

湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬强调—— 稳扎稳打向前走 不断开启事业产业发展新局面

► 02 版



湖北广播电视台(集团)召开
全面深化改革工作推进会

► 02 版

多措并举齐发力
筑牢社区消防“安全墙”

► 05 版

关注青少年抑郁
避免踏入“黑暗森林”

► 07 版

世界铜鼓之乡——河池

► 10 版

南方人的夏天:凉粉才是
续命神器

► 12 版

追剧狂潮看八月

► 13 版



跟着李白“诗游”荆楚

► 11 版



湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长王彬强调—— 稳扎稳打向前走 不断开启事业产业发展新局面

近日,湖北广播电视台(集团)召开2023年上半年工作总结大会暨半年经营工作分析会。台(集团)党委书记、台长、董事长王彬出席会议并讲话。台党委委员、纪委书记赖云峰主持会议,台党委委员、副台长岑卓作上半年宣传工作专项报告,集团党委委员、副总经理陈前作上半年经营工作专项报告。广电置业公司、交通广播事业部、湖北卫视事业部等12家单位负责同志分别作了交流发言。

王彬同志指出,今年上半年,台(集团)坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚定不移贯彻落实党的二十大精神,围绕“主流新表达、传播新矩阵、垂直新生态、发展新格局”的战略思路,聚焦国之要事、省之要事,勇担党媒铁军的使命担当,顽强拼搏,克难奋进,宣传工作亮点频频,改革推进初见成效,经营工作稳中



有进,基地搬迁顺利推进,台(集团)各项事业产业不断迈出新步伐、取得新成效、展现新气象。但同时,也依然存在新闻宣传创新能力不足、经营创收任务意识不强、机关管理效能不高等问题。

王彬同志强调,下半年台(集团)

要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,将党中央的决策部署和省委、省政府工作要求落到实处,紧紧围绕台(集团)综合实力“进入全国前五、迈入第一方阵”的目标任务,牢固树立问题导向,努力克服“自我感觉良好”的迷思和“甘于中游”的意识,

进一步增强坐不住、等不起、慢不得的责任感、紧迫感,以更加坚定坚决的态度,更加务实有力的举措,全力抓好各项工作。

王彬同志要求,下半年工作要做到四个“一定要”。一是全年目标一定要实现;二是基地搬迁一定要如期完成;三是体制机制改革一定要突破;四是风清气正的干事创业环境一定要形成。

王彬同志强调,各部门、各单位要按照台(集团)党委的决策部署,拿出踏石留印、抓铁有痕的劲头,发扬钉钉子精神,锲而不舍、驰而不息抓落实,稳扎稳打向前走,不断开启湖北台事业产业发展新局面。

台(集团)班子成员,各部门、各单位主要负责人、中层副职及首席人员参加会议。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台(集团)召开全面深化改革工作推进会

近日,湖北广播电视台(集团)召开全面深化改革工作推进会。台(集团)党委书记、台长、董事长王彬出席会议并讲话。台党委委员、纪委书记赖云峰主持会议。台党委委员、副台长张慧莉传达了中央全面深化改革委员会第二次会议精神。集团党委委员、副总经理陈前传达了《台(集团)2023年深化改革重点工作方案》。台(集团)领导晏治林、郭小容出席会议。

会议听取了总编室、财务管理部、经营管理办公室、技术管理部等相关部门负责人对内容生产体系改革、企业运营体系改革和技术支撑体系改革等有关改革项目的进展情况汇报,并针对各改革项目存在的问题提出意见建议,进一步确定改革目标。

王彬同志要求,全面深化改革是台(集团)重大工作事项,台(集团)领导要各自领任务,亲临一线抓项目,全力以赴抓改革。要坚持问题导向,

突出重点,解决好今年必须突破的问题,务求实效。要加强统筹,强化督办,形成定期通报机制,拿出硬招实招,及时查漏补缺,发现问题、解决问题,不断优化完善方案。要宽严相济构建改革的“容错纠错机制”,激励干部勤勉并重、担当作为,进一步激发改革热情,面对改革复杂形势“勇于亮剑”“敢于接招”,确保各项改革顺利推进、落实落地,出成果、见效果。

来源:台(集团)综合办

最新! 广电总局推优

湖北广播电视台《高山流水觅知音》(第二季)入选重点项目

坚持创造性转化、创新性发展,不断推出彰显中国精神、中华文化魅力的优秀节目,赓续历史文脉,谱写当代华章。近日,广电总局发布《关于公布2023年“中华文化广播电视传播工程”重点项目的通知》(以下简称《通知》)。

根据《通知》,广电总局于近期组织了2023年“中华文化广播电视传播工程”重点项目评审。

确定中央广播电视总台综合频

道《非遗里的中国》,北京广播电视台《博物馆之城——中华文明探源季》,河北广播电视台《妙不可言》,黑龙江广播电视台(黑龙江省全媒体中心)《一起传承吧》,上海广播电视台、上海东方娱乐传媒集团有限公司《斯文江南》(第二季),江苏省广播电视总台、江苏省广播电视集团有限公司《我在岛屿读书》(第二季),浙江广播电视集团《中国好声音·越剧特别季》(第二季),山东广播电视台《戏宇宙》

(第二季),河南广播电视台、河南广电卫视传媒有限公司《2023“中国节日”系列节目》,湖北广播电视台《高山流水觅知音》(第二季)等27个电视节目为2023年“中华文化广播电视传播工程”重点项目。

确定中央广播电视总台文艺节目中心《博物馆乐游记》等12个广播节目为2023年“中华文化广播电视传播工程”重点项目。

来源:国家广播电视总局

近日,湖北广播电视台(集团)与长江产业集团签订战略合作协议。台(集团)党委书记、台长、董事长王彬,长江产业集团党委书记、董事长、总经理黎苑楚出席签约仪式并交流座谈。台党委委员、副台长张慧莉,长江产业集团党委委员、副总经理董志发分别代表双方签约。

座谈会上,黎苑楚同志简要介绍了长江产业集团改革成效、产业布局和基金管理体系等情况,希望双方以此次签约为契机,继续发挥各自优势,在内容共建、数字产业基金、教育投资等方面开展更高水平、更宽领域、更深层次的务实合作,实现产业和资本优势互补的高质量发展。

王彬同志表示,希望通过与长江产业集团不断深化合作,在“全国一网”整合、数字经济赋能、资产资本化证券化等方面共同携手,互利共赢,为台(集团)发展提供有力的智力支撑、资源支撑和平台支撑,为湖北建设全国构建新发展格局先行区贡献更大力量。

来源:台(集团)综合办

湖北广播电视台(集团)与长江产业集团签订战略合作协议

2023年“两个人才”推荐选拔工作开始

8月1日,广电总局发布《关于开展2023年全国广播电视和网络视听行业领军人才工程、青年创新人才工程推荐选拔工作的通知》(以下简称《通知》)。

根据《通知》,广电总局准备遴选一批政治坚定、作风正派、业绩突出、影响广泛的高层次领军人才和优秀青年人才,为推动行业高质量创新性发展提供有力的人才支持。

此次选拔工作推荐范围为新闻宣传、文艺创作、国际传播、经营管理、科

技与工程技术、理论研究。

领军人才推荐要求年龄不超过55周岁(年龄计算时间截至2023年1月1日,即1968年1月1日之后出生);一般应具有大学本科以上文化程度和正高级职称。对个别学历、职称未达到相应条件,但成就影响大的优秀专业人才及急需紧缺的高层次人才或非公领域人才,可纳入推荐范围;在同等条件下,获得省部级及以上专业奖项、重大荣誉,或取得本领域公认的重大成就、重要突破的,在

推荐中可优先考虑。

青年创新人才推荐要求年龄不超过40周岁(年龄计算时间截至2023年1月1日,即1983年1月1日之后出生)。一般应具有大学本科以上文化程度和副高级及以上职称。对个别学历、职称未达到相应条件,但成就突出的优秀青年人才及急需紧缺人才或非公领域人才,可纳入推荐范围。在同等条件下,获得省部级及以上专业奖项、重大荣誉,或取得本领域公认的重要创新成果的,在推荐中可优先考虑。

北京、上海、江苏、浙江、湖南、广东等行业人才和视听产业集群比较集中的地区,针对适应行业高质量发展所需要的全媒体人才、高新科技人才、国际传播人才以及新文艺群体和非公领域人才,可在本地区推荐名额之外单独推荐(不占用本地区推荐名额)。

个人申报和所在单位初审(2023年9月15日前);推荐单位审核及推荐(2023年10月31日前)。

来源:国家广播电视总局

5G广播电视试验(成都)正式启动

近日,5G广播电视试验(成都)正式启动。开展5G广播电视研究是探索广播电视“人人通、终端通、移动通”以及实现IP化、移动化的具体实践,将为我国无线广播电视迭代升级提供重要技术途径。

5G广播电视试验(成都)工作6月份获广电总局批复同意。广电总局广科院和四川省广电局负责组织产、学、研、用相关单位进行成都5G广播电视覆盖网建设,开展单频网组网技术试验,测试5G广播电视在多

场景下的射频特性、不同部署场景和参数配置下覆盖能力和移动接收能力,同时将开展基于5G广播电视的新时代应急广播技术验证测试,实现应急广播对移动端的有效覆盖。

来源:广电时评

2023中国(北京)国际视听大会举行

为期四天的2023中国(北京)国际视听大会近日在北京亦创国际会展中心举办。活动以“智慧广电 未来视听”为主题,设立七大专题展区,举办30余场活动,贯通视听内容、技术、产业、安全,涵盖新视听全产业链。集展览展示、峰会论坛、投资交易、权威发布、场景体验于一体,突出专业化、国际化、引领性、创新性的新视听场景和服务体验。有200余家全球视听行业头部企业和重点机构展出前沿技术产品和创新业态应用。



大会由国家广播电视总局支持,北京市人民政府指导,北京市广播电

视局、北京经济技术开发区管理委员会主办。

来源:广电时评

国家广播电视总局、工业和信息化部近日联合印发《广播电视无线电频谱发展规划(2023-2035年)》(以下简称《规划》)。

《规划》科学总结了党的十八大以来我国加强广播电视无线电频谱管理积极保障党和国家宣传思想工作、保障国家基本公共服务取得的重要成就,明确了新时期广视频谱规划的指导思想、基本原则、目标要求和主要任务,紧密结合广播电视无线业务发展方向和频谱需求,加强无线电频谱规划和资源储备,加快技术创新,推动无线广播数字化,推动地面数字电视迭代升级和创新应用。《规划》的发布,对进一步提高广播电视无线电频谱保障水平,提升新时期国家基本公共服务能力,具有重要意义。

来源:国家广播电视总局

《广播电视无线电频谱发展规划(2023-2035年)》
国家广播电视总局和工信部联合印发

天津74万有线电视电视机顶盒完成地震预警服务升级

8月6日2时33分,山东省德州市平原县发生5.5级地震,天津部分居民有震感,还有一些市民的手机接收到了预警信息。地震预警就是地震预报吗?能发挥什么样的作用?记者就此采访了天津地震台台长、高级工程师卞真付。

“地震预报和地震预警都是降低地震灾害风险的手段,其最主要的区别在于发布的时间。地震预报信息发送的时间在地震发生之前,而地震预警是在地震发生后、地震造成破坏之

前发送信息。”卞真付表示,“地震预报是世界难题,在地震还没有发生的时候预测下一次地震在何时何地发生是十分困难的。而地震发生之后,地震波在地球内部传播的过程是相对简单的物理问题,通过快速计算地震释放能量和地震波传播过程发出相应的预警信息,以现有的科技水平是可以做到的。”

卞真付介绍,地震预警的原理,简单来说就是利用地震波传播速度远小于电磁波速度这一特点,在地震波尚未到达时给人们发出相关信息。这会为

地震影响区范围内的人群提供数秒至数十秒的应急避险时间,对降低灾害损失、保障城市安全稳定具有重要作用。

据了解,今年年底,国家地震烈度速报与预警工程将投入运行,作为该工程“先行先试”试点项目之一,预警工程天津子项目建设目前已基本完成,进入试运行阶段,初步形成地震预警和信息服务能力,可在监测区域内地震发生之后5至8秒发布地震预警信息,5至10分钟产出烈度速报信息。目前,天津地区建有203个预警

监测站点,平均台站间距约7.7千米。

天津地震预警信息发布渠道主要包括紧急地震信息服务终端、重点行业服务专线以及广电数字有线电视电视机顶盒等。预警工程天津子项目在40所中小学校和20个政府单位部署了紧急地震信息服务终端,此外,已有74万天津广电数字有线电视电视机顶盒完成了地震预警信息服务相关软件的升级,国家地震烈度速报与预警工程正式运行后,可通过电视为社会公众提供地震预警信息。来源:天津日报

“以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干” 湖北广电2023年党风廉政建设宣传教育月活动侧记

近期,湖北广播电视台(集团)党委积极开展党风廉政建设宣传教育月活动,激发党员干部干事创业的内生动力,凝聚共促广电高质量发展的强大合力。

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,加强对年轻党员、干部的教育,为清廉广电建设提质增效,湖北广播电视台(集团)按照省直机关工委统一安排,于2023年7月6日上午组织44名年轻干部赴省党风廉政警示教育基地接受警示教育。

警示教育基地展区内运用现代电

台(集团)年轻干部 赴省党风廉政警示教育基地接受警示教育

子声光技术、多媒体手段生动展示了中国共产党纪检监察工作的历史变迁和深入推进全面从严治党的卓著成效,回顾了以习近平为核心的党中央加强党的领导和党的建设,以坚定决心、顽强意志、空前力度,正风肃纪、惩

贪治腐,开启全面从严治党的新征程取得的伟大成就;深度剖析了我省近年来查处的一批重要岗位领导干部违法违纪典型案例,展示了一批年轻干部早节失守、“三观”错位、初掌权柄即入“歧途”的案例,以案示警、以文施教、

以图释法,引人深思,令人警醒。

通过参观学习,台(集团)年轻党员、干部们上了一堂生动深刻的纪律教育、廉政教育课。大家一致表示,要牢记初心使命,保持政治定力,坚定理想信念,坚持崇德向善、清廉有为、锐意进取、敢于斗争,时刻绷紧廉洁之弦,以严实要求锤炼过硬作风,写好人生答卷。

台(集团)组织开展新提拔、新入职、新入党年轻干部纪律教育培训

为扎实做好2023年党风廉政建设宣传教育月活动,7月12日,湖北广播电视台(集团)组织开展年轻干部纪律教育培训。本次培训旨在加强干部队伍建设,坚定政治立场,筑牢廉洁思想防线。台(集团)2021年以来新提拔、新入职、新入党的近100名年轻同志参加此次培训学习。

本次培训邀请湖北省委党校王辉教授担任主讲人,他以《〈中国共产党纪律处分条例〉典型案例评析》为题,围绕“加强纪律建设的重大意义”“总则部分解读及相关案例”“分则部分解读及相关案例”三个部分,通过党纪法规讲解和一线典型案例剖析,以案释纪、以案明规、以案说法,为在场的年轻同志上了一堂主题鲜明、内容丰



富、催人警醒的纪律教育专题课。

参训人员表示,此次培训充分体现了台(集团)党委对年轻员工的关心爱护,大家一定珍惜机遇,认真学

习,自觉以案为戒,严守纪法规矩,始终保持清廉本色,为党的新闻事业贡献力量。

台(集团)举办2023年领导干部家属廉政座谈会

为进一步加强党员干部及家属廉洁家风建设,7月14日上午,湖北广播电视台(集团)举办2023年领导干部家属廉政座谈会,台党委委员、纪委书记赖云峰出席会议并讲话,集团党委委员、副总经理晏治林主持会议。台(集团)各部门、各单位13名中层领导干部家属代表参会。

会议传达学习了习近平总书记关于家风建设方面的重要论述精神,从古今正反两方面的典型廉政故事深入浅出剖析家风建设的重要意义,提出要筑牢家庭“廉洁线”,守好家庭“廉洁门”,管好家庭“廉洁账”,吹好家庭“廉洁风”,把好家庭“廉洁关”,当好家庭“廉内助”,打造家庭“幸福港”,为建设风清气正的清廉广电贡



献力量。

随后,大家集中观看了警示教育片《镜鉴家风》,领导干部家属代表先后交流发言,向全体人员分享了家风

助廉的宝贵经验。大家纷纷表示,将以此次活动为契机,把好自家门,谱写幸福曲,筑牢廉洁防线。

为持续深入推进党风廉政建设,增强党员干部廉洁自律意识,筑牢拒腐防变思想防线,落实台(集团)党委关于开展党风廉政建设宣教月活动的决策部署,7月26日,湖北长江广电教育传媒支部班子和党员干部群众共26人赴湖北省琴断口监狱,开展警示教育系列活动。

在湖北省琴断口监狱民警的引导下,教育传媒支部党员干部群众有序参观了服刑人员的监区,详细了解了服刑人员的日常改造、学习和生活情况。在警示教育报告厅内,集体收看了警示纪录片,并现场接受职务犯罪服刑人员现身说法教育。一念之差,即可自毁长城;一墙之隔,内外两个世界。“沉浸式”感悟“里面与外面、守法与违法、自由与限制”的巨大反差,让警示教育直击人心、触及灵魂。通过实地参观,以案明纪,教育党员干部要牢固树立党章党规党纪意识,真正做到知敬畏、存戒惧、守底线。

通过此次警示教育活动,湖北长江广电教育传媒党员干部群众受到了强烈的思想震撼和精神洗礼,大家表示,一定会深刻汲取教训,引以为戒,用反面教材时刻警示自己,自觉强化廉洁自律的道德操守,守住底线、不踩红线、不碰高压线,把好人生“总开关”,永葆党员干部清正廉洁的政治本色。

下好警示教育“先行棋”
湖北长江广电教育传媒支部赴湖北省琴断口监狱开展警示教育系列活动

多措并举齐发力 筑牢社区消防“安全墙”

为提高社区居民的消防安全意识和自防自救能力,预防和减少火灾事故发生,近日,武汉各社区扎实做好夏季火灾防控安全宣教工作,增强辖区居民安全意识,提高全民防火、灭火和自我保护能力。

桃林社区:高温下的守护者 做好居民“贴心人”

炎炎夏日,武汉气温持续升高,8月2日起,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区工作人员对辖区内消防设施开展全面排查工作。在排查中,桃林社区工作人员重点对各小区消防设施器材是否配备齐全且完好有效,消防安全责任制度是否健全落实,安全出口、消防通道是否畅通,电气线路是否铺设规范,电动车安全充电、是否存在违规用火用电等情况进行了排查。

针对排查中发现的问题,桃林社区工作人员当场进行了指正并做好相关记录,通知相关责任人及时整改。同时,网格员向群众宣传消防安全知识,引导群众提高火灾防范意识,增强防火应急能力,最大限度预防火灾事故发生,减少火灾事故造成的损失。



通过此次消防安全排查工作,进一步提高了辖区商户、居民的消防安全意识,为平安建设创造了良好的安全环境。

为营造安全稳定的燃气用气环境,防范和杜绝安全事故,近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区联合街综治办对辖区餐饮场所开展燃气安全专项检查行动,多措并举筑牢辖区燃气安全防线。对于排查发现的安全隐患,督促立刻整改,同时加大对从业人员的燃气安全宣传教育,提高大家安全生产的意识。

社区负责人表示,夏季是各类消防安全事故的多发期,各商户主体要提高认识,切实负起安全生产主体责任,深入落实安全生产措施,坚决防范遏制燃气事故,共同守护平安稳定的社区环境。

(通讯员 周元)

常远里社区:拧紧「安全阀」守护夏日「安

燕马社区:开展消防安全主题活动

近日,武汉市江汉区前进街道燕马社区开展了系列消防安全主题活动,社区工作人员兵分多路,深入居民楼栋、三合一门店、网吧、诊所等经营场所逐一排查,检查过程中发现的隐患问题,均已要求整改,严格落实消防安全制度,坚决筑牢辖区“安全防线”。同时,社区在排查过程中还同步进行消防安全宣传,引导居民牢固树立安全“红线”意识,扎实做好消防安全工作,保障群众生命财产安全。

“现在天气热了,消防安全问题刻不容缓。小区老年人多,他们大多不会使用灭火器,建议组织居民们培训一下。”针对此前网格员在共同缔造议事会上提出的建议,燕马社区积极响应、立即落实。

燕马社区开展了消防安全知识培训,工作人员围绕家庭火灾、人员密集场所火灾的危险性及严重后果,以及怎样预防火灾、正确报警方式、疏散逃生自救、灭火器的使用等方法,为大家科普消防安全知识,敲响大家心中的安全警钟。随后,培训现场还通过互动问答的方式,巩固居民们的消防安全意识。“这次活动干货满满,也提醒了我们要更多留意社区的灭火器材情况,关注社区消防问题。”居民余师傅说道。

(通讯员 罗旻)

周公社区:给商铺送上“红色降温瓶”

近日,武汉市经开区(汉南区)沌口街道周公社区给辖区51户商铺逐户发放了灭火器。

“感谢社区工作人员给我们送来了灭火器,并且教我们灭火器的使用方法,这个‘红瓶子’在炎热的夏季真的是太实用了!”沌口馨苑同仁美康

大药房戚女士激动地说。

周公社区沌口馨苑小区地处沌口中心位置,是还建新小区,辖区沿街商铺日益增多。由于人口密集,居住的老幼病弱残群体多,随着夏季用火用电增多,消防安全压力大。周公社区采购了一批质保期限5年的干粉

灭火器,用于发放到辖区商铺使用,同时对如何使用灭火器进行了现场演练,有效地解决了辖区大批新开张商家的消防安全难题,赢得了社区居民的广泛赞誉。

(通讯员 郑晶晶)

同德社区:共同缔造解难题 撬动民生“小确幸”

“新扩建的电动车棚的棚顶竟然都更换啦!夏季出行电动车座椅再也不会火辣辣了!”“微信扫一扫,电动车就进入了充电状态,真是既便捷又便宜。”说起小区新建电动车棚,武汉市经开区(汉南区)沌口街道同德社区的居民无不频频“点赞”。

同德社区成立于2019年,现有电动车棚已无法满足居民日常停放“刚需”,乱停乱放、违规充电等一系列问题接踵而来,不仅影响居民正常通行和小区美观,更存在极大的安全隐患。为修建居民满意的电动车棚,同德社区多次广泛征求辖区居民意见,截至目前新扩建的2处电动车棚



已正式投入使用,新修建的3处电动车棚预计将于今年8月中上旬顺利完

工正式启用,可满足180余辆电动车同时停放。

(通讯员 李元)

2023年
8月23日
农历七月初八



处暑
CHUSHU

18岁以下抑郁症患者占发病群体总人数的30% 关注青少年抑郁 避免踏入“黑暗森林”

《2022 国民抑郁症蓝皮书》显示,在抑郁症患者群体中收集了 6670 份有效问卷,其中 18 岁以下的抑郁症患者占发病群体总人数的 30%;50%的抑郁症患者为在校学生。心理科权威医生介绍:有数据显示,我国抑郁症患者数量呈上升趋势,而且年纪越来越低。

儿童、青少年为何会患上抑郁障碍?当儿童、青少年踏入心理的“黑暗森林”又该怎么办?

专家提醒,青少年抑郁症的表现往往比成人抑郁症更具有隐蔽性,产生的负面情绪以及导致的严重后果容易被忽略,到医院就诊的抑郁症孩子往往病情已经比较严重,大多数是中重度抑郁。

暑期是孩子与家长密切相处的时光,家长要用心陪伴、感知孩子情绪,发现孩子情绪异常要及时干预引导,有必要时及时就医。

青少年抑郁表现形式隐秘

心理专家指出,抑郁症是儿童、青少年心理问题最突出的问题之一,说起抑郁症的表现,很多人就会想到情绪低落、悲伤萎靡。但有研究表明,青少年抑郁症前兆未必如此,而可能是烦躁、易怒、无端怨恨等,他们常因为一点小事发脾气,尤其是在家里,跟家人出现一些对抗的情绪,发脾气,易激惹,违抗,攻击等行为问题。

他们还经常表现为上课注意力不集中、打瞌睡,学习成绩下降,与同伴交往减少,对以前喜欢的活动失去兴趣,自尊心和自我价值受损,行为冲动偏激等,有的甚至离家出走。

很多儿童、青少年的抑郁会出现躯体症状,特别是在低龄的孩子中,比如头疼、胃部不适、肚子疼等。

还有一些孩子可能会出现反常的食欲方面的一些变化,比如大多数成年人抑郁症的症状更多是食欲减退,但在儿童、青少年中,有一部分孩子抑郁了以后反而食欲是增强的。较为严



重的,会在痛苦和煎熬中选择用伤害自己身体的方式作为反抗或者暂时的解脱,甚至觉得活着没意思,产生自杀的念头乃至行动。

警惕青少年抑郁障碍

小鹏(化名)近日总觉得头疼,还伴随失眠。家长带他去医院就诊,脑病科、疼痛科等多个科室检查下来,医生都表示没有发现异常。随着症状逐渐加重,小鹏妈妈又带他做了头颅CT、脑血管造影检查,以排除脑血管畸形。但查来查去,依然找不到病因。

半个月后,小鹏的班主任和他妈妈在一次交流中得知,小鹏的头疼症状只在学校出现,请假在家时没有出现过,便建议带小鹏去看心理医生。

心理医生通过与小鹏及其父母的交流与检测后,最终诊断小鹏患上了抑郁症。原来,临近中考,小鹏的压力变大,接连几次的考试成绩都不理想。而小鹏的父母对其要求严苛,总是因考试成绩训斥小鹏,导致他整日郁郁寡欢,产生厌学情绪,久而久之,因轻度抑郁引发不明原因头疼。

有关专家告诉记者,像小鹏这样的患者在门诊上并不少见,但因有些症状与人们认知中的抑郁症状不相符,常常被误以为是其他疾病。

其实,躯体疼痛是一种心理防御

机制,通过躯体症状来表达个人和人际间的各种心理问题。即表面反映出来的是躯体症状,而内在、本质、核心却是心理层面的问题。

“大部分心理问题不像躯体疾病和身体损害那么明显,特别是儿童、青少年,他们的抑郁症状和成年人相比既不典型,又具有隐匿性,导致误诊率增加。”专家指出,治疗儿童、青少年抑郁障碍的药物的选择范围和成人相比明显较小,一些物理治疗手段也不能使用。

社会和公众对心理疾病的歧视和误解也是阻碍儿童、青少年就诊的阻力之一。比如许多学校对因抑郁等心理问题休治疗的学生索要“康复证明”,这种违背心理科学的做法也加重了罹患心理疾病儿童、青少年的病耻感。

青少年抑郁障碍与多种诱发因素相关

造成儿童、青少年抑郁障碍的原因可能是多方面的,如学习压力、网络依赖、人际关系等,都可能成为儿童青少年抑郁症的诱发因素。

尽管大多数儿童青少年都能够顺利完成其相应年龄阶段的学习任务,但因主客观因素的影响,一些孩子对学校的适应能力下降,厌学、逃课,继而产生抑郁症状。如果家长在此时过

度关注学习成绩,孩子也会因为承受不住父母的期待而产生巨大的心理愧疚,感受不到自己的价值,逐渐丧失生活的热情。

近年来,随着线上教学增多,许多孩子过度依赖手机、平板电脑等电子产品,生活作息习惯紊乱,当家长强力干预时,抑郁症状就随之出现。

另外,现在的孩子“自我中心”的心理特征比较常见,渴望良好的人际关系,同时又往往不愿意付出精力和时间来营造,经常感觉自己被无端孤立,抑郁情绪也会容易产生。

其他诸如不良家庭环境、青春期发育问题、早恋、亲人意外离世等社会心理因素都是常见的导致儿童青少年抑郁障碍发生的危险因素。

多渠道干预、预防青少年抑郁

专家表示,青少年抑郁的干预是一个复杂的问题,它需要社会、学校、家长和孩子携起手来,把它当做一个公共卫生问题来进行预防和干预。

从社会层面来讲,应该对孩子的学习任务进行合理减负;对各省教育资源不均匀的现状进行调整;各类媒体和娱乐节目停止妖魔化精神心理问题。

从学校层面来讲,应为学生营造安全温馨的学习环境;培养健康的竞争意识,不以成绩论英雄;对校园霸凌行为零容忍,在学校设立心理咨询室,聘请心理辅导老师。

从家庭层面来讲,要营造和谐的家庭氛围,即使父母有争执,不要让孩子青少年卷入其中;要在孩子身体和心理发育的关键期尽可能地多陪伴孩子,多与孩子沟通交流;父母要对孩子进行正面的言传身教,要求孩子做到的父母一定先做到;父母也要多和老师联系,及时了解孩子在学校心理动态。

从孩子自身来讲,要像呵护自己的身体一样呵护心理,遇到一些心理上的困惑及时求助和宣泄;要养成良好的饮食和生活起居习惯,保证营养供给和睡眠充足;培养广泛的兴趣爱好;科学规律地锻炼身体,陶冶身心和培养团队意识;即使出现了心理问题,也要减少病耻感,及时告知家人和老师并求助专业机构。

(综合自《大河健康报》人民网健康)

夏季贪凉莫大意 小心“面瘫”找上门

炎炎夏日,空调和冷饮是不少市民解暑的必备神器,但在享受冰凉的同时,一不小心也会带来一些意想不到的烦恼。

24岁的刘俊(化名)平日身体健康,喜欢打篮球、吃夜宵。7月16日晚上,刘俊像往常一样,邀上一众小伙伴,来一场酣畅淋漓的篮球赛,打完球正好吃个宵夜、喝喝冰镇啤酒,好不自在。吃完宵夜回家冲个凉水澡,吹着空调惬意的凉风就酣睡起来,没盖被子吹了一整晚空调。等第二天一觉醒来,他只觉得脑袋沉重,左侧面部麻木,起床刷牙时只觉得左边口角管不住风,口水顺着嘴角就流了出来。

刘俊看着镜子里的自己,嘴巴怎么歪了?努力想把嘴巴闭拢,却怎么也做不到。这下子把他吓了一跳,因为听别人说,口角歪斜的中风的症状,自己不会中风了吧。刘俊惊恐之下,立即去武汉市第一医院就诊,完善了头部CT检查,最后被确诊为左侧周围性面瘫。

好端端的怎么睡个觉就嘴巴歪了呢?小刘一下子沮丧不已,生怕落下后遗症以后羞于见人。好在小刘就医及时,经过半个月的康复治疗,面瘫症状慢慢恢复正常。

武汉市第一医院康复医学科章志超主治医师提醒,预防“空调病”,

首先保证空调温度要适宜。夏季空调的适宜温度26摄氏度左右,睡眠时还应再升高1-2摄氏度。其次,避免对着空调直接吹、长时间呆在空调房,应加强房间通风换气,空调使用前及使用一段时间后应及时清洗过滤网。若长时间待在冷气充足的室内,肩部、膝部、腰部、小腹部,可用衣物或小毯子覆盖。老年人、儿童使用空调时,更加要注意定时开窗通风,出门前半小时应先关闭空调,提前适应室内外温度变化。

(武汉市第一医院康复医学科章志超)

氧护健康 高压氧可治疗面瘫

26岁的张兵(化名)近段时间遇到了件烦心事,7月初在家睡觉吹空调,第二天一觉醒来发现自己右边不会皱眉毛、眼睛闭不拢、嘴巴歪了,右边舌头也不灵活了,吃饭经常夹饭……到医院一查才知道自己得了周围性面神经麻痹。

在家附近医院口服药物+针灸治疗了十余天,症状缓解不明显。为了能快点好起来,小张来到了武汉市第一医院康复医学科,接诊的章志超主治医师建议他在常规康复治疗基础上增加高压氧治疗,高压氧每天治疗1次,每次吸氧1个小时,连续治疗了

1个疗程共10次,小张右侧额纹部分可见,右侧眼睛可以完全闭合,吃饭也不夹饭了,几乎完全恢复了。

章志超主治医师介绍,高压氧治疗是一项安全无副作用的物理治疗技术:通过在大于一个大气压的环境中吸高浓度氧或者纯氧以达到治疗疾病或者缓解病痛的目的疗法就叫作高压氧治疗。

目前研究表明,使用高压氧治疗可显著改善因各类疾病造成的周围性面瘫,缩短恢复时间,减少后遗症的发生。高压氧可改善因面部神经营养血管受压、痉挛或破裂导致的神

经组织缺血缺氧状态。可增加吞噬细胞功能,减轻可能由病毒感染等所致的面神经炎性水肿。高压氧可减轻神经充血水肿、减轻神经组织的水肿压迫,避免水肿加重、缺氧的恶性循环。同时,高压氧使有氧代谢增强,促进受损神经的轴突再生和髓鞘修复。

高压氧除了治疗面瘫,还可以治疗许多临床疾病,包括一氧化碳中毒、突发性耳聋、脑外伤及后遗症,脑梗死、脑出血、脑瘫、偏头痛、面瘫、眩晕症、骨折、脊髓损伤、糖尿病及并发症等。(武汉市第一医院康复医学科章志超)

X光、CT、磁共振都有辐射吗?是不是越贵越好?

很多人都对X光、CT、磁共振产生过疑问:“为什么核磁共振会这么贵?拍CT可以吗?听说CT有辐射,做了会对身体不好吗?X光能看出什么?我要不再去做个磁共振?”今天就来跟大家说说,这三种影像检查到底有什么区别,检查的时候该怎么选择。

X光:就是我们俗称的拍片,利用X射线机产生的X射线穿透人体产生图像,例如我们熟知的胸片,就是X光检查。优点:1、检查方便,成像速度较快;2、空间分辨力高;3、可以拍摄动力位相,发现患者在改变体位时才能感觉到不适的疾病,是CT和磁共振无法代替的;4、检查费用较低。缺点:只能拍摄平面2D图像,组织结构会互相重叠。适用于胸部、四肢、骨骼、胃部以及食管(需配合钡餐检

查)的初期病症筛查。

CT检查:CT能够进行断层无间隔成像,还能够进行任意方位的图像重建,图像更清晰更准确。优点:1、对高密度组织显像更清晰,比如骨骼、钙化;2、横断面成像,避免层面外组织结构干扰,且成像较快,不易产生运动所致的伪影;3、借助于图像处理软件,可作病灶分析。缺点:1、对软组织分辨率一般;2、骨骼与软组织界面上易产生伪影,影响判断。适用于全身部位,对肺部疾病的诊断尤其有优势。

磁共振成像(MRI):利用磁共振现象从人体中获得电磁信号,并重建出人体信息。优点:1、软组织分辨率高(如显示韧带、椎间盘、滑膜囊等);2、拥有任意方向直接切层的能力,不必变动被检查者的体位。缺点:1、成

像时间较长,患者如果活动,极易产生伪影;2、钙化、骨性结构显示相对较差;3、限制条件多,如有金属植入患者、危重患者、幽闭恐惧症患者均禁用;4、价格相对昂贵。脊柱检查诊断首选MRI,对软组织、大脑、脊髓、神经、血管、椎间盘、关节软骨等方面的病变诊断效果明显好于CT。

再来说一个大家都很关心的问题:X光、CT、磁共振检查需要担心辐射吗?MRI磁共振检查没有用到X射线,所以不用担心辐射。X光和CT检查虽然利用了X射线,X光相对CT的含量又更少,但都控制在安全的剂量内,普通人在医生的建议下进行对应检查就可以。另外,妇女怀孕期间避免接触X射线检查。有备孕需求的,建议双方3个月内不接触X射线检查。(武汉市第一医院放射科 柏玉涵)

内服自制药

白癜风可控可治

白癜风是一种常见的皮肤病,目前,详细原因不明,可能与黑色素细胞内酪氨酸体系的功用减退或损失而导致的皮肤色素脱失有关。发病诱因可能与精神压力大、免疫力下降、内分泌紊乱、遗传、感染、生活方式、工作、学习环境、饮食习惯、精神状态及空气、水源等诸多因素有关。

白癜风主要症状是皮肤表面形成白色、乳白色白斑,边界清晰,巨细形状不一,白斑处毛发可变白,色斑肌肤无萎缩、硬化及脱屑。虽不会感染,不影响皮肤组织功能,但由于治疗康复不太容易,非常容易复发,且多见于面、颈、手背等暴露部位,通常给患者造成极大的心理压力。一般情况下该病的心理伤害高于功能障碍。



所以白癜风患者应该保持积极乐观的心态,选择正规医院积极坚持治疗,才能取得较好的疗效。武汉市中西医结合医院皮肤科在白癜风的诊疗方面拥有较为丰富的治疗经验,形成极具特色的内服外搽自制药方案,疗效很好。该院药学家结合皮肤科的白癜风治疗经验,研究、开发出了系列特色自制药——祛白合剂、白灵片和白芷酊,疗效深受患者认可。

祛白合剂养血活血,疏风退斑,属于内服药;白灵片活血化瘀,增加光敏作用,适用于经络瘀阻证及其他证型具有血瘀者型白癜风,属于内服药;白芷酊中主要成分白芷为光敏性药物,有很强的光敏活性,外搽后再接受适当的光照,可以促进皮肤色素的形成,具体机制可能与促进皮肤黑色素细胞内酪氨酸体系功能有关。

通常临床根据患者病情辨证论治,选择内服祛白合剂或者白灵片,同时外搽白芷酊,配合光疗,临床疗效显著。

(武汉市第一医院药学主管 舒翔)

中西医结合 调理失眠症

失眠是一种常见的睡眠障碍,会给患者的身体健康和生活质量带来很大影响,而通过中西医结合的方法,可以有效调理失眠。

中医传统观点认为,失眠常常是由气血不和、心神不宁、肝气郁结等引起。以下是一些中医调理失眠的方法:

规律作息 每天尽量保持规律的作息时间,尤其是固定的起床时间,有助于调整身体的生物钟,提高睡眠质量。

注意饮食调理 避免在过度进食、过饱或过饿的状态下入睡,尤其晚餐不要吃太过油腻、刺激性的食物。建议晚饭适当吃一些易消化的食物,如谷类、蔬菜和水果等,有助于稳定血糖和促进睡眠。

避免过度兴奋 晚上避免长时间使用电子设备、看刺激性电影或电视节目,也不要饮用含有咖啡因的饮料。建议将卧室打造成一个安静、舒适、适宜睡眠的环境,有助于促进入睡。

中药调理 从中医的角度看,失



眠多与身体的阴阳气血不平衡有关,可选择一些具有安神、养血、疏肝等功效的中药来调理,如远志、枸杞子等。

从西医的角度来看,心理调节、锻炼身体、改善睡前习惯等,同样可以调理失眠。中西医结合调理失眠的关键在于综合利用中医的整体观念和西医的现代诊疗方法,个体化地对失眠进行综合分析和治疗。中医强调恢复身体的平衡、调和心身关

系,而西医则注重病因的诊断和药物治疗。结合两种医学的优势,可以帮助平衡身体机能、改善心理状态,更全面地解决失眠问题。

总的来说,中西医结合的调理方法是预防和治疗失眠的关键。但无论是中医调理还是西医调理,都需在专业医生的指导下进行,以确保治疗的安全性和有效性。

(来源:《保健时报》)

多踢腿 改善下肢静脉曲张

下肢静脉曲张多因长久站立工作,致使血液循环障碍而使大隐或小隐静脉扩张、伸长和弯曲。表现为下肢浮肿、压之可陷的血管性皮肤病,多见于中老年男性。平时多做按摩小腿、踢腿的运动,可改善或控制下肢静脉曲张的进一步发展。

按摩小腿坐在椅子上或床边,将

双腿架在另一张矮凳上。先按摩左腿,将左右掌贴于小腿内外侧,从膝盖开始,双掌夹住小腿往下推,推至踝下再往回拉,如此推拉,反复按摩上百次,然后换右腿按摩;再将四指并拢,拇指分开,用手掌平推小腿血管曲张部位,来回反复做30次。

踢腿取站立姿势,两手叉腰或扶

栏杆,先用左腿向前踢,接着用右腿向前踢,交替各16次。或取站立姿势,左腿屈起向上抬,并用双手向前抱膝,接着右腿屈起向上抬,动作如前,各做16次。锻炼时可以靠墙站立,以防摔倒。

(来源:《大河健康报》)

高低肩莫大意 脊柱侧弯需警惕

暑期了,许多小朋友妈妈开始为宝贝报各种补习班、兴趣班,小阳(化名)妈妈这个暑期却隔三差五把小阳往医院带,也在参加“补习班”。这个班到底有什么不同,为什么会设在医院里面呢?

原来小学五年级的小阳在学校体检时被检查出来了“脊柱侧弯”,妈妈只是觉得平时孩子做作业喜欢身体往一边歪,走路时感觉孩子两边肩膀一个高一个低,以为只是孩子习惯不好,可是到医院听医生说,脊柱侧弯会影响孩子脊柱的正常生长发育,

早期发现一定要及时干预,不然过了生长发育期就很难纠正了!

武汉市第一医院康复医学科章志超主治医师介绍,脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后危害我国儿童和青少年健康的第三大“杀手”。据统计,我国脊柱侧弯发生率为1.5%~3%,目前我国脊柱弯病人超过300万人,并以每年30万的速度递增,其中超过半数青少年,以在9~12岁的青少年最为常见。

为了帮助这些脊柱异常的孩子尽快恢复健康,武汉市第一医院康复医学

科自2018年就开始进行脊柱侧弯夏令营、冬令营活动,通过集体培训,帮助脊柱侧弯的孩子纠正异常姿势、稳定核心肌群,通过持续不断的坚持锻炼,许多孩子的脊柱侧弯慢慢恢复正常。

小阳就是众多孩子中的一员,今年已经是小阳第二年参加脊柱侧弯夏令营了,通过夏令营活动,小阳目前高低肩已明显改善,通过拍片检查,脊柱侧弯也明显好转了,为了自己的身体健康,小阳还在继续努力!

(武汉市第一医院康复医学科章志超)

夏季是尿路结石的高发时节,其原因除了缺乏饮水、出汗多外,还有哪些不良的习惯会导致结石呢?

1.啤酒、饮料代替饮水

不少年轻人喜欢用饮料来代替水,这是不可取的。不同品种的饮料中含有不等量的糖、酸、乳以及各种氨基酸、维生素、无机盐等营养成分。而大多数尿路结石是含钙结石,成分多为草酸和尿酸,当摄入大量高糖、高蛋白、高脂肪后,就会在体内生成较多的草酸和尿酸,促使结石形成。

2.憋尿

尿路结石发病原因很多,尿路感染就是其中之一。尿液是人体新陈代谢的产物,也是细菌繁殖良好的温床。如果膀胱内憋了不少尿液,细菌就有可能大量繁殖而引起尿路感染。此外,结石形成之后,能成为细菌的掩蔽所。随着结石的增大,细菌也越积越多,形成结石与细菌共存的局面。

3.长期熬夜

人体的肾脏系统负责排除身体多余的钙、尿酸、嘌呤。如果常常熬夜,影响肾脏工作,让身体多余的这些物质沉淀在肾脏内,造成短暂的高尿酸血症,长期下去就可能致结石。



4.晚餐吃得过晚过饱

尿路结石的主要成分是钙,而人体排钙高峰一般在饭后4~5小时。如果晚餐食物中含钙过多,或者晚餐时间过晚,当排钙高峰到来时,已经上床睡觉,尿液就会滞留在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中尿液的钙含量不断增加,就会形成结石。

此外,代谢疾病也可能无形中影响到结石的形成,例如甲旁亢可能引起血钙升高、血磷降低等问题,当血钙显著升高时,患者可出现以结石为主的泌尿系统疾病。

(来源:《广州日报》)

夏季尿路结石高发要注意这些不良习惯

世界铜鼓之乡——河池

近期,广西河池市的铜鼓文化(河池)生态保护实验区上榜国家级文化生态保护区名单。河池市地处铜鼓文化分布区域的核心地带,是世界上传世铜鼓数量最多、分布最为集中、至今使用仍最为活跃的地区之一,被誉为“世界铜鼓之乡”。铜鼓文化(河池)生态保护实验区内有壮、汉、瑶、苗、仫佬、毛南、侗、水8个世居民族,非物质文化遗产丰富多样、绚丽多彩,独具特色。本期,跟随新晋的国家级铜鼓文化(河池)生态保护实验区开启一次添福添寿之旅,一路享受铜鼓艺术、瑶族服饰、非遗文化等民族美学盛宴。

铜鼓之乡——东兰县

路线:抵达铜鼓之乡东兰县——游览红水河第一湾景区,走玻璃栈道,在铜鼓观景台欣赏红水河奇秀、壮丽之美——东兰县长乐宫看溶洞奇观;参观长江镇非物质文化遗产展示馆;到铜鼓习俗重点村板隆村,观看国家级非遗项目“壮族铜鼓习俗”、自治区级非遗项目“壮族春榔舞”,参与打铜鼓、春跳榔舞等互动项目,感受稻作文化魅力。

红水河第一湾景区是国家4A级旅游景区,红水河第一湾河道狭窄,两岸高山耸立直插云天,与水面落差数百米,峡谷间云雾缭绕,是寻奇、览胜、探幽难得的景观。

壮族铜鼓习俗是国家级非物质文化遗产代表性项目,是壮族民众敲击使用铜鼓、收藏铜鼓、铸造铜鼓等一系列与铜鼓崇拜信仰有关的民俗行为。

壮族春榔舞是自治区级非物质文化遗产代表性项目,主要以长木棒头尾相互击打和敲击木春,在跳动中演绎出强弱起伏、荡气回肠的节奏因而得名。

长寿胜地——巴马瑶族自治县

路线:抵达世界长寿之乡巴马瑶族自治县,游览盘阳河景区、仁寿源景区,观看国家级非遗项目“敬老习俗”(壮族补粮敬老习俗);前往巴马百魔洞景区探寻长寿养生秘境巴马赐福



▲红水河

湖、长寿岛,观看《梦·巴马》实景演出,感受国家级非遗项目“瑶族祝著节”等瑶族文化魅力。

盘阳河景区是国家4A级旅游景区,盘阳河经过长期流水冲刷,形成了深谷、溶洞、暗河、瀑布等多美多姿的自然风光,两岸不仅山青水绿,风光明媚秀丽,而且河水水质良好,富有对人体健康长寿有益的矿物质和微量元素。盘阳河景区还是壮、瑶民族聚居地带,也是一条长寿带,其长寿人数密度和长寿环境为世上少有。



▲仁寿源

仁寿源景区是国家4A级旅游景区,是巴马长寿文化的发源地。也是清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送“惟仁者寿”寿匾给寿民邓诚才老人的故居。景区除故居三进院外,园内设有特色食品作坊、游乐场、养生餐馆、民俗歌舞表演等休闲娱乐设施,是集巴马长寿文化、养生文化、孝道文化、饮食文化于一体的旅游度假景区。

敬老习俗(壮族补粮敬老习俗)是国家级非物质文化遗产代表性项目,是壮族孝老、尊老、敬老文化的集中体现。

《梦·巴马》实景演出采用世界顶级灯光音响设备。观众隔河欣赏由200多名专业演员和100多名原生态瑶族村民共同演绎的瑶乡情韵、欢乐山乡和长寿山乡三幕精彩视觉盛宴。演出以歌舞的形式表现了瑶族婚礼、

铜鼓舞、补粮、天浴等巴马魅力文化元素。

避暑胜地——南丹县

路线:前往南丹县游览丹泉洞天酒海景区、南丹白裤瑶生态博物馆,参观“千家瑶寨·万户瑶乡”朵努社区,打卡南丹县歌娅思谷·中国白裤瑶生态民俗风情园景区,探访被联合国教科文组织称为“民俗文化保存最为完整的一个族群”、“人类民俗文化的活化石”的白裤瑶文化,体验国家级非遗项目“铜鼓舞”(南丹勤泽格拉)、瑶族服饰制作技艺,游览南丹瑶望天下景区、南丹丹炉山景区。

丹泉洞天酒海景区是国家4A级旅游景区,依托自治区级非物质文化遗产项目“丹泉酒酿造技艺”打造。景区位于广西最大的白酒生产基地、全国工业旅游示范点广西丹泉酒厂内,景区内共有醉脸迎宾、饮者留名、太一仙洞、金屋藏酒、饮中八仙、石窟酒窖、酿酒取水点、丹泉酒河、百福酒廊、天下第一坛、远古森林、海枯石烂、延寿宫、百酒争艳、藏酒大观、地酒天藏等16个景点。

歌娅思谷景区是国家4A级旅游景区,以生态田园风光、地河溶洞奇观、白裤瑶民俗文化为主要内容,是既

有丰富自然景观和人文景观,又具备较强参与性的生态、文化、体验旅游区。先后获评为“广西五星级乡村旅游区”“中国十大民俗特色酒店”“中国少数民族特色村寨”等。

铜鼓舞(南丹勤泽格拉)是国家级非物质文化遗产代表性项目,鼓阵气势宏大,鼓声气势磅礴,充分展示了白裤瑶勤劳勇敢,人与人,人与自然的和谐,粗犷朴实的民族风格。

瑶族服饰是国家级非物质文化遗产代表性项目,南丹县白裤瑶服饰在广西瑶族服饰中特色非常突出,分男装和女装。服饰又分盛装和便衣,其服饰图案,鸡仔花是主要纹饰,均见于男女服装,体现出对鸡的崇敬。

瑶望天下是一个以白裤瑶民俗为设计蓝本的大型度假村。整体建筑群风格具有浓厚的民族风情。瑶寨中随处可见的牛头、牛角造型的屋顶,是白裤瑶对牛特别崇敬的文化体现。村寨中高耸奇异的蘑菇形状谷仓,是瑶族人为了防止粮食潮湿而建造的。

丹炉山景区位于南丹吾隘镇丹炉屯,其旅游资源十分丰富。丹炉山炼丹古遗址,是目前国内发现保存较为完整的明代炼丹遗址。丹炉山俊秀而奇特,山中绿树成荫,水源不竭,是养生避暑的上佳选址。

(晓樱)

▼歌娅思谷景区



跟着李白“诗游”荆楚

暑期档国产动画电影《长安三万里》火爆全网,诗人、诗歌成为人们热议的话题。唐代诗人李白曾在湖北生活多年,武汉、鄂州、孝感、随州、荆州、襄阳、宜昌等地,都留下了他的云游踪影。让我们跟随诗仙李白,一起游览他诗歌中的荆楚大地。



白云黄鹤 仙游荆楚之旅

游览线路:武汉黄鹤楼——东湖——鄂州莲花山——孝感白兆山——银杏谷

武汉黄鹤楼

故人西辞黄鹤楼,烟花三月下扬州
——《黄鹤楼送孟浩然之广陵》



▲黄鹤楼

李白一生曾多次到达黄鹤楼,写下众多诗句,如《黄鹤楼送孟浩然之广陵》《与史郎中钦听黄鹤楼上吹笛》《望黄鹤楼》等。

东湖

相传公元760年,诗人李白来到武汉,凭吊位于东湖洪山西麓的李北海故宅,又游览到此地,放鹰捕鱼,故

▼东湖



名放鹰台。如今放鹰台上有一座约13米高的“李白放鹰”雕像。

鄂州莲花山



▲鄂州莲花山

鄂州古称武昌,为“铜镜之乡”。唐天宝11年,李白由庐山取道武昌(今鄂州),写下了《送黄钟之鄱阳谒张使君序》。张使君就是郡太守张渐;黄钟造于武昌(今鄂州)。

安陆白兆山、银杏谷

芳草换野色,飞萝摇春烟

——《安陆白兆山桃花岩寄刘侍御馆》

开元十五年春,27岁的李白来到安陆。在这里,他先后隐居安陆寿山和白兆山。同已故宰相许圉师的孙女结婚,并在安陆开始十年漫游生活。生长在白兆山太白峰之巅的白果树,传说为李白亲手所栽。

在白兆山李白文化旅游区里,有李白故里楼群、李白纪念馆、李白石像以及李白诗碑长廊等。

以诗会友 醉游襄阳之旅

游览线路:襄阳古城——襄阳唐城——米公祠——古隆中

襄阳古城

江城回绿水,花月使人迷

——《襄阳曲》

李白有他的偶像,那就是襄阳诗人孟浩然。李白为孟浩然写过很多诗,《春日归山寄孟浩然》《赠孟浩然》等就是其中代表。

襄阳的灵山秀水激发了李白的创作灵感,为此,他写下了脍炙人口的《襄阳歌》和《襄阳曲》,用“江城回绿水,花月使人迷”盛赞襄阳。

襄阳的古城至今墙体保存完好,沉淀了千年的深厚与传奇。

唐城、米公祠、古隆中



▲唐城

古隆中宁静清幽,三国故事“刘备三顾茅庐”的故事就发生在这里;襄阳唐城庄重古朴,气势恢弘;米公祠流芳百世,文脉相承。

山水藏诗 漫游峡江之旅

游览线路:荆州古城——荆州博物馆——荆州楚王车马阵——淩水国家森林公园——洪湖红色湘鄂西旅游区——三峡大坝——屈原故里旅游区——三峡大瀑布旅游区——三峡人家风景区——清江画廊旅游度假区

荆州

渡远荆门外,来从楚国游

——《渡荆门送别》

26岁时,李白在荆州写下《郢门秋怀》,“郢门一为客,巴月已三弦”。郢门即楚国首都郢都,现为荆州市纪南生态文化旅游区。

30岁时,李白给荆州长使韩朝宗送去了一封颇为闻名的书信《与韩荆州书》,留下千古名句“生不用封万户

侯,但愿一识韩荆州”。

跟着李白漫步荆州古城,在关帝庙、关羽祠追寻三国故事;到淩水风景区泛舟百岛风流,拥抱白云仙境;游楚王车马阵,揭开沉睡两千多年“地下王国”的神秘面纱;探荆州博物馆,品味楚人的浪漫想象和精湛创意;到洪湖湘鄂西旅游区,重温革命史迹。

宜昌

朝辞白帝彩云间,千里江陵一日还

——《早发白帝城》

《早发白帝城》中,描摹自白帝至江陵一段长江,水急流速,舟行若飞的情况。这一段水路就是现在的长江三峡段。

举世瞩目的三峡工程,是迄今世界上最大的水利水电枢纽工程。从世界水电之都宜昌出发,走近大国重器——三峡大坝,鸟瞰大坝全貌,千古一坝惊天壮举;寻访屈原故里,领略《离骚》的情怀,感受《橘颂》的芬芳;探秘巴人起源地清江画廊,感受巴土文化的源远流长和神奇魅力。



▲三峡人家风景区

绣口一吐,便是半个盛唐。跟随李白的足迹,到灵秀的荆楚大地走走看看吧。这里有李白曾登临的高楼,还有他歌颂的长江。风光已在路上,赶紧出发吧,来此相逢所有未知的美好。

(来源:综合湖北文旅之声等)

南方人的夏天：凉粉才是续命神器

在又湿又黏、暑气直接从地表贯穿脑门的南方,无论哪一种快乐水,都比不上一碗凉丝丝、颤巍巍的“果冻”——

在西南,它叫冰粉,与红糖、玫瑰糖浆是绝配,跟着火锅、串串红遍全国;在江南,它叫木莲豆腐,微黄润泽透心凉,还多了一份雅致;在闽粤一带,它摇身一变成了仙草凉粉,黑黝黝却丝丝甜,与蜂蜜CP锁死,甚至还有自带奇香的绿凉粉;整个南海北沿,更有别具一格的海藻冰粉“石花膏”,在冰粉宇宙中添上一缕海风。

它们大都诞生自南方不同植物中的果胶。是西南部的假酸浆籽、江南的蒟蒻籽、闽粤地区的凉粉草和礁石上的海石花,这些富含胶质的植物,遇上淀粉和石灰水,碰撞出摇曳多姿的冰粉宇宙。南方人整个夏天的快乐,都是它们给的。

绿与黑 属于岭南人的凉粉色调

冰粉应该是黑的,还是白的?黑与白之间的较量,其实是两种植物种子在较劲。

用凉粉草煮出来的,是黑黝黝的仙草凉粉。无色透明的红糖冰粉,则是用假酸浆种子搓出来的。凉粉草是中国土生土长,而假酸浆是原产南美的外来物种,大约在明末清初时飘洋过海来华,在大西南地区遍地开花。它们一黑一白,源头大相径庭,却都能给出同样清冽、爽甜的夏日滋味。

黑凉粉和龟苓膏,其实是不同食物撞了脸。

黑凉粉的微苦,来自凉粉草自身的味道,是点缀。正宗龟苓膏里的苦,可真是苦得深邃,它由龟板、土茯苓和甘草等中草药,文火熬制而成,龟板上的胶原蛋白,帮助这“药水”凝结成固态。怪就怪,总有不良小贩打着“龟苓膏”的名号,让凉粉草当了龟板的替身。

闽南文化圈的丰富生态,也体现在黑凉粉身上。在街头的糖水摊上,黑草粿旁边总陪着白豆花,选黑还是白,让潮汕人好生为难。到了隔壁的客家地区,黑凉粉又被叫做仙人板。它大气磅礴,要论砖卖,捣碎后加入香蕉露,甜甜的果香与草香,酿就了一个治愈系的梦幻夏天。

绿凉粉,来自老广的田园派选手。

岭南人的冰粉宇宙,并非只有黑白分明。在老广的心目中,那抹晶莹



剔透的治愈绿,才算是真正的夏日小清新。

绿凉粉,往往是夏日糖水店里的头牌甜品。只见老板娘手起刀落,在整块翠绿田园里划出整整齐齐的小方块,盛入碗中,那颜色令人赏心悦目。这森系凉粉,像是闯入黑白宇宙里的小女孩。仅仅是将黑凉粉里的干草,换成了新鲜的凉粉草叶子,烹调方式不变,煮出胶质后则幻化出浓绿色彩。

海上升出一碗石花膏,最是解乡愁。

在南海北沿,从厦漳泉到海南岛,生长着一种珊瑚状的海藻,叫做石花菜,也叫海石花。渔民们冒着风浪将其刮下,晒干后熬出丰富琼脂,就是冰粉宇宙里的清爽海风——石花膏。

由于食材难得,制作石花膏时要小心翼翼:先以清水洗掉盐分和杂质,再以烈日曝晒,重复至少六次,才能入锅熬制。“六晒六泡”后的石花膏,冷凝后清澈透亮,上桌前先以刨刀刮出细条,与白糖水搭配,就是海石花甜汤;加入绿豆、红豆、莲子等五花八门的配料,就是厦漳泉一带的四果汤。

一碗冰粉 在大西南的N种面孔

对西南人民而言,夏天不来一碗冰粉,简直对不起这四十几度的最高温。

四川的冰粉摊摊上,通常是十几个缸子排成阵势,各色应季水果、干果、芋圆等等,令人眼花缭乱。除了常见的红糖、水果、糍粑“冰粉三大件”,还有搭配醪糟、银耳的三鲜冰粉,甜味担当由红糖换成了冰糖,鲜灵又绝妙。

到了重庆,五花八门的配料,反而显得有些喧宾夺主。在他们看来,传统冰粉更像一种街头饮料,无需过分

修饰,自然好喝最重要。通常由草帽老伯镇守的冰粉摊摊,一张简易小桌子,透明玻璃缸里,装着亮晶晶的冰粉;几个铁皮桶,都是提前冰镇好的水;大铁勺挖出来,搪瓷杯倒入红糖浆,塑料瓶戳几个洞,洒下灵魂薄荷精,清爽指数瞬间爆表。

同一款假酸浆籽做的冰粉,在云贵地区有了不同面貌。

在贵州的青岩古镇,至今还保留着最初的冰粉制作技艺。人们从假酸浆里取出种子,包在干净的纱布里反复揉搓,直到种子黏液渐渐析出。再从古井里打水,将放冰粉的碗浸在冰凉井水中冷却。几个小时后,黏液凝结成冻。为了促成冰粉凝结,有人还会加入少许澄清石灰水;家里自己做的,就用牙膏代替,没想到吧!加多少全凭手感。正宗的手搓冰粉,被搅碎后就像一颗颗透明果冻,还包裹着一串串细密、璀璨的气泡。

做好的冰粉,淋上玫瑰蜜,再来点花生、芝麻和山楂片点缀,硬是令人垂涎欲滴。

大理的苍山洱海畔,时常有白族少女,走街串巷叫卖着木瓜水。它和木瓜没有半点关系,跟川渝冰粉一样,都是假酸浆种子的产物。只不过,擅长种玫瑰的云南人,会为木瓜水赋予玫瑰花酱的花香。甜丝丝的冰粉,在云南也多了一份馥郁。

凉虾不是虾,凉糕不是糕。

冰粉、凉虾,是糖水摊里的好兄弟。要做凉虾,先将大米打成浆,经漏勺落入凉水盆中,变成头大尾细的白色米团,在水中就像游来游去的小鱼虾。传统的凉虾,只需加糖浆,比冰粉更有嚼劲,咬上去就像一颗颗带着米香的软糖。

在广西,凉虾有了plus版本——米浆中加入清香的槐花,便是嫩黄可爱的槐花粉。白糖、红糖、黄糖、蜂蜜,都能与这金灿灿的槐花粉搭配,炎炎夏日来一碗,花香连着丝甜,暑气退散!

别急,还有凉糕,消暑界的重磅。凉糕用糯米和粗粮熬制而成,在Q弹爽滑之外,多了一份劲道。川渝人吃凉糕,多半要配竹根熬出来的水,食用时以小刀划开、令糖水浸入,有时还会裹上黄豆面和醪糟,绵密又清凉的甜品。

冰冰爽爽的凉粉 在江南还有一家小独苗

跟南北吃粽子相似,围绕凉粉,也有咸甜之争。

北方人爱吃的咸凉粉,大多脱胎于豆类,浇上辣油、醋和麻酱,是正餐或凉菜;甜凉粉独属南方,以植物胶质和糖水酿就,Q弹爽滑、入口即化,是餐后的甜蜜伴侣。不过,你跟江南人聊“凉粉”,他们多半还是会一愣一愣的。但只要你说木莲豆腐,他们马上就来了精神。

木莲豆腐,长得像极了长江上游的冰粉,光名字就能嗅到江南雅致。它的原材料木莲的果实,长得像倒过来的莲蓬,因此得名。在文人墨客的笔下,它还有另一个风雅的名字:蒟蒻。

蒟蒻的雌果裂开后,饱满的金黄种子乍泄春光。木莲豆腐,就来自金黄的果囊和种子。它的制作方式,跟假酸浆籽并无二致,先将果囊用半天时间晒干,再进行揉搓;凝固剂除了石灰水,还会使用江南特有的藕粉。

绍兴人回忆童年,脑海里总会有一个画面:烈日下,一个挑着红漆木桶的货郎,在街巷中吆喝“木莲豆腐哦!卖木莲豆腐哦!”货郎揭开木头盖子的刹那,满桶色泽淡黄的晶莹果冻,用瓷碗盛出,勺子划碎,锡酒壶倒出红糖水,随意一浇,深色糖浆顺着缝隙流淌,将木莲豆腐映衬得更加冰肌玉骨。讲究一点,再舀一勺糖桂花,舌尖上便留下独属江南的夏天味道。

这样的木莲豆腐,如今已不多见。江南菜市场上常见的“木莲冰爽”、“冰爽凉粉”,常被误认为是木莲豆腐,但大都果胶含量较少,主要成分是魔芋胶、卡拉胶和白砂糖,虽打开即食很方便,但却少了那道淡黄色泽,以及似有若无的植物清香。

(来源:《风物人间》)

追剧狂潮看八月

8月份的暑期档,谍战、探险、校园、古装探案以及都市情感应有尽有,或掀起新的追剧狂潮。



《大宋少年志2》

主演:张新成、周雨彤
播出时间:7月29日
播出平台:芒果TV、湖南卫视

该剧延续了第一部的故事线与人物设定,七斋少年的故事线从北宋都城延展到了西夏,剧集角色上也增添了不少新鲜面孔:异域装扮的少年少女、神秘莫测的秘阁新掌院、武力值强悍的西夏主君、眼神狠辣的斗笠刀客……众人携手用热血与忠诚矢志报国。



《有盼头》

主演:菅纫姿、张博、王志飞
播出时间:8月5日
播出平台:东方卫视、江苏卫视

该剧讲述了林小盼误打误撞从初级家政员,逐步成长为具备统筹管理能力的高级家政人才的故事。林小盼一心想跟男友周之伟结婚,不顾父亲反对、不嫌对方穷苦,却没想到对方竟然逃婚。她追回上海,误打误撞接下清洁大楼的工作,从此揭开家政生涯的序幕。



《铁马豪情的日子》

主演:王雷、袁姗姗
播出时间:8月5日
播出平台:北京卫视、爱奇艺

该剧讲述了新中国成立初期,主人公康本善、王冉秋等是在北京西南长辛店古镇最底层“口”和“缝”里成长起来的长辛店铁路工厂工人,他们梦想“当大工匠,修最难的机器,造最好的火车”。



《冬与狮》

主演:杜淳、王子奇
播出时间:8月9日
播出平台:央视一套

讲述了新中国成立后,国际局势诡谲汹涌,战争威胁阴云密布,我军某部“钢七连”开赴抗美援朝战场,执行穿插作战任务。水门桥是能左右朝鲜战局的砝码,仅剩三十余人的七连,必须完成炸桥任务。“钢七连”以伟大的牺牲精神和强大的革命意志,完成了这个足以彪炳史册的壮举。



《七时吉祥》

主演:杨超越、丁禹兮
播出时间:8月13日
播出平台:爱奇艺

根据九鹭非香同名小说改编,讲述了姻缘阁小仙祥云为高冷禁欲的初空仙君操办良缘,二人阴差阳错牵系上古红线,成为彼此绑定的历劫仙侣,牵绊出一系列浪漫欢乐又跌宕纠缠的七世情缘故事。



《白日梦我》

主演:庄达菲、周翊然
播出时间:8月22日
播出平台:芒果TV、湖南卫视

该剧改编自栖见同名小说,讲述了林语惊在大学重逢了高中时曾经的同桌沈倦,却发现他一直沉浸在亲人离世的创伤中。在林语惊和同学们帮助下,沈倦走出了阴霾重回人生赛场。



《西出玉门》

主演:白宇、倪妮
播出时间:8月
播出平台:腾讯

改编自尾鱼的同名小说。叶流西与昌东,一个为了解开身世之谜,一个为破解过往真相,两人联手深入沙漠。两人在多方势力之间进退周旋,推演出真相,也于一次次生死考验中参透了真爱。



《鸣龙少年》

主演:张若昀、黄尧
播出时间:8月
播出平台:优酷

《鸣龙少年》主打的校园青春,聚焦高三师生的成长以及高考元素。是一部关于“逆袭”班的电视剧,讲述了一群同学在教师的引导下,战胜了自己的人格缺陷,最终实现了自己的梦想。



湖北广播电视台湖北卫视

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:34 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:22 童声朗朗 22:32 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:34 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:22 大王小王 22:31 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:29 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:34 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:24 奇妙的成语 22:31 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 天生我财 08:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 11:50 天生我财 12:25 家住长江边 12:42 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:02 吾股丰登 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:34 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:25 奇妙的诗词 22:29 夜观财经 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:34 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:26 非正式会谈 23:00 长江新闻号	08:00 动画片 09:34 慈海鹊桥会 10:27 白天剧场:薛平贵与王宝钏 17:50 饮食养生汇 18:25 天气预报 18:30 湖北新闻 19:00 中央台新闻联播 19:35 长江剧场:越过山丘 21:10 湖北10分 21:24 戏码头 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台公共·新闻频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
08:00 爱的选择 11:45 荆楚廉政 12:00 长江说法 12:20 旗帜 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:17 大揭秘 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 科普大讲堂 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:10 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:20 科普大讲堂 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:10 科普大讲堂 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:50 直通湖北 12:00 长江说法 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 荆楚老兵 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 荆楚全民健身 21:10 湖北10分 21:30 直通湖北 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号	08:00 爱的选择 11:45 荆楚全民健身 12:00 长江说法 12:20 问健康 12:38 桃花朵朵开 14:46 爱的选择 16:21 桃花朵朵开 18:30 湖北新闻 19:02 大揭秘 19:30 长江新闻 20:45 新闻110 20:55 直通湖北 21:10 湖北10分 21:20 旗帜 21:34 大揭秘 22:20 湖北新闻 22:49 新闻110 23:00 长江新闻号

湖北广播电视台综合频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(1)下-(2)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:午夜蝴蝶(37)下-(40)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 23:00 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(3)上-(4)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:午夜蝴蝶(40)下-(43)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(4)下-(5)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:午夜蝴蝶(43)下-(46)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(6)上-(7)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:午夜蝴蝶(46)下-(49)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 荆楚消防 20:10 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 荆楚消防 23:40 真的在点	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(7)下-(8)下 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:午夜蝴蝶(49)下-(51)下 15:20 钻石剧场:电视剧(1)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点	07:45 紫金剧场:虎胆神鹰(9)上-(10)上 11:05 爱情保卫战 13:15 钻石剧场:电视剧(1)下-(4)上 16:20 第三调解室 16:50 真的在点 17:40 新闻360 18:15 帮女郎在行动 19:05 荆楚大医生 19:55 黄金剧场 22:55 帮女郎在行动精编版 23:25 真的在点

湖北广播电视台影视频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
06:40 酷剧场:连环套(10-14) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 英雄戟(7-9) 17:25 首播剧场:抗日民兵队(26-31) 22:50 经典剧场:希望使命(13、14)	06:40 酷剧场:连环套(15-19) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 英雄戟(10-12) 17:25 首播剧场:抗日民兵队(30-35) 22:50 经典剧场:希望使命(15、16)	06:40 酷剧场:连环套(20-24) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 英雄戟(13-15) 17:25 首播剧场:抗日民兵队(34-38) 21:50 首播剧场:血色军魂(1) 22:50 经典剧场:希望使命(17、18)	06:40 酷剧场:连环套(25-29) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 英雄戟(16-18) 17:25 首播剧场:抗日民兵队(38) 18:20 首播剧场:血色军魂(1-5) 22:50 经典剧场:希望使命(19、20)	06:40 酷剧场:连环套(30-34) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 15:25 英雄戟(19、20) 17:25 首播剧场:血色军魂(4-9) 22:50 经典剧场:希望使命(21、22)	06:40 酷剧场:连环套(35-39) 11:15 影视智斗星 13:25 喜子来了 14:00 影视大明星 14:30 英雄戟(21-23) 17:25 首播剧场:血色军魂(8-13) 22:50 经典剧场:希望使命(23、24)



湖北广播电视台教育频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
09:35 电视剧:浴血勇士 13:30 门当户对 17:00 等着我 19:56 电视剧:大地惊雷 23:31 等着我	09:35 电视剧:浴血勇士 13:30 门当户对 17:00 等着我 19:56 电视剧:大地惊雷 23:31 等着我	09:35 电视剧:浴血勇士 13:30 门当户对 17:00 等着我 19:28 校园戏曲风 19:53 电视剧:大地惊雷 23:40 等着我	09:35 电视剧:浴血勇士 13:30 门当户对 17:00 等着我 19:28 汉字解密 19:53 电视剧:大地惊雷 23:40 等着我	07:46 电视剧:浴血勇士 11:57 门当户对 14:00 长江讲坛 15:04 门当户对 17:01 等着我 19:28 湖北教育新闻 19:53 电视剧:大地惊雷 23:40 等着我	07:46 电视剧:浴血勇士 12:07 门当户对 14:00 长江讲坛 15:04 门当户对 17:01 等着我 19:28 童声朗朗 19:53 电视剧:大地惊雷 23:40 等着我

湖北广播电视台垄上频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
05:26 飞虎队 (8-10) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版 (212) 13:02 垄上看戏:东方侠客 (46-49) 16:37 垄上剧场:战斗英雄 (43、44) 18:29 垄上剧场:厨子与英雄 (1、2) 20:00 垄上行 (181) 20:32 寻医问药 (161) 21:36 垄上故事会 (676- 678)	05:36 飞虎队 (10-12) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版 (213) 13:12 垄上看戏:东方侠客 (50-53) 16:41 垄上剧场:厨子与英雄 (2-5) 20:00 垄上行 (182) 20:32 寻医问药 (162) 21:36 垄上故事会 (679- 681)	05:26 飞虎队 (12-14) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版 (214) 13:02 垄上看戏:东方侠客 (54) 13:55 垄上看戏:喋血孤岛 (1-3) 16:37 垄上剧场:厨子与英雄 (5-8) 20:00 垄上行 (183) 20:32 寻医问药 (163) 21:36 垄上故事会 (682- 684)	05:36 飞虎队 (14-16) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版 (215) 13:12 垄上看戏:喋血孤岛 (4-7) 16:41 垄上剧场:厨子与英雄 (8-11) 20:00 垄上行 (184) 20:32 寻医问药 (164) 21:36 垄上故事会 (685-687)	05:26 飞虎队 (16-18) 07:56 垄上故事会精编版 08:41 垄上故事会 11:58 垄上故事会精编版 (216) 13:02 垄上看戏:喋血孤岛 (8-11) 16:31 垄上剧场:厨子与英雄 (11-14) 19:49 垄上欢乐送 (65) 20:00 垄上行 (185) 20:32 地理标志楚天行 (41) 21:36 垄上故事会 (688- 690)	05:36 飞虎队 (18-20) 08:06 垄上故事会精编版 08:51 垄上故事会 12:08 垄上故事会精编版 (217) 13:12 垄上看戏:喋血孤岛 (12-15) 16:41 小碗说剧 17:33 垄上剧场:厨子与英雄 (15-17) 19:49 垄上欢乐送 (66) 20:00 垄上行 (186) 20:32 地理标志楚天行 (42) 21:36 垄上故事会 (691- 693)

湖北广播电视台经视频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(23)下-(24)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(24)下-(25)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:美好生活 (1-3) 21:56 经视故事会:第三种幸 福(36) 22:41 经视故事会:都挺好 (36-38)	07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(25)下-(26)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(26)下-(27)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:美好生活 (4-7) 22:40 经视故事会:都挺好 (39-41)	07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(27)下-(28)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(28)下-(29)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 经视理财 18:00 经视直播 19:18 经视故事会:美好生活 (8-11) 22:40 经视生活圈之经视说法 22:57 经视故事会:都挺好 (42-44)	07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(29)下-(30)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(30)下-(31)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 维楚有菜 18:00 经视直播 19:10 经视旅行团 19:34 经视故事会:美好生活 (12-13) 21:16 桃花朵朵开 22:54 经视故事会:都挺好 (45、46) 0:19 经视故事会:岳母的幸福 生活(1)	07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(31)下-(32)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(32)下-(33)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:10 经视好吃佬 19:33 经视故事会:美好生活 (14-17) 23:01 经视生活圈之社区辩论 会 23:16 车族风 23:24 经视故事会:岳母的幸福 生活(2-4)	07:19 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(33)下-(34)上 08:03 专题 08:25 经视故事会:锦绣缘·华 丽冒险(34)下-(35)上 09:14 养生栏目 09:56 桃花朵朵开 10:26 专题 10:58 桃花朵朵开 11:27 养生栏目 12:10 我们是冠军 13:22 金牌调解 14:18 专题 14:39 金牌调解 15:26 专题 15:51 金牌调解 16:20 专题 17:00 垮天 17:44 欢乐送 18:00 经视直播 19:19 经视故事会:美好生活 (18-21) 22:47 经视故事会:岳母的幸福 生活(5-7)

湖北广播电视台生活频道

2023年8月15日(星期二)	2023年8月16日(星期三)	2023年8月17日(星期四)	2023年8月18日(星期五)	2023年8月19日(星期六)	2023年8月20日(星期日)
07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:29 经视生活圈 23:47 短秀新生活	07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:29 经视理财 23:43 短秀新生活	07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:53 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活	07:50 电视剧:战雷神 10:45 开讲了 12:25 桃花朵朵开 19:01 我们是冠军 20:52 电视剧:枪神传奇 22:39 开讲了 23:32 短秀新生活



跟着喜子“趣”新疆

2023年7月26日,我们带领61位观众飞往新疆吐鲁番,由此开启为期八天的西域之旅

飞机落地吐鲁番时,大家感受了当地43度的热情。61位观众被合理安排在2台大巴车上,因为新疆旅游车程偏远,由此特意升级为“2+1”航空保姆座椅,座椅上还有充电插头,让观众在舒适度上大大加分。就这样我们大美新疆之旅正式启程!

《可可托海的牧羊人》这首歌,提到的可可托海是我们的第一站。关于可可托海有一个凄美的爱情故事,故事讲述了一位牧羊人和养蜂女之间的爱情。在这里不剧透,希望您能身临其境去了解这段故事。五彩滩毗邻碧波荡漾的额尔齐斯河,与对岸葱郁青翠的河谷风光遥相辉映,可谓“一河隔两岸,自有两重天”,不得不感叹大自然的鬼斧神工。在驱车前往禾木村的路上,已不见来时的沙漠和戈壁,放眼望去都是郁郁葱葱的树林,禾木河静静流淌,原始村落与大草原和谐的融为一体,入住在这里,空气清

新,整个人都会慢下来!被誉为“人间仙境、神的自留地”的喀纳斯,此次行程也有,观众们争相在喀纳斯湖畔拍照打卡。途径S21沙漠公路,我们来到了海上魔鬼城,观吉力湖,是乌伦古湖的一部分。大家很好奇什么叫魔鬼城,导游说“大家看一下自己的装扮”,观众们恍然大悟,因为怕晒,大家把自己包裹成了“魔鬼”。这里主要还是大风刮过湖面,会发出可怕的声音,由此得名!天山天池脚下,换上民族服装载歌载舞,笑成充盈整个湖面!之后我们去到了火焰山,热到什么程度呢?扶手栏杆随处可见的提示招牌“小心烫伤”,手机拿出来一分钟,烫到无法使用!匆匆一瞥后,我们继续赶路,行程到这里已经接近尾声。返回吐鲁番的路上,大家明显对新疆美景美食恋恋不舍。

有观众说三个“最”送给新疆:最好看的风景、最好吃的美食、最远的车程。确实是来一趟新疆才知道口号中的“大美新疆”果然名不虚传。印象深刻的

一件事情是团中的吴阿姨,有一天在酒店房间称体重,自己一上称吓了一跳,近几日让自己长胖了四斤,一直说“伙食太好了,咋搞勒?”还有观众表示新疆随处一拍都是风景,积极要求喜子工作室再组织去南疆的行程,说下一次还要一起玩!

能得到观众朋友的认可与喜子工作室的工作人员密不可分,不管群里反馈什么问题,总是积极响应,尽力解决!每天晚上统一在群里发送当天的所有照片,拍照时总是开玩笑,逗笑观众,让他们放松下来。工作人员也深知老年人不太懂电子产品,有时候一张好看的照片就能让叔叔阿姨开心好久,所以他们尽量多拍照,多记录,像陪伴自己家人一样。

让我们再次喊出那一口号“跟着喜子去旅行,一路好心情”,期待与大家的每一次见面!

(供稿:喜子工作室)

如果您也想加入我们的欢乐旅游团,欢迎拨打报名热线 027-87377777,我们一起出发吧!



跟着喜子去旅行,一路好心情!