

诗词党课开新篇：再品“极目楚天舒”

► 03 版



探班《青铜》剧组：共绘互动短剧新蓝图

► 02 版

文娱活动添活力 温情服务暖民心

► 05 版

第十九届湖北省中老年人才艺大赛
获选优秀作品暨作者名单公示

► 06 版

晚 11 点后入睡，你的褪黑素正在流失

► 12 版

武汉胜利街：尽藏精酿醇香

► 13 版

影版 vs 剧版：IP 改编哪家强？

► 14 版



这么好看，不愧是武汉的秋天！

► 02 版



湖北广播电视台(集团)举办2024年职工趣味运动会

10月18日,湖北广播电视台(集团)2024年职工趣味运动会在湖北广电传媒大厦成功举办。来自台(集团)的32个部门(单位),1000余名干部参加了本次运动会。

开幕式上,18支代表队依次列队亮相,用最饱满的精神风貌,走向运动会赛场。本次运动会设置了七个趣味竞赛项目。其中多绳拔河、薪火相传、谱写华章等项目深厚植入了台(集团)企业文化的团队协作精神,陆地龙舟、勇往直前、迎难而上等项目充分检验了职工身体素质和运动技能。比赛中,参赛运动员全力以赴、奋勇拼搏,表现出良好的精神状态,队员之间互帮互助,默契配合,展现了强烈的集体观念和团队精神。现场观众欢呼呐喊,加油助力,整个运动会充满了欢乐和活力。

经过激烈角逐,龟山发射台、后



勤服务中心、长江广电置业公司、广电投资公司联队,版权媒资经营管理中心、省广播电视学校、教育传媒联队,大健康发展中心、湖北省广播电视研究所、湖北卫星广播电视地球站、融媒体发展研究中心联队分获团体冠亚季军,其他单项奖也各有归属。台(集团)领导为获奖单位颁奖,

并对他们取得的成绩表示了祝贺。

本次运动会的成功举办,得到了台(集团)党委、各级领导和各部门(单位)的大力支持。它不仅为职工们提供了一个展示才华、挑战自我的舞台,更彰显了台(集团)积极向上的企业文化氛围和团结协作的精神风貌。(来源:湖北广电职工之家)

探班《青铜》剧组:共绘互动短剧新蓝图

10月16日,湖北广电投资有限责任公司总经理徐海涛、副总经理徐月兰等一行,探班《青铜》互动短剧的剧组。

《青铜》是湖北广电投资有限责任公司出品的互动视频短剧,由湖北长江华晟影视有限责任公司与武汉传媒学院联合承制。该剧不仅在影视创作领域进行了新的尝试,更在互动性和个性化观看体验方面迈出了重要一步,倍受业内关注。

在详细了解了剧组的工作流程,并认真观看了部分拍摄片段后,大家对演员们精湛的表演和剧组人员辛勤的付出给予了高度评价。

徐海涛总经理说,他非常期待《青铜》这部剧能够成为一部具有创



新性和影响力的作品,为观众带来全新的观看体验。同时,他也希望剧组人员能够继续保持专业、敬业的工作态度,为观众呈现一部精彩

纷呈的佳作。

据悉,《青铜》即将完成拍摄,后期制作工作也在同步进行中。

(记者:刘文婷 摄影:候思琪)

“总书记的话记心上”大思政课活动圆满收官

近日,由中央网信办网络传播局指导,省委网信办、省教育厅、团省委、湖北广播电视台主办,长江云新媒体集团承办的2024“青春筑梦 强国有我——总书记的话记心上”大思政课活动圆满收官。

活动现场,奥运冠军昌雅妮、月面国旗项目组专家、南水北调守水志愿者、省博3D“喜”复原项目专家、武汉大学南极科考队员、华师维和女兵

等自带“正能量”和“大流量”的热点人物,为武汉大学、华中科技大学、华中师范大学等省内5所高校近千名学子讲授了一堂别开生面的思政大课。

长江云新媒体集团宣推团队深挖榜样人物的亲历故事,采取“一段响应总书记的话+一个悬念感的故事+一个思辨性的话题+一组可看性的视听画面+数个趣味性的现场互动”的叙事模式,进行现场编排和视

听包装,营造活动氛围,PPT和活动物料备受好评,网友广泛“求链接”“追后续”。

该活动9月24日成功举办,相关话题的宣推一直持续到国庆节长假,实现了6组榜样开讲、高校学子刷屏、7次全网推荐、4次全网置顶的传播佳绩,总传播量突破4亿。

(来源:长江云新媒体集团)

近期,2023年度全国广播电视新闻“百佳”推优结果出炉,我台共有5个项目入选,位列全国省级台第二位。其中,垄上频道《农田“变形记”》:“三块田”巧解“三个谁”难题荣获优秀广播电视经济新闻;新闻中心《我家门前有条河》入选调研式报道优秀案例;胡芳、魏凌洁分别荣获优秀新闻记者编辑和优秀新闻播音员主持人;长江云新闻荣获优秀广电新媒体。

《农田“变形记”》:“三块田”巧解“三个谁”难题触摸新时代“三农”改革前沿,从基层改革创新的最实践中总结提炼出了“小田变大田”改革的动因、难点、经验和效果,为全省县域经济高质量发展,探索发展适度规模经营提供了可供借鉴的思路。

广播系列报道《我家门前有条河》以家门前一条小河的变化铺陈生态文明、乡村振兴的宏大主题,从波澜不惊的“小事”洞见波澜壮阔的时代。

胡芳坚守新闻理想,扎实践行“四力”,在主题报道方式方法上不断探索创新,近年来荣获两项中国新闻奖一等奖、两项中国新闻奖二等奖、一项全国政协好新闻一等奖,十余项湖北新闻奖一等奖等诸多奖项。

魏凌洁在3000多期《湖北新闻》,近2000小时的直播中实现“零事故”;在长达76天的“众志成城抗疫情”特别节目中,沉着冷静应对各种紧急状况;参与《动看湖北》《沿江看改革》《大山的回答》《先行谈》等重大主题报道、新闻行动,践行“四力”,传播湖北“好声音”。

长江云新闻以“大视野、正能量、暖民生”为原则,近年来推出全网置顶产品50多个,培育出《长江云调查》《反诈课堂》等网络产品品牌,抖音号粉丝近4000万,积极践行“正能量引领下的大流量”,融合传播能力始终走在全国省级媒体前列。

(来源:台(集团)总编室)



湖北广播电视台五个项目入选全国广播电视新闻“百佳”

诗词党课开新篇:再品“极目楚天舒”

“大雨落幽燕,白浪滔天,秦皇岛外打鱼船……”

“才饮长沙水,又食武昌鱼。万里长江横渡,极目楚天舒……”

10月30日下午,在清澈嘹亮的歌咏声中,一堂特殊的诗词课《凯歌行进:社会主义建设的辉煌画卷》在华中师范大学开讲。这是继2023年湖北广播电视报和华中师范大学政治与国际关系学院联合推出《永远的焦裕禄精神》诗词党课备受关注后,今年再开新篇,通过毛泽东的经典诗词《浪淘沙·北戴河》与《水调歌头·游泳》,回顾与致敬社会主义建设的伟大成就。

《浪淘沙·北戴河》创作于1954

年,意境深远,哲理深邃,《水调歌头·游泳》则被誉为其姊妹篇。党史专家、华中师范大学政治与国际关系学院院长胡宗山,诗词专家、华中师范大学政治与国际关系学院教授、湖北省中华诗词学会会长段维,分别从写作背景、党史发展、文体形式、诗词韵律、表现手法等角度,对两首诗词做了详细解读。

结合《浪淘沙·北戴河》的创作背景,胡宗山教授讲述了共和国成立初期“大破大立”的革命历程和抗美援朝战争的党史故事。他通过解读第一个五年计划中武汉重大项目的落地过程,对《水调歌头·游泳》的历



▲胡宗山教授

史背景进行了深入浅出地解析,让现场观众对那段激情燃烧的岁月有了更加直观的认识。

段维教授则通过对比曹操的《观沧海》与毛泽东的《浪淘沙·北戴河》,阐述了毛泽东诗词中的人文关怀及“换了人间”的深刻内涵。他还通过细致地讲解,带领在场观众赏析武汉人民耳熟能详的《水调歌头·游泳》,“‘万里长江横渡,极目楚天舒’这一句,呈现了豪迈的意境;‘不管风吹浪打,胜似闲庭信步’,刻画了伟人的从容与坚定形象。”随着他的娓娓道来,毛泽东诗词描绘的壮丽画面,



▲段维教授

在观众眼前一一闪过。

诗词党课现场,大学生们又通过演唱、朗诵等形式,展现了年轻一代的蓬勃青春与家国情怀。在集体朗诵《水调歌头·游泳》时,屏幕上一幅幅珍贵的历史画面与合唱团热情激昂的歌声交相辉映。现场观看的华中师范大学学生乔宇洋感慨地说,这种诗词与党史“联动”的创新形式,让他深刻体会到祖辈们建立社会主义新中国的艰辛不易,作为新时代年轻人,要谨记“强国有我,不负韶华”。

长江云APP现场同步直播这堂诗词党课,线上观看人数超过了45万人。



▲朗诵《水调歌头·游泳》

社区
帮扶

幸乐社区:救助不慎摔倒的七旬老人

近日,武汉市硚口区荣华街幸乐社区发生了一起暖心救援事件。73岁的老人彭永成在下楼时不慎摔倒,社区工作人员朱佳怡及新日月康养服务中心工作人员刘媛媛迅速响应,第一时间赶往现场并提供援助,他们一边安抚老人的情绪,一边拨打120急救电话。在等待救护车到来的过程中,刘媛媛还细心地帮助老人准备就医资料,确保老人能够得到及时有效的救治。

救护车抵达后,朱佳怡和刘媛媛协助医护人员将老人抬上车,并一路护送送至最近的武汉市中山医院。在老人就诊期间,两位工作人员始终陪伴在侧,直到老人的亲属赶来。经过医生的诊断,老人头部受伤,但经过及时缝合处理,已无大碍。

为了确保老人的安全,工作人员



还将老人送回家中,并详细叮嘱了治疗后续的注意事项。老人的亲属对社

区和康养中心工作人员的及时救助表示衷心的感谢。

社区
公益

仙湖社区:社区公益「集市」热闹又惠民

近日,武汉市汉阳区永丰街仙湖社区邀请多家医疗服务机构及商户在保利星河九洲K8商业街开展了一场公益集市活动。

本次公益集市根据居民的需求涵盖了义诊、义剪、免费磨刀、免费洗锅等多个志愿服务项目。医疗服务机构为社区居民提供了测血压、血糖、睡眠指导等服务;磨刀具服务最受欢迎,居民们井然有序排队等候,络绎不绝。此次公益活动,吸引了百余名社区居民的参与,让居民们在家门口享受公益市集带来的便捷,得到了广泛的赞扬和认可。

(通讯员:郭旋)

2024年10月23日
农历九月廿一

霜降

秋霜凝暮色
山谷披银装

湖北广播电视台

文娱活动添活力 温情服务暖民心

常远里社区:开展老少同乐活动



近日,武汉市江汉区汉兴街道常远里社区联合育苗幼儿园开展“老少同乐”主题活动,辖区老人孩子共计30余人欢聚一堂。

活动中育苗幼儿园大班的小朋友为到场的爷爷奶奶献上青春舞曲之新疆舞,随后孩子们一曲《歌唱祖国》,嘹亮的歌声让现场气氛高涨,老

人们笑逐颜开,纷纷拍手称赞。

“爷爷奶奶,您们辛苦啦!”活动现场,社区志愿者将精心准备的蛋糕分装好,由孩子们亲手送到爷爷奶奶的手中。吃着香甜的蛋糕,听着优美的音乐,爷爷奶奶脸上洋溢着满满的幸福。“今天我特别高兴,这是我吃过最甜最暖心的蛋糕啦!”参加活动的袁爷爷笑得合不拢嘴。

活动最后,孩子们将承载满满美好祝愿的心意卡赠送给爷爷奶奶,又用稚嫩的小手为他们捶背、揉肩。庞奶奶笑着说:“老人都喜欢子孙给自己捶捶背,只为享受天伦之乐。平时我自己一个人住,子孙不在身边,这次终于心愿达成啦!”(通讯员:周元)

山坡街道:开展农民趣味运动会



近日,在江夏区委社工部的指导下,武汉市江夏区山坡街道社工站联合山坡街道,为山坡街村(居)民带来了一场农民运动会,吸引了众多村民的热情参与,共同见证了乡村体育文化的蓬勃发展,为乡村振兴注入了新的活力。

在活动筹备期间,社工站充分发挥专业优势,深入调研村民需求,精心设计了一系列贴近农民生活实际,又寓教于乐的比赛项目,包括剪鬮头、搓玉米、削红薯等富有乡村特色的竞技活动,以及趣味接力等团队协作项目,让村民们在欢乐中感受体育的魅力,增进彼此之间的友谊与团结。同时,社工站还积极动员社会

资源,为运动会提供了必要的物资支持和志愿服务,确保了活动的顺利进行。

山坡街道负责人表示,下一步,街道将继续加大农村体育设施建设力度,广泛开展农民体育活动,推动农村体育事业蓬勃发展。

(通讯员:张田田)

四唯街道:开展摄影展览活动

近日,武汉市江岸区四唯街道在五福社区开展了“定格唯美,缔造幸福新画卷”2024年摄影展览活动,吸引了众多摄影爱好者与社区居民的热情参与,共同见证了四唯街道近年来在城市建设的辉煌成就与人民生活中的幸福瞬间。

自活动启动以来,四唯街道精心策划,广泛宣传,共征集到摄影作品150余幅,涵盖了风光、纪实、人像三大类型。这些作品如同一部部生动的历史纪录片,记录了四唯街道的自然美景、人文风情、城市发展及居民生活的点点滴滴。经过专家评审团的多轮筛选,最终有63幅佳作脱颖而出,它们不仅展现了四唯街道的独特魅力,更传递出居民们对美好生活的向往与追求。

展览现场,纪实类一等奖《幸福



好味到》尤为引人注目,记录了志愿者为独居老人送餐的温馨场景,《四唯社工在行动》和《我们社区的志愿者》等作品通过细腻的镜头语言,生动展现了街道社工站爱熙社工积极链接社会慈善资源、老中青三代社区志愿者服务社区居民的公益风采。

四唯街道表示,将继续搭建更多群众乐于参与和互动的平台,通过共同的文化与记忆进一步凝聚人心,吸引更多的人加入到街道的发展中来,打造和谐宜居、富有活力、具有特色的生活环境,共同建设美好街道与幸福未来。(通讯员:杜昕雯)

永丰街道:“青年夜校”开班

近日,武汉市汉阳区永丰西部青年夜校公益课在永丰街道徐湾社区三楼如期开班,由徐湾社区、快活岭社区、董家店社区、三眼桥社区、郑家咀社区、罗家咀社区、陈家咀社区联合组织,特邀在高校长期从事体育训练工作的专业老师为学员们带来女子防身术课程教学,吸引了来自永丰西部7个社区的30余名青年参加。

课堂上,老师为学员们讲解了女子防身的基本理念,组织大家进行了

防卫格斗技术的训练,向大家普及了日常体能训练的基本方法。帮助女性树立防身理念,通过实践训练获得一定的防身格斗技能,从而正确地有效提高女性自我保护能力。“参加社区组织的女子防身术课程,我不仅学到了在危险情况下的自我保护技能,还结识了许多志趣相投的朋友,收获满满,这家门口的活动办得真好。”参加青年夜校女子防身术课程的徐丽诗为社区的精心安排竖起了大拇

指。此次青年夜校公益课的开展,让白天因为上班没有时间参与社区活动的青年群体聚在了一起,共同学习了安全防卫的技能,同时也为他们提供了一个交流互动的平台。

徐湾社区书记徐欢表示:“接下来,徐湾社区将持续与西部6个社区共同链接更多资源,以居民的需求为导向,持续开展区域化党建,共同缔造宜居宜业幸福家园。”

(通讯员:徐佳)

武昌区:举办国际盲人节无障碍观影活动

近日,武汉市武昌区迎来了一场文化盛宴——“携手共赏,光影传情”国际盲人节无障碍观影活动,活动由武昌区盲人协会、武昌区肢残人协会主办,粮道街道残疾人联合会承办。

活动当天,江汉环球影城特别提供了无障碍观影设施,包括语音解说设备,确保每一位参与者都能享受到最佳的观影体验。活动选取了红色主题电影《志愿军:存亡之战》,来自华中师范大学社会学院的青年志愿者现场解说,他们通过生动的语言描述,将电影中的画面、情感和细节一一传递给盲人观众,让盲人朋友们仿佛身临其境,沉浸在电影的精彩世界中。

(通讯员:王莉娜)

遗失声明

永安财产保险股份有限公司十堰中心支公司不慎遗失12份旅游观光景点、娱乐场所意外伤害保险单,单证号为:

30900817606、30900817614、30900832040、30900831252——30900831260。

特此声明。

永安财产保险股份有限公司
十堰中心支公司
2024年10月21日



第十九届湖北省中老年人才艺大赛 获选优秀作品暨作者名单公示

9月29日，由省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台联合主办的第十九届湖北省中老年人才艺大赛审评工作会议正式召开，经过专业评委的审核、评选，遴选出诗词、书法、绘画、摄影四大类优秀作品各100件，其中特等作品各

10件、一等作品各20件、二等作品各30件、三等作品各40件。根据相关规定，本着公平、公正、公开的原则，现将获选优秀作品暨作者名单进行公示，公示期内欢迎社会各界对评选结果进行监督，如对公示内容有异议，请在公示期内以实名邮件反映，并提供必要的证明材料。同时，

请获选优秀作品的作者核对本人真实姓名，并向工作人员提供联系方式（以便发放获奖证书和获奖作品集）。
电子邮箱：3395439032@qq.com
联系人：郑建华
联系电话：027-50657568

诗词评委：段维、黄金辉、胡均华、张远益、黄小遐
书法评委：李劲松、葛昌永、王勇
绘画评委：董继宁、李乃蔚、王圆元
摄影评委：樊德寿、吴凡、梅涛、黎明
监 审：孔习兰、郑建华、肖艳萍、丁红、李国娇、徐月兰、肖波、王磊、周超、马瀛

获选优秀诗词作品暨作者名单（以地区和姓氏笔画排序）

- 特等作品（获选作品作者10人）：**
- 石国松《踏莎行·全国无偿献血终身荣誉奖获得者程开军》（武汉市）
 - 刘传东《递伸中的武汉地标》（武汉市）
 - 罗建军《鹧鸪天·全国孝亲敬老之星何德森》（武汉市）
 - 谢克强《祖国，一棵树》（武汉市）
 - 萧本农《大别山魂》（黄石市）
 - 程季玲《礼赞嫦娥六号获取月壤并与18国分享》（黄石市）
 - 罗长江《木兰花慢·夜游遗爱湖》（鄂州市）
 - 王小慧《望海潮·近秋宿鄂东棠树岭小镇》（黄冈市）
 - 叶子金《水调歌头·太空授课》（黄冈市）
 - 任平《七律·神口新村秋怀》（咸宁市）
- 一等作品（获选作品作者20人）：**
- 王勇《望江南·航天人》（武汉市）
 - 仙凤鸣《虞美人·全国最美家庭称号获得者朱小红》（武汉市）
 - 刘邦民《采摘一束属于自己的美丽爽朗》（武汉市）
 - 刘和平《挑大粪的县委书记白水田》（武汉市）
 - 张莹《水莲村》（武汉市）
 - 黄开献《丰收节忆袁老》（武汉市）
 - 郭相奎《清平乐·农家秋院》（武汉市）
 - 杨柯《三峡怀古》（宜昌市）
 - 樊诚《满江红·大美枝江》
 - 骆国生《沁园春·赞黄石新港物流园》（黄石市）
 - 路望姣《沁园春·又唱洪湖》（荆州市）
 - 翟宗鹏《鹧鸪天·今日李家桥村》（荆州市）
 - 余忠军《西江月·乡村新貌》（鄂州市）
 - 葛淼新《水调歌头·腾飞的葛店》（鄂州市）
 - 卢建平《江城子·观天安门广场升国旗仪式》

- （黄冈市）
 - 许红娟《录音完成老年大学合唱团作业》（黄冈市）
 - 胡义中《鹧鸪天·访退休后挂职土库村党支部书记王国富》（黄冈市）
 - 程然《鹧鸪天·故乡秋韵》（黄冈市）
 - 白守成《庆嫦娥六号凯旋献礼新中国七十五华诞》（天门市）
 - 徐超君《水调歌头·航天礼赞——献给75周年国庆》（潜江市）
- 二等作品（获选作品作者30人）：**
- 辛良锐《临江仙·喜获“光荣在党五十年”纪念章》（武汉市）
 - 周学平《乡村秋景》（武汉市）
 - 高敏《水调歌头·武汉长江光影秀》（武汉市）
 - 曹树造《莲湖湿地之秋》（黄石市）
 - 夏桂芳《蝶恋花·为祖国庆生》（武汉市）
 - 熊德彪《新中国75华诞感赋》（武汉市）
 - 严高权《春游宜昌滨江公园》（宜昌市）
 - 陈家新《风雅远安》（宜昌市）
 - 刘开俐《咏南水北调》（十堰市）
 - 郑从华《中华人民共和国七十五华诞感赋》（荆州市）
 - 胡永成《农夫国庆吟》（荆州市）
 - 熊万金《这一夜，我久久听潮》（荆州市）
 - 吴永和《沁园春·葛店高新区巡礼》（鄂州市）
 - 涂兰花《沁园春·魅力葛店》（鄂州市）
 - 龚水清《满庭芳·锦绣吴城》（鄂州市）
 - 虞竹隽《红安行》（鄂州市）
 - 石国祥《临江仙·黄梅山乡巨变》（黄冈市）
 - 刘解阳《行香子·家乡罗田赞》（黄冈市）

- 何信林《赏春》（黄冈市）
 - 陈亚萍《水调歌头·庆祝新中国七十五华诞》（黄冈市）
 - 周光辉《登鼓浪屿有感》（黄冈市）
 - 周焕涛《登龟峰山感赋》（黄冈市）
 - 於治军《临江仙·乘飞机感吟》（黄冈市）
 - 程菊仙《秀美乡村》（黄冈市）
 - 刘毕新《中华人民共和国成立75周年感怀》（咸宁市）
 - 何建中《长岛之恋》（随州市）
 - 杨珍英《新农村》（随州市）
 - 黄东华《鹧鸪天·咏菊》（随州市）
 - 刘克英《搞辣椒的母亲》（恩施州）
 - 张运湖《环卫工》（潜江市）
- 三等作品（获选作品作者40人）：**
- 王克作《江上的夕阳》（武汉市）
 - 方锦扬《为祖国而歌》（武汉市）
 - 刘啟超《蝶恋花·国庆抒怀》（武汉市）
 - 张衍泽《临江仙·乡村巨变》（武汉市）
 - 肖绪湖《念奴娇·江夏灵山生态文化园感赋》（武汉市）
 - 杨国珍《满庭芳·向新中国七十五周年国庆献礼》（武汉市）
 - 柳长辉《沁园春·黄鹤楼》（武汉市）
 - 胡新发《沁园春·游新疆》（武汉市）
 - 曾宪计《浣溪沙·贺国庆七十五周年》
 - 廖生斌《流动的散文诗》（武汉市）
 - 刘天霖《春回真金村》（宜昌市）
 - 周曰友《长江三峡》（宜昌市）
 - 程良珩《再行神龙河》（宜昌市）
 - 王鄂生《庆祝新中国七十五周年》（黄石市）

- 石川《中华人民共和国成立75周年喜赋》（黄石市）
- 张本嵘《新中国75周年华诞喜赋》（黄石市）
- 曹卫国《三峡游》（黄石市）
- 马华《赞嫦娥六号探月》（荆州市）
- 王忠喜《家园之歌》（荆州市）
- 田万波《G318国道》（荆州市）
- 张建国《那颗远方的星星》（荆州市）
- 盛玉琴《粉蝶儿·过恩施巴东县狮虎山访土家族人家》（荆州市）
- 余子善《水调歌头·嫦娥六号》（鄂州市）
- 柯友如《行香子·观赏乡村振兴之江南油菜花开》（鄂州市）
- 熊树汽《沁园春·为了祖国的明天》（孝感市）
- 王明生《行香子·秋日登高兼贺共和国七十五华诞》（黄冈市）
- 刘良玉《颂国庆75周年》（黄冈市）
- 许国建《基建工程兵忆颂》（黄冈市）
- 金莲玉《我心中的国花》（黄冈市）
- 梅三姗《漫步大别山》（黄冈市）
- 曾庆炳《临江仙·国庆喜颂大别山》（黄冈市）
- 戴军《新中国七十五华诞吟》（黄冈市）
- 吴龙海《西江月·中秋》（咸宁市）
- 蔡北珍《鹧鸪天·素商》（咸宁市）
- 邹爱堂《鹧鸪天·颂随州》（随州市）
- 刘金平《鹧鸪天·沔城莲池赏莲》（仙桃市）
- 张邦元《祖国啊，我用一支笨拙的笔为你而歌》（潜江市）
- 肖诗斌《戴湖新村行》（潜江市）
- 饶邦明《重阳》（潜江市）
- 谢守生《鹧鸪天·咏老年大学诗词班》（潜江市）

获选优秀绘画作品暨作者名单（以地区和姓氏笔画排序）

- 特等作品（获选作品作者10人）：**
- 毛青原《晴川历历》（武汉市）
 - 刘晓玲《尽揽美好》（宜昌市）
 - 李宜兵《暖风》（宜昌市）
 - 夏惠珍《华夏盛世》（宜昌市）
 - 王国春《梅花枝上春如海》（十堰市）
 - 杨春丽《竹影清风》（荆州市）
 - 张裕德《翠盖寒溪》（鄂州市）
 - 陶利平《奶奶喜欢拍抖音》（黄冈市）
 - 许美发《农民工》（仙桃市）
 - 吴明祥《争流》（天门市）
- 一等作品（获选作品作者20人）：**
- 李士一《何日彩云归》（武汉市）
 - 李青芳《人物》（武汉市）
 - 余文恭《得胜桥和起义门的黄鹤楼》（武汉市）
 - 杜式新《松掩村居》（武汉市）
 - 罗艳娥《田野云海》（武汉市）
 - 郑荔《荷塘静谧》（武汉市）

7. 郭恕非《岚雾今朝重》（宜昌市）
 8. 胡兆新《随遇而安》（宜昌市）
 9. 秦劲松《映雾荷花别样美》（黄石市）
 10. 方寒《硕果丰盈》（荆州市）
 11. 邹蔚吉《庆庆有余》（荆州市）
 12. 陈雄斌《雾锁江南》（鄂州市）
 13. 吴仲民《清白传家》（孝感市）
 14. 汪功平《芳草》（咸宁市）
 15. 陈万龙《九宫山石垅沟秋韵》（咸宁市）
 16. 柯青《九宫山居图》（咸宁市）
 17. 胡作凯《山清水秀湖畔人家》（咸宁市）
 18. 邓丽娜《福祿绵长》（天门市）
 19. 陈家龙《铁骨铮铮》（天门市）
 20. 陈家早《疑是银河落九天》（潜江市）
- 二等作品（获选作品作者30人）：**
- 刘玲《鱼翔浅底》（武汉市）
 - 何方《醉春》（武汉市）
 - 张钧《清山碧水鄂西情》（武汉市）

4. 张玉云《春艳》（武汉市）
5. 罗绍平《蝉语》（武汉市）
6. 杨传岭《云山叠翠》（武汉市）
7. 陈献芳《一展芳华千般艳》（武汉市）
8. 周建华《社区活动中心》（武汉市）
9. 马凤英《鸳鸯沐浴》（宜昌市）
10. 刘建华《鹊喜》（宜昌市）
11. 康秀兰《鱼乐图》（宜昌市）
12. 阮红英《暮从碧山下、山月随人归》（黄石市）
13. 王全芝《国强民福》（十堰市）
14. 阚荣成《高峡出平湖》（十堰市）
15. 汪均进《荷香四溢》（荆州市）
16. 李立贵《红果小鸟、鸚鵡水草》（荆州市）
17. 张德秀《花开富贵》（荆州市）
18. 焦同清《青山墨韵》（荆州市）
19. 申思芳《十月红》（荆门市）
20. 余原光《紫薇祥光喜讯多》（荆门市）
21. 胡少明《夕阳盛装》（鄂州市）

22. 刘水香《水香荷韵》（孝感市）
 23. 张文斌《清白图》（孝感市）
 24. 李宽堂《林深云行图》（黄冈市）
 25. 黄毅《家山秋韵》（黄冈市）
 26. 鲁建新《中垅暮韵》（黄冈市）
 27. 李冬林《庭中有竹春常在》（咸宁市）
 28. 龚建丽《柿子红了》（咸宁市）
 29. 罗明国《密意幽惊》（随州市）
 30. 刘利华《美人蕉图》（天门市）
- 三等作品（获选作品作者40人）：**
- 丁华《荷花秋色美》（武汉市）
 - 夏红《兰花》（武汉市）
 - 李树杰《东湖》（武汉市）
 - 陈作宏《潜艇之父》（武汉市）
 - 赵建云《农家小院的一群鹅》（武汉市）
 - 周俊武《凌风傲雪》（武汉市）
 - 胡庭山《富贵吉祥》（武汉市）
 - 徐江海《四时风雨半山云》（武汉市）



- 9.崔元群《向阳而生》(武汉市)
10.程兵《亭亭玉立白桦树》(武汉市)
11.石玉祥《觅》(襄阳市)
12.虞建君《晨雾》(宜昌市)
13.张学元《荷花》(宜昌市)
14.李静芳《国色天香》(宜昌市)
15.高圣清《艳秋图》(宜昌市)
16.乐金芳《云岩访友图》(黄石市)

- 17.岳玲《盛世繁华》(黄石市)
18.柯美霖《堤上人家》(黄石市)
19.付建民《鱼乐图》(十堰市)
20.陈耀爱《硕果》(十堰市)
21.徐凤鸣《十二花神》(十堰市)
22.严传松《山湖瀑布图》(荆州市)
23.丁贤慧《国色天香》(荆门市)
24.唐晓华《山水》(荆门市)

- 25.魏翠凤《花开富贵》(荆门市)
26.梁汉华《翠盖华羽》(鄂州市)
27.程时冬《守住金山银山》(鄂州市)
28.李健《荷趣》(孝感市)
29.曾金钗《盛世繁花》(孝感市)
30.余保林《木落霜气清,秋山净如洗》(黄冈市)
31.程克松《丰收在望》(黄冈市)
32.樊勇《向日葵》(黄冈市)

- 33.叶云荣《群山竞秀》(咸宁市)
34.肖雯《福禄图》(咸宁市)
35.李秀娟《秀色山川韵娟墨绘空灵》(咸宁市)
36.赵建平《借风宝地》(咸宁市)
37.姜捷《好事多多》(咸宁市)
38.马永刚《白云出岫》(随州市)
39.张春潮《仙峰观景》(随州市)
40.庞云南《福禄双全》(潜江市)

获选优秀书法作品暨作者名单(以地区和姓氏笔画排序)

- 特等作品(获选作品作者 10 人):
1.成分喜《前后赤壁赋》(武汉市)
2.杨波《毛主席诗词》(武汉市)
3.杨明春《文心雕龙》(武汉市)
4.聂光富《石钟山记》(武汉市)
5.喻亚非《亚非印迹》(武汉市)
6.赵友农《大江赋》(宜昌市)
7.李陈良《录董其昌画禅室随笔》(黄石市)
8.张启纯《庆祝中华人民共和国成立 75 周年题联》(孝感市)
9.杨建龙《梦溪笔谈》(仙桃市)
10.荣先早《东坡题跋》(仙桃市)

- 一等作品(获选作品作者 20 人):
1.朱五一《摘录党的二十届三中全会精神》(武汉市)
2.金开汉《颜鲁公论书帖》(宜昌市)
3.唐永胜《七令·茶》(宜昌市)
4.薛运和《朝发白帝城》(宜昌市)
5.马宏彬《录东坡题跋三则》(黄石市)
6.石文斌《风衔夜露、月隐琴台》(黄石市)
7.吴月莲《有容德乃大、无欺心自安》(黄石市)
8.张以志《前赤壁赋》(黄石市)
9.廖孝玉《录古诗词五首》(荆州市)
10.毛长江《录李商隐诗》(孝感市)
11.王立宏《夜登重庆枇杷山》(孝感市)
12.方应璋《颜真卿文稿》(孝感市)
13.田红英《录唐阳晚浯溪山水赋》(孝感市)
14.程有志《竹石》(孝感市)

- 15.刘浩《中华颂》(黄冈市)
16.张胜华《中华颂》(黄冈市)
17.李雄斌《快哉亭记》(黄冈市)
18.樊勇《闻一多对联》(黄冈市)
19.但玉平《董其昌画禅室随笔二则》(咸宁市)
20.刘顺清《沁园春·雪》(随州市)。

- 二等作品(获选作品作者 30 人):
1.朱德武《藏龙卧虎》(武汉市)
2.李三权《沁园春·长沙》(武汉市)
3.徐旭东《和声鸣盛世、瑞气满神州》(武汉市)
4.徐端初《滕王阁序》(武汉市)
5.韦仁甫《录王维诗》(宜昌市)
6.王永才《苏东坡诗抄》(宜昌市)
7.王功琼《松雪斋题跋数则》(宜昌市)
8.刘家仁《七言古诗三首》(宜昌市)
9.江晓云《重上井冈山》(宜昌市)
10.李菁《录陈子昂诗》(宜昌市)
11.张晓鸣《录毛主席诗词》(宜昌市)
12.杨云堂《放鹤亭记》(宜昌市)
13.陈良芳《武威华夏对联》(宜昌市)
14.胡旭《千字文》(宜昌市)
15.彭泓彬《银龄墨香》(宜昌市)
16.费良梅《将进酒》(宜昌市)
17.谢自勤《录毛主席诗词》(宜昌市)
18.吕鉴良《敬录毛主席诗》(黄石市)
19.柯爱琴《喜雨亭记》(黄石市)
20.左康《左康造印留痕》(十堰市)
21.王克斌《沁园春·喜迎中华人民共和国成立

- 75 周年》(荆门市)
22.黄新华《皇甫曾诗》(孝感市)
23.王林《赤壁新赋》(黄冈市)
24.吕文康《中华颂》(黄冈市)
25.宋志磊《虚心修竹真吾友、直道苍松是我师》(黄冈市)
26.张锦林《水调歌头·游泳》(咸宁市)
27.彭涛《录孟浩然诗》(咸宁市)
28.刘幸福《录杜甫诗》(随州市)
29.蔡文静《录李白诗》(仙桃市)
30.郭义滨《篆刻》(天门市)

- 三等作品(获选作品作者 40 人):
1.肖国顺《笔势论》(武汉市)
2.李慧《桃花源记》(武汉市)
3.李保忠《录李白诗》(武汉市)
4.罗才彪《录毛主席诗词》(武汉市)
5.周振毕《包世臣〈书谱〉辨误》(武汉市)
6.魏英姿《望天门山》(武汉市)
7.李复正《送王麟长之襄阳》(襄阳市)
8.陈国清《将进酒》(襄阳市)
9.代先洲《家有藏书成大富》(宜昌市)
10.张天一《离骚》(宜昌市)
11.周新《录圣王转伦经》(宜昌市)
12.王雨银《武昌黄鹤楼联》(黄石市)
13.卢进州《世说新语》(荆州市)
14.李之发《录毛主席诗词》(荆州市)
15.李传松《百业腾飞疆国运、九州崛起富民生》(荆州市)

- 16.胡卫国《秦观词一首》(荆州市)
17.李红《梅花欢喜漫天雪、玉宇澄清万里埃》(荆门市)
18.李荣德《灵飞经》(荆门市)
19.张方柏《利州南渡》(荆门市)
20.刘鹤银《自创对联》(鄂州市)
21.张金鹏《秋登谢眺北楼》(鄂州市)
22.饶照甫《水调歌头·游泳》(鄂州市)
23.潘龙久《录苏轼诗》(鄂州市)
24.陈红《摘录党的二十大报告》(孝感市)
25.黄炎涛《宋词一首》(孝感市)
26.董定胜《题跋三则》(孝感市)
27.刘敦辉《滕王阁序》(黄冈市)
28.张爱良《敬录习总书记党的二十大报告》(黄冈市)
29.陈武《东坡题跋》(黄冈市)
30.倪祥华《赤壁赋》(黄冈市)
31.商红军《清诗神妙联》(黄冈市)
32.邱启生《大中华赋》(咸宁市)
33.张生《水调歌头·游泳》(随州市)
34.金崇德《中华颂》(随州市)
35.徐在家《缅怀贺元元帅》(恩施州)
36.朱佑仙《前后赤壁赋》(仙桃市)
37.张爱琼《宋词三首》(仙桃市)
38.赵守新《余读史记》(仙桃市)
39.陈又平《宋人论书》(天门市)
40.田泽先《到韶山》(潜江市)

获选优秀摄影作品暨作者名单(以地区和姓氏笔画排序)

- 特等作品(获选作品作者 10 人):
1.王凤悟《晒谷之舞》(武汉市)、
2.王连君《开往春天的光谷量子号》(武汉市)
3.张烈文《纵横交错的武汉立交桥》(武汉市)
4.黄锋《云上茶园》(武汉市)
5.裴大新《组照:神山圣境》(武汉市)
6.刘泽毅《金鹰重工》(襄阳市)
7.牛夺战《唱响主旋律》(十堰市)
8.刘友炎《江豚情侣》(荆州市)
9.余英伟《特高压施工》(咸宁市)
10.周文《百鸟朝凤》(咸宁市)。

- 一等作品(获选作品作者 20 人):
1.朱力军《组照:母爱·金丝猴》(武汉市)
2.张春《长江文化艺术季开幕》(武汉市)
3.胡先进《山村年味》(武汉市)
4.郝庆云《江上飞舟》(武汉市)
5.程迅《重庆夜景》(武汉市)
6.曹小麓《跳东湖》(武汉市)
7.穆定超《谁持彩练当空舞》(武汉市)
8.柴新义《程河柳编》(襄阳市)
9.邓志国《天然油画秀茶园》(宜昌市)
10.李进都《组照:湖北非遗面孔》(宜昌市)
11.吴建军《祖国在我心中》(宜昌市)
12.朱水利《渔光互补·生态惠民》(黄石市)
13.刘灿喜《明天的希望》(荆州市)
14.徐琼《光明使者》(荆门市)

- 15.金为民《重庆黄桷湾立交桥》(黄冈市)
16.程四海《乐在其中》(咸宁市)
17.牟建忠《飞得更高》(恩施州)
18.牟联池《抢险路上》(恩施州)
19.程艳霞《悟空探路皮影人生》(仙桃市)
20.刘其祥《油菜花绽放》(潜江市)

- 二等作品(获选作品作者 30 人):
1.戈洋《极光》(武汉市)
2.朱垣《组照:瑶族节日》(武汉市)
3.刘新生《雨荷》(武汉市)
4.李生云《组照:武汉三洲》(武汉市)
5.严思文《城市之光》(武汉市)
6.张建新《百里荒日出云海》(武汉市)
7.林闽《樱花树下》(武汉市)
8.杨东升《银装素裹》(武汉市)
9.杨建英《组照:江城星轨》(武汉市)
10.徐宁《珍稀的水鸟》(武汉市)
11.揭兴旺《岁月》(武汉市)
12.翟亚平《繁忙的航道》(武汉市)
13.曲波《日月同辉》(襄阳市)
14.张广建《穿越迷雾》(襄阳市)
15.刘传华《天上的风景》(宜昌市)
16.罗正学《南曲传承》(宜昌市)
17.屈定海《情定三峡大坝》(宜昌市)
18.管洁《水墨长江》(宜昌市)
19.陈平荣《仙境武当山》(十堰市)

- 20.王心弘《组照:传统酿造》(荆州市)
21.吴晓钰《家乡的春色》(荆州市)
22.柳旭辉《归来》(荆州市)
23.简光辉《画工》(荆州市)
24.华仁《晒茯苓》(黄冈市)
25.陈霞《墨染》(咸宁市)
26.曾毅《高山流云》(咸宁市)
27.吕云发《美丽乡村》(恩施州)
28.夏建平《大茅坡晨韵》(恩施州)
29.邓定悦《万人龙虾宴》(潜江市)
30.杨华仁《捕虾比赛》(潜江市)

- 三等作品(获选作品作者 40 人):
1.王林《大美中国》(武汉市)
2.王东风《冰上火凤凰》(武汉市)
3.邓国祥《山》(武汉市)
4.朱汉谦《对白》(武汉市)
5.朱纪平《美丽的仙岛湖》(武汉市)
6.许昌奇《小鼓手为汉马加油》(武汉市)
7.刘丽华《工匠》(武汉市)
8.李志刚《组照:富足》(武汉市)
9.张家广《清洁能源提升乡村振兴》(武汉市)
10.陆铭《大理洱海》(武汉市)
11.易先刚《醒狮》(武汉市)
12.徐柏樵《赶鸭子上架》(武汉市)
13.高新元《雾漫小东江》(武汉市)
14.黄敏《美丽乡村》(武汉市)

- 15.蒙泽银《云雾缭绕的小山村》(武汉市)
16.张光明《比翼双飞》(襄阳市)
17.杜开春《赶鹅》(宜昌市)
18.王健《爷爷是个大英雄》(黄石市)
19.张保良《徜徉》(黄石市)
20.罗强《组照:云上苏马荡》(黄石市)
21.明青松《乡村盛事》(黄石市)
22.宫少华《云端下的大治》(黄石市)
23.邵义龙《又是一个丰收年》(十堰市)
24.唐守木《一抹暖阳》(十堰市)
25.樊孝银《组照:爱与希望》(荆州市)
26.马沙娜《暮归》(荆门市)
27.吴晓龙《栖息地》(鄂州市)
28.胡佑民《朝阳耀长江,塔吊启新程》(鄂州市)
29.叶建辉《生态情缘》(黄冈市)
30.朱怀光《古杏人家》(咸宁市)
31.张如惠《花海边缘是风电》(咸宁市)
32.肖春琦《服务光伏护清凉》(咸宁市)
33.向孝平《秋色冬景》(恩施州)
34.刘克英《山泉》(恩施州)
35.胡大清《牧羊》(恩施州)
36.王艾红《组照:黄鳝早市》(仙桃市)
37.代红年《组照:我的中国心》(仙桃市)
38.林顺义《银装素裹》(天门市)
39.王永进《大型存储罐》(潜江市)
40.徐保国《家园》(潜江市)

湖北中健昇康在岳家嘴社区 举办居家养老智能机器人展示活动

10月23日,湖北中健昇康养老服务有限公司在武汉市武昌区水果湖街道岳家嘴社区举办了一场居家养老智能机器人展示活动,为社区居民带来了前沿的养老体验和智能生活解决方案。这次活动不仅是一次产品展示,更是湖北中健昇康养老服务有限公司实践国家“一老一小”民生工程的具体行动之一。

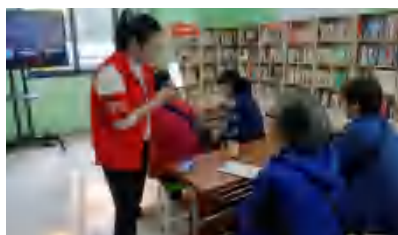
活动现场气氛热烈,众多社区居民前来参观体验。湖北中健昇康的工作人员详细介绍了这款智能机器人的强大功能,其中包括家庭医生、紧急呼叫、呼叫服务、提醒吃药、健康监测、安全监测、智能家居、儿童教育和娱乐陪伴等。这些功能覆盖了老年人生活的方方面面,从健康管理到日常生活辅助,再到精神陪伴,为居家养老提供了全方位的支持。

在国家“一老一小”民生工程的背景下,湖北中健昇康养老服务有限公司积极响应国家政策,通过智能科技提升老年人的生活质量。根据《“十四五”积极应对人口老龄化工程和托育建设实施方案》,国家发展改革委、民政部、国家卫生健康委共同推动养老托育服务的有效供给和服务质量的提升,完善服务体系,不断满足人民日益增长的美好生活需要。

智能机器人的家庭医生功能受到了居民们的广泛关注。它可以随时为



老人提供健康咨询和初步诊断,为居家养老提供了一份安心。紧急呼叫功能则为老人的安全提供了有力保障,



一旦遇到突发情况,老人只需轻轻一按,就能迅速联系到家人或急救人员。此外,智能机器人的提醒吃药功

能贴心周到,帮助老人按时服药,管理健康。健康监测功能可以实时监测老人的身体状况,如血压、血糖等,让家人随时了解老人的健康动态。安全监测功能则能够对家庭环境进行实时监控,预防意外发生。

智能机器人的智能家居功能让老人的生活更加便捷舒适,通过语音指令即可控制家电设备。儿童教育功能则为有孩子的家庭提供了寓教于乐的学习资源。娱乐陪伴功能则丰富了老人的业余生活,让他们不再感到孤独。

在展示过程中,工作人员还耐心地教会大家如何使用微信,让老人们也能跟上时代的步伐,享受便捷的社交生活。居民们积极参与,认真学习,对智能机器人的功能和实用性赞不绝口。

此次活动的成功举办,不仅展示了湖北中健昇康养老服务有限公司在养老服务领域的创新能力和技术实力,也为社区居民提供了更加智能化、便捷化的养老选择。未来,随着科技的不断进步,居家养老智能机器人将在更多家庭中发挥重要作用,为老年人的生活带来更多的便利和乐趣。湖北中健昇康养老服务有限公司计划通过免费发放的形式,将这类机器人普及到每个需要居家养老的老人家,还能帮助到家庭中需要陪伴教育的儿童,真正实现“一老一小”民生工程的目标。

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,严格控制教学质量;

- 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。

小小水酒坊(外一首)

文/江秋容(江西)

瓦缸浸泡的岁月
新酿在老窖后面排队等着
慢生活是酿酒的源头
话着春秋的客官，友人
把带来的旧时光
在炉火里添加着，翻转着
老城的脉络在茶香的咕噜里铺陈
茶壶的刻度与墙外的
街道保持平衡，寒气和湿气
都在稻米的年轮里拧干

深春

风摇落的枫杨花，抬起了
我下落的脚尖，微雨中的风铃
响成一串串摇曳的兰花瓣
我的脖颈伸长些，那些
花香的味道就悠长些
对角线上的那只大黑鸟
穿成一抹雨后的弧线
分明只是一竖一钩
却被春越过边界，摠住了
那笔精选的银钩蛭尾

启蒙(外一首)

文/朱永明(甘肃)

我从你掌心走出
奔向一个深奥的世界
你却慢慢地落后
当我悄然回首
不见了你
只留下铺路的石头

玫瑰

用生命的三季等待
换得一季的灿烂时光
让芬芳去掉 污浊的味道
如果用一生的等待
换得一个闪光的时刻
我情愿把一生都输掉
换得一次燃烧

秋分(外一首)

文/刘赞功(内蒙古)

秋风带来些许凉意，
暑的燥热戛然而止。
田野里四处麦浪滚滚，
丝丝秋风终将成熟吹送。

这风，为炎热降温，
风里却裹着成熟的味道。
那时时丝丝的凉意，
将丰收之歌四处荡漾。

秋分给予秋风之至爽，
一以贯之般秋风扫落叶。
秋分让丰收更加走向成熟，
层层推进稻菽千重浪。

深秋带来的片片金黄里，
是秋风风干之路的足迹。
秋分将丰收的路径铺就，
粒粒成熟饱含风韵辛苦。

小雪,冬天从这里启程

冷风嗖嗖,偶或——
天空中飘些零零散散的晶莹，
毫无顾忌，潇潇洒洒，
像极了晶莹剔透的雪绒花。

风裹着银白的雪花儿，
居无定所，不紧不慢的降临，
你若如遇，沾些大自然灵气，
顿感冷湿舒爽，如释重负。

此时,如果你在信步，
踩着咯吱咯吱的松软，
进发,向着冬天的深度广度，
浅尝辄止只是在作体温测试。

从未有过这般的轻松，
农闲,被大自然唤醒，
冬来得宽余,安享自在，
乐此不疲,尽在逍遥。

紧绷的弦放松,冬天才启程，
宰羊炖肉,邀友开心喝酒，
一年忙乱,小雪从此解忧，
壮哉,安享这自在和温馨。

大自然如此工于心计，
略施小计,欲擒故纵，
昔日的劳顿早已九霄云外，
休养生息,再图一年之计。

最后的告别(外一首)

文/张小强(陕西)

当夕阳撒下最后一抹光辉
我带着滚滚而来的星辰
向人间暮色作最后的告白
雪与夜，日与月
光明永远照耀
此刻，我要留下
留在这光芒所在的地方
去捍卫最后的阵地
与世界作最终的告别
像火柴一样点燃自己
发出微弱的光，太阳
我要追寻你，追寻你的怀抱
燃烧，燃烧在伟大的天空
天空一碧如洗，然而我已来过

想

想,是落下的一滴涟漪
在湖面,轻轻荡开
无声的思念慢慢化开
悄悄的滑落在你的身边
但愿你能听到
有一声想默默的站在门口
又消失在离你最近的窗口
想,离你那么近,离你那么远

我的世界

文/黄伟(江苏)

我如果听见一首动听的歌
那一定有一句讲述你的词
我如果看了一部感人的电影
那一定有你匆匆而过的影子

我如果遇见一件青绿的旗袍
那一定能够装扮你温婉的玉簪
我如果遇见六种不同颜色的花
一定要猜对你依次喜欢

我被苍天多眷顾,许我瀚海许我山

我的世界,除了我
都与你有关

倾听花开(组诗)

文/倪美群(湖南)

新芽

从屋子里腾出身体
给灵魂一些慰藉,嗅着
阳光甜美的笑容
她像含苞的迎春花
在风中绽放,飘洒

彩云翻腾,酝酿一场雨
一点一点,读出明亮的愿望
地平线上,弥漫温馨
风挺起胸膛,舞动嫩绿的叶子
一枚枚寂寞的种子
正在发芽

倾听花开

一朵花，悬在半空
风吹来，是温软的香
楼里面的灯亮着
把一个个梦想制造
桃花已伸展芳香
鸟鸣，让花蕾上的露珠
洒在脸上，留白

对面的楼盘，继续拨高
历经一场磨砺
在岁月的枝头闪烁着春天的颜色
晨曦开启一片光亮
忙碌着传递芬芳
我蜷缩在时光的角落
倾听花开

晨光里

晨光里
一股花香入怀
惊艳着眼前的时光
樱花树下
油菜花次第盛开
浩瀚成海，大地上
所有的植物都在生长
吸纳雨水争夺阳光
油菜花与樱花相互碰撞
它们拔节的声音
散发着童音的清香

莲

红尘寂寞,所有美的元素
顷刻间,都被一场大雨,激活
当雨过天晴,视野里布满了
碧波,草木,花香，

和彩蝶,蛙声

此刻,我陶醉在
人间的美色之中
欣喜,忘我
清风吹来
一朵朵莲花正在盛开
几只蜻蜓
正在采摘着精美的色彩

风雨中

裹紧衬衣,裹紧风雨
在预报和谎言中
我不知道何去何从
南方特有的风景
声音在空气中惶恐,不安
行人在奔跑,树木在奔跑
一串串雨滴,敲打着陈旧的街道
这时候,我看见
一树梔子尽情摇摆
那一枚枚花朵,颤抖着
虔诚地进行表白

一片春色正在启航

道路,越来越宽
春色越来越浓
一望无垠的田野上
时光涂抹着寂静
我眺望的远方
有不断开放的花朵
在风里接受表白
也接受着野火

当花瓣落下时
遐想勾住一朵彩云
喜鹊 也听到了水波的声音
一片春色正在启航
和春一起行走吧
去辽阔的大海,征服
惊涛,骇浪

华夏第一塔(外二首)

文/马乐民(安徽)

广塔高耸入云端,跃上穹宇六百旋。
巧夺天工雕玉柱,标新立异锁铁环。
根扎花都一枝秀,情系珠水双影连。
粤赋美名小蛮腰,登顶俯瞰眼底宽。

谁说女子不如男

莫笑粉黛闺阁浅,壮志撑起半边天。
报国航员登玉宇,替父从军捍河山。
锅碗瓢盆非常事,孝亲敬老美德传。
柔身巧手书妙语,谁说女子不如男?

陪孙童闲逛鲤鱼山公园

鲤鱼山上气象新,万树千花结为邻。
脚下碧草争翠妍,林中鸟语洗灵魂。
一曲豫调声宏亮,几场疆舞情亦真。
游到孙童雅兴起,漫武脚拳戏三人。

七绝•中秋节组诗

文/王桂生(山东)

其一

一轮明月挂中天,团聚亲人庆熟年。
送爽金风香气伴,欢歌美酒夜无眠。

其二

月到中秋分外圆,迢遥故土念无边。
青梅竹马今何在,共度良辰叙旧缘。

其三

丹桂飘香正仲秋,丰收喜气满神州。
举杯望月豪情壮,天上人间幸福留。

其四

中秋望月寄相思,千里佳人是否知?
起舞嫦娥娇媚笑,有缘同赏告归期。

书尽尘寰山川情

文/伍蓓(江苏)

有诗客兮,诗成风雨惊
拈毫弄管,笔冢研穿勤
金淘沙拣兮,手不停挥
春容大雅兮,金声玉润
奇文瑰句兮,青钱万选
咳唾成珠兮,蹙金结绣
宏儒硕学兮,才贯二酉
涵古茹今兮,铄懿渊积
翰墨书香生花笔
书尽尘寰山川情

兵临城下(外两首)

文/虞丝涵(浙江)

就这样，
一遍遍的爱与试错。
你有十万精兵，
我有一片不倒的残荷。
这个夏天，我不诈降。

逗号

人与人之间的缘分，
是一个逗号。
隔离现实，连接解药。
下一行字里，
又成为谁的街角。

杀手

夏天在月圆前被截杀，
落地一片叶黄。
至于月亮，月亮，
奔走了一整个九月，
才堪堪甩开云裳。

微笑

文/咚妮拉姆

给天空涂二朵腮红
刷上唇彩
它用微笑
审判了烦恼的丛林
船只在地球的肚子里
自由航行

晚11点后入睡,你的褪黑素正在流失

“日出而作,日落而息”是古人的养生智慧,这其中离不开褪黑素的“技术支持”。但如果你经常在晚上11点之后入睡,褪黑素发挥作用的规律就会受到干扰,进而埋下种种隐患。

褪黑素分泌有昼夜节律

褪黑素是负责调节“睡眠——觉醒周期”的睡眠激素,主要由大脑深处的松果体分泌,也叫“黑夜荷尔蒙”。褪黑素最重要的作用,是调节昼夜节律,帮助睡眠。褪黑素的分泌受光线影响,具有明显的昼夜节律性:白天,褪黑素分泌维持在很低的水平;晚上九、十点时分泌量增加,晚上十一点左右分泌量大量增加,凌晨两三点达到最高峰;天亮时,褪黑素的分泌又逐渐降至最低水平。

可以说,晚睡的人主动放弃了一部分褪黑素带来的睡眠“福利”,年纪轻轻就开始体验老年人的睡眠了。

如何稳住睡眠激素,睡得更好?

稳住睡眠激素的分泌水平和分泌



节律,更能拥有高质量睡眠。生活中,可以先做好以下几点:

No.1 白天晒晒太阳

在所有影响睡眠的因素中,光照是驱动昼夜节律最强的因素。阳光抑制了白昼里褪黑素的释放,同时促进警觉性激素皮质醇的释放。

接触阳光能让大脑进入清醒模式,也校准了昼夜节律。白天感觉越

清醒、越活跃,夜间就越容易入睡。

No.2 让夜晚尽量暗下来

在可见光的7种颜色中,越靠近紫外线区域的可见光(如紫光和蓝光),能量越强,对大脑的刺激越明显;而琥珀色、橙色灯光对大脑的刺激较小。

卧室最好采用柔光和暖光;睡眠期间,关闭卧室光源;可将卧室窗帘换

成遮光窗帘,必要时佩戴眼罩;调整床的位置,避免夜间室外光线直接照在脸上;晚上九点后,关掉一些灯或调低亮度。

No.3 睡前少玩手机

夜间光线尤其是手机、电脑屏幕的蓝光,会抑制褪黑素分泌,引起昼夜节律延迟,造成第二天的疲惫感。睡前半小时尽量不接触电子产品,也不建议把手机带上床。

No.4 增加户外运动

多出门锻炼,既能增加光线照射量,还可以通过运动释放内啡肽,让人感觉更清醒,同时延长夜间的深度睡眠时间。此外,额外的活动能增加身体的疲劳程度,入睡时的动力也就更强。

No.5 减少干扰因素

剧烈运动以及摄入咖啡因等,会引起神经兴奋,睡前两小时,不宜再进行剧烈运动;但可以做一些拉伸、打坐、听舒缓音乐、泡泡脚等有助于使神经系统安静下来的活动。

(来源:生命时报)

给中年跑步锻炼者的五个建议



许多常年坚持锻炼,尤其是热爱跑步的人,在步入40岁之后,常常会发现身体出现一些不尽如人意的变化,比如速度与力量下降、伤病发生频率增加、柔韧性与平衡能力不如以前、体形也有了改变等,便担心坚持练下去会影响健康。事实是,这些随着年龄增长而出现的生理现象是自然的,跑步锻炼不但不会加速这个过程,如果掌握得好,还能大大推迟老化的到来。关键是如何作出调整,以适应年龄的增长。

延长热身时间

40岁的韧带与肌腱已经不再那么有弹性,任何突然的用力都有可能造成伤害。每次运动最好以快步走过渡到慢跑,10分钟后才能以平常的训练速度跑步。

发现最低的有效运动量

中年人的肌肉与关节在一次运动

后需要较长时间来恢复,但两次锻炼间隔太久又会影响效果。这就需要每一个锻炼者进行耐心的摸索,找到最适合身体的运动量、强度与频率。

化整为零

保持一定的运动总量对减缓体能衰退很重要,但一次练太多又容易出现伤害。一个解决办法是把一次内容分为两次完成。比如早晨下午各跑5000米就比一次跑10000米更适合中年人。运动强度要有节奏,如果一周跑步三次,其中必有一次放松慢跑。别舍不得放松,没有多少人能连续坚持大强度运动,且那样效果并不好。

走跑交替

跑长距离时每5分钟可以插入1分钟快步走以减缓肌肉的疲劳与关节的压力,有助于延长跑步时间。

及时调整

一旦身体出现疲劳积累的征兆,包括肌肉硬、持续酸痛,关节不适,应该立即考虑减少运动量。还有一个较好的方法是改变运动内容,比如跑步改为游泳、登山、力量练习。这些运动能使您保持体能,又不加重身体不适。(来源:家庭医生报)



秋季食疗止咳

入秋后,天气干燥、昼夜温差增大,不少人都会出现咳嗽。秋季止咳,可以进行食疗。

银耳雪梨汤可以清燥润肺,止咳化痰,生津止渴。银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳,撕成小片,雪梨削皮,去核去籽,切成小块,与川贝母一同放入炖盅内,加适量水,蒸约1小时。

萝卜干贝粥可以补脾益肺,开胃消食,润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝,干贝放进微波炉中火加热20秒,取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥,精盐调味即可。

百合梨饮可以养阴生津,润肺益阴,清热利咽。大雪梨1个,百合、麦冬各10克,胖大海5枚。将梨切块,与百合、麦冬、胖大海同煮;待梨八分熟时,放适量冰糖,并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内,倒入梨汁,晾凉食用。

荸荠百合银耳羹可以滋阴润肺,化痰止咳,清热止渴。荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂;百合用温水泡软;大枣去核切小丁;银耳用水泡软、去硬蒂,放入搅拌机,加2杯水,打碎。所有食材加水煮熟后即可。

(来源:人民日报)

舞蹈对心血管健康的益处

心血管健康是人体健康的重要组成部分,而跳舞作为一种全身性的运动,对心血管健康的影响也是不可忽视的。跳舞不仅可以增强心肺功能,提高身体的耐力和抗疲劳能力,还可以降低血压、改善血脂水平、减少心血管疾病的发生风险。

一、跳舞降低血压

高血压是心血管疾病的主要风险因素之一,而跳舞可以有效地降低血压。研究表明,跳舞时身体的肌肉需要不断地收缩和放松,这有助于促进血液的循环,减轻血管的压力,从而降低血压。此外,跳舞也可以减轻心理压力和紧张情绪,这有助于进一步降低血压。

二、跳舞改善血脂水平

血脂水平是心血管疾病的重要风险因素之一,而跳舞可以改善血脂水平。研究表明,跳舞可以降低胆固醇

和三酰甘油的含量,增加高密度脂蛋白的含量。这有助于减少心血管疾病的发生风险。跳舞可以促进身体的代谢和脂肪燃烧,从而有助于降低血脂水平。

三、跳舞增强心肺功能

跳舞需要身体的各个部位协同工作,这需要心肺系统提供充足的氧气和营养物质。因此,跳舞可以增强心肺功能,提高身体的耐力和抗疲劳能力。跳舞时,心率会加快,呼吸会加深加快,这有助于锻炼心肺系统,提高心肺功能。此外,跳舞还可以促进肺部的血液循环和氧气交换,有助于改善呼吸系统的功能。

四、跳舞减少心血管疾病的发生风险

跳舞可以促进身体的血液循环和新陈代谢,减少血栓的形成,降低心血管疾病的发生风险。研究表明,跳舞



可以降低心血管疾病的发生风险。跳舞可以促进身体的代谢和脂肪燃烧,减少脂肪在血管壁上的沉积,从而有助于预防心血管疾病的发生。此外,跳舞也可以减轻心理压力和紧张情绪,这有助于减少心血管疾病的发生风险。

在跳舞的过程中也需要注意一些问题,如避免过度劳累和过度运动、保持良好的身体姿势和动作规范性等。

因此,在选择跳舞作为锻炼方式时,需要根据自己的身体状况和健康情况做出合理的安排。同时,如果有心血管疾病或其他健康问题的人,在跳舞前最好咨询医生的意见,以确保跳舞不会对身体健康造成不良影响。

目前,湖北广电中老年大学舞蹈班开课了,感兴趣的朋友可以报名参加。

报名电话:鲍老师 18986262076

天凉了,给泡脚盆里加点料

天气由热转寒、阳消阴长,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。今天,中医科的医生就为你的泡脚盆里添上五味“料”,打造秋季限定款泡脚养生汤。

桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

花椒

花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,本身就有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内

病外治的作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症状,花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用,用花椒水泡脚再结合按摩,可以使全身经络疏通、血脉流畅,能调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠。对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。花椒的温散之性,能够激发人体阳气。

生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且毒副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用,还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。



艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力,尤其适合湿气比较重的人群。

红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化瘀,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

(来源:北京青年报)

3个动作缓解久坐腰疼

每天花些时间恢复背部与腰部的柔韧性是应对久坐腰痛的简单有效方法。以下动作每天只需练3分钟,就能有效缓解腰痛。

放松竖脊肌:双脚打开,吐气同时前屈上半身,坚持5秒钟。吸气同

时起身,上半身向后弯曲,坚持5秒钟。重复五次。

恢复竖脊肌柔韧性:双手在胸前交叉,吐气同时缓慢旋转上半身,坚持5秒钟,吸气同时缓慢向反方向旋转上半身,坚持5秒钟。

缓解臀部与大腿压力:弯腰伸出一条腿,脚尖上扬,另一条腿膝盖弯曲,缓慢伸展10秒。换腿,每侧重复5次。

提醒,上述动作中的呼吸环节不能省,否则缺氧会给心脏带来负担。

(来源:生命时报)

用腰臀比判断减肥是否更科学

评估肥胖不能只看体重,在评估肥胖时,应注重脂肪分布,而不是质量。有些人尽管体重指数较低,但腹部脂肪增加仍对健康有害。以下几个包括了腰臀比在内的指标,决定了你该不该减肥:

①腰围

测量时要站立,双脚分开30厘米,测量部位要平脐,用软尺紧贴皮肤,但不能压迫。男性正常腰围应小于90厘米、女性小于85厘米,超过该范围,就属于腹型肥胖。

②腰臀比

笔直站立,轻轻吸气,用卷尺测量腰围与最凸出臀围。世卫组织建议,腰臀比男性大于0.9、女性大于0.85就要及时管理体重。

③体重指数

按照我国的标准,体重指数(BMI)在18.5~24之间,为正常体重;超过24为超重,超过28为肥胖。

④体脂率

一般来说,男性体脂率高于25%,女性高于30%属于肥胖,会引发高血压、高血脂症、冠心病、糖尿病等。男性体脂率低于5%,女性低于13%,可能引起身体功能失调。



这么好看，不愧是武汉的秋天！

粉黛子梦幻可人，向日葵风中摇曳，栾树结果了，硫华菊缤纷灿烂，大自然用斑斓的色彩为你传递着秋日的讯号，花期短暂趁着秋高气爽去户外拾秋吧！晒太阳、拍花海，忙里偷个闲去寻找久违的惬意。

Part1:粉黛乱子草

当第一缕秋风轻拂过江城，武汉便悄悄换上了新装。除了被铺满的金黄色，还有一抹最令人陶醉的色彩，那就是独属粉黛乱子草的梦幻了。

它以草为名，比花更美。它们如同天边晚霞般温柔地铺展在城市的各个角落，为这个季节增添了几分浪漫与柔情。一丛丛、一片片，它们紧密相依，织成了一层薄薄的粉色云雾，如同爱丽丝仙境一般梦幻十足。

东西湖吴家山慈惠附近，有一大片粉黛乱子草田。闭上眼睛，深呼吸一口清新的空气，让心灵随着这片柔软的粉色波浪一同起伏。此刻，时间仿佛静止了，只剩下你我与这个世界之间最纯粹的交流。

光谷二妃山作为新晋热门景点，被誉为“阿勒泰分泰”，云朵在山顶翻滚，夕阳在山坡上缓慢落下。山顶上有一群粉黛乱子草花海，从山顶开到山坡，如梦如幻，在日落下格外梦幻。

还有戴家湖公园的那片粉色浪漫，如云如烟、如霞如锦。梦幻般的粉红色花的海洋，花朵像梦幻般的红云在远处摇曳，创造了秋天最浪漫的童话。



最佳观赏地：

光谷二妃山、戴家湖公园二期、汉阳江滩（汉阳长丰桥下）、三角湖公园

Part2:向日葵

马鞍山森林公园的秋天，是一年中最为诗意的季节，红绿黄三色交织，仿佛梵高的画作，迎面而来全是秋意。

太渔桥畔的向日葵花海已经盛开了，足足 20000 平米，清新的空气，唯美的花海，超级适合拍照打卡！明媚的黄，向阳而生，充满了生命力。万株向日葵层层叠叠，悠然铺展，各色花卉植物竞相绽放，好不美妙！置身花海中，就好像人在立体油画中畅游，盛放的金色花朵随风摇曳，不小心掉入一片金黄，给人一种前所未有的宁静与美好。

东西湖郁金香主题公园里的向日葵花海，也在盛放待人观赏。太阳的偏爱独属于向日葵的，积攒着太阳的能量。蜜蜂、小鸟在花间飞舞，动静皆宜，相映成趣！

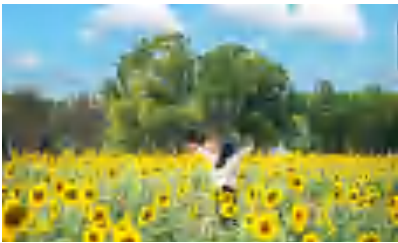
以茂密的金色向日葵为背景，蹲在花丛中或者在小径上漫步，“咔嚓”一声美好瞬间定格，拍出朋友圈里人气最高的照片。

最佳观赏地：

灵山生态文化旅游区、武汉花博汇、武汉郁金香主题公园等地

Part3:栾树花

栾树花开是秋天的信号，以前从



没发觉，武汉大街小巷有这么多栾树。原来，武汉全市有百余条栾树大道，秋色扑面而来，如打翻的调色盘，色彩层层递进，美不胜收。

从金黄色的栾花蜕变成粉色的红果，成片的栾树形成了秋天浪漫的色彩。秋风都跟不上栾树变美的速度了！史铁生在《我与地坛》中这样写栾花：大树下，破碎的阳光星星点点，风把遍地的小灯笼吹得滚动，仿佛啾啾地响着无数的小铃铛。眼下，栾树已经进入最美的状态，开着金色的花结着粉嘟嘟的果。

如果说桂花代表了初秋的温柔，那么栾花则是深秋到来时最醒目的标志之一。一串串红艳艳或是橙黄色的小灯笼挂在枝头，在阳光照耀下格外耀眼夺目。走在武汉街头，成形的栾树枝头点缀着金灿灿的小果子，勾勒出老街区别样的风景线。风轻轻地掠过，如小灯笼般的他们，坠在车上，行人的肩上，有的则像油画般，给大地铺上了一地金黄。

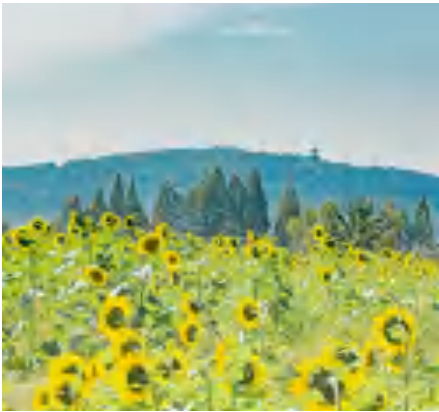
最佳观赏地：

解放公园、龟山公园、杨春湖公园、昙华林

Part4:硫华菊

硫华菊，又名黄波斯菊，原产于墨西哥。其花期较长，通常为 6 月至 11 月，这使得硫华菊在不同季节都能展现出迷人的风采。

硫华菊花朵以橙色和黄色为主，花海犹如一片金色阳光洒落在大地上，它



们繁而不乱，艳而不妖，唯美醉人。

在蓝天白云映衬下，仿佛置身于一幅绚烂的油画之中，令人沉醉。

目前最大的观赏地当属花博汇，200 亩硫华菊绘成一片绚烂海洋，万千花朵，恣意绽放，穿上一袭白裙漫步其中，朋友圈素材瞬间拥有！

最佳观赏地：

武汉花博汇、武汉植物园、华中科技大学

拍照攻略

一、花卉及穿搭建议：拍摄花卉时，建议穿浅色系服装，如白色、粉色、米白色或浅蓝色，选大片花卉作为背景；法式优雅风可以搭配草帽。

二、拍摄技巧：

- 构图：**利用黄金分割法，将主体放在合适的位置，使画面更加和谐美观，同时注意留白。
- 光线：**秋天的光线柔和，适合使用顺光或侧光拍摄。避免在阴天或黄昏时拍摄，以免画面过于阴暗。
- 角度：**尝试不同的拍摄角度，如平视、俯视、仰视等。
- 道具：**利用道具如书本、帽子、气球等，为画面增添趣味性。
- 后期处理：**适当调整曝光、对比度、饱和度等参数，使照片更加完美。

三、时间建议：秋天的日出和日落时间较为短暂，建议在这段时间进行拍摄，以获得暖色调的画面，增强秋日氛围。

（来源：武汉文旅码及其他网络信息）

武汉胜利街：尽藏精酿醇香

“武汉精酿一条街”，人们这么称呼现在的胜利街，从合作路到一元路，800 多米的距离，14 家精酿馆子在这里扎堆。凉快的时候，大伙更喜欢坐在店外街边的椅子上，喝着酒，看着路上往来的行人和车辆，跟朋友乱侃大山。

beer game

胜利街的精酿风气最初是由“beer game”带起的。整条街上，就数他们家开店早、尖货多、人气旺。

2022 年，beer game 在胜利街上开出了第一家店。

当时附近的一元路上已经开了许多酒吧，但是以鸡尾酒居多。精酿酒店除了大智路上早已名声大振的 18 号酒馆，几乎没有其他选择。在 beer game 的主理人眼中，精酿是个空出来的市场。

据一周年店庆时的统计，店里一年内上新了 500 多款精酿，最多的时候一个月就上新了 60 多款，多数是外国知名厂牌，好评如潮。

楚门酒吧

另一边的“楚门酒吧”则是走国产赛道，店里的酒统一在天津酿造，目前在全国 8 座城市开出了 14 家分店，胜利街店是华中地区唯一分店。

最近 8 年，他们家斩获了国内外多项大奖，从亚洲啤酒锦标赛全场总冠军，到被誉为“精酿界的奥运会”的 WBC 啤酒世界杯银牌，160 枚奖牌能挂满几面墙。

无啤不欢·客厅

今年刚开业的“无啤不欢·客厅”，之前已经在高雄路开了 11 年。

店里 32 个酒头是胜利街数量之最，用颜色区分风味，白色的世涛，棕色的 IPA，米色的皮尔森……

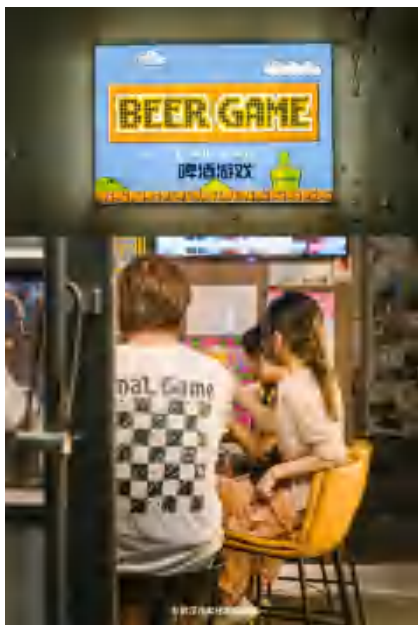
炼丹计划

虽然酒馆扎堆，但在胜利街，你并不会有多少有关酒馆的“刻板印象”。

“炼丹计划”里，阿伟一个人坐在角落，对着面前的空气发呆。这是阿伟第一次来这家店。他在下班路上随便晃悠，“不知不觉就拐进来了”。

这里和他以前见过的许多酒吧不太一样，简洁、明亮、温暖，恬静得像是一家咖啡馆，没有和老板咋咋呼呼地聊着天的熟客，没有各种潮男潮女，没有响到听不清别人说话的音乐。

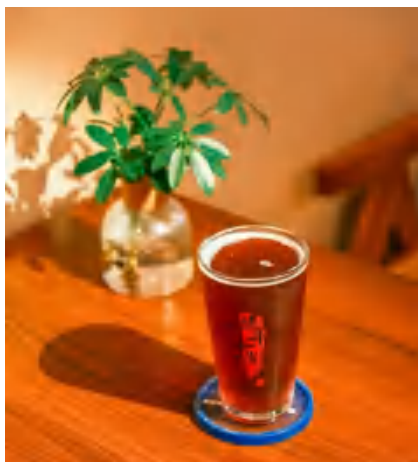
“炼丹计划”的酒都是老板谢雷自己在新洲的工作室酿造，他觉得酿酒就像炼丹，都是把材料放进炉子里，用



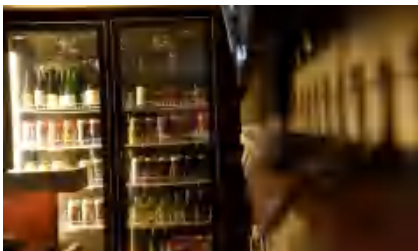
beer game



无啤不欢·客厅



炼丹计划鸡尾酒——葡萄成熟时



SJ CREW

时间慢慢酝酿，就取了“炼丹计划”这个店名，超然出世的感觉，正对应了店里的气质。

SJ CREW——氛围

和炼丹计划类似，“SJ CREW”的氛围不走常规，像是飘着烛光的西餐厅。

舒缓平和的音乐在吧台回响，酒



楚门酒吧



无啤不欢·客厅神仙面



炼丹计划



客三三两两地聊着各自的趣事，间或举起杯子小酌两口，虽有声音，却不显吵闹。如果想要更足的私密感，可以上到二楼，有独立的小方桌，只差一副刀叉和牛排，就能完美 COS 烛光晚餐。

虽然早已在光谷打出名气，但“SJ CREW”的老板，还是常常爱来胜利街喝上几杯，这里有许多老朋

友们。时间久了，就干脆在旁边的小区门口开起了分店。

除了酒，还有……

来到胜利街，只有喝酒？不不不。当你酒量不支的时候，胜利街是你最好的中转站。

每天后半夜，在“无啤不欢·客厅”满店的酒客中，往往能找到几位低着头不说话、闷头吃面的人。

除了这一碗神仙面，“无啤不欢·客厅”每个月还会邀请知名餐饮入驻厨房，带来不一样的新鲜美味。

半个月前，老牌云南菜“一坐一忘”在武汉 skp 华中首店试营业的前一天，先来到了“无啤不欢”。见手青、凉米线……吃着菌子喝啤酒，没有小人，只有微醺。

“下桥小 7”的老板，就是那个会在酒过三巡后，到处找醒酒菜的人。可惜他总是找不到，所以就胜利街开了这家店。

汽水肉、炸藕圆子、干煸藕丝……全是地道的汉味美食。除了精酿，店里还提供黄酒、米酒、清酒，以及各种花茶果茶，一应俱全。

没有你爱的酒，那也没有关系，老板不反对外带酒水餐食，只要不影响其他客人。

而如果你想找些朋友，随便聊点有的没的，就来故事中转站“林深酒肆”，找大胡子聊一聊吧。

大胡子是“林深酒肆”的老板，非常社牛，无所不谈。他的老顾客，一半过来是为了他的酒，一半过来是为了他这个人。

有时候你也会在他店里碰到些外国人，和吧台里的员工用英语痛快地聊着天——这是“林深酒肆”的基本操作，员工精通英、日多门外语，涉猎包括但不限于酒、机车、音乐、二次元，聊起天来和大胡子一样健谈。

如果你在店里待到够晚，大概凌晨三点多，很有可能就会看到好几批客人来到店里，和大伙像老熟人一般聊起来，他们是其他酒吧的老板、员工。

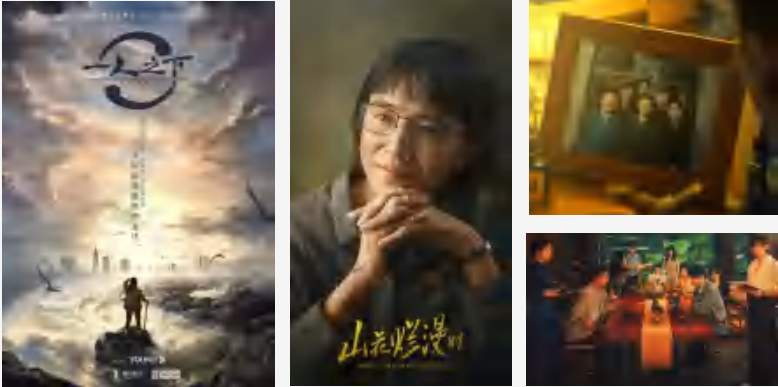
实际上，胜利街的酒馆老板们，私交都很不错，今天是你来找我借冰块，明天是我去给他捧场。一口精酿入喉，大家都是老伙计。

(来源:种草菌)

影版 vs 剧版:IP 改编哪家强?

当一个 IP 摆在面前,影版与剧版到底哪种改编版本更容易成功? 让我们以近几年几部大 IP 的不同改编版本做个比较,然后找找其中是否存在规律。

可比较的 IP



《异人之下》剧版VS影版 剧版胜

剧集于 2023 年夏天播出时,原著粉对于选角、剧情节奏、具体改编都有不少意见,虽然不到吐槽漫骂的程度,但剧集显然并未收获一边倒的认同。

但到了今年夏天,《异人之下》电影上映后,一切都不一样了! 剧版在原著粉眼中顿时眉清目秀起来,节奏拖沓? 选角不贴? 二次元氛围尴尬? 比起低俗桥段、拙劣 AI 和削弱宝儿姐战力的瞎改,那都不算事儿!

耗资数亿、轰轰烈烈的影版,只成全了剧版的碧海蓝天,舍己为人,堪称伟大。

《我不是高山》VS《山花烂漫时》 剧版胜

张校长事迹的影视化改编则是另一种情况。最初面世的影版《我不是高山》不仅遭遇了全方位多角度的口诛笔伐,还引发了关于对电影口诛笔伐是否属于挑动对立泼脏水别有用心的大探讨,掀起的热度和讨论量,远超 1 亿票房所应该覆盖的程度。

到了最近剧版《山花烂漫时》播出,有《我本是高山》的前车之鉴,剧版观众普遍反映良好,“本来以为是个伟光正无聊的正能量剧,没想到拍的这么真切,很感动,几乎每集都是流着泪看完。”

《回廊亭》剧版VS影版 影版胜

2023 年三八档小黑马《回廊亭》,以中小成本拿下 2 亿票房。《回廊亭》在东野圭吾作品序列中也并不出色,它的影版能拿到 2 亿票房,且以并不出色的口碑,委实是远胜预期。

而在它之前,剧版《回廊亭》已经在优酷平台上线播出过了,除了张新成与小姨妈邓家佳那怎么看都无 CP 感也不贴原著的选角,整个剧几乎没有激起任何水花,无论热度还是口碑都是年度垫底的存在。

《暗恋·橘生淮南》剧版VS影版 全败

那有没有电影电视剧谁都拍不好的 IP 呢? 有,八月长安的《暗恋·橘生淮南》就是这么个倒霉蛋。剧拍了两版,2019 朱颜曼滋版少为人知,2021 胡一天版口碑一塌糊涂,成绩也很惨淡,影版在 2022 年情人节上映都没拿下多少票房,口碑更是大扑街。

《三大队》剧版VS影版 势均力敌

当然也有影版剧版都表现尚可的,比如前后脚面世的《三大队》,根据同源 IP 纪实文学《请转告局长,三大队任务完成了》改编。电影率先与 2023 年 12 月 15 日上映,陈思诚监制、张译主演,还凑上了李晨攒出半个《士兵突击》阵容,斩获 7 亿票房、7.6 豆瓣分。

而剧版《三大队》则于一周后的 2023 年 12 月 21 日上线开播,由秦昊主演,最终拿下 4000w+ 的云合集均和 7.2 的豆瓣分。影剧两版可以说从口碑到成绩都势均力敌,没有质的区别。

尚待比较的 IP

还有不少 IP,其中一版改编已面世,另一版则还在筹备或待播待映中。

《三体》

《三体》剧版于 2023 年拿下高口碑与不错的成绩,影版除了尘封多年据说极不靠谱的孔二狗版早已被大家忽略外,又在今年被光线官宣了张艺谋操刀的版本,引发舆论热议。

很多人视剧版珠玉在前,老谋子是否还有能力在短短的篇幅里构建出《三体》复杂又冷峻的世界,期待值拉满。

《繁花》

在剧集播出前,王家卫四五年间到底拍了什么简直成谜,有人说他套拍了剧集和电影,有人说他剧集都没完全拍完,还有人说他留下些素材做电影版的内容,总之有没有电影,电影要拍什么,至今仍无定论。

但既像王家卫又不那么王家卫的《繁花》反正是狠狠出圈了,电影是否能延续剧集的辉煌,期待值拉满。

《边水往事》

剧版刚刚收获高口碑高热度,同源 IP 的电影《蛮荒行纪》已在电影局备案,同样由曹保平公司出品,预计自官宣起必会引发一轮又一轮热议。

《长安的荔枝》

影版剧版同时都在筹备或拍摄中的 IP《长安的荔枝》,剧版由留白操刀、曹盾执导、雷佳音主演,今年的 7 月 2 日才刚刚杀青。而影版网传由大鹏执导、王俊凯主演,目前尚未开机。从进程看,大约剧版会率先与观众见面。



可预见地,我们未来会看到更多大 IP 出完影版出剧版、动画、广播剧、有声书一个都不落的市场态势。

吃瓜乐子人大概会很快乐,毕竟每一次同 IP 改编作品的出现,就是一场比较与审判的狂欢。但这对行业而言,显然不是什么好事。且不谈一味追捧 IP 改编会如何令整个行业丧失原创力,单说像这样同一个 IP 改编来改编去地反复咀嚼,也难免令市场上的内容单调乏味同质化,令重视内容的受众感到厌烦。

(来源 娱乐栗场)

10月新剧:花式“谈情”VS“职爽”回归

国庆小长假之后,剧集市场迎来一波上新。放眼已定档的待播剧,“谈情说爱”将是10月剧集的主基调,无论是古装剧还是现代都市题材都以情感戏为主线,在此基础上叠加其他类型元素。从题材类型来看,这波新剧主要集中在古偶、现偶以及职场爽剧几大赛道,其中不乏大公司、大IP以及流量型演员的身影。它们能否给平淡了许久的剧集市场下一剂“猛药”呢?



《再见，怦然心动》

主演:李昀锐、徐若晗
播出时间:10月8日
播出平台:腾讯、优酷

看点:创新“剧中剧恋综”叙事方式。

简介:改编自晋江文学城作者不止是颗菜青春系列小说《草莓印》,聚焦青少年成长的烦恼与初恋的甜蜜。讲述高二,沈星若转学回星城明礼中学,寄住在爸爸好友陆山家中。沈星若与陆山儿子陆星延同住一个屋檐下,由最开始的互不顺眼到后来渐生情愫。



《七夜雪》

主演:李沁、曾舜晞
播出时间:10月9日
播出平台:爱奇艺

看点:融入了江湖侠义、中式美学等元素,输出舍小为大、舍己为人的价值观。

简介:根据沧月创作的同名小说改编,讲述霍展白为友人之子向药师谷谷主薛紫夜求药,两个人各有执念,从最开始的争锋相对,到最后成为惺惺相惜的知己,但两人各自背负着各自的责任,最终天人永隔。



《黑色月光》

主演:杨茜尧、王浩信、林夏薇
播出时间:10月9日
播出平台:优酷

看点:气场女王的复仇之路。

简介:优酷港剧剧场本月上线女性复仇题材剧《黑色月光》,讲述十八年前,公关专家余满月与妹妹被富三代蒋基俊侵犯,并因此遭遇家庭巨变。这段经历让满月立誓复仇,她隐忍十八年,终于成功接近蒋家,一场筹谋多年的复仇计划即将展开。



《锦绣安宁》

主演:张晚意、任敏
播出时间:10月10日
播出平台:湖南卫视、腾讯视频

看点:宅斗权谋,甜爽逗乐风格,很符合当下压力大的年轻受众追剧诉求。

简介:改编自小说《首辅养成手册》,讲述罗家嫡女罗宜宁跌落悬崖死而复生,重回罗家调查母亲死亡真相,与不受宠的庶子罗慎远产生交集,二人各怀目的联手合作,一路披荆斩棘,历经艰难,最终查明真相,迎来新生。



《春花焰》

主演:刘学义、吴谨言
播出时间:10月14日
播出平台:腾讯、优酷

看点:青春热血,奋斗不息

简介:《春花焰》根据黑颜小说《春花焰》改编,讲述大炎皇子慕容璟和率领威北军收复青州失地,被人诬陷是下令放火屠城之人,少女眉林立誓定要手刃屠城元凶。她进入暗厂成为死士,在暗厂安排下潜伏在慕容璟和身边伺机而动。



《你的谎言也动听》

主演:陈星旭、张予曦
播出时间:10月19日
播出平台:爱奇艺

看点:俊男美女CP感十足。

简介:秦翡是娱乐圈极具话题性的女演员,此次前来灾情严重的西南某灾区担任志愿者,虽然众口铄金,但她极其认真,甚至还在危急时刻舍身救人,引来了医疗队队长行知止的关注。随着救援行动的进行,两人日夜相处,加深了对彼此的了解。



《小巷人家》

主演:闫妮、李光洁
播出时间:10月21日
播出平台:湖南卫视、芒果TV

看点:正午阳光出品的又一部家庭年代生活剧。

简介:讲述20世纪70年代末苏州棉纺厂家属区三条小巷里庄家、林家、吴家三代人命运起伏的年代剧。剧情围绕三个家庭展开,讲述他们在时代洪流中如何顺应变化,坚持奋斗。



《大梦归离》

主演:侯明昊、陈都灵、田嘉瑞
播出时间:10月26日
播出平台:爱奇艺

看点:郭敬明美学再革新,争议与期待交织的视听盛宴。

简介:以《山海经》神话故事为背景,讲述了上古时期人类、神族和妖族之间的恩怨情仇,以及主角们在这场纷争中的爱恨纠葛和成长历程。



“彩云之南” 触摸心灵的风情之旅



在湖北卫视《喜子来了》节目组的带领下,三十多位观众踏上了与云南昆明、大理、丽江的秋日邂逅之旅。随着熟悉的口号“跟着喜子去旅行,一路好心情!”响起,我们的奇妙旅程悄然开启。

第一站:昆明九乡

这里被誉为溶洞之乡,大小溶洞上百座,洞中有洞,洞中有河,洞中有天,奇观异景层出不穷。我们跟随导游的脚步,惊叹于九乡溶洞的桥形造型,雄奇险秀,山水石相互交融,一步一景,令人震撼。

第二站:崇圣寺三塔

随后,我们一路西行,来到了大理。首先映入眼帘的是千年古塔——崇圣寺三塔。三塔鼎足而立,雄浑壮丽,主塔千寻塔高耸入云,岁月在其上留下了斑驳的痕迹,更添神秘韵味。小塔与之相互呼应,造型玲珑秀丽,守护着这片土地。

第三站:大理古城

说到大理,怎能不提大理古城?走在古城的石板路上,仿佛穿越回了古代。古色古香的

建筑、精美的雕刻图案、寺庙、古塔、古桥等景点,每一处都散发着浓厚的历史气息。在这里,我们还感受到了白族人民的热情好客,品尝了三道茶、破酥粑粑等美食,欣赏了白族的歌舞表演,购买了手工艺品,感受了“风花雪月”之地的浪漫。

第四站:洱源小西湖

早晨从酒店出发,不到一个小时的车程,我们跟着导游来到了隐藏在大理小县城里的绝美秘境——洱源小西湖。洱源是高原明珠洱海的发源地,故得名“洱源”。这里湖面如镜,倒映着天空的蓝,水清鱼跃,荷花飘香,是生命的乐园,也是心灵的净土。远望群山,层峦叠翠,山间云雾缭绕,宛如仙境。漫步湖边,感受大自然的恩赐,真正找到了内心的宁静与和谐。

第五站:沙溪古镇

下午,我们抵达了沙溪古镇。这座位于茶马古道上的古老小镇,有幽静古朴的街巷、古老沧桑的石桥、历史悠久的古寺庙和古戏台等,仿佛一片净土。青瓦泥墙、青石板路、古色古香的

建筑,清澈的溪水贯穿整个古镇,置身其中,仿佛来到了世外桃源。放慢脚步,静下心来,就能感受历史的沉淀和景色的秀美。

第六站:玉龙雪山

最后,我们终于来到了所有人都期待的景点——玉龙雪山。乘坐中索一路向上,沿途的森林茂密,鸟语花香,让人仿佛置身于一个天然的氧吧。而当来到雪山的高处,那壮观的冰川和峡谷又会让人为之惊叹。冰川如银龙般蜿蜒在山间,峡谷则深邃而险峻,让人不禁对大自然的鬼斧神工感到敬畏。这里还是一个绝佳的摄影胜地,观众们留下了美丽的回忆。

这次云南昆大丽之旅,不仅是一场视觉的盛宴,更是一场心灵的洗礼。导游和跟团导演尽职尽责,团友们的需求和问题都得到了快速解决。观众们纷纷感叹:“跟着喜子去旅行,一路好心情!”这不仅是一句口号,更是真真切切的体验感。相信在未来,我们依然有缘一同去感受中华的美丽盛景!



跟着喜子去旅行,一路好心情!