

湖北广电三部作品  
入选总局网络视听季度推优

▶ 02 版



守护社区青少年的健康成长

▶ 05 版

2024 夏日家装:色彩与灵感的交响曲

▶ 08 版

2023 年度湖北省老龄事业发展状况发布

▶ 09 版

你家孩子脊柱还好吗?

▶ 10 版

面中觅凉夏

▶ 13 版

8 月暑期档热度延续

▶ 14 版



清凉一夏,纵情漂流

▶ 12 版





# 湖北广电三部作品入选总局网络视听季度推优

7月11日,国家广电总局公布了2024年第一季度优秀网络视听作品推选活动评审结果。经省级广电行政部门和中央直属单位等推荐,专家评审委员会审核,最终确定了91件入选作品,其中湖北广电有3件作品入选,分别是湖北卫视事业部制作的短视频《这世界这么多人》,长江云新媒体集团长江云TV联合出品的网络微短剧《欢喜一家人》,以及湖北经视事业部参与联合直播的网络直播节目《中国节令》。

其中,公益短视频《这世界这么多人》以湖北省人体器官捐献的真实案例为蓝本,聚焦东东(化名)的父亲,讲述他在丧子之痛中坚守孩子意愿,选择让爱延续的故事。创作团队细腻地描绘了家属在悲痛中的内心世界,短片故事让观众体验心灵的震撼与洗



涤,激发对生命的敬畏和人间大爱。2024年新年伊始,该片在湖北卫视及

网络平台播出,引发媒体关注和网友热议,为推动公益事业和《人体器官捐

献和移植条例》(2023年12月14日国务院第767号令发布,自2024年5月1日起施行)施行贡献了积极力量。

系列情景微短剧《欢喜一家人》是由全国16省市IPTV联合出品的首播自制剧。该剧以现代都市生活为创作背景,以“家”文化为主线,讲述了三代同堂的何、胡两家与邻里之间的一系列生活故事,聚焦夫妻关系、亲子教育、老年人心理健康、青年创业、反诈防骗等不同小家庭的共性问题,传达了合家欢乐、社会和谐的内核。

直播节目《中国节令》以中国节令文化为焦点,通过记者体验式报道,生动呈现了祖国大地上各具特色的节令文化,并结合其伴随时代发展所发生的新变化,进一步展现了新时代中国人民丰富的物质和文化生活。

## 湖北交通广播事业部 承办荆楚之夏消费季宣传推广活动

7月14日至7月15日,“知音湖北 清凉一夏”2024年湖北十大避暑度假旅游目的地发布暨荆楚之夏消费季宣传推广活动在武商梦时代广场东街举行。活动由省文旅厅、省商务厅、省体育局、湖北文旅集团联合主办,湖北省中国旅行社联合我台交通广播事业部联合承办。副省长陈平出席活动并宣布活动启动。省政府副秘书长何丽君,省文旅厅党组书记、厅长李述永,省体育局党组书记、局长水兵,省商务厅党组成员、副厅长李晓燕,省文旅厅党组成员、副厅长吴桦,湖北文化旅游集团有限公司党委委员、副总经理周永彪,湖北长江广电传媒集团党委委员、副总经理陈前出席活动。

启动仪式上,省文旅厅发布了“2024年湖北十大避暑度假旅游目的地”,并针对不同客群推出暑期十大主题线路,全方位推介省级及各地优惠政策、优质便捷服务保障,让市民朋友们在避暑度假的同时,感受湖北邀约八方来客切实的惠民举措。省商务厅、省体育局也全面推介了“荆楚之夏”暑期消费季商务领域、体育方面系列促消费政策和活动。

为了让现场的市民深入了解湖北避暑度假目的地,感受十大避暑度



假区“清凉一夏”的特点,交通广播事业部在活动现场专门设置了展示区和互动区。其中,展示区搭配装饰清凉一夏、避暑休闲、度假康养、户外自驾等元素,互动区域设置水枪大比拼、西瓜大赛、水球大战等消暑小游戏,吸引了众多市民踊跃参与,现场人气高涨、气氛热烈。

本次活动除了“打造一场夏日狂欢嘉年华”外,交通广播事业部还围绕“派发一系列夏日消暑好礼”“发布

一批避暑地重磅信息”“集结一群文旅界网红达人”“上线一组清凉短视频栏目”展开系列推广宣传,在国内外、省内外、地州市全方位、多维度展示知音湖北文化,打造湖北文旅IP。

截至7月17日,本次活动全网点击量累计超2400万,现场活动宣推传播曝光量破3800万,微博话题#知音湖北 清凉一夏#进入热搜榜前十。活动现场和宣推效果得到省政府领导和各主办单位领导的高度认可。

7月10日,幸福湖北“尧治河杯”全省中老年广场舞大赛决赛在襄阳市保康县马桥镇尧治河村举行。来自省内11个市州47支代表队的1000多名广场舞爱好者以舞为媒,一展风采。本次活动由尧治河村村委会主办,电视综合事业部承办。这也是该事业部以与尧治河村达成战略合作为契机,积极推进业务下沉,拓展县乡村市场的一次成功探索。

本次比赛共决出金银铜奖各5名。参赛选手们用整齐划一的舞步、优美多变的舞姿,充分展示了健康文明、积极向上的精神风貌。活动通过“长江云”同步网络直播,观看量超110万人次,多条相关短视频跻身抖音、快手等平台搜索热榜前十,极大地提升了活动的知名度和影响力,获得主办方的一致好评。

下一步,电视综合事业部还将继续研发更多满足中老年人需求的“幸福湖北”系列活动,并努力将其打造成为全省知名的群众文化活动品牌。

## 湖北电视综合频道承办 幸福湖北全省中老年广场舞大赛决赛



# 湖北垄上传媒集团高质量承办2024“两湖对话”绿色低碳高质量发展国际合作洽谈会

近日,2024“两湖对话”绿色低碳高质量发展国际合作洽谈会在湖北武汉成功举办。

垄上传媒集团精心策划,组建工作专班,克服困难,充分发挥团队优势,圆满完成洽谈会开幕式、闭幕式、3+3对话会、对接会,新能源汽车展、农产品展、冷餐会等共11场子活动。在活动筹备及举办阶段,垄上团队积极践行“两湖对话”主题,将绿色低碳理念贯彻到办会全过程,会场使用环

保材料、可重复使用材料和东风清洁能源车辆,倡导低碳出行,降低活动耗材使用,有效降低了活动碳排放,展示了绿色低碳理念的实践成果。

本次“两湖对话”活动的成功举办,全方位、多角度地展示了湖北省在绿色低碳发展领域的成就,涵盖了生态环境保护治理、绿色产业发展、碳市场建设等方面的努力和成果,提升了湖北在全球碳市场建设中的影响力和地位。来源:台(集团)综合办



## 湖北广播电视台(集团)荣获2023年度全省平安建设优胜单位

近日,省委办公厅、省政府办公厅印发《关于2023年度全省平安建设考核情况的通报》,台(集团)被评为2023年度全省平安建设优秀单位,这已是台(集团)连续第17年获此殊荣。

2023年,台(集团)党委坚持稳中求进工作总基调,统筹发展和安全,夯实平安建设,圆满完成了基地搬迁任务,实现了无泄密、无被盗、无遗失;全年共举办了包括3万多人参加的世界超级球星足球赛在内的223场

大型活动,全部实现了安全无事故。

同时,台(集团)持续推进隐患排查整改,形成了月调度、联合研判、会商调度、跨片区检查、专项排查等工作机制,并且加强了应急值守,针对重点部位、重要保障期执行24小时值班,大节小假实行“零报告”制度,认真落实意识形态工作责任制,确保了节目播出、建筑施工、工程维修、校园保障、食药安全、车辆运输等各项安全工作落实落地。

台(集团)还积极宣传法治湖北、平安湖北建设实践和成效,多篇报道得到省领导和省委政法委、省高级人民法院、省检察院、省公安厅等单位的充分肯定。平安建设联系点远安县获评“全国信访工作示范县”“2023年度平安湖北建设示范县”,远安县群众安全感、扫黑除恶成效、矛盾纠纷调处率、公正执法满意度等测评均为全省第一。

来源:台(集团)综合办

## 湖北省广播电视局在巴东县举办“长江文明·湖北之光”全媒体“三农”直播行动启动仪式



7月17日,“长江文明·湖北之光”全媒体“三农”直播行动在巴东县信陵镇土店子村正式启动。活动由省广电局和省文化和旅游厅联合主

办,省网络视听协会、湖北长江垄上传媒集团、中共巴东县委、巴东县人民政府共同承办。

启动仪式在特色非遗文化歌舞《来巴 我做东》中拉开序幕。仪式现场,第一书记和农业企业代表推介巴东红茶叶、巴东脐橙、土店子村香心梨、茶店牛肉等巴东优质农产品;“三农”达人代表洪湖赵美丽、土家艳子,巴东文旅局形象推介官邓婕实地推介巫峡口、神农溪等巴东文旅景点。来自长江沿线县市秭归、江陵、公安、赤壁、阳新、蕲春的推荐官向全国人民发出请柬,邀请大家来湖北做客,让大家“知湖北、品湖北、买湖北”;来

自四川、重庆、江西、河南等地的省级媒体代表和全国优秀“三农”达人代表,以短视频推介、网络直播、新闻报道等形式,推荐湖北的优质农旅特色产品和精品文旅品牌。

启动仪式后,省级媒体代表在土店子村开展美丽乡村网络直播活动,全国优秀“三农”代表围绕巴东特色农产品开展电商直播带货活动。

现场直播,启动仪式145万网友在线观看,102万网友在线互动,有效拓展全媒体“三农”直播活动的覆盖人群,有力推动党的二十届三中全会精神深入人心、落地生根。

(来源:湖北广播电视局)

近日,南京电视台全新改版,将推出十八·生活频道和文旅纪录频道。

其中,南京十八频道与生活频道“合体”打造十八·生活频道,王牌栏目《标点》《听我韶韶》《我是搅蛋王》《标点健康》《健康大讲堂》《社区圆桌会》提档升级。

由南京电视台全力打造的江苏省首个文旅专业频道——文旅纪录频道即将全新试播。

文旅纪录频道将整合南京广电传播资源与全市文旅资源,以文脉、文物、文博、文化遗产、文都“五文”为媒,从内容、IP、营销、传播等多个维度切入策划文旅核心产品、打造文旅内容传播全新平台,赋能文旅事业高质量发展。频道将打造全线丰满的产品生产线,包括《奇遇博物馆》《深夜梦想家》《歌行金陵》《城市里的桃花源》等重磅产品,还有神秘大咖带队寻访金陵,以世界文学之都南京的千古文脉为线索,用现代化的表达方式探寻南京文化遗产与历史遗迹,透视南京的历史文化、典故传说、人文景观。

来源:南京广播电视台



南京电视台将开播两个全新频道



2024年8月1日  
农历六月廿七

山河无恙  
只因有你



八一建军节

中国梦 强军梦



# 守护社区青少年的健康成长

通过特色活动设计,加强社区对青少年的关爱、教育、管理,从学习上辅导、生活上指导,为他们提供更暖心、贴心的服务,以此来守护社区少年、儿童的健康成长。

## “神奇的光学现象”光界探秘活动

近日,武汉市东湖高新区左岭街道白浒社区开展了主题为“神奇的光学现象”光界探秘活动。

活动中,社区志愿者以图文并茂的方式,将理论与实例相结合,带领小朋友们走进光学的奇妙世界。讲解过程中,志愿者们采用问答的方式与小朋友进行了积极互动,引导他们主动思考并联系生活中的光现象,让抽象的光学知识变得具体而生动,提升了小朋友们对身边科学现象的探索兴趣。

最后,在社工和社区志愿者的引导下,大家按照步骤将反光片拼装成三棱镜的形状和五彩斑斓的小颗粒一起装入了万花筒中,亲自动手制作了属于自己的万花筒。制作完成后,



大家转动着手中的万花筒,一位小朋友对社工激动地说:“我从万花筒中

看到了光反射出的五颜六色的图案,好神奇啊!” (通讯员:朱古力)

## 暑期英语班开课啦

近日,武汉市经开区沌阳街道永久社区开设了“青苗吐绿 英语领航”英语课堂。

课堂上,志愿者以孩子们的兴趣为起点,通过一首欢快的英文歌曲吸引孩子们的注意力,带领大家一起哼唱。随后分年龄段将孩子们分小组进行歌曲PK:有的用图片记忆法,带领孩子们学习单词发音;有的通过朗朗上口的音乐互动交流;还有的通过老师精准的发音进行跟读学习,孩子们完全投入到趣味英语的课程中。

本次英语课堂吸引了20余名青少年参加,零基础的孩子也能大胆地开口跟老师交流,PK过后,志愿者老师们还为小朋友送上精美的纪念品。前来接孩子的家长纷纷竖起大拇指,表示对社区提供这么好的学习平台点赞。 (通讯员:周利)



## 活字印刷术体验活动

近日,武汉市青山区冶金街道社工站爱熙社工联合现代花园社区爱心暑托班开展了“非遗国粹 纸墨飘香”活字印刷术体验活动。

社工向孩子们讲述我国印刷术的发展历史,以及雕版印刷术到活字印刷术进程中,记载在历史文献中的小故事。在体验环节,孩子们完整体验了我国古代四大发明之一活字印刷的选字、排版、刷墨、覆纸、拓印等工序:油墨均匀涂刷在活字上,宣纸平铺,用海绵刷轻压印纸张,待纸张泛出均匀墨迹,揭开纸张,一幅幅散发着浓浓墨香的古诗印刷品制作完成。

孩子们兴奋地展示作品,朗诵自己印刷的古诗,一位参加活动的孩子脸上洋溢着笑容说:“活动让我们真切感受到活字印刷术的智慧和文字的生动力量。” (通讯员:何先欢)



## 国家安全主题教育活动

近日,武汉市东湖高新区九峰街道明畅里社区携手武汉博雅社会工作服务中心,特邀共青团汉口学院委员会的“基层连线,共普国安”宣讲团,走进社区“畅快一夏”暑期托管班,与20余名孩子共同举办了一场“心怀国防梦,争做好少年”国家安全教育活动,激发孩子们的爱国情怀与国家安全意识。

汉口学院的主讲人吴赛男以“国旗下讲话”为切入点,深入浅出地阐述了国防的概念及我国国防现代化建设的辉煌历程。为了加深孩子们对国防力量的直观感受,宣讲团成员姚瑞特别展示了坦克与歼-20的模型,详细讲解了这些国之重器的强大功能,让孩子们兴奋不已。

随后,宣讲团还通过自编的《网络不是法外之地》国安剧本表演,以话剧的形式向孩子们传达了网络安全的重要性,并教授他们在遇到危害国家安全行为时应如何采取正确措施。

(通讯员:代玉莹 龚世喆 王雪雯)

## 巧用废旧轮胎装扮花园

近日,武汉市江汉区汉兴街道新华家园社区携手江汉区稚雅幼儿园举办了“废旧轮胎再利用,美丽家园共装扮”共享花园改造活动。

活动现场,一群充满活力的小小志愿者们利用自己的创新思维,将原本黑漆漆、看似无用的废旧轮胎进行了华丽的变身。在孩子们的巧手下,

这些曾经单调笨重的轮胎被赋予了新的生命——它们化身为色彩斑斓、充满童趣的花园栅栏,为社区共享花园增添了一道独特的风景线。

社区相关负责人表示,接下来将进一步发动辖区内的小小志愿者们,通过小力量、微改造的方式,持续提升小区环境品质。(通讯员:黄秀玲)



# 社区治理有成效 居民安康笑开颜

武汉市基层社区切实关注辖区内居民的诉求和特殊群体的需要,出台相应的措施,为持续提升城市社区生活品质而不懈努力。

## 破损道路焕“新颜”



武汉市经开区沌口街道东荆社区是一个老旧小区,曾因公共设施失修困扰居民。特别是汉纸东路250号附近的小路,步梯破损、路面坑洼,成为居民出行的难题。

社区党委在接到居民反映后,迅速行动,联合网格员、楼栋长现场勘查,并通过居民议事协商会制定了维修方案。社区党委积极协调红色物业资金,委托专业施工队

进场作业,并设立居民代表监督机制,确保工程质量。

近日,维修项目圆满竣工,昔日“烦心路”变身“暖心路”,居民出行安全便捷,纷纷点赞。“以前这条路坑坑洼洼,出行都得特别小心,现在路修好了,我们出门安心多了。”居民何爹爹看着平整的路面,不住地称赞。

(通讯员:胡慧敏 张琦)

## 彩绘围墙 扮靓社区

为美化社区环境,武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区的工作人员经过两周的辛勤努力,对辖区内全长近300多米的红杏村围墙进行了彩绘美化。近日,红杏村墙体彩绘工程全部完工。

红杏村墙体彩绘以文明创建、家风家训、邻里和睦、垃圾分类为主题,全部采用手绘方式:工作人员精心打稿、勾线、上色,让原本单调的

围墙变得生动有趣,一幅幅形象的画面吸引着居民的目光。一位居民对此赞不绝口:“原本光秃秃的墙面,如今摇身一变,成为有‘文化’的风景,让人忍不住多看几眼。”

杏园社区表示,此次墙体彩绘工程是为了使围墙变成“会说话”的文明宣传载体,在潜移默化中影响居民的言行,让社区充满文明新风。

(通讯员:刘菁)



## 整改工程解决积水难题

武汉市江汉区汉兴街道玉兰里社区常青南园小区西侧,一段因地势低洼而受积水困扰的人行道,近日迎来了实质性的改善,给居民群众安全出行提供了便利。

玉兰里社区依托“路长制”和“三方联动”机制,协同物业、业委会对所涉及问题区域进行了仔细检查,及时联系了施工团队。经过

周密的规划和协调,施工团队对该路段进行了彻底的整改。

整改工程完成后,该路段的积水问题得到了根本性的解决。居民们再也不用担心雨天出行时被积水困扰,人行道的地砖也因不再受到雨水浸泡而变得更加稳固。这一改善措施得到了社区居民的一致好评。

(通讯员:杜洋)

## 议事会架起沟通“连心桥”



近日,武汉市江汉区汉兴街道民航里社区福星华府K1小区居民活动室热闹非凡,一场“居民议事会”在此召开。会议由小区业委会主持,社区书记、工作人员及30余名居民代表积极参与。

本次议事会的焦点集中在小区党群服务驿站的优化使用上。该驿站自数月前启用以来,一直处于试运行状态。会上,居民代表们围绕驿站功能的完善与调整展开了热烈



讨论:有居民提出希望驿站厕所对小区居民开放,以方便大家日常使用;也有居民认为驿站二楼的托幼功能应予以保留,但对一楼开展理疗服务的必要性提出了质疑。

居民刘师傅在会后表示:“只要是我们居民关心的事情,都会拿到议事会上来商量解决。我们自己小区的事情自己做主,这种感觉真好。”

(通讯员:向俊杰)

## 庇护残障人士

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口岸社区的阳光家园庇护工场内洋溢着温馨与喜悦。当日,工场为残疾人学员发放了6月份的工资与补贴,个人所得从200元至900元不等。自今年4月正式运营以来,庇护工场已成为众多残障学员实现自我价值的新起点。

小芳(化名)是一位肢体残障的学员,她激动地分享道:“以前,我总担心自己无法融入社会,但庇

护工场给了我机会,让我学会了新技能,还交到了朋友,更重要的是,我能够靠自己的双手赚钱,这种感觉太棒了!”

庇护工场通过精准对接需求,与爱心企业合作,推出辅助性就业项目,采用计件工资制度激励学员。面对初期挑战,学员们在社工和志愿者的帮助下,团结互助,不断突破自我,实现了技能与收入的双重提升。

(通讯员:林莉)



社区  
热点

## 汉琴社区:暴雨无情人有情

“书记,我家里因为下雨全被淹了,快帮我想想办法吧!”近日,住在南岸小区的陈婆婆焦急地打电话向社区求助。

收到消息后,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区工作人员立即行动,迅速抵达现场。由于雨水过大,房屋中发生严重内涝,家中地下源源不断地向外渗水。社区工作人员立刻身穿雨衣、雨鞋,用木板一下一下往下水口舀水,用扫把将屋内的水向外排。



经过1小时的努力,屋内的水大部分排出后,工作人员协助居民将屋内被

雨水侵蚀的物品也进行了处理,确保居民生命财产安全。(通讯员:马旭)

社区  
活动

## 星光里社区:西瓜派对“瓜分美好”

近日,武汉市东湖高新区九峰街道星光里社区联合多方单位,举办了“瓜分美好 清凉一夏”西瓜派对活动,为居民带来清凉与欢乐。

活动当天,活泼有趣的西瓜背景牌吸引了大量居民前来拍照打卡。美食区的西瓜冰粉、爆米花、糖葫芦、糖画、老冰棍、消暑饮品琳琅满目,让人垂涎欲滴。游戏区的“泡沫泳池”让孩子们兴奋不已,他们在泡沫中追逐玩耍,笑声连连,为活动增添了无限活力。

紧张刺激的吃西瓜环节将活动推向了高潮。随着裁判的一声令下,



小朋友迅速拿起西瓜,喂家长大口大口地吃起来,经过激烈的角逐,多位

“吃瓜高手”脱颖而出,并获得了精美的奖品。(通讯员:裴雅蓉 储然之)

社区  
文化

## 南山社区、喻家湖社区:非遗传承进社区



近日,武汉市东西湖区吴家山街道南山社区新时代文明实践站联合汇春老年服务站开展了“清风送爽 制扇制美”团扇DIY活动。志愿者老师为居民介绍团扇的文化背景:团扇作为中国传统工艺品及艺术品,因形似圆月有团圆之意。随后,老年人在专业老师的指导下,通过花材分类、挑选主花、简单构图、融入创意等步骤,花团锦簇的扇面就制作好了。“今天这次活动让我亲身感受了团扇制作技艺,这个团扇我可要带回去好好珍藏。”一位阿姨拿着亲手制作的团扇笑道。(通讯员:康乐)



武汉市武昌区徐家棚街道喻家湖社区携手中民万家养老服务中心开展“传承非遗匠心 缔造灵秀喻家”微公益项目。金丝嵌彩“非遗掐丝珐琅之旅”——掐丝珐琅课,吸引了30多名手工爱好者的热情参与。专业老师在课堂上娓娓道来掐丝珐琅

的文艺内涵和传承历史,又以图文、视频等形式,向居民们展示了掐丝珐琅的精美作品和制作过程。在老师的指导下,大家捋丝、造型、裁剪、画图,粘丝,上色点蓝……一个个带有金鱼、荷花、蝴蝶等图案的珐琅木镜诞生了。(通讯员:康乐 郑秀华)

社区  
青年

## 永丰街道:举办单身青年职工联谊活动

近日,武汉市汉阳区永丰街道四台、黄金口、董家店社区携手武汉永投聚力物业管理有限公司,在四台人才友好街区翠堤锦江小区共同举办了“永丰觅知音·相聚狂欢夜”单身青年职工交友联谊活动,来自孚安特科技有限公司、岚图汽车科技有限公司、武汉地铁(黄金口站)等企事业单位的60余名优秀青年职工共同书写了一段浪漫的邂逅故事。

青年男女在“脚踩祥云”“大风吹”等互动趣味游戏中变得熟络起来,活动现场还特别邀请了武汉科技大学的志愿者们带来了精彩的快闪表演,带动了大家的情绪,使得整个活动现场更加活跃。在自由交流环节,单身青年男女嘉宾们三五成群,或交流心得,或分享趣事,或探讨共同感兴趣的话题,他们通过各自不同的方式表达自己,结交知己,寻觅良缘。

参与者小程激动地说:“今天的联谊活动非常丰富,我在各个环节中认识了很多志同道合的朋友,也让我更加坚定了自己的择偶观。”

(通讯员:秦梦霜)

社区  
帮扶

## 快活岭社区:协助特殊人群办理退休手续

近日,武汉市汉阳区永丰街道快活岭社区联合快活岭公司,为多重残疾且行动不便的居民宋某代办了退休手续,赢得了家属及居民的称赞。

社区居民宋某因肢体与智力双重残疾,生活自理能力受限,且终身未婚,其退休手续的办理成为难题。得知情况后,快活岭公司迅速响应,安排工作人员上门服务,不仅收集齐全了所需资料,还亲自前往汉阳区政务服务中心为其办理了退休手续,并将退休证及时送达宋某手中。此举让宋某的亲属感动不已,对工作人员的贴心服务表示由衷感谢。

(通讯员:唐荣胜 郑艳梅)



# 2024 夏日家装:色彩与灵感的交响曲

据 WGSN CHINA 2024 年发布的最新色彩趋势,色彩是触发灵感的关键点,它奠定了设计的基础,主导了家居装饰的整体方向,用原始的、触感丰富的材料与色彩传递不一样的美感,专属的色彩调配唤醒夏日绮梦。

## 贵气紫:奢华的低吟

紫色,自古以来便是尊贵与奢华的代名词。当这股紫气东来,融入现代家居,它摒弃了繁复的装饰,转而以一种内敛而深邃的姿态,展现出主人不凡的品味与骨子里的高贵气质。

## 书香蓝:传统与现代的交响

书香蓝,一抹融合了传统韵味与现代气息的色彩。在书香蓝的装扮下,家居空间变得既百搭又不失个性,展现出一种独特的文化底蕴与时尚态度。

## 优雅粉:梦幻的静谧

优雅粉,以它天生的亲和力,为家居空间披上了一层梦幻的纱幔。它折射着对生活的美好憧憬,营造出一种静谧而温馨的氛围。

## 日落橙:活力的余晖

日落橙,如同天边那抹即将消逝的夕阳,带着无尽的温暖与慰藉洒满整个家居空间。它明媚而不刺眼,为生活注入了满满的活力与舒适感。

## 静谧蓝:轻盈的浪漫

静谧蓝,比深蓝更添一份轻盈与柔美。它代表着轻松、自然、浪漫与唯美,是夏日里的一抹清凉。与浅色调的搭配更是相得益彰,为居室增添了几分精致与优雅的气息。

## 浓情棕:高级的秘诀

浓情棕,是家居从平凡走向高级的钥匙。它不同于常见的美拉德色系,而是一种更加深邃、富有层次感的棕色。结合小面积的亮色点缀,浓情棕让家居空间更显高级与和谐,散发出一种低调而奢华的魅力。

## 质感灰:永恒的时光

质感灰,以其沉着细腻的色调和不动声色的优雅,成为了家居时尚潮流中的常青树。它似乎能够与任何颜色相融合,展现出一种超越时代的经典美感。



## 混凝土灰:自然的粗犷

混凝土灰,从工业建筑的冰冷中汲取灵感,高度还原了混凝土斑驳的天然肌理。它透露出一种最本质的粗糙美感,朴实无华却极具自然沉稳的气息。在混凝土灰的点缀下,家居空间展现出一种原始而野性的美。

## 家装验收七大要点

新房交付后的装修验收成为购房者关注的焦点,为了确保新居的品质与安全,业内专家总结了家装验收的七大要点。

### 一、水电路路隐蔽工程:安全之本

水电路路作为家庭装修的隐蔽工程,其规范性与安全性至关重要。购房者应要求开发商提供详细的电路和水管线路图,以便逐一检查。重点检查电路布局是否合理,容量是否足够负荷日常电器设备,电源面板数量及位置是否满足需求,特别是厨房和卫生间等潮湿区域的电源是否安全,是否具备漏电保护功能。同时,还需进行水压测试,确保水管无渗漏现象。

### 二、品牌型号核对:避免以次充好

防盗门、卫生洁具、装饰材料、灯具、整体橱柜、地暖及中央空调等,这些装修材料的品牌与型号直接关系到居住品质。购房者应仔细核对合同中约定的品牌与型号,确保实际安装与约定一致,避免开发商以次充好,损害购房者利益。

### 三、装修质量检查:细节决定成败

装修质量是购房者最为关心的问题之一。从水管电路到泥工、木工、安装、油漆等各个环节,都需要严格把关。门窗安装是否牢固、墙壁油漆是否均匀、地板铺设是否平整、卫生间和厨房的防水措施是否到位等,都是检查的重点内容。购房者应做到“六看”,即看材料、看工艺、看细节、看效果、看安全、看环保,确保装修质量符合标准。

### 四、墙壁检查:裂缝与渗水不容忽视

墙壁作为家装的重要组成部分,其质量直接关系到居住环境的舒适度。购房者应仔细检查墙壁是否存在裂缝,特别是与卫生间相邻的墙体,还需注意是否有油漆脱落现象,以判断是否存在渗水问题。同时,屋顶与墙体交界处的颜色是否一致也是



检查的重点之一。

### 五、地板验收:平整与结合是关键

地板作为家中的“面子工程”,其质量同样重要。购房者应检查地板是否平整无起翘、空心等现象,特别是对于复合地板而言,由于地面找平可能存在一定难度,因此需要特别注意地板的平整度。此外,地板与踢脚板的结合部位应严密无缝隙。

### 六、门窗检查:密封与安全并重

门窗作为家居安全的第一道防线,其密封性和安全性不容忽视。购房者应检查窗户关闭是否严密、滑动是否灵活、是否存在软弹感觉等问题。同时,大门和窗台石材等也应注意是否有碰撞痕迹或损坏情况。

### 七、厨卫设备验收:功能性与耐用性并重

厨房和卫生间作为家庭使用频率较高的区域,其设备的功能性和耐用性尤为重要。购房者应检查橱柜门是否可以正常开闭、墙面瓷砖和地砖是否存在空鼓现象、洗菜池下水是否通畅等问题。对于卫生间而言,还需检查天花板是否有渗漏、下水管是否通畅、墙面瓷砖是否空鼓以及防水措施是否到位等。此外,卫生洁具如马桶、淋浴房、洗手池的安装也应符合规范要求。

炎炎夏日悄然加剧了我们新居中一个隐形杀手——甲醛的释放。甲醛,这个无色却带有强烈刺激性气味的气体,常常隐藏在装修材料的深处,威胁着我们的健康。那么,在夏季高温环境下,哪些装修材料更容易成为甲醛的“温床”呢?

### 强化复合木地板:便宜背后的隐忧

强化复合木地板,以其低廉的价格在市场上占据了一席之地。然而,这背后的真相却令人担忧。一些低价的强化复合地板,其基材往往是由木头废料粉碎加胶混合而成,胶水中的甲醛含量不容忽视。在高温的催化下,这些甲醛物质会加速挥发,弥漫在新居的每一个角落。因此,在选择地板时,我们更应倾向于纯实木地板或质量有保证的品牌产品,为家人的健康保驾护航。

### 墙布壁纸:美丽背后的健康风险

墙布壁纸以其丰富的图案和色彩,为家居空间增添了无限可能。然而,这些美丽的背后却隐藏着甲醛等有害物质的威胁。墙布壁纸的制作过程中,需要使用大量的胶水和基膜,这些材料中的甲醛含量往往超标。在夏季高温和潮湿的环境下,甲醛的释放速度更是成倍增加。因此,在选择墙布壁纸时,我们应尽量选择环保、低甲醛的产品,并关注其使用面积和通风情况。

### 全屋定制:板材选择需谨慎

全屋定制家具是现代家居的流行趋势,但板材的选择却直接关系到室内空气质量。一些为了降低成本而采用的高科技人造板材,虽然看似有木头成分,实则甲醛含量极高。在高温环境下,这些板材中的甲醛会加速挥发,对居住者的健康构成威胁。因此,在全屋定制时,我们应选择多层板、欧松板或橡胶木指接板等环保板材,并控制全屋定制的总量,以减少甲醛的释放源。

夏季高温下,哪些装修材料更容易释放甲醛?



# 2023年度湖北省老龄事业发展状况发布

7月24日,湖北省政府新闻办召开2023年度湖北省老龄事业发展状况新闻发布会。全面介绍了湖北省在老龄事业方面的进展和成效。湖北省老龄工作委员会副主任、湖北省老龄工作委员会办公室主任、湖北省民政厅厅长李丽,湖北省老龄工作委员会委员、湖北省民政厅副厅长刘四海,湖北省卫生健康委员会二级巡视员江中三介绍相关情况,并回答记者提问。发布会由中共湖北省委宣传部二级巡视员黄勤主持,并在长江云全程直播。

发布会介绍,截至2023年底,湖北省常住人口达到5838万人,其中60岁及以上人口为1378万人,占总人口的23.6%;65岁及以上人口为989万人,占总人口的16.9%。此外,80岁及以上人口达148万人,约占总人口的2.5%,而100岁以上老年人共有4810人。这一数据显示,湖北省人口老龄化趋势明显,对养老服务的需求日益增长。

1. 政策体系不断完善,中央办公厅、国务院办公厅印发《关于推进基本养老服务体系建设的意见》后,湖北省迅速响应,制定了相关实施方案和服务清单,并出台了多项配套政策,如《关于调整城乡居民基本养老保险缴费有关政策的通知》和《关于进一步推进医养结合发展的实施意见》,积极构建应对人口老龄化的制度体系。

2. 养老保障能力稳步提升,2023年,全省参加城镇企业职工基本养老保险人数达到2048万人,领取城乡居



民养老保险的人数为852万人。同时,老年低保对象、特困供养老年人、享受高龄津贴的老人等保障措施得到有效落实,确保了老年人的基本生活需求。

3. 养老服务能力显著增强,全省已建设养老机构2010家,床位总数达到29.47万张。此外,还建成了大量社区养老机构和设施,并积极开展老年人助餐服务。同时,养老服务相关专业的教育规模不断扩大,为养老服务提供了有力的人才支撑。

4. 老年医疗服务能力持续强化,湖北省在老年心理健康、失能预防、老年医学科设置等方面取得了显著进展。全省二级以上公立综合性医院老

年医学科设置率达到91.4%,老年友善医疗机构建成率超过90%,为老年人提供了更加便捷、优质的医疗服务。

5. 医养结合稳步发展,通过总结推广典型案例,吸引更多社会力量参与医养结合。全省新增医养结合机构34家,总数达到346家,医疗机构与养老机构等建立签约合作关系的有4017对,为老年人提供了更加全面的健康养老服务。

6. 适老化改造力度加大,全省新建小区养老服务设施达标率为86.9%,完成特殊困难老人家庭适老化改造户数2.7万户。同时,还积极推进加装电梯等工作,方便老年人出行。

7. 老龄产业协调发展,湖北省大力推进老年助餐、居家养老、养老照护等基础养老服务相关产业发展,鼓励多元化服务供给。同时,还推动养老产业与医疗、地产、旅游等业态融合发展,推广“养老+”新业态新模式。

8. 老年教育和文体活动丰富,全省共有老年大学1400多所,在校学员超过45万人。各级体育协会、团体和文化机构广泛开展文化惠民活动,惠及老年人在内的群众近3500万人次。

9. 老年人权益保障有力,通过加强法规政策宣传、打击涉老诈骗等措施,有效保障了老年人的合法权益。全年破获涉老诈骗案件188起,追缴涉老诈骗资金近1亿元。

10. 敬老养老助老社会氛围浓厚,全省新增45个全国示范性老年友好型社区,打造敬老爱老服务城市公共汽电车线路20条。各级公共图书馆、文化馆、博物馆等文化设施全部对老年人免费开放,为老年人提供了更加舒适的生活环境。

下一步,湖北省老龄工作将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届三中全会关于老龄工作的决策部署,坚持党委领导、政府主导、社会参与、全民行动的原则,全面推动老龄事业发展。通过加快完善社会保障、养老服务、健康支撑体系等措施,扎实做好新时代老龄工作,让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。(记者:尚晶)

## 讲好红安故事,弘扬老区精神

近日,由北京联合出版社出版的《青年董必武》一书座谈会,在湖北省红安县黄麻纪念园市民学校隆重召开。

与会的湖北省董必武思想研究会的副会长郭永安,武汉市委办公厅党办原主任、二级巡视员王世军,红安县委常委、宣传部部长熊孟元,以及红安革命纪念馆管理中心主任刘晓军等专家、学者与会。会议由红安县红色文化研究会会长陈敦学主持。部分董必武研究会会员、纪念馆讲解员和师生代表也积极参与。

本次座谈会旨在讲好红安故事,

弘扬董必武同志的革命精神,推动红安县红色文化研究继续深入发展。

《青年董必武》作者董建国汇报了创作过程及切身感悟。郭永安深入探讨董必武思想的深远影响,王世军高度评价了《青年董必武》的史料及文学价值。与会人员纷纷交流红色文化研究的经验和建议。黄麻纪念馆讲解员和学生代表分享了对《青年董必武》的读后感。

此会不仅为《青年董必武》的出版营造了良好的学术氛围,也为红安县红色文化研究的深入发展奠定了坚实的基础。

(鄂董妍/摄影报道)







# 你家孩子脊柱还好吗?

近年来,脊柱弯曲异常已成为危害儿童青少年健康的重要问题,脊柱侧弯筛查已经纳入到中小学生的体检项目当中。脊柱侧弯是什么?

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。轻度的脊柱侧弯通常没有明显的不适,外观上也看不到明显的躯体畸形。较重的脊柱侧弯则会影响婴幼儿及青少年的生长发育,使身体变形,严重者可以影响心肺功能,甚至累及脊髓。

调查数据显示:70%以上的中小学生学习姿势不正确,且缺乏良好的生活习惯,脊柱侧弯发生率为17.8%,脊柱出现的倾角在10度至40度之间。调查还发现,女生比男生更易脊柱侧弯,尤其是严重脊柱侧弯的男女比例为1:10。

湖北省首家开展青少年体态矫正的专业康复机构——71极度青少年体态矫正中心负责人陈思澄向记者介绍,脊柱侧弯是危害青少年和儿童的常见疾病,关键是要早发现、早治疗。中心已在校园举办多场青少年足脊筛查活动,通过采用“六步评估法”进行初步筛查,再应用智能足底压力分析仪进行静态足底压力筛查,从而得出诊断结果分析相对趋势



报告。专家联合起草文件及科普手册随反馈单一起发放给校方及家长,提高家长对足脊问题的风险认知,引导其进行精准筛查并开展治疗。后续中心会基于检测结果设计体态训练课程,借助专业国际标准的实现脊柱侧弯及足部问题的调整,同时增加趣味性和挑战性,将传统训练模式简单化、生动化,且能够更安全的达到训练效果。还将引进评估及训练

为一体的尖端设备,实现训练效果的可视化追踪,以医学的角度切入使孩子形成最正确的运动习惯,达到最佳改善效果。

陈思澄表示,青少年要保持良好的坐姿和站姿,加强肌肉锻炼,在运动的选择上,不建议长期做单方向发力的运动,比如羽毛球、网球,建议选择游泳、拉单杠等均衡发力的运动。(文/喻勇波)

## 毁脸的八个护肤行为

春夏秋冬,皮肤在四季更迭里经历着不同的挑战。那些我们深信不疑的护肤方法,可能正是导致皮肤问题的元凶?来看看以下8个你以为是护肤,实际上是毁脸的行为。

### 1、用完卸妆又用洁面

卸妆后又用洁面产品、使用清洁力过强的产品、使用洁面仪、清洁次数过多等行为,都可能损伤皮肤屏障,影响皮肤正常 pH 值和破坏皮肤微生态平衡。

健康肌肤建议每天早晚各清洁一次,健康的大油皮可以早晚都用清洁产品。其他肤质尽可能在早上使用清水洁面。

### 2、脸要经常搓去角质,才更光滑

频繁在脸部使用磨砂、去角质凝胶,去除了表面角质碎屑的同时,也容易引发屏障受损。如果确实有需要,建议大约4周使用一次,且不要和其他具有剥脱角质作用的产品叠加使用。

### 3、室内也要擦防晒

不需要出门,离窗、门也有一定距离的话,其实已经在防晒了,不必再涂一层防晒霜。如果是上班通勤,出门前涂低倍数的就够用了,坐办公室里不用补涂。

### 4、频繁更换护肤品,尤其是功效产品

皮肤新陈代谢的周期至少要28天,即便是使用功效产品,也不能“一夜回春”,别觉得“无效”就急着换!每更换一次护肤品(例如维A、酸类等),皮肤都可能要重新建立耐受,过程中可能出现肌肤不耐受的反应。

### 5、跟风早C晚A,刷酸嫩肤

维A类成分、酸类成分等能加速皮肤新陈代谢,但在浓度比较高时可能会有一些角质过度剥脱,出



现红肿、刺痛等问题。早C晚A或者刷酸初期,可能因为角质剥脱让皮肤很快就显得白嫩,但盲目跟风,可能就是一个不小心落得个烂脸起步。

### 6、追求更高浓度的维A、维C

研究发现,维A醇的抗皱、紧致作用,并没有随着浓度的提升而提升,盲目追求高浓度反而容易给肌肤带来刺激,15%、10%浓度的VC也可能会有刺激性。

### 7、面膜、湿敷天天见

天天敷面膜或者长时间的湿敷,会导致皮肤过度水合,防御力减弱,更容易出现皮肤屏障损伤,引起皮肤敏感、炎症。更别提什么“三明治面膜法”,一层精华,一层涂抹面膜,一片片装面膜,叠多毁脸,还费钱。

### 8、敷完面膜不舍得洗

小伙伴们可能觉得敷完面膜之后,把精华液洗了很浪费,其实不然。片状面膜覆盖在皮肤上,增加角质层含水量,同时使得功效成分物质更易渗透,但揭下面膜时这些作用就已经停止。

想再次提醒大家,护肤的真正意义在于健康和适度。要了解自己肌肤的需求,给予它恰到好处的关怀。(来源:丁香医生)

美国西北大学医学院和布莱根妇女医院的科学家发现了一种分子缺陷,可促进系统性红斑狼疮的病理性免疫反应,破除这种缺陷可能会“逆转”该疾病。研究成果近日发表在《自然》杂志上。

红斑狼疮是一种常见的慢性、反复发作的自身免疫性疾病。在这项新研究之前,科学家一直未能找到该病起因,但推断可能与遗传、激素、免疫及环境等因素有关。红斑狼疮可对肾脏、大脑和心脏等多个器官造成危及生命的损害。现有治疗方法往往无法控制这种疾病,并且会产生降低免疫系统抵抗感染能力的副作用。

此次研究确定了红斑狼疮患者产生的免疫反应的根本失衡,并且定义了可纠正这种失衡以抑制病理性自身免疫反应的特定介质。

科学家团队报告了一种驱动该疾病的新途径。红斑狼疮患者血液中的多种分子,都存在与疾病相关的变化,最终,这些变化导致由免疫细胞芳烃受体(AHR)控制的途径激活不足(该途径可调节细胞对环境污染物的反应)。正是AHR活化不足会导致过多的促病免疫细胞——T外周辅助细胞去促进致病性自身抗体的产生。

为了证明这一发现可用于治疗,科学家团队将AHR激活分子放入患者血液样本中,将引起红斑狼疮的细胞,重新编程为一种被称为Th22的细胞,从而成功促进了自身免疫性疾病造成的伤口愈合。

(来源:科技日报)

## 科学家发现红斑狼疮病因和「逆转」方法



日前,广东佛山一女子称其在楼顶每天晒后背半小时,没想到10天瘦了4斤,感觉自己的眼神清澈了,皮肤也更透亮,表示“虽然黑了但感觉值得”。广东省中医院治未病中心副主任医师张晓轩表示,中医认为,阳气不足则百病生,而春夏养阳,此时正是扶持阳气生发的好时节。虽然晒背养生操作简单“零成本”,但确实是一个“技术活”,并非适合所有人。

晒太阳虽好,晒对位置很重要。“背为阳,腹为阴”,背部走行着两条重要的经脉——督脉、膀胱经,可看作是全身阳气流转的重要通道。因此,助力阳气生发,晒背是最佳选择,还能加速人体代谢、排出湿气。

另外一方面,晒背需关注体质是否合适。一般而言,平和体质人群适合夏季晒背,以及手脚冰凉、怕冷畏寒等虚寒体质人群,或长期待在空调房内、平时不运动、爱喝冷饮、出汗少、代谢差的人群,尤其是女性,更适合晒晒

## 晒背 10 天瘦 4 斤

### 中医:晒对位置才行



背。如果是湿热体质,经常大便秘结、烦躁易怒、怕热喜凉、睡眠不佳,晒背无异于“火上加火”,造成体内实热更胜,容易出现皮肤晒伤、上火、睡不好

等情况。

值得注意的是,在不少人的印象中,老年人常手脚冰凉,看起来是“虚寒”体质,是不是更适合晒晒背。其实

不然,张晓轩强调,老年人多是“血瘀”体质,表现为皱纹多、手脚干、皮肤斑点多,这些都是血液瘀滞、体内缺水的表现。就像是一条河道,刚开凿出来时清可见底、水流飞快,但时间长了,越来越多污垢被带入河道,流速便开始下降,沉积物逐渐增多,瘀滞在河道内。因此,老年人常表现出“怕冷又怕热”,尤其是高血压、高血脂、高尿酸患者,盲目晒背反而会加重血瘀,出现更多不适反应。

张晓轩强调,晒背后感觉口干舌燥,这是正常反应,注意补充水分和电解质即可;但如果出现烦躁、失眠等情况,说明本身体内有燥热或水分补充不足,这个时候就需要暂停晒背了。而易上火、易皮肤过敏人群,以及老年人、儿童、孕妇均不推荐晒背;皮肤病患者也需谨慎,最好在中医师指导下进行,以免出现不良反应。

(来源:环球时报健康客户端)

## 夏养三伏怎么“养”?

俗话说,“冬养三九,夏养三伏”,伏天好好养生,能为一年的健康打下基础。

### 冬病夏治的好时机

首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆表示,想利用三伏养护阳气,其实有很多方法,中医比较推荐“冬病夏治”。

可在医生指导下选用三伏贴、三伏灸、耳穴埋豆、中药汤剂内服等形式调理身体。

其中,三伏贴可在正规中医院或专业药店购买,适合哮喘、过敏性鼻炎、慢性肺炎、慢性鼻咽炎等呼吸系统相关疾病的防治。

### 吃点“热”食

浙江省人民医院中西医结合科主任任医师蔡玉群介绍,伏天适当吃些“温热”食物,与自然界的热气相应,以祛除体内寒邪。比如饮食中可加入生姜、胡椒佐味,还可以将龙眼肉与莲子、百合煮水饮用,有除烦安神的效果。

### 开空调首选“除湿”模式

空调的制冷模式本身也可以除湿,但与除湿模式有所区别。制冷模式时,当室内温度接近空调预设温度,机器运转强度就会降低,除湿功能也同时变弱;而除湿模式是在降温功能的基础上,还能维持一定的除湿效果。

### 注意室内外温差

室内外温差不要太大,将空调调至26℃左右更舒适,有脑梗、高血压病史的老人更要注意。若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,也别对着空调风扇直吹。

### 吃“冰”别太猛

天气热时喝冷饮也需要小口慢慢喝,否则容易像“热锅里倒凉水”一样伤害消化器官。

### 心情也要防中暑

心情平静,交感神经张力就会下降,血压、心率、代谢、体温也随之下降。暑天养生要“佛系”,尽量不骄不躁,减少激动、焦虑等情绪。(来源:生命时报)



皮肤是全身健康的一面镜子,血糖超标时,皮肤组织的糖原含量随之增高,会出现种种症状:

- 1.皮肤褶皱处变黑。**最常见部位是颈部、腋窝、腹股沟处。
- 2.瘙痒。**血糖升高刺激皮肤末梢神经,就会导致皮肤发痒。此外,血糖高也会损害自主神经,使皮肤因出汗减少而异常干燥。
- 3.皮赘。**在高血糖和胰岛素刺激下,角质细胞过度增生,会形成皮赘,常出现在颈部、腋窝、眼睑等部位。
- 4.小腿前长斑。**出现边界清晰的褐色斑块,刚开始时多是无痛、小且平、边界清楚的暗红疹。
- 5.出现水泡。**血糖失控,手脚、双腿等部位可能会出现烫伤样的水泡。
- 6.感染。**皮肤可出现红肿或皮疹,有时还有小水泡、干燥鳞屑,或是产生看着像干酪一样的白色分泌物。
- 7.环状丘疹。**好发于足背、手及关节处,表现为平滑丘疹和斑块,通常无不适感。(来源:生命时报)

皮肤的七个变化提示血糖超标

## 壶铃:全能的减脂小工具

金钱投入不多,就能练全身,需要场地不大,无频繁跑跳,不扰民,它就是壶铃。单手或双手提、拉、推、抛、举、摆动壶铃,随着节奏和动作速度的改变,壶铃训练就能很好地覆盖有氧和无氧训练,从而实现增肌减脂、锻炼心肺功能、强化耐力和爆发力。

壶铃运动具有“全身联动功能性”特点:

**1.从肢体远端到近端的一连串动作。**

因为壶铃的形状特别,重心也跟

传统的哑铃不太一样。手部抓握时,腕部和肘部乃至肩部都需要马上参与协同稳定,堪称从远端到近端“一条龙”都练到了。

### 2.浅层+深层核心的稳定。

当动作中涉及单侧的提、拉、推、抛、举、摆动时,我们的腹部浅层核心与深层核心都会出来贡献力量——从产生腰椎的运动到保持腹内压来稳定身体。

### 3.平衡和协调力的训练。

在我们完成单边不对称的动作时,壶铃会给身体带来明显的重心偏移,所

以在不知不觉中,我们连平日里最难练习的“平衡与协调能力”也完美融入了,对练习者的专注力也多了一些要求。

拥有这么多优点的壶铃运动,也不是年轻人的专属。有研究显示,33位65~75岁的患有肌少症的女性患者通过为期8周的壶铃练习,包括壶铃摇摆、壶铃硬拉等动作,提升了自己的肌少症指数、握力、腰背力量与呼气峰值流量(肺功能指标)。正确的重量+正确的运动方法,身体素质较弱的老年群体都能安全地参与这项运动。(来源:丁香医生)





▲武汉-木兰神牛溪峡谷漂流



▲黄冈-桃花冲漂流



▲襄阳-鱼泉河漂流



▲恩施-唐崖黄金洞地心漂流



▲咸宁-九宫山银河谷漂流



▲宜昌-远安三峡水乡晃晃漂

# 清凉一夏，纵情漂流

## 武汉-木兰神牛溪峡谷漂流

木兰神牛溪峡谷漂流是集自然景观、刺激探险、户外运动、休闲体验和人文景观于一体的大型综合性景区。

全程玻璃漂流加峡谷漂流的双重体验，漂流前半程采用三层夹胶玻璃和钢柱架设在空中的一条漂流滑道。在经历了玻璃漂流的刺激后，将带你领略峡谷漂流的独特魅力。在峡谷中穿梭，感受水流带来的冲击力，与同伴一起尖叫、欢笑。

地址：湖北省黄陂区蔡店街道士冲村锦里沟景区木兰神牛溪峡谷漂流

## 襄阳-鱼泉河漂流

鱼泉河漂流全程5.8公里，漂流2个小时，有险滩7处，激流3处，深潭2处，惊险刺激；沿途风景秀丽，景色迷人，可游览古佛洞、挽鱼沟、铁索吊桥等景点。

清澈的河水，两岸青山耸立，绿树蔽日，玩了漂流，还有穿山河溯溪“翡翠峡”就在旁边。峡谷内全是大大小小各种形状的石头和忽急忽缓的溪水，凉风习习，空气清新。

地址：湖北省襄阳市南漳县长坪镇黄潭洲村

## 宜昌-朝天吼漂流

朝天吼漂流拥有全程 6.5 公里生态峡谷漂流道，落差高达 148 米，漂程约 1.5-2 小时，被称作华中第一漂。

急流处，乱石穿空、跌宕起伏，让你从头到尾尖叫的高山滑水，奔流于高山峡谷之间，这份清凉，最消暑热。在峡谷间高速滑行，或急速跃下，或曲折惊魂，犹如坐在浪尖上的过山车，一路上的惊险令人直呼过瘾。置身漂流的同时，还可以领略溪流两岸秀丽美景，绿树婆娑，鸟鸣虫唱，生趣盎然，沿途可以观赏到太公钓鱼、孔雀岭、骆驼峰、昭君石等优美的自然风光，可谓漂流观景两不误。

地址：湖北省宜昌市兴山县—S312 朝天吼漂流

## 宜昌-远安三峡水乡晃晃漂

三峡水乡晃晃漂河道全长 3.8 公里，穿越神秘的国家级湿地公园核心，可以与各种鸟类近距离接触，和孩子一起探寻大自然的神秘和秀美。

阳光正好，微风不燥，带着家人一起来醉美水乡，享受乘坐皮划艇，体会

一路的小桥流水，鸟语花香。

地址：湖北省远安市远安县鸣凤镇北门村三组九子溪电站

## 恩施-唐崖黄金洞地心漂流

浪花飞溅，溪水沁透心脾，超高落差，让你叫破喉咙。在水上划艇竞赛，挥动船桨，杀气腾腾的和小伙伴来一场速度的对决。在皮筏的上下起伏中，体验友谊的脉动。

除了惊险和尖叫，还可以欣赏身边的美景。绿树葱茏，峰峦旖旎，处处山围着水转，水绕着山行，山水相依。置身青山绿水之中，呼吸着新鲜空气，顺流而下，领略两岸无限风光。

地址：恩施州咸丰县黄金洞乡向家寨村

## 黄冈-红安对天河漂流

对天河漂流河道全长约 5.8 公里，途经 60 道湾，30 余个滩，上下游落差 143 米，单个滩最大落差 12 米，漂流时间为 1.5 小时左右，以其茂密的原始丛林风光、罕见的青石板漂流河床而彰显出与众不同的特点。

登上橡皮艇，奔流而下，一路搏激浪、闯险滩、滑奇石，既有乘坐过山车的动感刺激，又有乘滑翔机的畅快淋漓。

同时还可以欣赏蔓藤错杂、奇石飞瀑、山花烂漫的丛林风光，品清新空气，尽情体验“青石板上漂、绿荫丛中游”的诗情画意！

地址：黄冈市红安县天台山国家森林公园内

## 黄冈-桃花冲漂流

在画卷中来一场漂流吧，桃花冲

漂流河道全长 5.8 公里，落差 138 米，桃花冲漂流有“荆楚漂流新秀，画卷中的漂流”之称。

桃花冲漂流依托原始峡谷山水，全程为你打造一个集漂流休闲运动、峡谷探险穿越、森林康体娱乐游览等综合性体验型的峡谷风情漂流。

乘着皮划艇在河道上漂流，河道蜿蜒曲折，河床跌宕起伏，整个漂流过程有惊无险，安全而又刺激，平缓的地方，你可以用双手感受清凉的河水，欣赏两岸葱郁的植被，享受自然的疗愈之力。

地址：黄冈市英山县草盘地镇桃花冲村黄陂区

## 咸宁-九宫山银河谷漂流

这里的漂流分两段：玻璃滑道漂流和峡谷漂流，520 米高空玻璃滑道，直道时，可以透过玻璃欣赏高空美景！弯道时，皮划艇加速，感受惊险刺激！玻璃栈道无缝转到峡谷漂流，5 公里长河道，68 级跌水，138 米落差让人尖叫！

湖北省内难得的竹林漂流，两岸楠竹郁郁葱葱，而且全程几乎不用手动划，有充分的安保措施，不会水也不用担心。

地址：咸宁市通山县九宫山风景名胜区银河谷

漂流小 tips：

1. 适合穿轻便透气衣物，快干材质为佳，还要多带一套替换的衣物。
2. 注意提前涂抹防晒霜，选择防水的防晒霜，避免被晒伤。
3. 穿好救生衣，听从工作人员指挥，不要擅自行动。
4. 时刻关注天气情况，选择漂流安排，一切以安全为上。



▲宜昌-朝天吼漂流



夏天一到,武汉升温,凉面上街。

武汉曾经在全国热得出名,那时人们家中没有空调、电扇,就靠一把葵扇或鹅毛扇度夏,一大壶花红茶叶水全家人喝得底朝天,吃什么都没味口,不如来碗凉面,再好不过了。

面条冷吃,背后是烹饪技法的演进。从古至今,面条最大的敌人是时间,它会造成淀粉老化,让面条变得生硬,俗称“面坨了”。所以,一般面条必须趁热吃,直到一千多年前出现唐朝人的全新创造——槐叶冷淘。

槐叶冷淘,就是将槐叶捣碎滤汁,混入小麦粉做成面条,煮熟后放入清水中浸泡,故名“冷淘”。这种颜色碧绿的凉面,利用槐叶里的天然多糖,让面条能长时间保持筋道;后来,人们发现在和面时加入碱水,能够产生类似的效果,“冷淘”便走出庙堂、逐渐大众化,最终演化成我们今天吃到的凉面。

### 武汉凉面故事

在武汉,一般只有热天卖凉面。用晾凉的开水将煮熟的面条过冷,配上浇头而成。花生碎、海带、肉、蟹黄……爱吃芝麻酱还可以要师傅浇一勺芝麻酱。

配菜是添头,靠近江岸这边的多用萝卜丁,靠近硚口的,多是用大头菜,有的店加一点点黄瓜豆芽增强口感层次,就很锦上添花了。酒楼会卖什锦凉面,比如花楼街的老会宾,海蜇皮增脆,虾皮增鲜,一点点香肠丝摆盘,但也不喧宾夺主,吃的还是面条和芝麻酱的探究。

一碗晶莹剔透的面条,拌上红亮诱人的辣椒油,再佐以酸辣适中的酱汁,配上清脆的黄瓜丝、香酥的花生碎,还有那不可忽视的蒜泥和芝麻香,这便是武汉人口中念念不忘的“口水凉面”。

口水凉面的精髓,在于那几近苛求的制作工艺。面条需选用上好的碱水面,煮至恰到好处的弹牙,过冷水后更加筋道。而酱汁的调制,则是考验厨师功力的关键,需将辣椒油、花椒油、蒜泥、酱油、醋等多种调料巧妙融合,既要保证酸辣平衡,又要让每一根面条都能均匀裹满酱汁,吃起来既有层次感又不失清爽。

口水凉面做得好的,就不得不提“老曹口水凉面”。从2000年的一个小摊位起步,凭借其独特的配方和对食材的精挑细选,老曹家的凉面迅速在江城

## 面中觅凉夏



▲麻酱凉面



▲鸡丝凉面

走红。每一根面条都浸透了武汉人对食物的热情与执着,每一口都是对传统手艺的致敬。其秘制酱料,集麻、辣、酸、甜、香于一体,让人一尝难忘,成为无数食客心中的夏日必打卡美食。

什锦凉面,武汉当年最出色的是武昌司门口的“鸿盘楼”餐馆,堪称“三镇一绝”。除了常有的香葱、味精、芝麻酱、蒜水、姜水、胡椒、辣汁油、酱油、小麻油、陈醋以外,臊子就有虾米、蛰皮、绿豆芽、黄花菜、黑木耳、芥末子、香菜引、酱瓜丝、红酱萝卜末、白酱萝卜末共十样,如果想沾荤,有叉烧肉丝或鳝鱼丝等。拿大海碗把这些佐料臊子一拌,那几好吃啊!

### 全国凉面,哪里最好吃

凉面,大有乾坤。检验一碗好凉面的标准,无非是面条要筋道、酱料要给力、配菜越丰富越好。那么问题来了:中国这么大,哪里的凉面最好吃?

先说兰州。兰州人吃凉面,分宽细和荤素,其中素凉面拥趸最多,灵魂便是那热卤子——将蔬菜切片,入汤熬煮,再勾上薄芡;抓上一把面,浇上热卤子,再加入油泼辣子、蒜泥汁、芥末汁、麻酱汁,以及大嘴壶里的老醋,还能就着烤肉串,“干散滴很”!

陕甘宁一带常见的浆水面,冷热



▲捞面

两吃,酸味浑厚、还带点辣,能最大限度催化你的胃口。浆水发源于黄土高坡,由芹菜、野菜和面汤发酵而成,平时可以当饮料喝,天越热越能“解毒”;它还能下面条,筋道的手擀面,趁热放入汤碗,从缸里取出浆水,以热油炆过、放入腌韭菜,再与热面结合,就是惹人舌根生津的浆水面了。

到了东北,冷面才是凉面界的王!东北的夏天,冷面能顶半边天,一碗碗带着冰碴子的冷面,就是人间消暑神器。其中延吉冷面是公认的正宗,荞麦面冷水冲凉,放入以白糖、米醋调味的牛肉清汤里,再放入牛肉片、半切鸡蛋、泡菜等,以及点睛之笔的水果片,让酸甜咸辣四种滋味在碗里碰撞;吸溜一大口面,爽!除了冷面,吉林还有另一款消暑姐妹花——豆浆面,也叫凉豆面。将鲜豆浆以盐调味,冷藏以后代替肉汤,放入冷却的荞麦面,就是豆香醇厚的另一番天地。

黑龙江鸡西,位于祖国东部边陲,这里的冷面大有来头。比起以酱油清汤代替肉汤,侧重咸酸味的其他地的冷面,鸡西冷面是“冷面菜”——几十种形态各异的辣拌菜,肉类、蔬菜、河海鲜皆可拌一拌,总之一定要辣。还要配上一口大白梨!

从华北到西南,再到全国,饮食风

格千差万别。然而,我们各自的凉面,都有一个显著共同点——以酱为核心,拌出一个跨越地域的凉面宇宙。

四川人的鸡丝凉面,天津人的麻酱捞面,关键都在于某种酱,拌出一片美味天地。比如,一罐香喷喷的麻酱,南至扬州,北至北京,都是呈味的基础。

山东临清,地处冀鲁交界,曾是明清时的江北五大商埠之一。当地特有的临清什香面,除了过水晾凉的手擀面,还要摆上至少10种时令配菜,足足摆满一大桌;紧紧依偎着凉面的,必须是灵魂般的麻酱,它能调和百卤,让面挂满奇香。

天津捞面,夏天凉吃最开胃,其中由油条、酱豆腐和麻酱,搭配制成的果子卤——油条拌凉面,天下仅此一味。它们的底色,都是麻酱凉面。

到了北京,酱却有了新的创造。酷爱麻酱的老北京们,在麻酱里掺入了一定比例的花生酱,柔顺的二八酱就此诞生。它,也是北京凉面最朴素的底色。

川味凉面,关键在于辣椒油,端上来红红亮亮,热情的辣意先是进攻鼻子,再直取你的舌尖。神奇的是,川味凉面虽火辣无比,却不见辣椒身影。原来,当地人深谙凉面之道,辣椒炆油后被过滤一空,只剩惹人生津的香气与色彩。再加些喷香的保宁醋,以及点睛之笔的豆芽,简单汇聚一碗中,便胜却人间无数。

(来源 综合)



## 8月暑期档热度延续



### 《灌篮高手》

导演:井上雄彦  
上映时间:8月3日

**看点:**湘北五虎迎战全国高中篮球界的“神话”山王。

**简介:**动画电影《灌篮高手》宣布将于8月3日于全国各大影院再次上映,影片以宫城良田为主线,聚焦在湘北高中和全国高中篮球界的“神话”山王工业高中全国大赛上的对决,樱木花道、流川枫、宫城良田、三井寿和赤木刚宪作湘北五虎集结登场。



### 《白蛇:浮生》

导演:陈健喜、李佳锴  
上映时间:8月10日

**看点:**赵雅芝、叶童为《白蛇:浮生》唱《千年等一回》再续白蛇传奇。

**简介:**该片为追光动画“新传说”系列第三部,故事将承接《白蛇:缘起》结尾,讲述南宋年间,小白、小青找到阿宣的转世许仙,小白与许仙终成夫妻。二人开办保安堂治病救人,却被法海识破小白与小青的妖怪身份,要阻止两人在一起。



### 《阿狸》

导演:徐瀚  
上映时间:8月17日

**看点:**合家欢动画片。

**简介:**影片讲述了阿狸与他的采梦小队,在成为“采梦英雄”的道路上,和人类小女孩一起面对危机,勇敢守护“梦之城堡”的奇幻故事。在这个故事里,有被“梦气球”星环环绕的城堡、一望无际的金色麦田、梦幻的蘑菇森林和逍遥翱翔的巨大“鱼鸟”……



### 《航海王:强者天下》

导演:境宗久  
上映时间:8月23日

**看点:**《海贼王》的第十部剧场版动画。

**简介:**草帽海贼团娜美的能力引起了空中小岛上的海贼金狮子史基的注意,史基意欲拉娜美入伙,双方不可避免发生纷争,娜美最终落入史基手中。为了救出伙伴,并阻止东海毁灭计划,草帽海贼团将和史上最强大的敌人展开对决……

## 评论:

### 《落凡尘》的落凡尘

《落凡尘》正式上映的第二天,就赶上了《抓娃娃》点映,然而跟《抓娃娃》高票房低口碑相比,国产动画电影《落凡尘》低票房,豆瓣评分却已经升到了7.8,是今年暑期档至今为止评分最高的国产电影,各个平台都可看到自来水的安利。

脱胎自牛郎织女传说的《落凡尘》,讲的是他们的后人金风玉露为母亲织女正名、倾尽全力守护凡间的故事,比起孙悟空、哪吒、杨戬等神话人物里的“流量”,牛郎织女只能算有知名度,而以他们的后人作为切入点的原创故事,虽然有新意却更加小众,《落凡尘》在这点上是不占优势的。

《落凡尘》的惊艳,在于它拆掉了经典神话的千古框架,进而打造了一种全新的世界观。

天界延续了人们的经典印象,通过黑白交织展现出素雅感,但森严的区域划定以及神位的层层罗列,早就将原有的高洁化为乌有,取而代之的,是清冷且缺失感性的空灵之境。人界

与神界的对比,其实已经象征着影片的倾斜了。神不一定非要被神化,人间的微小幸福都值得刻画。

在人界、神界交替的世界观中,创作团队也没有忘记书写趣味。

金风与小凡所在的架空时代与当下是有所重合的,火锅店的模式、市井售卖的珍珠奶茶、别样风情的夜市,都让这个时代似新似旧,古色之中拥有几分现代感。

由于以“收服星宿,戴罪立功”作为主线,《落凡尘》中应用了大量的打戏。

火锅店收服尾火虎、村庄中大战翼火蛇,兄妹联手大战灵毕神君,这其中不免加入了酷炫元素,但影片中的打戏不是为了打而打,更不是莽打,而是重在强调“相生相克”的大智慧。爱恨交织,以弱胜强的哲学还有“星分四野、七宿为一象”的星宿冷知识都在一来一回的激烈博弈中浮现。让人专注于故事的,不只是刺激过瘾的打戏,当尘埃落定后,和谐美好的幸福感同样令人触动。

金风小凡在身体消亡前的兄妹相



认、金风为了补天奉献心弦自我牺牲、小凡奔向金风时的心碎,七夕金线穿天灯的浪漫深情……创作团队很舍得撒“刀子”,又在合适的地方“发糖”,这些情节都让电影摆脱了俗套,以爱之名,将故事的灵魂不断升华。

影片中贯穿着一句话,“感情是凡人的法术。”

这就是小人物的力量,所谓打戏的加持,剧情的点睛归根结底都是情感的另类诠释。而这种情感,未必非

要是爱情、亲情、友情乃至人与人之间的真诚交互,这些都富有能量。

《落凡尘》的故事最早是广美教授钟鼎带领学生做的一支毕设短片,所以总是带着几分理想主义的学院气,在花费了五年时间、上亿投资后,收获如此惨淡的市场表现,何尝不是一场“落凡尘”,电影市场就像《落凡尘》里的天庭一样冷酷,结合电影外的故事来看,《落凡尘》格外让人唏嘘。

(来源:动画人空间)





## 《解密》

导演:陈思诚  
主演:刘昊然、约翰·库萨克、陈道明、吴彦祖  
上映时间:8月3日

看点:每个人都是独特的密码,这一生就是解密的过程。

简介:影片改编自茅盾文学奖得主麦家创作的长篇小说《解密》。上世纪40年代,世界局势暗流涌动,即时准确破译敌人的通讯密码至关重要。容金珍自小就展现出对数字的独有天赋,因意外破解数学系老师设置的难题,让他被更多的人注意到……

## 《又是充满希望的一天》

导演:刘泰风  
主演:宋宁峰、张歆艺  
上映时间:8月9日

看点:劳动者困境故事引发共情。

简介:讲述了两个“困在算法中的人”的生活故事,一个是经历车祸、裁员、失业的外卖平台高管,另一个是因为赶时间送货被撞倒生命垂危的外卖员。在一场区分车祸谁是谁非的追责中,外卖员生死难料,面对法律和人性的双重拷问,隐藏在算法洪流中的真相逐渐显露狰狞……

## 《逆行人生》

导演:徐峥  
主演:徐峥、辛芷蕾  
上映时间:8月9日

看点:对社会百态的真实映照,让影片充满了浓厚的生活气息和人文关怀。

简介:电影讲述了高志垒被大厂裁员,人生步入逆行道,为了扛起生活重压,重新出发送外卖的故事。导演徐峥以独特的视角,将外卖员这群平凡而又坚韧的劳动者推向了银幕中央,用真实细腻的笔触描绘了一幅幅动人的生活画卷。



## 《从21世纪安全撤离》

导演:李阳  
主演:张若昀、钟楚曦  
上映时间:8月3日

看点:集科幻、冒险、热血、战斗于一体。

简介:如果一个喷嚏,就让15岁你的灵魂附着在20年后你的身体里,会是什么情况?如果凑巧拯救了世界呢?三名有着15岁中学生内心的35岁大男孩在2019年横冲直撞,上演了一出荒诞有趣,热血感人的冒险故事。

故事背景设定在遥远的K星上,一次偶然的机会,王炸和他的两个朋友拥有了打个喷嚏就可以往返未来20年的能力。这项超能力让他们卷入了一场关乎世界毁灭的阴谋之中。

## 《负负得正》

导演:温仕培  
主演:朱一龙、邱天、蒋奇明  
上映时间:8月10日

看点:七夕去影院感受这场充满挑战与浪漫的爱情之旅。

简介:影片讲述了黄振开怀疑自己正活在一部电影里,但他只能遵循着剧本,日复一日,沦为生活的囚徒。搬入新住处后,他遇到了神秘的合租室友李小乐,她的突然出现和莫名消失让黄振开的生活荡起新的涟漪。

## 《密语者》

导演:冯都、赵青  
主演:胡欣、吴思慕、何艳新  
上映时间:8月31日

看点:穿越千年的女性力量与自我觉醒

简介:中国首部女书题材纪录电影,曾入围第95届奥斯卡最佳纪录长片短名单。影片讲述了两位当代中国女性面对社会固存的规训与传统观念,寻求自我突破、独立与成长的故事。

## 评论:

## 《抓娃娃》的超强喜剧感和浅薄表达力

沈马组合+闫彭搭档+麻花喜剧+教育话题,无论是从演员主创,还是从题材类型上说,《抓娃娃》无疑都是今年暑期档的一部“王炸”电影。

一个富人装穷的故事,本身就极具荒诞效果,更何况还需要精心构筑各种善意的谎言和伪造的环境,有多少伪装,就有多少笑点。

都说喜剧难写,《抓娃娃》不仅在各处细节上巧用反差、伪装、夸张、台词、动作等较高程度地完成了一段又一段的喜剧效果,而且在整体喜剧的大类型下,更杂糅了特工片、警匪片、黑帮片、赌片等多种类型元素。

陋室中暗藏机关密室,父母既富且穷的双重身份,所有人对孩子的暗

中保护、一路护送等戏份是典型的特工片;孩子发现奶奶打篮球时的追逐场景是警匪片中常见的戏码;沈腾马丽的大气出场、马继业被绑架的戏份等也有黑帮片的味道;众人揭晓孩子模拟考试成绩时翻试卷,更是港式赌片中看牌的经典动作……

所有笑料与爽感的叠加,再配上沈腾、马丽、萨日娜等一众演员的精彩演绎,从喜剧效果上说,《抓娃娃》绝对是能让观众走进影院哈哈大笑的那种电影。

虽然笑料包袱不断,观众在影院频频被逗乐,但“强行大团圆结局”“资本家自娱自乐”“价值观陈腐”等差评也在互联网上此起彼伏……

《抓娃娃》的富人不仅“装”穷,而

且配合他们演戏的一众名师、邻居、保姆、保安、厨师、小摊贩都是被“钱”支配来的,富人不仅用资本“绑架”了自己孩子的人生,还“绑架”了这些中下层普通人的人生。再者,片中除了主角外,作为马继业的同学们——中产家庭的几位孩子都是被讽刺和挖苦的对象。此外,电影设定说是让马继业穷养,学会吃苦和自强,可全片有一处他真正吃苦的戏份吗?

尽管结尾处仓促让孩子与父母和解,马继业最终选择了自己喜欢的运动事业,在表层上似乎有对父母干涉孩子人生的教育话题的探讨和反思,但实际上,正如一位网友评论的那样:“没苦硬吃,这是东亚家庭的互相伤

害,代入马继业的视角,自己的人生简直就是一场惊悚的欺骗”。《抓娃娃》借鉴了《楚门的世界》的概念设定,却套用的非常扭曲和不适宜。

《楚门的世界》借助“被欺骗的人生”这一概念,对现代社会的人情和道德进行了有力地讥讽,对无处不在的监控与娱乐进行了深刻地鞭挞,这是严肃作品传达出来的令人深思的力量,也是其能够成为经典的原因。而《抓娃娃》仅仅是机械套用了这一概念,对欺骗人生如此轻描淡写,对资本操控如此视若无睹,对教育反思如此浅显粗陋,这是娱乐类型电影对严肃主题的一次浅探讨和假表达。

(来源:骨朵网络影视)



湖北卫视



## 《喜子来了》 穿越古今的北京之旅

湖北卫视《喜子来了》旅行团本次来到了首都北京,这座古老又现代的城市,以其丰富的历史文化遗产和现代化建筑吸引着世界各地的游客。本次旅行团就踏上了一场穿越古今、融合传统与现代的北京之旅。北京,这座承载着千年历史与无限活力的城市,用它独有的方式,缓缓展开了一幅幅壮丽的画卷。

7月的北京,走在大街小巷,四处飘荡着槐花儿淡淡的幽香,满地散落着槐花儿的花瓣,让人不由的静下来观察她的美好……

### 第一站:恭王府

我们的旅程从恭王府悄然开启。这座昔日和珅的府邸,如今化身为清代王府文化的璀璨明珠。漫步在精致的园林中,欣赏着精美的建筑和布局,仿佛穿越回了那个繁华的年代。

### 第二站:天安门广场升旗

清晨,我们前往天安门广场,观看了庄严的升旗仪式。随着国歌的奏响,五星红旗缓缓升起,那

一刻,心中的自豪感油然而生。广场上的人民英雄纪念碑和毛主席纪念堂也让人肃然起敬。

### 第三站:天坛

天坛是明清两代皇帝祭天、祈谷的场所。祈年殿的宏伟和回音壁的神奇,让人不禁赞叹古人的智慧和技艺。

### 第四站:毛主席纪念堂

在毛主席纪念堂,我们怀着崇敬的心情瞻仰了伟人的遗容,感受了一代伟人的风采。这里不仅是对历史的缅怀,也是对未来的思考。

### 第五站:故宫博物院

当踏入故宫博物院,仿佛穿越回了那个皇权至上的时代。这里曾是24位皇帝的皇宫,如今变成了展示中国传统文化的宝库。金碧辉煌的宫殿、精美的文物,让人目不暇接,仿佛能听到历史的回声。

### 第六站:鸟巢与水立方

2008年奥运会期间,鸟巢和水立方这两座建筑大放异彩,现在成

为了北京的地标性建筑。夜幕下的鸟巢和水立方更是美轮美奂,灯光璀璨。站在这里,我们感受到了现代都市的无限活力与创意。

### 第七站:八达岭长城

攀登在长城之上,放眼望去,蜿蜒的长城如同巨龙盘踞在群山之间,令人震撼。我们感受到那份“不到长城非好汉”的豪情壮志。长城上,每一块砖石都承载着厚重的历史与不屈的精神。

### 第八站:颐和园

颐和园是一座融合了皇家园林艺术的大型公园,颐和园以其精巧的布局和绝美的风景,让我们流连忘返。昆明湖上的十七孔桥、万寿山上的佛香阁,每一处都是绝美的风景。

### 第九站:圆明园

傍晚,我们参观了圆明园,这座曾经被誉为“万园之园”的地方,虽然历经战火,但依然能感受到它昔日的辉煌。遗址公园的每一块石头都在诉说着历史的沧桑。

### 第十站:清华北大外景

最后一天,我们在清华大学和北京大学的校园外围走了一圈,感受了这两所顶尖学府的学术氛围和青春活力。绿树成荫的校园、庄严肃穆的建筑,无不透露出浓厚的文化底蕴与学术追求。

这次湖北卫视《喜子来了》北京之旅,不仅让我们领略了中国的古老文明,也让我们感受到了现代都市的活力。北京,是一座值得每个人细细品味的城市。此外,《喜子来了》旅游团队真诚专业的服务为每一位游客提供高品质旅游体验,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,以及应对突发情况的能力,如游客掉队,团队工作人员都会耐心寻找或指引方向,为每一位游客都提供了细致周到的服务,让游客在旅途中感受到了温暖和舒适,给大家留下一个难忘和美好的旅行回忆!

(文:操能帆)



跟着喜子去旅行,一路好心情!