

同颂始祖功绩 共绘华夏愿景

——湖北卫视事业部圆满执行甲辰年拜谒炎帝神农大典

► 02 版



多彩活动树社区新风

► 03 版

社区治理齐努力 共筑平安好社区

► 05 版

家装新风：隐形设计的魅力

► 10 版

寻味随州

► 11 版

目不暇接的暑假档来了

► 14 版

6 月好剧，谁有黑马潜质？

► 15 版



湖北秭归 屈原故里

► 12 版



同颂始祖功绩 共绘华夏愿景

——湖北卫视事业部圆满执行甲辰年拜谒炎帝神农大典

6月2日,一场盛大的文化盛宴在湖北随州上演。世界华人炎帝故里寻根节暨甲辰年拜谒炎帝神农大典在此隆重举行,为全球华人献上了一场精彩纷呈的传统文化盛宴。活动由国务院台湾事务办公室、中国文学艺术界联合会、中华全国归国华侨联合会、中华炎黄文化研究会和湖北省人民政府联合主办,湖北卫视事业部执行。全国人大常委会副委员长、民建中央主席郝明金,全国政协副主席胡春华,省委书记、省人大常委会主任王蒙徽,省委副书记、省长王忠林出席大典。省政协党组书记、主席孙伟主持大典。

本届寻根节以“烈山问祖 华夏铸魂”为主题,吸引了来自世界各地的嘉宾、港澳台同胞、海外侨胞、专家学者、



先进模范人物、企业家等各界代表共2500余人参与。大典现场,青年学子代表共同点燃新火,各界人士向始祖敬香,身着各民族服饰的华夏儿女共同唱响《炎帝大歌》,共同缅怀炎帝功绩,弘扬炎帝精神。

已连续承办了13届拜祖大典现场活动的湖北卫视事业部,此次大典的策划与制作更是达到了新的高度。卫视事业部导演组以打造国家级祭祀典范的高标准,坚持“去歌舞、兴礼乐”的总基调,深入研究历朝历代祭祀音

乐、诗经乐谱等,创新编排大典音乐,规范礼生、乐工阵列,将大典的九项仪程与我国古代传统祭祀仪程进行完美融合。在大典仪程、服饰设计、礼乐编配等各环节,都紧扣中华优秀传统文化,展现出“大礼、大乐、大文、大气场”的磅礴气势。

寻根节当天,央视《新闻联播》单条播出甲辰年拜谒炎帝神农大典报道,湖北卫视早间播出的《甲辰年拜谒炎帝神农大典》节目,收视率在全国35城市组省级卫视频道中排名第2位。此外,中央广播电视总台中文国际频道以及新华网、央视网、湖北日报、长江云新闻、随州广播电视台等各级主流媒体,以及腾讯、新浪、网易等平台同步直播,引发全网广泛关注。

湖北广播电视台(集团)召开2024“揭榜挂帅”项目终评会

6月4日,湖北广播电视台(集团)召开2024“揭榜挂帅”项目终评会。

2024“揭榜挂帅”项目征集,分“中华人民共和国成立75周年”“全国主持人选拔大赛”“弘扬新时代湖北精神”“国际传播”以及“其他类”五个主要选题方向。征集阶段,各单位踊跃参与,总编室共收到创意方案32个,其中不仅包含新闻、节目、纪录

片、广播剧、活动等常规类别,还涌现出互动短剧、AIGC动画等创新项目。初评阶段,各内容生产单位派出一线骨干进行网络投票,遴选出15个项目进入此次终评会。

终评现场气氛热烈,各位竞演人在8分钟的时间内,对方案的创新亮点、竞争优势、宣推策划、绩效目标进行了全方位展示,并现场回答了评委

的提问。评委团对入选终评的项目给予了高度肯定,一致认为要以“重大题材、重大投入、重大创新、重大影响”的标准来筛选出真正的好创意、金点子。

此次终评会定评项目将进入台(集团)“揭榜挂帅”重点扶持名单。台(集团)将从资金扶持、宣推扶持、冲奖扶持等方面,对入选项目进行重点培育。



近日,“同心同行·青春力量”第六届海峡两岸青年东湖论坛在华中科技大学拉开帷幕。

本届论坛以“发展与融合”为内核,以“青春力量”为主线,延伸科技、健康、文化三大板块,深入挖掘台湾青年在湖北学习、就业、创业的融合故事。精心策划打造“五个一”亮点,即一组融合故事、一位虚拟数字人、一个青春加油天团、一场科技盛宴、一次媒体的深度聚焦。

活动现场,400多位两岸青年代表、特邀院士、全球知名医学专家等两岸知名人士汇聚一堂,围绕“科技强国”“健康中国”“文化兴国”等内容深入交流研讨,让两岸青年近距离感受祖国的发展脉动。

新华社、中国新闻网、中国日报网、湖北广播电视台、湖北日报、今日海峡、台湾联合新闻网、澳门日报、香港大公报等媒体构筑了一张覆盖面广、渗透力强的“大小屏联动”立体传播网,对第六届海峡两岸青年东湖论坛亮点内容进行了深度报道,引发广泛关注。

(本版稿件来源:台(集团)综合办)

湖北长江云新媒体集团举办“长江论道”暨第27届智能视听与科技创新产业论坛

近日,“长江论道”暨第27届智能视听与科技创新产业论坛在汉举行。

本届“长江论道”以“洞见新格局 智变新视听”为主题,汇聚了视听领域的行业专家、企业代表以及跨行业嘉宾。大家齐聚武汉共同探讨产业“双治理”下的格局之变、跨界协作下的体验之变,以及AI大潮下的生产力之变。大会通过主题演讲、案例分享、展区呈现等形式,为产业的持续增长提供了新思路、新方案。

在5月23日举办的主论坛上,为庆祝中华人民共和国成立75周年,湖北长江云新媒体集团联动全国省级IPTV唱响主旋律,共同推出“美丽中国·灵秀保护地”全国IPTV联播行动。行动包括三个部分:通过电影



《奔跑吧,麋鹿》讲述人与自然和谐相处的故事;面向全国广泛征集展播以保护地为主题的优秀视听作品;推出“全国三亿青少年进森林”“长江少年生态科普游学”等线下活动。

在IPTV“看中国”分论坛上,“直

通高招,圆梦大学”——全国IPTV高招专区项目正式启动。该项目秉承“技术引领、开放创新”理念,通过区域媒体融合生态建设,加快形成新质生产力,探索“媒体+科技+教育服务”的湖北模式。

湖北垄上传媒集团举办
第六届海峡两岸青年东湖论坛

多彩活动树社区新风

在武汉这座城市的各个角落,社区活动如繁花般绽放。这些活动丰富着居民的生活,拉近着邻里的距离,让每一个社区成员都能感受到归属感与幸福感。

公益节增慈善互动

近日,武汉市江岸区民政局、江岸区四唯街道携手辖区各社区党委、街道社工站爱熙社工、共建单位、爱心企业及社区志愿者,共同举办了以“汇聚慈善力量 共创美好生活”为主题的第二届社区公益节。活动现场设置了志愿服务、暖心义诊、公益体验、政策宣传以及备受关注的“书记听我说”环节。

社工设计的“益起动”“益起乐”“益起智”等互动游戏,让居民学习公益知识,了解捐赠途径,鼓励大家积极参与慈善互动;“书记听我说”环节,热心居民张阿姨就小区养狗问题提出了自己的建议,社区书记朱耀文耐心解答,并以九运小区“邻聚·太平”共同缔造实例鼓励居民积极参与小区治理。

这种“街头议事会”形式不仅汇



集了一线民声,还增进了居民对社区生活的共同体意识,推动了社区治理的“同频共振”。 (通讯员:杜昕雯)

传递书香暖人心

近日,武汉市经开区沌阳街道南湾社区的居民们自发行动起来,通过捐赠闲置旧书的方式传递爱心。

社区工作人员带着便携小拖车,上门为居民们取书。居民童先生早早地整理好了要捐赠的青少年绘本、家庭教育类读物和家庭医用类书籍等200余册图书,童先生表示:“这些书籍对社区里的其他人来说,或许还有阅读的价值,这样的捐赠方式我觉得非常有意义。”

此次书籍捐赠活动得到了社区居民的积极响应和广泛参与,大家很高兴自己能为社区的文化建设贡献一份力量。 (通讯员:李怡红)

艺术疗愈助力精神障碍患者康复

近日,武汉市东湖高新区关东街道荷叶山社区活动室内举办了一场创意短袖DIY主题康复小组活动,通过艺术疗法为精神障碍患者提供心灵疗愈。

参与者们纷纷挑选彩笔和颜料,在短袖上绘制出各自心中的美丽图案。有的选择描绘自然风景,有的则偏爱卡通形象,每个人的T恤都成为

了独一无二的艺术品。

除了艺术疗愈,活动现场还邀请了武汉市精神卫生中心的黄医生为大家讲解家庭成员相处与沟通的技巧。针对患者与家属之间的沟通难题,黄医生以专业的角度给出了建议,很大程度缓解了照顾者们内心的焦虑,让他们学会了更加理解和包容患者。 (通讯员:刘丹)

摩登健步展风采

近日,武汉市东湖高新区佛祖岭街道魅力之城社区组织居民前往江夏区小朱湾开展摩登健步行活动。

走在小朱湾沿堤修建的走廊上,不少居民连连感叹,“来到这里仿佛短暂地暂停了紧张的生活,身心舒畅!”魅力之城社区合唱团和魅力之城社区舞蹈艺术团在公园长廊亭放

声高歌,跳起了快乐的舞蹈。魅力之城社区的百名老人穿着各色旗袍、手持团扇或纸扇,开始了一场露天旗袍秀,伴随着悠扬的音乐,旗袍队袅袅走来,展示了老年群体的风采与精神面貌。

魅力之城社区将继续强化全民健身意识,开展更多丰富多彩的文体活动。 (通讯员:查启伦)

近日,武汉市江汉区汉兴街道常二社区新时代文明实践站携手江汉区非物质文化遗产保护中心,特邀非遗传承人李亚平老师,共同举办了一场非遗手工拼布活动。

活动现场,居民们纷纷拿起手中的布料耗材,跃跃欲试。在老师的悉心指导下,大家开始忙碌起来,穿针引线、裁剪布料。经过一段时间的制作,一束束精美可爱的手工拼布花挂件在居民们手中诞生。社区居民余师傅表示:“在老师的指导下,我们做出了这么好看的拼布,非常有成就感。”

(通讯员:戴佳媛 魏宇哲)

露天电影点亮居民“夜生活”

近日,武汉市东西湖区吴家山街道杏园社区新时代文明实践站联合区文化馆电影放映部、吴家山街文体站、碧桂园武汉分公司,在碧桂园公园里小区放映红色电影。

社区工作人员挂好幕布,调试完放映设备后,居民们便携老带幼、三五成群来到小区广场等候。喝着工作人员准备好的凉爽酸梅汤,观看电影《雪狼花》,观影居民纷纷表示:“这样的活动既提供了邻里交流场所,又丰富业余文化生活,希望以后有更多类似活动。”

杏园社区表示,他们将继续开展形式多样的文化活动,为居民提供持续的“精神食粮”。 (通讯员:刘菁)



世界献血者日^{6.14}

WORLD BLOOD DONATION DAY



无偿献血 传递爱心



社区治理齐努力 共筑平安好社区

治安巡逻队点亮网格“平安灯”



近日,武汉市经开区沌阳街道全力北职工社区迎来了一支特殊的队伍——社区治安巡逻队。该队伍由社区联合武汉经开城运公司全力北项目部及武汉怡心物业公司后官湖庭项目部共同成立,其成员为社区网格员、物业安保人员及党员志愿者。他们身着统一服

装或标识,每日携带相关设备,在辖区各小区、公共场所内开展夜间联合巡逻和安全防范宣传,用实际行动点亮网格“平安灯”。

社区制定了包括禁止电瓶车乱停放、禁止外来摆摊和推销、巡查公共场所的安全设施设备等多项治安巡逻工作细则。巡逻队成员在巡逻过程中,不仅要做好安全隐患排查工作,还要提醒大家防火防盗,提高居民的安全防范意识。

自治安巡逻队成立以来,已取得了显著成效。巡逻队发现车辆违停、电线乱牵、违规摆摊等问题18起,均得到了及时处理,确保了辖区的平安稳定。(通讯员:周焜)

武汉社区从治安巡逻、除虫、解决电梯故障、普法、禁毒以及网络安全等多方面入手,共同为居民的平安生活保驾护航。



喷药除虫 净化家园

为有效防止和控制夏季常见有害生物的滋生和传播,近日,武汉市洪山区和平街道纺机社区联合中民万家居家养老服务中心、纺机宿舍业委会及志愿者团队,共同开展了一场除四害消杀工作。

业委会工作人员和居民志愿者们身着专业防护服,针对小区内

的绿化带、楼道、下水道等蚊蝇易滋生地带进行了全面细致的消杀处理。消杀过程中,中民万家的工作人员还向居民们普及了蚊蝇滋生的危害及预防措施,建议居民减少垃圾堆积,保持居住环境的清洁卫生。

(通讯员:张佩)

及时化解电梯故障

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉琴社区汉江苑小区的电梯发生故障,一老一少被困在6楼电梯内。接到消息后,社区工作人员紧急行动。

被困的小朋友哭闹不止且掰扯电梯门,老人也很焦虑。社区工作人员迅速兵分两路,一路联系并接应电梯维保人员,一路赶到被困电梯门外,隔着门安抚居民,耐心等待维保人员到来。半小时内,故障电梯被成功打开,被困居民脱险。



鉴于夏天电梯设备易因过热老化出现机械故障,汉琴社区表示将联合电梯维保人员对辖区内所有电梯进行安全排查,守护居民出行安全。(通讯员:黄琳艺)

深入校园筑牢禁毒防线

近日,武汉市江阳区汉兴街道新湾社区新时代文明实践站联合武汉市司法局戒毒教育矫治所,在武汉市常青树实验学校初中部成功举办了“小司说法”禁毒宣传进校园活动,采用了“线下宣讲+线上直播”的形式,筑牢校园禁毒防线。

禁毒民警为学生们详细解读了毒品的种类、危害以及新型毒品的隐蔽性、迷惑性、伪装性等特点。禁

毒民警耐心解答了同学们的疑惑,并展示了新型毒品的真实形态,如“笑气”“神仙水”以及上头电子烟等,让同学们对毒品有了更加直观的认识。并通过讲解真实案例,让学生们掌握识毒技巧与拒毒方法。

同学们纷纷表示要坚决对毒品说“不”,将所学知识与家人朋友分享,共同抵制毒品的侵害。

(通讯员:马蕾)

“小网格”守护“大安全”

近日,武汉市汉阳区江汉二桥街道桥西社区四网格委员赵玉琴收到了一条来自居民的紧急求助微信。居民因早上匆忙出门,忘记拔掉正在充电的卷发棒插头,担心家中发生危险,便通过微信向社区求助。

接到求助后,赵玉琴立即与同事赶往该居民家中。由于安装的是密码锁,赵玉琴与同事通过微信

发送了开门密码。一进入屋内,大家便闻到了一股焦味,他们迅速跑到卫生间,发现卷发棒的插头仍在插座上,已经散发出明显的烧焦气味。赵玉琴立即拔掉了插头,成功消除了这一安全隐患。从接到求助到隐患解除,整个过程不到五分钟。事后,该居民表示如果不是社区工作人员的及时帮助,后果将不堪设想。(通讯员:张卉)

普法讲座进社区



近日,武汉市经开区沌阳街道海滨城社区邀请湖北维勒律师事务所律师朱律师,为30余名居民代表讲解《民法典》婚姻家庭篇内容。

朱律师以通俗易懂的语言,详细分析常见婚姻家庭争议问

题,重点涵盖婚姻、家庭关系等方面。她结合案例生动解读法条,让居民深刻理解相关法律知识。讲座中,朱律师还耐心解答居民法律疑惑,使大家收获颇丰,纷纷称赞。(通讯员:黄静)

社区人物

同德社区:用真诚服务书写担当

武汉市经开区沌口街道同德社区网格干事阮龙,用真诚的服务赢得了居民的信任与赞誉。

邓世贵爹爹曾因不会智能充电而将电动车推上楼,阮龙与爹爹一起将车推到车棚,并耐心教导其充电方法;老年证年审时,他为不方便的老人上门服务;得到温暖的刘阿姨用自己的实际行动支持着阮龙的工作,她担任楼栋中心户长,积极反馈辖区情况并参与志愿服务。

阮龙通过入户走访、处理各种情况、化解矛盾、帮助特殊人群,默默守护着辖区居民。像阮龙一样平



凡的社区工作者有很多,他们努力践行责任和担当,成为维护社区和谐稳定的中坚力量。

(通讯员:江兰)

社区治理

仙湖社区:
告别“扛罐上楼”的生活

“非常感谢社区!天然气开通后,终于摆脱了扛煤气罐上楼和突然断气的困扰。”家住武汉市汉阳区永丰街仙湖社区祥隆盛世广场小区的林先生高兴地表示。

今年,仙湖社区在日常走访工作中了解到:居民反映罐装气给大家生活带来了诸多不便,小区通天然气成为了居民的共同期盼。为解决这一问题,仙湖社区与天然气公司等相关部门紧密合作,深入小区实地勘察,详细了解了小区规划和居民厨房布局,并通过多次会议制定了详细的工作方案。为确保施工进度,社区曾多次与燃气公司、物业等部门召开协调会,优化工作方案,细化目标,压实责任,简化报装程序,缩短工期,最大程度减少对居民的影响,并确保居民用气安全。

随着主管道施工的完成,标志着居民即将告别“扛罐上楼”的日子。此次天然气报装工程涉及800户居民。

(通讯员:孙俊)



社区活动

新世纪社区:
绘画点亮孩子的童年

近日,武汉市洪山区梨园街道新世纪社区新时代文明实践站携手白天妈妈幼儿园共同举办了一场以“绘梦童真,绽放童年”为主题的风筝绘画活动。

孩子们在老师和志愿者的帮助下,认真完成每一个步骤,将竹条固定在风筝纸上,用细绳紧密连接各个部分。拼接完成后,孩子们用五

彩斑斓的颜料在风筝上尽情挥洒创意。经过努力,一个个色彩斑斓的风筝完工,拿着自己的作品,孩子们满脸自豪与喜悦。社区书记刘婷表示:“看着这些明媚的笑颜,心里瞬间注入一股暖流。社区还会继续整合辖区资源,为孩子们开展多种多样的活动。”

(通讯员:刘沙)

育才社区:
为独居高龄老人免费送餐

近日,武汉市江岸区花桥街道育才社区联合花桥街道中心食堂启动了一项公益活动——每周为辖区内的独居高龄老人送上一份免费午餐。

自这项公益活动开始实施以来,赢得了独居高龄老人的广泛赞誉。花桥街道中心食堂的工作人员表示,他们将根据老人的口味和营养需求,

精心准备每一份午餐。食材采购严格把控,确保食品新鲜、卫生、安全。同时,他们还会根据老人的反馈,不断调整菜品口味和搭配,让老人们吃得健康、吃得满意。在送餐过程中,社区志愿者们积极参与其中。他们不仅负责将午餐准时送达老人家中,还积极了解他们的生活状况和需求。

少儿科普

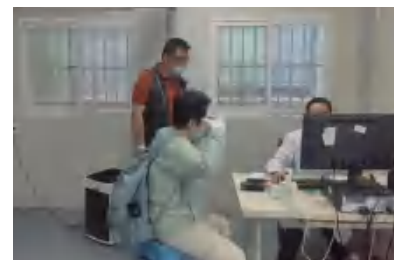
近日,一场以“我所认识的行星”为主题的科普活动在武汉市东湖高新区左岭街道白浒社区青少年活动中心举行,共有30多位青少年及其家长参与。

志愿者老师通过展示真实的行星照片,向孩子们生动地介绍了太阳系中的各个行星,以及我国天问一号成功在火星着陆的壮丽成就。

手工实践环节,老师指导孩子们自己动手制作三球仪:齿轮木板、简易电路板、电池、三色圆珠笔等零部件经过孩子们的巧手拼装,一个个简易的星球运转模型便呈现在大家面前。当通电后,三球仪便开始了自主运转,将日地月的运行规律直观地展示在孩子们面前。

(通讯员:涂雪倩)

社区救助

新松里社区:
救助老人于危难时

近日,武汉市江汉区汉兴街道新松里社区接到翰林华府独居老人孙婆婆求助电话,她头晕呕吐、身体不适且无法就医。

社区负责人刘剑锋、综治主任周劲松与干事汪晶迅速赶往其家中,送她至汉兴街道卫生服务中心检查。因医护人员建议,又带老人到医院做头部CT,结果显示需马上住院抢救。

老人儿子冯先生在上海不能及时赶回,社区人员全程陪同办理手续、安抚老人情绪并向冯先生转达病情。直至晚上九点冯先生到医院,社区人员交接完病情和随身物品才离开。冯先生对社区连连道谢,称在母亲焦急需帮助时,社区及时援手,十分感激。新松里社区用实际行动诠释了对居民的关爱与担当。

(通讯员:吴晶晶 谢贝妮)

今天没出汗,可以不洗澡吗?

出汗要洗澡,是大家都知的共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?

正常情况下,这些皮肤分泌和代谢物(除了灰尘)是有积极意义的。

比如汗液中的乳酸盐、尿素等成分能帮助皮肤保湿;皮脂能与汗液中的水分混合,形成皮脂膜,能帮助皮肤锁水,相当于一层天然身体乳;角质层能保护皮肤,让皮肤抵御外界伤害,不易敏感。而洗澡,会对皮肤状态造成一些微妙影响。

如果你洗得太频繁,一天几次,或者每天都洗太狠,皮肤上的汗液、皮脂膜、表层角质,这些保护你的成分都被冲掉,新的分泌物又需要时间慢慢形成,此时很容易会引发皮肤干燥、瘙痒、皮屑等问题。

另外,频繁的冲洗也会影响表层微生物的平衡。如果每天都让皮肤上的微生物系统重新洗牌,指不定就会引起致病菌的骚乱,反而损害了皮肤的健康。



当然,洗澡太少、太懒也会出问题。

代谢不掉的角质过度堆积,会堵塞毛孔,过量的皮脂让微生物们发展壮大。比如嗜油的马拉色菌会过度繁殖,引起皮肤炎症反应;痤疮丙酸杆菌可能造成痤疮、痘痘等等。

另外,洗澡频率太低可能会产生一些体味,可能会对别人产生困扰。

所以,洗澡还是个度的问题,太多太少都不好。《中国皮肤清洁指南》建议:“一般情况下每2~3天沐浴1次,炎热的夏季或喜爱运动者可以每天洗澡。”从健康的角度说,没有明显出汗的话可以2~3天洗次澡,一般不会有健康问题。

几天洗一次澡这个问题,看起来只是生活习惯不同,其实背后有气候、

年龄、文化的差异性因素。

在南方,你很难有“没出汗”的感觉。因为空气中较高的“温度”和“湿度”,身上的汗液分泌得快、挥发得慢,一旦汗和油脂在你的皮肤上成功混合,感觉自己是个大肉粽,衣服就是粽叶。这样的感受,一天不洗澡会很难受。

但如果你生活在北方地区,就很难体会到这种“人型粘豆包”的感觉,北方大部分地区热就是热,从不黏黏糊糊,尤其是温度不高的季节,因为空气干燥,汗可能还没来得及流,就风干了。

除了地区之外,不同的人,身体分泌的油脂、汗液量也是有区别的,有些人就是更油,就多洗点,有些人皮肤很干,那就少洗点。而且不同年龄也有区别,一般来说小孩和老人的油脂分泌不如年轻人旺盛,所以小孩和老人的洗澡频率也不必那么高。

(来源:丁香医生)

科学用膝 预防运动损伤

膝关节损伤是常见病和多发病,尤其是在运动人群中发生率较高。根据《中国运动医学杂志》发布的数据显示,我国60岁以上人群膝关节损伤发生率为32.1%,70岁以上人群为49.3%,80岁以上人群则高达92.9%。那么如何保护好我们的膝关节呢?

避免频繁、长时间剧烈运动

在运动过程中,膝关节周围的肌肉是最先使用到的,因此如果膝关节周围的肌肉力量不足,就会增加关节的负担。长期高强度、长时间的运动,容易造成关节软骨损伤、韧带劳损。尤其是老年人,因为膝关节周围肌肉力量不足、骨质疏松等原因,会导致膝关节稳定性下降,更容易受伤。如果经常剧烈运动,容易导致关节损伤发生,比如深蹲、跳绳等,以及反复蹲起和跳跃等动作都会对膝关节造成损伤。

注意保暖,避免受凉

膝关节是人体最大的关节,由股骨下端、胫骨上端及髌骨构成,还包括韧带、滑囊、滑膜和半月板等辅助结构。它一旦受凉,就容易引发关节炎。一些女性朋友在空调房里经常



穿超短裙等,这些都会对膝关节造成损伤。所以一定要注意保暖,尤其是在运动后或者气温低时。

控制体重,减轻膝关节负担

研究显示,体重每增加1千克,膝关节承受的压力就会增加4~6千克。我们的膝关节里面有一种软骨,它起到缓冲、减震和润滑的作用。如果体重增加的话,这层软骨会承受很大的压力,时间长了就会造成磨损。因此,控制体重对膝关节健康至关重要。

正确的姿势和运动方式

1.在运动前,要做好热身运动,这样能够减少在运动过程中发生关节

损伤。

2.正确的跑步姿势是要两脚分开与肩同宽,脚尖微微外撇,用前脚掌着地,落地时要注意缓冲,保持身体在一个自然的曲线上。跑步时还要注意保持身体平衡。

3.运动过程中要根据自己的情况选择合适的鞋子和装备,避免穿高跟鞋运动。平时可以穿软底运动鞋来进行日常的锻炼。

4.根据个人情况选择适合自己的运动方式,例如打羽毛球、游泳等。

保护膝关节,关键在于我们日常生活中的细心呵护与科学锻炼。

(来源:保健时报)

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学家和医学研究人员,通过分析两个独立健康数据库中近10万人的数据,发现那些每天至少食用7克橄榄油的人罹患痴呆症的几率更低。相关论文发表于《美国医学会杂志·开放网络》。

此前的研究表明,遵循地中海饮食对大多数人的健康有益。这种饮食推荐摄入豆类、蔬菜、坚果、鱼类、乳制品和橄榄油。为了解更多关于经常食用橄榄油可能对健康有益的信息,科学家分析了60000多名女性和31000多名男性患者的数据。有4751人死于痴呆症相关原因。在比较饮食信息时,研究人员发现,每天至少食用半茶匙橄榄油(约7克)的人,死于痴呆症相关疾病的可能性降低了28%。

研究小组还指出,数据库中很多每天食用橄榄油的人,都是用橄榄油代替烹饪和调味品中的黄油、蛋黄酱和其他植物油,因此他们很少食用蛋黄酱等影响痴呆症发病率的食物。

(来源:科技日报)

每天食用橄榄油或降低患痴呆症几率



甜蜜的夏天

□张炎琴

夏天是一把蒲扇。外婆摇着扇子
我依偎在她怀里
梦中也带着笑容甜

夏天是一个西瓜,红红的瓢
黑黑的籽。你一块,我一块
甜进心里

夏天是一根冰棍。绿豆、赤豆、
白糖。舌头轻舔,嘴巴吮吸
暑意消散,留下清凉

夏天是甜蜜的歌谣,是爱,
是记忆,是欢笑。每一刻,
每一秒。都珍藏在心底,永不老

千岛湖(组诗)

□王翔(辽宁)

告别了游牧出身的祖先
面颊被划出血丝的祖先
在蓝色的荆棘里,挥动长鞭
无须任何示意,我都能找到你

竹管低吟,你的影子在我的湖中
淤积成一千座岛
一千座岛需要一千份爱情,于是
蓝色的冲动 源远流长

无论你在何处登陆,我的女孩守候
在岸边的。一定是半圆型的离愁
接过行李的同时,渡口早已摆渡了
无数的灵魂。月光融融
让我看不到孤独的影子
在最深最深的思念里,面对北方
所以每次见你,我都不言痛与不痛

二

每一次潮涌,都让我拥有了许多
湖蓝色,你的突兀只因温情的裙摆
一千座岛屿如同一千只蝴蝶
一千只蝴蝶铸成的俑,被深埋在
蔚蓝中。所以,爱的抉择
也是生与死的抉择

人生只是个旅程

□韩红军

通往山顶的路,只有一条
狭小而细长,山下的人望着
山上的背影,也开始攀登
想要超越,只能盯紧脚下的泥泞
倘若你不愿丢失,路上的好景致
索性停下来,站在半山腰瞭望
——
上山的人笑你,却不知山顶上的人
正在后悔走得太快,错过了许多
路边的景色

父亲的田野(组诗)

□缪青芳(甘肃)

铁锹与徽章

父亲的身躯一生都挺直着,唯独在
这田野里。麦垄上,父亲佝着背
那挥动的铁锹被大地打磨得透亮
阳光下它反着光,清楚地
晃动着父亲与这土地一生的荣耀
却是在四季里走向成熟

父亲信仰土地的回报,他从未
踏入麦田,尤其是抽穗的时节
甚至于脚下略显低矮的麦苗
它是自然淘汰的生命,不算食粮
父亲也会扶正,大踏步跨过去
那铁锹扛在肩上,像四季的徽章

雨季的回望

雨季来临时,父亲蹲在屋檐下
伸手让这雨敞亮地浇透
却又怕这雨势大了。他冲进雨里
佝着背立在麦垄边,无数的
麦苗饥渴这样的雨。昂首,拜倒

父亲的身躯摇晃着
他该埋怨自己的无能了,无法
遮风挡雨把那垄里的苗淋透了
又汇聚成稀释的泥流,他多想像
提溜孩子一样提溜出来。却从指缝
如流沙滴落,敲醒大地,然后不见

阳光与救赎

骄阳是大地的救赎,为贪婪地索取
为被迫呛入的雨水,是父亲心里
迫切的希望。在雨季撂倒了麦苗

父亲踏入了麦垄
在阳光下,倾倒的麦苗不曾骄傲
却低头摇摆,他自责着,归拢着
阳光下那湿了的脊背。有过雨渍
夹杂着汗渍。在一垄垄的扶正
拥抱里,在消失在田野里
成了信手涂鸦。大抵这样的救赎
是父亲内心里唯一的出路

故里的母亲

□张红艳

劬劳的一辈子从事亘古已有的农事
那阡陌纵横的的田埂上
裁剪出弯腰如弓的影像
播种饥饿的生活之苗
收获四季袅袅的希望,荒凉的岁月
跌落成无数的道道沟坎
悬挂在你的额头和脸上

重茧如蜡 承载了你生命的负荷
却耗磨不掉 你的坚韧和刚强
血管如溪 荡涤你的青春和容颜
却洗涤不走你对故土的执着和率献

你像一颗开枝散叶的大树
为你的子孙撑起了一片绿荫
用汗泪交织成美丽的家园

雾海记忆

□郝王伟(山西)

雾起。雨丝轻抚窗棂
倾听黑夜 漫长而深沉的叹息
惆怅的街灯 绕地影子打转
在失落的一角梦境,徘徊 找寻

疼吗? 回忆彻底跌落月崖
砸伤藕断丝连的温热
跌入若隐若现的冷静
烫吧 眼泪彻底汹涌澎湃
涌起低吟的气管 心脏的弹跳
也灰灰地荡过,熄灭的眼神

雾化。泪丝轻点沙滩
湿润的人 忘了大海有几吨
把喧嚣和静谧都倾吞
在搁浅的一处遗迹

牵手

□曲荣静(山东)

小时候,您牵着我的手
我紧紧拉着您的手,生怕您松手

如今,我牵着您的手。你却
紧紧的拉着我的手,怕我松手
您就像小时候的我一模一样

我知道终有一天您也终将会松开
我的手,我再也牵不到您的手
——母亲

蔷薇花

□陈庆荣(江苏)

花迷着花,叶挨着叶。蔷薇好像
没有尽头,好像邮差头上的蓝天

像海浪起伏的院墙上,爬满了朵朵
盛开的蔷薇花,给初夏的碧空
绽开着她的嫩红的花瓣

任太阳的灼热炙烤,向着阳光铺展
瑰丽的希望。任干渴的空气揉搓
带着诱人的温暖把生活追赶

勋章之歌

□林海平

时光的河流里我是一枚闪亮的勋章
挂在历史的胸膛见证了无数的荣光
岁月雕刻细节,每道光都是故事,
梦想、希望,交织成璀璨星辰。

无需言语,光华自有声响,
黎明黄昏间,我轻轻地歌唱。
非金银,非权杖,我是勇气的印记
坚持的力量,永不消逝。

我不在乎整齐,也不在意长短,我
只要自由地飞翔,在心灵的天空上
时间的见证,生命的奖章,
默默闪耀,照亮无数心灵。

我不求完美,我有裂痕的痕迹,
那是真实的证明,是生活的诗篇
我是勋章,独一无二的存在,
在每个人的心中,都有我的位置

我不重,但能压住岁月的风霜,
我不华丽,但我有力量,有希望
勋章之歌,唱响生命的旋律,
在这个世界上,无声地发光。

农家小院

□萧宸(吉林)

一进院门,
椭圆形菜园里有许多蔬菜
白菜、黄瓜、柿子应有尽有。微风
轻轻吹过,院内红的黄的粉的小花
开得正鲜艳,于风中翩翩起舞
站在树枝上的鸟儿有的欢快地叫着
有的在院子里飞来飞去。院内
一小块空地上,
几棵柳树苗在阳光下
正向四周伸展,
它们努力生长的姿态
为小院增添一份生机。夕阳西下时
望着烟囱顶时起时落缕缕炊烟
我知道,小院是农家人
永远的精神乐园

订婚在腊月初六

□刘长荣(湖北)

姥爷来了,姥姥到了,
今天的订婚仪式,格外珍贵。
我们在构建鸟巢,我们在缔造幸福
从我们的心上将放飞恩爱的一对。
望着他(她)们融入家庭,
我们欢天喜地,心会陶醉。
为他(她)们倾尽所有
我们无怨无悔。我们只希望,
家是游子的归宿,
也是爱情永恒的堡垒
这里是谈情说爱的小屋,
不需要公平公正的大是大非。
这里有一双情人的眼睛,
优点是优点,缺点也是优点,
有时缺点可能还是,
优点成功激动时的眼泪。

思念的黄昏

□陈有志

灯影昏黄,山花暗飘香
思念,没有风的帆,
挥洒青葱记忆。此刻心情
如雾里看山一片茫茫
青苔爬满残墙,窗外雾茫茫
又见一路芬芳。思念,没有尽头
没心没肺两不伤,若还眷恋中
不见故人模样。室内空荡荡
又添几许忧伤,放眼眺望迷茫心动
只是一刹痴情,一世不忘
风雨多年,是否还心上
山青水长,别后是否无恙

华容布贴

□余昌凤(湖北)

与剪刀针线达成共识
沉迷于更多的纹理和花纹
绘图,剪裁,刻板,印刷
修剪、粘贴、制绣
一步步巧妙制作

“孩童背心,口水兜……”
在一面艺术墙,在众多布贴之中
我听见,孩子们的笑声
看见,他们举着稚嫩的小手
轻轻触碰幸福的味道

鱼的认识

□绿本生缘(河南)

你水的情绪,鱼在游
我这条鲫鱼,没有脚

你水的流速,测量我生命的
过程,以及我的存在论
你不是江,你不是海,你不是湖

一条流动的小河
包容我世界的一切



海鸥(外一首)

□文/乌鸟岛

你瞳仁中闪烁着波涛的影子
嘴角里吐露出波涛的喧腾
羽翼摇拂着波涛的形状
中了魔似地追慕着海浪
大海却是那般无情
放任中给你一支凄厉的号角
翻动着呕心沥血的哀肠
你愿可以环飞在清清的河塘
一作明镜自赏矫健的舞姿
使拂水柳条垂青于你的高洁
黄鹂婉转地为你把春神颂扬
这时你却站向澎湃的潮头
先去掂量那深沉险峻的份量
浪珠千万只眸子默认了你的无畏
让鼓劲的风帆载去远航

旋涡

你如扬蹄的群马那飞卷的鬃毛
像激流在奔涌中纷扬的花朵
谁不惊叹,谁不羡慕
这是风的洞穴浪的幽谷
旋转在万水交接之处
远方飞来一只矫健的海鸥
想用坚细的双脚站在旋涡
可是它在搏斗中渐渐畏怯
凄厉地呼叫着,腾起飞远
留下一片碎魂落魄……
投身生活激流的人们
你们如果对人生无限爱慕
就奋起你那桡桨般的臂膀
到那旋涡深处去击搏
不要学海鸥只会高翔着
征服风雨,而永远探测不了
大海深沉的性格

五月的诗行

陈寿才(河北)

五月,如果你把耳朵弄醒
会听到:花儿窃窃私语
燕雀斜飞舒翅,蜂鸟吟哦情诗

五月,所有生命正在拔节
你可以听到:庄稼拼命生长,
它们的骨骼正在不断拉长
就连哗哗作响的溪涧水,也正书写
一泻千里的诗行

五月,诗人的笔正在摩拳擦掌
词汇再也按捺不住了
急匆匆地涌出

旅行者的行囊

□王蔚(北京)

长途跋涉的旅行者身上
总是背着满满的行囊
据说装着沿途找到的一切:
蚂蚱、课本、玫瑰
青春、生活、梦想
走过的日子久了,步调越发沉缓
每到一个新的地方,无非是
千篇一律的行李更替
旧的忍痛舍弃,新的纳入收藏
直至发现襁褓的那一天
初生孩童嘹亮的啼哭声
唤醒了旅行者心底的太阳
于是行囊重了,脚步轻了

菖蒲

□郑镛(福建)

净水卵石,尽是几许清静
不肯沾污泥,自然无心听风荷
翠翠青衣淡淡香
古今菖蒲情结多少事
都说石上菖蒲
是文人的案头好友
我却只当她是家中的妻子
自始至终,我唯爱一生平静
花语着婚姻完美

雨,及雨声,及你

□彭浣尘(山东)

我听见雨声里有你的名字
我听见雨声里,有我的名字
我听见宇宙在说话
小声地,说着我俩的名字

后来,我在我的名字里
听见了你的名字
我在你的名字里听见了我的名字
仿佛我俩的名字是同一个名字
仿佛我俩的一生
浓缩在了同一场雨里

我听见一滴雨在叫另一滴雨
亲爱的,我感觉一滴雨
正在另一滴雨里,体验幸福

两滴雨悄悄地开出同一朵花
两滴雨静静地消失在同一片海里

如果你是我一生的雨
我也会是你一生的雨
每一滴雨里都有一颗太阳
用欣悦的光芒,把另一滴照亮

远离喧哗

□土牛(江苏)

人多热闹的地方,吸引着耐不住的
寂寞。表现欲满迫切的释放
有无听众不重要
像飞向喧嚣湖面的冲动瓦片
演绎水漂式的华美,尽现自得
张扬的神采。溅不起大浪的沉溺
是无法回避的宿命

远离喧哗,对早已厌倦世俗之人
是迟早的事,下定决心转身的一刻
我们看到了一颗平静下来的心
无比澄澈

故园心

□书山微雨(安徽)

故乡的云,飘飘飘去。
萦绕着,故园的山山水水。

心像纸鸢,系着长长的线。
飞不出,父母亲的视线。

故园的路,曲曲弯弯。
连着我驿动的心弦。

心是邮票,贴上浓浓的思念。
寄往那温馨的港湾。

乘法

□知捷(福建)

老屋檐角一滴童年月色
青春梦里那抹飞红
桃花飘逝的影子
秋风拂过不忍离去的雁阵
飞奔来赴约的风雪
一起装入岁月的漂流瓶
泛黄的纸写下古老的乘法时
所有的时光碎片
瞬间酿成浓烈的相思,每当夜风
吹起,我独酌越酺越冽的醉意
以一樽空杯子,对抗
越长越稀疏的须发
越撕越薄的日历,越走越短的路

告别夏天

□郑紫艳(北京)

滴答滴答,时间悄然流逝
不知不觉,夏天已经过去了
炎热的天气,躁动不安的心情
都随着夏季的离开
一起褪去。告别酷夏
告别夏天的热闹,与深夜的繁华
一起进入秋季,用不同的状态
迎接不一样的生活

月的独白

□杜晓旺(陕西)

星辰们的消费观,在宇宙经济
杂乱繁华的这些年比较冒进

作为阳光的借贷分公司
我们坚决不能,紧缩银根
要减息。制造浪漫故事
增加人性化奖励项目

地球上文字冰冷,夜晚总是不安
希望我们的这点爱心
能给他们的温暖,添些缁衣
让睡眠和思念有月银的保障

秋风谣

□叶小美(福建)

天空,高远清湛。仿佛远邨的情书
托秋风快递,许多牵挂如一树树
梧桐叶子,无法藏匿的心事。
浅绿、深黄、霜红。窗台外
桂香流淌,沉甸甸的故事在流传

秋风以口哨,吹响金戈铁马的战歌
路过秦淮河畔,遇见扫帚巷
老门东以及夫子庙。课堂上
老师的质疑,搅动此时的心疼
过往沉痛厚重。烙下这座城的气质
才情涌涌,却低调忧郁
古城墙上秋风萧呐

将喧嚣翻到另一页

□平书宪(山东)

记忆里有许多内容已如猫的影子
无声无息地离开,是谁脱离了城市
一幅夜帷飞到了记忆久远的水滨
停留在一根荻柴之上,独自享有
自己的美。月光叠印流水皱纹之上
陌生人为何多了,一个个在我的
左右闪过。惶惑之间我老去了十岁

鸟影在风中舞蹈,如心灵的笔尖划破
岁月的伤痕。那些沉默的时光
一点一滴地在我的生命里铺开
沉重的轨迹。斑驳记忆如村前古树
盘根错节地编制着梦中的田园生活
故乡在城市的回忆中醒来
将喧嚣翻到另一页
吟唱起母亲的原野我的歌

像草木一样呼吸

□许良才(福建)

用一颗安静的心去贴近一棵树
投入自然界原始的怀抱,这一刻
人与树,完成一场的独特的仪式
万物起源于自然,最终归于自然
凝视这绿色的生命,这向上的力量
总在不经意的时候发现我们的一生
总在忙碌中,履行着造物者的职责
散落的阳光从斑驳的枝叶中穿过
漂泊的落叶在未知的时刻悄悄停驻
在未来的某个时刻,重新用力生长
当你凝视着一棵树,你仿佛看见
生命的意义是从此岸到彼岸
像草木一样呼吸,生长乃至衰老
不息的灵魂如同苔藓一样坚韧,为
柔软的生命作见证,呼吸变得缓慢
六月,窗外的绿意让人思绪放缓

一片叶子

□筱楚(福建)

一片叶子掉在村口的河上
竟然都没有人觉察到
这是一片几近枯萎的梧桐叶
巴掌形状,颜色已黄得令人心慌
无助地漂浮,旋转
这就是秋天的一面旗帜
从我的眼前漂移而过
渐渐地,即将在我视野里模糊
连水流都屏住呼吸

我等着这一刻,雨水来临
将我淋湿得十分彻底。雨水一定
也滴落在我见过的梧桐叶上。
沾染了些许秋意
可能有人轻唤我几声吧
或许,是我产生幻觉
我侧耳倾听着,流水缓缓流去
直至那片叶子消失无踪

一个下午

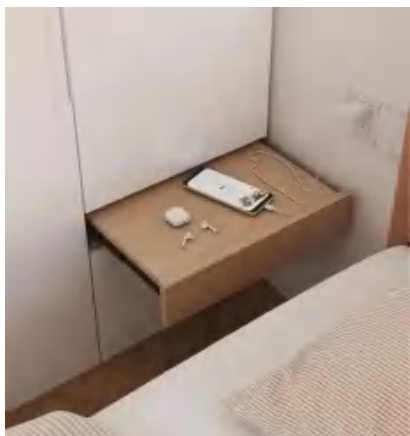
□颜真(福建)

这个下午,被时间咬过的伤口
开始愈合。在大姆山顶
目光随牛儿移动
爬了一个又一个山头
选择平坦的山坡,让草色掩埋身体
连同被恶语中伤过的眼睛
掏空身体的喧哗
那么,刚好可以装下浩荡的风
擦亮的鸟鸣、沉默的远方
把自己泡进脆而薄的阳光里
像茶叶一样舒展。沉迷于寂静
也爱极挣脱天空的风筝



家装新风:隐形设计的魅力

隐形床头柜:实用与美观



传统的床头柜占用空间较大,对于小户型来说尤为不便。而隐形床头柜则完美解决了这一问题。通过将床头柜隐藏在衣柜内部,不仅节省了空间,还使卧室整体布局更加和谐统一。无论是衣柜内隐藏式床头柜还是旋转式床头柜,都能让卧室焕发新的活力。

隐形垃圾桶:清洁与美观



厨房和卫生间是家中容易产生垃

在追求精致生活的当下,家庭装修已不再是简单的堆砌与堆砌,而是更加注重功能与美学的完美融合。隐形设计,作为家装领域的新兴趋势,以其独特的魅力和实用性,正在逐渐改变我们的居住体验。今天,就让我们一起探索隐形设计在家装中的应用,感受它带来的时尚与便捷。

圾的地方,而传统的垃圾桶往往容易占据空间且不易清洁。隐形垃圾桶的设计则巧妙地解决了这一问题。将垃圾桶隐藏在柜体内部,不仅节省了空间,还能有效防止灰尘和污渍的堆积。同时,旋转式或隐藏式的设计也让垃圾桶的取用变得更加方便。

隐形试衣镜:时尚与实用



试衣镜是家中不可或缺的家具之一,但传统的试衣镜往往容易反光或反人影,影响居住体验。隐形试衣镜则通过巧妙的设计,将镜子隐藏在衣柜门背部或门后侧墙等位置,既保证了试衣的便利性,又避免了反光和安全隐患。同时,隐形试衣镜的设计还

能让家居空间更加时尚美观。

隐形鞋柜:整洁与便捷



鞋柜是家中收纳鞋子的重要家具,但传统的鞋柜往往占据空间且容易显得杂乱无章。隐形鞋柜的设计则通过巧妙利用空间,将鞋柜隐藏在入户门侧墙、阳台位置等地方,既保证了鞋子的收纳需求,又让家居空间更加整洁有序。同时,隐形鞋柜的设计还能根据实际需求进行灵活调整,满足不同家庭的收纳需求。

隐形浴室柜:便捷与美观

浴室柜是卫生间中不可或缺的家具之一,但传统的浴室柜往往容易占据空间且影响整体美观。隐形浴



室柜则通过巧妙的设计,将浴室柜隐藏在台面下方或镜柜内部等位置,既保证了收纳需求又让卫生间整体更加美观整洁。同时,隐形浴室柜的设计还能让洗漱用品的取用变得更加方便快捷。

隐形门:隐形与宽敞

在家居装修中,隐形门设计是一个值得考虑的隐形设计。它特别适用于那些具有特殊户型或在客厅、卧室、书房等位置存在小房间的情况,如杂物间或储物间。这些房间的门如果设计得过于明显,可能会影响整体装修效果。隐形门具有两大优势:一是实现门的隐形效果,使得房间在平时看起来像是墙壁的一部分,提升了整体美观度;二是延伸墙面,特别是对于客厅来说,隐形门的设计可以让整面墙看起来更加统一,营造出更加宽敞的空间感。推荐的做法包括旋转隐形门和推拉隐形门,前者通过旋转轴的设计实现门的开合,后者则通过推拉的方式将门与背景墙融为一体,实现房间的隐藏效果。

家庭装修布线技巧与注意事项

在现代家庭装修中,布线工程作为隐蔽工程,其重要性不言而喻。它不仅关系到家庭用电的安全与便捷,更直接影响到整体家居的美观与实用性。本期,我们就来探讨一下家庭装修布线的技巧与注意事项,助您打造安全、美观、实用的家居环境。

家庭装修布线技巧

合理配电:根据室内用电设备的不同功率,分别配线供电,确保大功率家电设备独立配线安装插座,避免超负荷用电带来的安全隐患。

线色分明:相线与零线的颜色应该有所区别,同一住宅的相线颜色应统一,零线宜用蓝色,保护线则必须用黄绿双色线,以提高施工和检修的便捷性。

电阻安全:导线间和导线对地间电阻必须大于 $0.5M\Omega$,确保用电安全。各弱电子系统均应采用星型结构,提高系统的稳定性和可靠性。

避免干扰:当布线路径上存在局部干扰源,且不能满足布线最小净距要求时,应采用钢管布线,以屏蔽电磁干扰。

加装过线盒:暗管直线敷设长度超过300cm时,应加装过线盒,便于后期维护和检修。

导线截面积:电源线配线时,所用导线截面积应满足用电设备的最大输出功率,确保用电设备正常运行。

家庭装修布线注意事项

提供电路配置图:由于暗线布线不容易检查施工质量,施工完成后,施工队应给业主提供一份详尽的电路配置图,便于日后的维护检修。

全面了解家电容量:在布线之前,要充分了解家庭用电设备的总量和后续添置需求,合理规划电线用量和端口规格,确保用电安全。

厨卫间布线规范:厨房和卫生间由于功能性强,地面防水要求严格,因此不能在地面布强电线,而应

在屋顶沿墙壁走线,确保防水功能不受影响。

线路走向规范:电线走向应横平竖直,避免斜拉线路带来的安全隐患和检修不便。同时,转弯处应使用弯管器,禁止使用国家明令禁止的三通四通等。

电线套绝缘管:暗埋线路不能直接埋入抹灰层,而应在电线外套绝缘管,确保电线不受潮、不漏电。套管中的电线不能有扭曲、接头,保证电线使用安全。

电线总截面标准:用绝缘套管组成的一组电线,其总截面应按规定不超过套管直径口的40%,预留足够的空间,便于散热和后期维护。

寻味随州

芒种过了,就是端午,宜神游,宜忘忧,宜随州——

平日随性的随州人,唯独在吃这件事上斩钉截铁。“一定要吃石花”“一定要去小东关吃牛肉面”“拐子饭一定要吃历山张六子”。

随州美食,秉承祖传的一个“慢”字。

汉东路、南关口、大十字路沿街排档,“三合羊烧烤”的花饭用的是羊油,羊油来自每日低温萃取;“津津有味烧烤”的葱香煎包,葱花多到盖住了煎包,能不香吗?清河路的“小谢烧烤”,生肉现串现烤,无人催促。更感人的是物价,藏在东关学校民宅三楼的老麽麽炸炸,是随州孩子的白月光。臭干子包肉一份两元,炸辣条一元一份……

夜幕降临,《神农本草经》中记载的葛根就出现在大街小巷的糖水推车里,主消渴,身大热,起阴气,解诸毒。几个大冰桶装着葛根粉、冰粉、石花,盖子揭开,飘出香甜的雾气,加少许白糖、米醋,仿佛含下一口冰泉。

何必等到银杏黄,最好的时光,永远是现在就出发。

拐子饭



拐子饭是随州人过早的一种风味小吃。当地人说,拐子饭要去江那边尝尝,一排拐子饭随便选,最好试试历山张六子家的。

所谓拐子饭,其实就是猪脚饭,正宗做法是选用上好的猪脚拐子部分及猪肘子卤制而成,在当地,每条街都有几家,猪蹄、牛肉、五花肉、肥肠、牛杂……红油重卤,咸辣入味,口感软糯,还有酥脆的小鱼干无限添加。

看当地人吃拐子饭比自己吃还有意思,来客大呼小叫“老板,老板”,啃猪蹄配二两小酒,一个多小时治愈疲惫。

应山滑肉



在广水市,有“无滑肉不成席”的说法,外地人来了一定要尝尝!“应山(今广水)滑肉”是湖北省非物质文化遗产。“广水滑肉,汁浓味鲜,肉质入口即化,油而不腻。”根据广水市本地大厨介绍,应山滑肉要选取上好的五花肉,调味后下油锅炸至金黄,再用炖煮了两小时的老母鸡汤作汤底,合着萝卜、鱼丸等一块炖煮。一道菜里集齐了猪肉、鸡肉、鱼肉,十分滋补鲜美。

老母鸡水塔片

随州水塔片是类似于馍馍的主食,吃水塔片喝老母鸡汤,是随州人日常喜爱的一种吃法。相传,春秋初期的随国大夫季梁路过随州长岗镇的小村庄时,被农户邀请品尝了这道菜,回味无穷,后回随州城广为传颂,因而开始盛行。老母鸡汤醇香可口,揉好的名为“水塔片”的饼子贴锅边烤成片状,特别香脆,吃时水塔片浸润在鸡汤里,咬一口,唇齿留香。

春卷煎



“春卷煎”已成为随州人招待宾客的上等菜,曾是满汉全席 128 道菜中的九道主要点心之一,并传承至今。春卷的制作主要依赖于卷和煎的工艺,内含鸡蛋、荠菜、藕丁、猪肉、油条、鲜香菇丁、葱、姜、盐,用豆油皮包裹后在锅中煎到两面金黄,起锅装盘即可



食用。煎好的春卷色泽金黄,外皮酥脆脆,内里馅料丰富。若是赶上当地的“泡泡青”上市,菜馅便会换上“泡泡青”,口感更加美味。

牛肉百变



随州黄牛肉出名,街上过早店多是牛肉面馆。每家门前一口大锅,骨汤微微起伏,面条现拉现揉,牛肉块汁水充盈,葱香和红油很是般配。在街上很少见到外卖骑手来往,“点外卖太不享受了吧?”随州土著原话如此。

本地大厨还将黄牛肉和“随州四宝”黑蒜、泡泡青、拐子饭、香菇搭配,开发出各种吃法,赋予牛肉截然不同的味觉体验。

随州香菇的上品“天白花菇”选整颗去蒂,把调好的牛肉馅填进去,高温蒸制即可出炉,口感嫩滑多汁,满口余香;自带一身迷人的“祖母绿”的泡泡青和牛肉、油条、鸡蛋、莲藕一起炒制,用三寸大小的豆皮包裹后煎熟,做出来的牛肉泡泡青可称得上味之佳品;白色大蒜经过特殊处理,摇身一变成了“东方巧克力”黑蒜,不仅让人吃蒜不觉蒜味,还可以入菜烹制出一盘盘美味佳肴——牛肉黑蒜就是最好的呈现。将牛肉馅煎成小饼,和黑蒜组成限定 CP。牛肉的荤香和黑蒜的甜香

相结合,入口格外和谐充满层次感。

大厨们甚至成功探索出 2400 年前曾国御厨的拿手大作——曾侯乙蒸牛肉。《楚辞》中专门记载了蒸牛肉的技法,“蕙肴烝兮兰藉”:蕙香+佩兰+牛肉,这就是曾侯乙的“秘方”。

用小火煨出食茱萸香味,盛出捣碎,起锅烧油、低温慢炸,激发出一股特殊的香气,然后加入盐和梅子碎末搅拌制成秘制蘸料,搭配用藿香腌制过、还充满佩兰香气的蒸牛肉,一口下去,有食茱萸的辛辣、梅子的酸咸、牛肉的浓郁与蘸料的鲜美合奏齐鸣,再来点凉拌菜清清口:菱角、山茶、苍耳配上杏,组合而成的曾侯乙拌菜清爽可口,口感脆爽、清凉解暑的同时,还是健康饮食的新选择。

炸三鲜

随州炸三鲜是用瘦肉、油条和藕丁混合搅拌,加入适量的面粉和葱花,然后用豆油(皮)裹成圆形或其他形状,放入油锅中炸制而成。做好的炸三鲜软润爽口,香酥酥脆,独具风味,让人赞不绝口。它可以切成片,蒸着吃、炒着吃或者下火锅,味道都十分美味。

寻味山中

爱吃的本地人还要开车进山寻农家四合院,这时节女主人在院子里收蚕茧,白色、金粉色、淡紫色……大珠小珠落玉盘。

夏天山上的珍珠花,上了桌叫“将军菜”,以花苞未放的为最好,稍带一点嫩叶采下,开水焯一下,再用竹筐盛着,放在清水中漂一天左右,捞出挤干水,就可凉拌、炒食或余汤了。吃不完,挤干水,放在太阳下晒成干菜,什么时候要吃,用温热水泡开,可素炒,也可炒腊肉,炒鸡蛋。

趁槐花还没开,赶紧摘下花骨朵煎蛋饼,咬开蛋饼,花开舌尖……

湖北秭归 屈原故里

“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。”端午节是我国的传统节日之一，人们总会习惯地将其与屈原联系在一起，它不因屈原而产生，却因屈原流传广泛，影响深远。

这期，带大家来到屈原故里——湖北秭归，祭屈原、拜祖先、划龙船、赛龙舟、赏美食，打卡三站端午节好去处！

屈原祠

每逢端午，很多人开始纪念屈原，究竟怎样的一个地方孕育了如此伟大的灵魂？

2300多年前，屈原被放逐回乡，他的姐姐专程来照看，后世为纪念屈原，便将此地命名为秭归。

在秭归凤凰山，有一座建祠历史可追溯至唐代，因兴修水利而搬迁三次的祠堂——屈原祠。走进山门，歇山重檐，郭沫若先生手书“屈原祠”三个苍遒大字镶嵌在牌楼正中。

屈原祠包括山门、大殿和左右配殿等建筑。山门为四柱三楼式牌坊，高14米，正中额题“清烈公祠”四字，两侧榜题“孤忠”“流芳”。大殿系钢盘混凝土结构，有明清风格，翠瓦飞檐。高耸于崇台之上，益显宏伟壮丽。整体建筑气势磅礴，耸立桔树丛中。整个



彩绘以红、黄、绿、蓝四色调配，相映生辉。东西配房为硬山顶，滚龙脊，饰龙凤图案。室内可供游人题诗作画，品茗小憩。

在屈原祠中，最引人注目的莫过于那尊高达数米的屈原青铜像。看，

他矗立在屈原祠中心的大坝上，面朝浩浩长江，与巍巍三峡大坝隔江相望。听，雾气氤氲的江面上，仿佛有一位诗人迎面走来，吟诵着“众人皆醉我独醒”“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的坚守与赤诚。

屈原故里非遗小巷

你知道在秭归怎样沉浸式体验端午民俗吗？现在带大家打卡体验端午习俗屈原故里非遗小巷。

这条位于闹市街道的小巷，只有百余米长，古香古色的门面房，在一把把艾草的装扮下充满了端午气息。

走进峡江竹编馆，一股清新自然的竹香扑鼻而来。馆内陈列着各种用竹篾编织而成的工艺品：香包、花瓶、昆虫、手提包……每一件作品都巧夺天工、精美绝伦。游客们可以亲手体验竹编的乐趣，感受传统手工艺的无穷魅力。

步入屈艾灸法馆，浓浓的艾草香气扑面而来。货架上摆满了艾柱、艾

条、艾香、艾绒被、艾枕等由艾叶加工而成的小商品。店主介绍，传统制艾工艺步骤可是有讲究的，每年端午前后，进山采艾，晾晒阴干至八九成，陈放储藏三年以上再使用。

三闾刺绣馆内，一种古老的民间刺绣引起了大家的兴致，它兴起于汉代，在两千多年的民间传承中，以屈原出生地秭归县屈原镇乐平里一带最具特色，故被称为“三闾刺绣”。

端午节期间，这里的30多位非遗传承人都忙活了起来，他们把屈原爱国情怀编成丝线包裹粽子；将浪漫文风刺成绣品，成为传承千年的三闾刺绣；再把缅怀和敬仰装进艾叶香囊。



另外，还可以在小巷体验艾灸、点雄黄、品尝屈姑美食等。

秭归国家龙舟训练比赛基地

端午节期间，2024年屈原故里传统龙舟赛在此举办。首次组织申遗地（湖北秭归、黄石与湖南汨罗、江苏苏州）群众共聚秭归。龙舟赛中，将规范化、标准化呈现“点睛—下水—游江—竞渡—抢红”等屈原故里龙舟竞渡传统仪式。

邀请的嘉宾拿起朱红笔为龙头点睛，为龙舟注入灵魂，表达屈乡儿女对于平安吉祥的美好祈愿；“下水咯！”点睛礼成，龙头下水，数名身强力壮的队员抱龙头，快速跑向龙船，随后一跃入水，霎时间鼓声震天，龙头和船桨完全浸入水中，寓意着新一年能够在龙舟赛中获取佳绩；随后，唱了千百年的

《招魂曲》，在长江上回荡，伴着激烈而悲壮的锣鼓和唱腔，数十条龙舟齐刷刷地竖起招魂幡；秭归儿女撒粽子，吟骚诗、唱楚辞，用这种独特的形式，向来自参赛各地的龙舟代表队员们，发出诚挚的邀请，一起同舟奋进，扬帆远航……

龙头点睛、龙舟下水、游江招魂这些传承千年的龙舟竞渡开赛前祭祀仪式，依次进行，来自各地的龙舟代表队，与屈原一起穿越古今，共铸屈原故里秭归龙舟独特人文景观。

秭归用自己独有的方式，向世界讲述屈原文化，让世界听懂中国端午。

原来，屈子从未离去，他一直活在



中华文化浸染的每一片土地。来屈原故里，让欢声笑语，摇曳在光影之间；让幸福甜蜜，印刻在镜头之间。

（来源：湖北文旅及网上相关资讯）

《师说》

THE TEACHER SAID

十二集大型古装情景剧

湖北广播电视台、华誉影业有限公司共同打造大型古装少儿情景剧《师说》



剧情梗概

李夫子辞去云南姚安知府，来到湖北黄安挚友耿定理的家中，准备教书育人、著书立说。执意招收女弟子的李夫子与保守的天台书院格格不入，于是李夫子创立天窝书院。耿定理质疑李夫子教学水平，担心其误人子弟，于是李夫子与天台书院的院长耿定理约定，两家书院年末进行比试，如果输了就要任由学生去留。天台书院创立多年，耿定理更是天下闻名。初创的天窝书院真的能够战胜这样的天台书院吗？



领衔主演



李夫子



耿定理



梅安若



丁芹迟



艾嘉月



宁若云



秦灵雨

创作意义

本剧以传统书院文化为主题，结合现代化的教育方式，用影视剧的形式呈现。剧集围绕时下教育热点展开，探讨教育的真谛，直面成长的难题，在角色中蜕变，在现实里丰盈。

用现代小演员们天真烂漫的演绎方式表现中国古代书院的教育制度，用情景喜剧的方式演绎目前教育制度遇到的难题，引发人们对于教育的思考，让孩子和家长在戏剧影视文化中体会真正的教育。

全片以轻松幽默的风格手法表现了青少年成长过程中遇到的问题，通过言传身教的具体事例展现了正确的解决方法，聚焦于中华优秀传统文化，对当下少年儿童的成长及教育有着不可或缺的重要意义。

影视规格

《师说》有完整的拍摄体系，影片共12集，每集片长为20分钟。本剧由5到18岁的小演员来演绎，“真”而有“度”，“善”而有“法”，“美”而有“趣”，具有“真善美”合一的文化内涵，给孩子以精神和心灵方面的提升。

我们将对通过海选的孩子进行全方位的角色指导与彩排，最大程度地给热爱表演的孩子提供展示自我的平台。

招募对象

面向全市5-18岁青少年 男女不限

报名时间

试镜时间：2024年6月1日-2024年7月14日(剧中角色招满即止)

拍摄时间：2024年8月至9月

播放时间：2025年1月至2月

播放平台：湖北广播电视台视频号，爱奇艺

你喜欢表演吗？

你想让更多人看到你吗？

这是一个自我展示的平台！

我们正在等待闪闪发光的你！

扫码报名



目不暇接的暑假档来了

每年的暑假档,都是各大视频平台竞争最激烈的时候,2024年的暑假档也不例外。随着夏季的来临,各大视频平台纷纷推出了各具特色的暑期档热播剧,从悬疑推理到武侠剧,从古装权谋到现代甜宠,各种题材应有尽有,让观众目不暇接。



悬疑剧：寻求质变

连续几年在悬疑剧上沉寂后,2024年4月,优酷悬疑剧场定名“白夜剧场”,向生活要素材,让类型范式和现实生活无缝对接,故事拉近了和每个观众之间的距离,随即《新生》迎来“小爆”,后面还有《雪迷宫》《边水往事》《以法之名》等不少存货,更大的惊喜据说《白夜追凶》第二季《白夜破晓》将在暑期回归。

爱奇艺向来以悬疑短剧出名。6月6日《看不见影子的少年》率先定档,接下来孙俪和罗晋二搭的现实主义悬疑刑侦剧《乌云之上》有望7月播出,该剧以三合刑侦队的女警官韩青为主线,展现了她在寻找搭档钟伟的过程中,不断遭遇危险和挑战,同时也逐渐揭开了钟伟失踪背后的惊天阴谋。

悬疑片将探寻谜团的感知强化,当观众点开一部悬疑片,心理状态跟坐下来看一场魔术是一样的,借用诺兰《致命魔术》里的话来说:“观众看魔术,就是想要被欺骗。”观众看悬疑,也是想要被叙事逻辑欺骗,骗得有水平,观众才会买单。所以接下来,还会有哪部剧的骗术观众会买单呢?



武侠剧：全面开花

势微好几年的武侠剧今年暑期迎来了井喷,四大平台都推出了自己的武侠王炸剧:腾讯视频3部、爱奇艺1部、优酷视频2部、芒果TV1部。

腾讯的《金庸武侠世界》通过武林传奇人物,东邪西毒南帝北丐这四位武功盖世,性格各异的武林高手,逐步引出整块江湖版图,到《华山论剑》各方英雄集结,再以《九阴真经》过渡,开启《铁血丹心》郭靖与黄蓉等众多英雄豪杰纷纷参加保卫襄阳故事。

《流水迢迢》改编自箫楼的同名小说,讲述任嘉伦饰演的月落城少城主萧无瑕、李兰迪饰演的少女江慈、徐正溪饰演的裴琰,三人之间爱恨情仇的故事。



芒果TV是由罗云熙主演的《水龙吟》,改编自藤萍的小说《千劫眉》。讲述了当朝国丈的义子唐俪辞调查江湖凶案,揭开江湖黑幕的故事。

《少年歌行》用群像刻画的方式,构建出了独特的武侠美学风格,吸睛全网,今年《少年白马醉春风》继续在优酷播出。由侯明昊、何与、胡连馨领衔主演的《少年白马醉春风》改编自周木楠的同名武侠小说,作为《少年歌行》的前传,有着很高的热度。杨洋第一次主演武侠剧,在《雨霖铃》中扮演南侠展昭,去年他的现代剧被嘲的厉害,不知换个赛道,能否翻身。

爱奇艺推出李沁、曾舜晞领衔主演的《七夜雪》,改编自沧月的同名小说。沧月的小说自带流量,李沁、曾舜晞的颜值也在线,就看剧情能不能得到市场认可了。

成毅主演的《赴山海》将同时在腾讯视频、爱奇艺播出,讲述了一名酷爱武侠小说,却被现实磨平棱角的咸鱼肖明明,穿越进武林世界里畅快游历,从武力低微热血冲动的少年剑客,最终成长为有情有义、守护家国的武功盖世的大侠。

古装剧：竞争激烈

在古装剧方面,腾讯视频的待播大剧不少,《庆余年2》虽然提前在5月播出,接下来还有《首辅养成手册》《柳舟记》《长相思第二季》等剧接档。

《首辅养成手册》由张晚意、任敏领衔主演。讲述了女主罗宜宁重生后与三哥罗慎远联手,查清冤案真相,并拆穿前夫阴谋,最终成就权倾天下的内阁首辅的故事。《长相思第二季》目前腾讯视频预约量已经将近600万,不知能否延续第一季的爆款影响力。古装言情剧《柳舟记》据悉已经定档6月上映,根据小说《娇藏》改编,讲述了聪明果敢的柳眠棠和淮阳王崔行舟之间跌宕起伏的爱情故事。主演张晚意、王楚然、刘令姿和常华森为剧集带来了强大的表演阵容。

罗云熙、宋轶、陈瑶等主演的《颜心计》暑期档爱奇艺视频播出,是一部爱情和探案元素相结合题材的古装剧。探案+言情这类型的剧今年上半年已播了不少,想出圈没点新颖的内容只怕不容易。

6月2日优酷视频独家上线的《墨雨云间》小爆开场,为优酷带来了好的开头,不知道接下来谭松韵搭档郑业成主演的古装剧《蜀锦人家》能不能延续热度。《蜀锦人家》主打唐朝女强人经商故事,剧中谭松韵饰演的季英英,不只是用她那绝世好颜斗恶霸,更用她高超的染丝技艺在商场上斗智斗勇。而郑业成则以一身武艺和帅气造型,保驾护航。



暑期档是各大视频平台推出优质剧集的重要时期,也是观众们享受观剧盛宴的好时机。观众希望在这些剧集中找到自己喜爱的演员、喜欢的题材以及引人入胜的故事情节。同时,观众们也通过这些剧集了解到了更多关于历史、文化、职场等方面的知识,拓宽自己的视野。

(来源:综合)

6月好剧,谁有黑马潜质?

6月好剧扎堆来袭,各大视频平台蓄势待发,准备在暑假来临之前争个高下。你觉得谁有黑马潜质?



《墨雨云间》

主演:吴谨言、王星越
播出平台:优酷
播出时间:6月2日

看点:逆袭爽剧、cp好嗑。

简介:县令之女薛狸在经历家庭巨变后,受救命恩人、中书令之女姜梨之托,以姜若雨的身份回到京城,在肃国公萧衡等人的帮助下,克服重重艰险,最终救出入狱的父亲,并帮助萧衡匡扶正义。



《时光正好》

主演:秦海璐、保剑锋
播出平台:湖南卫视、芒果TV、爱奇艺
播出时间:6月3日

看点:秦海璐、保剑锋于琐碎岁月中,重新找寻自我定位,开启人生二次成长。

简介:该剧讲述了三位性格迥异、生活境况处于不同阶段的都市女性遇到的选择与难题,围绕着个人成长和家庭生活,抒写她们的困境与热望。



《边水往事》

主演:吴镇宇、郭麒麟
播出平台:CCTV8、优酷
播出时间:6月

看点:男主在陌生环境中谋生、冒险,从不谙世事到见识人性的善变。

简介:该剧讲述打工小白沈星误入异国他乡三边坡——一个鱼龙混杂三不管的地方。在这里,遇到了游走各个势力之间的和事佬猜叔,因此开启一场又一场的生死较量的故事。



《看不见影子的少年》

主演:张颂文、荣梓杉
播出平台:爱奇艺
播出时间:6月6日

看点:失独警察vs失足少年,双向救赎,携手揭开三组家庭的亲情困局。

简介:该剧讲述了一个“失孤”的刑警与一个“没有身份”的孤儿之间,从对立到相互救赎,一起探寻真相走向光明的情感悬疑故事。



《玫瑰的故事》

主演:刘亦菲、彭冠英、霍建华、林更新
播出平台:腾讯、CCTV8
播出时间:6月8日

看点:看刘亦菲与四位男神彭冠英、林更新、霍建华、林一谱写四段情史。

简介:改编自作家亦舒的同名小说,讲述出身书香世家的黄亦玫,从毕业到工作,再到结婚、生子、离婚,她的生活阅历不断丰富,对待感情有自己独到的见解。即便历经4段失败的情感,黄亦玫始终勇敢独立、敢于追求自我价值!



《颜心记》

导演:于中中
演员:罗云熙、宋轶
播出时间:6月15日

看点:“脸盲症与变脸症”的古装探案恋爱剧。

简介:该剧讲述了罹患脸盲症的越江郡王江心白在身赴河蛮探查“乌香案”时,结识每月“变身”的女游医颜南星,从互不对付到一起惊险破局,三结三离、锁定真心、携手扫除乌香之祸的奇趣故事。



《金庸武侠世界》

主演:周一围、高伟光、陈都灵
播出平台:腾讯
播出时间:6月17日

看点:五大单元故事,全新谱写江湖风云,恩怨情仇,共同构建武侠世界。

简介:该系列剧分为《东邪西毒》《南帝北丐》《华山论剑》《九阴真经》《铁血丹心》五个短剧。《铁血丹心》讲述了郭靖、黄蓉携手闯江湖的故事。《东邪西毒》《南帝北丐》《华山论剑》《九阴真经》四个创新人物单元,谱写老江湖们的前尘往事。



《法证先锋6》

演员:黄宗泽、袁伟豪、蔡洁
播出平台:TVB、优酷
播出时间:6月24日

看点:“法证铁三角”再担使命,插科打诨,并肩作战,破迷追凶。

简介:《法证先锋6》依旧延续了“法证”系列的经典单元破案模式,一共设有10个单元案件。每个案件充满了悬念和挑战,饰演法证专家的黄宗泽、机智法医的蔡洁以及重案警察的袁伟豪,将会齐心协力,一同破解这些谜团。



欢乐下江南 水墨画中游

“人人尽说江南好，游人只合江南老”。孟夏时节，跟随湖北卫视“喜子来了”欢乐旅行团，我踏上了一次下江南的心灵之旅。

首站抵达的，便是被誉为“六朝古都”的南京。这里，历史的厚重与现代的繁华交织成一幅独特的画卷。当我登上中山陵，眼前的景象让我震撼不已。那巍峨的陵墓，不仅是对孙中山先生伟大一生的缅怀，更是中华民族不屈不挠精神的象征。在秦淮河畔，我漫步在“十里珠帘”之间，仿佛置身于一幅流动的水墨画中。金粉楼台、桨声灯影，人文荟萃、儒学鼎盛，让我感觉如梦如幻，仿佛穿越历史时空。而夫子庙的儒学气息，更是让我感受到了中华文化的博大精深。

无锡拈花湾的禅意秀则是一场视觉与灵魂的盛宴，那里的禅意盎然给了我内心一份宁静安详。一入此地，仿佛整个世界都变得安静起来。我沉醉在这青山绿水间，在宁静与安详之中，仿佛心灵得到了洗涤。

苏州，这座被誉为“人间天堂”的城市，更是让我流连忘返。沧浪亭的小桥流水、苏州古运河的游船以及评弹的悠扬，都让我深深沉醉于这座城市的古典韵味之中。在这里，我仿佛穿越到了古代，与那些文人墨客一同品味着江南的韵味。

来到上海，这座现代化大都市的繁华与时尚让我眼前一亮。但更让我难忘的，是这里的传统文化与现代文明的完美融合。在《繁花》的拍摄地，我感受到了这座城市的文艺气息；而在城隍庙，我又领略到了中华传统文化的博大精深。这里的每一砖一瓦、一草一木都散发着独特的魅力，让我为之倾倒。

离开上海，我们又来到了乌镇沙家浜。这里的宁静与古朴让我感受到了江南水乡的韵味。嘉兴南湖纪念馆的红色记忆则让我感受到了历史的厚重与深沉。在这里，我缅怀了那些为了民族独立和人民幸福而英勇奋斗的英雄们。同时，我也更加珍惜现在的幸福

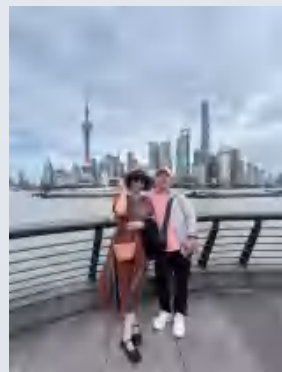
生活，更加坚定地走好自己的人生道路。

西栅的古韵则让我感受到了江南水乡的别样风情。这里的古建筑保存完好，每一处都散发着古朴与典雅的气息。这里的宁静与美丽让我流连忘返，仿佛时间都为之停留。

而杭州西湖与南浔古镇的水乡婚礼体验则是这次旅行中最富有人情味的记忆。在这里，我见证了一场浪漫而诗意的婚礼。新娘身着凤冠霞帔，新郎则是一身长袍马褂，两人手牵手走在水乡的小道上，脸上洋溢着幸福的笑容。这场婚礼让我感受到了浓浓的东方韵味和人情味，也让我对爱情和婚姻有了更深的感悟。

湖北卫视“喜子来了”旅行团组团经验丰富，每一个细节都体现了专业与用心，无微不至的关怀让游客感受到了家一般的温暖。感谢“喜子来了”，让我有机会在夏日里，享受这份独特而美丽的江南风情。

(文:匡颖)



跟着喜子去旅行，一路好心情！