

湖北广播电视报

湖北广电数字化老年大学
2025年秋季班开始报名啦!

2000个公益学位赶紧抢

报名
联系
电话

徐老师:
13469998484



点亮长江盛景 激活文化共鸣

湖北广播电视台成功执行 2025 长江文化艺术季开幕式

► 02 版



聚微光以善举 栖心灵于温情

► 05 版

科技,让养老有了新滋味

► 07 版

武汉高校后街:
“一饭封神”的美食宝藏地

► 12 版

71 岁萨克斯奶奶的音乐人生:
退休后吹出生命新乐章

► 13 版

国庆档电影展开“黑马”角逐

► 14 版



2025 长江文化艺术季十二项精彩活动来袭

► 11 版

国内统一刊号:CN42-0005
邮发代号:37-48
售价:3.5 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

点亮长江盛景 激活文化共鸣

湖北广播电视台成功执行 2025 长江文化艺术季开幕式

9月12日晚,2025长江文化艺术季开幕式隆重举行,为武汉市民、全国乃至全球观众打造了一场“天为幕、城为景、长江为舞台”的视听盛宴,收获社会各界广泛赞誉。

湖北广播电视台以“文化赋能、传播破圈”为核心目标推进长江文化艺术季开幕式宣传工作,通过全平台联动、创意产品打造、国际视野传播,实现传播势能持续攀升,文化声量广泛覆盖,全方位展现艺术季“勇担支点建设使命 打造长江文化高地”的鲜明主题和“艺术的盛会、人民的节日”核心魅力,为长江文化传承与加快建成中部崛起的重要战略支点注入强劲文化动能。

精心策划执行 开幕式盛况出彩

由湖北广播电视台湖北卫视团队具体执行的长江文化艺术季开幕式,紧扣“艺术的盛会、人民的节日”核心导向,集结上百人的编辑、记者、摄像团队,在主舞台和演播室布置了23个专业机位,同步安排了近20人的飞手和无人机团队,以高规格人员配置与设备投入,全力保障开幕式宣传的顺利进行。

开幕式深度融合多元艺术、多维沉浸体验与前沿科技,打造临江水舞台三维立体场景,通过歌曲、舞蹈、器乐、戏曲等艺术形式的有机串联,结合



无人机与舞台演出、江面焰火联动,营造出“江天一色”的壮丽图景,让长江文化的千年底蕴可感、可看、可品,也彰显出湖北传承发展长江文化的使命担当。

央视《新闻联播》聚焦报道 大屏高效快反亮眼

9月12日晚,湖北卫视《湖北新闻》《湖北10分》抢时效、推亮点,第一时间发回现场报道。同时,积极对接中央媒体,由湖北台推送的3条相关稿件登陆央视《新闻联播》《新闻直播间》,《新闻联播》视频号同步转载开幕式点亮长江盛景,将赓续长江文脉、勇担支点使命的声音传递至全国。

3条稿件全网置顶, 创意视频爆款频出

围绕长江文化打造系列现象级创意产品,实现社交平台“刷屏式”传播。

3条稿件全网置顶:长江云新闻创意海报产品《这条江,总书记始终牵挂》《长图|一眼千年,国宝“话”长江》《以夜空为屏,这是武汉写给长江的最美情书!》3件作品全网置顶。

5条短视频转发量突破10万+:《这是武汉写给夜空的情书,我们都是收信人……》《一封来自烟花的回信:祝福你,珍惜瞬间,活出绚丽》《上帝视角已开启——俯仰之间,看烟花为大地戴上皇冠》《替你收藏了昨晚烟花最美100秒,每一帧都是壁纸,快来许愿!》《属于武汉的顶级浪漫:黄鹤楼与烟花的一场“双向奔赴”》等5条短视频转发量突破10万+,成为社交平台“爆款”。

话题与作品持续霸榜:2个话题、8件作品登上微博、抖音等商业平台热搜。

“合声”共鸣联动直播 受众互动积极热烈

通过“合声计划”构建多维立体传

播网络,实现“线上刷屏、线下覆盖”的传播效果。湖北卫视、长江云新闻、湖北发布联动30多家央媒、省和武汉市新媒体平台,全国广电新媒体联盟100家成员单位、全省广电新媒体联盟90家成员单位180个账号,和全省云上系列客户端,同步开启开幕式直播,直播观看量超1.28亿。电视大屏端覆盖全省1300万家庭用户。

外交部海外账号转发 国际传播成效显著

立足国际传播视角,多维度、多语种传递长江文化魅力。湖北国际传播中心依托OpenHubei矩阵向海内外共发布图文、视频等产品超350条,总阅读量超6000万;开幕式相关视频获外交部发言人办公室海外账号转发;美联社、福克斯新闻、雅虎等500余家国际知名主流媒体同步转载,在谷歌关键词搜索结果中位列第一。

以“外眼”视角观察、分享艺术季亮点。邀请20余位外国友人亲临现场,同步发起#YangtzeRiverCultureArtsSeason话题,产出50余条多语种稿件,实现跨平台播放量超300万、沉浸式互动数十万条,开幕式海外直播曝光量更突破百万,成功将武汉的江景盛景、长江的文化底蕴传递至全球,提升长江文化的国际影响力。

(来源:湖北广播电视台总编室)

《一路相连》入选第二届国际民间社会 共推全球发展倡议交流大会 50 佳国际发展合作案例



近日,由湖北广播电视台“揭榜挂帅”机制孵化的共建“一带一路”10周年大型国际传播行动《一路相连》成功入选第二届国际民间社会共推全球发

展倡议交流大会发布的50佳国际发展合作案例,也是唯一获奖的省级国际传播项目。

作为聚焦共建“一带一路”倡议提

出10周年的重磅作品,《一路相连》将人类命运共同体的宏大主题转化为可感知的情感叙事,选取莫桑比克、印度尼西亚、巴基斯坦、泰国、俄罗斯、阿尔及利亚、孟加拉国等“一带一路”共建国家的在鄂留学生作为叙事主角,以留学生的第一视角串联起两个“故乡”的发展轨迹。观众跟随留学生的脚步,深入到中莫农业技术示范中心、印尼的中国光纤工厂、中欧班列始发站等关键场景,通过具身在场的物象细节呈现,为国内外受众搭建起可感知、可共鸣的情感连接空间,让民心相通、文化交融、共同发展的主题在个体化叙事中自然落地,较好呼应了全球发

展倡议与全球文明倡议所倡导的共同发展、合作共赢、文明互鉴等主题。

这一精品力作的诞生,离不开“揭榜挂帅”机制的深度赋能。依托该机制,湖北广播电视台国际传播中心与湖北高校共建国际传播实践基地,建立在鄂国际留学生的常态联络机制,从创作源头夯实内容根基,为推动中国故事、中国声音走向世界提供了坚实保障。

此次《一路相连》入选国际发展合作案例,既是对单个作品的高度肯定,更是对“揭榜挂帅”机制激活创作活力、打造传播精品成效的有力印证。

(来源:湖北广播电视台总编室)

秋日社区焕新颜:环保与温情双向奔赴

秋意渐浓,武汉社区活力不减。湖北广播电视报携伙伴走进多社区,一边在青松、邮三社区搭起环保回收台,让旧物变现、助力“双碳”;一边在金茂府社区摆开志愿服务阵,非遗手作、以物易物、免费义诊轮番上演;汉申街道还链接谈笑爱心基金会,为特殊低保家庭捐赠轮椅。社区活动各有侧重,却同样拉近邻里距离,让绿色理念与温暖服务融入秋日日常。

湖北广播电视报 第三期“社区环保回收日”活动走进青松、邮三社区



近日,湖北广播电视报联合小智回收开展的第三期“社区环保回收日”活动在武汉市江汉区万松街道青松社区和新华街道邮三社区顺利举行。本次活动以“变废为宝,环保同行”为主题,吸引了大批社区居民积极参与。

活动当天上午,青松社区万松小区居民们早早带着整理好的旧家电、



衣物和书籍来到现场,由专业回收人员现场进行检视、称重,并当场结算,整个过程透明高效,受到居民好评。

下午,活动转场至新华街道邮三社区,在江城华庭翠溪阁架空层和双洞正街58号院内同步开展。尽管秋意渐浓,但居民参与热情不减,纷纷将闲置物品送到回收点。

本次活动积极响应国家“双碳”政策,推动武汉市“无废城市”建设。通过规范回收旧家电、旧衣物和旧书籍,不仅实现了资源循环利用,还有效减少了社区蚊媒滋生风险,为防控基孔肯雅热等传染病发挥了积极作用。

“每回收一台旧家电,可减少3公斤碳排放;每件旧衣重生,能为贫困地区添一份暖意。”活动现场的环保宣传语让居民们更加直观地认识到环保行动的重要意义。许多居民表示,这种既能处理闲置物品,又能为环保出力的活动很有意义,希望今后能持续开展。

湖北广播电视报相关负责人表示,“社区环保回收日”活动将持续开展,未来将覆盖更多社区,让环保理念深入每个家庭,为建设美丽家园贡献力量。通过这类活动的常态化开展,将进一步增强居民的环保意识,推动形成绿色低碳的生活方式。

(采写:陈燕铭)

近日,武汉市硚口区汉申街道链接谈笑爱心基金会,依托慈善超市平台为特殊低保家庭捐赠轮椅,用实际行动为他们送去温暖与希望。

接受捐赠的是一位身患胰腺癌的老人,六年前的丧子之痛,让这个家庭蒙上沉重阴影。所幸,老人的媳妇多年来始终悉心照料着两位老人,以柔弱肩膀扛起家庭重担。然而,老人因病情行动极为不便,日常移动成了大难题,一副轮椅成了“刚需”。

汉申街道社工站的社工在了解到这一情况后,积极与谈笑爱心基金会对接,反映该家庭的困境与需求。在双方紧密协作下,捐赠事宜很快落实。当轮椅送到老人家中,老人满是感动。社工耐心讲解轮椅使用方法与注意事项,保障他们能安全便捷使用。

此次捐赠,不仅解了老人的燃眉之急,更让这个历经磨难的家庭感受到社会关怀。

汉申街道:爱心传递进行中

金茂府社区: 志愿服务温情上演 邻里共赴秋日之约

近日,武汉市洪山区和平街道金茂府社区热闹非凡,一场以“爱心献社会·真情暖人间——志愿服务在行动”为主题的系列活动在此温馨上演。活动通过非遗体验、邻里互动与便民服务相结合的形式,为居民们带来了满满的获得感与幸福感。

在社区活动室,一场“白鹭缀秋光·非遗承敬意——仿宋锦珍珠画手作活动”吸引了不少居民参与。社区志愿者们耐心讲解制作技巧,手把手指导大家穿线、粘珠。“这还是我第一次接触仿宋锦珍珠画,看着丝线在布面上穿梭,珍珠一点点勾勒出白鹭的轮廓,感觉特别神奇。”居民李阿姨拿着自己的作品,脸上满是成就感,“做好的画挂在家里,既能当装饰,又能告诉家里小辈这是老祖宗传下来的手

艺,太有意义了。”

而在金茂府二期3栋旁的“金秋邻里淘·好物乐分享”以物易物专场成萌娃们的欢乐天地,为居民们搭建了一个互动交流的平台。社区里的“魔法交换站”深受欢迎,萌娃们纷纷带来家里的闲置玩具、绘本、玩偶等在家长的陪伴下,用稚嫩的互动解锁了“交换”的乐趣。在这里开启“以物换物”的奇妙之旅。闲置物品在交换中重新“焕发生机”,不仅减少了资源浪费,更让居民们在互动中结识了志同道合的邻居。

活动现场,湖北广播电视报联合的爱心企业代表带来的便民服务格外贴心,其中艾特口腔的服务点前始终排着长队。医护人员带着专业设备,为老人们提供免费口腔检查,仔细查



看牙齿磨损、牙龈健康等情况,还耐心解答“牙齿敏感怎么缓解”“假牙日常护理要注意什么”等问题。针对现场的小朋友,艾特口腔的医护人员则用生动有趣的方式科普牙齿健康知识。他们拿出牙齿模型,演示正确的刷牙方法,还通过小故事告诉孩子们“少吃

糖果、定期检查牙齿”的重要性。不少家长表示,这样的健康科普贴近生活,孩子们听得进去、记得住,比在家反复叮嘱更有效。此外,九州上医馆青山馆的工作人员现场制作并赠送艾草香包,让居民们在淡淡的艾香中感受到传统医学的关怀。(采写:马双)

2025年10月1日
农历八月初十

月满华诞
山河锦绣



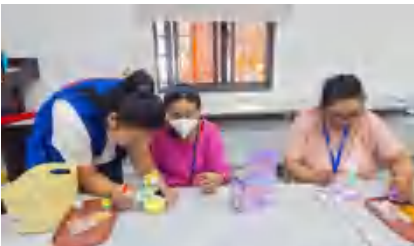
聚微光以善举 栖心灵于温情

社区是生活的港湾,更是心灵的栖息地。当志愿者在服务中积攒疲惫,当残疾人在生活里探寻光亮,当居民在日常中需要关怀,心理健康便成了社区服务的重要注脚。武汉清和里社区的减压手工、通达社区的指尖创艺、一元街道的慈善集市,正以不同形式搭建起暖愈桥梁——从八段锦的舒展、手工创作的专注,到邻里间的温情互动,这些活动不仅舒缓压力、传递力量,更让心理健康融入社区肌理,为每一颗需要慰藉的心,点亮了触手可及的“情绪小确幸”。

通达社区:善聚微光 赋能指尖

“我做的这盏用奶油胶装饰的卡通小夜灯,刚才挤胶总歪,现在线条都顺了,边缘也平整多啦!”近日,武汉市青山区冶金街道通达社区举办了一场以“善聚微光赋能指尖”为主题的残疾人文创制作与推广体验活动。这场活动由“武汉市财政支持社会组织参与社会服务”项目扶持,冶金街道社工站爱熙社工精心筹办。活动现场,20名残疾人齐聚一堂,在指尖创意与实践交流中,解锁奶油胶手工技能,探寻“技能变现”的增收新路径。

活动一开场,主持人、用轻松的暖场互动打破拘谨,带领居民做“手指伸展操”,随着“一二三四,手腕转一转”的口令,原本略显羞涩的参与者们渐渐放松,活动室里响起阵阵笑声。随后,社工结合身边残疾人靠手工增收的真实案例,通俗讲解奶油胶手工的优势:“材料成本低,在家就能做;上手容易,练几次就能熟练;做好的钥匙



扣、收纳盒还能卖钱,咱们靠手艺也能挣零花钱!”

在手工制作环节,爱熙社工准备了色彩鲜艳的奶油胶、造型可爱的卡通配件,还贴心准备了图文步骤卡。



“挤胶时手腕要稳,像给蛋糕裱花一样,慢慢推就能出均匀的线条。”社工老师一边演示,一边走到参与者身边一对一指导。大家专注地挑选配色、搭配配件,互相交流创意,动作渐渐变得熟练。

“做好了东西,怎么卖出去呀?”活动中,不少残疾人提出了最关心的问题。为此,社工专门设置简易推广运营体验环节,把“变现技巧”转变成居民能听懂、用得上的“干货”,教大家提炼推荐方式,用志愿者的手机现场演示微信朋友圈推广,“发朋友圈别只拍成品,加上您制作时的照片,配一句‘今天的手工成果,喜欢的朋友可以联系我’,更显真实”。同时还分享了社区公益市集摆摊、周边文具店寄卖等本地渠道,“先从小单试起,慢慢积累客户,咱们一步一步来”。

指尖凝巧思,微光聚力量。这场“小而实”的活动,不仅让大家掌握了奶油胶手工技能,更帮他们拓展了“从会做,到能卖”的路径,用指尖的温度与创意,点亮了残疾人增收致富的新希望,也让“善聚微光”的温暖理念在社区传递得更远。(通讯员:席文洁)

清和里社区:志愿者减压活动温暖绽放



为关爱社区志愿者身心健康,缓解日常服务中的压力与疲劳,武汉市东湖高新区九峰街道清和里社区新时代文明实践站联合武汉市武昌区邾民社会工作服务中心,举办了“乐聚时光,心暖同行”志愿者减压活动。25名社区志愿者齐聚一堂,在轻松愉悦的氛围中体验手工创作的乐

趣,感受社区温暖。

活动开始,社工简要介绍流程,随着八段锦教学视频的播放,大家缓缓起势,动作舒展,在一招一式间放松身心、静心凝神。随后的“红歌竞猜”环节更是点燃全场热情,经典旋律刚刚响起,便有人脱口而出歌名,掌声笑声不绝于耳。茶歇时分,志愿

者们三五成群,一边品尝茶点,一边畅聊志愿服务中的暖心点滴。

手工制作环节中,社工展示了精心准备的花瓶成品范例,从麻绳缠绕技巧到蕾丝、干花、纽扣的搭配运用,逐步讲解制作要领。志愿者们领到材料包后跃跃欲试,纷纷动手创作起来。有的细心缠绕麻绳,有的巧妙组合装饰,每个人沉浸于指尖的艺术中,忙碌的日常压力渐渐被专注与宁静取代。不一会儿,素白的花瓶被点缀得别致生动,独具个性。志愿者李阿姨捧着自己做的花瓶欣喜地说:“好久没有这么静下心来做一个东西了,感觉特别治愈,真有成就感!”

清和里社区负责人柳有玉表示,志愿者是社区治理不可或缺的力量,他们的身心健康是社区持续发展的重要保障。未来,社区将继续推出更多元、更走心的关怀活动,营造“人人尊重志愿者、人人关爱志愿者”的浓厚氛围,让志愿服务的路上始终温暖相伴。(通讯员:张惠)

近日,武汉市江岸区一元街道社工站联合同福社区、悦龄养老服务中心,举办“社区美好100米”慈善赶集日活动,通过形式多样的慈善服务集市,吸引了众多居民参与。

活动现场热闹非凡,各类便民服务摊位有序排开。义剪、义诊、磨刀等传统便民项目备受居民欢迎,韩德口腔、艾格眼科、科德中医院、健耳听力助听器等专业医疗机构也为居民提供了免费的健康检查和咨询。志愿者们忙碌地穿梭在人群中,不仅协助科普健康知识,还提供心理疏导服务,为居民排忧解难。

壹心社工在现场积极宣传同福社区公益基金,向居民介绍基金的用途和参与方式,鼓励大家积极参与社区公益事业。许多居民表示,这样的活动不仅让他们享受到实实在在的服务,更让他们感受到社区的温暖和关爱。(通讯员:李静娴)

一元街道:慈善赶集日活动



社区贴心服务 居民幸福提升

近期,武汉多个社区聚焦民生需求,积极行动。仙湖社区解居民出行难题,杏园社区上门助老人养老认证,万家湖社区微改造焕新环境,徐湾社区送疫苗接种到家。各社区以贴心服务回应居民期盼,切实提升居民幸福感。

万家湖社区:小改造带来大安心

今年以来,武汉市经开区沌口街道万家湖社区聚焦居民“急难愁盼”问题,联合大涧口工贸有限公司对C区开展系列微更新项目。一个个精准施策的改造项目,让社区环境更宜居,居民幸福感持续升温。

“以前下班回家,找个停车位跟‘打仗’似的,绕来绕去转半天是常事。”家住C区3栋的居民李师傅提起过去的停车难,仍有些无奈。针对这一痛点,社区联合大涧口工贸有限公司实地勘察,充分利用C区边角闲置空地、楼间空隙等“零碎空间”,科学规划布局、划定标线,新增了20余个机动车停车位。如今,车辆有序停放,道路畅通无阻,居民停车不再“一位难求”,李师傅笑着说:“现在下班拐个弯就能停好车,心里踏实多了!”

社区C区丰巢柜前的空地路面泥泞,社区了解情况后,迅速联合大涧口工贸有限公司对该片区域进行硬化处理,铺设水泥地面。如今,平整干净的硬化路面取代了昔日的“泥巴地”,居民取快递再也不用“看天行事”,哪怕拎着大件包裹也能稳稳当



当走,出行体验大幅提升。

社区在收集居民意见时,注意到便民座椅存在布局不够合理、部分因使用年限较长略显陈旧的问题,随即协调了一批新的便民座椅,重点安装在小区休闲广场、楼栋出入口等居民常聚集的区域。新座椅样式简洁、坐感舒适,不仅填补了休息设施的空白,更成了邻里间拉家常、话家常的

“暖心角”。

从破解“停车难”到改善“出行烦”,再到增添“休息暖”,万家湖社区C区的微更新项目虽小,却精准回应了居民的期盼。未来,社区将继续联合多方力量,聚焦更多民生细节,用“微更新”撬动“大幸福”,让居民的获得感、幸福感在家门口持续升级。

(通讯员:刘婷)

为切实保障辖区老年人身体健康,有效降低流感感染风险,近日,武汉市汉阳区永丰街道徐湾社区联合辖区永丰卫生院、湖北臻鑫真意智慧养老服务有限公司开展65岁以上老人免费流感疫苗接种便民服务活动,将健康保障送到居民“家门口”。

活动前期,社区通过居民微信群、宣传栏及入户通知等多种方式,提前告知接种时间、地点、所需携带证件及注意事项,确保符合条件的老年人“应知尽知”。接种现场,医护人员与社区工作人员分工明确、默契配合,引导居民有序排队登记、核对信息、询问健康状况,严格筛查接种禁忌,再由经验丰富的护士规范操作,快速完成疫苗接种。留观区则提供休息座椅和饮用水,医护人员全程值守,密切观察老人接种后反应,及时解答健康咨询。

“年纪大了腿脚不方便,社区提供了家门口的便民接种,还不用花钱,太贴心了!”刚完成接种的杨婆婆拿着接种凭证,对社区工作人员的细心引导和医护人员的耐心服务连连称赞。

徐湾社区:贴心服务送到家

仙湖社区:锦旗映真情 服务暖民心

近日,汉阳区观湖星座小区居民胡建星怀着满心的感激,向武汉市汉阳区永丰街道仙湖社区送去了一面锦旗。锦旗上金色的大字在阳光的照耀下闪耀着温暖的光芒,“真情实意为居民 排忧解难贴人心”十四个大字,深切地表达了居民们诚挚谢意。

这段时间,观湖星座的居民们一直深陷出行不便的困境。241户居民



共用两部电梯,小区因缺乏专业的物业公司管理加之年代久远,房屋结构老化,屋面防水层已全部开裂。如遇雨水天气,积水渗进电梯间,导致电梯停运需经常维修。通行效率大大降低,给居民们的生活带来了极大的不便。

仙湖社区相关负责人在了解到这一情况后,迅速行动起来,积极协调有关部门,全力以赴为群众解决这一难题,一次次电话沟通、一轮轮碰面协商,只为了能早日解决屋面渗水,让电梯正常运行起来。武汉市恒星防水材料有限公司的工作人员在电梯间周边挖设排水沟渠;铺设防水材料;加装透气孔;疏通排水管等一系列操作。目前屋面防水已铺设完毕,小区的电梯已正常运行。

在接过居民们送来的锦旗时,工作人员表示,这面锦旗不仅仅是一份荣誉,更是居民们对社区工作的高度肯定和认可。它承载着群众深情厚意,寄托着对社区工作的殷切期望。

(通讯员:郭旋)

杏园社区:养老认证“进家门”

为切实解决高龄、行动不便老年人的退休年审“出门难、操作难”问题,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开展“养老认证‘不跑腿’ 暖心服务‘进家门’”活动。

在上门服务过程中,社区工作人员李晶耐心细致地为老人讲解认证流程,帮助老人完成认证操作。对于没有智能手机的老人,工作人员便使用自己的手机协助完成;“奶奶,您看这里,眨眨眼……好了,认证成功!”“年纪大了腿脚不便,社区能上门帮忙办年审,真是解决了大难题。”完成认证的左奶奶连连称赞。针对老人及家属提出的退休政策、年审要求等问题,社区工作人员逐一解答,并贴心询问老人身体状况和生活需求,叮嘱其注意健康。

服务过程中,社区工作人员坚持“一次入户,多维服务”原则,同步开展燃气安全检测、反诈知识宣传等延伸服务,并收集居民意见建议。

开展上门认证服务是社区践行“为民服务”宗旨的具体体现,也是打



通服务群众“最后一公里”的重要举措。下一步,杏园社区将继续用心用情帮助居民群众解决困难事、烦心事,不断提升辖区居民的归属感和幸福感。

(通讯员:刘菁)

科技,让养老有了新滋味

世界卫生组织数据显示:预计到2050年,全球60岁以上人口数量将达21亿,80岁以上的老年人将达4.26亿。你是否想象过自己的老年生活,未来会享受到哪些高质量的养老服务?

新型养老,新在有“智慧”

扶着外骨骼机器人扶手稳稳当当迈下台阶,对于腿脚不便的老人来说,“出门”已不再是一道难题;一旦检测到独居老人在家中摔倒或失去意识,居家陪伴型机器人就会迅速拨打急救电话,保障服务对象的健康与安全;理疗机器人找起穴位来,既精准又快速,让老人在家也能享受按摩服务……

在不久前举行的2025世界机器

人大会上,众多养老机器人以优质的服务能力和温暖的人文关怀抓住了人们的眼球。传统养老方式暴露出来的短板,如照护资源短缺等问题,在科技赋能下,有了新的突破点。

在深圳养老护理院,银发老人能与机器人打乒乓球、练太极,甚至携手跳广场舞。此外,还有叠衣服、拖地机器人,老人们欣喜地表示“省了很多力气”,技术辅助养老的价值效果初现。

上海虹桥一社区食堂,就以智能科技助力破解社区老年人的吃饭问题。只见社区食堂里,机械臂将净菜投入智能系统,煎烤蒸煮全部自动完成。据工作人员介绍,目前该系统已

掌握2000多道菜谱,涵盖八大菜系,能够精准控制油盐配比,为老年人提供美味的健康餐食。

有了机器人,养老就没有“后顾之忧”了吗?

“应该意识到,随着老年人年龄越来越大、自理能力越来越低,对养老机器人的依赖性也随之降低,有些养老机器人可能用起来并不便利。”中国老龄科学研究中心副主任党俊武认为,养老机器人是未来养老的一个重要方向,如何令其更好地为高龄与失能老人服务,是接下来的发力点。

有专家进一步建议,养老机器人只是未来智慧化养老的“冰山一角”,

需要在不同场景下结合实际问题的考量。

“当前,智慧养老不断向智能化、个性化、综合化、社区化发展。”河海大学公共管理学院教授黄健元认为,智慧养老在提高老年人生活质量和服务效果的同时,还可以降低养老成本,有效促进技术创新和产业发展。

今年年初,由我国牵头制定的养老机器人国际标准正式发布。该项标准依据老年人的生理和行为特点,为各类养老机器人的产品设计、制造、测试和认证等提供基准,旨在引领全球养老机器人产业健康发展。

(来源:光明日报)

去除秋燥注意两大“养”



燥是秋天的主气,燥胜则干,容易引起鼻干、咽干、皮肤干裂、皱纹增多等。秋燥症是秋季感受燥热病邪而引起的一种外感热病,其特点是在一般感冒的基础上,出现发热、怕冷、头痛、少汗、咳嗽少痰、咽干鼻燥、口干唇裂等。一旦出现这些症状,如不及时防治,病邪会由表入深,加重病情,出现高热、胸闷、出血等严重症状。因此,秋季养生关键在于养津液,要着重注意以下两大“养”。

食养

秋季宜清补,但清补并不是只吃蔬菜和瓜果,重点还是要强调补养,同时应兼具清热除燥。如果饮食过于清素、清淡,会影响人的食欲,引起机体的一系列变化。另外,一味进食素食,人体蛋白质和脂肪的摄入就会不足,势必会削弱机体的抵抗力,很难达到补养的目的。所以,可适当吃点鸭肉、鱼肉、泥鳅、黄鳝、猪瘦肉、海产品等。还可取西洋参1~2克,泡开

水代茶饮,能够达到一定的清补效果。若是身体虚弱者,尤其是老年妇女,可采用晨起食粥法,以养胃生津。

介绍几个方子,适用于秋燥初起。取桑叶3克,豆豉3克,水煎服,可辛散透邪;取甜杏仁5克,浙贝母3克,水煎服,可宣肺止咳;取栀子5克,水煎服,可清泄郁热;取沙参6克,梨皮3克,水煎服,可养阴润燥。

另外,阴虚体质的人需在中医师指导下凉补。但整个秋季饮食应坚持“少辛增酸、防燥护阴、滋阴润肺”的原则。

心养

秋燥会直接影响人的情绪、心境、行为等,容易使人的大脑神经活动受到影响,引起心情烦躁、爱发脾气、注意力分散、健忘等;有些人会出现心情抑郁、心境低落、做什么事都没有兴趣,对工作、同事、亲人缺乏感情和热情;少数人还会出现偏执性症状,如反复地洗澡、洗脸、洗手,容不得别人反对,否则就会大发脾气。这种由秋燥引起的情感和行为异常,发生率为10%~15%,中老年女性最易发生。

所以,为了不让这种秋季情感症影响你,一定要控制好自己的情绪,对人对事要宽宏大量,始终保持情志愉悦、心气和畅。如果确实心烦意乱或心里苦闷,可以向亲朋好友倾诉,甚至大哭一场;同时,可听一听轻音乐,增加休息时间,注意调整饮食,适当增加营养,做一些可以放松身心的保健操等。(来源:家庭医生报)



艾灸时长要分部位

艾灸作为中医传统外治法之一,凭借其温通经络、扶正祛邪的独特功效,展示了不俗的治病养生实力。对于灸量,《扁鹊心书》中早有“灸不过三分,灸多则伤肌”的记载。中医理论认为,人体经络纵横交错,穴位分布全身,各部位皮肉厚薄不同,与脏腑远近有别,对艾热刺激的敏感度和承受力存在差异。了解“部位差异化灸量”这一概念,是提升艾灸疗效、避免不良反应的关键。

头面部的皮肤肌肉薄、神经血管丰富,对艾热较为敏感。艾灸应以“少而精”为原则,每穴灸3~5分钟为宜,艾条应距皮肤4~5厘米,同时要注意避免灼伤,尤其要保护好眼睛。

手腕、脚踝等四肢末端皮肉不厚,穴位较为表浅,又是许多重要经络所

过之处,因此艾灸感传明显,易于得气。建议每穴灸5~10分钟,灸距保持在3~4厘米。不过,足底是肾经要地,且远离重要脏器,灸量可适当延长至二三十分钟。

胸腹部脏器集中,但各区域特点不同:1.胸部为心肺的“居所”,不宜大灸量,每穴5~10分钟为宜;2.上腹部为脾胃区域,可适当增加灸量,每穴10~15分钟;3.下腹部乃丹田之处,是培本固元要地,每穴可灸15~20分钟。

腰背部肌肉丰厚,耐热性强,艾热渗透效果好,且为脏腑俞穴(脏腑经络气血输注于体表的特殊部位)聚集之处,尤其适合艾灸,是治疗慢性病和虚寒证的好位置。灸量以每穴15~20分钟为宜,可将艾条置于距穴位2~3厘米处,不感到烫即可。(来源:生命时报)

第二十届湖北省中老年人才艺大赛 获选优秀作品名单公示

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二十届湖北省中老年人才艺大赛,于2025年5月21日启动。经过各地推荐报送,截至7月31日,共收到全省3588人的4979件艺术作品、5207人的306个文艺节目参加省级大赛。

2025年8月27日,本届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,声乐类、合唱类、舞蹈服饰类节目各25个。现将获选优秀作品名单向社会公示,公示期为2025年9月10日-16日。对公示名单有异议者,在公示时段内,以书面形式向湖北省民政厅提出质疑,逾期将不再受理。

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、巴晓芳。

书法评委:李劲松、萧翰、葛昌永。

绘画评委:王圆元、郝孝飞、黄少牧。

摄影评委:樊德寿、黄一璜、蓝青。

声乐合唱评委:朱成志、梁少博、朱未。

舞蹈服饰评委:董勇、武略、罗秋萍

诗词类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.吴富行(武汉市):《垄上新章》2.杨国珍(武汉市):《礼赞北斗定位精度达到厘米级的李星星团队》3.曹玲(武汉市):《蝶恋花·村姑》4.王贵平(宜昌市):《重返截流园》5.程季玲(黄石市):《献祭抗日烈士》6.胡孝华(荆门市):《沁园春·荆门油菜赋》7.徐胜利(鄂州市):《齐天乐·共享长江时代》8.於治军(黄冈市):《鹧鸪天·七十四岁考得驾驶证感怀》9.陈新初(黄冈市):《从军忆》10.张春训(潜江市):《枣园纺车》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.胡爱民(武汉市):《西江月·诗韵掬流光》2.段银洲(武汉市):《我是一个兵》3.程克发(武汉市):《一剪梅·记退休税务干部姚精英》4.罗延龙(宜昌市):《梦回边防站》5.陈望先(宜昌市):《古诗里的四季》6.徐林忠(宜昌市):《工程建设者重登葛洲坝遣怀》7.彭晓菊(宜昌市):《沁园春·乙巳仲夏油榨坪村赏荷花》8.徐济勇(黄石市):《沁园春·银龄助力兴荆楚》9.郑从华(荆州市):《赞“金牌人民调解员”》10.文中华(荆门市):《精准帮扶小河村》11.陈望立(荆门市):《直播带货美村嫂》12.田月娥(鄂州市):《临江仙·空竹队欢庆“六一”》13.赵志荣(鄂州市):《重回故乡那拉提》14.葛森新(鄂州市):《沁园春·华容杏福园》15.黄钊(孝感市):《砚台里的月光》16.许红娟(黄冈市):《采桑子·黄冈市老年大学合唱团党支部活动重温誓词》17.梅三姗(黄冈市):《蝶恋花·和平颂》18.程菊仙(黄冈市):《沁园春·赞家乡景色上央视》19.秦凤(咸宁市):《风入松·记雨坛塆村》20.程发涛(恩施州):《采桑子·见农村留守老人》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.王勇(武汉市):《蝶恋花·雪后元夜》2.江盛华(武汉市):《卜算子·不争》3.肖绪湖(武汉市):《咏浮桥河国家水利风景区秋景》4.左泽君(宜昌市):《赠三湘书法协会》5.李晓梅(宜昌市):《五月端阳怀屈子》6.石裕义(黄石市):《沁园春·排市印象》7.程贤元(黄石市):《鹧鸪天·春笋》8.杨守兵(荆州市):《忆九八抗洪》9.王秋云(荆门市):《风入松·春日游瘦西湖》10.张良学(荆门市):《临江仙·无人机播种水稻观光有记》11.罗金华(荆门市):《江城子·油菜花海》12.主卫平(鄂州市):《步韵敬和傅占魁老师《海鸥》》13.朱祥麟(鄂州市):《金缕曲·题咸宁幕阜山绿色产业带》14.王小慧(黄冈市):《水调歌头·蕲阳诸公雅聚百草园》15.王良实(黄冈市):《鹧鸪天·上老年大学感吟》16.田幸云(黄冈市):《行香子·游天堂寨龙潭河》17.陈亚萍(黄冈市):《满江红·贺国庆76周年华诞》18.胡义忠(黄冈市):《西江月·张塆镇清晨剪影》19.程然(黄冈市):《满庭芳·江柳摇村行吟》20.曾庆炳(黄冈市):《鹧鸪天·古稀抒怀》21.蒋国雄(黄冈市):《临江仙·朝阳湾荷塘》22.刘毕新(咸宁市):《红船颂》23.张栋梁(随州市):《农家乐》24.彭维金(随州市):《吟风力发电》25.罗亚丁(恩施州):《恩施大峡谷》26.蒲元忠(恩施州):《山里人家》27.兰子雄(天门市):《观沿江高铁试车有怀》28.韦建中(潜江市):《慢慢遇见》29.杨蓉(潜江市):《题潜江小龙虾主题高速服务区》30.樊孝权(潜江市):《初夏村居》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.王慧田(武汉市):《致台湾亲友》2.刘蕲冈(武汉市):《退休

寻知音》3.李一萍(武汉市):《破阵子·赞中国新能源汽车》4.辛良锐(武汉市):《闻解放军开展联合利剑-2024B演习》5.张新海(武汉市):《礼赞银龄志愿者行动》6.李全德(襄阳市):《南水北调中线通水十周年》7.雷一声(襄阳市):《屈原忠魂千秋扬》8.谭立华(襄阳市):《银龄才艺颂今朝》9.王平(宜昌市):《荷塘柳影》10.杨国(宜昌市):《一片冰心在玉壶》11.赵孝先(宜昌市):《春花开满南津关》12.石教龙(黄石市):《踏莎行·探春》13.刘高琦(黄石市):《游三峡大坝》14.邢廷富(黄石市):《农机闹春》15.洪登亮(黄石市):《上仙岛湖天空之城》16.柯善才(黄石市):《桑榆吟》17.郭本秋(荆门市):《荆山之玉》18.张明安(鄂州市):《行香子·写在重阳敬老宴上》19.袁幼鹏(鄂州市):《风景就在路上》20.龚水清(鄂州市):《沁园春·大别山红色旅游公路》21.韦申华(黄冈市):《乡村夏夜》22.王旺球(黄冈市):《鹧鸪天·山乡吟》23.江洪(黄冈市):《沁园春·快乐的老年》24.刘诗育(黄冈市):《小满寄韵》25.孙建平(黄冈市):《临江仙·蕲艾产业园》26.何信林(黄冈市):《紫槐花》27.高利群(黄冈市):《鹧鸪天·油菜花》28.柴棣华(黄冈市):《登浠水三角山即兴》29.岳新春(咸宁市):《浣溪沙·娘娘山茶园采风》30.钱远福(咸宁市):《赠老同事余顺英女士》31.王振贵(随州市):《沁园春·颂曾都》32.邓奎(随州市):《行香子·战友》33.鲁钟鸣(随州市):《魂牵梦绕是故乡》34.龙文敏(恩施州):《迷人的火炕》35.李开文(恩施州):《武陵的秋天》36.周光柏(恩施州):《破阵子·赞利川见天村干群捐资修通崖壁天路》37.汪兆二(天门市):《小暑吟》38.唐永泉(天门市):《耄耋抒怀》39.陈貽元(潜江市):《题墨梅图》40.李国洪(潜江市):《鹧鸪天·琴伴》

舞蹈服饰类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1.舞蹈《印象老街》演出单位:襄阳市老年大学2.舞蹈《跳起花鼓忆昭君》演出单位:宜昌市西陵区学院街艺术团3.舞蹈《宜昌宜昌》演出单位:宜昌市老年大学4.舞蹈《桂花城的女人们》演出单位:咸宁市老年大学5.舞蹈《我的祖国》演出单位:孝感市蒲骚慧舞队

二等作品

(获选节目8个)

1.舞蹈《汉江破歌》演出单位:沙阳县非遗保护中心、沙阳县老龄

协会2.舞蹈《梦幻襄阳诗满城》演出单位:襄阳市楚之韵艺术团3.舞蹈《星火》演出单位:十堰市老年大学艺术团4.舞蹈《梁祝》演出单位:松滋市老年大学5.舞蹈《黄四姐》演出单位:恩施州建始县老年大学6.舞蹈《飒》演出单位:监利市老年大学中国舞班7.舞蹈《汉江春来早》演出单位:襄阳袖天襄艺术团8.服饰秀《晨光曲》演出单位:国网荆州供电公司离退休模特队

三等作品

(获选节目12个)

1.舞蹈《赛龙舟》演出单位:宜昌市西陵区学院街艺术团2.舞蹈《酒歌》演出单位:黄冈市老年大学民族舞蹈艺术团

3.舞蹈《书简舞》演出单位:宜昌市远安县老年大学4.舞蹈《银龄激情》演出单位:湖北省老年大学国标舞分团5.舞蹈《咏春》演出单位:鄂州市芦洲村乡风文明志愿舞蹈队6.舞蹈《我的祖国》演出单位:黄冈市团风县广场舞协会7.舞蹈《摆出土家幸福来》演出单位:宜昌市三峡红韵艺术团8.舞蹈《俏村姑》演出单位:天门市湖北凯圣知青艺术团9.舞蹈《龙腾·莲厢》演出单位:国网湖北省电力有限公司恩施供电公司10.舞蹈《心·源》演出单位:华中师范大学老年大学舞蹈艺术团11.舞蹈《放花牛》演出单位:襄阳市阳光艺术团12.服饰秀《门前一口堰》演出单位:恩施州建始县老年大学



合唱类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1.合唱《西兰卡普》演出单位:宜昌南曲社 2.合唱《莫尼山》演出单位:咸宁市音乐家协会艺源合唱团 3.合唱《鸿雁》演出单位:黄冈市老干部合唱团 4.合唱《闪亮的日子》演出单位:崇阳县文旅局之声 5.合唱《再唱洪湖水》演出单位:洪湖市老年大学

二等作品

(获选节目8个)

1.合唱《越人歌》演出单位:松滋市老年大学 2.合唱《哥妹

上山采花果》演出单位:宜昌市夷陵区文化馆春之声合唱团 3.合唱《十送红军》演出单位:随州市银杏艺术团 4.合唱《世界赠与我的》演出单位:石首市老年大学 5.合唱《天下相亲》演出单位:湖北广播电视台老干艺术团(合唱团) 6.合唱《大三峡》演出单位:宜昌市老干部艺术团 7.合唱《一根竹竿容易弯》演出单位:湖北省老年大学合唱团 8.合唱《宜昌颂》演出单位:宜昌市风铃艺术团

三等作品

(获选节目12个)

1.合唱《相逢是首歌》演出单位:中国银行湖北省分行老干合

唱团 2.合唱《追寻》演出单位:武穴市音协天乐合唱团 3.合唱《喊沙洋》演出单位:沙洋县老年大学银龄合唱团、沙洋县老龄协会 4.合唱《领航》演出单位:江汉大学风之韵合唱团 5.合唱《撒尼少年跳咪》演出单位:武汉市泰康之家楚园楚团和谐之声合唱团 6.合唱《世界赠予我的》演出单位:大冶爱乐合唱团 7.合唱《祖国颂》演出单位:钟祥市老年大学音乐二班 8.合唱《祖福祖国》演出单位:十堰市张湾区老年大学 9.合唱《情深谊长》演出单位:长江航务管理局长航老年大学 10.合唱《我爱你中国》演出单位:武汉市艺苑社区合唱团 11.合唱《看山看水看中国》演出单位:十堰市老年大学音乐班 12.合唱《祖国不会忘记》演出单位:应城市合唱协会

摄影类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.刘丽华(武汉市):组照《送戏下乡》 2.刘瑜娟(武汉市):《浩瀚宇宙、问鼎苍穹》 3.张建新(武汉市):《坝上萨岭河》 4.揭兴旺(武汉市):《好日子》 5.翟亚平(武汉市):《脉动江城》 6.黄廷珍(宜昌市):组照《云海漫卷木耳山、茶陵绘就生态画》 7.刘细凤(黄石市):《山际通途》 8.柯有剩(黄石市):《傲啸苍穹》 9.江建(鄂州市):《塑梦》 10.王涛(咸宁市):《高空作业》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.王箭(武汉市):《赤裳映沙,独山藏韵》 2.甘艳竹(武汉市):《山坡.树影.牧羊曲》 3.刘汉文(武汉市):《武当旋风》 4.吴琼(武汉市):组照《岁末渔歌》 5.张斌(武汉市):组照《中国动车》 6.李平华(武汉市):《雾绕文创城》 7.曹小麓(武汉市):组照《金线织江城》 8.黄爱民(武汉市):《活力武汉》 9.童汉芳(武汉市):《群鸟欢歌》 10.任贵峰(襄阳市):《鱼业丰收》 11.刘家荣(襄阳市):《树影成诗时光不老》 12.何平原(襄阳市):《书山有路勤为径》 13.李耀民(襄阳市):《雪趣》 14.柴新义(襄阳市):组照《藕香深处》 15.韩建汉(襄阳市):《雾漫长城》 16.田碧波(孝感市):《人间有爱》 17.司新华(黄冈市):《龙腾盛世闹新春》 18.江建州(咸宁市):《黑白之境》 19.王家英(潜江市):《乡村牧鹅》 20.夏军(潜江市):《竹编》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.丁晓(武汉市):《极致之光》 2.方安平(武汉市):《优雅到老》 3.王凤梧(武汉市):《仙岛湖“秋”韵》 4.王雨林(武汉市):《马背上的争夺》 5.王润章(武汉市):《鹿苑春雪》 6.王道陵(武汉市):《蓝喉蜂虎》 7.朱纪平(武汉市):《高山流云》 8.杜健鹰(武汉市):《坝上》 9.何建玲(武汉市):组照《麦穗上的鹤鸢》 10.盛云初(武汉市):《分享》 11.靳汉军(武汉市):组照《武汉风光》 12.冯巧梅(襄阳市):《画意太行》 13.崔明启(襄阳市):《龙腾虎跃》 14.梅以涛(襄阳市):《莫愁女家乡的靓丽今生》 15.蒋德丽(襄阳市):《风采》 16.屈定海(宜昌市):《决胜一搏》 17.董渝霞(宜昌市):《光之穹顶》 18.汪洋(黄石市):《日月映照山水间》 19.明青松(黄石市):《遇见青绿》 20.曹衍刚(黄石市):《喜庆丰收年》 21.余国彪(荆门市):《越来越好》 22.李清年(荆门市):《花朵绽放》 23.程慧兰(荆门市):《油菜花田鸟停驻》 24.熊克文(荆州市):《文旅激活大夜市》 25.冯枫(黄冈市):《夜重庆》 26.陈卫华(黄冈市):《生态之美:黄州江心洲天鹅的栖息家园》 27.金为民(黄冈市):《雨泽SOHO》 28.陈光(潜江市):《城市美容师》 29.杨华仁(潜江市):《乡村马拉松》 30.徐保国(潜江市):《捡鸭子》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.王护平(武汉市):《万壑松声》 2.刘勇(武汉市):《红色大别

山》 3.林闽(武汉市):组照《抗美援朝老兵的勋章》 4.胡先进(武汉市):《新能源新风景》 5.冯广军(襄阳市):《我为马拉松护航》 6.高燕(襄阳市):《夜愿星》 7.颜昌军(襄阳市):《追逐爱情》 8.王华燕(宜昌市):《银发志愿者》 9.李建华(宜昌市):《彼岸》 10.高光成(宜昌市):《农文旅融合发展》 11.肖永红(十堰市):《八十岁的重力宣言》 12.周家山(十堰市):《丰彩》 13.王心弘(荆州市):《圆梦》 14.付传义(荆州市):《希望的田野》 15.余华(荆州市):《岁月晖映》 16.李茵(荆州市):《双羽.镜界》 17.潘石见(荆州市):《百鹿图》 18.庞勇勤(荆州市):《鸡舞夕阳》 19.王盛明(荆门市):《浮床网箱养殖》 20.刘晓萍(荆门市):《草原守望》 21.李静(荆门市):《皮影戏老艺人》 22.杨杰(荆门市):《田垄梦驰》 23.张耀华(鄂州市):《大桥之魂:双柳长江大桥建设者的风采》 24.胡佑民(鄂州市):《奋战》 25.刘应阶(孝感市):《醉美田园》 26.朱春香(孝感市):《遥望茶山云雾绕.茶香醉心人神往》 27.李生霞(孝感市):《晚霞映天》 28.司新华(黄冈市):《端午的平行线》 29.万爱国(随州市):《巨星与新秀》 30.冷正刚(随州市):《我要飞得更高》 31.吴新玉(随州市):《霞染九曲》 32.刘强国(恩施州):《酉水打鱼人》 33.刘士安(天门市):《共度夕阳》 34.朱永俊(天门市):《暗夜梯田》 35.黄兰华(天门市):《秋野牧歌》 36.刘守信(潜江市):《金野织章》 37.邵万银(潜江市):《麋鹿家园》 38.祝正平(潜江市):《拼搏》 39.胡翠兰(潜江市):《生命通道的护航者》 40.王翠红(神农架林区):《生态美景入画来》

绘画类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1.李晓滨(襄阳市):《知春图》 2.高圣清(宜昌市):《金湖一角》 3.阮红英(黄石市):《醒春》 4.薛冬花(十堰市):《生如夏花》 5.段志红(荆门市):《美丽家园》 6.王钢(孝感市):《丹青写松魂》 7.李宽堂(黄冈市):《我言秋日胜春朝》 8.商红军(黄冈市):《云山深处有人家》 9.鲁建新(黄冈市):《黄梅风光之柳林河畔》 10.周鸿雁(咸宁市):《溪光山色秋水长》

一等作品

(获选作品作者20人)

1.杨利华(武汉市):《蝶恋花姿》 2.廉新英(武汉市):《太行红韵》 3.龙琼(襄阳市):《荆山流云》 4.杨明文(襄阳市):《一路高歌进山寨》 5.平冬梅(宜昌市):剪纸《楚姬图》 6.刘晓玲(宜昌市):《雾谷凝香》 7.岳玲(黄石市):《紫云流韵》 8.陈斌(黄石市):《幽谷静居》 9.柯美霖(黄石市):《家园》 10.曹俊(黄石市):《唯有清白传世长》 11.朱艳萍(十堰市):《花妍》 12.郑娥英(十堰市):《福至》 13.艾春(荆州市):《清风日报报平安》 14.张碧云(荆州市):《兰者王之香》 15.叶菊华(孝感市):《花韵吉庆》 16.唐敏利(黄冈市):《东山问禅》 17.冷贵明(随州市):《清气荷香》 18.李彩平(恩施州):《盛世年华》 19.朱厚朋(仙桃市):《秋实》 20.马建平(天门市):《民间工匠》

二等作品

(获选作品作者30人)

1.王宁(武汉市):《细雨满山苍穹翠》 2.何功久(武汉市):《秋山染金洒山泉》 3.韩海明(武汉市):《丰硕》 4.蒋湛华(武汉市):《明珠满园》 5.魏尚平(武汉市):《稻花香里说丰年》 6.徐慧麟(襄阳市):《翠谷人家》 7.刘克定(宜昌市):《三峡人家》 8.肖光耀(宜昌市):剪纸《中国速度》 9.李宜兵(宜昌市):《清江风韵》 10.宋春年(宜昌市):剪纸《水乡剪影-夏莲之美》 11.张建军(宜昌市):《溪山清远图》 12.张培义(宜昌市):《游遍神州大地》 13.郭恕菲(宜昌市):《绣球堆雪》 14.陈国才(宜昌市):《墨韵峡江图》 15.郭玉华(宜昌市):《武当秋韵》 16.虞建君(宜昌市):《满山凉云拨不开》 17.从功加(黄石市):《峻岭泉鸣》 18.石淑玲(黄石市):《迎春图》 19.李强(黄石市):《网湖一隅》 20.杨学文(黄石市):《听泉》 21.黄建伟(黄石市):《雨后青山湾》 22.王富强(十堰市):《山鸣谷应》 23.齐晓璞(十堰市):《荷塘雅趣》 24.陈瑞萍(十堰市):《吉庆图》 25.陈慧琴(十堰市):《峰峦叠嶂藏幽意.林木葱茏伴舍闲》 26.陈宝玉(恩施州):《精神传承》 27.彭代琼(恩施州):《老当益壮》 28.代道禄(潜江市):《青云直上》 29.何立生(潜江市):油画《老家的味道》 30.陈家早(潜江市):《富春山中有人家》

三等作品

(获选作品作者40人)

1.胡庭山(武汉市):《山居图》 2.朱秋(荆州市):《吾心向阳》

3.成学亮(荆州市):《荷塘情趣》 4.宋长珍(荆州市):《苗家最后一公里》 5.邹蔚(荆州市):《夏》 6.陈玉琴(荆州市):《银装素裹》 7.胡玉敏(荆州市):《江南丽春》 8.金邦新(荆州市):《幽谷泉声》 9.马小蓉(荆门市):《马蹄莲》 10.周红(荆门市):《戏春图》 11.胡少明(鄂州市):《泉声叮咚》 12.冯荣国(孝感市):《山雨欲来》 13.刘水香(孝感市):《秀美山川》 14.刘汉锦(孝感市):《母慈子欢繁华伴》 15.孙旺兴(孝感市):《乡山风韵》 16.张红(孝感市):《荷韵》 17.吴芳莲(孝感市):《富贵平安》 18.施淑兰(孝感市):《素韵绽清辉》 19.黄菊香(孝感市):《竹枝栖影》 20.曾金钗(孝感市):《只留清气满乾坤》 21.余保林(黄冈市):《山色无定姿,如烟复如黛,孤峰夕阳后,翠岭秋天外》 22.叶云荣(咸宁市):《溪山曲》 23.刘立志(咸宁市):《怒火》 24.肖雯(咸宁市):《春晓墨韵》 25.李秀娟(咸宁市):《曙光初照》 26.陈复兴(咸宁市):《淦河人家-秋意》 27.周红(咸宁市):《深山谷》 28.黄明洲(咸宁市):《平安是福》 29.郭秀娟(咸宁市):《寻觅》 30.龚建丽(咸宁市):《石竹图》 31.马永刚(随州市):《山边那片云》 32.张春潮(随州市):《仙峰锦秀图》 33.罗明国(随州市):《暗香浮动》 34.刘秀(仙桃市):《荷风送香》 35.郑月荣(仙桃市):《荆山楚水沃野阔》 36.刘利华(天门市):《蕉荫杜鹃》 37.刘沉香(天门市):《醉蝶春晓》 38.刘国才(天门市):《富贵永久》 39.金业英(天门市):《晚归》 40.赵敏(潜江市):《云影松涛》



声乐类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

一等作品

(获选节目5个)

1. 独唱《洞庭鱼米乡》演出单位:随州市戏剧协会 张生 2. 音画剧《沂蒙山永远的丰碑》演出单位:襄阳市盛世欢歌艺术团 3. 独唱《我和祖国》演出单位:湖北省老年大学 陈彩萍 4. 重唱《穆桂英抖威风》演出单位:宜昌市老年大学京剧班 5. 独唱《大江南》演出单位:公安县老干部艺术团 易先斌

二等作品

(获选节目8个)

1. 重唱《我们的祖国甜花香》演出单位:松滋市老年大学 张

永安、胡俊华 2. 独唱《记得当年清水塘》演出单位:松滋市老年大学 袁春风 3. 独唱《天上的西藏》演出单位:松滋市老年大学 胡俊华 4. 独唱《打马回草原》演出单位:沙洋县老年大学 李顺清 5. 独唱《咱当兵的人》演出单位:潜江市退役军人艺术团 方文豪 6. 独唱《故乡有话告诉你》演出单位:湖北省老年大学 蒋小维 7. 重唱《微山湖》演出单位:公安县老年大学老干部艺术团 8. 重唱《祖国不会忘记》演出单位:宜昌市老年大学舞台演唱二班

三等作品

(获选节目12个)

1. 独唱《草原上升起不落的太阳》演出单位:武汉市星海合唱团 崔振翼 2. 独唱《故土情》演出单位:宜城市红歌艺术团 郭自

亭 3. 重唱《奋进中国年》演出单位:襄阳市紫薇艺术团 4. 独唱《在银色的月光下》演出单位:湖北广播电视台离退休人员工作部 孙林 5. 戏歌《红色娘子军》演出单位:武汉市梅韵之音京剧艺术团 6. 戏歌《娄山关》演出单位:武汉市江汉北路京剧社 7. 独唱《想家的时候》演出单位:襄阳市心歌悠扬艺术团 习贵荣 8. 独唱《沁园春·雪》演出单位:宜昌市五脏相音声乐艺术团 胡新 9. 独唱《节日欢歌》演出单位:武汉市军旗艺术团 宫卉平 10. 重唱《家乡有条玛瑙河》演出单位:枝江市老年大学天籁民乐团 11. 独唱《绣红旗》演出单位:当阳市老年大学 文敏 12. 独唱《美丽的草原我的家》演出单位:云梦老年大学 熊幼华

书法类优秀作品获选名单(以地区和姓氏笔画排序)

特等作品

(获选作品作者10人)

1. 王莉娟(武汉市):《客至》 2. 匡庆凡(武汉市):《滕王阁序》 3. 何礼斌(襄阳市):《对联《静对古书寻乐趣、闲观云物会天机》 4. 申福香(襄阳市):《襄阳赞颂联》 5. 张春霞(襄阳市):《录孟浩然诗五首》 6. 赵友农(宜昌市):《东湖赋》 7. 陈良芳(宜昌市):《华庭寺联》 8. 周涛(十堰市):《录孟浩然诗数首》 9. 郑航(荆州市):《观猎》 10. 王文雄(随州市):篆刻《王文雄篆刻》

一等作品

(获选作品作者20人)

1. 江群(武汉市):《节录《书法雅言-古今》》 2. 李莉(武汉市):篆刻《莫道桑榆晚,为霞尚满天》 3. 陈方瞿(武汉市):《襄阳歌》 4. 喻亚非(武汉市):篆刻:《亚非刻石印迹》 5. 王雪敏(襄阳市):对联:《颂歌扬四海、浩气壮千秋》 6. 陆丽娟(襄阳市):《茶庵鸟道》 7. 王芳斌(宜昌市):《道德经》 8. 陈京喜(宜昌市):《录《毛泽东诗词》一首》 9. 谢自勤(宜昌市):《襄阳古诗词》 10. 向芙蓉(荆州市):《江城子》 11. 田波(荆门市):《节录《闲情赋》》 12. 唐世龙(荆门市):篆刻《世龙印痕》 13. 张开新(孝感市):《节录《小窗幽记卷一·醒》》 14. 郑小琴(孝感市):《襄阳歌》 15. 柳丽红(孝感市):《录韦应物诗十首》 16. 程有志(孝感市):《次北固山下》 17. 刘浩(黄冈市):《崛起,支点的力量》 18. 金崇德(随州市):《烽火家书》 19. 范秋成(天门市):《录李白诗七首》 20. 谢丽(潜江市):《岷山亭记》

二等作品

(获选作品作者30人)

1. 朱德武(武汉市):《录《论语述句》》 2. 杨薇(武汉市):《倪宽赞》 3. 袁烽(武汉市):《墨池记》 4. 徐端初(武汉市):《鄂州赋》 5. 董抒(武汉市):《千字文》 6. 颜品太(武汉市):《录《习近平用典》一则》 7. 何斌意(襄阳市):篆刻《篆刻印屏》 8. 石峰(黄石市):《兰亭集序》 9. 艾国华(黄石市):《前后赤壁赋》 10. 魏兵(荆州市):《草堂十志》 11. 廖孝玉(荆州市):《节录《游包山集》》 12. 王克斌(荆门市):《陶渊明桃花源记》 13. 李文斌(荆门市):《录唐诗一首》 14. 徐土虎(荆门市):《兴庆池侍宴应制诗》 15. 崔江峰(荆门市):《滕王阁序》 16. 皮学斌(鄂州市):《题李白诗一首》 17. 刘炎生(鄂州市):《早春寄王汉阳》 18. 张方杰(孝感市):《诫子书》 19. 张启纯(孝感市):楹联《一战倭寇魂问鬼子可知悔改、千秋铭国难教时光永不倒流》 20. 陈红(孝感市):《抗战胜利八十周年祭》 21. 吕文康(黄冈市):《隆中十景赋》 22. 汪朝东(黄冈市):《黄梅赋》 23. 周桔花(黄冈市):《《苏东坡诗词》选抄》 24. 吴志凌(咸宁市):《录《偈颂诗》一首》 25. 邢明昭(随州市):《浣花溪记》 26. 向友谭(恩施州):《录孟浩然诗五首》 27. 吴国祥(恩施州):《自作诗并记乡野诗心》 28. 李浩然(恩施州):《录李白诗一首》 29. 黄正嘉(恩施州):《卜算子·咏梅》 30. 王可照(恩施州):《录《毛泽东诗词》二首》

三等作品

(获选作品作者40人)

1. 胡士贵(宜昌市):《将进酒》 2. 薛运和(宜昌市):《节录《习

近平用典》》 3. 左康(十堰市):《竹山地名印痕》 4. 夏峻(十堰市):《录李白诗三首》 5. 秦子梅(十堰市):《正气歌》 6. 毕从荣(荆州市):《兰亭序》 7. 李之发(荆州市):《录《毛泽东诗词》一首》 8. 肖耀美(荆州市):《钱塘湖春行》 9. 赵显柱(荆州市):《银发少年颂》 10. 杨世俊(荆州市):《望海潮·东湖暮春》 11. 杨远煌(荆州市):《短歌行》 12. 贺小波(荆州市):《汉江临眺》 13. 黄发仁(荆州市):《正气歌》 14. 王立宏(孝感市):《同明府章送沈秀才还石门山读书》 15. 江东山(孝感市):《水调歌头·游泳》 16. 肖圣清(孝感市):《欢迎毛主席莅渝诗》 17. 汪昌铁(孝感市):《清正廉洁、勤政为民》 18. 姚新民(孝感市):《观云听雨》 19. 董定胜(孝感市):《录《辛弃疾词》五首》 20. 刘亚先(黄冈市):《沁园春·长沙》 21. 许国建(黄冈市):《松雪翁修竹赋》 22. 刘敦辉(黄冈市):《前赤壁赋》 23. 张爱良(黄冈市):《襄阳赋-千年新韵》 24. 陈武(黄冈市):《千字文》 25. 陈建东(黄冈市):《论语·为政篇》 26. 夏先奎(黄冈市):《录《毛泽东诗词》二首》 27. 黄军成(黄冈市):《师说》 28. 丁进行(咸宁市):《录范仲淹词一首》 29. 王正元(咸宁市):《录《毛泽东诗词》二首》 30. 杨经伦(咸宁市):《书郑板桥文》 31. 彭涛(咸宁市):《录苏轼诗一首》 32. 魏华清(咸宁市):《匡山馆赋》 33. 张生(随州市):《录《毛泽东诗词》一首》 34. 辛宜生(恩施州):《龟虽寿》 35. 明卫军(天门市):《欧阳询论书》 36. 程德兵(天门市):《吉鸿昌诗》 37. 田泽先(潜江市):《汉江临眺》 38. 郝华(潜江市):《襄阳览胜》 39. 漆世华(潜江市):《唐李白《襄阳歌》》 40. 黎运发(潜江市):《录《毛泽东诗词》一首》

第二十届湖北中老年人才艺大赛优秀作品亮相国博,银龄风采闪耀“敬老月”

9月26日,武汉国际博览中心A2馆内掌声阵阵、墨香四溢,2025年湖北“养老服务消费季”暨“敬老月”活动正式启动。作为活动亮点之一,第二十届湖北中老年人才艺大赛的优秀获奖作品以动态展演与静态展览两种形式精彩呈现,集中展现了新时代湖北老年人昂扬的精神风貌和丰厚的文化底蕴。

在主舞台区,才艺大赛的优秀文艺节目《桂花城的女人们》登台展演,演员们用真挚的情感和灵动的舞姿,将桂花城女人们对生活的热爱展现得淋漓尽致,赢得了现场观众的阵阵喝彩。

在艺术作品展示区,第二十届湖北省中老年人才艺大赛的优秀作品巡展首场同样引人注目。一幅幅笔力遒劲的书法、一张张意境深远的绘画、一帧帧捕捉美好的摄影作品,以及充满诗情画意的诗词创作,整齐陈列,吸引了众多老年人及市民朋友细细观赏品评。

此次中老年人才艺大赛优秀作品的集中展示,不仅为“敬老月”活动增添了浓厚的艺术氛围,更搭



建了一个促进老年人社会参与、满足其精神文化需求的优质平台,让银龄风采在省级盛会中璀璨绽放,有力助推了老年友好型社会的建设。

本次展出为9月26日至28日,为期三天。在此期间,才艺大赛的艺术类作品持续展出,通过多元的展示



形式,全方位、立体化地呈现出新时代湖北老年人昂扬向上的精神风貌与深厚的文化底蕴。此外,自10月起,第二十届湖北省中老年人才艺大赛的优秀作品还将在省内开启巡展演活动,旨在让更多人领略到银龄群体的艺术魅力。(记者:刘文婷 摄影:喻勇波)

2025 长江文化艺术季 十二项精彩活动来袭

2025 长江文化艺术季于9月12日至10月30日在湖北举办,精心策划12项主体活动。本届艺术季紧扣“勇担支点建设使命 打造长江文化高地”主题,整合长江流域乃至全国优质文化资源,以艺术为桥、科技为翼、文旅为魂,倾力打造“长江文明溯源研究和传播展示”的综合性文化交流平台,展示长江文明、讲好长江故事、塑造湖北形象,加快建设世界知名文化旅游目的地,以文化的力量赋能湖北支点建设和长江经济带高质量发展。

“点亮长江”艺术季开幕式

9月12日晚在武汉汉口江滩三阳广场组织民歌演唱、编钟交响、情景舞蹈、世界大河名曲联唱等文艺演出,举办无人机光影秀、烟花秀等表演,打造“江岸—江面—天际”三位一体的文化展演空间。

“新象长江”主题美术作品展

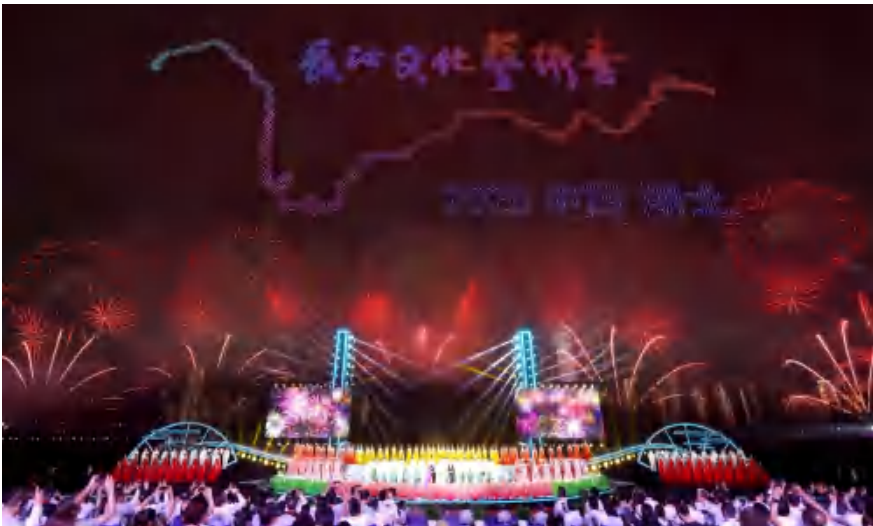
9月13日至10月12日在湖北省美术馆美术馆举行,将展示约120件美术作品,涵盖中国画、油画、版画等多种艺术形式,并举办专题学术研讨会,集中展示万里长江的自然美、人文韵、变迁史。

“影动长江”全国主题摄影展

9月16日至10月6日在湖北省图书馆举行,围绕长江经济带高质量发展、长江大保护等主题,展出约200件摄影作品,用“大河记忆”“时代伟业”“流域映像”三个板块集中展现长江文化的独特审美价值。

“映像长江”电影周

9月29日至10月30日在武汉、潜江等地举行,包括启动仪式、公益电影展映和戏曲电影交流展映等活动。公益电影展映将在全省100余个点位展



▲“点亮长江”艺术季开幕式



▲“聆听长江”音乐周

映20部优秀革命战争题材影片,其中包括湖北省高清修复的红色经典影片《洪湖赤卫队》。同时,为纪念中国电影诞生120周年,在潜江市举办“让电影回家”戏曲电影交流研讨活动,集中展映《定军山》等15部不同门类的戏曲电影,邀请全国知名艺术家向观众倾情推介经典戏曲电影。

“聆听长江”音乐周

9月15日至19日,在武汉琴台音乐厅举行,共安排5场音乐会,包括启动音乐会暨大型声乐套曲《长江组歌》展演、大型民族管弦乐作品音乐会、优秀民族歌剧选段音乐会、《长江》原创交响作品音乐会和长江主题合唱作品

展演等内容,唱响新时代长江之歌。

“灵动长江”舞台艺术精品展

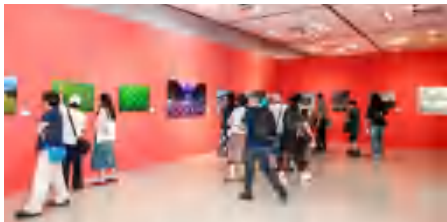
9月13日至10月25日在武汉举行,邀请国家京剧院、东方演艺集团等中直院团和沿江知名院团,奉献17部艺术质量上乘的优秀剧目,涵盖京剧、地方戏曲、话剧、舞剧、音乐剧、歌剧、芭蕾舞剧、音乐会等艺术门类。京剧《红灯记》、昆曲《牡丹亭》、青春版歌剧《洪湖赤卫队》、舞剧《朱鹮》等精彩好剧将轮番上演。

“视听长江”网络传播周

9月13日至10月30日在武汉、宜昌、荆州、天门和云梦等地举行。包括高质量发展对话、网络视听创作采风行、优秀视听作品展播展映、“何以中国·家住长江边”网络主题宣传活动。启动仪式上,将发布国家广电总局“跟着微短剧去旅行”“跟着微短剧来学法”优秀剧目和首届“视听长江”微短剧剧本大赛优秀剧本。

“书香长江”阅读周

9月19日至10月26日在武汉、黄石和全省各地新华书店举行。活动涵盖第20届华中图书交易会、读书沙龙、书香中国万里行、新媒体文化博主大会、第二十一届全国地方版图书馆配会、“荆楚阅读季”名人名家系列活



▲“影动长江”全国主题摄影展



▲“灵动长江”舞台艺术精品展



▲“书香长江”阅读周

动、倍阅大学生红色共读活动、经典诵读、“长江好书”“长江好物”发布、惠民购书月等多项活动,进一步擦亮“书香长江”品牌,营造全民阅读浓厚氛围。

“遇见长江”文学周

10月18日至19日在武汉、黄石、鄂州、黄冈、咸宁、恩施等地举行。包括主题征文、专题研讨会和湖北文学之夜等3项活动,以文学之力赋能长江文化传承发展。

“璀璨长江”文博系列展

9月23日至10月30日在武汉、荆州、孝感举行,包括简“读”中国——中国出土简牍展、东周时期考古成果展和长江流域古代文明瑰宝展,系统展示长江文明的起源和发展脉络。

“对话长江”学术交流

9月23日至27日在武汉举行,包括“长江高端智库对话”和“大河对话”2项主体活动,聚焦科技创新、区域协同、绿色低碳发展、文化传承等议题,邀请国内外专家学者研讨。

“唯见长江”艺术季闭幕式

10月30日在宜昌举行,将与中国电影大数据暨电影频道M榜荣誉盛典结合,配套开展M榜影人见面会、大数据电影人对话、“三峡影踪·六公主探城记”直播打卡等3项活动。(来源:书香武汉)



▲“新象长江”主题美术作品展





武汉高校后街： “一饭封神”的美食宝藏地

来武汉读书，不长肉？学白上！选择性多、性价比高，每一个来武汉高校后街的人，都会恨自己胃容量不是256G，准备好让你的口水决堤吧！

武汉纺织大学 曙光夜市

曙光夜市，晚上7点准时出摊。时间一到，几十家摊位瞬间出现。

曙光夜市之中没法移开目光的，要数杜哥卤肉卷。各种造型的面饼团，像小玩具似的在台面展出。4分钟就能出一锅的高压锅煎饺，虽说是“速成”，却比常规煎饺更加酥脆；还有能拉丝的烤冷面，玉米、土豆丝、里脊肉加上芝士，听起来猎奇的黑魔法，组合在一起居然成了摊位最火热的招牌。

曙光夜市上还能吃到正宗的川渝红油抄手。大锅现煮，配料台的丰富程度堪比普通餐馆。

黄石人吃了都认可的土豆片可不能错过，最绝的当属黄石特制浓郁酱料，糯叽叽地包裹着一切炸物，听了头。

中南财经政法大学 南苑美食街

作为网络流量的王者，西苑被无数张嘴考验后的上百家小吃可不一一般。排队王鸡老大烤鸡，人多20分钟起排，一口焦香酥皮和嫩呼的鸡腿肉，人手2个起买毫不含糊。

还有被互联网摁头安利的袁星驰瘦肉堡，韩国美食家白钟元也来打卡的蒲春蓉藕粉，一口吃遍山楂、红豆、芝麻、葡萄干等等，满满一大勺，饱腹感十足。

财大西苑美食街个顶个的出圈，五花八门的小吃，各自身怀绝技。

武汉城市职业学校 马湖商业街

马湖商业街，也被称为野芷湖小吃聚集地，虽附近只有武城一所学校，但因临近小区，每晚撑起霓虹灯的店铺数不胜数。

在马湖干了4年的馋胖肉蟹煲所向披靡，点全家福是常规操作，猪蹄、排骨、明虾、鱿鱼，食肉兽见了都满足！

紧挨着馋胖肉蟹煲的新飞机烧烤老板，烤鸡爪、肉筋最经典，酥脆香嫩，码料特足，嗦几口就难忘的程度。

但想吃烤羊肉，那得去宛清斋游牧人家，据说金字招牌烤全羊比总店还美味，肉感扎实，丝丝入味。

湖北大学 后街和二期美食街

后街才是yyds！卷饼煎饼果子鸡蛋灌饼酸辣粉粉丝煲烤肉饭鸡排饭藕汤豆丝烤鸡腿炸鸡柳小土豆炒酸奶，做梦都会流口水。

粉臭不怕巷子深，自开学以来，螺小汉的门前又是湖大学子大排长龙的盛况。干捞螺蛳粉是它家的一大招牌，甚至可说，比带汤的更值得品尝。

提到湖大的美食街，就不得不提开了10年的安徽塘口淮南牛肉汤。汤底是独家秘制，将面烫好放入碗中，兑点酸豆芽、辣椒，美味到差点没把碗给啃掉！

湖大对面的三角花园商业街也是美食聚集地，出了名的湖大肉夹馍，一到饭点必排队。湖大学子从小摊开始一路追随，如今老板有了门面，白天也能吃到。



还有正宗的新疆丝绸之路烧烤，羊肉串、羊排、烤馕、羊腰子肉都很大块，料给的也非常足，再撒上新疆人民独爱的盐巴、孜然、辣椒面，色泽酱黄油亮，肉质鲜嫩软脆，味道醇香，独具风味。

武汉大学 广八路、珞狮北路、东湖新村

广八路，承包了武大附中学生们



一日三餐，725米的街道之上，川香碳锅鱼、阿友不大盘鸡、石头饼、味美香……老店排成行，种类丰富程度令人咂舌。

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。但凡吃过的，没有不爱的。无论什么时间点去，总有人坐在落地窗边吸溜吸溜。



雷克斯披萨就是广八路的披萨之光。松露温泉蛋佐披萨，滑嫩的蛋液和松露酱裹在浓郁的芝士里，说不出的爽口。

武大正门牌坊前的珞狮北路，开什么火什么，包括武汉连锁品牌小川料理和么肆烤肉，都起源于此。

不得不提的长白山料理，绝对是武大学生私藏韩餐TOP3，烤五花肉一绝。还有日韩馆，老板是朝鲜人，味道也是一绝。还有藏在社区里的重庆特色冷锅鱼，典型苍蝇馆子。一个人38元，鱼和配菜随便加。

双喜铁板烧和胖哥饺子馆，成为多少人来东湖新村的第一个理由，还有辛村洛概念韩餐，有关于武大的美食记忆，一下两下还真掰扯不完。

中国地质大学 鲁磨路夜市

鲁磨路上摊贩变换不断，唯正宗潮汕生滚靚粥屹立不倒。每份都是现

点现熬，粥的稠稀看老板心情，配个猪肉、虾米，粥的鲜香不请自来。若是想吃点清淡的，砂锅粥旁有家牛杂汤，汤头清清爽爽，没有香精的咸涩，牛杂个头都挺大，弹牙爽脆！

虽说老五烧烤的分店到处都有，但这里的味道就是不一般。被榨去多余油脂的烤猪蹄，焦脆不柴，辣中带麻，混搭份铁板蟹黄虾滑，简直人间美味。

武汉理工大学 洪达巷

洪达巷，理工大编外食堂一号，主营早餐。不得不提的卢记热干面，是这条路上绝对的扛把子。同在必吃清单里的罗氏，在整个武汉都小有名气。它家面窝金灿灿的，脆得很，完全不腻，不会一口下去爆满嘴的油。再旁边是卖豆花和豆浆的。赶时间的时候，热乎软糯的汽水包就成了清晨的第一选择。

从洪达巷继续往里走，就是工大路了。理工麻辣烫之魂，Q仔成为无数理工学子毕业后好几年的念想。极高的评价，来源于汤底的用料扎实。货真价实的牛骨熬制出的高汤鲜美可口，煮出的麻辣烫有种吃火锅的醇厚感。

除了很多人的白月光升升，南湖校区东门附近的三关铁板烧必须有姓名。不止是学生，武汉三镇都有人因其味道和名气前往于此。

恩施土豆人气最高，烤出来外焦里嫩。鸡爪格外软糯，嗦一下就剔骨。点培根的话，会送一份生菜解腻，搭配五花肉也正正好。还有鱿鱼、脆皮肠、脆骨，每道菜都腌制得相当入味，人均40-50元吃到撑！

(来源:武汉吃货)

71岁萨克斯奶奶的音乐人生： 退休后吹出生命新乐章

65岁,零基础开始学萨克斯;6年后,不仅登台表演,还成了乐团里的“学姐”——这就是邹玉珍,一位用乐器重新定义退休生活的“萨克斯奶奶”。

在湖北广电中老年大学的教室里,一曲悠扬的《牧羊曲》从她的萨克斯中流淌而出。手指熟练地在按键上舞动,神情专注而享受,让人完全忽略了她的年龄。

“大家注意这一句,气息要沉下去。”乔伟东老师一边打着拍子,一边指导。邹玉珍微微调整了一下坐姿,深吸一口气,再次吹奏。这一次,旋律显得格外悠远而平稳。

“对了!就是这个感觉!邹大姐这次把握得很到位。”

退休后的迷茫与转折

邹玉珍的退休生活并非从一开始就如此多彩。退休前,她是一家企业的经理,经常出差,是个不折不扣的女强人。即使到了退休年龄,她仍然继续工作到65岁。

“疫情在家那段时间,每天的生活就是围着三餐转,从日出坐到日落,”邹玉珍回忆道,语气中带着感慨,“那种停滞感让我猛然惊醒——我不能让余生就这样下去,必须得找点精神寄托。”

转变的契机来自一位吹萨克斯的朋友。看着朋友陶醉在音乐中的样子,邹玉珍萌生了学习的念头。她开始自学,直到遇到乔伟东老师,才开始了系统的学习之路。

“乔老师当时觉得我有点天赋,鼓励我说,‘你的乐感和节奏感都不错,可以直接跟着中级班试试看。’”邹玉珍笑着回忆,“头七节课我就在旁边观摩,第八节课开始,我就正式跟大家一起吹了。”

音乐路上的坚持与挑战

学习乐器对任何人来说都不是易事,对年过花甲的邹玉珍更是如此。

“刚开始学习的时候,我的手指总是不听使唤。”邹玉珍笑着说,“有时候按不住孔,发出的声音就像喘不过气来的老人。”

但她没有放弃。每天坚持练习数小时,从最简单的音阶开始,一点点进步。这么多年来,邹玉珍上课从来没有缺过勤,只有一次例外:“我女儿生病了,我请假在家照顾她。”

随着年龄增长,邹玉珍发现萨克斯对她来说越来越重,不容易携带。



▲邹玉珍练习单簧管

但这并没有阻止她追求音乐的脚步,她转而继续学习了单簧管。

“单簧管不仅携带更方便,并且更适合在家练习,不扰民。”邹玉珍考虑得很周到。

家人的支持是最大的底气

在邹玉珍的故事里,“女儿”是两个最温暖的字眼,是她所有勇气和底气的来源。“我的一切爱好,我女儿都举双手赞成。她总跟我说,‘妈妈,你找到了自己的乐趣,我比什么都高兴。’”这份支持,源于一个稳定且充满艺术气息的家庭环境。女儿女婿都在湖北省歌剧院工作,女儿是一名编导,而更让邹玉珍自豪的是,她的外孙女也继承了家里的艺术基因,目前是武汉音乐学院美声系的大二学生。三代人与艺术结缘,这份浓厚的家庭氛围,让邹玉珍可以毫无后顾之忧地追逐自己的音乐快乐。

这份深厚的母女情,是在岁月的风雨中淬炼而成的。邹玉珍49岁那年,先生的离世让她不得不独自撑起这个家,将女儿抚养成人。“一个人带孩子,说不辛苦是假的,”她轻声说道,“但女儿特别争气,这就是我最大的安慰。”

也正是因为亲身经历过独自抚养孩子的艰辛,邹玉珍对如何支持女儿有着更为理性与深远的考量。当女儿也组建了自己的家庭后,邹玉珍与女儿进行了一次开诚布公的谈话。她没有大包大揽,而是清醒而体贴地分析:“妈妈只有一个人,如果我来帮你带孩子,恐怕精力有限,到时候连个换手的人都没有,反而会让你更操心。”基于这份现实的考量,她提出了一个更周全的方案:“不如由我来出钱,为你请一位保姆,这样既能实实在在地减轻

你的负担,让你安心拼事业,也能保证孩子得到更好的照顾。”女儿也被母亲这份深刻的理解所感动,她完全支持这个决定,并鼓励母亲去追求属于自己的精彩生活。

音乐带来的健康与快乐

一晃已经过了70岁,但邹玉珍看起来气色特别好。背着萨克斯,穿着鲜艳的长裙,她看起来比实际年龄年轻许多。

“每年体检,医生都说我身体各项指标保持得挺好,”邹玉珍开心地分享道,还特意指了指自己的肺部,“连医生都夸我肺活量好,说这跟我常年吹萨克斯有很大关系。”

吹奏管乐器需要掌握循环呼吸技巧,这对肺部功能是很好的锻炼。研究表明,经常演奏管乐器的老年人,肺活量和呼吸功能都有明显改善。“学习音乐后,不仅身体变好了,心情也愉悦很多。”邹玉珍说,“每天都有事情做,有目标要追求,生活充实多了。”

湖北广电中老年大学： 银发族的音乐乐园

湖北广电中老年大学开设的萨克斯课程,是一门专为中老年朋友设计的音乐课程,旨在让更多热爱音乐、热爱生活的朋友们能够近距离接触和了解萨克斯这一乐器。

课程从基础入手,逐步提升学员们的演奏技巧,让学员在享受音乐的同时,也能收获一份健康与快乐。

担任主教的乔伟东老师是中国艺术教育家协会、湖北省音乐家协会管乐艺术委员会及武汉音乐家协会管乐艺术委员会理事,拥有长达43年的西洋乐教学经验,曾在多所老年大学执教。



▲邹玉珍与老师乔伟东(左)



▲课间与同学讨论技巧

“教老年人学习乐器需要很大的耐心,但回报也是巨大的。”乔老师说,“看到学员们从零基础到能够熟练演奏,那种成就感无法用言语表达。”

目前,除了跟着乔伟东老师继续学习萨克斯和单簧管,邹玉珍还加入了乔伟东创办的楚萨乐盟乐团,会受邀到处去表演。“加入乐团后,生活更加丰富多彩了。”邹玉珍说,“我们经常参加各种演出和比赛,有时候还去社区和养老院义演。”乐团生活不仅给了邹玉珍展示才华的舞台,还让她结交了很多志同道合的朋友。

“我们一起练习,一起演出,就像一家人一样。”邹玉珍说,“音乐让我们忘记了年龄,忘记了烦恼,只剩下纯粹的快乐。”

活到老,学到老的人生智慧

邹玉珍的故事,是“活到老,学到老”这句话最生动的诠释。她用自身的经历向所有人证明:生命的精彩与否,从来与年龄无关。

面对许多退休伙伴常有的失落感,她有着切身的体会与坚定的见解:“很多人一退休就觉得心里空落落的,仿佛生活失去了方向。其实不然,关键在于要勇敢地迈出第一步,去寻找自己真正感兴趣的事情。只要全心投入,生活立刻就能重新焕发光彩,变得有滋有味。学习,什么时候开始都不晚。”

对于有心想学习乐器的同龄人,这位“过来人”也分享了她的实用建议:“首要的是选择一件适合自己的乐器,比如我觉得重就换了单簧管。然后一定要有耐心,切忌急于求成。只要每天坚持练习,循序渐进,你一定能看到自己的进步。”

(记者 刘文婷 摄影 喻勇波)

国庆档电影展开“黑马”角逐

暑期档结束不久,国庆档即将开始,目前一些影片纷纷官宣定档。其中既有争议颇大的电影,也有颇具“黑马之姿”的作品。作为2025年最后一个市场大档期,今年国庆档和暑期档一样,在正式开始前依旧迷雾重重。



《志愿军浴血和平》

上映时间:9月30日
导演:陈凯歌
主演:张子枫、宋佳、朱亚文

聚焦抗美援朝第五次战役后直至签署停战协议期间“边打边谈”的作战历程。面对敌人的一再挑衅,中华儿女合力反击,经过747天的抵死奋战,终于打破了美军不可战胜的神话,搏来了期盼已久的和平。



《刺杀小说家2》

上映时间:10月1日
导演:路阳
主演:邓超、董子健、雷佳音

陷入人生低谷的小说家路空文被巨大的诱惑牵引,导致他自己和书中的角色都陷入了不可逆转的危机。最终小说家找回了信念,与书中人一起拯救了两个世界的危机。



《风林火山》

上映时间:10月1日
导演:麦浚龙
主演:金城武、刘青云、梁家辉

毒贩以毒品掌控城市命脉,杀手为争夺货源血洗街头,警方在阴谋中艰难前行——当三方势力陷入混战,最令人窒息的逆转突然降临:操纵一切的毒贩,竟开始全面禁毒?



《熊猫计划2》

上映时间:10月1日
编剧:潘克扬
主演:糊糊、成龙、乔杉

熊猫“糊糊”即将搬进全新熊猫馆,突遭国际劫匪,功夫巨星Jackie在和劫匪搏斗过程中坠入山崖,醒来后意外发现置身神奇部落。为了能够回到熊猫馆,这个有趣的“组合”开始帮助部落解决种种难题。



《流浪人生》

上映时间:10月1日
导演:马林
主演:黄渤、范丞丞、殷桃

曾经叱咤小镇的“大哥”黄荣发如今开启人生困难模式:儿子黑狗达暗地密谋如何发家又“治父”;妻子陈梨珍是小镇人尽皆知不太好惹的“妈系超人”;胆大手“黑”的女儿黄娇娇和“神”通广大的阿太也各出奇招笑料百出。



《猪猪侠一只老猪的逆袭》

上映时间:10月1日
导演:陆锦明、钟彧、李腾栋
配音主演:陆双、山新

曾经的男神猪猪爆竟沦落到以送外卖为生?!一次偶然之下,它获得了担任电影男主的机会,但这个剧组并不“简单”,为猪猪爆的男主之路埋下重重关卡。



《三国的星空》

上映时间:10月1日
导演:于孟、袁原
配音主演:檀健次、路金波

影片构建了一个盛大的东汉洛阳城,聚焦曹操35岁左右从荥阳汴水之战至官渡之战的关键时期,展现了他从忠于汉室的青年将领逐步蜕变为乱世雄主的历程。



《震耳欲聋》

上映时间:10月4日
导演:万力
主演:檀健次

本片改编自中国首位手语律师张琪的真实经历,讲述了CODA律师李淇,为了名利,在聋人反诈案中选择利用聋人获利。通过律师视角揭露聋人群体在司法援助中的困境。

双节好剧爆发式定档

暑期档虽然结束了,但随后几大视频平台相续放出三、四季度待播剧片单,琳琅满目,题材云集。尤其国庆节前,更是新剧不少,不仅观众期待已久的《一笑随歌》《宴遇永安》等纷纷开播,还有《围猎》《守护者们》等谍战现实剧可供选择。



《山有九色念有卿》

主演:聂嘉辰、闵星翰
播放平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:9月22日

都市女孩陈天心身患重病,远赴甘南藏区,意外邂逅了藏族制片人多吉仁钦。

两人在阿尼念卿山下通过互相治愈创伤携手成长,重新找到生命的意义。



《守护者们》

主演:韩东君、张一山、张天爱
播出平台:北京卫视、优酷视频
播出时间:9月23日

1939-1940年上海沦陷时期,军统特工顾仰山误绑龙套演员丁一,迫使其假扮盲人密码学专家潜入日军情报机构,与影星冼碧云联手破坏“铁幕密码”。



《追蝶》

主演:王星玮、龚芳妮
播出平台:爱奇艺
播出时间:9月23日

林瑜因车祸陷入昏迷,暧昧对象人工智能创业者丁崇希将林瑜的意识上传至虚拟世界,三次穿越虚拟世界,以领路人身份多次循环唤醒她。融合虚拟现实、悬疑元素,主打“人工智能伦理”“虚拟与现实的边界”“生死救赎”核心冲突。



《围猎》

主演:王阳、张宥浩、俞灏明
播放平台:爱奇艺、腾讯视频
播出时间:9月25日

故事讲述了缉毒干警杨一鹏在新人警察之安和线人多仔的协助下,顺着牟森的新型毒品制毒源头线索,接连发现多地毒品销售链条,而最后真正的操盘者似乎仍未露出庐山真面目……



《沉默的荣耀》(暗夜深海)

主演:于和伟、吴越
播放平台:央视八套、爱奇艺
播出时间:9月30日

讲述1949年解放前后,国民党企图阻止新中国完成祖国统一大业,我党情报工作人员吴石将军与情报小组潜伏配合,为组织传递绝密军事情报,却被叛徒出卖,最终慷慨赴义的故事。



《宴遇永安》

主演:王影璐、李昀锐
播出平台:腾讯视频
播出时间:10月5日

该剧改编自樱桃糕小说《长安小饭馆》,讲述了现代餐饮世家传人意外穿越至唐代长安城,以煎饼果子、火锅等创新美食为纽带,在与京兆少尹林晏的趣味互动中揭开跨越千年的美食情缘。



《一笑随歌》

主演:李沁、陈哲远
播出平台:爱奇艺
播出时间:10月5日

该剧以锦绣国与凤砂国战争为背景,讲述女射手付一笑射伤敌国皇子凤随歌后,两人因失忆在正念山庄重逢,携手揭露两国阴谋,从相互利用逐渐发展为双向奔赴的情感故事。



《入青云》

主演:侯明昊、卢昱晓
播出平台:优酷视频
开播时间:10月8日

该剧改编自白鹭成双的同名小说,讲述了在合虚六境一年一度的“青云大会”上,罪囚出身的极星渊斗者纪伯宰击败女神神明意,明意将自己真实的一面伪装隐藏,化身舞姬接近纪伯宰,二人“身披马甲”燃爽斗爱。



北京文化之旅： 故宫·颐和园·长城



走进紫禁城,感受明清两代皇家的庄严气息;登上八达岭,领略长城在群山之间奔腾的壮阔气象;漫步颐和园,欣赏皇家园林如画的湖光山色。

故宫:百年皇城的静默与辉煌

走进故宫,历史的厚重感扑面而来。穿过午门,眼前是开阔的太和殿广场,汉白玉基座托起金碧辉煌的太和殿,巍峨的殿顶直指天空,仿佛还能感受到昔日皇帝登基、百官朝拜的盛大场面。乾清宫金色的盘龙柱上,似乎还留存着六百年的风雨痕迹。珍宝馆里陈列着无数奇珍异宝,钟表馆中精致的钟表仍在滴答走动,静静展示着宫廷生活的奢华与工匠的精湛技艺。午后走进御花园,古树参天,亭台玲珑,堆秀山的太湖石形态各异。这里曾是皇帝和后妃游赏的地方,如今游客络绎不绝,花草依旧生机盎然,历史与生活在此自然交融。傍晚时分,登上景山万春亭,远

眺故宫,连绵的金色屋顶在夕阳下熠熠生辉,宛如一片金色的海洋。中轴线向前延伸,古老皇城与现代北京交相辉映。这一刻,你会明白——故宫不仅是中华文明的瑰宝,也是时光中一座永恒的丰碑。

颐和园:山水之间的皇家园林

步入颐和园,昆明湖的广阔水面与万寿山的青翠层林相映成趣。佛香阁矗立在山间,金顶闪耀,倒映在平静的湖面上。沿着长廊漫步,梁上色彩绚丽的彩绘生动地描绘着花鸟与故事,让人流连忘返。湖边的石舫静静停泊,寄托着皇家对江南风情的向往。乘一艘小船在湖上轻轻划行,清风徐来,水波不兴,既能感受皇家园林的气派,也能享受自然的宁静。

长城:中华民族的象征

来到八达岭长城,犹如一条巨龙盘踞在群山

之巅,气势恢宏,令人震撼。踏着古老的石阶向上攀登,每一步都仿佛踏进历史。城墙顺着山势起伏,敌楼和箭窗依然保存完好。触摸着斑驳的墙砖,似乎能感受到昔日边关的风霜与烽火,耳畔仿佛响起戍边将士的呐喊。行走在城墙之上,不仅能领略长城的雄伟,也更体会到古代修筑与守护的艰辛。夕阳为长城披上一层金光,山风拂过,这座古老的建筑静静诉说着千年的沧桑与荣耀。

加入我们,一起感受北京

跟随《喜子来了》旅行团,从故宫的庄严到颐和园的秀美,从长城的雄浑到北京城的古今交融,聆听这座六朝古都的悠久故事。如果你也想体验这样精彩的北京之旅,欢迎拨打报名电话:027-87377777,加入《喜子来了》的旅程,我们期待与你下次同行!



跟着喜子去旅行,一路好心情!