

首部楚文化互动短剧《青铜》开机

► 02 版



湖北广播电视台教育传媒承办
第八届丝绸之路国际博览会湖北展馆活动

► 02 版

情满社区 爱在重阳

► 03 版

西南大学研究人员发现调控寿命新基因

► 10 版

10月东湖,花样打卡

► 12 版

武汉迎来多家餐饮首店入驻

► 13 版

年度秋冬悬疑片单发布

► 14 版



第十九届湖北省
中老年人才艺大赛审评会隆重举办

► 07 版



首部楚文化互动短剧《青铜》开机

9月30日,由湖北广电投资有限责任公司出品,湖北长江华晟影视有限责任公司与武汉传媒学院联合承制的互动视频短剧《青铜》在武汉传媒学院盛大开机。这部匠心之作的启动,标志着影视行业在互动性和个性化观看体验上的一次全新探索。

开机仪式上,湖北广电投资有限责任公司总经理徐海涛致辞,他说:“《青铜》互动短剧是我们精心策划、倾力打造的匠心之作。我们致力于通过大小屏联合互动的方式,引领观众思想的转变,从传统的‘看电视’方式转变为更加互动、个性化的‘用电视’方式。这种创新不仅将极大提升观众的观看体验,更将为广电行业的发展和生态的改善注入新的活力。”

湖北长江华晟影视有限责任公司总经理何君在发言中说:“《青铜》不仅仅是一部传统的影视作品,更融入了



互动和游戏元素,让观众在观看过程中能够拿起遥控器,找到新的乐趣,进入一个新的观看、观影和娱乐时代。这种全新的体验将让观众从被动接受转变为主动参与,成为剧情的一部分。”

在《青铜》的世界里,一位英勇无畏的少年将军将作为主视觉的陪伴

者,他不仅是力量的象征,更是正义与勇气的化身。面对重重考验与抉择,他将陪伴我们的主角——小白,在纷繁复杂的世界中辨别是非曲直,选择那些充满正能量、符合正确价值观的道路前行。这不仅是对个人成长的深刻描绘,也是对当代社会正能量传播的一次有力倡导。

武汉传媒学院副校长赵秀丽对本次合作充满期待,她说:“《青铜》项目是我们学校文化传承与创新的重要成果,也是展示湖北文化魅力与提升文化软实力的有力载体。希望在全体演职人员的共同努力下,这部剧能不负众望,创造出一部集艺术性、观赏性、互动性于一体的优秀作品。通过这次合作,我们不仅能提升学生的实践能力,还能为湖北乃至全国的影视行业培养更多优秀人才。”

开机仪式上,《青铜》的主演们依次亮相,他们身着戏服,神采奕奕。每一位主演都简短地介绍了自己在剧中的角色,并表示将全力以赴,为观众呈现最好的表演。

这部充满创新与挑战的作品,将带领观众进入一个全新的观看体验时代,让我们共同期待它的精彩呈现。

湖北广播电视台教育传媒承办第八届丝绸之路国际博览会湖北展馆活动

9月20日至24日,第八届丝绸之路国际博览会暨中国东西部合作与投资贸易洽谈会在陕西省西安市成功举办。湖北长江广电教育传媒有限公司再次担纲重任,连续两年成功承办湖北展馆的设计搭建、策划组织以及宣传推广工作。

本届丝博会湖北展馆,以“知音湖北,遇见无处不在”为主题,融合青山绿水的设计理念,巧妙布局了六大展区,以襄阳和宜昌两个省域副中心城市为展示主体,共邀请来自宜昌、襄阳等地的15家知名企业参展,涵盖经贸合作、文化旅游、特色美食、健康产业等多个领域,全方位展示了湖北的魅力和实力。此外,教育传媒还在湖北展馆推出了楚风楚韵的土家歌舞、楚剧等表演,吸引人气,传播荆楚文化。



企业推介、现场签约、特色表演、趣味互动……通过精心策划,湖北展馆全方位展示了宜昌、襄阳两地的经贸发展亮点与文化旅游资源。

此外,教育传媒还连续4天进行了5场网络直播报道,将丝博会和湖

北展馆的盛况传递给众多网友。通过全媒体宣传,湖北馆成为丝博会热度最高的展馆之一,全国各地近十万游客、政商代表来馆体验荆楚风情,近30家单位与湖北企业建立丝路合作关系。(供稿:电视教育频道)

银龄陪伴媒体服务平台《悦享银龄》上线

近日,电视综合事业部整合全線资源,打造了湖北省首个以“银龄陪伴”为核心的为老媒体服务平台——“悦享银龄”。9月15日,同名日播栏目在湖北电视综合频道大屏开播,开播首日即取得省网收视第一的开门红佳绩。

《悦享银龄》媒体服务平台突破

传统电视节目框架,创新性采用“1+1+N”(一档日播35分钟电视节目+一个新媒体垂类粉丝账号矩阵+一批本土电视媒体粉丝社群)全媒体运营模式,通过演播室嘉宾访谈、外景短片、举办线下优质活动等多种形式,为全省中老年群体提供展示才艺和互动交流平台。

此外,《悦享银龄》还将重点发挥媒体本土优势,打造电视媒体精准垂类IP账号,以私域粉丝人群画像撬动社交平台公域同类型粉丝人群,实现银龄垂类人群的私域和公域电商运营,打造电视综合频道产业发展新赛道。

(来源:电视综合事业部)

9月22日,由东湖高新区委宣传部、东湖高新区教育局、湖北广播电视台音乐广播事业部共同发起的合唱品牌——光谷少儿广播合唱团在湖北广电传媒大厦正式成立。

合唱团秉承“用音乐点亮童心,用歌声传递光谷力量”的宗旨,邀请省内著名音乐人、指挥家吴昊担任艺术指导,青年指挥周鼎一老师担任合唱团指挥,以武汉光谷二小、光谷十小、光谷十八小为试点辐射全区,旨在通过专业的指导和系统的训练,培养孩子们的音乐素养,提升团队协作能力,让每一个孩子都能在合唱的世界里找到属于自己的舞台。

成团仪式上,东湖高新区党工委宣传部、东湖高新区教育局、湖北台音乐广播事业部相关负责人共同为光谷少儿广播合唱团揭牌,并为团员们颁发录取通知书。

成团仪式后,光谷少儿广播合唱团团长朱未和指挥周鼎一老师为孩子们带来了第一节公开训练课。严谨、生动、有趣的教学,感染了现场每一位团员。(来源:音乐广播事业部)



光谷少儿广播合唱团正式成立

情满社区 爱在重阳

在这个秋风送爽、丹桂飘香的季节里,迎来了中华民族尊老敬老的传统节日——重阳节。为弘扬传统美德,传递温情,武汉各社区精心策划了一系列丰富多彩的活动,让老年朋友深切感受到来自社区的关怀与温暖。

薛峰社区

10月9日上午,在武汉经开区沌阳街道薛峰社区慈善基金会的大力支持下,薛峰社区新时代文明实践站在辖区内开展了“老少和乐,共赴重阳”爱心慈善义卖活动。

活动现场设置了合力搭建、磁性飞镖盘、筷子夹兵乓球、圆柱套圈和手工漆扇、香囊、竹编画DIY等类型多样的休闲项目。通过简单的户外游戏和手工制作锻炼老年人动手和反应能力、提高思维敏捷度,让老年朋友“动起来”,丰富他们的晚年生活。

同时,现场还设有体验区:摆放重阳节主题背景墙供老人们合影拍照、留念;薛峰卫生院义诊摊位前排起了长队,医生们耐心地替老人们测量血压、血糖,对老年群体普遍关注的健康问题进行答疑解惑,指导老年朋友养成健康的生活习惯、提升健康素养;九如城志愿者为老人们进行爱心理发、修剪发型。

此外,现场也设置了美食区,提供烤肠、爆米花等美食,所有食



物都以实惠的价格向居民义卖。住在86栋的张婆婆对社区提供的菊花茶连连称赞,号召大家一起品尝,共享节日的快乐。本次活动筹集的义卖款项将用于救助社区困难群体和慈善项目,让这份爱心得以延续。

活动中,薛峰小学孩子们化身小小志愿者,忙碌于活动的每一个角落。有的为老人引导方向,有的协助工作人员布置场地,还有的则主动为老人端茶递水、介绍义卖手工……孩子们纯真的笑容和热情的服务赢得了在场所有人的好评。

(通讯员 徐彩云 徐青)

保成社区

10月10日上午,武汉市江岸区大智街道保成社区联合武汉博惠社工共同开展了一场主题为“重阳情暖保成 共赏社区新颜”的重阳节系列活动,带领二十余名老年党员到辖区内的红色场馆、百年老里份、社区老年食堂参观学习及打卡拍照,共同感受社区的新面貌和新变化。

在社区工作人员陪同下,老党员们来到辖区内的瞿秋白故居进行参观。通过讲解和参观,现场的党员同志们更加深刻地认识到了今天幸福生活来之不易,也进一步激发了大家的爱国情怀。

参观完瞿秋白故居后,大家又来到了辖区内的百年老里份——福忠里打卡拍照。“福忠里”作为社区



共同缔造工作的重点示范区域,先后完成了多项改造项目,大大改善了老里份的居住环境。活动的最后一站,大家来到了保成社区的老年食堂。该食堂不仅为辖区的老年人们提供贴心的供餐服务,还为周边需要就餐的企业员工和新业态人群带来了便利。前来参观的老党员同志们看到干净卫生的就餐环境和美味可口的菜品,纷纷给予了肯定与赞扬。

(通讯员 梁广丽)



白浒社区

10月9日,武汉市东湖新区左岭街道白浒社区党群服务中心门口欢声笑语,一场以“金秋送暖,戏韵传情”为主题的重阳节戏曲汇演在这里隆重举行。

本次汇演邀请了周边的知名戏曲团体和戏曲名家,为居民们带来楚剧经典剧目《大登殿》《书房会》《描容》和《百日缘》等。这些剧目以其独特的艺术魅力和深厚的文化底蕴,赢得了现场观众的阵阵掌声和喝彩。

汇演活动还穿插了社区老年居民自编自演的节目。这些节目

不仅展现了老年人积极向上的精神风貌,也反映了他们丰富多彩的晚年生活。观众们纷纷表示,这些节目让他们感受到了社区的温暖和关爱。活动现场还设置了多个公益免费便民摊位,包括免费血压测量、磨刀、缝补等,为社区居民提供了实实在在的便利。

在活动前后,白浒社区还组织工作人员及志愿者深入社区,走访慰问生活困难的老年居民。他们为老人们送去了节日的问候与祝福,以及实用的生活物资,让温暖直达人心。

(通讯员 杨正东)

仙湖社区

10月10日上午,武汉市汉阳区政协委员对永丰街道仙湖社区的特殊困难群众进行了走访慰问。活动中,政协委员们为老人们送上了牛奶、大米、油等慰问品,并向他们致以节日的问候和祝福。他们详细了解老人们的生活、饮食、就医、娱乐等情况,叮嘱他们要保重身体,安享晚年。老人们表示,有困难会及时向社区和政协反映。政府一定会竭尽所能给予帮助,全力解决他们的困难。“感谢送来的慰问品,政府总惦记着我们,真好!”空巢老人张再香感激地说。



政协委员们先后来到戈一村小区、观湖星座等小区,详细了解物业服务、物业费收取、小区环境等情况。他们现场听取了社区居委会、物业公司和居民的意见建议,就管理服务和生活环境等方面存在的问题进行了沟通,并要求相关部门和社区进一步改进。

(通讯员 郭旋)

园林社区

近日,武汉市青山区钢都花园街道园林社区党委组织开展“情暖重阳节,喜送长寿面”重阳节主题活动,向辖区内275名80周岁以上老人赠送长寿面,并致以节日的问候。

“我们代表园林社区来看望您,最近身体还好吗?生活上有什么困难吗?”网格员将一份份长寿面送到老人的手中,老人们脸上都洋溢着开心幸福的笑容,纷纷说道:“感谢社区对我们老年人的关爱啊!”

在敬老送寿面活动中,园林社区“天天敲门组”的网格员和网格党支部成员带领“新时代文明实践站”“社区老年人服务中心”党员志愿者每走访到一户80周岁以上老年人家中,都会与老人促膝长谈,详细询问老人的身体情况、心理状态和生活困难,鼓励老人保持乐观的心态,并送上重阳节真挚的祝福及慰问品——长寿面,让老人感受“夕阳红”的美好生活。

(通讯员 孙雅琴)

2024年10月11日
农历九月初九

CHONGYANG

双九重阳数

三秋万实成

湖北广播电视台

社区活动

桃林社区:定格岁月荣光 重温军旅情怀

近日,一场以“致敬老兵,同行幸福”为主题的公益摄影活动在武汉市江阳区汉兴街道桃林社区举办。为退役军人夫妇定格他们不老且美好的爱情,让幸福时光更加艺术性地永恒留存。

在拍摄现场,会议室“变身”摄影棚,办公室“秒变”化妆间,志愿者为前来拍摄的夫妇们挑选婚纱、礼服,化妆并佩戴首饰。一番精心梳妆后,退役老兵们个个神采奕奕,他们的爱人也都眼中泛着光芒,互相凝望时,仿佛重回青春时代,嘴角不由上扬,幸福甜蜜在此刻具象化。

“叔叔阿姨,再靠近一点!”“牵手,对视,笑起来!”在摄影师的指导下,叔叔阿姨们逐渐放下拘谨的拍摄状态,脸上洋溢着幸福的笑容。退役



老兵和爱人手挽手,摆着各种造型拍摄婚纱照,脸上洋溢着幸福的笑容。伴随相机的“咔嚓”声,老兵夫妇演绎

着“你陪我穿上戎装,我伴你一生到老”的军人爱情,弥补那份迟来的浪漫。(通讯员 杨沁恒)

陈家咀社区:
为残疾人家庭拍摄全家福

近日,武汉市汉阳区永丰街陈家咀社区邀请摄影爱好者吴永寿上门为辖区残疾人家庭拍摄全家福。

杨大哥的老婆和儿子都患有智力残疾,平时老婆孩子的生活起居都是由杨大哥照料,生活虽累,但他依然坚强乐观。刚开始,孩子面对镜头显得非常紧张,为了缓解孩子的情绪,志愿者们拿来小道具,并用温暖的话语和鼓励的眼神,让孩子在镜头前放松心情。吴师傅按下快门,将这一美好的瞬间永远定格。“我们一直想拍一张全家福,但是因为各种原因一直没能实现。今天太感谢社区和吴师傅了!”杨大哥激动地说道。(通讯员 罗佩)

社区公益

金银湖街道:
开展中华慈善日市集活动

近日,武汉市东西湖区金银湖街道社工站志道社工联合金银湖街道、亲湖社区,开展了一场“乐益市集”,近300名居民参与其中。

志道社工在现场设置畅玩区,小朋友可以DIY各种小物件:有徽章、糖画、石膏画、串珠手链、盲盒等,还有时下流行的儿童面部彩绘和簪花发卡,为社区慈善基金捐赠9.9元的善款,便可任选两个项目,并可带走一杯柠檬茶和一桶爆米花。

手工艺、鲜花、零食、按摩、美容等各家商户,为来往居民“逛街”提供了便利。亲湖社区也积极走近商户,呼吁参与活动的商户朋友们支持公益,不少商户走向募捐区为社区慈善基金捐赠了善款。(通讯员 覃娟)

龙磨社区:
“公益+”市集 爱心与创意

近日,武汉市汉阳区永丰街道龙磨社区联合辖区共建单位、爱心企业,举办了一场公益市集活动。活动当天,刚下班的打工人、背着书包放学归家的青少年、散步的爷爷奶奶们,纷纷驻足中央生活区二期休闲广场,人头攒动,热闹非凡。

“公益+”市集按照便民、美食、童趣、技能分区划片,便民区义诊义剪颇受居民欢迎,来自汉阳医院、普瑞医院等医疗机构的医护人员们耐心细致地为居民们量血压、测血糖,进行眼、耳、口腔、肛肠等项目的检查,并针对居民们的健康状况给,志愿者理发师们耐心细致地修剪着头发。

童趣区,小朋友们围坐一圈,动手制作气球花、编织中国结、手工灯笼等手工艺品。区域内还有投壶、爆米花制作、猜字谜等,整个活动现场充满了欢声笑语和温暖的气息。

随着活动氛围的逐渐高涨,技能



区中悠扬的小提琴声吸引了众人的目光,共建企业哆弹艺术中心等多家企业各显神通,钢琴演奏、机器人科技感互动、技术篮球等技能展示让人大开眼界。

居民们纷纷表示,这样的公益市集活动不仅满足了他们的实际需求,还让他们感受到了社区的关怀和温暖。(通讯员 何诗妍)

社区非遗

新世纪社区:
乐享非遗艺术

近日,武汉市洪山区梨园街新世纪社区开展了“活力新世纪 梨园绽芳华”文艺汇演活动。

非遗艺术是当晚活动最大的亮点。梨缘京剧社的京剧《故乡是北京》让人领略了国粹的韵味;舞之恋舞蹈队的《莫日格勒河》仿佛将观众带到了那广袤无垠的草原;朝霞太极队的太极表演《上春山》则展现了太极的刚柔并济之美。此外,还有湖北大鼓、楚剧、小品、合唱等丰富多彩的节目,不仅展现了社区中老年人的奕奕神采,也让观众在欢笑与感动中度过了一个难忘的夜晚。(通讯员 张婷)

遗失声明

兹有湖北广播电视台音乐广播事业部吴娴同志,其新闻记者证不慎遗失,证件编号:G32170066000395 即日起作废,特此声明。

社区课堂

首义路街:开展科学探索活动

近日,武汉市武昌区首义路街计生协联合首义路街社工站,在华大幼儿园内举办了一场科学探索之旅,激发儿童学习兴趣,增强科学知识和素质,锻炼动手动脑能力。

活动中,孩子们聚集在爆米花机器旁,见证了玉米粒如何膨胀爆开成为美味的爆米花。社工用通俗易懂的语言为孩子们解释了爆米花形成的原理。在创意制作环节,孩子们发

挥想象力,用彩纸、画笔等材料制作出了独一无二的“爆米花”作品,现场充满了欢声笑语。

(通讯员 刘伊宁)



中健昇康中风调理公益活动在江岸区启动

10月11日,中健昇康健康服务中心在武汉市江岸区后湖街道新江岸五村280-1号四楼举办了一场特别的中风调理公益活动——“公益服务与爱同行”,为中风患者提供专业的康复训练、科研仪器设备、古法中医调理等服务,提升患者的身体康复情况,减轻家庭和社会的负担。

中健昇康健康服务中心为本次活动做了充分的筹备工作。专业的康复训练师耐心指导患者进行各种康复动作,科技康养仪器也在专业人员的操作下为患者提供精准的评估和理疗。在古法中医调理区,中医师们运用传统中医疗法,为患者量身定制个性化的调理方案。

活动中,那些积极配合调理、康复欲望强烈的患者尤为引人注目。他们不仅严格遵守调理方案,还与其他患者交流康复心得,相互鼓励,共同面对康复之路上的挑战。

本次活动的时间安排为早上9点至11点,下午2点至5点。尽管名额有限,仅限前30名患者参与,但中健昇康健康服务中心表示,将根据活动效果和患者需求,考虑在未来举办更多类似的公益活动。

活动负责人在接受采访时表示:“我们希望通过这次公益活动,不仅帮助中风患者改善身体状况,更希望通过我们的努力,让他们感受到社会的关爱和支持,增强他们战胜疾病的信心。”

中健昇康健康服务中心的联系电话为13247174406和13247184406,有需要的社区居民可以联系了解更多详情。此次中风调理公益活动的成功举办,不仅为中风患者带来了康复的希望,也为社区的健康发展做出了积极的贡献。



公益服务 与爱同行中健昇康中风调理公益行活动开始啦!

为进一步践行健康中国、全民健康的服务性,中健昇康健康服务中心正式启动中风调理公益活动,本次活动通过专业的康复训练、科研仪器设备、古法中医调理及专业的中风调理团队,提升中风患者的身体康复情况,减少因中风给家庭和社会带来的负担。

现面向社区居民征集中风患者,具体要求如下:

- 1.中风人群能够自己行走、正常交流者
- 2.年龄60岁以下
- 3.能够严格遵守调理方案

- 4.积极配合调理,有强烈的康复欲
- 5.时间安排:早上9:00--11:00 下午14:00--17:00
- 6.名额有限,仅限前100名,额满即止
- 7.本活动最终解释权归属中健昇康健康服务中心

电话:13247174406 13247184406
地址:江岸区后湖街道新江岸五村280-1号四楼中健昇康健康服务中心

第十九届湖北省 中老年人才艺大赛审评会隆重举办

9月29日,第十九届湖北省中老年人才艺大赛审评会在武汉隆重举行。此次活动正值2024年湖北省“敬老月”活动启动之际,旨在庆祝中华人民共和国成立75周年,弘扬中老年文化,展现中老年人风采。湖北省民政厅党组成员、副厅长、大赛组委会副主任刘四海出席活动并致辞。

本次大赛由省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台联合主办,共设置了诗词、书法、绘画、摄影四大类别的比赛项目。截至9月22日,大赛组委会共收到来自全省3770名中老年参赛者的4853件作品,其中诗词类作品1286件,书法类作品1456件,绘画类作品526件,摄影类作品1585件。这些作品不仅饱含了对伟大祖国的献礼和祝福,更是广大中老年朋友对党忠诚、对祖国热爱、对美好生活向往的生动写照。

在审评会上,各位评委专家严格将作品的政治性放在首位,紧贴大赛主题,对参赛作品进行了严谨细致的遴选。诗词类评委由省中华诗词学会会长段维、名誉会长黄金辉等五位专家组成。段维表示,诗歌是情感的抒发,是心灵的慰藉,中老年朋友的诗词作品充满了对生活的热爱和对祖国的深情。黄金辉则感慨于诗歌爱好者队伍的日益壮大,作品数量逐年递增,质量越来越好。

书法类评委由省政府文史馆馆员



葛昌永、省书法协会驻会副主席李劲松等三位专家担任。葛昌永强调,书法作为传统文化的重要组成部分,作品要有内容、有守正,既要合乎法度,又要有创新和创意。李劲松则表示,作品要充分体现大赛主题,反映积极



美好的生活,既要有传统基础,也要展现个性与独特的语言追求。

绘画类评委由省政府文史馆馆员董继宁、省美术家协会主席李乃蔚等三位专家组成。董继宁提到,今年的山水画作品数量众多,体现了中老年

朋友对自然的热爱和向往。李乃蔚则表示,评选的标准要更专业,作品要能体现生活的趣味和绘画的感觉。

摄影类评委由省摄影家协会名誉主席樊德寿等三位专家担任。樊德寿表示,多年担任评委最大的感受就是题材广泛、内容丰富、作品质量高,一年比一年好;人物神态细腻,风光景色大气,作品无论是用光还是构图,都非常出色。

本次审评会将审核评选出各类别优秀作品各100件,获选优秀作品入展入集,主办单位对获选作品的作者给予表扬并颁发荣誉证书。

作为持续协办中老年才艺大赛的国企,中国人寿湖北省分公司表示,这是公司坚持“以人民为中心”的发展思想,积极助力中老年文化事业的发展,营造全社会关心关爱老年人良好氛围的具体体现。通过协办大赛,公司希望进一步加强品牌宣传,让更多群众知晓并了解中国人寿湖北省分公司在积极履行国有大型金融保险企业的责任,为中老年人搭建才艺展示、切磋交流的平台,鼓励更多的中老年群体通过提升艺术内涵丰富自己的精神生活。

湖北省中老年人才艺大赛的持续成功举办,不仅展示了中老年朋友的才艺和风采,也传递了全社会对中老年人的关爱和尊重。相信在未来的日子里,中老年文化事业将会得到更加蓬勃的发展。(记者:刘文婷 摄影:尚晶)

湖北广电中老年大学执行校长与教务人员招聘启事

为了进一步提升老年教育质量,丰富老年学员的精神文化生活,现面向社会各界诚邀热爱教育事业、具备专业特长的您加入我们的温馨大家庭!

如果您拥有丰富的教学经验、独特的教学风格,并愿意为老年学员的成长与快乐贡献自己的力量,我们热切期待您的加入!

招聘岗位

1. 执行校长

- 岗位职责:
- 完善学校规章制度,组织制定与实施学校发展规划和学期工作计划;

- 统一安排学校工作,负责学校的管理和运营工作;

- 组建并管理教师团队,严格把控教学质量;

- 负责拓展学校的业务渠道,完成经营目标,推动学校稳步发展;

- 制定学校市场活动的策划、推广、实施等工作。

- 任职要求:
- 具备行业内专业知识及管理能力,熟悉老年教育的特点和需求,能够针对性地制定教学方案和管理策略。

- 具备良好的组织协调能力、沟通能力和领导能力。

- 热爱中老年教育事业,有责任心和敬业精神。

2. 教务人员

- 岗位职责:
- 负责课程安排、教师调度和教学资源管理。

- 组织教学评估和学生反馈,提高教学质量。

- 协助教师进行教学准备和教学活动的开展。

- 受理教学过程中各类问题,协调并积极处理。

- 任职要求:
- 大专及以上学历,教育管理、行政管理等相关专业优先。

- 熟悉教育教学管理流程,有教务工作经验者优先。

- 具备良好的沟通能力、组织协调能力和服务意识。

- 熟练使用各类办公软件,具有优良的职业操守,较强的敬业精神。

应聘方式

请将个人简历及教学资质证明发送至邮箱455612737@qq.com,邮件主题请注明“应聘岗位+姓名+联系电话”。报名咨询电话:徐老师 13469998484,鲍老师 18986262076。我们将在收到材料后的一周内与合适的候选人联系,安排面试事宜。



爬祁连黑松林

毛建忠(甘肃)

我累了,真的爬不动了。躺在
三千米的高山草甸,
身边无名山花
簇拥芬芳,
我想就这样沉沉地睡去
山鹰的嘲笑声却从头顶掠过
我爬行在一道山脊上,
如铅的脚掌
被另一道更高山脊跳跃的岩羊挑逗
我拽疼了松树的残缺手臂
我听见了松涛的喘息,听见了
久违的心脏咚咚,如胎动

生命从一个等级向另一个等级前进
总会惊起几只冲上云霄的苍鹰
总会踩落几块坠下山崖的石块
总会站在一处山巅处左右张望
然后,吹着口哨,快乐地下山
我知道,那个推石上山的巨人
已经在下山的路途等我

夜与晨的守望

冯踏(湖北)

在星辉初现,晨曦微露的交界
你轻盈掠过,我仰望天际的温柔
归途中的我追逐着蝴蝶的梦幻
眼眸里映着那抹不羁的自由
全身的毛发随风轻舞
喉咙里悠远的回响
仿佛已融入无垠的大海
我穿梭于夜与晨的缝隙,将每个
有风的夜晚,都视为宁静的良宵
酣眠于鱼干编织的梦境
任时光悄然叼走月亮的影子
醒来,我轻盈地步于屋顶
错落有致的瓦砾间,以最惬意的
姿态,沐浴在和煦的阳光下
蜷缩着,眯眼舔舐着自己的爪尖
如同鲸鱼在深海悠然自得,却不愿
在这和煦中留下与七月相关的爪痕

你自信的样子真美

汪子涵(山东)

如果你还不够完美,请不要悲伤
因为没有人知道完美是什么样
它是你给自己上的枷锁
把自己困在一方
如果你还不够完美,请不要悲伤
因为事物总是曲折前进,
螺旋生长
想给自己成长的权利。
坚持不懈
如果你还不够完美,
说明你应努力上进。
不要抱怨环境,学会在
任何环境下绽放笑容。不要悲伤
我说你自信的样子,真的很美
别欺骗自己,以获得半刻安宁
接受自己什么都不想,平平静静
于是我写下,你自己的样子真美

如我所愿

董小翠

世间微小的事物,都值得被期待
譬如,花朵素静地绽放枝头
譬如,把春天装进布兜
再一次听到你喊我小傻瓜

化长风,环绕世间的一切
做无形的舞蹈
我就这样静静看着,那几朵蔷薇
无声地,落入矮墙里

秋的馈赠

蒋雨涵(山东)

秋的馈赠是山涧晕染霞光的枫叶
片片如焰,绚烂了幽幽山谷
枫叶中深藏着风的呢喃
秋的馈赠是那压弯枝桠的苹果枝
个个圆润,散发着醉人的芬芳
甜蜜在心头漾起层层涟漪
秋的馈赠是池塘里横行霸道的螃蟹
只只肥硕,舞动着欢快的节拍
满足在渔民的眼角绽放如花
秋的馈赠是父亲手中饱满的稻穗
束束沉实,凝结着辛勤的汗滴
欣慰在父亲的脸上勾勒出岁月纹理
秋的馈赠哟,是时光的珍贵礼物
是大地的深情给予。
在斑斓的季节
描绘着世间多彩的画卷
也触动着心灵深处的柔软思绪

我是一株荷

孟义(安徽)

我到荷丛捉蚱蜢又到村头晒荷花日
日光上挂满丝瓜,荷叶上写满爱恋
荷塘幽香入口,顿时绿色荡漾心头
我是不是那池中的一株荷,还是
那荷叶上跳跃的螳螂
倾心于荷花香,肥鱼撕开荷影
一半在东,一半是西
一对鸳鸯一会儿东来一会儿西
绿藻笑我多情,浮萍叹我花痴
醉心于池塘中的那一片绿
沉迷于水中的那一抹纯
我就是夏日炎炎里的一株荷

乡村秋景

徐玉华(江苏)

时令已过秋分,早晚凉爽分明
乡村田野辽阔,处处瓜果飘香
一切丰收在望,闲云聚散自由
去留无意。斜阳下,稻浪随风起伏
金黄一片接天际,小区高楼俨然
整洁宽敞的水泥路似一条白玉带
系着乡材振兴的希望
忙碌的各种农机
以及打工归来的轿车
彼此出入自如,勾勒出一幅
秋收亮丽的风景

角落

铁雨桁

在潮湿的角落里
一粒小小的孢子悄悄钻入地下
它独自生长,沉默,孤独
却有一个小小的梦想
雨滴轻敲着它的伞给予它生的滋养
阳光悄悄探出头给予它生的温暖
风轻轻拂过它的头,让它聆听
大地的呼吸,在一片生机之中
感受到生命的律动,它是
大自然的诗人,用菌丝编成诗行
在岁月的长河里
静静等待绽放

小城不眠人(外一首)

陈永明(山东)

小城,已昏昏睡去
我却操纵着,那双明亮的眼睛
夜游的风,不经意揭开黑幕的一角
子夜,我将疲惫的塔吊声
幻听成,工棚里粗旷的鼾声
……

哦,塔吊又升节了
我已数不清,小城的背影里
有多少双困顿的眼睛

十字街口

在小城,以车代步的人越来越多
斑马线上,偶尔有老人蹒跚而行
有风吹过。
耳边掠过昨日的笑声
唉,好久不去剧院了
小品,相声,喜剧明星
还有幽默的主持人。
请原谅我吧
原谅我买不起昂贵的笑容
我在小城的十字街口
默默目送那么多面孔
来也匆匆,去也匆匆

盼

廖梓锋

盼是生存的力量,盼是美好的希望
甜蜜的盼是村头的守寨树
温馨的盼是故乡的圆月亮
久摺的土地盼垦荒
久旱的河流盼水涨
因为有盼,弱者企望变强
因为有盼,病人渴求康复
有盼跌倒人不再悲伤
有盼小孩愿成苦读郎
假如没有盼,向日葵会迷失方向
假如没有盼,常青树会茂叶落光
盼战胜了无数灰心的死亡
盼拯救了无数失意的姑娘
唯盼才有未来幸福
唯盼方使生命辉煌

城市生活(外一首)

林钊勤(北京)

细听一只飞鸟的鸣叫
尝试辨别它的音调
理解它不断迁徙的过程

那是我们熟悉得乡音
在哪里听过,清晰又模糊

在城市中生活久了,想到这些
就觉得阳光亲切
这熟悉的事物,熟悉的温度
在清晨醒来的时刻,被拥抱

等待候鸟飞回或者离去,都有它的理由
我们成为草籽,随风飘散
在土地里生长,途径我的故乡
试图呼唤着我小时的乳名

煮熟炊烟

黄昏落了下去,田间的小路
被时光拉长,繁杂的声音
随着鸟儿遁入山林,炊烟变得熟悉
熟悉的味道,似有某种牵引

渲染开一幅幽深的画卷
隐秘的村口,总有抽烟的老人
忽明忽暗的烟火,像他们的眼睛
微小,且清晰

他们谈论着今年的收成
在腹中打稿,在深秋来临之前
还有多少年轻人能赶回家
赶上树叶掉落的速度

每吸一口烟,炊烟就浓烈一分
填满整个身体

迷人的秋

杨博辉

蓦然回首。夏逝了 已到秋
怎么凉不下来
季节的趋势是阻挡不了的
一阵秋雨 送来了真实的秋
看希望的田野之中
长穗的稻谷 丰腴的玉米
遍地的金黄热恋上铺天的中国红
当桂子飘香,
圆圆的月饼缤纷上市
家家团聚 共赏天上一轮明月
中秋节就把秋的寓意,
推向了高潮
谁家的姑娘初嫁了,
谁家的小伙娶
妻了。城市与乡村,北国和南国
在这迷人的秋,欢乐的男女
同唱一曲盛世浩歌

醉人的凤凰古城

一

去了湖南很多的地方,感受到了湘楚大地的风光之美和人杰地灵,每次从湖南走过或者经过,都有一种别样的情愫,而充满浪漫和神秘色彩的湘西风情,一直在我心中魂牵梦萦。一方山水,一座小镇,还有作家沈从文笔下的湘西情怀,都在牵引着我,那就是我心中景慕已久的湘西浪漫小镇——凤凰古城。

二

到古镇第一件事情就是吃了,酒店老板介绍隔壁的苗家饭店不错,菜可口,价格实惠,经过我们商议,第一餐就是湘西名吃血粑鸭,糯米鸭血,加上鲜嫩的鸭肉,另外配上几个时令小菜,6个人每人20元就吃得非常丰盛。

当我们第一次站在凤凰古城的彩虹桥上,远眺整个古城,有种深深的震撼。沱江穿城而过,两岸沿江而建的土家吊脚楼,沿着江的两岸修建,不同的桥横跨在沱江之上,在两岸灯光的映衬下,美轮美奂;一江春水,潺潺流淌,岸边酒吧的音乐,飘荡在沱江之上,一种远古的风情与现代气息的结合,让你在这边城小镇,渐渐打开了心扉,你可以坐在沿江的酒吧,端一杯茶静思,可以捧一杯酒狂饮,与酒吧里的人同醉。

两岸的酒吧文化,是凤凰古城文化不可分割的一部分。当你从远古的吊脚楼和苗家风情的淳朴世界,来到酒吧一条街,你会突然发觉,这里真是年轻人的世界,看看那些充满诱惑的文字和酒吧名称吧,“私奔吧”,“幸福吧”,“一米阳光吧”,“萍水相逢吧”……酒吧很多,各具特色,有的疯狂摇滚大声宣泄,有的音乐舒缓,一边是滔滔江水,一边是美妙的乐音,你不喝酒,也会醉在这浪漫的湘西之夜。

当我们还意犹未尽地在古城的巷陌中流连忘返时,不觉已经深夜,劲爆的音乐渐渐消失,疲惫的青年男女,依偎在江边缠绵,古城的夜静得让人只能听到流淌的江水。

三

没有喧嚣的车水马龙,没有匆匆忙忙来往的人群,我一早就在古城朦胧的晨曦中醒来。天微微放亮,推开

6楼的房门,站在临江的阳台上,古城的清晨美景尽收眼底。远山如黛,映在沱江的水中,迷雾环绕着凤凰山头,沿江两岸的吊脚楼上,早就有人起床,欣赏这晨曦之美。9点才出发去苗寨,我们沿江而下,早起泛舟的人儿,已经开始忙碌,船上,盛装的苗家姑娘,对着泛舟而下的游人,唱着苗家的山歌,山水倒影,歌声纯美,泛舟江上,绿波荡漾,歌声和游人的笑声,如同山间的晨雾,飘渺迷离,阵阵回荡在沱江两岸,岸边的游人,也忍不住停下脚步,聆听着山水之间的乐音,似是如痴如醉……

不多久,就到属于苗寨的地界了。导游教会了我们进门的山歌,和帅哥美女以及如何问好的苗语,以防到苗寨出丑。先是经过一道有苗族人把关的寨门,客人必须要击鼓祈福,才能前行,坐上苗家的竹排,一会就来到苗寨跟前的大峡谷,整个峡谷悬崖峭壁,陡不可攀。据说,这就是当年土匪的山洞,《乌龙山剿匪记》说的就是这里的故事。从悬崖峭壁攀援而上,然后穿过一个山洞,出来就是苗寨的一个市场,看来平时赶集的时候,这里人应该不少,各种苗家小吃,还有苗族的一些特产,这里都有销售。

进入真正的苗寨,还要再坐一次船,这个船很有特色,是两只船并在一起的,叫脚踏两只船。一会的行程,船就到了苗寨前,顺着山坡而上,苗寨的大门就在眼前。幸亏我们学会了苗寨的进门歌,唱罢歌,喝完苗家的米酒,才能进入真正的苗寨,所有的苗寨都依山而建,没有整齐的规划,户与户之间,房子间隙也很小。村子里除了留守的老人,就是留守的儿童了,午餐就在寨子的村长家吃的农家乐,很实惠,40元每人,随便吃,血粑鸭、腊肉、土匪猪肝等苗家菜,边吃边上,苗家的米酒也是随便喝,热情淳朴的苗家人,还要不停地过来问,要不要加菜,够吃的吗?其真诚让我们感动不已。

村长的屋后就是村里的小学校,40多个孩子,两间教室,一个几百平的院子就是孩子们的操场,这些留守儿童家境大都贫寒,看到崭新的桌椅和后面整齐的图书,就知道,有不少的爱心人士,常来捐赠一些学习用品,希望用自己的微薄行



动,改变苗家孩子的命运。

四

“等一城烟雨,渡一世情缘”,作家的笔下,烟雨凤凰是一道别致的风景,半夜时分,电闪雷鸣,夜色中的凤凰古城,沐浴在一城烟雨中,清晨醒来,细雨变小,淅淅沥沥,似乎是为了让我最后再赏尽这湘西的最美景色,小雨中,我们沿江而上,感受边陲小城的烟雨之美。

因一夜细雨,山间升起如纱般的薄雾,从江上到山上,从江边的吊脚楼到清晨起来散步的游人身上,这烟雨,似是苗家女孩的绵绵情愁,又像百年凤凰小城的无尽心事,都在这烟雨朦胧的清晨,成为可以追忆的往昔和历史。

吃罢午饭,我将要独自返程,而其

他几位小伙伴,还是恋恋不舍,决定继续住下去,于是中午的午餐成了告别午宴,我们选择江边一家环境更加优雅的餐馆,把那些还没有吃过的湘西美食点了一桌,大家边吃边合影,一起回味我们一起相遇,一起旅行的快乐时光。

再见了,美丽的凤凰古城,再见了,一城烟雨的湘西小镇,短暂的人生之旅,我与小城相约,我会把你留在记忆里。

作者简介:王夫敏,徐州作协会员,书协会员,摄影协会会员。金龙湖文学社社长,徐州书香苑协会会长,徐州市优秀文艺志愿者,鼓楼区摄影协会副主席、徐州鼓楼区作协主席。出版散文集《天涯行歌》《花开一座城》。

西南大学研究人员发现调控寿命新基因

近日,西南大学资源昆虫高效养殖与利用全国重点实验室教授代方银团队发现了调控寿命的新基因 OSER1,并在家蚕、线虫、果蝇等多物种中进行研究,揭示了其调控机制。作为长寿基因 FOXO(叉头框蛋白O)的靶基因,OSER1对寿命的影响得到人类受试者研究结果支持。相关论文近日在线发表于《自然·通讯》。

代方银介绍,FOXO是目前已确定的少数几个人类长寿基因之一。FOXO 转录因子调节与衰老相关的途径并影响寿命,但其具体作用靶点仍待深入探索。对此,团队首先查明,寿命调节因子 FOXO 在不同模式动

物间的二级结构具有较高保守性,这为利用家蚕筛选 FOXO 靶基因提供了依据。

“我们将线虫、家蚕、果蝇、斑马鱼、非洲爪蟾、小鼠、恒河猴与人类进行比较分析,发现其均存在 OSER1 的直系同源基因。”论文第一作者、西南大学资源昆虫高效养殖与利用全国重点实验室副教授宋江波介绍,进一步研究显示,在家蚕、线虫和果蝇中,提高 OSER1 表达后,3个物种的寿命均显著延长。

为了阐释 OSER1 调节长寿的作用机制,团队在家蚕、线虫和果蝇中进行了一系列分子生物学实验。研究结

果共同表明,OSER1 是 FOXO 的直接靶基因,能响应过氧化氢诱导的氧化应激,并通过提升机体氧化应激防御力而延长寿命。

“我们对人类受试者的研究结果也支持 OSER1 影响人类寿命的观点。”代方银介绍,团队研究发现,90 岁以上的长寿老人与年轻对照组相比,检测到 OSER1 基因中存在 49 个常见单核苷酸变异,其中 7 个与长寿显著相关。

代方银说,本研究联合使用家蚕和其他经典模式生物,共同鉴定了 OSER1 这一物种间保守的寿命调节因子,了解到 OSER1 在生物体和细胞

水平上对氧化应激提供强力保护,从而延长生物体寿命。

论文评审专家表示,该研究发现了 FOXO 的一个新的靶基因,且生物学功能研究强力证明其具有物种间共通性,这将促进对 FOXO 调控寿命途径的进一步研究。

据了解,代方银团队长期致力于家蚕的研究。此次跨界研究发现调控寿命的新基因,不仅拓展了家蚕作为研究衰老和寿命实验生物的应用范围,也标志着在推进家蚕模式化进程中迈出了新的重要一步。

(来源:科技日报)

避免中年早衰 做好这6件事



衰老的速度与程度主要由基因决定,虽然我们无法抗拒衰老,但如果学会科学地保养,可以让自己衰老得更慢一些。河北省人民医院副院长、老年病科主任医师郭艺芳曾在公众号刊文中提醒,避免早衰用什么补品、保健品、偏方秘方之类的是不会有效的,不要轻信某些广告宣传。最可行的办法是养成健康的生活习惯,包括合理饮食、控制热量摄入、积极运动、保持理想体重、生活规律、睡眠充足、心情轻松愉悦、不吸烟少喝酒。定期检查身体,发现血压、血脂、血糖异常要及早治疗,不要等着心、脑、肾都出了问题才重视。

1. 坚持运动,体型不老

有句话叫做“人老在腿上”。人到中年,往往会大腹便便、步履缓慢甚至老态龙钟。应对这种改变的最好措施就是坚持规律性的运动,让你保持年轻的身材与轻盈的步伐。

2. 保持乐观,表情不老

一个人整天心事重重、焦虑烦躁、愤世嫉俗,表情自然不会好看。心情会写在脸上,让自己乐观起来,你的表情会年轻很多。

3. 保持好奇,心态不老

很多中老年人失去了探索新鲜事物的乐趣与勇气,这也是衰老的表现之一。换了新手机让孩子给整理,换了新电脑让单位的小年轻给鼓捣,有人甚至连网购、移动支付都不愿意去学,这可不。要勇于尝试新鲜事物,要与时俱进学习新的知识,让自己保持一个年轻的心态。

4. 保证睡眠,目光不老

晚上睡不好,白天没精神,两眼没精打采,看上去就会更老。一定要睡足、睡好、别熬夜,第二天起来精气神十足,年轻五岁!

5. 合理饮食,脏器不老

延缓脏器衰老、预防脏器疾病更为重要。合理饮食是预防脏器疾病的重要措施。饮食有度、不吃油腻、不吃太多、少吃甜食、多吃蔬菜水果、优选鸡鸭鱼肉、每天喝牛奶、尽量不喝酒,这都有助于预防脏器疾病、延缓脏器衰老。

6. 合理护肤,容颜不老

无论男女,选择适宜的护肤品有助于延缓容颜衰老,皮肤白嫩一些、皱纹少一些、皮肤紧致一些,看上去更年轻,让自己更自信、更阳光。

(来源:健康时报)



科学护肤远离四个误区

秋季气候干燥,很多人特别重视护肤工作。但是,在护肤过程中,有些误区需要远离。

误区一:纯天然、无添加的护肤产品更好

目前市面上售卖的护肤品和化妆品都不可能做到无添加,比如肯定含防腐剂,这样才能保证产品的保质期。其实,只要是符合国家标准、正规生产的护肤品,对于护肤都是有效果的。

误区二:冷热水交替洗脸能够收缩毛孔

冷热水交替洗脸对收缩毛孔不会有效果。引起毛孔粗大的原因有很多,比如局部皮肤的炎症反应;皮脂腺功能亢进,油脂分泌增多;一些其他的

皮肤疾病。所以,要根据不同的原因来对毛孔粗大进行处理。

误区三:洗脸次数越多,脸越干净

对皮肤的清洗要有一个度,并不是洗得越多越干净。因为皮肤上面有皮脂膜、角质层等,过度清洗会破坏这些皮肤屏障,引发很多皮肤问题,甚至导致皮肤疾病。

误区四:用力拍打皮肤能促进护肤品吸收

护肤品涂在脸上,正常、轻柔地涂抹是可以的,但拍打可能会刺激皮肤,对皮肤的生态平衡有影响。如果拍打较重,还可能引起局部的皮炎或者皮肤受损、色素沉着。

(来源:家庭医生报)

减肚子的6个小技巧

运动时间改到早上

早晚运动真的可能有差异。

研究发现,早晚运动差异可能来自于人体生物钟对身体的控制:不同时间运动,会激活不同的“酶和代谢途径”,这使得运动的收益有所变化,晨练似乎增加了肌肉细胞代谢糖和脂肪的能力。

一项研究发现女性早上锻炼减脂效果更加明显,尤其是减肚子——早上运动的女性平均减掉了10%的腹部脂肪,晚上运动则只减掉了3%。

每天多吃一口蔬菜

一个人每天吃的总膳食纤维摄入量与体重和腰围变化呈负相关。

减肥都说要少吃,但膳食纤维真的要多吃。膳食纤维主要在蔬菜、水果、杂粮中。膳食纤维食物(特别是蔬菜)本身就低卡,饱腹感强,是减肥期间很好的食物搭子。研究发现,在不参与减重的人群中,总膳食纤维摄入量每天增加10克,体重每年减轻约39克,腰围每年减少0.08厘米。

一定要睡够

请一定要把睡好觉列入减肚子的计划里!睡够(超过6小时),保

持睡眠的规律性,也别过于贪睡(不多于9小时),对减肚子真有用。睡眠不足会改变食欲调节激素的水平,破坏减肥的努力,让你无形之中吃更多。

一项纳入约2000人的试验发现,睡眠时间的变化越小(即睡眠习惯规律),睡眠时间充足,那么你的减肥大业(尤其是腰围)成功率明显提高。

不能光靠饿,要动起来

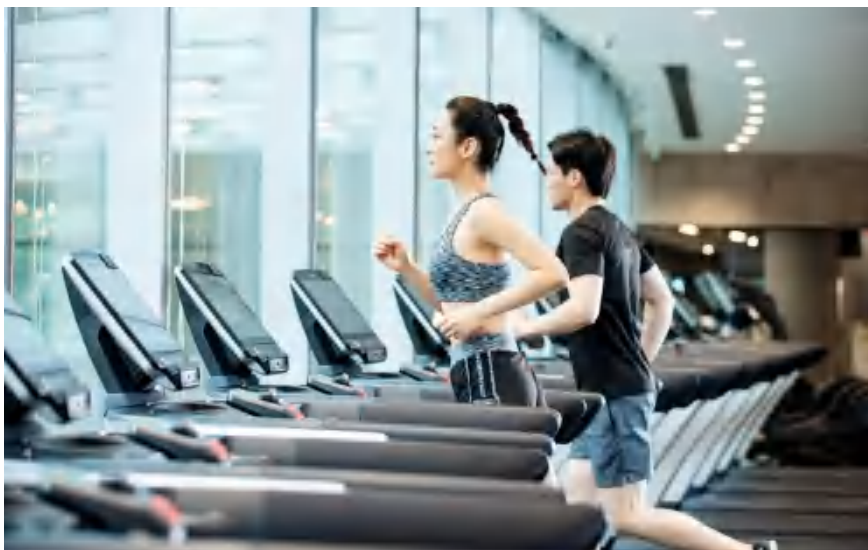
现有的研究发现,腹型肥胖人群更可能存在胰岛素抵抗问题。胰岛素抵抗可以说是减肚子上最大的拦路虎。因为当身体处于高胰岛素状态,身体内过多的胰岛素不仅会使劲加班把部分的糖转化成脂肪存起来,还会抑制脂肪的分解。

破局的方式就是运动,运动不仅可以改善胰岛素敏感问题,而且是更直接燃烧脂肪的方式。

运动的重点是坚持

不存在绝对的只瘦肚子运动,只要是运动,都在全方位地消耗我们身体里的脂肪。

如果你追求高效瘦肚子,那么首



选中高等强度的运动。通常跑步、跳绳、游泳、舞蹈、挥拍运动、爬楼梯、HITT都能达到,每周进行150分钟的是极好的。

如果你是运动困难户,那么首选能让你愿意坚持下去的。强度不大,但同样高效燃脂(全身)的中等强度就适合你。常见的可以选择快走、爬坡。每周4~5次的45分钟爬坡运动(坡度12,速度4.8 km/h仅供参考)。

做3~6个月计划

请给脂肪足够的时间“显形”!它是有滞后性的。

一项有氧运动干预的试验就做了

这样一个测试,每周6次的中等强度运动、每次40~60分钟,且坚持12周,共减轻1.82公斤脂肪,平均每天约减下22克脂肪。

努力3个月,瘦3~4斤的脂肪才是减脂的常态。别再被7天瘦5斤,一个月瘦20斤这样的标题骗了。掉体重不等于掉脂肪,很可能掉的都是肌肉和水分,结果就是你以为完成了,结果一恢复正常生活,就开始蹭蹭增长肉。

坚持练、健康吃、睡足觉,效果杠杠的,给你满满的信心和动力,才能开启长效减重模式,迎接最终胜利!

根据性格选运动方式

虽然都知道运动有益,但不少中老年朋友却在选择运动方式上犯了难。其实,只有选择适合自己性格、自己感兴趣的运动,才有可能持之以恒。那么,不同的性格特征都适合什么样的运动呢?

◎稳定外向型——这类人通常开朗随和,善于交际,也容易和他人产生共鸣,还具有一定的领导能力;他们能够正视社会现实,一般不会怨天尤人,

也不会为一些小事而烦闷生气。适合:门球、高尔夫、广场舞等

◎稳定内向型——这类人通常比较被动谨慎,想法也比较多;优点是性格平和,遇到事情时镇静从容,容易被人信赖;缺点是过于谨小慎微,缺乏力争上游的勇气。适合:游泳、登山、滑雪等

◎不稳定外向型——这类人通常比较敏感,不愿意承认和接受自己慢慢变老的事实。他们遇到事情时会

变得有攻击性,容易冲动兴奋,暴躁易怒,尤其是在家里特别容易动怒。适合:棋类、太极拳、远足散步等

◎不稳定内向型——这类人通常安静不多话,内心充满忧郁、焦虑和各种悲观的想法。他们比较严肃刻板,不善于交际,难以适应离开工作岗位后社会角色和地位发生变化的晚年生活。适合:舞蹈类运动

(来源:保健时报)

脂肪肝人群:早餐吃好、晚饭早吃

预防或者逆转脂肪肝,除了早点吃晚饭,还要重视早餐。

作为饮食中的重要一餐,早餐可直接或间接影响代谢。大部分不吃早餐的人,容易在中午或晚上食欲大增,造成营养物质过剩,入睡后过剩热量转成脂肪。

此外,肝脏会分泌出胆汁储藏在胆囊中,等待第二天一早消化食物。如果没有早餐的刺激,胆汁在胆囊里堆积、排不出去,时间久了,就会浓缩

成胆结石,对胆囊、肝脏都有损害,尤其是本身有肝损伤的患者,可导致疾病进一步加重。

在饮食花样上,推荐脂肪肝患者选择地中海饮食,这种饮食法已被证实可防治肥胖、2型糖尿病、非酒精性脂肪肝、心血管疾病和癌症,特点如下:

- 1.食物主要基于植物性食物,比如水果、蔬菜、全谷类、豆类和坚果;
- 2.相比动物油,烹调用油以橄榄

油为核心;

3.烹饪时用植物调味品和香料代替盐;

4.限制红肉,比如猪肉、牛肉、羊肉的食用量;

5.每周至少食用两次鱼和禽类,比如鸡、鸭、鹅等。

需要提醒的是,吃早饭的同时,还要少熬夜、多运动,促进体内脂肪的消耗。

(来源:生命时报)

- ### 饭后十个习惯的真相
- 1.饭后可以散步,还有助于降血糖。
 - 2.饭后犯困是正常现象,想睡就睡。
 - 3.除了胃食管反流的病人,其他人饭后躺下并不会对身体有影响。
 - 4.饭后喝酸奶并不能帮助消化,吃太饱后再喝反而会更难消化。
 - 5.有心脑血管问题的人,不建议饭后洗澡。
 - 6.饭后刷牙,不会破坏牙釉质,反而有助于清理食物残渣。
 - 7.饭后喝茶不会影响消化,不过别喝浓茶,也别喝太多。
 - 8.吃水果饭前饭后都可以,不会导致消化不良,只是吃太多会胖。
 - 9.饭后松腰带,不会导致胃下垂。
 - 10.饭后不建议马上做运动,一般2小时后运动最佳。(来源:丁香医生)





10月东湖，花样打卡

十月，气温回落，快来东湖放个风。身披日暮，乘兴出发，打卡东湖多样景点，夜幕降临，就赏月光之绮，觅夜游楚韵。

Part1: 东湖新景区——东湖生境雁岛

东湖生境雁岛，坐落于东湖落雁景区怀抱内，仿佛东湖的最后一颗晶莹泪珠。13.5万方天然湿地，鸿雁在云鱼在水，是东湖仅有的大雁栖息地。

景区内众多 viewpoints 都富含诗意和浪漫——正如“鸬鹚渔趣”承载着深厚的历史与文化，“落日情书”交织出一幅优雅画卷。此外，“湖光鸟影”“秘境雾影”等景点，各自独特，各有魅力。

1. 动物大观
利用两个叠级池塘，引入赤麻鸭、黑天鹅、锦鲤、大雁及水生植物打造动物王国，突出展现植物净化功能、动物栖息习性，形成生态湿地景观，为科普宣教提供示范素材。

2. 雁栖畔营地
一个集自然之美、设施与服务、安全与保障、环保理念、亲子互动和独特体验于一体的综合性露营地。在这里，您可以尽情享受户外生活的乐趣，与家人、朋友共度美好时光！

3. 雁语轩
大雁之家——雁语轩。集观赏、科普、教育为一体。全面解释了关于大雁的一切。东湖生境雁岛的环湖湿地是非常有利于大雁生存的栖息环境。在这里可近距离观看大雁的生活，繁育，养殖养护。听呦呦雁鸣，看大雁起飞降落！



4. 落日情书
落日情书装置是一个引人注目的光雕艺术品，它重新诠释了太阳沉入地平线的日常现象。利用东湖的湖水倒影效果打造出落日与湖水相互交融、相互交错的高级美感，仿佛游走与现实与虚拟之间。

5. 原生湿地
这是一片不受外界侵扰的野外自然生态湿地，它们不仅为无数野生动植物提供了栖息地，还在水质净化、洪水调节、气候调节等方面发挥着至关重要的作用。

6. 更多景点
秘境雾影、雁岛集市、雁岛舞台、雁影随行……更多有意思的景点等你来玩！
地点：东湖风景区青王路侧东湖生境雁岛（生境半岛码头旁）

Part2: 东湖新玩法——“阶阶高”

1. 登上松坡，揽尽湖光水色
每次来听涛景区，都爱沿湖漫步，看杨柳依依，听涛声阵阵，视觉和听觉都得到了极致享受。但只要登上过沧浪亭旁的“松坡”，就知道，听涛还有一种波澜壮阔的美。

沿着山势向上生长的“松坡”，用石块和泥土堆砌而成，高处耸立着几株茂盛的松柏，没有过多修饰，巧夺天工。和高处东坡居士的题字相互辉映，挥斥出豪放不羁的气概。

坡不高，约5米，几步就能登顶，但上面视野开阔，能将对岸的东湖沙滩、东湖观光氦气球和东湖之眼尽收眼底。



天气晴好的时候，大片的云朵在头顶仿佛触手可及。走累了，台阶即座椅，原地坐下休憩，在自然剧场里欣赏眼前湖光水色的绝美演绎。
地点：东湖风景区听涛景区沧浪亭旁·松坡

2. “滨海”石阶，收获度假快乐
在马鞍山森林公园内，隐藏着一处小众阶梯景观。和“松坡”的向上生长不同，它在烧烤区旁向下扎根，通向湖岸的亲水平台。

从森林公园西门进入，一路经由峰镜路走来，看到这片美景，瞬间被治愈。

一层层长约十米宽的石阶并列排开，两侧被绿油油的灌木、大树包围，向下看去是若隐若现的蔚蓝湖面。

眺望远方，绵延的湖岸线串联起山川湖水，身处其中，有种与世隔绝的美。这里不仅好看，还好拍。拾级而上，以蓝天白云为画布，随手拍就会给人一种步入云端的即视感。

地点：东湖风景区马鞍山森林公园峰镜路（烧烤区旁）

3. 临湖步道：自成黄金风景线
磨山景区全景广场旁的阶梯观景台，从绿道一路延伸到湖水中去。
每天五点左右，这里就坐满了来散步的友邻。不少落日爱好者也会特



意前来，捕捉黄昏一瞬。
因为与湖水紧密相连，所以在这里观赏日落，不仅凉感袭人，还能拥有180°的开阔视野。
落日余晖下，帆船、桨板在湖面荡开一条条波纹，远处的高楼只剩轮廓，与似明似暗的晚霞构成一帧电影画面。
地点：东湖风景区东湖绿道磨山全景广场旁

Part3: 花样打卡夜东湖 沉醉夜色中

夜幕低垂，东湖换上了另一副容颜，宁静得仿佛能抚平所有喧嚣，让心灵寻得一片栖息之地。

夜跑者亦钟情于此，踏着蝉鸣的节奏，在绿道上挥洒汗水，每一次呼吸都是自然的馈赠。跑累了，九女墩的音乐小站，歌声随风飘扬，悠扬入耳，音乐给心灵以补给，在这一刻，共鸣成诗。而东湖沙滩，武汉的“马尔代夫”，更是不可错过的打卡圣地。

“月影东湖，楚韵画舫夜”，波光粼粼的湖面上，倒映着楚文化的瑰宝，东湖游船上的舞者们轻舒广袖，国风舞蹈《楚腰·橘颂》《锦绣山河》《瑶光赋》，带你穿越古今，领略汉唐风华，夜游东湖，不止是旅行，更是一场文化的邂逅。

（来源：武汉健康生活、武汉东湖等）

武汉迎来多家餐饮首店入驻

蔡澜港式点心

蔡澜港式点心由香港美食家、《舌尖上的中国》总顾问蔡澜亲自打造,主打港式茶点,所有菜品的研发测试都由蔡澜亲自主导,并始终坚持手工现做、现点现蒸,“镇店之宝”酥皮山楂叉烧包以及豉汁凤爪九层塔、赛螃蟹凤眼饺、蔡澜鲜虾红米肠等菜品,都很值得一吃。

“全球店王”SKP 进驻武汉后,武汉餐饮业也迎来大变,一大批人气餐饮首店陆续登陆,超多米其林餐厅也将首次进入武汉哦!

费大厨辣椒炒肉

费大厨原为大厨费良慧于2003年创建的名为“原汁原味”的餐厅,其中代表湘菜的辣椒炒肉是每桌必点之菜,因而在2016年更名为费大厨辣椒炒肉。其以“很香很下饭”为口碑,精选宁乡流沙河土花猪,并首创带火上桌,持续加热,将辣椒的“鲜辣”与猪肉的“鲜香”发挥到极致。



蔡澜港式点心



珍宝海鲜



费大厨辣椒炒肉

宴遇·福建荟馆

南下来到福建,在去年同样登上成都米其林指南入选餐厅的宴遇·福建荟馆,将在武汉 SKP 开出继厦门、成都、南京之后的第4家门店。

宴遇·福建荟馆由被誉为“闽菜之光”、曾获米其林青年厨师奖的吴嵘主理,专注高端福建菜,其藉由食物与风味容纳人情往事,以闽宴之名款待八方来客。招牌美食有佛跳墙、厦门红蟳蒸米糕、客家盐酒河田鸡、土家烧黄鱼等。

裕莲茶楼

继南京网红现烤蛋挞品牌窗苔之后,上海“蛋挞王”裕莲茶楼也将入驻武商 MALL·武商里。

创立于2021年的裕莲茶楼,主打锅煮奶茶,精选云南临沧滇红和岩韵大红袍两款优质茶叶,秉持“香气是茶的灵魂”的品牌理念,最大程度释放茶香。不过,它家最出圈的还是焦糖可颂蛋挞,虽然一个就要12元,但仍然每天都要排队抢购,“一口蛋挞一口茶”成为打卡标配。



裕莲茶楼



宴遇·福建荟馆



北京厨房

前里·台州鱼市

台州菜同样以海鲜闻名,继米其林星级餐厅新荣记在宸嘉100围挡之后,北京、成都两店双双获得米其林指南入选餐厅的前里·台州鱼市,也将拓土第三座城市,登陆武汉SKP。

前里创立于2021年,主打东海海鲜和台州家常菜,以精致的烟火气息和高性价比的台州菜闻名,蟹焗面、熟醉蟹、东海黄鱼、鱼市豆腐、台州鱼面、秘制熏鱼等都是必点的美食。



前里·台州鱼市



游园京梦

北京厨房

北京厨房成立于2016年,由香港粤菜名厨古志辉师傅创办,其融合各地精美食材在传统粤菜基础上不断创新,致力于打造新派古厨粤菜,黑松露稻香焗波士顿龙虾、玻璃挂皮乳鸽皇、耗汁海胆炖豆腐等菜品都备受食客青睐。北京SKP店更是连续5年荣膺米其林一星餐厅。

除此之外,TSOO听说过(韩国料理)、游园京梦(淮扬菜)、一坐一忘(云南菜)、鼎鼎香(火锅)等多个品牌也将携首店亮相汉街。

本土品牌中,楚菜品牌楚玲珑和川菜品牌上河川、贵州菜品牌贵 Guui 亦将亮相,还有王品牛排重返汉街。

同样在武商 MALL·武商里,铜锣烧专门店泽田本家、抹茶专门店九十葉、大福冰淇淋专门店米糯糯都已开业,鲜牛乳茶饮品牌 Bonjour 本就、北京肉酱面品牌醉面也已新鲜围挡,将有更多好吃的等你来打卡。

(来源:武汉城市)



年度秋冬悬疑片单发布

今年是个电视剧“小年”，作品虽多，爆款少见。反而是优酷“白夜剧场”、爱奇艺“迷雾剧场”、腾讯视频“X剧场”的“悬疑+”赛道，出了几部备受好评的悬疑题材剧，如《新生》《边水往事》，给观众带来了不同的紧张刺激观剧体验。根据各平台最新发布的信息，下半年还将推出多部令人期待的悬疑剧集，播出时间不乏隔空对打，个个看点十足，到底哪部有黑马潜质，拭目以待吧！



《乌云之上》

导演:花箐
主演:孙俪、罗晋、丁冠森
播放平台:爱奇艺

简介:2017年的夏天,暴雨冲刷过的南方小城,惊现碎尸。女警韩青在侦办碎尸案的同时,继续寻找着失踪的搭档钟伟。随着案件的推进,韩青发现碎尸案的背后竟然隐藏着毒品大案,而钟伟的失踪也与之有着千丝万缕的联系……



《目之所及》

导演:毛鲲宇
主演:罗晋、王子文、余男
播放平台:爱奇艺

简介:世纪之交,一场蓄水工程迫使一座江畔小城进行大规模的人口迁移。此时,一起诡异的凶杀案件引起了警方的关注。案件中,逝去的情人与一度失踪后重现的丈夫,身份在“凶手”与“受害者”之间徘徊,谜团重重。经过警方坚持不懈的调查,一段被深埋多年的秘密逐渐浮出水面。



《风中的火焰》

导演:张荣吉
主演:王景春、蒋奇明、杨采钰
播放平台:爱奇艺

简介:2003年宁夏某矿区小镇面临动迁,一具被焚烧的女尸出现在警局门前,死状和10年前当地发生的一起恶性未结案件极为相似,即将退休老刑警褚志强和因工作过失被下调到矿区刑侦队的张韬成为同事,合力侦破案件,在小镇动迁的同时也揭开了过往留下的悲剧真相。



《正当防卫》

导演:李云亮
主演:高叶、张鲁一、白敬亭
播放平台:爱奇艺

简介:省检察院青年检察官方灵渊被任派协助资深检察官段鸿山办理“被家暴女性杀夫”案件。两人在办案过程中,发现案件与十四年前段鸿山曾办理过的“校园防卫过当案”息息相关,二人以事实为根据,以法律为准绳,综合考量“天理、人情、国法”,最终给予案件准确定性。



《白夜破晓》

导演:刘英剑
主演:潘粤明、王龙正、梁缘
播放平台:优酷

简介:该剧作为经典悬疑剧《白夜追凶》的续作,时隔七年携原班人马重磅回归。第二部讲述了被灭门惨案牵连的双胞胎兄弟关宏峰和关宏宇,与隐藏在暗处的犯罪组织对抗,联合多方力量,追查“2·13灭门案”真相,最终光明战胜黑暗的故事。



《沙尘暴》

导演:谭嘉言
主演:段奕宏、王锵、张佳宁
播放平台:优酷

简介:该剧讲述一老一新两位刑警对一桩凶杀案重启调查,排除万难、不惧牺牲,最终扫清阴霾、抓获真凶的故事。故事发生在一座深谙熟人法则的边塞小城,人性在“熟人”作用力下被催化到极致。预计将于国庆前后上线。



《旷野之境》

导演:林柯
主演:罗晋、肖央、张慧雯
播放平台:优酷

简介:肖旷被上级委任负责反电信诈骗,然而明为发小实为电信诈骗新头目“师爷”的舒野,先后利用新型犯罪手段,陆续将多位大公司高管拉下水,窃取公民信息。肖旷在网络安全女专家方心瑜的协助下,最终发现舒野的真面目,并挖出舒野杀妻的罪恶前科。



《隐瞒之事》

导演:连奕琦
主演:陈晓、杨子姗
播放平台:优酷

简介:一天,林婉儿在采访一起命案时,意外发现了丈夫李浩然的惊人秘密——他竟然是一个连环杀手,专门杀害那些有心理问题的人。震惊之余,林婉儿选择了隐瞒真相,试图保护丈夫免受法律的制裁。



《黑白森林》

导演:赵浚凯
主演:丁禹兮、宁理、韩雪
播放平台:腾讯

简介:讲述了青年刑警文彬彬在邢良等警方的配合下,根据一把丢失的配枪调查杀手,在与恶势力的斗争中不屈不挠、智勇双全,最终将黑恶势力一网打尽的故事。

作为“黑白系列”的第三部影视剧,该剧以丢失的枪支展开故事,其中还涉及了黑恶势力、犯罪网络、利益集团等事件,案件错综复杂,使得剧情更加丰富多样,看点十足。

将悬疑刑侦与破案元素相结合,是黑白系列作品的独特叙事风格,《黑白森林》将延续硬核男频风格,以硬桥硬马、真枪实战直击肾上腺,讲述全新的热血罪案题材故事。



《猎罪图鉴2》

导演:刘殊巧
主演:檀健次、金世佳
播放平台:腾讯

简介:该剧讲述了因一起尘封旧案而结怨的模拟画像师沈翊和刑警队长杜城,在机缘巧合下被迫搭档,两人联手侦破多起离奇疑案,共同追踪谜底真相的故事。第二季也将承继“绘色显影,画见人心”这一故事内核,在对画像的勾描中使得复杂的人心显影,洞悉幽微人性、照见人间现实。



《利剑玫瑰》

导演:苏万聪
主演:迪丽热巴、金世佳
播放平台:腾讯

简介:该剧以真实的打拐民警为原型,讲述了女警花邓妍进入禁毒支队,想揭开缉毒警察男友死亡的真相。在一次解救婴儿人质的行动中,邓妍被天海市公安局党委调至打拐办担任代理主任。在新的岗位上,邓妍不仅要面对狡猾凶残的犯罪分子,还要克服来自同事的怀疑和外界的压力。

黑榜 《雪迷宫》

截至目前,《雪迷宫》的豆瓣评分仅有3.5分,创下了近年来热门剧集的最低分。

央视力捧却遭观众狂怼,《雪迷宫》究竟是怎么踩雷的?

“剧情经不起推敲,很多地方都说不通。”一位网友的评论直指剧情逻辑问题,剧中一些案件的侦破过程显得过于简单,缺

乏必要的推理和调查,给人一种为了剧情发展而强行推进的感觉,一些情节的设置也缺乏合理性,与现实情况存在偏差,让观众难以信服。另一些网友们对男主角黄景瑜的演技也很失望,评价为“男演员界的青花瓷”,有长相,没内涵,“空有其表”。

观众评论

《雪迷宫》有着国产悬疑剧的通病——无聊。

它的叙事节奏很缓慢,从故事走向到人物命运,都不具备太大的吸引力。故事主线是缉毒,开篇引入的“小白楼命案”也跟贩毒组织有关。但在缉毒、查案的主线中,导演加入了大量主角团用东北方言插科打诨、吃饭聊天拉家常日常琐碎的戏份,导致主线十分松散。

过于松散的主线,过多的琐碎日常,也导致《雪迷宫》的人物关系缺乏张力。

《雪迷宫》人物设定都是有张力的,比如郑北和顾一燃,前者有失踪的弟弟,后者则是想为死去的邻居姐姐复仇,两人成为了搭档。早死的姐,失踪的弟,破碎的他和他,符合相互救赎的CP叙事。再比如郑北和姜小海,一正一邪,注定BE的宿敌。可惜被过于松散的情节稀释了。

——狐厂观察家

感觉导演自己都没想好走啥路子,又想写实又要偶像,又要尺度又玩生活流,故事情节又偏套路,叙事还东一撇西一捺的。人物确实有反差感,但又显得很刻意。

——山鬼看过

电视剧「黑」「红」榜

红榜 《边水往事》

口碑起飞,热度破万,《边水往事》在最高光的时刻收官了。豆瓣评分8.2分,成为今年不折不扣的悬疑剧黑马。

观众喜欢看,一方面感觉“每看一集就觉得我和郭麒麟一起多活了一集,想看一个普通人怎么在险象环生的世界里活下来。”“坏人下线快,不水剧情,有误会两三集就能解释清楚,立马接上新故事,新故事

又和前面的剧情有衔接,很上头。”

另一方面认为这部剧跟那些靠大明星撑台面的电视剧不一样,它靠的是故事讲得好,演员演得真心实意。它没啥花哨的特效,也没故意煽情,但就是用最朴实无华、最直接的方法,打动了观众的心。这种接地气的展现方式,反而让观众更容易跟电影产生共鸣。

观众评论

看完这部剧,我对国产大男主剧再次刷新了理解,也对“活下来的才是主角”这句话有了更深的印象。

——奇鸟

在剧中的世界里没有规则,让人猜不到剧情走向,你需要特别专注地去看。五毒俱全却又善恶有报,充满人性却又不落世故,严丝合缝却又别有洞天。

对人性的挖掘很深,人物塑造很立体,演员的功力都很深。

——泡泡

看《边水往事》就像在吃麻辣烫,想加啥加啥,每一口都是惊喜!”

——追剧小能手

感觉郭麒麟在一群老戏骨中显得有点像“顾客”,演技稍微有点尴尬。

——剧评达人

从来没有看过能够将境外犯罪题材拍得如此牵动人心的网剧,追剧的体验与看电影《孤注一掷》一样,酣畅淋漓。——娱乐圈笔娱君



山东全景七日游： 穿越 历史与自然 的壮丽之旅

伴随着深秋微凉的风,我与喜子团队一起踏上了一段历史遗迹与自然美景并存的旅程。七天的行程,从台儿庄的烽火记忆到青岛的海滨风情,再到连云港的壮阔海景,每一站都令我记忆深刻。

第一天,先乘坐动车到合肥,再转大巴,我们于夜晚时分抵达了台儿庄。夜晚的台儿庄别有一番景致,古街小巷里,石板路上的每一块石头都诉说着往昔的故事,街道两边的建筑物,高高低低,错落有致,有的被灯带装点,在夜晚中熠熠生辉;有的只是静静地矗立着,隐没在夜色中,颇具威严。

第二天,我们前往曲阜三孔景区,这里是儒家文化的发源地,孔庙、孔府、孔林,每一处都散发着浓厚的文化底蕴。行走在中孔庙,感受着儒家文化的博大精深,耳边仿佛又传来古时学子的朗朗读书声。随后,我们一起乘车前往泰安,去参观五岳之首——泰山。倘若不想遭受爬山的辛劳,那么乘坐索道缆车上山绝对是第一选择。坐在缆

车中,俯瞰群山,云海翻腾,令人心旷神怡。下了缆车,行至玉皇顶,站在泰山之巅,耳边传来猎猎风声,也体会了一把古诗中高处不胜寒的感觉。

第三天,我们来到了济南,大明湖的美景如画,湖面波光粼粼,与周围的亭台楼阁相映成趣。趵突泉的泉水清澈见底,喷涌不息,让人不禁感叹大自然的神奇与美妙。

第四天,我们启程去往蓬莱阁景区,这里被誉为“人间仙境”。站在蓬莱阁上,海面共天空一色,仿佛真的能感受到那份超凡脱俗的仙气。之后,我们又赶赴烟台,游览了东炮台景区和月亮湾景区。东炮台始建于清末,由李鸿章上书光绪皇帝,以防敌船侵袭。如今漫步在东炮台,炮台遗址与大海交响辉映,人文历史与自然美景穿插在一起,美不胜收。

第五天,我们到达了威海,参观了幸福门公园和刘公岛。幸福门被誉为“威海之门”,代表着威海的现代化城市形象,而刘公岛则承载着中国近

代史的沉重记忆。站在定远舰的甲板上,仿佛能听到那段历史的回音,感受到先辈们为了国家独立和民族尊严所付出的巨大牺牲。

第六天,我们终于来到了美丽的海滨城市——青岛。五四广场上,那座象征着五四精神的“五月的风”雕塑让我深感震撼。而八大关风景区,这里汇聚了各国的建筑风格,仿佛是一座建筑博物馆。日照的奥林匹克水上小镇和万平口海洋公园则让我感受到了大海的广阔与壮丽。

最后一天,我们前往连云港,远眺了神州拦海大坝。这座大坝如同一条巨龙横卧在海边,气势磅礴,令人叹为观止。

七天的旅程就这样结束了,但那些美好的记忆将永远留在我的心中。这次旅行,喜子旅行团的服务精神更是令人印象深刻,不仅行程安排合理,还让我们体会到了山东各地的特色美食,印证了喜子旅行团一直以来的口号:跟着喜子去旅行,一路好心情!

(文:石维喆)



跟着喜子去旅行,一路好心情!