隐隐青山难掩愁绪  
丰饶了一片天  
凄清了一片地  
行进之中的人难以落步

### 小满

诗/陈鹏(湖南)

青蛙们,整夜  
兜售月光  
我租来一点星光,以安生

几枚词语  
掉进茶半的杯子  
生出绝句的韵

没有什么比得了  
一丛月季  
给我道了声,晚安

### 五绝·无题(外一首)

文 / 潘成宇(北京)

风月侵流雁,含灵染色尘。  
不堪零落客,无奈浪浮人。

### 五绝·无题

澹月玲珑梦,轻烟暧昧尘。  
何须拾苍翠,犹带一枝春。

### 七绝·杏花(外三首)

文 / 刘雷鸣(山西)

石阑曲曲碧塘东,鸟语叽叽南苑中。  
几树杏花如迎客,斜萦桃李雪侵红。

月挂梅梢影照纱,竹筠疏漏野人家。  
节趋谷雨玉兰尽,春意尤推黄菜花。

### 七绝·樱花

千枝万朵对斜晖,春暮樱花落絮飞。  
蜂蝶纷纷偷蜜蕊,佳人倚棹待君归。

### 七律·立夏

至时知了竞相催,一夕薰风覆碧苔。  
堤畔松号青麦舞,陌头雨过紫梅栽。  
蛩哀声杳春归去,鹤唳色浮初夏来。  
常觉慵疏情意倦,闲观竹影满亭台。

### 七绝·兰亭雅聚偶吟

(外四首)

文 / 向希佩(广东)

词韵诸师相聚欢,轻吟风雅共芳轩。  
席间清唱传幽意,妙句连珠胜古贤。

### 七绝·过三里店忆诸同学

三里同窗两度秋,晨昏相伴解烦忧。  
寻来旧址何堪忆,最悔时光不倒流。

### 七绝·登羊台山遇雨

数朋徒步上羊台,一路山花为我开。  
假日天公频凑趣,时晴时雨让吾猜。

### 如梦令·小满杂吟

晨起草青莺啭,麦浪轻摇风暖。  
新果挂枝头,满树香飘人羡。  
且看,且看。昨夜池塘水漫。

### 浪淘沙·汕头古城

楼顶望榕江,水碧天苍。  
石阶古巷映斜阳。  
唱晚渔舟归远影,风动旗扬。  
思绪逐潮茫,两鬓如霜。  
旧年诸事动心肠。  
岁月匆匆如逝水,何处家乡。

### 夏雨

文/姚尚平(安徽)

九霄热泪竟成欢,应喜轮回雨落天。  
情到荷喧珠跳玉,风吹云动路迷阡。  
轻浮世界飘摇境,豪迈人生嘉颖田,  
万丈红尘痴一点,稻花香里好听蝉。

### 金蝉吟(外一首)

文 / 李绪凯(河南)

幼虫遁地十数年,吮根吸茎体丰满。  
夏来拱土欲羽化,童捉油煎解口馋。  
幸得壳脱树枝栖,螳捕雀啄苦雨连。  
皓月唯闻蛸蝼耳,谁知一路劫数难。

### 回眸故园

古巷悠悠见褐瓦,老藤青青开小花。  
苔染石阶道静谧,雾缠翠峰雨霏下。  
甩掉蓑衣归年少,远离尘世何牵挂。  
儿时故园难忘怀,梦醒老家望无涯。



# 王光实诗词作品选

## 冬日

坐对青山自度量,感恩滴水未曾忘。  
老翁只剩初心在,唱引春风入故乡。

## 咏张君(宣城新研会 期刊张光達副书记)

张君工作在机关,心系寒衣烟火间。  
忠诚诚信担道义,无愧人民干事官。

## 办事效率

为同一事办如何,慢慢偏离四季歌。  
莫道误时金子贵,世间总是好人多。

## 绩溪吃酒

吃酒人情大似天,伤腰病体小如弦。  
胸前挂栗后耙背,一片真心望月圆。

## 游来苏桥一

云淡风轻丽日陪,故乡唤我久声徊。  
遥看桥上徽山美,近看灵溪蓼草苔。

## 游来苏桥二

徽山秋色景姣妍,五孔桥涵航道联。  
近看满溪流少水,不知苏轼怎乘船。

## 梦遥

一身装扮似婵娟,两眼秋瞳如暖泉。  
送药打针心最细,南丁格尔在当前。

## 梦娜

似燕翩翩进出忙,一心为救众忧伤。  
不因患语激偏误,天使胸怀大爱装。

## 高个手巧

个子高高白脸圆,三年才入院新编。  
操针帮我手灵巧,笑问为她不写篇。

## 刘医夜学

寒露时凉室内明,思飞电脑踏波行。  
值班病理勤研究,振兴中医救众生。

## 李主值班

博士初心智慧风,冰魂直抵暖坚融。  
百忙万事常无我,乐业谁知在苦中。

## 清君长别

网络传来疑失真,莫非电骗惑平民。  
清君确与长相别,泪化秋霜鸟绝尘。

## 执政辛劳

执政辛劳生死以,辉煌业绩耀千秋。  
才华横溢献家国,经济腾飞硕果收。

## 服务人民

服务人民天地鉴,清廉为政史留名。  
纷飞霜雨寒朦意,一代高贤驾鹤行。

## 冬日望春

梅艳小园东,西湖泛暖风。  
三津新气象,华色起春中。

## 阳回大地

梅艳万山邻,阳回大地新。  
自豪天上客,助我贺芳春。

## 冬梅一

七星斗柄方朝北,节气孤寒始冻时。  
恰是宁阳梅蕊绽,馨香欲采一微枝。

## 冬梅二

走进宁阳步太迟,公园已是盛开姿。  
任凭雪冷持多久,笃信梅香不畏时。

## 冬至一

游子情怀冬至起? 家山雪否冻花枝。  
少年四季成追忆,独向家山问信时。

## 冬至二

问余何以度严冬,防疫吟诗陋室封。  
昼短夜长今日止,桃花九尽满山峰。

## 冬至三

一九阳生至日成,冬阴自始渐勾萌。  
青松傲立红梅蕊,静待冰凌笑艳迎。

## 门前杏

未记风霜历几场,千层雪覆又何妨。  
慢嗟落叶凋零尽,且喜三春绿伞扬。

## 小草

旧窗巷路看沟壑,三九寒冬绿色葱。  
漫道不输梅傲雪,只缘根植已春风。

## 春风爱小草

唯有春风相爱惜,总能倾向后窗吹。  
冰封大地皆寒九,边巷依然绿色期。

## 军中绿花

戎装总比红妆艳,海岛边疆立战功。  
清澈爱心为祖国,芳华绽放似春风!

## 消瘤

梅开时处见脂瘤,相片前年已有球。  
不念天然垂爱惜,春风一度送回头。

## 住院

雄岭高楼耸入天,新型设备领军先。  
老翁问事忽悠道,电视开关在哪边?

## 盼春

小年愁绪望眉颜,疑病真凶在哪闲。  
万丈红尘谁似我,春风不肯到心间!

## 心正普爱

慧眼寻魔上操台,一心逐病唤阳回。  
随他贵贱皆兄弟,专为苍生普爱来。

## 白衣天使

驱病降魔救众生,新冠战役勇前行。  
只知百姓皆称颂,唤得春回是俊英。

## 守护神

窗外风光射入来,寒梅二月照常开。  
大夫楼上无春景,生命之花用德栽。

## 春来寒除

耳颈脂肪肿,轻包莫用忧。  
春风来未尽,单等我呼求。

## 廉夫桥

廉夫桥上走,峰岭水边浮。  
一块石青板,千年故事由。  
泰轩亭里坐,拍照暂无舟。  
静静津河水,轻轻向北流。

## 储家滩

储家滩上彩旗飘,一马平川云水遥。  
车位路边皆挤满,树间拼凑闹花朝。  
白墙红瓦是民宿,谁在辛劳把饭烧。  
此地骤然天作冷,岂知正好采风聊。

## 储家滩唱歌

西津河水慢悠悠,两岸青山追后头。  
草地樱花风信步,香台鸟语渡轻舟。  
诗人才女入仙境,唱得韶华正气收。  
碧涧幽深连翠岭,储家滩景美名留。

## 夏日清音

夏日清音一首歌,满堂寂静气如荷。  
声声细雨铺擎盖,款款红装泛碧波。  
出浴贵妃尘不染,丰姿绰约立天河。  
逶迤又把花藏蕊,难煞骚人造句多。

## 赞丁香十一首

生在平凡风雨中,机灵超度竹峰冲。  
感恩做事人缘结,来日挣钱百万翁。

## 天生丽质

天生丽质晒难黑,性若梅花傲雪霜。  
借问江潮和海水,丁香刚信赛君方。

## 乡音春暖

学得文章走四方,叙言万物起文章。  
乡音一句三春暖,喜看家人在近旁。

## 烟火人间

正直从来果断迎,心灵手巧意神明。  
读书不进承欢膝,烟火人间事业赢!

## 劳动本色

尝矜劳动平凡色,复恃农民耕种姿。  
夕照汗流除菜地,芙蓉更显柳如眉。

## 崇向积极

面带春光崇向上,眼如秋月照池塘。  
莲花口吐成佳句,但得年年桃李芳。

## 女子担当

女子生来有担当,厨房刚下入厅堂。  
樱桃小嘴一开口,便惹亲情思故乡。

## 自然美

芙蓉不及美人妆,主管何须珠翠香。  
毕业本科来入企,十年博得买新房。

## 风姿绰约

迎风绰约柔姿态,走路轻盈杨柳同。  
黑漆淡眉秋月水,玉肌冰雪伴春红。

## 苗条翠竹

苗条翠竹高标准,品质梅花耐岁云。  
粉面含春威不露,丹唇未启笑先闻。

## 岁月温柔

丽质浑然眉两陈,铅华销尽见天真。  
唯留一片心平静,岁月温柔总是春。

## 高考的淡定

十二年来刻苦优,今朝奋笔壮心酬。  
疾书淡定从容答,摘取功名似摘榴。

## 收获的泪

岁岁高中复选优,朝朝压力够人愁。  
经年不负家亲望,难止题名泪水流。

## 题名后的法度

世人独木挤高楼,到得高楼万里收。  
星海河山无限大,借来慧眼解蜉蝣。

## 高举旗帜

中华特色红旗舞,不改初心正起程。  
现代复兴全面建,创新奋发勇前行。

## 振兴中华

百年奋斗征程路,无不中州事振兴。  
致力和平高发展,华章谱写起飞腾。

## 共同富裕

共同富裕民生路,守正创新奋发求。  
待到建成双百梦,东方矗立最风流。

## 党恩铸魂

党史百年坚壮阔,初心信仰铸忠魂。  
践行使命历风雨,日月江山感党恩。

## 金山银山

绿水青山新理念,坚持生态上高台。  
齐心实干紧跟党,伟业工程指日来。

## 经济繁荣

新时特色写华章,争得繁荣国富强。  
经济腾飞科技上,全民团结铸辉煌。

## 赠百川诗友

回首山河已过秋,忽然接信起乡愁。  
人生都有不容易,一片丹心勵志求。

## 七绝·幸福的泪

俊如皓月亮高楼,照彻山河万里收。  
不负经年亲众望,张灯揭榜泪奔流。

## 七绝·锦绣前程在后头

闲庭信步上高楼,锦绣前程在后头。  
本草岐黄经路路,书山学海任遨游。

## 伏暑夏情

暑夏炎炎落火球,熏蒸烘烤汗如流。  
朝阳借出胭脂色,暮鸟归来水里游。  
夜雨染成天水碧,风轻疏影好眠头。  
慢嗟守伏人渐瘦,且喜诗书觅爱幽。

## 羽绒服装

程家有女弄经营,飞出山窝奋斗行。  
华丽水波纹面袄,羽轻麦色匠工赢。  
绒花簇簇驱寒夜,服被依依睡到明。  
装点过冬寻此爱,店方地址在宁城。

## 芝麻糖

拙荆丁不识,但爱菜园兴。  
起早拓荒地,根深暑气蒸。  
芝麻中夏种,糕点慰年朋。  
最好家乡味,何方有继承?

## 种油菜

长晴天不雨,引出苦心焦。  
油菜如何种,农家问九霄。  
招来秧百里,放去垄千苗。  
为使青株活,诗人把水挑。

## 补种油菜

干旱暮秋补,今朝绿叶葱。  
当时挑井水,此地唱歌风。  
先润根泥结,安然雨后丰。  
绕魂才十梦,不觉月冬宫。

## 壬寅冬至

太阳冬至回归线,此后开端白昼长。  
度过寒来新九夜,藏家祭祖莫能忘。  
今天饺子助温暖,明日驱羊更劲强。  
疫散瘟消离不远,人间无恙百花香。



# 阿尔茨海默病新治疗 跨入“对因治疗”阶段

前不久,全球首个针对 $\beta$ 淀粉样蛋白异常沉积的阿尔茨海默病(AD)靶向治疗药物仑卡奈单抗(Lecanemab),在南昌大学第一附属医院成功开出首方,这标志着江西省在国内老年痴呆治疗领域迈出了重要一步。

目前,两位曾在南昌大学一附院神经内科诊断为“早期阿尔茨海默病”的患者分别在东湖院区、象湖院区神经内科接受仑卡奈单抗的治疗。据悉两位患者长期在医院神经内科复诊随访,得知仑卡奈单抗在国内上市后,毫不犹豫地选择了在南昌大学一附院进行治疗。

据南昌大学一附院神经内科副主

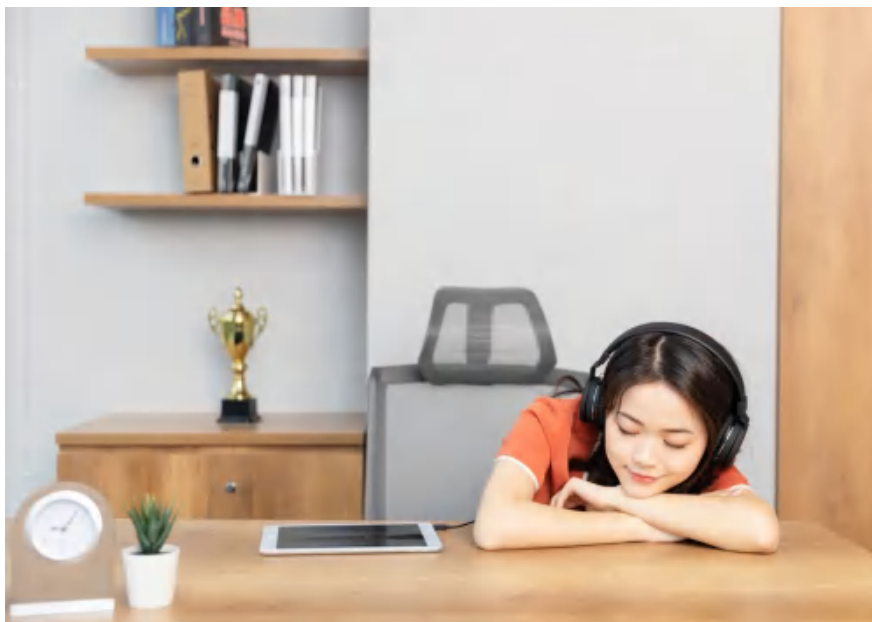


任、认知障碍亚专业组吴成斯、刘怡主任医师介绍,患者将接受为期18个月

的治疗,每个月需输注2次仑卡奈单抗。在接受治疗之前,患者已经接受

了全面的评估和精确诊断,进行了头颅PET/CT、磁共振以及血管方面的相关检查,以确保符合药物使用的适应证并排除禁忌证。

仑卡奈单抗作为一种新型靶向治疗药物,能够针对阿尔茨海默病的主要病理特征( $\beta$ 淀粉样蛋白的异常沉积)发挥作用,从而延缓疾病进展并有效改善患者的症状,是全球首个针对阿尔茨海默病病因的突破性靶向药物,引领阿尔茨海默病治疗跨入“对因治疗”新阶段。这一药物的上市为阿尔茨海默病患者带来了新的治疗选择,有望改善他们的生活质量并减轻家庭负担。(来源:家庭医生报)



## 睡午觉的正确方法

午睡,其实才是职场当之无愧的“续命神器”。那些有午睡习惯的人,可能工作效率更高。午睡,还能给喜欢熬夜的打工人第二次机会,弥补晚上的睡眠不足对身体的伤害!

研究发现:如果受试者晚上没睡好,他们身体里面的去甲肾上腺素水平增加了2.5倍;和免疫功能有关的白细胞介素6浓度也出现了变化。但是如果没睡好第二天中午小睡一会儿的话,他们身体里的去甲肾上腺素水平就不会变化;白细胞介素6浓度也变得正常了。

其他研究也发现,相比不午睡的人,午睡的人更能经受挫折,也更能控制好自己的负面情绪。

教你3招让午睡更加高效

夏天的午睡好处很多,但是想要真正享受午睡带来的好处,也是有条件的。

如果你此刻吃饱了喝足了准备午睡,下面3点千万要注意。

**姿势要对。**

尽量别趴在桌子上午睡,不然你会体验到腿麻、胳膊麻、脚麻、颈椎疼、肩膀疼……

躺在靠椅上、或者选择一个行军床,都是不错的选择。

**时间要准。**

午睡最好的时间是10~20分钟,千万别睡觉时间高于30分钟。这个时间点,保证了那些午睡的人,既能提神醒脑;又不至于睡太久陷入睡眠惯性,醒来昏昏沉沉。

**失眠患者慎用。**

午睡的好处,可能不适合所有人,晚上经常失眠的人尽量别午睡,不然可能会影响晚上睡觉。

(来源:丁香医生)

## 健康活到百岁有三个秘诀

成为百岁老人是很多人的愿望,如何实现呢?近日,《美国医学会杂志》子刊发表的一项新研究给出了答案——不吸烟、规律运动和食物多样化。与吸烟者比,不吸烟者活到百岁的可能性增加25%;与不运动者比,定期运动可使活到百岁的可能性提高31%;与饮食多样性最低者相比,最高者成为百岁老人的几率增加23%。

复旦大学研究团队基于中国老年健康影响因素跟踪调查数据库,对1998-2008年间加入调查的5222名80岁及以上高龄老人相关数据进行了深入分析。研究最初依据传统健康生活方式评价指标,建立了评分体系,包括吸烟、饮酒、膳食、运动和体重指数(BMI)5个要素。分析表明,不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。研究人员表示,做出积极的改变,多少岁都不算晚,都有助增加成为百岁老人的几率。

首都医科大学附属北京积水潭医院老年医学科副主任医师卢彦娜告诉记者,坚持健康的生活方式对于延年益寿至关重要,无论在哪个年龄阶段,都应做到不吸烟、规律运动和食物多样化,对于老人来说更是如此。

生命在于运动,多动才能促进身体健康,让生命有活力。阳光下运动有利于人体内维生素D的合成,延缓骨质疏松和肌肉衰减,因此老人应积极进行户外活动,比如步行、快走、体操、太极拳等。老人运动要量力而

行,从主观感觉来说,合适的运动负荷应该是锻炼后睡眠正常、食欲良好、精神振奋、情绪愉快。客观上,常以“170减年龄(岁)”作为运动目标心率,如70岁老人运动后即刻心率为100次/分钟,表明运动强度恰到好处。高龄老人(80岁及以上)应根据自身状况选择合适的运动形式,可进行平衡训练和抗阻活动,比如伸展上肢、拉弹力带、睁眼或闭眼单腿站立、靠墙深蹲、打太极拳等。

食物多样化是平衡膳食的基础,每人每天至少摄入12种食物,每周要25种以上,烹调油和调味品不计算在内。其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,每周5种;蔬菜水果类每天4种,每周10种;畜、禽、鱼、蛋类每天3种,每周5种;奶、大豆、坚果类每天2种,每周5种。高龄老人的咀嚼吞咽能力、消化功能减退明显,在食物选择上不宜太粗糙、生硬、块大、油腻,应采用合理的烹调方法,使食物细软易于消化,比如将肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸,蔬菜切成小丁、刨成丝或制成馅,包成素馅包子、饺子、馅饼或与荤菜混合烹饪等。

(来源:环球时报健康客户端)





# 全民健身新赛事

## 盘龙江城·极限飞盘公开赛揭幕

7月6日,为期两天的盘龙江城·极限飞盘公开赛在武汉市黄陂区盘龙城卓尔职业足球俱乐部开赛,赛事由武汉午夜俱乐部承办,共吸引了16支实力强劲的飞盘代表队、近400名队员参赛,他们不惧高温在赛场上展开了激烈的角逐。

比赛现场气氛热烈,各支参赛队伍展现出了极高的竞技水平和团队协作精神。选手们在赛场上奔跑、跳跃、传盘、接盘,每一个动作都充满了力量与技巧的完美结合。他们的精彩表现不仅赢得了现场观众的阵阵掌声和欢呼声,也充分展示了极限飞盘运动的

魅力和活力。

经过两天紧张激烈的比拼,最终江西“玩泥巴”战队凭借出色的战术安排和稳定的发挥,摘得本次公开赛的桂冠。武汉“SAY”战队和长沙“DDB”战队也凭借顽强的拼搏精神和优秀的团队配合,分别荣获亚军和季军。

飞盘运动作为一项新兴的时尚运动,近年来在国内得到了快速的发展。它不仅能够锻炼身体,还能培养团队合作精神和沟通能力。此次盘龙江城·极限飞盘公开赛的成功举办,不仅为飞盘运动爱好者提供了一个展示

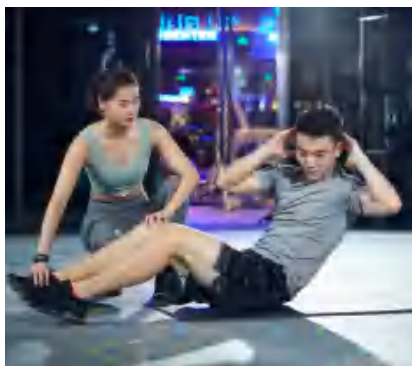


自我、交流技艺的舞台,更进一步推动了飞盘运动在国内的普及与发展。展望未来,相关部门将继续加大支持力度,完善体育设施建设,丰富赛事供给,打造更多精品赛事活动,为全民健

身事业注入新的活力与动力。同时,也期待更多市民能够积极参与到飞盘运动中来,共同享受运动带来的快乐与健康。

(本报记者:徐潇)

## 四个训练动作缓解腰部不适



腰椎作为脊柱的组成部分之一,上承胸椎,下接骶骨和尾骨,在维持身体稳定、承担负重等方面有极其重要的作用。有人表示自己还年轻,腰却一直不好,经常腰痛,该如何缓解腰部不适呢?

“引起腰痛的原因很多,退变是最常见的原因,如关节软骨老化、韧带弹性下降、肌肉反复劳累后发生筋膜炎等。”天津医科大学第二医院康复医学

科主任罗盛飞介绍,久坐不动、不良姿势等会导致腰部过度使用、肌肉萎缩、稳定性下降,从而加大腰部损伤的机会。他还介绍说:“运动训练可维持腰椎的活动范围、恢复软组织长度、提高肌肉力量、增强腰部稳定性,从而达到预防腰痛、缓解腰痛、减少腰痛复发的目的。”并给大家指出4个训练动作可预防腰椎疾病。

### 腰背肌牵拉训练

臀部跪坐在足跟上,躯干匍匐在训练垫上,双上肢向前伸直,以腰背部有牵拉感为宜,持续30秒至1分钟为1次,做3至5次。

### 臀大肌牵拉训练

俯卧在训练垫上,一侧下肢屈曲于身前,另一侧下肢伸直;躯干前屈,双上肢支撑在训练垫上,持续30秒至1分钟为1次;换对侧做相同动作。每

侧各做3至5次。

### 侧桥训练

侧卧在训练垫上,一侧肩关节外展90度、肘关节屈曲90度;以肘关节为支撑点使躯干抬离训练垫,保持双下肢及躯干伸直,持续10秒为1次,做10次;换对侧做相同动作。

### 髋关节松动训练

站姿,双手叉腰,一侧足尖抬起,另一侧足跟抬起;双脚原地交替抬起,持续30秒至1分钟为1次;换对侧做相同动作。每侧各做3至5次。运动中保持膝关节伸直,强度以双侧髋关节有酸胀感为宜。

罗盛飞提示,老年人训练时应量力而行,人们在日常生活中,也要保持良好的站姿、坐姿,以及正确的搬运重物姿势,避免易引发腰痛的运动。(来源:人民网)

## 关于“喝水”的7个真相

喝水是每个人每天都会做的事情,但就是这么日常、普通的事情,却依然存在很多误区。

### 关于“喝水长胖”

水的热量是0,不仅不会长胖,喝对水还会变瘦!研究显示,在三餐之前半小时喝500毫升水的人,坚持3个月,可以比饭前不喝水的人平均多瘦2~3斤。

### 关于“冰水伤胃”

冰水喝下去没几分钟,就会变成

接近体温的水,不会对胃造成实质伤害。不过,如果你一喝冰水就难受,那还是别喝啦。

### 关于“吃饭喝水”

边吃饭边喝水,不会消化不良。胃很强大,请相信它。

### 关于“喝完想尿”

喝完水就想尿很正常,跟肾没啥关系,别担心。

### 关于“睡前喝水”

只要别喝太多,睡前喝水没问

题。健康的人,睡前喝水对肾脏是没有影响的。

### 关于“喝纯净水”

长期喝纯净水,不会缺乏微量元素。吃东西才是人体获取矿物质和微量元素的主要途径。

### 关于“喝八杯水”

根据膳食指南推荐,成年男性每天需喝1700毫升水,成年女性需要喝1500毫升,不用拘泥于几杯。

(来源:丁香医生)

全球100个成年人中,就有20~30个脂肪肝患者,它的罪魁祸首其实不是脂肪,脂肪肝与不良的饮食习惯、生活习惯以及相关疾病都密切相关。

不良的饮食习惯:包括长期酗酒以及摄入大量高糖、高脂、高热量的食物。不仅会对肝脏造成损伤,还会影响肝脏的代谢功能,从而导致脂肪肝。

不良的生活习惯:包括长期久坐、缺乏锻炼等生活方式。导致脂肪无法从体内代谢出去,堆积在肝脏,从而引发脂肪肝。

疾病因素:包括2型糖尿病、代谢综合征、高脂血症等。这些疾病都伴随有胰岛素抵抗,容易引起肝细胞内脂肪过量堆积。

那么到底如何逆转脂肪肝呢?3招教你“赶走脂肪肝”:

### 1. 外卖外食要切记

饭局只吃五分饱,千万别想吃回本。外卖不点油炸、油煎、香酥、干锅、水煮,多点蒸、煮、炖、凉拌。凉菜多点清爽生蔬,主食多点五谷杂粮。坚决不喝酒,碰到劝酒,请夸大病情。

### 2. 家常便饭一荤三素

一份低脂鱼或肉或蛋,一份绿叶菜。一份煮或炖的其它蔬菜,一份凉拌菜。主食多吃粗粮豆类,少吃精白细软。晚餐用豆制品代替肉食,会更好。

### 3. 多运动减腰围

周末加强运动,重视日常活动。实在不想出门,那就干点家务。逆转脂肪肝需要时间,最重要的是坚定信念正视自己,不向基因和坏习惯低头。(来源:丁香医生)

## 三招教你赶走脂肪肝



# 夏日神农架:开启 18°C 的清凉之旅

随着夏日的热情逐渐升温,逃离城市的喧嚣与酷热,成为许多人心中的向往。而在中国的腹地,隐藏着一处令人心旷神怡的避暑天堂——神农架,这里不仅是自然的宝库,更是心灵的栖息地。当夏日的阳光洒满大地,神农架却以它独有的 18°C 清凉,邀请着每一位旅人踏入这片神秘而美丽的土地。

## 神农架地理

这里是中国内陆唯一保存完好的一片绿洲,也是世界中纬度地区唯一的一块绿色宝地。它拥有北纬 30° 上最神秘的传说,也是电影《刺客聂隐娘》中侠客归隐的世外桃源。它就是在 2016 年被列入世界遗产名录的湖北神农架,夏季日平均气温 18°C—21°C。

在远古时期,这里还是一片汪洋大海,经地壳运动被逐渐抬升为多级陆地。如今,它是“华中屋脊”,拔高而挺立;它是“野人故乡”,神秘而幽静;它是“金丝猴之家”,野趣而生动。“冬住海南岛,夏居神农架”,夏天的神农架,可是一块绝佳的避暑宝地,宁静的树林,波澜的湖水,幽深的山谷,这里神秘感十足,又拥有最原始的自然味道。

## 大九湖

这里是湖北的呼伦贝尔,作为粮草丰满的湿地,这里的夏天清凉舒适,绝美的风光更是吸引了众多摄影师和摄影爱好者前来。

如果说神农架是一幅精美的画卷,那么大九湖无疑是这幅画中最温柔的一笔。清晨,当第一缕阳光穿透薄雾,轻轻拂过湖面,大九湖仿佛披上了一层梦幻的纱幔。湖面上,薄雾缭绕,与远处的山峦交相辉映,宛如仙境。而夜晚,当繁星点点铺满夜空,大九湖又变成了另一番景象,银河横跨天际,星光与湖面上的倒影交相辉映,让人仿佛置身于浩瀚的宇宙之中。

## 神农顶

对于登山爱好者而言,神农顶无疑是一个不可错过的挑战。作为“华中第一峰”,神农顶不仅海拔高耸,更以其独特的自然风光和丰富的生物资源而闻名遐迩。攀登途中,沿途的风景如同一幅幅流动的画卷,从郁郁葱葱的森林到怪石嶙峋的山峰,每一处都是大自然的杰作。而当终于站在山



顶,俯瞰着脚下的群山和云海,那份壮阔与豪迈之情,定会油然而生。

## 天生桥

如果说神农架是一个神秘莫测的世界,那么天生桥就是这个世界中的一颗璀璨明珠。这座由自然形成的石桥横跨在两山之间,桥下是湍急的溪流和清澈的潭水。站在桥上,听着水声轰鸣,看着瀑布飞泻而下,水珠四溅,仿佛置身于一个梦幻般的水世界。而桥下的潭水清澈见底,潭中奇石千姿百态,更是让人流连忘返。

## 神农祭坛

传说在远古时候,炎帝神农氏为尝遍百草,率众寻到了一座山势陡峭、森林遍野的高山上,他认定必有奇药密藏。为了能够采到药材,便教大家“架木为屋,以避凶险”“架木为梯,以助攀缘”终采得良药 400 种,著就《神农本草经》。

祭坛周围古木参天,环境幽静而庄严。站在祭坛之上,望着四周郁郁葱葱的森林和远处的群山连绵,不禁让人对这位伟大的先祖心生敬畏之情。同时,这里也是了解神农架历史文化、感受自然之美的绝佳之地。

## 官门山

官门山以其独特的自然风光和丰富的生态资源而著称。这里既有险峻的绝壁峰群,又有清澈的溪流和茂密的森林。沿着山谷中的河流前行,沿途可以欣赏到各种珍稀的野生动植物



和绝美的自然风光。而自然生态博物馆和野生动物园更是为游客提供了一个近距离了解神农架自然生态和野生动植物的机会。在这里,人与动物、人与自然、动物与自然之间展现出了一种和谐共生的美好画卷。

## 天燕国家森林公园

北有燕子垭,南有天门垭。景区内林海茫茫,物华地灵,美不胜收,由于位于中国南北地理的交汇地带,这里丰富的动植物资源极具可观性,空气清新,环境静谧,站在亚洲海拔最高的景观桥,远眺群山连绵、云海翻腾的壮丽景象,让人不禁感叹大自然的鬼斧神工。如此绝美避暑的好地方,看完是否很心动。

## 神农架美食:大自然的馈赠

在神农架旅行期间,品尝当地的美食也是一大乐事。这里盛产各种山珍美味,如香菇、木耳、土豆、蜂蜜、核桃、板栗等。这些食材不仅营养丰富,而且口感独特,让人回味无穷。当地人有一句流传已久的顺口溜:“吃的洋芋果,烤的疙瘩火,烧酒配着腊肉吃,除了神仙就是我。”这句话生动地描绘了神农架人的日常生活和饮食习惯。

如果你也渴望一个 18°C 的清凉夏天,那么不妨来神农架走一走、看一看吧!相信这里一定会给你留下一段难忘而美好的回忆。

(来源:神农架完全攻略)



# 来武汉,这个“盔”你必须吃

你有没有发现,在武汉任何一条美食街,一定会有的两样小吃,就是热干面和锅盔?

社交平台的武汉旅游攻略里,吃锅盔成为清单里的打卡项。明星来了武汉,也把锅盔当做特色品尝。

今年春天,中国台湾歌手杨乃文来武汉开演唱会,她的第一段发言是:“我刚刚点了锅盔外卖,但是它送不到这里……我不知道为什么,我很爱锅盔,我无法解释。”

五一期间,演员李若彤到万松园逛吃,也是被一张酥脆的锅盔迷了魂。

不过比起味型和模样都相对统一的热干面,武汉的各种锅盔,可就太野了:长的短的圆的方的厚的薄的甜的辣的……到底,哪种才正宗?

## 锅盔传说

据传,锅盔源于陕北,古时士兵们用头盔作锅,烘烤随身携带的面团,而得名“锅盔”。

后来,这种小吃在全国各地进化成全新模样:北京有糕点类型的山楂锅盔,陕西有以大著称的锅盖锅盔,四川有麻辣酥脆的军屯锅盔……

而到了咱们湖北,锅盔有了更多细分,目前大家在武汉见到的主要有这三种:

荆州锅盔,薄薄的椭圆形,酥脆如薯片;仙桃锅盔,盘成圆形的面团,蓬松可口;天门锅盔,直溜溜的一块,麦香十足。

根据形状,就可以大致判断一枚锅盔的户籍。

## 荆州锅盔

荆州锅盔以公安县的最为出名。

它也是你在路上遇到次数最多的:一张大饼,夹着猪肉、牛肉、梅干菜、红糖、怪味馅儿,甜咸党各有拥趸。

但你可能根本没吃过正宗公安锅盔。

正宗公安锅盔就一个字:薄!

有老师傅和大家分享认证标准:“170g左右的带馅儿面团,最终被拉扯成40cm长的椭圆,才算合格。”

与复烤一下就能出品的烧饼不同。公安锅盔的面团发酵时间短,韧性更强,且必须现点现做:擀面、加馅、甩饼、贴炉,2分钟内丝滑完成。

师傅技艺是否深厚,全看“甩饼”这个环节。

有点像制作印度飞饼,让饼皮因为惯性作用,被拉扯得又薄又长,还不



能让馅露出。

真金不怕火炼,好盔还需火验。

检验锅盔是否合格的另一标准,就是烤制时饼皮会不会鼓起大泡。那是蒸汽进入饼腔的标志,也是饼皮薄而不漏的验证。出炉后,这张锅盔的中间就是精华,不夸张,比纸还薄,比薯片更酥。

想要吃到这样出品稳定的好盔,推荐你们去这几家店试试。

推荐:

锅盔时刻

地址:江岸区高雄路与建设大道交叉口西60米

开在武汉市图书馆附近,老板是东北人,偶然吃过一次公安锅盔,被惊艳住了,决定研习这门手艺。

可能是北方人做面食自带天赋,他家的饼皮吃起来有浓厚麦香,放凉了也还很酥脆。教你们一个不脏嘴的吃法:请老板帮忙切成4小块,叠在一起吃,方便入口,也酥脆翻倍。

矮子锅盔(万松园店)

地址:江汉区雪松路万松小区44栋

李若彤吃的“矮子锅盔”是荆州人开出的连锁品牌,出品稳定,万松园店人气最高,常常排队。即便如

此,店里还是坚持现点现做。若是锅盔放凉不再酥脆,还会教你补救办法:切块下火锅。

汉室刘记锅盔(六渡桥店)

地址:江汉区中山大道658号

“汉室刘记锅盔”是公安人开出的“家族企业”,在武汉有十来家店。老板们跟着同一个师父学手艺,互相都沾亲带故。他家会在烤制时撒上黑白两种芝麻,香气翻倍。

## 仙桃锅盔

不过在武汉排名第一的锅盔,不是来自荆州,而是来自仙桃的——邓记锅盔。

仙桃锅盔追求润软,用的是发酵更久的面团。饼面刷上大量猪油,卷成圆形或方形,十来个一组送进烤箱里烤。这样能一定程度保留面团的水分,同时保证表皮的油润酥香。一枚优秀的仙桃锅盔,即便放凉了也不发硬,复烤依旧好吃。

最传统的仙桃锅盔,也叫猪油锅盔,内馅只有猪油和大蒜叶。仙桃老乡会配着汤粉汤面一起吃。饼皮吸饱汤汁,混着猪油牛油香一起下喉,极致

的碳水炸弹。青山区的三弓路,就有一家“仙桃锅盔”售卖这种锅盔。

在武汉排名第一的邓记锅盔,则是将传统仙桃锅盔进行了改良。柔软面团中包入鸡蛋、牛肉、鸡排、猪肉、红糖……推出近十种口味。传统的大蒜叶,也用洋葱替换,加入猪肉糜,变成猪肉锅盔。小店相当火爆,尤其放学时段,来买锅盔的家长络绎不绝。据说高峰期一天能售出1000多个。

不少武汉旅游攻略的笔记,都把邓记锅盔作为必打卡的一站。还有新疆游客几十个一起打包,把它当作特产带回家。

推荐:

邓记锅盔

地址:江岸区友益街148号

仙桃锅盔(青山店)

地址:青山区三弓路康裕苑

## 天门锅盔

天门锅盔,不是资深吃货,可能都没见过。天门锅盔也叫天门戈奎、天门锅块,它被网友们戏称为“湖北法棍”,长长一条,硬邦邦。说它是法棍真的太形象,表皮焦脆,内里气孔大到近乎空心。没有复杂调味和馅料,吃的就是那股子烘烤出的麦香。

天门锅盔造型多变。细长的是葱油咸味,圆的是白糖甜味,长方形的是无馅原味。目前武汉只有一家天门锅盔专门店,在硚口区宝善堂的巷子里。

找店的过程有点波折。我在宝善堂兜兜转转好几圈,附近商户和住家人都说没听过它,最后求助天门鳊鱼粉老板才找对位置。

天门戈奎

地址:硚口区区长堤街578号

这家店由一对老夫妻经营,在长堤街开了近20年,你们在地图app搜“荣发超市”就能找到位置。天门朋友叮嘱我:要吃刚出锅的,酥脆,麦香十足。面皮太韧,放凉了就咬不动了。

店里还有被誉为“千年干粮”的火烧粑,也是天门独有的面食。表皮有浓厚的烘烤后的麦香,芯子口感类似馒头,比较松软。

小店门头虽然低调,忠实拥趸却不少,从青山、洪山开车来买的大有人在。

有上海、天津的游客回家后念念不忘,辗转找到老板联系方式回购。还有来自新疆的订单,一口气买了40个。

(来源:武汉文旅)



# 暑假充电站：精选纪录片必看清单

纪录片是让孩子增长见识,了解世界的一个方式。一部好的纪录片能够引起孩子的共鸣与深思,丰富孩子的知识,激发孩子探索世界的欲望。在这个悠长的暑假里,快带着孩子看起来吧! 让孩子的世界不只有游戏和动画片的光芒,更有知识海洋的深邃与辽阔。

## 历史篇

### 《园林—长城之内是花园》

国内第一次以纪录片的形式把汉、魏晋、唐、宋、明清、当下串联为每集节点,从历史的跨度探究解读呈现中国独特的园林文化,从精神上探寻园林里的中国美学。

观众评论:不同于一般的纪录片,不以园林知识的介绍为主,而是宣扬一种意境和美。

### 《故宫100》

每集用6分钟的时长讲述故宫100个空间的故事,透过“看得见”的空间,将“看不见”的紫禁城建筑的实用价值和美学价值加以演绎,为故宫创建一座超越时空的影像博物馆。

观众评论:画面很美,道理很深刻,建筑的大美都在点滴。

### 《我在故宫修文物》

当尘封的文物重新焕发夺目光彩之时,不应忘记那些平凡而伟大的匠人所为之付出的艰辛!

观众评论:里面有段话说得特别好,“文物不是为了保留一个物品放在那里,而是为了传播文化。文物修复,不止是因为把物品修好了才有价值,而是在修的过程中,跟人和物的交流、对物的体悟,把自己也融到了里面。”

### 《我从汉朝来》

该片分为《家的记忆》、《汉子的荣耀》、《活得像神仙》、《女子为好》、《宴饮》、《上汉朝一课》共六集,以汉画像石为主题线索,探访百余处历史遗迹,追踪现代生活中的“汉”文化基因。

观众评论:全程专注墓葬主题,很有专业性。

### 《楚国八百年》

本片根据大量史料记载和出土文物为观众再现了楚王国波澜壮阔的历史。

观众评论:看到最后一集结束时眼眶都热了。

### 《复活的军团》

这套纪录片分六集、合三小时,展示了秦军团的昔日荣光。

评论:信息量十足,风格厚重悠



远,难得一见的优秀历史纪录片。

### 《大明宫》

战火和尘埃带走了幻灭盛景,而今的人们只能从半埋泥土中的断井残垣遥想纵隔千年的大明宫当年的盛世繁华……

观众评论:泪如雨下。“国破山河在,城春草木深。感时花溅泪,恨别鸟惊心。”去过如今凋敝的大明宫,更懂这首诗的凄凉。

## 文化篇

### 《布衣中国》

本片上下穿越、南北牵挂,展示中国服装的生成、服装背后的人物命运及时代变迁,从服装的本质和材质出发,在一丝一缕中发现山河春秋的密码。

观众评论:文案和配乐真好,这种横贯南北、纵通东西的材料获取和不同的织造方式也令人赞叹。人民群众果然是历史的创造者。穿衣吃饭,普普通通却又是情感的凝聚和历史的推动,很棒。

### 《“字”从遇见你》

以短小精干的5分钟单集片长,从哲学、文明、出行、生活及动物等五个方面,用影像解构出25个中国汉字背后的基因密码和历史文化典故。

观众评论:特别自豪,也特别惭愧,古文看得太少了。上学时没好好背文言文真是后悔啊。

### 《大国工匠》

《大国工匠》第一季讲述了8个工匠“8双劳动的手”所缔造的神话。大



勇不惧、大巧破难、大任担当……他们数十年如一日地追求着职业技能的极致化,靠着传承和钻研,凭着专注和坚守,缔造了一个又一个“中国制造”。

观众评论:“干一行爱一行,耕耘一生不求回报。”

### 《茶,一片树叶的故事》

纪录片寻访了云南、福建、四川的产茶重地,记录下小小的一片嫩叶是如何历经风雨被采下来,并经过复杂的工序和手工艺,焙制成清香四溢的佳品。跟随摄制组的脚步,观众走访了中国、日本、印度、泰国、肯尼亚,领略了千百年来茶叶在亚非各国落地开花,所滋养出来的不同的文化底蕴。

观众评论:本以为会只介绍中国天南地北的茶,没想到却是放眼世界,讲述了不同国家的茶和茶文化,包容之心十分可贵。无论是来自中国,还是日本,亦或是英国、印度等,人们都对这一片树叶饱含浓浓的情感。

## 生态地理篇

### 《河西走廊》

该片以位于中国西部的重要通道、丝绸之路的黄金段——河西走廊为讲述对象,从政治、军事、经济、文化、宗教等多角度呈现了从汉代开始直至今天,河西走廊及其连接的中国西部的历史,以及它在中国历史和文明进程中所发挥的独特作用。

观众评论:片子最大的看点是场景再现,演员气质服饰造型和历史人物相似,画面配乐搭配极佳,有大片既视感,片子带你穿越时空在历史的长河中旁观去感受这一切。”

### 《森林之歌》

这部11集的纪录片是中国第一部大型生态纪录片,填补了我国生态纪录片领域的空白。节目论述了森林与人类文明、中华文明的关系,阐述了人、动物、森林和谐共生的关系。

观众评论:“武夷山凤尾蝶那集,在幽森竹海中,凤尾蝶停在竹身上,任由雨丝沾湿自己的翅膀,音乐响起。生命何其渺小,为了生存为了繁衍,默默地坚守着。这是我人生中第一部让我落泪的纪录片,主题曲这辈子忘不了。”

### 《第三极》

首部全面反映青藏高原人与自然和谐相处的纪录片《第三极》,共6集,以近40个故事的体量讲述青藏之美。

观众评论:“看着看着,眼泪就掉下来了。第三极的魅力,西藏给人的震撼,不仅来自气势磅礴的山山水水,更多的是人与自然的和谐,是对坚韧的生命的敬仰。”

## 教育篇

### 《小小少年》

讲述了六个痴迷于自然、科技、艺术、运动等不同领域的天赋异禀的少年成长故事。它让观众看到了现代中国教育的现状,当代的亲子关系,传统和创新的碰撞。

观众评论:本来以为是一部少儿记录篇,看完最感动的却是亲子关系。

### 《生命·成长》

9位教育实践者,通过讲述他们个人成长中的关键时刻,共同探讨什么是好的教育。

观众评论:让他们活在属于自己时代,不要为孩子的未来设限。每一个孩子都非常深刻,学好母语睡好觉,最应关注的是“不变”。

### 《人生第一次》

记录第一次出生、第一次上学、第一次长大、第一次上班、第一次买房……许多的“第一次”串联起了我们人生的重要节点。不同的视角,聚焦的镜头,没有煽情的语言,却让人泪流满面。

观众评论:看完只想感叹,人生那么厚重,岂能说放弃就放弃。



# 七月看剧： 《长相思2》《唐朝诡事录2》都来了



## 《你比星光美丽》

主演:谭松韵、许凯、高寒  
播出时间:7月2日  
播出平台:腾讯

**看点:**自行车撞上迈巴赫的霸总都市职场爱情剧。

**简介:**讲述名牌大学毕业生纪星,在职场踩了不少坑,于是决定自己创业,并且得到了昔日同学,也是投资人韩廷的支持和指导。



## 《第二次初见》

主演:郭俊辰、宋伊人  
播出时间:7月6日  
播出平台:爱奇艺、优酷

**看点:**穿越古装小甜剧。

**简介:**改编自晋江文学城小说《午门囍事》,讲述铁饼运动员意外穿越成古代千金顾清乔,与一众伙伴联手探寻四方灵宝,最终收获亲情、爱情的故事。



## 《长相思2》

主演:杨紫、张晚意、邓为  
播出时间:7月8日  
播出平台:江苏卫视、腾讯

**看点:**江苏卫视将采用白天播放《长相思1》,晚间黄金档首播《长相思2》的两季联播模式,为观众提供完整的观剧体验。

**简介:**《长相思》改编自桐华同名小说,故事以西炎、皓翎、辰荣三国鼎立时期为背景,展现了皓翎王姬小夭历经百年颠沛之苦,与西炎王孙玱玹、青丘公子涂山璟、相柳的感情纠葛。



## 《梦想城》

主演:杨烁、蒋欣  
播出时间:7月9日  
播出平台:CCTV1

**看点:**央视重磅推出,演员阵容雄厚。

**简介:**讲述了超级码农罗承宇因江南市外资数据企业的一场资本游戏而梦想破灭。因为不忍心看着外资企业操纵市场,进行技术垄断和利益盘剥,再加上与母公司空降的高管楚安歌频频发生矛盾,罗承宇毅然带领团队辞职创业。



## 《唐朝诡事录之西行》

主演:杨旭文、杨志刚、郜思雯  
播出时间:7月10日  
播出平台:爱奇艺

**看点:**近年来,最为令人耳目一新的国产古装志怪题材探案悬疑佳作《唐朝诡事录》的续集。

**简介:**讲述公元712年,唐睿宗改元延和,而大唐在繁盛背后,朝堂却是危机四伏、山雨欲来,公主、太子分庭抗礼的局面进一步加剧,引发民间诡案频发。此时,卢凌风、苏无名等一行人,再次临危受命、无畏启程的古装志怪探案悬疑故事。



## 《错位》

主演:马伊琍、佟大为  
播出时间:7月11日  
播出平台:爱奇艺

**看点:**马伊琍佟大为一起演绎悬疑剧。

**简介:**该剧讲述了女警姜光明和新入警察石落在调查一起“雨夜杀人案”时,意外发现作家顾己鸣的小说中所描绘的犯罪情景与案件现场惊人的相似,随着案件展开,一步步揭露出“局中人”人心转变与人性错位的故事。



## 《小夫妻》

主演:殷桃、郭京飞  
播出时间:7月15日  
播出平台:CCTV-8、爱奇艺

**看点:**老婆事业有成、老公全职带娃。

**简介:**改编自作家毛利小说《全职爸爸》,讲述人到中年的周全意气用事递交了辞呈,恰巧此时,车莉的公众号一夜爆红。于是夫妻二人商议,周全承担起家庭重担,而车莉则放心去做事业,女主外男主内的全新模式,就此展开。



## 《少年白马醉春风》

主演:侯明昊、何与、胡连馨  
播出时间:7月23日  
播出平台:优酷

**看点:**漫改大IP。

**简介:**该剧改编自周木楠的同名小说,讲述了镇西侯府公子百里东君独爱酿酒,与亡友叶云有酒仙之约。然命运使然,他拜入李长生门下学武,结识了玥瑶并重逢改名为叶鼎之的叶云。在友人的影响下,百里东君开始承担更多责任。多年后,叶鼎之被人利用发起战争,百里东君率众抵抗,决心既救苍生亦救挚友。





## 湖南之旅： 邂逅魅力潇湘的盛宴



“跟着喜子去旅行，一路好心情！”湖北卫视《喜子来了》邀您游湖南，尽情体验这片被山水环抱、文化浸润的土地。我作为这次旅游的体验员，与150多名团员一起乘坐大巴，一同踏上这场穿越时空的旅行，感受湖南的无限魅力。

旅程的第一站，我们来到湖南省湘潭市韶山市的韶山旅游区。这里因舜帝南巡至此奏韶乐而得名，更是中国四大革命纪念地之一。步入毛泽东同志故居，这座典型的土木结构“凹”字型建筑，仿佛能穿越时空，回到那个充满革命激情的年代。故居内大小房屋20间，每一处都承载着毛泽东童年的记忆，是进行爱国主义教育的宝贵资源。

离开韶山，我们前往长沙市宁乡市的花明楼镇，探访刘少奇故居。这座始建于清嘉庆元年的江南农村民居，坐东朝西，前临绿水，背靠青山，环境幽雅。故居内共陈列展品200多件，生动再现了刘少奇同志在这里学习、生活的场景，是国家5A级旅游景区和全国爱国主义教育基地。

继续北上，常德以其悠久的历史和丰富的自然资源等待着我们的探索。作为中华道德文化、农耕文化、湘楚文化的重要发祥地，常德拥有众

多名胜古迹。桃花源，这一国家5A级旅游景区，是陶渊明笔下《桃花源记》的原型地，让人在现实中也找到那份“世外桃源”的宁静与美好。此外，柳叶湖以其广袤的水域和优美的环境，被誉为“中国城市第一湖”，是休闲度假的绝佳选择。

转向湘西，芙蓉镇以其古朴的街巷和独特的民族风情吸引着游客的目光。这座千年古镇，不仅自然风光优美，还保存了大量历史遗迹，如溪州铜柱、吊脚楼群等。漫步在五里青石板街上，仿佛能听到历史的回音，感受到土家族、苗族等民族的独特风情。

继续深入湘西，凤凰古城以其独特的魅力展现在世人面前。这座建于清康熙年间的古城，依山傍水，沱江穿城而过，两岸的吊脚楼和石板街充满了古色古香的气息。夜晚，古城灯火辉煌，酒吧里传来阵阵歌声，让人沉醉在这份边城的浪漫与宁静中。

离开凤凰，不妨前往周边的苗寨，感受苗族文化的独特魅力。苗族村寨依山而建，错落有致，寨内吊脚楼、风雨桥等建筑体现了苗族人民的智慧和创造力。参与苗族的传统节日和活动，

如苗年节、赶秋节等，品尝苗族特色美食，体验一次深刻的民族文化之旅。

最后，我们来到张家界国家森林公园和天门山，这里是自然风光的极致展现。张家界以奇峰异石、云海、森林、溪流闻名于世，是徒步和摄影爱好者的天堂。天门山则以其险峻的天门洞和壮观的玻璃栈道吸引着无数游客前来挑战自我，体验大自然的神奇与壮美。

《喜子来了》旅游团湖南行，嗨翻全场！跟着喜子去旅行，一路好心情不再是口号，而是我们的真实写照！从云雾缭绕的张家界到古色古香的凤凰城，每一处都留下了我们欢笑的足迹。喜子团队的专业与热情，就像湖南的辣椒一样，火辣又贴心，让旅行变得既刺激又温馨。朋友们，加入我们，让《喜子来了》带你解锁湖南新玩法，保证你笑得合不拢嘴，美得不想回家！未来，我们携手更多精彩，让好心情伴随每一次旅程！

(文:张卓)



跟着喜子去旅行，一路好心情！