

长江文化艺术季开幕式“点亮长江”

► 02 版



湖北卫视事业部多部作品
入围第28届“星光奖”

► 02 版

社区帮扶送温情 银龄关爱显真心

► 03 版

湖北秋季赏桂地图上线

► 11 版

格雷系：低饱和度灰调美学空间

► 12 版

2024 年国庆档 强片云集上映

► 13 版

今天你打太极拳了吗？

► 14 版



江汉路潮流地图在手，网红打卡点任你走！

► 08、09 版



长江文化艺术季开幕式“点亮长江”

9月14日晚,由中共中央宣传部、文化和旅游部、中国文学艺术界联合会、中国作家协会指导,湖北省人民政府、水利部长江水利委员会、中国长江三峡集团有限公司共同主办的长江文化艺术季在武汉隆重开幕。

这次盛会的开篇之作,“点亮长江”——长江文化艺术季开幕式由湖北广播电视台承办,湖北卫视具体执行,将大武汉美丽的两江四岸装扮成了“大城华彩亮相、全民狂欢共庆”的主舞台。

开幕式的四大环节设计巧妙、衔接紧凑,利用时空交汇的“魔法”,带领观众沉浸式感受古往今来长江文化源远流长的艺术魅力。黄鹤楼下的“名家话长江”,邀请三位文化学者深度解读长江历史文明,激发民族自豪感。汉口江滩上的“百姓贺佳节”,群众既是观众也是演员,一个个“接地气”的



节目接连上演,充分彰显了“人民活动人民办,万千市民贺佳节”的全民参与性。知音号码头上的“万里迎宾朋”,新国乐表演、长江文化长廊、民俗风情节目展演集中展现了长江流域13省区市的人文风情,营造花好月圆的美好寓意。在长江江面上进行的“长江光影秀”,则是本次开幕式的核心环节,从倒计时开始,随着主宾船的航

行,镜头依次展现长江二桥、长江江面、汉口江滩、长江大桥等地标,精心编排的水上双人舞《家住长江边》、交响千人大合唱《长江之歌》、长江诗词AR创演秀《行吟长江》、诗朗诵《再话长江》、激光秀+领唱合唱《我的祖国》接连上演,在璀璨灯光的映衬下,长江两岸呈现出“万千灯火点亮长江,浪涛奏响华彩乐章”的壮美景观。当晚,

“千架无人机闪烁天幕、大型烟火秀喷薄江面”的震撼场景,将开幕式推向最高潮。

活动当天,开幕式“点亮长江”在湖北卫视播出,收视排名为全国同时段第6位,年轻观众占比52%;人民日报、新华网等央媒,以及全国广电新媒体联盟成员单位,包含长江云新闻APP、湖南广电风芒APP等端、号联动直播,总传播量突破2.41亿。

从9月2日首届长江文化艺术季新闻发布会至今,湖北广播电视台共推出相关稿件、融媒产品560多条,总传播量10.25亿。

湖北国际传播中心还在海内外账号上建立热点,在视频号和海外社交媒体矩阵发布原创视听产品,海外总浏览量达20万+,点赞量近5000。

(来源:台(集团)总编室、湖北卫视、台(集团)新闻中心)

湖北卫视事业部多部作品入围第28届“星光奖”

近日,第28届电视文艺“星光奖”颁奖典礼新闻发布会公布了入围作品名单。由湖北广播电视台出品,湖北卫视事业部制作的综艺节目《高山流水觅知音》、全国首档院士科普创演节目《你好 赛先生》、纪录片《看见纪南城》入围本届“星光奖”。

《高山流水觅知音》根植于荆楚“知音文化”,以楚乐为灵魂,以楚声为骨血,是国内首档以音会友文化雅集节目。节目以最新的科技手段创新融合展现国乐之美、楚乐之风,打造一档让门外汉入圈、让国乐人破圈、让艺术界“拓圈”的品牌综艺。

《你好 赛先生》是湖北卫视倾力打造的全国首档院士演讲科普创演节目。节目特邀十位“科学巨擘”,通过多个科学前沿领域为主题的跨代际巅峰交流,为大众解读科学背后的奥秘、



分享科研过程的故事、畅想科技巨变的未来。

《看见纪南城》立足弘扬传承中华优秀传统文化,以推进荆楚文物全媒体传播、讲好湖北故事为目标,以荆楚



大遗址为核心素材,以长江文明的重要源头楚国古城纪南城作为时空焦点,充分展示了楚文化博大精深的价值内涵和时代新义。

(来源:湖北卫视事业部)

湖北广播电视台电视综合事业部承办全省中老年迎国庆歌咏大会

9月13日,由电视综合事业部承办的幸福湖北“尧治河杯”全省中老年歌咏大会在保康县马桥镇尧治河村举行。来自我省13个市州的23支代表队近一千多名歌咏爱好者参加比赛。

活动现场以天为幕、以地为景,参

赛选手踏歌起舞,唱响高亢的祖国颂歌,共同庆祝新中国成立75周年,充分展现了中老年人健康文明、积极向上的精神风貌。

为宣传好本次歌咏大会,电视综合事业部全媒策划、全矩阵传播,极大

地提升了活动的知名度和影响力。活动在长江云新闻、抖音、快手、视频号、百家号同步开展矩阵网络直播,创作的多条短视频登上同城热榜,观看量超340万人次。

(来源:电视综合事业部)

9月15日,由重庆广电版权中心完全自主研发的重大数字文化项目“重庆数字影像库——资源共享平台”正式上线运行。

“重庆数字影像库——资源共享平台”立足推进公共文化服务体系建设,致力打造全市数字文化公共服务的创新工程。“重庆数字影像库——资源共享平台”现有总计超过100万条的影像资料,是中国西部最大的影像资源库,平台基于“珍贵历史影像资料”+“专业前沿影像素材”,构建起了一个36万小时的海量数字影像在线资源中心。

平台依托智能化、云计算等技术,打造实现重庆影像数字资源在线公众服务。登录平台<http://www.scview.net>,即可体验影像数据检索、影像资源下载等专业化数字影像公共服务,为政府决策、学术研究、城市文旅、思想教育、内容创作等应用赋予源源不竭的文化动能。(来源:重庆广播电视总台)

「重庆数字影像库——资源共享平台」正式上线运行



社区帮扶送温情 银龄关爱显真心

长湖社区:线上线下联动帮扶

近日,一场针对高龄独居长者的帮扶行动在武汉市武昌区首义路街长湖社区展开。

长湖社区的范奶奶年近80岁,早年丧夫,无子女,是首义路街社工站爱熙社工一直跟进的个案帮扶对象。

一天深夜,范奶奶在家中不慎摔倒,无力起身。幸运的是,爱熙社工及时看到了她的求救信息,第一时间与老人及其家属取得联系,一边安抚老人的情绪,一边迅速联系社区组织救援。随后,社区工作人员赶到了老人家门口,联系锁匠开门。在等待120的过程中,爱熙社工持续与老人交流,分散她的注意力,缓解她的疼痛。送医诊治后,老人确诊为大腿股骨头骨折,需回家静养。在范奶奶就医回家后,爱熙社工第一时间前往老人家中,



耐心地倾听老人的顾虑和担忧,与老人仔细分析着病后护理的利弊,老人深思熟虑后自己决定先前往专业机构休养。

爱熙社工们一直通过电话、微信等形式与老人取得联系,了解目前身体恢复情况,并鼓励老人主动与其他老人交流。

郑家咀社区:开展关爱银龄健康体检活动

近日,武汉市汉阳区永丰街道郑家咀社区联合永丰街社区卫生服务中心,举办了为期四天的65岁以上老年人免费健康体检活动。

为确保此次体检活动顺利进行,社区通过线上线下相结合的方式,广泛发布活动通知,包括在网格群、朋友圈发送体检通知,进行网格化入户宣传等,确保每一位符合条件的老年人都能够知晓并积极参与。

体检活动在郑家咀社区老年活动室有序进行。医护人员为老人们提供了包括体格检查、心电图、腹部B超(肝、胆、胰、脾)、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂等在内的多项检查项目,全面覆盖了老年人可能面临的健康问题。在体检过程中,医护人员耐心细致地为每位老人进行检查,详细询问他们的身体状况和生活习惯,并针对个人情况提出专业的

健康指导和建议。

“社区为我们老年人进行每年一次的免费体检,真是太好了!体检地点就在社区活动室,对我们这些年龄大、行动不便的老人来说真是太方便了。”81岁的汪爹爹在体检现场感慨地说。不少老人也纷纷表示,感谢社区和卫生服务中心的关心与照顾,让他们在家门口就能享受到专业的医疗服务。

(通讯员:赵宇)

近日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区开展“致敬老兵 幸福同行”公益摄影活动,为社区7对退役军人夫妇免费拍摄婚纱照。

活动现场,志愿者们提前布景,准备好补光灯等各种摄影辅助器材,化妆老师精心为居民整理发型着装、画上妆容。居民在摄影师耐心细致的引导下配合着摄影,“叔叔您拿上这把扇子,看着阿姨笑的再灿烂些!伯伯您往前靠一点,动作保持住。西瓜甜不甜?甜!”随着快门咔嚓咔嚓的声音,定格下幸福、喜悦的美好瞬间。退役老兵看着拍好的照片不禁湿润了眼眶,感叹道:“我们以前没时间也没这个条件,能有这么好的机会太感谢各位工作人员了。”

(通讯员:张博煜)



桥西社区:救助中暑老人

近日,在武汉市汉阳区江汉二桥街道桥西社区纳凉点,大家正聊天、下棋,陈师傅突然跑过来对社区工作人员说郭太婆脸发红,是不是高血压发了?社区工作人员迅速反应,倒水、询问郭太婆情况,社区书记联系辖区卫生服务中心刘医生,并请志愿者为婆婆测量血压。“大家让一下,让一下,让她坐在空旷点的位置”。“刘医生量血压了,低压54。”“早上吃了降压药没?”“吃了”。卫生服务中心的医生边接电话边携带急救设备赶到了纳凉点。经过初步检查,医生判断老人为轻微中暑,社区两个网格长一起陪同郭太婆去社区卫生服务中心做进一步检查。半个小时后,郭太婆



儿子到卫生服务中心,工作人员才离开。因救助及时,目前83岁的郭太婆已经恢复正常。

事后,郭太婆的儿子特意来社区向工作人员表示感谢,“如果不是你们及时告诉我,我都不知道我妈中暑了,太谢谢你们了!”

(通讯员:杨博晗、张启芳)

122社区:开展关爱特困老人入户探访慰问活动

9月4日,武汉市青山区钢都花园街道122社区文明实践站联合社区民警对辖区特困老人开展入户探访慰问活动,用心聆听他们的需求与困难。

走访过程中,民警和社区工作人员询问了老人的生活状况、身体状况,通过面对面的交流,了解他们的实际困难和需求,还为他们讲解夏季防暑小妙招,嘱咐老人要注意防暑、多注意夏季的饮食安全,不吃隔夜的饭菜。最后,民警和社区工作人员协助老人进行退休年审,并认真检查了老人家中是否存在用电、用气等安全隐患,并提醒他们在使用燃气、水电等设施时注意安全,



防止火灾隐患等问题。

通过开展此次入户探访慰问活动,122社区更加全面、准确地掌握了辖区特困老人的生活现状和需求,让老人感受到了来自社会的关爱。

2024年10月1日
农历八月廿九

盛世篇章 锦绣山河

十一 国庆节

1949 2024



社区
公益

宗关街道： 枝叶宗关绘爱心 久久公益共前行

近日,武汉市硚口区宗关街道携手太平洋社区、宗关街道社工站及武汉九如城养老服务有限公司,举办了以“崇德向善 依法兴善”为主题的“小小摊主·大大爱心”公益市集活动。

活动现场设置了四大区域——游乐综合区、义卖区、社区基金宣传区及便民志愿服务区。游乐综合区内,欢声笑语此起彼伏,孩子们各类趣味游戏中释放天性;便民志愿服务区则以实际行动,为居民的健康生活提供了坚实的后盾;义卖区,“小小摊主”带着自己精心筹备的义卖物品,向过往行人介绍他们的创意与爱心。义卖所得资金将全数注入宗关街道太平洋社区基金,专项用于支持社区内的困境儿童与贫困学子的成长与发展;社区基金宣传区则通过多元化的宣传手段,向居民介绍了社区基金的意义、运作机制及资助项目,有效提升了居民



对社区基金的认同度与参与度。

此次公益活动得到了社会各界的关注与支持。宗关街道社区基金与树海公益基金携手,为27名来自贫困家

庭的优秀学子颁发了共计4万元的助学金,助力学子的求学之路,让学子们感受到了来自社会的温暖与关怀。
(通讯员:许毅)

社区
活动

邮科院社区： 五谷绘党恩 献礼国庆节

近日,武汉市洪山区关山街邮科院社区组织了丰富多彩的活动,以五谷杂粮为材料,通过艺术创作的形式,向党和祖国表达敬意和祝福。

活动现场,老师详细讲解了五谷杂粮画的历史意义,手把手指导居民制作五谷画,包括如何构图、使用胶水、搭配色彩等,居民们在老师的指导下,开始动手创作自己的五谷画作品,用五谷杂粮在画板上粘贴出国旗、党徽、天安门等图案,表达对祖国的祝福。

随后,居民们将亲手制作的作品展示在社区活动中心,互相交流创作心得,并纷纷拿起自己的作品合影留念记录下这一瞬间。

社区
课堂

汉沙社区： 「羽」动健康促成长

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区携手武汉楚穹体育公司推出羽毛球技能培训公益课项目,为社区青少年普及羽毛球奥运知识。

课堂上,教练通过短视频分享了今年奥运会羽毛球项目的夺金时刻,并系统地讲解了羽毛球的器械与规则、基本步伐与技术、训练方法等专业知识,大家在下面边聆听边比划着动作。课堂上设置了有奖问答的环节,在场的小朋友和大朋友们个个都智力在线、踊跃抢答。

“孩子今天的收获很大,课堂上学到了许多奥运知识,还让他对羽毛球运动产生了浓厚的兴趣,嚷嚷着回去后要跟我一起练球。”来自汉沙社区的居民刘芳笑着说。
(通讯员:陈晶)

社区
治理

大智街道： 环卫人员参训,共筑河湖新风貌

近日,武汉市江岸区大智街道举办了一场河湖长工作培训,提升环卫人员在日常工作中的环保意识与专业技能。

培训中,环卫黄班长着重指出了垃圾清运过程中油污渗漏的问题,并提醒环卫工人注意这一细节。经过黄班长的悉心指导,李师傅等环卫工人在垃圾清运时采取了新措施,如垫上彩条油布、增加污水收集桶等,有效解决了油污滴漏问题,为流域源头“脱脂”。

同时,针对江汉一路等路段餐饮门店较多的情况,环卫张班长介绍了她清理雨水井的“三板斧”方法,并组织班组成员对雨水井篦子进行清污,还积极走访沿街门店,宣传丢弃废弃物的危害,科学为地下管网“清肠”。



此外,环卫陈班长在巡查过程中,关注到部分餐饮门店未办理排水证,私自排放油污的问题。于是,她主动提醒商户加装污水预处理设备,并办理排水证,从源头减少河流污染。这一举措得到了商户的积极响

应,有效推动了河湖保护工作的深入开展。

此次培训也进一步推进了“岸上治水、岸水同治”的根源治水新格局,激励了更多人参与到河湖保护中来,共同守护美丽家园。(通讯员:陶雷、黄金)

社区
课堂

社区非遗 玉龙社区:举办非遗植物拓染活动

近日,武汉江夏经济开发区玉龙社区联合湖北生态工程职业技术学院共同开展“拓花草之印,染自然之美”非遗植物拓染活动,让青少年们感受中华优秀传统文化,领略大自然的神奇魅力。

活动中,工作人员首先给小朋友普

及了非遗的概念,以及植物拓染法的起源和发展,强调了拓染技艺作为非物质文化遗产组成部分的重要性。随后,工作人员深入浅出地向小朋友们详细介绍了“植物拓染”的方法,建议小朋友们将当下的心境融入拓染之中,“同样的植物,在不同人的敲拓下,会呈

现不同的样子。不同的心境,也会影响作品的完成,所以作品表现出来的效果就像在表达自己的想法一样。”小朋友们纷纷跃跃欲试,创造了一幅幅形态各异的拓染作品。在“吾染、吾思、吾语”环节,小朋友们为自己的拓染作品赋予了名字。(通讯员:孔江峰)



石践现代诗作品选

往事

去年那盆百合花谢了
也没见长出新芽

我总觉得需要做点什么
来填补你的空白
或者等明年再换盆新的植物

窗外怎么就下雨了
桃花的叶子也黄了

这雨声听起来很宁静
像茶叶在水里漂浮着
散发诱人的芬芳

这么多年了我总是想起你
有时候会不平静
就像这世界只有我一个人
在路上
走着走着就累了
歇歇脚
然后,就走不动了

雨停了
房间弥漫袅袅轻烟
风把书翻到最后一页
再合上

影子熟悉的坐在对面
聆听关于我们的往事

根——献给教师

岁月的轨迹
从你诞生的那个时刻
就开始延伸
日月的投影
被揉进模糊的年轮
风霜的磨砺
被刻进罅隙的皱纹
无休止艰难的挣扎
只渴求星星点点乳绿的嫩芽
太执着忘我的的吸取
只企盼团团簇簇生命的光华
奉献了无数个春华秋实
忍受了无数个严冬炎夏
只要生命的最后一个光点
没有停息,那黄土地下
理不清的情愫
总在默默的祈望
再一次,萌发

渡口——写给父亲的诗

当思念的青苔爬满蔷薇
昨夜的雨淋湿一地落英

这个季节没有你回航的消息
我只是一个人默默看着白云

最初我们相伴一路花香

只是离别消失在下一个渡口
那是不是你最初花开的声音
那是不是我白云飘过的风景

多少年后我会在下一个渡口等你
只想看看
你留在世上最美的风景

格局——观爷爷下围棋

一个人老了,世界小成棋盘
目光长出的棋子,游弋着
一颗为白,一颗为黑

这种文明的战争
你一辈子坚持着
尽管在扼杀的氛围里
光明也会被吞没
白昼也会穿透黑夜
总之你现在很老练很平静了
你相信生命是在
黑与白之间轮回的
每一种格局都是你最硬的骨头
每一种诱惑都是你最大的极致

所以这场棋局依然流行至今
世界在棋盘外暗潮汹涌
这场棋局人们举棋不定
这些棋子以最和平的方式
扼杀和平,秋风萧瑟了
人们伤痕累累

而你,依然盘坐成石头
同时伸过一只手
指引人们通往
未来的路

瓦屋印象

瓦屋的天空像一面镜子
点缀朵朵白云,初春的阳光
温暖大地,油菜花一片金黄
花团簇簇,与蜂蝶戏舞
轻风拂过,芳香扑鼻
紫云英开满田野,带着泥土气息

群山环抱,矮矮的村庄歇在三月
时间静止了河水清澈,流向远方
鸭子们追逐,泛起层层涟漪
一行白鹭飞越天际

廊桥有髯翁,凭栏远眺
青山绿水间
杨柳轻垂,钓一湾锦鲤
引黄鹂争鸣

我是过客,驻足这方山水
村庄与花海,廊桥与流水
一幅山水画,岁月被演绎

我来过,像流星划过
瓦屋的田垄留下我的足迹

左手

我的左手握着你的右手
阳光来自温暖的午后

思念带着淡淡的栀子花香
在一些不曾有你的日子
我的心事十指相扣

我的左手不会写作
除了抽烟,喝酒
我要用它牵着你的右手

短暂的相守终成记忆
在我们寂寞时心心相印

一切都不需要言语
我的血脉来自思念的悸动

若干年后请记得我为你写的诗
当你的右手不再有我的余温
请埋葬我的左手

雪

你在自然界的往返重复
难道为了追寻永恒的真滴
人在人世间的轻歌曼舞
难道为了平衡情感的旋律
无数这个季节的
殒身奉献
谁曾评述你:
那落地即逝的生命
却演绎了思凡的伟大壮举
那冷冷的玉色植被下
却孕育着——
春的繁华
夏的火热
秋的丰韵

习惯

我习惯一个人寂寞的抽烟
抽烟是我寂寞的习惯

无法摆脱的是你微笑的样子
对着我微笑的样子
含情脉脉的样子
突然让时间静止

当思念成为我的影子
为此我总是独守这面镜子

我习惯一个人寂寞的抽烟
当抽烟成为思念你的习惯
许多的伤感无法解脱
因为无法超越
我平凡的寂寞、独思

习惯没有你的日子

一个人听话的写诗
偶尔生病、发热、咳嗽
期待你的照顾像个孩子

我习惯你成为我的习惯
我是流浪的叶子
被幸福环绕,被烟雾吞噬

无法割舍的终究会失去
我扔掉烟蒂,带上影子
躲在一个没有你的城市
慢慢舔舐记忆的黑痣
然后随风慢慢飘逝

我习惯一个人寂寞的抽烟
抽烟是我寂寞的习惯

远方

有一天我要去远方
你是否为我背上思念的行囊

我的心装满牵挂
这颗心漂泊太久
是为了追溯归家的河流

我该怎么说,这一生漫长的路
洒满记忆的雨,我这样执着
等待你在风中盛开成百合

往事吞噬夜的深沉
我的心需要一盏航灯
舍不得心爱的人
有一天我要去远方
脚步是这样沉重
回头望望
你模糊的身影
不能放弃的是我的泪光

我不能遗忘
梦开始的地方
所有的伤痛都是留过的风景

我是你今夜的星火
把脚步回收
把爱恨缠绕
把生死浇铸

有一天我要去远方
你是否为我背上思念的行囊

云彩上的天空下

黑马使者沿流动的花朵
距离大川远了
距离红尘远了
矮矮的阳光歇在九月
南迁的鸟沿麦芒的风,向上
成为云彩,再向上

梦幻与规实渐渐的近了
黑马使者扬起漫天的歌声
云彩上的天空下
蓝天与霜叶相亲相爱
季节的深处看见村庄
那里有我的诗歌有我的家

思念

寂寞的时候把影子晾干
封坛
等思念你的时候,温酒

我不能把等待放下
把回忆提起
把岁月披上沧桑的外衣

如果马兰花开的季节
你还在渡口等我
这颗心怎会柳系成孤舟

雪花飘洒后
我望穿了季节的零落
从此世间不再流传我的传说

雪花它不说,它只是笑我
可是我小小的伤口
依然脆弱
幸福也是流星划过的因果

这城市有我存在的足迹
再不见你飘来飘去的身影
灯火越暗,思念越远
一瞬间的寂寞
层叠我厚重的心门

爱过,醉过,梦醒过
翩翩落英惹人愁

思念是一根长长的丝线
你在这头,你在那头
醒来后已是白头

果实

那些熟透的你的果实
缤纷了一季我的相思
从来未曾让我守候在
你的过去,听听鸟语
在你的枝头做窝
是一件多么幸福的事
为什么我总在夏天
姗姗来迟
所有的伤痕都是你
为我凝结的果实
品尝收获的甜蜜
心酸却是自知
只愿今生化为一颗种子
等待来生
你播种我的相思

中健昇康中秋赏月活动 团圆感恩 传承文化 创新服务

在中秋佳节来临之际,位于武汉市江岸区后湖街道新江岸五村280-1号的中健健康服务中心,举办了一场热闹的中秋赏月活动,活动以“团圆、感恩、传统文化和家庭和谐”为核心,旨在弘扬中华优秀传统文化,增进员工与顾客之间的情感联系,共同营造一个温馨和谐的社会氛围。自2023年5月10日开业以来,中健昇康以其辐射式大型康养综合体服务中心的标准,为社区居民提供了全方位的健康服务。中秋之夜,这里更是灯火通明,欢声笑语不断,成为了一片欢乐的海洋。

活动在一片温馨的氛围中拉开序幕。家庭成员们围坐在一起,亲手制作月饼,参与猜灯谜游戏,共同赏月。现场,孩子们兴奋地拿着自己制作的月饼向父母展示,老人们则慈祥地看着儿孙,脸上洋溢着幸福的笑容。猜灯谜游戏更是引来了阵阵笑声,大家你一言我一语,争相竞猜,现场气氛热烈而欢乐。

在感恩环节,参与者们通过书写感恩信,表达了对家人、老师和朋友的感激之情。这些信件被精心展示在感恩墙上,成为了一道亮丽的风景线。同时,亲子互动活动如制作中秋贺卡、帮长辈做家务等,也让感恩之心在家庭中温暖传递。

汉服游园会、经典诵读比赛、书法展示等传统文化体验活动,让参与者们沉浸在中华文化的韵味之中。汉服游园会的参与者们身着华丽的汉服,仿佛穿越时空,体验了一场视觉与文



化的盛宴。经典诵读和书法展示则让参与者们亲身体验了中华文化的博大精深。现场,一位身着汉服的小姑娘在父母的陪伴下,认真地书写着中秋祝福,一笔一划都透露出对传统文化的热爱。

为了回馈顾客,中健昇康精心准备了救心菜、千古一方、活力饮、酵素体验装、益生菌、透骨液、魔芋等健康礼品,并用礼品手袋包装得精美大

方。这些礼品不仅体现了中健昇康对顾客健康的关怀,也传递了浓浓的情意。

在文化传承与创新环节,中健昇康巧妙地将现代科技与传统文化相结合。通过AR赏月、虚拟现实体验等现代科技手段,让传统中秋文化焕发出新的活力。这种创新的展现形式吸引了众多年轻人的参与,他们纷纷表示这种新颖的体验方式让他们对传统

文化产生了更浓厚的兴趣。

活动在中健健康服务中心的四个楼层中展开,每个楼层都有其独特的活动内容:一楼的健康讲堂和公益健康食堂为社区居民提供了经济实惠的老人餐和公益自助餐,让居民在节日中感受到温暖和便利;二楼的幼儿托育中心为3岁以下婴幼儿提供了全日托、半日托等服务,解决了小家庭的带孩子难题;三楼的老年大学是中健昇康与湖北广电联合成立的,学员们带来的非洲鼓《桥边姑娘》、舞蹈《赞歌》等精彩的节目,展现了他们对美好生活的热爱和对传统文化的传承;四楼的康复调理中心则提供了健康调理、疼痛调理、慢病调理三大服务项目,为群众解决了大部分的亚健康问题。

同时,中健昇康也借此机会展示了其在社区居家养老服务方面的创新和实践。为社区有困难的老年人免费提供了康养服务与生活物资,体现了其“帮天下儿女尽孝,给世上父母解难,为党和政府分忧”的企业社会责任。

中健昇康的中秋赏月活动不仅是一次家庭的团聚,更是一次文化的传承和服务的创新。通过这次活动,中健昇康不仅让社区居民感受到了中秋团圆的温暖,也让更多人了解到了其在康养服务领域的专业和用心。中健昇康以实际行动诠释了其宗旨——致力于康养服务体系的探索和实践,为社区居民的健康和幸福贡献力量。

(记者:刘文婷)

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。

江汉路潮流地图在手

作为武汉最知名的步行街之一，江汉路商业繁荣，这里汇聚了众多的潮流商场、网红地标、品牌

逛点啥



TSUTAYA BOOKSTORE 武汉江汉路店

在百年建筑林立的江汉路步行街上，一栋4层楼共超2000平的独栋建筑空间每天吸引着超多人来打卡。店内约有4万册的艺术、人文、动漫游戏等各类书籍，8万余件文具杂货商品。坐在二楼的超大街景露台看书喝咖啡，惬意十足。



TSUTAYA BOOKSTORE 葛屋

小宋唱片博物馆

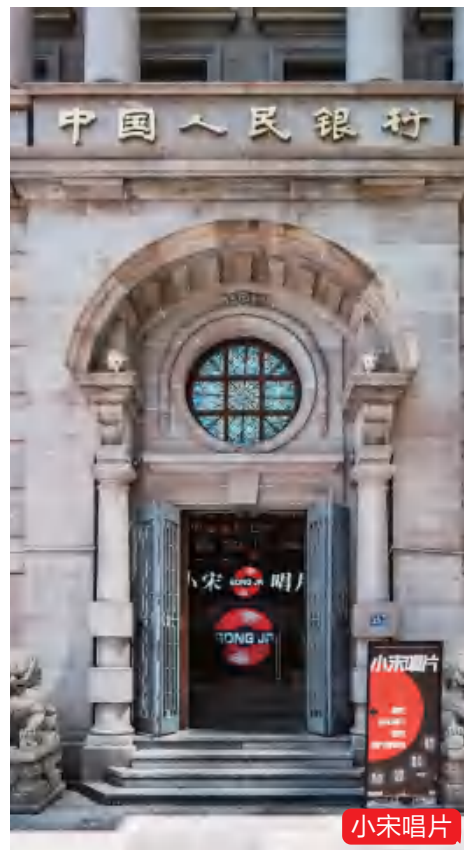
小宋唱片在武汉已有20年，会不定期举办专辑试听会、LIVE演出，与其将它定义为商店，倒不如说它是一种音乐文化的聚集交流地。



名创优品

名创优品

分类整齐的商品被满满当当地摆在货架上，走进名创优品都有种眼花缭乱的感觉。每次来逛，都能感受到购物自由的快感，毕竟这里的快乐仅需十几元。颜值和实力并存的小物件比比皆是，一逛就停不下来。



小宋唱片

玩点啥



武汉手工研究所

打工人的周末无处安放？那就来体验DIY的乐趣吧。琳琅满目的小物件，充满了惊喜与童趣，浪漫精致的氛围感，闺蜜情侣聚会打卡超级棒！奶油胶、软陶、粘土、油画、蜡烛手串戒指DIY……超多玩法供选择！



武汉手工研究所

小狗岛屿 Dog Island

谁能拒绝一家全是可爱小狗的咖啡厅？雪纳瑞、萨摩耶、比熊、边牧……小狗都被店家照料得非常好，很可爱也很活泼。这里不仅是一家狗咖，很多客人都会带上自己的小狗来店里“面基社交”，爱狗人士不要错过！

魔脱喜剧脱口秀

不开心的时候就来江汉路看一场脱口秀吧！“生活无趣，看魔脱喜剧”，令人爆笑的语言类表演，脱口秀大会卡司助阵，治愈你的不开心。



拍点啥

江汉关

无论白天黑夜，江汉关都是江汉路妥妥的C位，出片率MAX！位于沿江大道的江汉关，是江汉路步行街南向的尽头，与汉口江滩隔路相望，江风拂来，越夜越美丽。



江汉关

百年建筑群

沿着主街散步，游览保留着历史痕迹的特色建筑群。现代主义风格的中国实业银行大楼和四明银行汉口分行旧址、西方古典主义风格的中国银行大楼、文艺复兴风格的日清洋行旧址……每一座区别于中式风格的老建筑，都亲身经历了江汉路的百年沧桑。



百年建筑群

江汉路落日

当钟楼的钟声响起，鸣笛的轮渡靠岸，漫步在江汉路上，沿着江滩追落日，看江、看桥、看浪漫，看一点点下沉的金色落日与武汉经典地标同框，独具特色。



, 网红打卡点任你走!

首店等, 涉及购物、休闲、美食、体验、娱乐等多个领域, 为游客提供了丰富的购物和文化体验。

吃点啥



苏眉 soulmate

武汉有属于自己的“和平饭店”——在百年建筑林立的江汉路步行街上, 苏眉 soulmate 以独特的老汉口风情, 吸引着每一位食客的目光。

每一菜品, 都是传统美食与现代创新的完美融合。淡淡桂花香的招牌桂花红烧肉、有鱼的鱼香肉丝、爱吃辣星人强烈推荐的辣炆牛胸口膈、颜值与口味并存的莓果奶油华夫、超多选择的饮品……来这里除了美美出片, 还要准备一个256G的胃!



苏眉soulmate



滇牛云南酸菜牛肉火锅



HAPPY 站台

滇牛云南酸菜牛肉火锅

吃腻了重庆和成都的辣火锅? 是时候打开火锅的新世界大门了!“滇牛”追求口味纯正、新鲜、新奇的绝妙云南风味, 超多云南本地特色菜, 锅底是酸菜加萝卜丝打底, 新鲜食材全部空运。

HAPPY 站台·武汉地道小吃

HAPPY 站台之于武汉的吃货来说是白月光一样的存在。在这里, 你能一站式打卡武汉三镇的地道小吃, 曾记鸭脖、桂萍牛杂、鬼包子、苹果妹、双宝红油拌面……准备好迎接碳水炸弹吧!



水塔美食街之于江汉路, 之于武汉, 从来都是无人不知无人不晓的存在。短短几百米的街道, 各具特色的美食店一家挨着一家, 在这方寸的美食江湖里, 你可以品尝到舌尖上的饮食美味。



李氏酥饺

水塔美食街

敖四烧烤, 烤鸡腿是其招牌菜品之一, 烤鸡翅也备受食客喜爱。

鞠氏芝麻糊主要售卖黑芝麻糊、花生糊以及鸳鸯糊。鞠氏芝麻糊现磨、现熬、现煮, 几乎没有颗粒感, 入口即化。

李氏酥饺制作工序较为繁琐, 口味丰富多样, 有原味、桂花味、老红糖、红枣味、核桃味、海苔肉松味和奥利奥味等。

武汉涂记油酥饼, 在江汉三路经营了二十多年的老店。先煎后烤, 是它的最大特色。有猪肉馅、牛肉馅和红豆馅。

一代烤翅王, 经典老店, 只售卖烤全翅, 有原味、咪咪辣、正味辣和超级辣等选择, 可以满足不同消费者的口味需求。

婆婆卤味, 招牌素菜卤藕、卤海带, 卤汁味道浓郁, 偏辣, 适合喜欢吃辣的食客。

芝九草堂, 招牌甜品有秘制龟苓膏、两广药凉茶、港台客家甜品双皮奶、姜撞奶、台湾芋圆豆花、港式水果捞、鲜榨水果沙冰等。价格较亲民, 人均消费 10-20 元左右。



芝九草堂

北京片皮烤鸭(江汉三路总店)是一家经营多年的老店, 在江汉路美食中具有较高的知名度。



汉口水塔

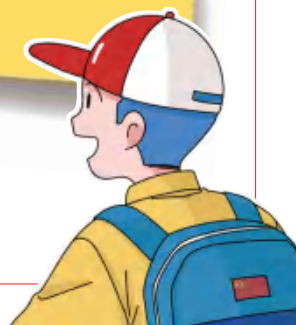
桂萍牛杂, 武汉比较知名且深受当地人喜爱的美食品牌, 在武汉已经经营了30多年。

霄汉羊排, 在武汉拥有较高的人气, 不仅受到本地食客的喜爱, 也吸引了不少外地游客前来打卡。

双宝红油牛系列, 已传承三代, 以独特的红油为特色。还有凉拌牛肉丝、板筋、牛腰、牛皮等凉拌系列, 顾客可以根据自己的喜好随意搭配。



武汉江汉路以其独有的魅力, 让每一位到访者都能在这片繁华之地, 找到属于自己的那份味觉记忆与生活情趣。所以, 当你再次想起武汉, 想起江汉路, 不妨让那份对美食的渴望, 对生活的热爱, 成为你重返这座城市的最好理由。因为在这里, 每一次的相聚都是新的开始, 每一次的品尝都是对生活的深情告白。武汉江汉路, 期待与你的下一次不期而遇, 继续书写属于我们的烟火人间故事。



王俊:创新草莓种植,携手共图振兴

在武汉市黄陂区长轩岭街道向家咀村新屋咀自然村,44岁的王俊用他的智慧和汗水,书写着一段草莓种植的传奇故事。作为武汉晨捷熙宏农业有限责任公司的董事长,他不仅成功地将黄陂红玉草莓打造成了当地的特色品牌,还带动了周边种植户共同致富,为乡村振兴贡献了力量。

王俊的草莓种植之路并非一帆风顺。2019年,他毅然决定从北京回乡,投身农业创业。然而,三年疫情,农业创业面临着前所未有的挑战。没有种植经验的王俊,凭借坚韧不拔的毅力和对农业的热爱,独自一人赶火车到浙江引进新品种,开始了他的草

莓种植之旅。

在草莓种植过程中,王俊遇到了诸多困难。由于经验不足,对新品种的习性不了解,他常常在田间地头忙碌到深夜,修剪藤蔓、查看果苗,把一株株草莓苗当孩子一样照顾。经过三年的辛勤耕耘,150多亩草莓终于结出了累累的果实。

黄陂区得天独厚的地理优势为王俊的草莓种植提供了良好的环境。这里山清水秀、生态大美,森林面积占武汉市的1/2,水域湿地面积占武汉市的1/4,大气环境质量常年保持在国家一级标准以上。这些优越的自然条件使得黄陂红玉草莓在还未成熟时就已名声在外,吸引了众多消费者前来预订。

然而,草莓的娇嫩和短暂的保存周期又给王俊带来了新的挑战。为了解决这个问题,他积极寻找包装设计,通过多家公司的投标,最终选出了一款既保鲜又美观的包装。此外,他还亲自到浙江学习当地人保存水果的方法,回来后自掏腰包建了冷库,并在墙面上做了泡沫隔离层,让草莓能够保



存更久的时间,拥有更好的口感。

在王俊的努力下,武汉晨捷熙宏农业有限责任公司的草莓产业逐渐发展壮大。2024年,公司总产值达到了2000万元,实现利润200万元,同时安排了农村剩余劳动力20人,年临时用工人达3000人次,带动周边种植户100多户发家致富奔小康。

王俊的草莓种植事业得到了当地政府的大力支持。政府不仅提供了政策上的扶持,还积极帮助他解决在种植过程中遇到的各种问题。在政府的引导下,王俊的草莓种植基地逐渐成为了当地的特色产业,为乡村振兴注入了新的活力。

王俊告诉记者,他将继续扩大草



莓种植规模,提高产品质量和附加值,同时积极探索新的销售模式和市场拓展方式。他相信,在政府的支持和自己的努力下,黄陂红玉草莓一定能够走向更广阔的市场,为乡村振兴贡献更多的力量。



袁德厚:植物营养技术助力眉县猕猴桃产业升级

在陕西省宝鸡市眉县,猕猴桃产业正迎来一场前所未有的科技革命。得益于西南大学植物营养技术团队的支持,眉县的猕猴桃产业在品质、产量和品牌影响力上均实现了显著提升。

眉县,位于秦岭北麓、渭河南岸,拥有得天独厚的自然条件,是猕猴桃生长的理想之地。这里四季分明、雨量适中、日照充足,且土壤富含有机质,为猕猴桃提供了丰富的营养来源。多年来,眉县猕猴桃凭借其优良的品质和独特的口感,赢得了消费者的广泛喜爱,成为中国著名的猕猴桃产地之一。



袁德厚教授

在农业科技日新月异的今天,眉县猕猴桃产业并未止步于现有的成就。为了进一步提升猕猴桃的品质和产量,眉县与袁德厚教授带领的西南大学植物营养技术团队在猕猴桃产业上展开了深度合作。此次合作中,西南大学植物营养技术团队将先进的“植物全生命周期营养管理及技术体系”应用于眉县猕猴桃的种植中。该体系由袁德厚教授开创,核心技术是养分管理,通过调控植物生长发育中需要的不同养分组合,仅使用水溶性营养剂,从而显著提升果实品质。在眉县的种植示范基地中,这一技术体系得到了成功应用。

经过半年的科学种植及标准化质量管理,眉县猕猴桃种植示范基地在2024年9月的丰产期实现了令人瞩目的成果。基地亩产商品果达到2500公斤左右,商品果率超过80%,糖度保持在14-15%之间。这些数据充分证明了西南大学植物营养技术团队在提升猕猴桃品质方面的显著成效。

得益于这一技术支持,眉县猕猴桃不仅外观更加诱人,内在品质也得到了显著提升。每一颗果实都蕴含丰富的维生素C、抗氧化物以及其他有益成分,为消费者提供了天然的健康补给。这一成果不仅提升了眉县猕猴桃的

市场竞争力,也为当地农民带来了更高的经济收益。

眉县猕猴桃与袁德厚教授的西南大学植物营养技术团队的合作,是自然美味与农业科技的完美邂逅。这一合作不仅为眉县猕猴桃产业注入了新的活力,也为其他地区的农业发展提供了宝贵经验。



湖北秋季赏桂地图上线

秋风渐凉,人间又闻桂花馥郁。时间进入十月,秋雨也落了几场,湖北各地的桂花渐次盛开,城市街区,庭前院后,皆可闻桂花的香甜。

咸宁:满城尽是桂花香

咸宁,这座城市被称为“湖北南大门”,也是久负盛名的“桂花之乡”,花开的季节,走入咸宁,满城尽是桂花香。咸宁桂花栽种历史非常久远,城中千年古桂芳香依旧,百年桂花古树数量更是占全国前列。

咸宁的街头巷尾,随处可见桂花树,但若要找集中的桂花林,咸安区桂花镇和潜山咸宁桂花博物馆都是不错的选择。高高的树上,缀满



了细碎的桂花,香甜的气息在金秋温柔的微光下和微凉的秋风里缓缓流动。

华师桂子山:一山桂树,一室幽香



华中师范大学也是武汉赏桂地图上最令人期待的一站。学校的桂子山以满山的桂花树而得名,每年

金秋时节,枝头桂花高悬,香飘满园。桂花是一种喜欢给人以惊喜的植物,她的花开没有预兆,不曾招摇,却在某一日傍晚课后的晚风里,叫人喜笑颜开。

花开的时候,枝丫上堆满了金黄、鹅黄的小花,一簇簇挨在一起,热闹极了。树下亦然,路过的学子站在花下,青春洋溢的脸庞上满是明媚敞亮的笑。而靠近教室窗口的花,又自有一种宁静,幽香一缕,轻送入内,满室芬芳。

汉阳龟山:桂树干棵,香飘三镇

汉阳龟山桂花林,是武汉的最大桂花林之一,这里有2000多棵桂花树,主要集中在山麓南坡,最古老的一棵已有两百多岁。秋天到了盛花期,满山桂花全开,连汉阳钟家村、汉口武胜路和长江大桥上都能闻到桂花香。

尽管过了盛夏,但数千棵桂花树,依然绿叶茂盛,桂花掩映在郁郁葱葱的树叶枝丫间,如星辰点点。



枝芽有高有低,却又错落有致,倒叫桂花也多了一种不拘一格的俏皮感和跳脱的野性美。

东湖磨山:八里磨山,十里飘香

春有樱花,夏赏荷韵,武汉从来不缺花色,这不秋风起,江城又飘起了桂花香。东湖桂花园是武汉赏桂必去的地方,位于磨山南麓,占地4.1公顷,宽阔秀美,曲径通幽,素有“八里磨山,十里飘香”的美传。

东湖桂花园里种有金桂、银桂、

丹桂、四季桂等多个珍贵品种,其中友谊桂花林是最佳赏花点。桂花盛开之时,馥郁花香袭人,尤其是在早晨或傍晚时分,芳香更是浓郁。因为桂花园周围林木葱茏茂盛,且有围墙环绕,将香气“锁”在园中,绵长悠久。

襄阳古隆中景区:百年古树 天然香水

九月一到,早桂的味道若隐若现的出现在襄阳的街道里,为古城带来一丝娴雅恬淡之韵。而此时的古隆中景区,则推出了她的“八月限定款季节香”——桂花香。

景区武侯祠静轩小院内,有着

一棵树龄长达四百多年的金桂,枝繁叶茂,金桂的香味是桂花中最浓郁的,不仅持续时间长,而且扩散范围广,每年金秋时节,整个武侯祠都充溢着桂花的香味,为金秋增添美好的气氛。

新洲仓埠:漫步“桂花长廊”,一路行来一路香



新洲仓埠位于武汉东北郊,境内109省道25公里路段沿线有大小40个桂花园,总面积2万多亩,

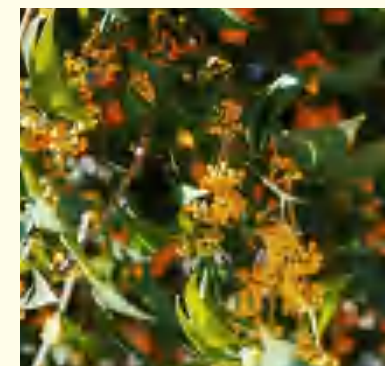
是一条名副其实的“桂花长廊”。每到桂花开放的秋季,花香四溢,仓埠街就成为一条“香”街。

新洲区桂花文化非常浓郁,“香林花雨”“丹葩间绿叶,锦绣相叠重”等桂花景观让人耳目一新。新洲仓埠花果山生态农业园更堪称“桂花博物馆”,拥有131个桂花品种,浓香满园。这是华中地区精品桂花集中种植面积最大的地方,也是全省唯一一家由省科技厅挂牌命名的“湖北省桂花种质资源圃”。

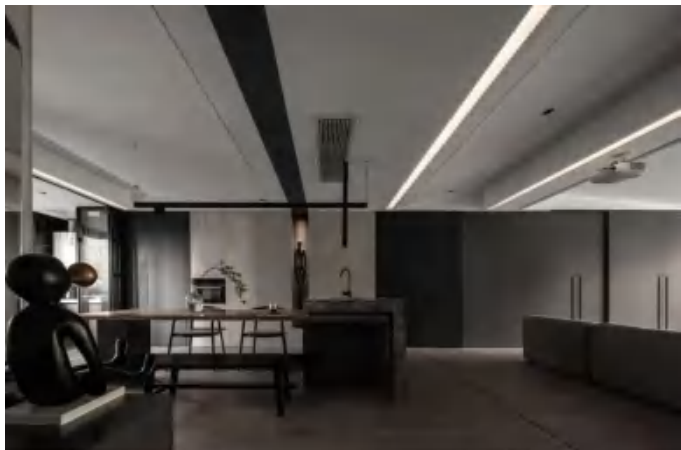
龙泉公园:秋风乍起,寻香荆门

荆门是湖北省中部的一座城市,秋天的荆门,桂花是最短暂、最明媚的一景。荆门广植桂花树,无论是城区景观带、公共园林或私家住宅的房前屋后,都可闻桂花香。

荆门最著名的赏桂地点位于龙泉公园象山景区里的桂花园,龙泉公园占地28公顷,依山傍水,是荆门城区最知名的公共园林之一,曾被列为中国百家名园之一。园内遍植林木,秋日一到,桂花园中的桂花



便全面进入盛花期,八方游客纷至沓来。
(来源:湖北文旅)



格雷系： 低饱和度灰调美学空间

在时尚潮流不断涌动的当下，2024年的时尚趋势迎来了新的变化。继“多巴胺”的活泼绚烂与“美拉德”的温暖醇厚之后，时尚注定要回归理智与经典。而“格雷系”便在这样的背景下崭露头角。

格雷系，这一音译自“All Grey”的风格，虽名为全灰色，却绝非单调所能定义。它巧妙融合了繁琐而精美的设计、精致的装饰以及复杂的雕琢工艺，通过深浅不一的灰色调碰撞，展现出独特的视觉冲击力，提升了整体的格调与品位。格雷系不仅是对品质与优雅的完美追求，更是利用中性色彩演绎出的一种全新时尚风貌，让人在简约中感受到不凡。

灰色叠搭：格雷系的核心魅力

格雷系虽以黑白灰的简约风格为基础，但若单纯使用灰色，则容易让空间显得沉闷压抑。因此，在实际应用中，保持整体色调的一致性至关重要。同时，通过选用不同材质的物品，如金属、玻璃、木材等，以及设置一些

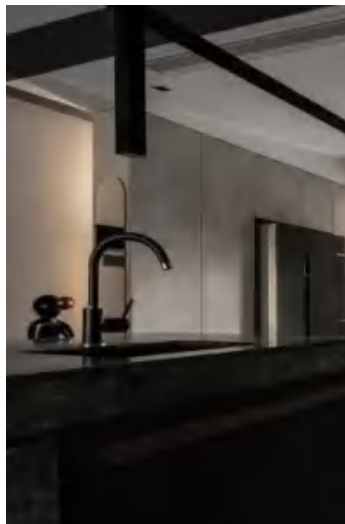
局部的亮点，如独特的摆件、柔软的彩色地毯等，可以为空间增添更多的变化和活力，让格雷系的空间更加生动有趣。

设计视角下的格雷系

在设计过程中，格雷系成为了酷炫、个性与真实的代表。设计师们并未进行浓烈的色彩分割，而是凭借低饱和度的灰调为空间赋予了一种神秘的氛围。同时，他们巧妙利用深色木饰面、舒适的布艺沙发、质感十足的深灰大理石等各种不同材质的物品相互衬托、补充，这些材质在空间里相互交织，呈现出严谨的秩序与和谐之美。格雷系的设计不仅注重形式的美感，更强调材质与色彩的搭配，共同构筑起充满品质的生活节奏和韵律。

格雷系在家装家居领域的应用

在家装家居领域中，格雷系常常与极简风、现代风搭配在一起，展现出独特的魅力。它常用“微水泥”等材料来进行表达，乍一看可能会觉得有些沉闷单调，但只要仔细观察，就会发现



其中蕴含着十足的设计感。通过浅灰色刷墙、深灰色家具或装饰品的点缀，格雷系让家居空间显得宽敞亮堂的同时，又不失温馨与层次感。此外，金属或玻璃的家具和装饰品也为家居增添了一份时尚感，而光线反射的效果则让空间感更强。

格雷系装修的注意事项与技巧

想要打造出完美的格雷系家居，需要注意以下几点：

首先，要学会玩转灰色，通过深浅搭配来增加空间感；

其次，材质的选择也至关重要，金属、玻璃等时尚元素能让家居更加现代感十足；

第三，空间布局要简洁清爽，保持

通透性，让现代感自然流露；

第四，照明设计也不容忽视，温馨而实用的照明能为家居营造出舒适的氛围；最后，可以适当加入小面积的亮色点缀，如亮黄、鲜红等颜色，让家居更加活力四溢。

格雷系家居的保养与维护

为了保持格雷系家居的美丽与持久性，细心的保养与维护是必不可少的。定期使用温和的清洁剂和柔软的布料进行清洁是基本步骤；同时，要避免阳光直射导致的褪色问题；对于皮质或布艺家具等易损物品，更需定期使用专门的保养产品进行维护。只有这样，才能让格雷系的家居始终如新，散发出迷人的魅力。

装修新房需谨慎 五大不实用设计

在装修新房时，我们总是满怀期待，希望每个细节都能完美契合自己的理想生活。然而，随着时间的推移，一些当初看似创意满满的设计却逐渐暴露出其不便之处。以下就是五个大家需要警惕的装修设计，务必在装修过程中避免踩坑。

一、房门磁吸锁

磁吸锁曾因其简洁的外观和无声的特点而备受追捧。然而，在实际使用过程中，磁吸锁却带来了不少麻烦。其灵敏度较低，关门时需精准对准锁孔，稍有偏差便可能关不上门。此外，由于缺乏机械结构的声音提示，

人们有时会忘记是否真的锁好了门，从而增加了不必要的担心。更糟糕的是，磁吸锁的耐用性也成问题，使用一段时间后容易出现故障，需要频繁维修或更换。

二、浴室淋浴玻璃

开放式淋浴区配上透明玻璃隔断，确实看起来时尚又宽敞。但实际使用中，每次洗澡后都需要费劲地擦干玻璃上的水迹，否则容易留下水渍，影响美观。而且，如果不小心撞到玻璃，不仅疼痛难忍，还可能造成玻璃破碎的安全隐患。对于有小孩的家庭来说，透明的玻璃隔

断也缺乏一定的隐私性。

三、直角洗脸池

直角设计的洗脸池看似简约大方，但在实际使用中却存在诸多问题。直角边缘容易藏污纳垢，清洁起来相当麻烦。此外，这样的设计在使用时容易磕碰到肘部或手腕，尤其是在早晨匆忙时，一不小心就可能受伤。

四、内嵌极简晾衣架

为了追求极简风格，许多人选择了内嵌式的晾衣架。虽然这样的设计节省了空间，但使用起来却十分不便。内嵌式晾衣架往往需要手动拉

伸，操作费力且容易出现卡顿或损坏的情况。更重要的是，由于晾衣杆位于墙体内部，衣物晾晒时无法充分展开，严重影响了晾晒效果。

五、大象耳朵床造型

独特的“大象耳朵床”曾风靡一时，但实际体验后却发现其并不实用。首先，“耳朵”部分占据了床头的空间，影响了靠墙摆放的可能性，使得卧室布局受限。其次，床头的凸起部分容易成为灰尘聚集的地方，增加了清洁难度。最后，对于喜欢在床上阅读或使用电子设备的人来说，“大象耳朵”可能会阻挡视线，影响使用体验。

2024 年国庆档 强片云集上映

国庆电影档,作为中国电影市场的年度重头戏,历来是各大片商的必争之地。2024 年电影盛宴,已定档的几部新片为观众提供了丰富多元的观影选择。



《志愿军2》

主演: 朱一龙、张子枫、辛柏青
上映时间:9月30日

作为《志愿军》系列的第二部作品,电影聚焦抗美援朝第三——五次战役,并重点刻画第五次战役中的铁原阻击战——中国人民志愿军第 63 军 2.5 万将士与近 5 万“联合国军”激战 12 昼夜,在铁原战场上构筑了一道冲不破的铁长城。志愿军将士们浴血奋战,终于把敌军打上了谈判桌。



《危机航线》

主演:刘德华、张子枫、屈楚萧
上映时间:9月30日

影片讲述一架五星级的超豪华客机在国际首航途中遭遇劫机事件,作为国际安保专家的高皓军,挺身而出与劫匪周旋。不止女儿与妻子的性命处于危险之中,同时全机 800 多人的性命也都在劫匪的手中,高皓军要如何才能化解危机?



《出入平安》

主演:肖央、阿云嘎、古力娜扎
上映时间:9月30日

该剧由真实事件改编。讲述一名即将被处决的死刑犯郑立棍,在被押运刑场的途中突遇地震,看守所因为地震成为废墟,郑立棍重获自由,此时警察尉迟晓决定临时组织一支不一样的救援队,在这天灾面前,身为死刑犯的郑立棍到底如何选择?



《爆款好人》

主演:葛优、李雪琴、杨皓宇
上映时间:10月01日

影片讲述出租车司机张北京的荒唐故事,本来生活就事事不顺,给儿子准备的发言被后爸抢了,与别人争执的样子被人拍成视频,结果意外走红网络,突如其来的爆红,让张北京获得了想要的一切,然而这样荒唐的生活真的是他想要的吗?



《749局》

主演:肖央、阿云嘎、古力娜扎
上映时间:10月1日

电影《749局》是导演陆川编剧并执导的最新力作,讲述了一个少年成长冒险的热血故事。影片灵感源于导演陆川军校毕业后在 749 局的工作经历,有着悬疑紧张的冒险故事,热血沸腾的动作场面,少年成长的故事内核,以及浪漫的情节元素。



《只此青绿》

主演:张翰、孟庆旸、谢素豪
上映时间:10月1日

影片讲述了现代文物研究员潜心钻研即将展出的《千里江山图》,呈现了北宋少年画家希孟,呕心沥血忘我创作,与无数劳动者携手,历尽千辛万苦创作出旷世名作《千里江山图》的传奇一生。



《熊猫计划》

主演:成龙、魏翔、史策
上映时间:10月1日

影片讲述熊猫呼呼被国际巨星 Jackie 认养,然而由于呼呼的特殊基因,被国际犯罪组织盯上了,作为国际巨星 Jackie 与愚蠢的反派展开了一场熊猫保卫战。



《浴火之路》

主演:肖央、赵丽颖、刘烨
上映时间:10月1日

影片讲述了三位丢失了孩子的父母,因为一场交易而牵连在一起,为了寻找被人贩子偷走的孩子,他们组局踏上了寻子复仇之路,在蛮荒之地与人贩子展开了凶险的战斗,最终他们能否找回自己的孩子?



今天你打太极拳了吗？

太极拳,不仅是一种独特的武术形式,更是一门融合哲学、医学和艺术的综合性体系。通过缓慢而流畅的动作、深厚的内功修炼,太极拳在身体健康、情绪平衡和精神修养等方面都有着丰富的作用与功效。

1.平衡调和

太极拳的核心理念之一是阴阳平衡,追求动与静、刚与柔的完美统一。通过练习太极拳,人们能够调和身体内部的阴阳能量,达到平衡的状态。这对于调整身体的生理机能、促进血液循环、提升免疫力都有积极的影响。尤其对于那些因工作生活压力大而导致身心失衡的人来说,太极拳可作为一种自我调节的方法。

2.心理放松与压力缓解

太极拳的练习强调心静、神宁,注重呼吸的调控。通过专注于动作的细



微变化,练习者能够达到一种全身心的宁静状态。这种冥想般的体验有助于减轻焦虑、压力和紧张感,提升心理健康水平。

3.强身健体

太极拳的动作注重舒缓、柔和,通

过练习可以有效锻炼身体的各个部位。它涵盖了腿部、腰部、背部、手臂等肌肉群,促进关节的活动,有助于提高身体的柔韧性和协调性。

4.气的运行与调和

太极拳强调气的运行和调和。通

过深蹲、腰功、缠丝劲等练习,不仅有益于身体各系统的正常运行,还有助于调整情绪、提升精神状态。在太极拳的理念中,良好的气的运行是维持身体健康和延缓衰老的关键。

湖北广电老年大学王少春表示,太极拳注重身体的自然状态和正确的体态。在练习过程中,人们需要不断调整身体的姿势,培养正确的站立和行走方式。这对于改善不良的体态、缓解因长时间久坐引起的腰背疼痛有显著效果。有位队员之前行动不便,学习太极拳不到半年,现在行走自如,身体健康状况也整体提高。太极拳是一种群体性的活动,通过与他人共同练习,建立起互动和交流。这不仅提供了社交的机会,还有助于人们共同追求身心健康的目标。

治便秘不可盲目吃粗纤维

一提到便秘,很多老年朋友是一肚子苦水:尽管尝试了多种办法,却收效甚微。当问及老年便秘在饮食上应该注意到什么时,几乎都认为要多吃粗纤维。但现实是,并不是所有的便秘患者进食粗纤维都可以达到缓解的效果。

便秘要先分清病因

老人的排便受食物成分、进食习惯、环境、情绪等多种因素影响,便秘也分为梗阻性便秘、痉挛性便秘和弛缓性便秘。不分清病因而仅靠增加膳食纤维一个方面的因素难以解除便秘。

梗阻性便秘是因肠道粘连、肿瘤或粪块等阻塞肠道引起,这类便秘应治疗原发疾病,进食粗纤维并不能缓解症状。

痉挛性便秘是由于药物、调味品、吸烟过多或饮用过多的茶、咖啡和酒引起,这类便秘应避免诱发因素。

弛缓性便秘是由于摄入过少、过精,缺乏食物纤维对结肠运动的刺激,

不能产生便意,以及老年人肠蠕动功能减弱引起,这类便秘的部分患者增加膳食纤维可改善症状。

尽管没有证据表明膳食纤维摄入不足与便秘的发生有关,也尚无有力证据证明不溶性膳食纤维可以改善老人便秘,但传统上仍把补充膳食纤维当作便秘的一线治疗措施。

治便秘,对症才有效

目前研究认为,补充膳食纤维可能对于结肠传输正常的便秘患者有一定作用,但对于慢传输型便秘及排便困难的患者效果甚微。不同的便秘要针对性治疗才能立竿见影。

对于常吃精米精面的老年便秘患者,使用可溶性膳食纤维可提高大便频率、改善大便性状。其相对安全,但可增加腹胀、腹痛等不适症状及影响一些药物的吸收。

对于饮食过于清淡、膳食脂肪摄入不足引起便秘的老年患者,建议饮食中加入适量的橄榄油润滑肠道。

对于服药引起的肠道菌群失调导致的便秘,建议增加蜂蜜、酸奶、益生菌等。

对于饮水少、出汗多的老人,建议每日少量多次饮水,有利于软化大便,避免结块。

对于久坐不动或卧床的老人,建议进行局部按摩、热敷,促进肠道蠕动。

除了以上饮食因素的调整外,发现老人排便习惯改变时,还应到医院消化内科或者肛肠外科进行病因分析,以免耽误诊治,如肠道肿瘤或肠梗阻等情况。

(来源:保健时报)



中医推荐6种秋季“排毒”方法

在中医理论中,秋天万物渐收,人体体会尽可能吸取营养物质并将其收藏起来,以备冬用。相应地,毒素也容易堆积在体内。

因此,秋季需要排毒,尤其是进补前。我们平时常说的“毒”,中医把它引申为特殊的、具有强烈致病作用的各种致病因素。毒种类繁多,局部表现既可出现某处皮肤或肌肉组织的红、肿、热、痛、斑疹、痘、痧、化脓、溃烂等,也可出现内部组织的红肿、溃烂,如阑尾炎、肝脓肿等。全身表现有发热、呕吐、出血、四肢厥冷、血压下降、神智异常甚至危及生命等。

江西中医药大学附属医院呼吸与危重症医学科(肺病科)主任医师王丽华表示,秋季排毒,建议大家从以下方面着手。

微微出汗

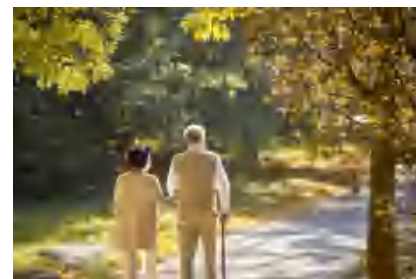
体内有湿毒残留的人适当运动,让身体微微出汗,把湿毒从毛孔排出去。需要提醒的是,大量出汗会加重津液耗散,运动以缓为主,不宜大汗淋漓。

大便顺畅

秋燥侵肺,会导致肺的肃降功能降低,进而令大肠传导无力,出现大便干燥、排便困难。可以通过敲打大肠经、按摩腹部、少量多次饮水等,促进排便。

情志舒畅

秋天易出现“秋郁”,建议大家在秋季多进行唱歌、秋游登高等活动,及时排解不良情绪,保持心情舒畅。



早睡早起

早睡可顺应阴精收藏,早起使肺气得以舒展。秋天应在晚上9~11点入睡,早上5~7点起床,避免熬夜,防止身体产生内毒。

呼吸有度

夏季贪凉饮冷,久积成痰伏于体内,秋季易出现咳嗽咳痰、呼吸不畅等症状。秋季需要做到呼吸有度来保养肺脏,通过深呼吸、拍打肺经或主动咳嗽畅达肺气。

饮食有节

秋季温度下降,令人食欲大增,建议勿过饥过饱,并适当吃些秋梨、蜜柚、芝麻、银耳、百合、山药等养阴的食物,以免食毒伤身。

需要提醒的是,不要轻信市面上一些声称能排毒的产品,不论是中药类、植物提取物类,还是仪器类,可能都没有对其宣称能够有效排除的“毒素”究竟为何物做出解释,更没有明确什么样的人需要排毒。

人体具有强大的整合、对抗、减少“毒素”的能力,不宜使用药物或保健品来过度干预排毒功能。(来源:生命时报)

5种练习让老人更健壮

练握力： 湿毛巾、矿泉水瓶可派上用场

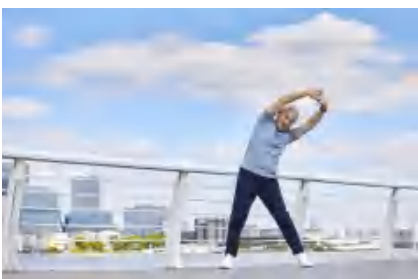
握力能反映上肢的肌肉力量，也能在一定程度上反映整体肌肉力量。肌肉力量水平会随着年龄的增长而衰减，所以握力的变化往往提示机体的衰老进程。

锻炼握力，可以通过拉、提、握、捏、抓、扭等动作来锻炼，这些动作只需生活中的平常物品就可以进行练习。比如，可以利用湿毛巾拧干来练习抓握、拧转的力量；抓住较大的矿泉水瓶的瓶身做一些弯举和推拉动作来发展拉、提、握、捏、扭的能力；还可以改变水瓶中水的量来增加或减轻负荷。如果有条件，也可以使用一些专用的训练器械，比如专门的握力器和具有弹性的小球等。

练柔韧性： 肩部和下肢都要锻炼

坐位体前屈能反映人体的柔韧性，柔韧性取决于关节的解剖结构和关节周围软组织的体积大小及韧带、肌腱、肌肉和皮肤的伸展性。对于老人来说，下肢柔韧性下降会影响走路步态以及平衡能力；肩关节柔韧性受限则会影响自主穿衣、梳头等生活日常。

对于肩颈部柔韧性，可以保持站立姿势双脚打开与肩同宽，双臂自然下垂。轻轻向下伸左臂，手指指向地板方向，同时将头向右倾斜，保持10~30秒，轻轻将右臂伸向地面，然后将头左倾。两侧轮换重复3~5次。对于下肢，可以平躺，右腿蜷曲，左腿伸直平放，双手向下伸，轻轻抓住右大腿后侧，使膝盖朝向胸部，直到感到柔和的张力为止，保持10~30秒，然后还原，换另一条腿。两腿轮换重复3~5次。



练下肢力量： 可先从座椅深蹲开始

30秒坐站测试是通过计算在30秒内完成的坐下——起立的次数来评估肌肉下肢力量，同时可以预测跌倒风险。

对于下肢力量和肌肉耐力较差的老人来说，可以首先从简单的座椅深蹲开始，选择高度与膝关节齐平的座椅，两脚分开与肩同宽，手臂前伸或抱在胸前，下蹲过程中保持稳定速度不要过快，腰背挺直，直到臀部接触座椅，停留1~2秒再缓慢站起。该动作以10~15次为一组，每天练习3~5组。

练平衡性： 从睁眼单脚站到闭眼单脚站

闭眼单脚站立测试可以评估老人的平衡性和身体控制能力，以及预测他们的跌倒风险。

对于平衡能力较差的老人，如果刚开始不能完成闭眼单脚站，可以先进行睁眼单脚站，左右两侧交替进行，逐步增加持续时间，然后进阶到



闭眼单脚站。注意在训练过程中为了确保安全应注意周围环境，可以有人在旁边保护，也可以利用墙壁和各类扶手防止老人摔倒。

练反应能力： 和同伴玩接球游戏

选择反应时的测试可以评估认知功能和神经反应速度。随着年龄的增长，神经的灵敏性会下降，反应能力也会随着年龄的增长不断下降。良好的选择反应时可以让老人更快、更准确地做出决策和行动。这种能力对于预防意外事故和受伤非常重要。

老人平时可以利用小球来进行反应时的训练，但需要一位同伴帮助：同伴手持小球与老人面对面站立，手心向下，将手臂举至与地面平行时，手自然张开，使球自由下落，而老人则尽可能快速地将球接住。也可以让老人和同伴面对面站立，拉开2~3米距离，由同伴将球抛向地面，而老人尽可能快速准确地在球反弹一次后接住。

(来源:上海体育科学研究所)

近来,桃胶受到了很多爱美女性的欢迎,认为其富含胶原蛋白,是不可多得的“养颜圣品”,事实真是如此吗?

桃胶一般指的是桃、李等蔷薇科植物树干受伤(如虫咬、切伤等)或真菌感染后分泌出来的胶质半透明物质,其主要成分为植物多糖,有很好的吸水性。桃胶吸水后体积发生膨胀,食用后可以增加饱腹感减少食物摄入,还可以促进肠道蠕动,有润肠通便作用。

有些商家宣传说“桃胶含有胶原蛋白”,这纯属是无稽之谈。胶原蛋白是动物所特有的一种蛋白是构成皮肤、血管、骨骼等动物结缔组织的主要成分,因此桃胶中不可能含有胶原蛋白,就谈不上养颜。

桃胶含糖量十分少,属于低升糖指数类食物,且富含植物蛋白、维生素、氨基酸以及微量元素等能增强机体抵抗能力,糖尿病患者可以适当食用。

总的来说,桃胶确有药效,但是如今临床很少用到,网上说的很多功效也是与其他药物配伍之后形成的,消费者要理性对待。

(来源:家庭医生报)



莲子,为睡莲科多年生水生草本植物,是莲的成熟种仁,属于秋季进补佳品。中医认为,莲子性味甘涩、平,归脾、肾、心经,具有补脾止泻、补肾涩精、养心安神功效,适用于脾虚久泻、久痢、肾虚遗精滑精、带下、崩漏及心肾不交所致的虚烦不眠、心悸等证。莲子也是一种老少皆宜的滋补佳品。

三元汤

取莲子、红枣、桂圆肉各等份。将莲子用水浸泡,大枣去核,连同桂圆肉

一起放入锅中,加入适量清水,炖煮熟后,加入适量白糖,再煮5分钟即可。晨起温饮其汤,晚间热食其渣,每日1剂。具有益气养血功效,适用于产后血虚、病后体弱等。

莲苡冬瓜鸭

取莲子30克,慧苡仁15克,冬瓜

200克,鸭子1只,调味品适量。将鸭子去毛杂、洗净、切块,冬瓜洗净,一起放入炖锅中,加入适量清水;煮沸后,下莲子、苡仁及葱、姜、料酒等;待鸭子煮熟后,放食盐、味精等调味。食鸭肉喝汤,每周食用2次。具有健脾利湿功效,适用于水肿、小便不利等。

莲子炖鸡

取莲子15克,银杏5粒,胡椒5克,乌骨鸡1只,调味品适量。将乌骨鸡去毛杂、洗净、切块,放入炖锅中,加入适量清水;煮沸后,放入莲子、去芯的银杏仁、胡椒等;煮至鸡肉烂熟后,放入食盐、味精等调味。食鸡肉喝汤,每周食用2次。具有补肾健脾功效,适用于脾肾亏虚、下元不足之白带清稀、淋漓不净等。

(来源:家庭医生)

秋季进补莲子香



温情满途 醉美江南行



在这个金秋送爽的时节,我有幸作为旅行体验官跟随湖北卫视《喜子来了》欢乐旅行团一行94人踏上了一场寻觅江南古韵与现代风情的浪漫之旅。从南京的历史沉淀到太湖、乌镇、南浔的水乡柔情,我们一起领略了大上海的都市繁华,苏州园林的雅致温婉,每一站都留下了欢笑的足迹,而这一切的美好,都被喜子旅行团的导演汪澜的镜头一一捕捉,定格成了永恒的记忆。

南京:古都探秘 温情启程

第一站我们乘坐动车从武汉来到了南京,这座承载着厚重历史的城市。刚下车,地接导游便进站迎接,94人团分为两组,合照后无缝对接上了两辆旅游车。午餐后参观中山陵,我们沿着石阶缓缓而上,每一步都仿佛穿越了时空,感受到了孙中山先生的伟大情怀。烈日下,喜子旅行团的导演汪澜紧随其后,用她的镜头和视频记录下了我们对历史的敬畏与感怀。在9.18这个特殊的日子,登上中山陵也有着特别的感受。随后,我们又来到夫子庙,在古色古香的乌衣巷,汪导不仅记录下了建筑的古韵之美,更细心地捕捉到了团里老年朋友们生动有趣的瞬间,那份对生活的热爱和蓬勃的生命力在镜头下熠熠生辉。

对于团里的老年朋友,喜子旅行团给予了特

别的关照。每到一处,都有专人引导,确保他们行走安全,还特意安排了午休时间,让他们在旅途中也能保持平日生活作息,有舒适的感受。每到一酒店,导游小房、阿燕和导演汪澜第一时间为老人们的手机上好房间的WiFi,确保有任何问题都能第一时间联系上并及时解决。

无锡:光影交错 夜色旖旎

第二天,我们前往无锡,太湖边,三国影视城的恢弘气势让我们仿佛置身于三国时代,而夜晚的拈花湾,则是另一番景象。灯光璀璨,花香袭人,喜子旅行团的导演利用光影效果,为团员们拍摄了一组组如梦似幻的照片,老年朋友们在镜头下精神矍铄,笑容可掬。导演还特意为他们设计了一些简单的互动场景,让照片更加生动,视频更加有趣。

苏州:园林雅趣 古刹钟声

第三天,苏州的沧浪亭和寒山寺等待着我们的探索。在沧浪亭错综复杂的石径间,导演巧妙地捕捉到了我们探寻的乐趣,而寒山寺的钟声,似乎也在镜头下变得更加悠扬,带着一份超脱世俗的宁静。来自硃口区霍姓一家5个兄弟姐妹这次齐游江南,大哥年近80,最小的妹妹也有64岁,聆听着寒山寺的钟声,他们不无感慨地说:“这次江

南游真是一次难忘之旅,能在老年齐聚外出,兄弟姐妹间的骨肉亲情在这个年纪显得尤为珍贵。”

上海:都市风情 文化交融

第四天来到大上海,参观外滩万国建筑博览群让我们领略了东西方文化的完美融合,城隍庙的热闹与繁华更是让人流连忘返。导演在这里运用不同的拍摄角度,将上海的现代与传统完美呈现,尤其是老年朋友们在上海老街上的留影,既有时代感又不失温馨。

乌镇、南浔、海宁、杭州:水乡情长 潮涌心间

随后的乌镇西栅、湖州南浔,让我们沉浸在了江南水乡的柔情之中。特别是南浔的水乡婚礼体验,让老年朋友们也重温了年轻时的浪漫。在海宁盐官古镇,钱塘潮的壮观让我们震撼,而杭州西湖的秀美,则是对这次旅程最完美的收官。喜子旅行团的导演用镜头记录下了这些珍贵的瞬间,也记录下了我们每个人心中的那份感动。

此次江南之旅,喜子旅行团不仅让我们领略了江南的美景,更重要的是,通过导演的跟团跟拍服务,以及对老年朋友的细心照顾,让我们感受到了旅行的真谛——不仅是身体的移动,更是心灵的触动。这份温情与关怀,将成为我们心中最宝贵的回忆,永远珍藏。

(文:陈曦)



跟着喜子去旅行,一路好心情!