



湖北广电中老年大学

博雅益智
修身怡心 乐享人生

客服热线
13667287760
1348998484

2024 年 9 月 15 日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第 17 期 总第 2080 期

湖北省中老年人才艺大赛活动正式启动

► 07 版

庆祝中华人民共和国成立 75 周年

长江云

第十九届湖北省
中老年人才艺大赛

主办单位：湖北省民政厅 湖北省老龄工作委员会办公室 中共湖北省委老干部局
湖北省文化和旅游厅 湖北省卫生健康委员会 湖北广播电视台

承办单位：湖北老年书画艺术中心

协办单位：中国人寿保险股份有限公司湖北省分公司

“‘桥’见新时代”
湖北广电全媒体行动在汉启动

► 02 版

多方联动,护航学生开学季

► 03 版

简单的几个瑜伽动作,让身材更匀称

► 08 版

武汉新晋打卡地

► 12 版

来武汉求学 美食不迷路

► 13 版

9月新剧清单来袭

► 14 版



湖北广电中老年大学秋季学期正式开学

► 06 版

国内统一刊号:CN42-0005
邮发代号:37-48
售价:1.5元

主管:湖北广播电视台
出版单位:湖北广电报业有限公司
咨询电话:027-85787980



新浪微博搜索@湖北广播电视报-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视报”
湖北广电报业网:www.hbgdby.cn
扫码关注官方微信

中国广电报刊协会第七届一次会员代表大会暨“百城百媒看锦州”采访活动在锦州开幕

9月9日,中国广播电影电视报刊协会第七届一次会员代表大会暨“百城百媒看锦州”采访活动在辽宁锦州隆重开幕。

中国广播电视社会组织联合会会长范卫平、第十届中国文联原副主席胡占凡、中国广播电视社会组织联合会副会长兼秘书长黄炜、国家广播电视总局宣传司二级巡视员陈伟、国家广播电视总局宣传司原一级巡视员、中国广播电影电视报刊协会新任会长杨杰、辽宁省委宣传部副部长、省政府新闻办主任吴滨、辽宁省广播电视局党组成员、副局长朱文飏、锦州市委副书记、宣传部部长汪立坤出席了此次会议。

开幕式上,范卫平对此次会议的召开表示热烈祝贺。范卫平说,中国广播电影电视报刊协会作为国家广电总局主管的一级协会,多年来,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实习近平文化思想,围绕中心、服务大局,为广播电视报刊事业、广电行业高质量发展作出了积极贡献。

范卫平强调,中国广播电影电视报刊协会凝聚着广泛的广播电视报刊人才和媒体资源,承担着重要的行业职能,寄托着广电报刊从业人员的情怀和期待,也承载着党和政府对协会工作的期望和要求。希望新一届领导班子努力开创协会工作新局面,为广播电视行业高质量发展贡献力量。中



国广播电视社会组织联合会将进一步加强“复合式”党组织建设,一如既往地关心和支持协会的工作。

陈伟代表国家广播电视总局宣传司对本次会议的召开表示祝贺。陈伟表示,此次进行换届选举,意义重大。希望新一届的领导班子继往开来,使报刊协会的各项工

汪立坤在致辞时说,文字传承历史,镜头纪录变化,音画展示振兴。在习近平总书记来锦考察两周年、发表“9.7”重要讲话精神一周年之际,中国广播电影电视报刊协会携百余家知名媒体应邀而来,这次大型采访记录活动正当其时,恰逢其势。这里有

汪立坤表示,希望大家驻足锦州、品味锦州,向外界传播推介锦州的精彩。采访记录和传播讲述“英雄城市、

锦绣之州”。

会上,汪立坤向“百城百媒看锦州”活动采访团进行了授旗,中央广播电视总台记者孙莲莲代表与会记者接旗。

中国广播电影电视报刊协会第六届会长梁刚建做工作报告,总结和回顾了

经国家广播电视总局党组批准,大会表决通过杨杰同志任新一届中国广播电影电视报刊协会会长,陈伟、刘惠兰、张利生、余敬中任中国广播电影电视报刊协会副会长,陈秋实同志任中国广播电影电视报刊协会秘书长。

作为新一届领导班子的“班长”,杨杰表示,过去五年多,在广电总局的领导下,协会第六届领导班子工作扎

实认真,成效突出,为第七届会员代表大会的工作打下了坚实基础,向第六

杨杰强调,新一届班子将大力支持各专委会根据各自工作领域的实际情况、发展要求,积极开展有助于行业发展、有利于会员服务的各项创新业务和活动,积极为会员单位组织、协调、联络媒体融合新业态的合作与建设,努力推动协会工作与时俱进、为行业发展注入强大动力。

据了解,本次会议由中国广播电影电视报刊协会、中共锦州市委宣传部主办,锦州新闻媒体集团承办,北京快手科技有限公司协办,来自全国一百余位广播电视台与广播影视报刊社负责人等参加了此次会议。

大会还邀请了中国社会科学院新闻与传播研究所世界传媒研究中心秘书长、研究员冷凇等多位专家做主题演讲,并与来自全国各地的一百余位广播电视台、新闻传媒集团、融媒体中心及广播影视报刊社主要负责人进行了深度交流。快手科技副总裁余敬中在会上分析了短视频行业发展新趋势,部分广播影视报刊社在会上交流分享了各自成功经验和做法。

“‘桥’见新时代”湖北广电全媒体行动在汉启动

近日,“‘桥’见新时代”广电全媒体行动在汉正式启动。11家省市媒体单位的嘉宾共计200多人参加启动仪式。

启动仪式上,云南、江西和湖北的3位记者代表现场进行了《“‘桥’见新时代》故事分享,傣族群舞、黄梅戏等极具地方特色的文艺形式,配合故事讲述,生动呈现长江经济带各省市在科技创新、产业升级、生态保护、乡村振兴等方面的积极作为。江苏、安徽、四川和湖北的4位“金声奖”播音员、主持人和11位长江经济带媒体人发出《长江行 中国行!》宣言,表示将持续践行“四力”,以笔尖和镜头书写长江之美。特邀嘉宾中铁大桥局集团有限公司总工程师周功建、武汉理

工大学跨文化交流与“一带一路”研究中心执行主任加力布(孟加拉籍)分享了桥梁建设背后的故事和给当地带来的变化,彰显了中国建造、湖北建造的强大力量和国际影响。

围绕“跨越”和“开放”,“‘桥’见新时代”广电全媒体行动重点布局了全国广电媒体新闻行动和国际短视频征集展播两大项目。现场,来自11省市广电媒体代表共同按下了启动键。

新华社、央视等央媒,湖北日报、长江云新闻等11省市主要新闻客户端和新媒体矩阵,抖音、新浪、百度等商业平台和网络大V对启动仪式进行了全方位、立体式报道与传播,总传播量超2亿。

湖北广电纪录片《龙舟》在巴黎奥运会期间展映

巴黎奥运会期间,由中国奥委会主办的“龙马风度 体育精神——中华体育文化展”在巴黎盛大开展,这是中国奥委会首次在境外奥运会举办配套的体育文化展览活动。本次展览展出了中国体育博物馆馆藏的百余件珍贵体育文物,其中,在省委宣传部外联处的积极协调推动下,湖北广播电视台精心制作的大型历史文化纪录片《龙舟》精编短片也作为文化展品在展会上播放,与龙舟文物相得益彰,为观众带来了一场视觉与心灵的盛宴。

展会上,纪录片《龙舟》精编短片吸引了众多国际观众的目光,让他们对龙舟运动有了更全面的认识,更激发了他们对中国传统文化、长江文化的兴趣。许多观众表示,过去也曾接触甚至参与



过划龙舟,但仅仅将其当做一项单纯的运动,而这部纪录片让他们认识到,就如塞纳河哺育了法国人一样,长江哺育了中国人,诞生于长江流域的龙舟不仅是运动的载体,更是文明的象征。

纪录片《龙舟》精编短片在巴黎的成功播出,是中华文化、长江文化在国际舞台上的一次精彩亮相,是促进文明交流互鉴的一次积极探索。

来源:台(集团)综合办

多方联动,护航学生开学季

随着开学季的到来,武汉市各社区积极行动,通过组织志愿者、民警、学校老师及家长等多方联动,开展护学行动,加强校园周边管控,进行文明引导、秩序维护、矛盾调解等工作,确保学生们在上下学期间的安全。

陈家咀社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道陈家咀社区对辖区的破损路面,进行修复,为学生的安全出行保驾护航。

永兴路东面路段至陈家咀小学南面路段交叉处是辖区学生及居民出行的重要路段,由于长期受到过往车辆的碾压,近期路面出现了大小不

一的裂缝和坑洼。道路施工队的师傅首先对破损路段进行清理,把碎石清理干净,工人用铁锹等工具把泥青铺平展,最后用机器把泥青修补路段压紧实。经过2个小时的施工,破损路段修复工作顺利完成。

(通讯员:罗佩)



三眼桥社区

9月4日上午,武汉市汉阳区永丰街道三眼桥社区联合陈家咀社区积极组织工作人员、学校老师及家长志愿者在陈家咀小学开展“护学岗”志愿服务活动,确保上下学期间校门口秩序及安全。

活动中,志愿者们在关键路口和路段进行值守,引导学生安全过马路,制止交通违规行为。同时,还发起“安全出行,从我做起”倡议活动,鼓励学生及家长签订安全出行承诺书,共同维护上下学秩序。此外,行动还对上下学路上的安全隐患进行

了排查清除,清除了延伸至马路的杂草树枝,消除了因视线遮挡可能引发的交通事故隐患,让孩子们回家的路更加畅通无阻。

活动结束后,居民们纷纷表达了自己的感慨和肯定。一位学生家长表示:“护学行动让我看到了社区的力量,每一个志愿者都是孩子们安全的守护者。”未来,三眼桥社区将继续与学校、家长以及社会各界人士携手合作,共同为学生的健康成长创造一个更加美好的环境。

(通讯员:汪晴)

江堤街道

9月2日起,在武汉市汉阳区江堤街道社会事务办的指导下,辖区街道社工站、网格员、志愿者、物业服务人员与辖区民警等多方联动,分别在辖区11所中小学关键路口及学校周边区域,进行文明引导、秩序维护、矛盾调解,为学生们营造一个安心而有秩序、热情、友爱的校园环境。

“前方有学校,请减速慢行。”9月2日早上开始,江堤街道在开学第一周每天组织50余名志愿者在辖区钟家村小学三里坡西校区、弘桥小学、

武汉第三寄宿中学等学校周边开展交通劝导志愿服务,助力小朋友和学生平安返校。开学季第一周,学校周边交通高峰容易拥挤,交通志愿者引导员分别在校门口、公交站台附近,引导接送学生车辆即停即走,并迎接学生集中过马路,维护校园周边交通秩序。

“大家都在一个学校上学,为这点小事伤了和气不值得。”一大早上,一名家长骑车送孩子上学,因为赶时间不小心把另一名家长手中的早餐

挤掉了,洒了一地,双方情绪都很激动,为此吵了起来,志愿者闻声跑上前去,三言两语化解干戈,疏散了围观人群,恢复了现场秩序。

“多方联动的志愿服务让孩子们在新学期第一周就感受到了来自社会大家庭的温暖,这是给孩子们开学最好的礼物!感谢街道对学校工作的支持!”学校师生纷纷表示。下一步,江堤街道将整合多方力量和资源,合力筑牢校园安全屏障,护航学生平安健康成长。



9月2日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口社区积极组织志愿者联合江北派出所,在黄金口小学和琴断口中学开展护学行动。

入学高峰时段,车流量与人流不断增大,志愿者们和民警们迅速行动起来,他们忙碌地引导过往车辆有序通行,提醒司机减速慢行、注意避让学生,同时对车辆进行合理分流。他们还耐心地引导学生和家长遵守交通规则,安全过马路。在大家的齐心协力下,校园周边交通秩序井然,为学生们安全返校筑牢了坚实的屏障。

(通讯员:潘念)

黄金口社区

汉沙社区

近日,汉阳区政协委员、社区主任助理张晓与汉阳区永丰街道汉沙社区的干部们共同行动,为“爱心资助”的困境学子王李超提供了温暖助力。他们一同护送王李超前往华中科技大学,并

帮助他顺利完成了新生入学手续。

在完成所有入学准备后,张晓递给王李超1000元作为生活费,表示:“这是你的生活费,现在你已经踏入大学校门,后面无论遇到什么困难都

记得跟我说。”王李超感激地应道:“谢谢张伯伯!谢谢您和社区对我无微不至的照顾,请您们放心,我一定用功努力学习,不辜负您们对我的希望。”

(通讯员:陈晶)



中秋

2024年9月17日
农历八月十五

今夜月明人尽望
不知秋思落谁家



禁毒宣讲齐行动,开学第一课敲警钟

近期,围绕开学季的各类安全主题,武汉各社区开展了一系列丰富多彩的活动,通过不同的形式和内容,为学生和家长带来了实用的安全知识和生动的文化体验。

桃林社区

近日,武汉市江汉区汉兴街道桃林社区“黄姐有法子”法律志愿服务队联合江汉经济开发区派出所、武汉市第七中学、汉兴街中心戒毒社区、以“开学第一课”为契机开展“远离毒品 绿色成长”禁毒知识宣讲活动。

课堂上,江汉经济开发区的易警官在课堂上为大家讲授了“开学安全第一课”的重要性,内容涵盖了防溺水安全、交通安全、食品安全、心理健康以及禁毒工作等方面。禁毒专干通过多种方式向学生宣传法律和禁毒知识,包括视频讲座、禁毒知识问答以及发放禁毒宣传手册。他们从“什么是毒品”“毒品的危害”“吸毒贩毒的案例”以及“青少年怎样预防毒品”四个方面,为同学们全面讲解了毒品知识。



在讲解过程中,还设置了有奖竞答活动,学生们积极回答,现场氛围热烈。随后,同学们观看了禁毒警示教育微视频,对毒品的危害性和吸毒的严重后果有了更深刻的认识。最

后,禁毒专干向学生们展示了各类毒品仿真样品,学生们仔细观察,对毒品的外观形态和种类特征有了更直观的了解。

(通讯员:陈凤莲)

近日,武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区二楼会议室内,一场围绕防范校园欺凌、网络安全等主题的普法活动正在进行,此次活动是逸景华庭社区和洪山区检察院的法制共建之旅。

活动现场,来自洪山检察院的普法莲姐姐采取有奖竞答、莲姐姐小讲堂、播放普法动画片等形式以案释法,向孩子和家长生动讲解了“校园欺凌的内涵与表现方式”“面对校园欺凌,如何自护”“什么是数字原住民”“未成年人能否直播打赏、游戏充值”等知识,将具体法律法规与典型案例相结合,引导同学们正确应对校园欺凌。现场家长和儿童积极参与,气氛热烈,家长们纷纷表示在开学前举办此次活动恰到好处。

通过参与知识竞答获得奖品的方同学表示,“在今后学习生活中,一定做一名学法、知法、懂法、守法的好少年。”

(通讯员:周纯燕)

仙山社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道仙山社区的志愿者们和工作人员开展禁毒宣传活动。

工作人员一大早向辖区群众、沿街商铺、顺丰等快递站点发放禁毒宣传资料和宣传环保袋。同时将禁毒宣传单发放到快递小哥手中,充分发挥他们行业灵活性强、覆盖面广的特点,营造全民参与禁毒氛围。

仙山社区工作人员和志愿者们面对面与居民们交流,提醒他们发现可疑情况及时向派出所报警,并鼓励居民们积极当好禁毒宣传员,引导家人、亲戚朋友拒绝毒品,远离毒品。鼓励群众勇于举报违法犯罪行为。

快递小哥黄先生说:“这是我第一次参加这种活动,一开始担心大家会对这种宣传有排斥,但通过沟通,大家逐渐明白了我们的用心,我决定以后要经常参加这种活动,不仅能够将禁毒知识传播给他人,自己也能得到学习与锻炼,也算是为禁毒战争贡献了自己的一份力量!”

(通讯员:李露)

金域蓝湾社区

近日,武汉市经开区沌阳街道金域蓝湾社区开展了一场“扫黄打非,手绘非遗风筝”活动。

活动现场,志愿者详细向孩子们讲述在风筝上绘画的技巧,在家长和志愿者的帮助下,孩子们纷纷拿起画笔,展开丰富的想象力,在风筝上勾勒出一幅幅精美的图案。这些图案不仅展现了中国非物质文化遗产的独特魅力,还融入了扫黄打非的主题元素,寓教于乐,让孩子们在创作的过程中学习到了如何辨别和拒绝不良信息。看着自己亲手制作的风筝飞上天空,孩子们边跑边笑。

(通讯员:朱熙)



四台社区

近日,武汉市汉阳区永丰街道四台社区新时代文明实践站联合永丰街禁毒社工在田家台小学开展“开学第一课 禁毒我先行”禁毒知识宣讲活动。

活动中,禁毒社工及社区工作人员准备了图文并茂的宣传折页,逐一发放到小朋友们的手中。随后,活动通过多媒体宣传片向学生们讲解了毒品的种类、危害及如何预防毒品,重点围绕新型毒品的伪装“外衣”和针对近年来比较流行、危害较大的新

型毒品及新精神活性物质进行了宣传。活动最后,通过观看仿真毒品,学生们认识了种类繁多的传统毒品和伪装毒品,了解到善于伪装的“跳跳糖”“可口可乐”“致幻邮票”“冰毒”等,引导学生们提高毒品辨别能力和自我防范能力。

学生们纷纷表示,在今后的生活中将会提高防范意识,坚决抵制毒品,也会向家人和朋友积极传播禁毒知识,争做“禁毒宣传员”。

(通讯员:秦梦霜)

声明

武汉东湖新技术开发区光谷商贸企业联合会开户许可证遗失,开户银行:兴业银行武汉光谷支行,基本存款账户,核准号J5210031117302,特此声明作废!

2024年9月11日

湖北广电中老年大学秋季学期正式开学

金秋送爽,丹桂飘香,湖北广电中老年大学迎来了2024年秋季学期的正式开学。9月2日上午,在江岸区后湖校区,来自四面八方的老年学员们满怀期待地踏入了校园,开启了他们崭新的学习之旅。

上午8时30分,随着第一节课的开始,各个教室迅速沉浸在浓厚的学习氛围之中。国画课堂上,王雪汉老师倾情授课,点墨之间在宣纸上勾勒出牡丹画卷,学员们细细观摩笔法,在宣纸上留下水墨风采;声乐课堂上,杜洁丹老师以她那动人的歌喉,为学员们带来了美妙的音乐享受。学员们跟随老师的节奏,齐声歌唱,悠扬的歌声回荡在整个校园,让人感受到音乐带来的无限魅力与愉悦;舞蹈课堂上,曼妙的身姿尽显无限的生机,跟随着吴银燕老师,学员



们尽情跳跃、旋转...此外,为了进一步丰富学员的学习生活,学校还组织了一系列名师公开课,这些课程的开设,不仅丰富了学校的课程体系,也进一步提升了老年教育的现代化水平。

施波作为众多学员中的一员,对学校的环境和学习氛围赞不绝口。她表示:“尽管武汉的夏天炎热难耐,我们依然赴这场和学校的约定,因为这里有着我们追求知识的热情和想实现的梦想。”

在新的学期里,我们期待每一位中老年学员都能在湖北广电中老年大学这个温馨的大家庭中,找到属于自己的学习乐园和社交舞台,共同书写老年教育的新篇章。

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:

各类兴趣课程教师(只要您有一技之长,欢迎加入我们)

任职要求:

- 热爱老年教育事业,具有良好的师德师风。
- 具备相关专业背景或丰富的教学经验,能够独立完成课程设计与教学。
- 沟通能力强,有耐心,善于激发老年学员的学习兴趣与潜能。
- 身体健康,能够适应老年大学的教学安排。

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,何老师 15549316360。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。

老年大学期待与您携手,共同为老年学员打造一个充满爱与智慧的学习乐园!

携手共创美好中老年教育
湖北广电中老年大学教师招聘启事

课程推荐



胡龙鑫老师——合唱班推介

广电红帆艺术合唱团,以歌传情,以歌会友,以高水平的演唱打动人心,以合唱为文化交流平台,积极参加各类各层次演出活动,争取每年参加一次全国或世界合唱比赛交流活动,目标是成为湖北最优秀的中老年合唱团。带着爱与温暖,一起扬帆,加入广电艺术合唱团,共赴精彩音乐之旅!

基本要求

年龄:40-69周岁热爱音乐、喜欢合唱的中老年人

人数:50-60人

条件:身体健康,具有一定声乐基础、乐感好,能识五线谱

排练地点:湖北广电中老年大学后湖校区(江岸区建设新村路2801号三楼(建设新村路与怡和路交界处))

要求:能确保每周一次2-3小时的排练

报名咨询电话:徐老师 13871581783 周老师 13277910985



武略老师——时装模特班

武汉市模特协会秘书长,武汉市文化艺术交流协会模特分会会长,湖北省文化艺术交流协会模特专委会秘书长,曾在第十届 CCTV 模特大赛荣获全国十佳模特与最佳才艺奖。

时装模特班专为热爱生活、追求优雅的您设计。课程内容:形体训练、基本站姿训练、台步站姿训练、基本造型训练、平面表演技巧、道具的表演技巧、各类服装的表演技巧、台步步伐训练、服装搭配、镜前表现、综合技能训练、不同服装表演风格实训、一对一定制训练、时装周表演培训、节目创编等等。

文笛老师——语言艺术

湖北广播电视台主持人,主任编辑。武汉传媒学院播音与主持艺术学院副教授。武汉市老干部朗诵艺术团秘书长,湖北省朗诵艺术家协会会员。

专为热爱表达、渴望提升个人魅力的您精心打造的。在这里,我们不仅仅教授语言表达的技巧,更深入挖掘语言的魅力与情感的力量。课程融合朗诵、演讲、配音等多种形式,通过专业导师的悉心指



导与互动实践,帮助学员掌握发声技巧,提升情感表达能力。无论是日常交流还是公众演讲,都能让您的言辞更加生动有力,充满感染力。

乔伟东老师——器乐团班

课程将从基础乐理知识讲起,逐步深入至各乐器的演奏技巧与曲目练习。教学内容包括:

演奏技巧训练:针对不同乐器,设计循序渐进的演奏技巧训练,如指法、呼吸、弓法等,注重手眼协调与身体姿态的规范。

曲目练习:精选适合老年人演奏的经典与流行曲目,既有古典名曲也有现代作品,通过曲目练习提升学员的演奏水平与音乐表现力。

课程精心设计,从零基础到进阶提升,专业教师耐心指导,让您在轻松愉悦的氛围中重拾乐器梦。每周相聚,不仅学习技艺,更收获友谊与健康。让音乐成为晚年生活的最美旋律,开启您的艺术新篇章!



扫描二维码添加
湖北广电中老年大学微信

湖北省中老年人才艺大赛活动正式启动

为学习宣传贯彻党的二十届三中全会精神,深入贯彻落实习近平总书记关于老龄工作的重要指示批示精神,近日,由湖北省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台多部门联合,携手举办第十九届湖北省中老年人才艺大赛,这是促进老年人社会参与,推动老有所为、老有所学、老有所乐的又一重要举措。

本次大赛以“庆祝中华人民共和国成立75周年”为核心主题,精心设置了诗词、书法、绘画、摄影四大类别的比赛项目,旨在全面展现老年人积极向上的精神风貌和深厚的文化底蕴,通过艺术的形式表达他们对祖国的热爱和对生活的热爱。

据大赛组委会介绍,参赛作品将围绕“庆祝中华人民共和国成立75周年”这一主题进行创作,充分展现老年人的艺术才华和创作能力。优秀作品将有机会在全省多个市(州)、县(市、区)进行巡展,让更多观众感受老年人的艺术魅力。

为了确保大赛的公正性和专业性,大赛审评委员会将由来自各领域的中老年专家组成。他们将对参赛作品进行客观公正地评价,着力促进才艺作品进一步提升技艺、促进创新,推动艺术的传承和发展。

对于申报作品的广大中老年人而言,这既是一个展示自我才华、交流艺术心得的宝贵平台,也是一次传承尊老敬老美德、以文会友、丰富精神文化生活的盛大聚会。随着大赛的日益临近,热切期待更多中老年人踊跃参与其中,共同见证这场属于中老年人的才艺盛宴。

活动方案

一、参赛条件

- (一)在湖北省常住。
- (二)年龄在50周岁以上(1974年8月31日前出生)。
- (三)具有一定的专业基础。专业人员、业余人员均可参加。

二、比赛类别

(一)诗词类:题目自拟,每位作者参赛作品限1首(章),征稿体裁为古典诗词(五绝、五律、七绝、七律、词)和现代诗歌(含散文诗、微型诗)。古典诗词的用韵,“平水韵”和“中华通韵”皆可,但不得混用。现代诗歌每首不超过60行,散文诗不超过1000字,微型诗规定为三行诗。作品必须原创,谢绝应酬诗词和自传式诗词。作者拥有作品永久署名权。

(二)书画类:分书法(毛笔书法、篆刻)、绘画(国画、油画)两种;书画作品

为竖式,尺寸不超过六尺宣整张(不大于180×96厘米),斗方、扇面、扇圆皆可,不需装裱;草书、篆书需另附释文;篆刻作品每件须印6方以上的作品,同时附边款和文字说明。

(三)摄影类:参赛作品采用电子文件方式投稿,作品格式为JPG,不小于5M、特别优秀的不小于3M;单张和组照作品均可参赛,每幅作品的作者署名限1人,每位作者参赛作品不超过5幅,组照按1幅计算,组照每幅不超过3张;每幅投稿作品(组图照片须编序号)建立单独文件夹,文件夹命名格式为:作者姓名+手机联系方式+作品标题+拍摄时间地点+单位;不限制作品的体裁、风格、色彩,照片仅可作亮度、对比度、饱和度适度调整,严禁进行其他技术处理,否则取消参评资格;投稿者应保证对报送作品拥有独立、完整、明确、无争议的著作权;作品涉及拍摄对象的肖像权、名誉权、隐私权等法律责任由作者自负;发生任何相关纠纷,一切法律责任由投稿者本人自行承担。

三、比赛要求

诗词、书画、摄影作品须属本人原创,未参加过其他任何比赛,作品内容要求突出大赛主题,弘扬社会主旋律,传播正能量,中心突出、健康向上。

四、比赛方法

(一)按照属地原则,由各市州民政局组织本地区诗书画影社会组织、团体等相关单位和个人参加大赛活动。全程比赛不收取任何费用,作品原则上不退稿,不接受二次投稿,请自留底稿。

(二)参赛流程

1.参赛选手先扫描“第十九届湖北省中老年人才艺大赛报名二维码”进行注册,完善个人信息,并获取报名码,填写《第十九届湖北省中老年人才艺大赛参赛作品报名表》,再将参赛作品和报名表提交县级民政局,经审核后报市州民政局。

2.市州民政局对各地提交的参赛资料进行汇总、审核、遴选,填写《第十九届湖北省中老年人才艺大赛参赛作品汇总表》,于9月22日前将参赛资料提交至省级大赛组委会。参赛作品与《第十九届湖北省中老年人才艺大赛参赛作品报名表》一起封装邮寄至指定地点,诗词、摄影类参赛作品的电子版同时发送到指定邮箱并与工作人员核实确认。

3.在汉省直单位、高等院校、大型企业事业单位参赛选手,按照上述流程进行注册、完善信息、填写报名表后,由所在单位老干部工作部门汇总审核,于9月22日前将参赛作品、报名表和汇总表提

交至省级大赛组委会。

4.参赛选手可以扫描关注“湖北老年书画艺术中心”微信公众号二维码和湖北省中老年人才艺大赛“长江云”宣传专题二维码,了解和关注本届诗书画影比赛作品的审评、展览和编辑出版等有关信息。

(三)省级大赛组委会将组织相关专家,对参赛作品进行审评。获选优秀作品将汇编成集,获选作者每人获赠一册。

(四)主办、承办、协办单位对获选作品有展览、研究、摄影、录像、出版、宣传等使用权。

五、表扬形式

省级大赛组委会将对获选个人和单位发文表扬,颁发荣誉证书,赠送优秀作品集,对优秀作品组织巡展。

六、展览方式

省级大赛组委会将通过网络、实地等多种形式展览大赛优秀作品,首展暨巡展启动仪式将于10月份敬老月期间举行。各地巡展活动,由州市民政局与省级大赛组委会联系,结合当地的艺术馆、美术馆、群艺馆等场馆资源,举办优秀作品巡回展览,也可创新展览方式,将展览办进机关、学校、企业、社区等场所。

大赛报名操作演示



扫描二维码获取更多信息



第十九届湖北省中老年人才艺大赛报名示意图



湖北老年书画艺术中心
微信公众号二维码



湖北省中老年人才艺大赛“长江云”宣传专题二维码



简单的几个瑜伽动作，让身材更匀称

中医常说“通则不痛、痛则不通”，当你的身体、肌肉变得很硬，比如抬胳膊很费劲儿、弯腰捡东西够不着地、席地而坐盘不上腿……肌肉的僵紧就会造成气血不通、气血循环差，各种小病小痛就会找上你了，现在大多数的人都需要提升柔韧性。

身体柔韧度好是生命力盛旺的表现，本期分享几个简单却效果好的拉伸动作，每天练一遍，让僵硬的肌肉恢复到年少时的状态。

1、靠墙手臂拉伸

身体左侧面贴墙站立，左脚在前、右脚在后
肩膀下沉、左手臂弯曲、小臂贴墙(肩膀无限靠近墙)
胸腔舒展、右手扶髋
随呼气，向右侧转动胸腔
停留 8-10 个呼吸，换另一边

2、单腿站立拉伸

侧面靠墙站立，骨盆正位、双肩展开
左手扶墙保持身体稳定，弯曲右腿
右手抓住右脚踝，将右脚拉近臀部
停留 5-8 个呼吸，换另一边练习

3、加强侧伸展式

站在瑜伽垫前端，左脚向后撤一大步
将骨盆调整到正位，吸气延展脊柱
呼气附身做前屈，额头去贴近小腿
双腿伸直，停留 6-8 个呼吸，换另一侧练习



4、牛面式

金刚跪姿，双腿并拢、徒步坐在脚跟上
右手臂向上举过头顶，呼气弯曲手肘、手指去碰触肩胛骨
左手臂从下方绕到后背、弯曲手肘，手肘向上去够向肩胛骨
两个手相互靠近、互抓手指(如果够不到，可以用瑜伽绳或者毛巾辅助)
双肩下沉、胸腔向后收，停留 8-10 个呼吸，交换

手臂练习

5、一半的斜板式

四足支撑式进入，双手在肩膀正下方、膝盖在骨盆正下方
收紧核心、将右腿向后伸直
不耸肩，停留 6-8 个呼吸，换另一边练习
目前，湖北广电中老年大学瑜伽班开课了，感兴趣的朋友可以报名参加。报名电话：鲍老师 18986262076

发胖变丑的 7 个睡眠习惯

某些无意识养成的睡眠小习惯，以为很爽很舒心，实际上却可能让你在睡梦中悄无声息地发胖、变丑。

1、开着灯入睡

一项大型研究发现，与在黑暗环境中入睡相比，睡觉时房间里开着电视或者亮着灯的女性，有更大的概率增重 5kg 以上，BMI 增加 10% 以上。这主要是因为夜间人造光可能直接抑制松果体中褪黑素的分泌，导致我们的昼夜节律紊乱，缩短睡眠时间。同时还会改变瘦素、胃饥饿素等的水平，增加进食欲望，从而导致肥胖。

2、习惯性趴着睡

趴着会压迫内脏器官，而且为了顺畅呼吸通常需要扭转颈椎，时间久了，肩膀、颈椎附近的关节、肌肉、韧带难免会因为过度牵拉而酸痛、僵硬、变形，原本的好体态也会逐渐被慢性疼痛毁掉，

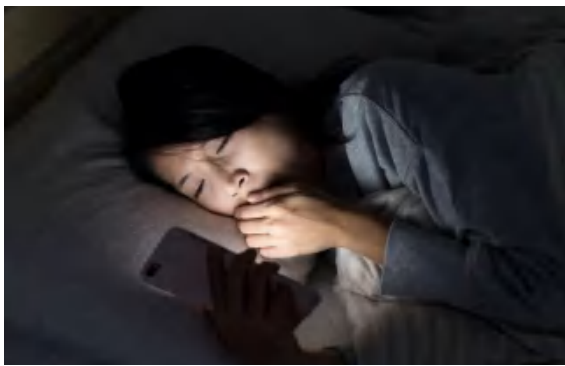
3、睡前喝酒助眠

睡前小酌一杯酒，本以为能美美助眠，但其实酒精不仅会干扰你的睡眠周期，降低睡眠质量，还会让你发胖和加速衰老。酒精热量并不低，睡前摄入多余热量可能会偷偷让你发胖。

4、睡前关灯玩手机

年轻人睡觉时喜欢把手机放在床头，关灯后或者半夜醒来常会习惯性看一会儿，但这个小习惯可能会让你失去明亮清澈的眼睛！尤其是手机屏幕亮度较高的情况下，还会加重视觉疲劳，严重的可能会诱发干眼症、黄斑病等。

5 经常侧着睡



侧卧是大家最常用的睡姿，但这种舒服安心的睡姿也可能会悄悄让你长皱纹。有研究证实，长时间保持相同的睡眠姿势比如侧卧或俯卧，会让面部皮肤受到持续的压力，从而产生“睡眠皱纹”。

6、长期睡眠不足

睡眠不足(每晚少于 7 小时)与全因死亡风险增加、代谢紊乱、认知障碍和抑郁增加有关。睡眠不足会导致体内瘦素分泌下降，饥饿素分泌上升，让我们更倾向于选择高糖、高脂肪的食物。另一项研究发现，睡眠不足还会加速女性的表观遗传衰老，皮肤状态也会受到影响。

7、睡眠不规律

不仅睡眠时长会影响衰老状态，睡眠模式不稳定同样会加速细胞衰老。

研究发现，保持规律的睡眠习惯有助于减缓衰老。与睡眠规律的人相比，睡眠持续时间不稳定、入睡和起床时间变化大、补觉较多、工作日和周末睡眠差异大的人，生物年龄更衰老。（来源：丁香医生）

近日，英国一项新研究发现，糖尿病还会让人“折寿”，使寿命平均缩短 11 年。

研究人员在分析了 4600 万英国成年人的糖尿病相关数据后发现，糖尿病会使癌症、冠心病、高血压、慢阻肺和阿尔茨海默病等多种慢性疾病的发生时间提前。其中，女性发病时间可提前 20 年，男性则提前 15 年。到了 50 岁时，约 1/3 的糖尿病患者可能同时患有 3 种慢性疾病，并需与这些疾病共存 20 年以上；每增加 1 种疾病，寿命将减少 4 年。

研究特别指出，年轻人在患有多种慢性疾病后，寿命损失往往更为显著。例如，如果在 40 岁时患上 3 种慢性疾病，寿命可能会缩短约 14 年；若推迟到 60 岁时才患病，寿命损失则可能减少至约 8 年。对此，航空总医院内分泌科主任方红娟表示，2 型糖尿病诊断年龄每提前 10 年，预期寿命将缩短约 3~4 年。患病年龄越小，意味着机体受到伤害的时间越长。如果平时不注意病情控制、生活方式难以调整，或本身存在肥胖、“三高”等危险因素，各种伤害不断叠加、累积，也就愈加明显。

方红娟强调，糖尿病确实会对健康构成重大风险，但本质上是一种“生活方式病”。在规范用药治疗的基础上，通过规律锻炼（每周至少 150 分钟中等强度运动）；饮食多粗少细、营养均衡、保证优质蛋白质摄入，可显著减轻疾病带来的伤害。临床中，不少患者在患病后更加注重上述习惯的养成，反而变得更加“健康”。（来源：生命时报）

新研究发现：糖尿病让寿命平均缩短十一年

体检查出结节,会癌变吗? 报告上有这些描述要警惕

近些年,越来越多人在体检中被查出身体的某个地方出现了“结节”。

大家似乎总是会把结节、肿块和癌变、肿瘤关联起来,一旦查到看到摸到结节就十分焦虑。

首先,体检报告上的“结节”不是一种疾病诊断,而是一种影像观察。

体检报告上有个结节,只能说明你身体里有个小团块。综合来讲,报告上“有毛刺、结节边界不清、有丰富血供”这几个形容是比较危险的。

当然,具体到不同的结节,还需要具体分析。最普遍的三种结节,出现不用过度恐慌。

甲状腺结节、乳腺结节、肺结节,

是体检报告里最常见的三种结节,很多年轻人也会遇到。

甲状腺结节

甲状腺结节是一种最常见的甲状腺异常。用超声调查未经筛选的受试者发现,20%~76% 的女性存在至少1个甲状腺结节,男性甲状腺结节的检出率也很高。

危险信号:

如果出现以下情况:

心慌手抖、怕热多汗、大便异常、晚上睡不好、脾气急躁,呼吸苦难或吞咽受阻,可能是结节偏大压迫气管食管。

声音嘶哑,一般是喉返神经受到

结节压迫所导致,且恶性机率比较高。或者检查报告上出现以下字眼,一定要及时进行处理。

结节边界不清,结节同侧的淋巴结有异常表现,低回声,沙砾样(细沙)样钙化,前后径大于左右径(纵横比失调)。

乳腺结节

乳腺结节大部分情况是良性乳房肿块。是一大类乳房良性病变的统称,包括纤维腺瘤、单纯性囊肿、乳腺炎等。

危险信号:

体检报告上一般会写一个 BI-RADS 分类,我们可以简单地理解它

为恶性度评分。如果大于4类,说明这个结节长得太不友善了,需要做进一步检查。

肺结节

肺结节的情况比较特殊,因为检查精度的提高,能发现的结节越来越小,这几年在体检中被大量发现。

危险信号:

肺结节发生时一般没有明显症状,通常是在体检或因其他疾病或不适合做肺部检查时意外发现。

如果肺部检查报告上出现以下字眼建议立即咨询医生进行确认。

结节边界不清,分叶、毛刺

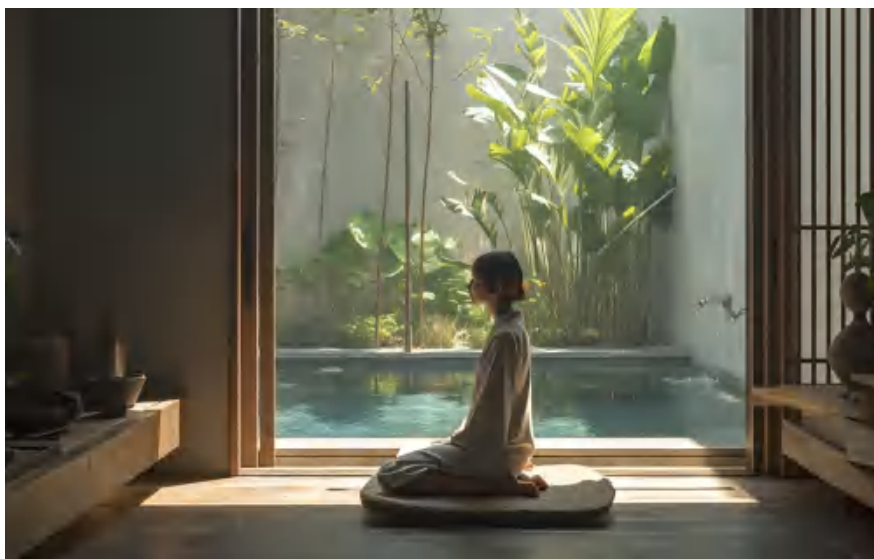
结节大小 $\geq 8\text{ mm}$

结节形态呈磨玻璃状

尤其是伴有实性成分的磨玻璃结节

密度不均匀,实性成分高

一般体检检查出的肺结节的,不必过于焦虑。发现肺结节后,肺结节评估才是重点。 (来源:丁香医生)



气血不足建议每天这样“坐”

椅子普及之前,古人多采用“跪坐”的姿势,正襟危坐、促膝长谈等成语皆因此而来。其实,在传统医学看来,这还是一种简单有效的养生导引术,有补气血、调脾胃等多种功效。

一般情况下,人体气血多集中在上半身,不易到脚底,但跪坐法可“引血下行”,将气血引到下半身,起到“养气”的功效。从生理角度说,跪坐还能减少下肢供血,加速血液归肝、回心,方便心脏把血打到全身,濡养全身,让精力更为充沛。跪坐可以刺激人体的胃经、脾经、肝经,保持其通畅,调理脾胃。

具体做法:

1、在开始跪坐前,脚踝较硬或脚趾容易抽筋的人,需先活动踝关节。

2、在地上垫个稍软些的垫子,双

膝并拢跪坐,脚跟并拢(脚跟无法并拢的人,可以把脚跟往两边分开)。

3、接着,臀部轻轻坐于脚掌或脚跟上,找到比较舒服的状态,但不要直接将全身重量压在脚后跟上。

4、最后,慢慢向上延伸脊柱,利用大腿肌肉力量把上身撑起,保持上身端正挺拔,双臂自然下垂,手放于腿上。

跪坐时,会感觉呼吸比垂足而坐时更为畅顺,最好配合腹式呼吸法,使吸气更深更长,有助于补肺气、养肾精。

跪坐可以每天练习,但时间不宜过长,开始练习时以每次2~4分钟为宜,感到膝关节不适就变换一下姿势。

需要提醒的是,有下肢静脉曲张、骨质疏松的人,不建议尝试此方法。

(来源:生命时报)

“贴秋膘”观念该更新了

传统“贴秋膘”是吃动物性食品和面食,如炖肉、炸丸子、红烧鱼、饺子、小笼包。但“膘”毕竟是肥肉,现代人随着生活水平提高,日常生活中摄入的脂肪、蛋白含量并不低,没必要刻意“贴秋膘”。

尤其现在很多人已经超重肥胖,如果还摄入较多鱼肉,容易增加多种疾病的发生危险。与其吃大鱼大肉,还不如按需求补足,这里推荐几种贴秋膘的好食物:

橙黄色蔬菜和绿叶菜

夏季蔬果以瓜类为主(如黄瓜、西瓜、甜瓜),总体而言,类胡萝卜素(能在体内转化为维生素A)、B族维生素含量低。

秋季来临,体内维生素A储备少,如果不及时补充,冬春季节容易出现暗视力下降、眼睛干涩、呼吸道感染等问题,也容易造成叶酸和维生素B2不足。

多吃绿叶菜和橙黄色蔬菜,如芥蓝、菠菜、胡萝卜、南瓜等,就可解决

这个问题。

发酵食品

秋天应适当多吃营养丰富又助消化的食品,比如发酵食品如各种发酵面食品、醪糟、豆豉、豆酱、豆汁、酸奶等。

发酵时,在微生物的作用下,食物产生大量B族维生素,微量元素和各种活性物质能更好地被人体吸收利用。

薯类

薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维丰富,有利于提高胃肠的消化吸收能力。

而且现代研究认为,以它们作为主食能预防高血压等慢性病。秋季正是薯类出产的旺季,可替代部分精白米面,是非常好的健康主食。

坚果

每天1勺果仁不仅有利于心脏健康,还能提供维生素E和多种微量元素。但入秋后气候干燥,建议原味生食,或用五香煮、轻烤。 (来源:生命时报)





王光实现代诗作品选

储家滩的桃花

春雨飘飘洒洒,坐车广场出发
思念总是藏在心头,愿我们今天的相聚。似细雨的缠绵,桃花的笑靥
储家滩的桃花盛开了吗?
我的心在思念,细雨你下了吗?
我多想沐浴一下你的温柔!

谁让你多彩的薄雾河上开,谁让你
飘香的溪水入花海,谁让你敢为
伊人来盛妆。谁让你惹我寂寞起思念
难忘你的醉眼雨绵绵
难忘你的桃花浪漫红

填一阙长相忆。莫是愁伊难解诗
吟一首水云遥
海誓山盟志如钢,怀一抹明媚
绽放我的花语心愿倾一世柔情
幸福你的素年芳华

三生三世,十里桃花
待到白鹭飞来彩云飘,在邂逅
别离、等待。重逢的这个西津渡口
我们再次相拥看——
碧水如玉,芳草如茵,桃花如霞
这风情中最美的风景,最美的图画
它生长在宁国的储家滩——

丁香姑娘

金色的天边,飘来一朵霞光的笑脸
每天,她要赶往一场生活的劳作
准时,滨河公园的知了
在为她歌唱。她在讲台上
纯真的乡音把我,带回东岸的故乡
她在讲台下,挺拔的腰杆就像
那株竹峰的白杨

你忙累了,整齐刘海似瀑布铺满
额头。理一理,手中的活儿
没有半点耽误,你尊老爱老,
把一颗温柔的心
挂在沾满露水的丁香树上
你敬业爱岗,用那双灵巧的手
天天编织着爱的希望
你爱国爱家,把家庭事业揉合一起
全部装入你那山一样的胸膛

那天,你手捧一本泛黄的诗集
眼里有微笑,也有淡淡的忧伤
蓝色寂静的天空,
长出了白色的云朵。跳跃的文字
被你用心轻轻拂过
这一刻,所有的美好扑面而来
西津河两岸的丁香在为你绽放

父亲节——忆父亲

六月清浅的时光里,草木茂盛
微风送来父亲脸色的刚毅
他八岁上学,十三岁跟着徽厨

到上海饭店学徒
抗战开始,山河破碎,逃难回乡
因老家姐妹多,田地少
又到宁国东岸谋生
这一年是1938年,父亲十七岁

夏日凌晨四点,后山的鸟儿叫了
父亲从睡梦中醒来的第一想法
就是努力工作,孝顺父母
把工钱积蓄,建一个自己的小屋
任劳任怨,炒菜的声音,划破了
夜的宁静。不声不响,油条的香味
唤醒了三里街道
生活的压力,挫折使他坚定倔强
没有节假日,他几年也难以回家

后来公私合营,成立了合作饭店
从此工农当家 生意兴旺
稀饭油条 是居民早餐首选
上学放学 是学生购物时间
送货下村到田头,支援双抢栽秧
整个乡村谁都认得好人老王
他当桥头铺经理23年
把自己无条件地交给了街坊邻居
整天忙的像高速运转的陀螺
做好事,受表扬,就忘了山沟老家

年复一年,光阴似箭。无情的岁月
磨光了父亲的头顶
雨的竖琴,弹奏夏日的乐章。小河
放开清脆的嗓门。荷花羞红了脸庞
父亲继续忙碌在他的伊甸园
脸上又增添了几圈年轮

人生的书本即将翻过
属于父亲的篇章没有句号
壮志未酬的父亲
梦里梦外都枕着希望
愿天公保佑 在那边安好吉祥

牙医的伟大

年轻的时候,牙齿是钢做的
一声集合哨响,班长把多余的
铁丝咬断。而牙齿还是浑身无恙

变老的时候,牙齿松动退化。你
还能有力咀嚼吗,山核桃和芝麻糖
自然只是桌子上的摆设

许多食物的滋味,在眼前慢慢消失
牙根经常隐隐作疼
说话时开门见山,阳光变得暗淡

如果你能走出室内,可以去医院
补洞拔牙消肿,爱心天使会细心地
给你带来阳光的明媚

这时你会发现自己,咀嚼食物很香
生命增添了活力,这时你会
更加感谢,牙医的真正伟大

邂逅山茶花

你开放在家乡的田野
怎么 这里也有你的形象
不知所措的气质 像一樽
几十年的老酒 令人陶醉

是什么颤快了他的心跳
一个个雪地的脚印艰难跋涉,带着
无奈忧伤,奔向没有答案的远方

他一遍一遍地鼓励自己,跌倒了
爬起来,也错过了花开的时刻
有时竟也忘记现在是寒冷的冬季

一棵百合伸出温柔小手,送他一叶
花瓣。他揣入口袋,温馨与失落
都在一起风雨兼程

多想把你脸上的泪滴擦去,然后
和你一起到花店买上一棵山茶花
把你的微笑带回欣赏

家乡的小路

家乡的路啊童年的路
妈妈教我割草,爸爸带我插秧
小小年纪就知道,农民种田的艰辛

家乡的路啊少年的路
曾经赤脚上学,冬天穿笋壳草鞋
哪怕饿着肚子,坚决把小学念完

家乡的路啊青年的路
曾经卖柴找副业,风雨中尝尽痛苦
种田种地种山场,一年收成半年粮

家乡的路啊理想的路
村里开会又学习,晚上过岭走来回
队委学习求进步,红旗引我到海防

家乡的路啊人生的路
奋斗中有荆棘,友谊中有孤独
只要我们坚持信仰
依然活出自己的光华

活着的牌坊

思念让秋风吹上了屋顶
人行道上铺满了厚厚的红叶
曾经辉煌的上海三线古田医院
何处有你的踪影

当年种的幼苗已长成了大树
岁月请白发爬上了她的双鬓
撤回上海已经三十多年
往日的一切啊 仿佛就在昨天

一起学习赤脚医生课程
一起爬山越岭为老乡看病
尽管受到阻拦,她们也曾海誓山盟
秋风又把树叶吹落,随着雨雪

埋进自然。曾经的那份情那份爱
却刻印在她心田

时光能抚平当初悸动的心
转身一走就再无那缘分
守着当初的承诺 从此
她就成了一个活着的牌坊

访古田医院

就在千年古镇胡乐
就在两省三县交界的中心
就在商业繁荣的地段
就在四季分明的江南温带

古田医院 现在荒凉了
皖南的小三线都像它一样
荒凉了旧址
荒凉了住院的病房
好像荒凉了一个艳丽的春天

古田医院,一流的医生和服务
它搬走后好像天上掉了一个窟窿
一年四季总是下雨,生与死便很灵验
看病也找不到像古田的地方

如今荒废的古田,落叶静静地铺满
院址。秋风起处又轻轻飞上屋顶
暴风雨来时,钢结构的水泥墙依旧
牢固,它的身份还是国有资产红线

昨夜那片雪花

昨夜那片雪花走了很远很远的路
它想落到曾经的稻草堆上
可是今年没有稻草

雪花忽闪着翅膀调转方向飘向麦地
让它储存水分蓄势待发
那里却是漫山荒草

它不知道往哪里驻足,心里有一点
迷茫和失落,更有一点不知所措
随风挟着它在空中飞舞

好不容易来人间一趟,背着疲劳
忍着寂寞,只有村口的那盏路灯
给它一丝喘气的温暖

重新起程来到城里,它的到来
赶走了喧嚣,把银装素裹的洁白
让城市的黑夜都想退却颜色

家乡的奶奶

遥远的八月,太阳落山了,土色的
阳光,快步消失在石屋上的山坡
93岁的奶奶开始收工了
八月,她总是数落阳光太多,雨水
太少,山上的苞萝杆叶都快干黄了
她娘家就在邻村五里路程,从小我
就睡在奶奶的脚头,也没见她去过

一次娘家,更没到过村外十里地方

她迈着三寸长的小脚
佝偻着向前倾斜的身躯
跪在倾斜的山坡
用锄头一锄一锄地挖草

劳累一天 奶奶也没多少汗水
因为她把水份灌溉了庄稼
劳累一天 奶奶也不吃饭
因为她的皮肤吸收了日月精华

在我看来奶奶是不死的铁人
她那干瘪的古铜色皮肤,像那村东
松树皮壳,永远护佑着枝繁叶茂

故乡的酒

这是故乡的甲酒,自古就醇香
这是二都好糯米,酒也溢芬芳
这是欲持一瓢酒,远慰离别伤
这是三杯两盏酒,敌他风来狂

久别的故乡,生我养我的故乡
远方的游子,又回到了你的身旁
家乡的味道,永生难忘
无论我走过多少码头,也挂念着
故乡的美酒和姑娘

这是徽州的甲酒,绩溪的姑娘
这是酒旗常风暖,推杯情意扬
这是坐下皆是客,对饮诉衷肠
这是有酒欢今夕,甲酒第一强

你能壮文人诗胆,催生诗情万丈
你既入朱门豪宅,又进村舍僻乡
无论我在那里,都把你惦念
无论我喝过多少美酒,也比不上
你这故乡的玉液琼浆

春天就是绿色

绿色 是我军营的颜色
喜欢它的清新
喜欢它的生机勃勃

因为绿色
眼里多了一个责任
心里多了一份勇敢

它始于春 经过夏 终于秋 它不像
红色那样闪亮 也不像黑色那样凝重
更不像白色那样平淡

它像水彩 泼了画卷 染了淡淡的春
郁郁葱葱的夏 还有黄黄的秋

如果一不小心
它住进了你的心里
既使在边疆的冰天雪地
你便满目都是春柳

在村子的后山上
(外四首)

文 / 姜华(江西)

初秋的阳光
依旧酷热爱着这片土地
我的眼前
一堆堆的大木头
沉默在阳光下
行走在这片厚重与坚硬里
我惊愕地看见
成群结队的狗尾巴草
静静守候着
这些被人类切割后的木头
山风一起
柔软的狗尾巴草轻盈地舞动着
从木头与狗尾巴草的守望中
我的心开出花来

十月的蜜橘树

他身上结满“黄金”
背后是对等的辛劳
一张风霜的脸,藏着一颗脱贫的心
周边全是渴望的人
在橘衣眼中
丰产是女人的温柔,孩子的欢笑
看着这些蜜橘
仿佛有一束光,穿越迷雾
照亮了他的世界

站成紫薇花

一朵盛开在人心上的紫薇花
一朵盛开在路边枝头的紫薇花
谁更动人?
顽强的一朵花
美丽的一朵花
集合在尘世的这位女人身上
当她在秋阳下自信地站成
一朵优雅的紫薇花时
浪漫与美好
便馈赠于这个尘世

赣师大的后花园

初夏的傍晚
在赣师大这片清澈的湖水中
黑天鹅在交颈欢鸣
鸳鸯也正从远处双双归来
等在湖边的我
却看不见你的影子
我的泪水
早已唤不醒被欲望沦陷在尘世的你
被剪掉翅膀的蝴蝶
怎能与玫瑰相恋
风呜呜吹来,雨随机飘落
湖边所有的鸟儿都收起了翅膀
花儿也即将在暮色里睡去
该离开了
我将回归灯火的世界
去疗愈自己

我看见

沉默的军峰山
挺立在那里
它望着自己脚下的土地
悠悠的目光
如一泓清泉
绿色的披毡被他牢牢裹在身上
伟岸的身躯像父亲的脊梁
目光生硬的我
在四月的风中慢慢变软

半个月亮爬上来
(外一首)

文 / 杨雅可(四川)

我仿佛看到
在很远很远的地方
月亮,从宽广的地平线
爬到了高高的山顶上
她,只露出了半个圆圆脸庞
两个幽深的酒窝藏在云朵里
给我神秘,给我无限的想象
那,她的酒窝里到底藏了啥
是对天空的承诺
还是对大地的相思
我想,应该是一种永恒的
令人向往的好去处

初夏的一天

初夏的一天
我又来到问花村
十里之外,就听到了花开的声音
宛若一首轻音乐
舒缓、优美
流淌于我的心中
村头,那一片杏林
早也在等着我
去为她梳理一下发辫
还有那,未泯灭相思的海棠
仿佛,一生的情
就是因为,为了等我的到来

南溪之酷暑

文 / 雷建新(浙江)

阳光在南溪里跳舞
溪水闪烁着耀眼的光
蹦床的鱼儿在水面上忽闪忽闪
分不清那是鱼鳞还是水波
漫长的日子里
溪边修路工人总不愿退场
冒着蒸气的身体写成了诗
汗水飞进了清澈的溪水里
阳光、溪鱼、工人
踏着热浪
在相同又不同的世界里翱翔
迈向秋天的脚步短暂而又漫长

再见秋雨

文/木言(四川)

再见秋雨
轻轻地落下
趁着夜色,悄悄
亲吻着我的白发

年年邂逅
总有说不完的情话
一直把满头的青丝
说成记忆里的芳华
今夜,再见秋雨
还是那么温柔的她

青灯

文/郭琳(上海)

红色的斑点,在我记忆里
像鱼儿冒泡般串出

每年中元节,大人们会在厂生活区外
点放几盏纸灯笼。让它们慢慢地升空
看它们越飞越高越飞越远
固化在我幼小记忆

现如今都市,我无法为孩子们
放飞哪怕是一盏,那样的孔明灯
在这一夜,我只好为自己点一盏心灯
看着它,一动也不动,挂在夜空

野花

文 / 沙进(江苏)

老屋已不在
在布谷鸟的叫声中
打谷场上野草在疯涨
我看见一朵野花
她独自在风中摇曳
她在吟诗
一首孤独而古老的诗
诗里有我还有她

所有野草都虔诚挺直胸膛
等待着梦里的收割

乡下(外二首)

文/王振坤(浙江)

远山浓雾缠绕
近水轻风抚纱
青石板小路蜿蜒迂回
谷间梯田顺山势而下
鸡鸣声,打铁声
卖菜人的喇叭吆喝
娃娃在门前咿咿呀呀
炊烟袅袅,溪水潺潺
待到明月装饰了山谷
星星捎带上美梦
再回家

烟花

列车轰鸣
嘈杂的车厢
拥挤的人群
窗外城市 风景
哪里是开始
快要记不清

寂静的夜空里
一束烟花绚烂
像坠落人间的星

划入一片清明
转瞬消失了身影
留我恍惚般
梦醒

过年

过年了
我在路口等车
迎面一辆三轮车
颤巍巍
与车上的老人一般
缓缓驶来
佝偻的背影
和夕阳一起
缓缓离开

秋天里的描述

文 / 孟祥志(黑龙江)

秋的澄黄,在田野中一览无余
风,毫不示弱
迈着灵动的步子
律动着天边的的云
至此,暮色从苍茫中走来
不速之客的秋雨,像是凑热闹
急匆匆地从远方走来
打湿了苍老的记忆
雨中,那一枚落叶
好像是她,黄昏里
那些飘摇的伤感
也一同被打湿

秋分

文/路力(甘肃)

天走的很远,也带走了萧瑟的忧伤
风来亲吻河面,我聆听到了
鱼鳞的笑声
青帽墨黛的爵士
扣动了沟壑错纵的瑟弦
层迭起伏处,秋水共长天
秋燕把晚霞的色彩
涂到了金黄的思念
唯独秋分之夜,你准备把瑟瑟秋风
挂满月圆的树梢
让玉兔怀念
秋的颜色,秋的温度

空望

文 / 范恩(内蒙古)

那片蓝,静得如此神秘
时光隧道洞穿今古晨夕

曾经的绿野弥漫着雪花
飘逝记忆的点点滴滴

那山那岭是旅途的坐标吗
山也轻言岭也微语

岁月云影
屏蔽了幕幕往事
满目团团模糊的天水

一杯水

文 / 谭学斌(宁夏)

将黄河水倒满玻璃杯
刹那间,淹没世俗的琉璃与盏香
浑浊,是开始行走的模样
光打结于棱形的侧面
游离的温度在顶部汇合
冰凉,掺杂着昨晚的月亮
泥土聚集重量,填满了角落
最终引力将所有无关的介质分离
上半部分清醒的太阳于水平面上
另一半交给心脏
等待着
一颗种子生根发芽

我想把秋天珍藏

文 / 雷永锋(甘肃)

错过了夏天,挥霍了浓绿
丢失了蝉鸣,转身撞见了秋天
粉嘟嘟的苹果,灯笼似的柿子
火红的枫叶
还有一地的金黄和硕果
我想把秋天珍藏
珍藏最后一声含霜的雁鸣

秋风翻开唐诗宋词
偷来五彩斑斓和璀璨
我想把秋天珍藏
珍藏那收成和喜悦
满山的枫叶长成杜牧的《山行》
摸摸枫叶的心跳
我想把秋天珍藏
我不想错过夏天又负了秋天
让人生只留下如雪的苍白

清平乐·乞巧(外一首)

文/陶金(山东)

良宵乞巧,豆蔻飞针脚。
鬲鼎焚香龙麝脑,小院青烟袅袅。
烛光秋冷屏风,天晴夜静廊亭。
月洒葡萄架下,仰观牛女双星。

五律·苦树

苦树疏枝相,冬霜未复侵。
巢空迁候鸟,叶落作蒹茵。
晓冻噤晨雀,昏寒绝暮禽。
依投风雪季,再绿待来春。

七绝·观棋(外三首)

文 / 刘雷鸣(山西)

胜负常言兵甲事,楚河汉界炮车奇。
神仙难测棋枰秘,霸王别姬花落时。

七绝·观棋

布局棋枰经纬明,手谈黑白不移情。
胸怀天下有沟壑,落子自然神亦惊。

七绝·莲藕吟

万绿丛中一点红,莲蓬玲珑九幽通。
亭亭清绝无穷意,心有灵犀碧阙宫。

五律·处暑

今日逢残暑,朝昏觉薄凉。
贤妻恙稍去,弱女盼归乡。
急急痊愈远,依依关切长。
尚能授业否,惋转九回肠。



武汉新晋打卡地

入秋后，老武汉的一些翻新景点陆续开放，这些承载着老武汉人的最深记忆的景点，让人流连忘返，一起来打卡看演出、嬉水观日出吧！

Part1: 新民众乐园“顶流”回归

民众乐园在中山大道上，离江汉路不远。60后、70后在这里看过各种稀奇演出；80、90后在这第嘟嘴巴剪刀手拍非主流大头贴；这里有逛不完的时髦小店，以及别处买不到的外贸服装。民众乐园承包了几代武汉人的青春。

这次升级最大的一个感受，民众乐园将延续戏文化，变身为一个“大剧场”——有舞台可以看演出，有live house可以蹦迪，推出厂牌“民众乐园1919”，一楼还有各种潮牌可逛。

一走进去，天光自然入内，敞亮的中庭让人耳目一新，尤其推荐坐在在二楼面向舞台，视野非常国际感。近千平的中庭，被命名为“民众剧场”。每月，这里将举办各种音乐演出、电音party。民众乐园建成之初，本就是看戏听曲的地方，上世纪30年代，梅兰芳来这里一唱就是六天。喝着大碗茶听戏的国粹大舞台，穿越一百年，变成年轻人看乐队现场、放音乐跳舞的地方。这奇妙的时空联结，绝了。至于汉剧、湖北大鼓等武汉本土戏剧艺术也将陆续上演。

本次改造，本着“修旧如旧”的理念，保留了旧建筑空间“圆堡塔楼”的原始模样。裸露的墙壁、斑驳的水泥、水磨石地板……仿佛步入20世纪的

民众乐园。当你这么觉得时，你已经踏入了《瞬间——民众乐园105年记忆展》的展览现场。记忆展主要分布在5楼至6楼，有民众乐园的演出戏报、1980年代群众电影院的电影票、看完《泰坦尼克号》的抽奖券等，链接了20-90后、六代人的记忆。

商业方面，民众乐园曾经拥有的武汉第二家麦当劳也将回归，麦当劳叔叔依然会是经典机位。除了BASEMENT FG华中首店、delicates华中首店、Peet's Coffee皮爷咖啡等品牌已经入驻。

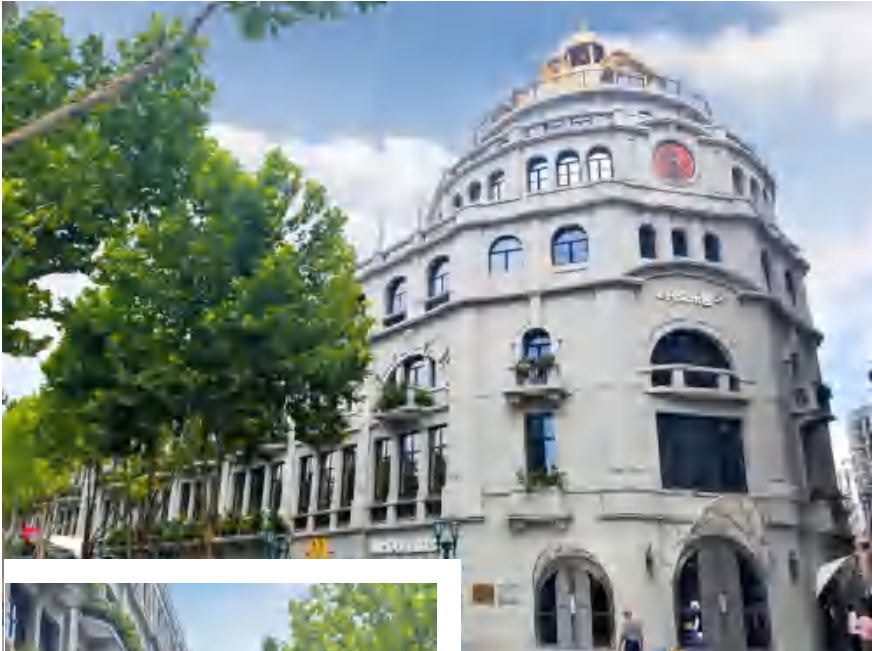
虽然有十年左右的时间民众乐园没有了民众，从武汉人的记忆里淡去，但如今民众乐园终将再次开门，希望它能恢复往日辉煌。

Part2: 凌波门修旧如故

6月25日，东湖凌波门回来了！新凌波门在万众期待的目光中，交上了一份满意的答卷——整体结构没有变，栈桥迂回环绕在东湖之上，跳台完整，没有新增栏杆，甚至连配色都高度还原大家熟悉的“水泥黄”。

总之，乍一看，还是原来的配方！只有走上栈桥，才会发现它的改变都藏在细节里。

栈桥整体被加固、加宽，大步走在上面也能感受稳稳的幸福。两侧新增设了水下栏杆、不锈钢泳池台阶和救生圈，无论男女老少，亲水安全有保



障。天然游泳区域的湖底被清淤平整。不仅处理了孔洞，消除安全隐患，还额外铺设了平均厚度为50厘米的细沙，打造出一片浅水区。放眼望去，凌波门周边还新修了观湖石阶，部分加装了木制座椅，一旁的绿化带栽植了各色花草灌木。相较以往，观赏日出日落都有位可坐，视野更开阔，舒适度也大幅提升。

众多变化里，最让人期待的还是每晚的灯光秀表演。晚八点整，在一阵欢呼声中，临近岸边的湖面被栈桥围合成一张天然画布。激光洋洋洒洒地在水中挥舞出春樱夏荷、小龙虾、黄鹤楼、凌波门、武汉大学等文字和图案，灯光激昂，水波缓缓，颇有节奏。在这样舒缓欢乐的氛围里，眼前波光盈盈，凌波门的过往似乎也一一闪现，关于它的记忆也被重新找回。

百年之间，尽管凌波门变化万千，但无论何时回首，它还是如初见般让人惊艳。

Part3: 东湖绿道三期上新

全长3.45公里的东湖绿道三期，北起双湖桥南端，途经天鹅路、东湖南路，止于风光村一棵树。

以“书香道”为主题，串联起沿线

石矶长滩、放鹰台、渔火阑珊、文澜门、凌波门、天涯海角等11处景观，让人眼前一亮一亮又一亮。

站在“天涯海角”，随手一拍，分享到朋友圈，就有人火速来问：又去哪个海滨城市玩了？沙滩在脚下柔软的触感让人真的有种置身马尔代夫的错觉。想要凭栏远眺、临湖赏景，首选石矶长滩、渔火阑珊，不仅有亲水平台，还有观湖石阶和座椅，漂亮又舒适。伴着湖光水色坐在这里，放空也是幸福的。

除了高颜值，东湖绿道三期最大的亮点当属车行、骑行、步行三道分流。

约3.5米宽的骑行道、约4米宽的人行道和原本双向通行的机动车道并排，互不干扰。不论是散步散心、骑车追风，还是开车兜风，都安全、通畅又惬意。东湖绿道三期骑行道的配色是武汉大学官方提供的“珞珈蓝”和“珞珈绿”，人行道上的“东湖书香道”金属铭牌，也印有以学士帽和书卷状流苏图案……细节控狂喜。各处人文气息满满，无不彰显“书香道”的景观主题，值得留一个周末来慢慢逛、慢慢看。

逛完全长3.45公里的东湖绿道三期，让湖风、栈桥、日出，成为青春的见证，在暮色、灯影、水波中，为日常微小的幸福动容。

（来源：武汉文慧通 武汉东湖）



来武汉求学 美食不迷路

转眼到了开学季，新晋大学生来到心心念念的大武汉，除了做好学习规划，了解这座城市，打卡城市美景美食，当然也要纳入计划。

财大小吃街 同学们的“编外食堂”

蒲春蓉藕粉、袁星驰蛋堡、鸡老大烤鸡、黄石秘制土豆片、凌记红枣坊、小乔梅花糕.....各种各样的美食都在这里聚齐，逛完一圈后必须要说“吃在中南财大”绝对不是浪得虚名。

在中南财经政法大学小吃街吃夜宵也太困难了！因为好吃的实在是太多了，根本不知道先吃啥。

偿嘴杂粮煎饼，山东临沂老家的家传手艺，8块钱的煎饼薄软如纸，谷香四溢，是许多学生们课后的充饥美味；东北王烤冷面，去学校里随机抽取一位幸运财大儿，99%都会推荐他们家；黄石佬土豆片，一天能卖出400斤土豆；最早以量足味美而闻名于校内的蒲春蓉白莲藕粉，最火的时候，队伍能从美食城的这头排到那头，还得再拐个弯。



还有那一排排的户外小吃摊，两三排摊子排出去近百米，180多位摊主各显神通，这边是酱香饼在锅里热气腾腾，那边肉夹馍的香味早已飘出去老远，烤苕皮和烤猪蹄正斗得难解难分，甜食星人却早已在车轮饼、冰粉、梅花糕之间迷失了方向。还有汉堡、酸嘢、TACO、蚝仔烙……中外各地美食，应有尽有。

选择困难症的大学生朋友们，建议带上能帮自己做决定的好朋友们一起来。在这里，不管你是喜欢吃甜的辣的酸的，都能找到满足你味蕾的美食。

如果想吃到热门的美食尽量早点



去哦，不然就要排很久的队啦。

地址:武汉市江夏区南湖大道政苑小区北门

粮道街 新晋顶流小吃街

粮道街是武汉的新晋小吃街“顶流”，湖北美术学院的同学们步行来这里打卡仅需8分钟。

热干面、蛋酒、赵师傅油饼包烧麦、拇指生煎包、陈大焱大连铁板鱿鱼.....这些各具特色的档口，哪一家是你心中的C位呢？

熊太婆原汤水饺是一家四代传承的百年老店，虾皮、榨菜、葱花是每一个馄饨碗里的标配。这家店的灵魂是碗底的小坨猪油，骨汤汤底滑进碗里，香气一下子被激发出来。

地址:武汉市武昌区粮道街

广八路 大学生的后食堂

它是华中师范大学的后街，是武大附中孩子们赖以生存的美食街，更是武大学子们的后食堂。

嘴巴馄饨、香酥鸡烧饼、台州嵌糕、赵记怪味面...这些都是这里的特色，大家一定要过来尝尝！

一点辣，一点酸，一点甜，一点咸，赵记怪味面的汤底好像打翻了调料台，什么味道都有，但却搭配得意外和谐。

无论什么时间点去，总有人坐在



落地窗边吸溜吸溜。这里就是广八路。这里有青春的味道。

地址:湖北省洪山区广八路(广埠屯地铁站k口下)

湖经小吃街 吃货们的白月光

它是诸多武汉吃货们心中的白月光，每当太阳西下，这些小吃街就如《千与千寻》中世纪小镇汤屋那般沸反盈天。

这条小吃街，被称为“藏龙岛女子学院(湖北经济学院的绰号)的集体发胖基地”，据说湖经的女大学生，有一半是在这条街上长胖的。

湖经小吃街上排队多的美食摊有很多，梅花糕是当之无愧的流量王者。



梅花糕在武汉曾盛极一时，现在的梅花糕摊子越卖越少，如今能叫得上名字的仅寥寥几家，湖经的梅花糕是其中之一。

新鲜出炉的生煎包，还有上面均匀地洒满了芝麻和香葱，光看着就饿了！



在湖经读书的同学们有没有恨自己的胃太小，不能一次吃遍所有的小吃档口！

地址:武汉市江夏区杨桥湖大道15号

后街夜市 湖大学子的“堕落街”

烤面筋、炕土豆、西安肉夹馍、胡炸炸、大叔泡菜馆、山东杂粮饼、冰粉.....体重在这里是个敏感词汇，一切都在不言中。

每个初到湖北大学的学生，都会收到学长学姐的倾力推荐的档口。各式各样的小吃档口大排长龙，店面虽小，实力却都不容小觑。

湖大后街夜市“臭烘烘”的云里臭豆腐，让无数不吃臭豆腐的大学生沦陷。创新配方，没有传统的蒜蓉酱，一口咬下去会带给你全新的体验。

地址:武汉市武昌区湖北大学七星路

(来源:湖北文旅之声)



9月新剧清单来袭

新剧频出的八月过去了,崭新的九月又有一大波新剧即将定档开播,这里有一份九月待播剧清单,来看看你最期待哪部剧定档吧!



《流光引》

主演:张翰、祝绪丹
播出平台:腾讯视频
播出时间:8月30日

看点:复仇爽剧+穿越宅斗

简介:该剧根据猫小猫的小说《毒宠佣兵王妃》改编,讲述了相府庶女韩紫晴,阴差阳错地和天明战神君北月有了交集,被迫卷入了强国环伺和异族林立的纷争里,两人历经艰险考验,一路斩杀妖邪,终成眷属的故事。



《凡人歌》

主演:殷桃、王骁
播出平台:CCTV-8、爱奇艺
播出时间:8月31日

看点:都市现实+夫妻情侣+职场危机+生活窘境+挑战自我+参透人生

简介:讲述了不同年龄的三对“北漂”夫妻和情侣面临着来自生活和事业的双重压力,在人生的低谷时刻他们直面内心、完成自我审视,重新出发上路,最终度过危机、找到新的人生方向的故事。



《他们的奇妙时光》

主演:周洁琼、葛秋谷
播出平台:腾讯视频
播出时间:9月3日

看点:欢喜冤家共同解决游戏中的bug,上演一段跨时空爱恋。

简介:讲述了游戏设计师宋灵灵意外被自己设计的NPC附身,阴差阳错与天使投资人“甲方爸爸”萧然产生交集。被怀疑有双重人格的宋灵灵,只有跟萧然接触才会变正常,于是这对欢喜冤家开启了一段啼笑皆非的同居日常。



《雪迷宫》

主演:黄景瑜、章宇等
播出平台:CCTV-8、优酷
播出时间:9月3日

看点:《无证之罪》的导演吕行执导,更有国师张艺谋亲自坐镇监制。

简介:讲述了1997年,禁毒局尚未成立,东北哈尔滨市临时组建了一组精英队,郑北、姜小海等年轻警察各有所长,面对穷凶极恶的毒贩们,他们与贩毒集团较量,经受了正义与人性的考验。

刑侦题材的电视剧很容易拍得非常套路化,希望这部剧能有点新意!



《流水迢迢》

主演:任嘉伦、李兰迪
播出平台:腾讯视频
播出时间:9月6日

看点:腾讯S+级别投入,大男主复仇权谋剧。

简介:少女江慈下山游历,意外闯入了佞臣卫昭精心布置的计划中。左相裴琰趁机救了重伤的江慈,精心照顾意欲找出幕后的“破坏者”,在此期间江慈了解到了卫昭的悲惨身世,原来他是月落城少城主萧无瑕,背负佞臣骂名,只为查清当年家族真相,忍辱负重潜伏梁国多年。



《人生清理员》

主演:凤小岳、宋芸桦
播出平台:奈飞
播出时间:9月7日

看点:这个题材好期待。

简介:华语台剧《人生清理员》改编自同名电影,讲述了一个专门做特殊现场清洁的“明日清洁社”,他们清理的不只是死亡特殊现场,也清理着每个逝者与亲友间的遗憾。在一个个案件中,纷纷映照了五位清洁社成员各自内心深处的纠结难题。他们该如何面对自己的过往和伤痛?他们能否重拾勇气重新出发?



《大山里的女校》

主演:宋佳、兰西雅
播出平台:腾讯
播出时间:9月10日

看点:宋佳版张桂梅能否形神兼备。

简介:该剧根据华坪女子中学张桂梅的真实事迹改编,讲述了张桂梅老师带领一批批贫困地区女孩走出大山,摆脱命运枷锁的故事。作为一部现实题材的作品,张桂梅老师的事迹早已广为流传,之前海清主演的电影版,因为对原版故事不够尊重,导致票房口碑双双失利,如今剧版开播,宋佳能否发挥出角色魅力让人非常期待。



《只此江湖梦》

主演:高伟光、宣璐
播出平台:腾讯视频
播出时间:9月底

看点:高甜且搞笑的穿越武侠轻喜剧。

简介:该剧改编自沈沧眉的小说《与艳少同眠》,讲述了戏精少女方怡误入武侠世界,化身武功全废的风云刀客容疏狂,与赏金猎人艳少携手揭开阴谋深、暗流涌动的御驰山庄的迷局,在快意恩仇的武侠世界中彼此守护的故事。

九月待播新剧预告

根据腾讯、爱奇艺、优酷三大视频平台公布的9月待播名单,还有一些剧已在随时和观众见面的路上。



《念无双》

主演:唐嫣、刘学义
播出平台:爱奇艺
播出时间:9月

看点:唐嫣时隔14年再演仙侠剧,与刘学义携手拯救世界。
简介:神女无双为了夺回宝物而下凡,并尝试刺杀狐族大祭司源仲,然而在调查的过程中,无双发现了背后的阴谋,并与源仲相爱,最终二人携手拯救了世界。



《半熟男女》

主演:田曦薇、辛云来、周雨彤
播出平台:优酷视频
播出时间:9月上旬

看点:看原著名字就知道这部剧不是个“善茬”。
简介:该剧改编自柳翠虎在豆瓣连载的9.2分小说《这里没有善男信女》,讲述了年轻人在寻爱寻己的都市生活中,直面情感关系,收获不同成长的故事。



《二十一天》

主演:欧豪、张雪迎、王志文、姜武
播出平台:爱奇艺
播出时间:9月中旬

看点:迷雾剧场阵容强悍的灾难悬疑剧。
简介:一座老牌百货大楼,一场突如其来的沉降事故,让十三个人被困在了地下。随着时间的推移,被困者们之间的关系开始发生微妙的变化,一场关于人性的考验也悄然拉开了序幕。



《九重紫》

主演:孟子义、李昀锐
播出平台:腾讯视频
播出时间:9月下旬

看点:权谋+爱情,朝堂+大女主
简介:年少失母的窦昭因为家庭变故和坎坷波折的命运对人间情爱与亲情失望透顶,她斗继母、保家产,避居冷僻田庄,求学晓事以图自保自强。大雨之夜,窦昭与扮作商贾投宿的定国公遗孤宋墨在田庄相逢,二人选择成亲以结同盟、共度困局。



《蜀锦人家》

主演:谭松韵、郑业成
播出平台:优酷
播出时间:9月中旬

看点:视角集中于女主季英英的创业成长过程,彰显了女性奋斗主题。
简介:该剧改编自桩桩的小说《蜀锦人家》,讲述了以唐代益州浣花染坊的小姐季英英临危受命学得家族染色秘方,将蜀锦带往丝绸之路为剧情主线,季英英面对外敌不卑不亢、矢志不渝坚守染色秘方,而后再不拘一格将蜀锦独特的织染方法传播海外,最终被大唐封为织染使的传奇故事。



《好团圆》

主演:白百何、李纯、王玉雯、陈赫
播出平台:腾讯视频
播出时间:9月

看点:家庭伦理剧的离谱故事情节挑战观众血压。
简介:《好团圆》的故事围绕着向郅军和他的三个女儿展开。大女儿向前嫁给了一位博士,二女儿向中嫁给了一位高管,小女儿向南嫁给了一位富二代,向家的三姐妹成为整条巷子中最为津津乐道的话题。然而,光鲜亮丽的表象背后,却隐藏着别人看不见的虱子。



《白色橄榄树》

主演:陈哲远、梁洁
播出平台:爱奇艺
播出时间:9月上旬

看点:去年被骂上热搜的玖月晔的又一部恋爱剧。
简介:该剧根据玖月晔创作的同名小说改编,讲述了梁城卫视女记者宋冉在动荡的东国执行采访任务时突遇危险,被在东国做志愿者的华裔爆破工程师李瓚相救,相同的理想和契合的灵魂让两人慢慢擦出了爱的火花的故事。



《小巷人家》

主演:闫妮、李光洁、郭晓东
播出平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:即将播出

看点:正午阳光出品的年代剧。
简介:该剧改编自同名小说,以70年代末为背景,展现了两户人家的生活变迁和深厚情感。在苏州一家棉纺厂家属区,庄家与林家两户人家成为了时代变迁的缩影。面对高考恢复、社会体制转型等重大事件,他们不仅面临着生活的巨大转变,还要在考大学、离别等人生节点上作出抉择。



一场穿越时空的文化之旅



9月5日,我怀着激动的心情随着喜子旅游团踏入了这片充满历史与文化底蕴的土地——山西,展开了一场别开生面的文化之旅。在这里,我仿佛穿越了时空,与古人的智慧和场景不期而遇。

第一站黄河壶口瀑布。远远望去,黄河如一条巨龙般奔腾而来,在壶口处骤然收缩,仿佛被一把无形的巨壶所吞噬,然后猛然间从壶口倾泻而出,形成了这道壮观的瀑布。我闭上眼睛,深深地吸了一口气,那清新的空气和凉爽的水雾让我感受到了大自然的恩赐。

第二站我们参观了王家大院和平遥古城。王家大院青砖黛瓦、雕梁画栋,无不彰显着古代匠人的精湛技艺与无尽智慧。我们在这里听到了许多关于王家兴衰起伏的故事,感受到了这个家族曾经的辉煌与荣耀。接着,我们继续出发到达平遥古城,已经夜幕降临,街道两旁的灯笼亮起,映照出古城的夜色,显得格外宁静而神秘。

第三站雁门关和云冈石窟。雁门关曾是兵家必争之地,无数英雄豪杰在此留下足

迹。我们徒步或骑行其上,感受到了大自然的鬼斧神工。去完雁门关,我们前往了云冈石窟。当我们走进这片石窟群时,仿佛穿越了时空,回到了那个佛教兴盛、艺术繁荣的年代。

第四站我们去了悬空寺和五台山。悬空寺这座“空中楼阁”让我们惊叹不已。走进悬空寺,我仔细观赏了每一座佛像、每一幅壁画。告别了悬空寺,我们又前往了五台山。五台山由五座山峰环抱而成,每一座山峰都散发着独特的灵气。我们沿着山路前行,参观了普化寺、塔院寺、殊像寺、五爷庙等著名寺院,让我感受到了佛教文化的深厚底蕴。

第五站我们前往了晋祠、太原古县城、山西醋坊和乔家大院。我们漫步在祠堂内,欣赏那些古老的建筑和雕刻。接着,我们前往了太原古县城。这座古城拥有完整的城墙和古老的街道。在山西醋坊,我们品尝了各种醋品,感受到了它们的不同口感和风味。最后,我们在乔家大院里感受其精美的建筑和丰富的文化内涵。

最后一站我们去了八路军太行纪念馆和皇城相府。我们先来到了平遥

冠云牛肉博物馆,它以冠云牛肉为主题,展示了其悠久的历史和独特的制作工艺。接着,在八路军太行纪念馆里,我深刻体会到了抗日战争的艰辛和八路军将士的牺牲精神,这让我更加珍惜今天的和平生活。最后,我们来到了皇城相府,这座宏伟的建筑群建筑精美,令人赞叹。

此次山西之旅在一片欢声笑语中圆满结束,感谢喜子旅行团在这趟旅程中提供的热情周到的服务,这次旅程将成为我们人生中一段珍贵的记忆。

(文:张金秋)



跟着喜子去旅行,一路好心情!