湖北广播电视报

2025年10月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第19期 总第2106期

5亿流量刷屏 武汉国庆花车巡游火出圈

►02版

社区“暖心菜单”上新 ►03版

好习惯养出强大心脏 ►08版

武汉工业游:
解锁“硬核”与趣味的双重体验 ►11版

甲鱼,武汉深夜食堂的“硬核”江湖味 ►13版

国庆档的新片能否拯救你的“片荒”? ►15版

江城新景:武汉新添四大特色公园 ►12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

5亿流量刷屏 武汉国庆花车巡游火出圈

这个国庆节,不管你爱不爱刷手机,大概率都刷到了“武汉花车巡游”!从线下十万人的街头狂欢,到线上5亿次围观;从“霸榜”的全国热搜,到央媒连续三天聚焦、海外平台自发传播……一场花车巡游,凭什么火出圈?

好玩!现场火爆,2公里10万人!

10月1日上午,由武汉市人民政府、湖北省文化和旅游厅主办,武汉市文化和旅游局、武汉东湖新技术开发区、湖北广播电视台承办的2025“河山添锦绣”武汉文旅IP城市大巡游活动,在武汉高新大道盛大举行。

“河山锦绣”等23台巨型花车集结行进,38组文旅IP齐聚亮相,38支国内外顶尖演艺团队联袂献艺,千余演职人员踏歌而行,把2公里大街扮成一幅流动的“河山锦绣图”。

网友纷纷发帖感叹“今天的光谷感觉来了一亿人”“今天的武汉比过年还热闹!”“武汉知道自己火出圈了吗?”

会玩!从“表情包连续剧”到“丑萌郭靖”热搜持续霸屏

活动还没开始,就先吸引了一波流量。活动前连续三天,湖北广电传媒大厦外立面陆续推出“让我看看”“玫瑰”“汽车”三张巨幅表情海报,配合《快看,光谷东出现了巨型表情包!》等悬念式推文,吊足了网友的好奇心。微博相关话题#武汉光谷东第一高楼出现巨型表情包#登上武汉热榜。

巡游还没结束,抖音爆款不断。“国庆湖北花车大巡游 扛起女友让她看个够”“穿尿不湿 骑肩膀 坐怀里 武汉小奶娃们看花车巡游萌翻全场”等短视频瞬间刷爆!其中,关于襄阳花车“郭靖”扮演者“丑出圈”的话题迅速冲上热搜,引发网友集体“炸锅”。

专业!抢占主流声场接力打造“国家级曝光”

作为2025“河山添锦绣”武汉文旅IP城市大巡游承办单位之一,湖北广电启动全台花车巡游“合声计划”,组建超500人团队,策划、执行、宣推三位一体,打造了一场现象级城市文旅盛事。同时,依托广电专业视听能力,为央媒及全国平台提供高质量公共直播信号与精选视频素材,推动活动迅速进入国家级传播通道。

来自中央广播电视总台、《光明日报》、中新社、凤凰网等10余家海内外媒体大版面、多频次聚焦活动盛况。巡游活动在湖北卫视、长江云、湖北发布、IPTV和100多家央媒、省市媒体及商业平台同步直播,线上观看人次破亿。

借力!海外平台自发传播中国文旅形象“软出海”

2025“河山添锦绣”武汉文旅IP城市大巡游内容策划突出“非遗国潮+国际IP”的融合特色,从全球视野到神州风光,从非洲鼓与英歌舞同台,到全息悟空破屏等视觉名场面,极大增强了内容的跨文化传播力。

多家海外平台向全世界官方发布湖北武汉花车大巡游火热视频,宣推文案专门强调,湖北着力打造世界知名文化旅游目的地。

中国外交部官方头部账号“中国外交部发言人”、外交部新闻司司长毛宁账号,均多次向全球发布花车巡游的盛大场景。“官方天团”集体推介,巡游活动全球传播。

在YouTube平台,多条由游客拍摄的巡游精华片段获得数万点赞。有外国网友留言称:“这才是真正的文化对话,不是表演。”

从一条街的狂欢,到一座城的盛事,再到一个省的形象传播,在湖北,一场花车巡游活动为啥能火成这样?因为它已经超越了“花车巡游”,变身为一场全民参与、全网互动、全城共创的城市嘉年华。正如网友所言:“没想到你是这么会玩的湖北!”——这或许正是“讲好湖北故事”最生动的注脚。

(来源:长江云新闻)

湖北广电银龄传播中心挂牌成立

9月26日,在2025年湖北“养老服务消费季”暨“敬老月”活动启动仪式上,“湖北广电银龄传播中心”正式挂牌成立。湖北省民政厅党组书记杨泽发,湖北广播电视台(集团)党委书记、台长、董事长岑卓出席挂牌仪式。湖北省民政厅党组成员、副厅长崔鹏飞,湖北广播电视台党委委员、副台长黄俊华共同为中心揭牌。

中心将通过对“悦享银龄”垂类IP系统化开发、融媒技术场景化落地、产业生态平台化运营,不断提升服务全省老年群体的能力,打造湖北台新的银发垂类赛道和驱动湖北银发经济发展的重要引擎,助力我省老龄事业产业高质量发展。

未来,湖北广播电视台电视综合事业部将依托“湖北广电银龄传播中心”,积极策划银龄春晚、银龄广场舞大赛、银龄合唱大会、银龄模特大赛等“银龄”品牌系列活动,组织“敬老月”“敬老孝亲公益短视频大赛”等公益活动,弘扬敬老风尚。同时,借助“湖北广电悦享银龄”微信小程序平台,精准传播涉老政策、健康休闲、文化娱乐、防骗指南等实用资讯,当好老年朋友信赖的“生活伴侣”和“贴心向导”,持续打造“寿星来了”“红娘来了”“养老院来了”等“帮女郎帮您悦享银龄”系列品牌民生节目,成为荆楚银铃群体的“发声窗口”、养老服务的“宣传纽带”,以有温度的传播,为“共建中老年友好社会”注入新力量。

(来源:湖北电视综合事业部)

“热血燃广电 合力建支点”无偿献血公益行动走进湖北广电传媒大厦

近日,“热血燃广电 合力建支点”无偿献血公益活动在湖北广电传媒大厦大厅举行。活动由湖北广播电视台机关党办、集团工会共同发起,湖北经视事业部承办。湖北长江广电传媒集团党委委员、副总经理晏治林出席活动,并郑重宣读无偿献血倡议书。全台各部门、各单位积极响应,超500名干部职工到场参与活动。

活动现场秩序井然,志愿者们忙碌而有序地引导着每一位献血者,医护人员则以专业的技术和细致的服务,为献血者提供全方位保障。献血者、医护人员、志愿者用实际行动充分展现了广电人热心公益、奉献社会的良好风貌,让整个活动充满了温暖与正能量。

活动现场还有许多此前从未献过血的干部职工,他们鼓起勇气,勇敢地完成了人生中的第一次献血。大家纷纷表示,通过自己的微薄力量为他人带来生的希望,是一件非常有意义的事情,不仅是一次爱心传递,更是一份社会责任的体现。

(来源:湖北经视事业部)

社区“暖心菜单”上新

趣味赛上协作闯关，智慧课堂破解出行难题，养生活动守护安康。湖北广播电视报携手武汉多个社区精准对接需求：张家湾社区以团队趣味赛凝聚共建力量，桥西社区、长春社区推出智能出行教学、健康义诊与非遗养生体验，让居民在家门口收获欢乐与温暖。

张家湾社区举办“携手同行·创享幸福”团队趣味赛

近日，武汉市武昌区水果湖街道张家湾社区活动室热闹非凡，“携手同行·创享幸福”团队趣味赛在此成功举办。社区居民、党员代表、文体爱好者、志愿者、新就业形态劳动者及辖区单位省直机关四食堂共六支队伍、60余人齐聚一堂，在趣味十足的协作比拼中，拉近心与心的距离，凝聚社区共建的力量。

“希望通过轻松的竞技形式，让志愿者团队更有凝聚力，也让‘共建共享’的理念走进每一位居民心里。”社区相关负责人介绍道。活动现场，参赛队员们精神抖擞、斗志昂扬，脸上洋溢着期待与热情，生动展现出张家湾社区积极向上、活力满满的精神风貌。

本次趣味赛精心设置“搬砖共建”“齐心协力”“共绘五星”“积木拼图”“眼疾手快”五大项目，每个项目都暗藏巧思：“搬砖共建”考验团队接力协作的默契，“齐心协力”注重书写配合的同步，“共绘五星”挑战图形构建的创意，“积木拼图”锤炼细节把控的精准，“眼疾手快”则比拼反应速度的灵敏。各队在队长的统筹协调下，分工明确、互相鼓劲，活动室里加油声、欢笑声此起彼伏，“友谊第一、比赛第二”的体育精神在每一次配合中传递。

经过多轮激烈角逐，赛事最终根据五项项目的总积分，评选出“卓越团队”1组、“优秀团队”2组、“进步团队”3组，并现场为获奖队伍颁发荣誉物资。“不仅玩得开心，还认识了好多邻居，一起合作完成任务的时候特别有成就感！”参赛居民的话语里满是收获，这场趣味赛不仅增进了邻里情谊，更让大家深切体会到团队协作的力量与快乐。

一直以来，张家湾社区始终以居民需求为导向，更是以“趣味竞技”为纽带，推动志愿服务力量深度融合，为构建和谐社区、提升居民幸福感注入新活力。未来，张家湾社区将持续探索更多元的活动形式，让志愿服务与文体活动同频共振，促进社区治理与居民参与深度融合，携手居民共同描绘幸福家园的美好画卷。（记者：柏洁）

长春社区开展“秋分送暖 乐龄安康”公益活动

近日，武汉市武昌区中南路街道长春社区二楼活动室内温情满溢。为切实关怀社区居民，尤其是老年群体的生活与健康需求，长春社区携手湖北广播电视报爱心汇聚行，联合武汉市陈氏药棒医疗科技发展有限公司、艾特口腔两大爱心企业，共同举办“秋分送暖 乐龄安康”主题公益活动。

活动开始，社区工作人员针对老年群体出行需求，开展了一场通俗易懂的智慧出行培训。培训现场，工作人员通过播放视频详细演示手机打车软件的下载、注册、下单及订单查询等操作步骤，耐心解答老人们提出的疑问，帮助老年居民跨越“数字鸿沟”，让便捷出行触手可及。

在非遗文化与健康养生板块，武汉市陈氏药棒医疗科技发展有限公司的专业团队成为现场焦点。团队带来的非遗养生微讲座，用接地气的语言拆解秋分养生知识，内容细致贴合老年群体需求。同时，团队还针对秋冬季节高发的关节不适、肌肉酸痛等问题，系统讲解了陈氏药棒疗法的中医调理原理，让居民深入了解这一非遗技艺的科学内涵。

随后的沉浸式体验环节，工作人员现场展示陈氏药棒的制作工艺，同时邀请居民现场体验药棒按摩操作。不少居民跃跃欲试，在专业指导下亲身感受药棒按摩的舒适感。“按完肩膀一下子轻松了，这小小的药棒里全是学问，非遗技艺真管用！”刚体验完的社区居民李大爷竖起大拇指，连连称赞。

作为医保定点机构的艾特口腔，其服务团队为到场居民提供一对一专属口腔健康咨询。工作人员仔细询问居民日常口腔护理习惯，结合秋分气候干燥、易引发口腔问题的特点，针对性给出护理方案。此外，团队还为有口腔诊疗需求的居民发放口腔护理优惠券，将健康关怀落到实处，切实解决居民的口腔健康困扰。

（采写：徐欢）

桥西社区举办健康生活主题活动

近日，武汉市江汉二桥街道桥西社区联合湖北广播电视报、汉阳清露社会工作服务中心、德韩口腔、九州上医馆等专业机构，组织开展了一场内容丰富、贴近民生的专题活动，通过智能出行科普、健康义诊与中医养生课堂，切实提升居民的科技应用能力与健康生活意识。

为积极响应全国科普月号召，帮助社区居民尤其是中老年群体跨越“数字鸿沟”，清露社会工作服务中心在桥西社区活动中心开展了一场生动的智能出行教学。社工耐心演示并手把手指导居民使用“萝卜快跑”APP进行叫车、下单、支付等全流程操作。现场学习气氛热烈，居民们认真聆听、踊跃提问，在互动中逐渐掌握便捷出行的新技能，拉近了智能科技与日常生活的距离。

在健康服务区，德韩口腔的医护人员为居民提供了贴心的口腔健康检查与咨询服务。现场免费为居民测量血压，进行初步口腔状况评估，并围绕常见口腔疾病预防、日常保健方法等内容开展科普宣传。不少居民表示，这样的便民义诊既方便又实用，增强了对口腔健康的重视。

与此同时，九州上医馆的中医师何伟为居民带来了一场以“秋季养生与中药调理”为主题的中医健康课堂。讲座内容深入浅出，涵盖秋季饮食调养、常见疾病预防、中药调理知识等，并现场提供免费中医问诊与脉象检测。活动还设置了中药香囊手工制作环节，居民在医师的指导下亲手配制香囊，既学习了中医药文化，也收获了实用的养生方法。

（记者：柏洁）

2025年10月6日
农历八月十五
中秋
湖北广播电视报

武汉社区治理“花样答卷”

暖心守护、趣味互动样样行

从“未诉先办”送证上门,到文明养犬宣传守护社区环境;从邻里大会拉近心与心距离,再到社会组织交流取经……武汉多个社区各显神通,以贴心、多元的治理举措,将温暖与便利送到居民身边,绘就出基层治理的生动图景。

龙泉街道社区:社会组织赋能学习行

为推动社区社会组织高质量发展,深化行业交流与经验互鉴,近日,武汉市硚口区龙泉街道社工站组织辖区小区自管组成员、各社会组织骨干,前往硚口区荣华街道、汉正街道,开展以“学习优秀治理经验、赋能社会组织发展”为主题的考察交流活动。通过实地观摩、案例研讨,聚焦社区社会组织在基层治理中的角色定位与实践路径,为龙泉街道社区社会组织高质量发展汲取“实战经验”。

在硚口区荣华街道幸乐社区,“电梯帮帮团”成为党建引领邻里互助的生动注脚。以党组织为核心,“帮帮团”凝聚党员、居民骨干力量,破解老旧小区加装电梯的“老大难”:党员带头宣讲政策、调解居民分歧,居民志愿者主动参与加梯方案协商、后续运维管理……“党建+邻里互助”模式,让“悬空老人”实现“上下楼自由”,更激活了基层治理的“神经末梢”。华通花园小区自管组的实践,则彰显着党建引领下居民自治的蓬勃活力。面对电动车充电安全隐患、消防管道老化等难题,社区党委牵头,组织下沉党员、楼栋长入户调研,发动居民党员、自管组、业委会“共商共建”。从电动车棚选址建设,到消防管道改造升级,居民从“旁观者”变为“参与者”,在“三方联动”中走出“我的小区我来管”的自治之路,让老旧小区焕发新生。

走进汉正街道永茂社区,“商居共享社区”的治理智慧令人眼前一亮。党建引领下,由社区党委牵头,党支部阵地联建,将盘扣制作、中国结编织、流苏穿制、五金打结等手工加工活引到社区居民身边,搭建起家门口的灵活就业平台。

“幸乐社区‘电梯帮帮团’把党员和居民拧成一股绳,这种党建引领、邻里互助的经验,值得我们好好借鉴!”社区社会组织骨干们围绕“如何强化社会组织服务能力”“怎样利用社区空间开展特色活动”边看边记、边议边思,表示汲取了实在的“经验”。

(通讯员:余跃)

聚才社区:城市治理之“未诉先办”

武汉市江岸区花桥街道聚才社区始终将居民需求放在首位,从细微处着手,以“未诉先办”的主动服务理念为指引,用行动和问候,将关怀送到居民心坎里。

不久前,一位居民常来纳凉点看报纸,工作人员在闲聊中得知他即将年满65岁,网格员小杨当即在老年系统中查询,确认其已符合办理老年证的条件。没等居民开口咨询,她便主动跟老人告知并拍照上传信息,一个月不到就将崭新的老年证送到了居民手中。这看似微不足道的举动,却为居民的出行提供了极大便利,让他真切感受到了社区大家庭的暖心关怀。

网格员小胡像往常一样到孤寡老人钱国秀家中看望,老人在闲聊时随口提了一句,家里有几个灯都不亮了,连门口的楼道灯也坏了,叮嘱网格员天气不好过来要当心安全。第二天,尽管天气闷热,还不时下着大雨,网格员还是和武汉众成颐家养老服务有限公司的两名工作人员一起,带着工具箱冒雨来到老人家中,免费为老人更换灯具。看着重新亮起的灯光,老人拉着他们的手,激动得说不出话来。这束温暖的光,不仅照亮了老人的生活,更让“未诉先办”的服务理念深深扎根在居民心中。

磨山社区:邻里大会欢乐多

近日,武汉市汉阳区永丰街道磨山社区携手王家湾京东MALL,在磨山港湾二期广场共同开展“楼下见joy个朋友”邻里大会。活动既为居民带来家门口的欢乐与便利,也为企业搭建了贴近消费者的展示平台,实现政企民三方共赢。

活动精心设置了多个趣味环节,JOY爱套圈圈区域和JOY要来投壶处,居民们踊跃参加,欢呼声此起彼伏;在咖啡体验区,居民们可亲手制作咖啡,感受咖啡香气弥漫;棉花糖体验区也备受欢迎,蓬松柔软的棉花糖,让大朋友小朋友都绽放出甜蜜笑容。每完成一项活动,居民们就能前往服务台收集到一枚专属活动印章。集齐印章的居民,满心欢喜地来到兑换区,凭借手中集章卡兑换心仪活动礼品。同时,企业工作人员为居民提供以旧换新咨询、免费上门量尺、全屋定制方案等便民服务,将“企业服务送到居民身边”。

活动期间,乐队演出为现场注入激情活力:动感的音乐、精彩的演奏,吸引众多居民驻足欣赏。大家跟着节奏摇摆身体,沉浸在美妙音乐中,将活动氛围推向高潮。居民们在音乐声中,与邻里交谈互动,分享活动感受,增进彼此了解与情谊。

磨山社区书记王艳琴表示,此次活动是社区“助力企业发展、优化便民服务”的一次积极尝试。

(通讯员:龚甘灵)

长丰社区:开展「爱犬·洁城·守安全」便民宣传

近日,武汉市硚口区长丰街道长丰社区携手长丰街道社工站在邻里中心举行了一场主题志愿宣传服务活动,吸引了众多居民积极参与。

活动现场热闹非凡,文明养犬宣传和垃圾分类推广深受欢迎。志愿者们向居民发放《文明养犬条例》宣传单,引导居民及时清理宠物粪便,共同维护社区环境。

在垃圾分类宣传点,工作人员通过趣味问答和宣传展板,向居民普及垃圾分类知识;便民服务摊位前排起了长队,理发师志愿者为社区居民提供免费理发服务;义诊服务也备受青睐,来自口腔、中医、眼科等领域的医护人员为居民提供免费健康咨询、血糖筛查和中医把脉等服务;“反诈小课堂”区域,中国银行长丰大道支行的工作人员结合真实案例,用通俗易懂的语言向居民讲解了当前高发的电信网络诈骗手段和防范技巧。

(通讯员:韩佳玲)

社区文体活动激情上演

挥拍竞技展风采，起舞欢歌聚邻里，手绘创意添乐趣……武汉多个社区花样解锁文体活动：桃林社区乒乓赛点燃运动激情，金域蓝湾社区运动会凝聚团队力量，中谷苑社区舞蹈赛绽放活力，神墩桥社区手绘活动迸发创意，让居民在家门口收获快乐与归属感。

中谷苑社区：舞动中谷苑 邻里同欢乐

近日，由关东街道新时代文明实践所主办、武汉市东湖高新区关东街道中谷苑社区新时代文明实践站承办的“第一届舞林争霸大赛”暨金秋便民集市活动热闹启幕。

傍晚五点，随着欢快的音乐响起，“舞林争霸大赛”正式拉开帷幕。辖区9支舞蹈团队依次登场——民舞《天上的西藏》展示藏族风情、古典舞《阮郎归·初夏》韵味悠长、《劲舞串烧》活力四射，少儿舞蹈《萤火虫》萌趣可爱……各色节目轮番上演，台下喝彩声、掌声此起彼伏，居民们挥舞手机闪光灯为心仪团队“打call”。专业舞蹈教授王老师现场点评，从编舞创意、队形编排到台风表现给予细致指导，并评选出前五名的团队，社区进行颁奖。“能在社区舞台展示我们的爱好，还能得到专业指点，太有意义了！”获得一等奖的“梅花坞劲舞团”队长石女士难掩激动。

舞台旁的便民集市同样热闹非凡。理发、配钥匙、手机贴膜、缝补等服务台前，居民们有序排队，志愿者师傅们手法娴熟，不一会儿就为居民解决了“头”等大事、“锁”碎难题。游戏区里的“套圈”摊位前，孩子们踮着脚尖瞄准心仪玩具……文创手工区则充满温馨气息。“编织风铃”手工作坊内，小朋友们穿线、系铃，将做好的风铃送给爸爸妈妈，指尖互动间流淌着亲子温情。

活动现场，中谷苑社区联动爱心商户京东mall设置服务点，工作人员为居民送上爆米花、西瓜。当晚八点，随着获奖舞蹈团队上台领奖，活动圆满收官。　（通讯员：王恒）

桃林社区：活力乒乓赛邻里

近日，武汉市江汉区汉兴街道桃林社区举办了社区乒乓球友谊赛活动，活动吸引了不少老年组参赛选手踊跃报名，涵盖男单和女单两个项目。此外，还有十余名乒乓球爱好者前来观赛。

参赛选手们精神抖擞，个个摩拳擦掌，跃跃欲试。赛场上，选手们展现出高超的球技和顽强的拼搏精神，乒乓球在球桌上来回穿梭，发出清脆的声响，引得观众阵阵喝彩。赛场外，观众热情高涨，加油助威声此起彼伏，将现场气氛推向一个又一个高潮。最后，男单女单的冠军分别由来自东方名都小区的两位参赛居民获得。

比赛过程中，还有路过的小朋友被吸引到赛场边，他们好奇地观看比赛，不时发出惊叹声，展现出对乒乓球运动的浓厚兴趣。这些小朋友的参与，不仅为赛场增添了活力，也体现了全民健身理念在社区的深入人心。

一位在现场观赛的居民感慨道：“活动室建起来了，乒乓球台也搭起来了，为我们提供了下楼就能活动的空间，不仅丰富了我们的日常生活，也体现了街道与社区对我们需求的重视与关怀。”东方名都小区党群服务驿站活动室的日常维护由东方名都小区居民志愿者自觉完成，他们定期对活动室进行清洁和整理，确保设施的正常使用，为大家保持一个整洁、舒适的活动环境。　（通讯员：杨沚恒）

金域蓝湾社区：绿动金域 智享健康

近日，武汉市经开区沌阳街道金域蓝湾社区开展“绿动金域·智享健康”第三届全民运动会。

开幕式上，江汉大学教育学院、江汉大学体育学院和武汉商学院体育学学生带来精彩纷呈的彩带龙、啦啦操、舞龙舞狮表演；武汉经开区实验小学学生代表展现充满活力的街舞风采；碧湖卫生院提供全程医疗保障；万科金域蓝湾物业服务中心与万科金域蓝湾小区业委会确保后勤服务有序进行。金域蓝湾社区党委书记与共建单位代表共同将象征社区多元主体的拼图块，汇聚成完整的金域蓝湾社区Logo——“家”，展现了在社区党委引领下，通过“内引外联”方式，多方“合伙人”携手、居民共同参与，用汗水与智慧构筑社区品牌“金域是家”。

运动会设置趣味运动、老年项目、拔河、跳绳、羽毛球、乒乓球等多项赛事，不同年龄阶段的居民同场竞技、交流感情。本届运动会创新采用组团对抗形式，以社区7个组团为参赛单元，开展篮球、拔河、跳绳等集体项目比拼。各组团居民积极参与训练备战，自发组织啦啦队，在比赛中展现出强烈的集体荣誉感和团队精神。

社区党委充分发挥“一核”引领作用，以运动会为载体，积极探索“内循环+外循环”资源整合新模式。对内挖掘7个组团院落资源，形成内部资源循环利用；对外联动武汉经开区工委组织部、共青团武汉经开区委员会、沌阳街实业总公司和三角湖片区党委等单位，拓展外部资源引入渠道。从活动策划、资源对接到现场组织，党员先锋始终冲锋在前，将党的组织优势切实转化为社区治理效能和发展活力。　（通讯员：朱熙）

神墩桥社区：约「绘」美好 快乐加「杯」

近日，武汉市东湖高新区豹澥街道神墩桥社区新时代文明实践站联合炎黄创新照护中心，共同举办了“约‘绘’美好 快乐加‘杯’”手绘玻璃杯主题活动，邀请居民共赴创意之旅。

活动现场，工作人员提前备好玻璃杯、颜料、画笔等材料，并向居民讲解手绘技巧和注意事项。大家充分发挥想象力与创造力，或勾勒可爱图案，或描绘温馨场景，或搭配明快色彩，原本普通的玻璃杯在手中渐渐变得独一无二。创作过程中，居民们相互交流灵感、分享技巧，现场氛围轻松融洽。

此次活动不仅为居民提供了展示创意的平台，让大家在动手实践中感受艺术的乐趣，更增进了邻里间的沟通与情谊。　（通讯员：郭雪霜）

颂荷

红樱桃

静立于夏日的池塘，荷花
你是那抹不变的清凉。
晨曦微露，露珠轻抚你的脸庞
在阳光下闪烁着柔和的光芒
绿叶如盘，轻轻托起你的梦想
不与群芳争艳，只愿独自芬芳
风中摇曳，你是含笑的舞娘
每一片花瓣都承载着厚重与向往
你的颜色，是天空遗落的霞光
有红有白有粉，如此动人心房
红色的蜻蜓也为你驻足歌唱
在你的世界，找寻快乐和安详
荷花，你是夏天的诗行
书写着纯净与高雅，无畏与坚强
即使历经风雨酷暑也笑颜铿锵。
人们走过，无不为你驻足凝望
你端庄大气的美，无法用言语描绘
在这喧嚣的世间，你是何等的宁静
如同一股清泉洗涤心灵给人力量

当你站在黄鹤楼上

范传永

当你站在巍峨的黄鹤楼上，
虽没看见仙鹤的真容，却看见
飞机宛若银鹤在头顶翱翔
你不觉得微薄遗憾渐渐消失了吗？
当你眺望龟山，虽没看见神龟爬行，
却看见车辆和江面行驶的轮船，
你不觉得这些神龟的变体
更加出色吗？当你俯瞰蛇山，
虽没看见灵蛇蜿蜒，
却听见动车轰鸣及地铁、轻轨呼啸，
你不觉得这些灵蛇的化身威武吗？
看到万点灯火碾压满天繁星，
灯光秀表演如梦似幻、美艳绝伦，
请举起手机为樽，斟满
唐诗楚韵和笛声琴音勾调的美酒，
与兴奋和喜悦的中外游人一起，
尽享这繁华江城的饕餮盛宴吧！

骆驼

彭郁青

终生怎能啃完一部沙漠的书
驼铃的叮当
升华跋涉的不朽
没有水，仙人掌给它慰藉
没有北斗导航
它也能辩明方向
永远卸不完的沉重的负荷
铸成人类记忆中
复活的标本

瞳（外一首）

苏伟

瞳，是幽夜开启的神秘门扉
藏着星星织就的绮梦帷幔
当第一缕晨光轻吻眼睫
似灵动的精灵在门扉间蹁跹
虹膜如梦幻的绸缎
流转着宇宙初始的斑斓
那深邃的瞳孔是黑洞漩涡
将世间所有的好奇与惊叹都吸纳
每一次眨眼，似快门轻按
定格下转瞬即逝的浪漫瞬间
像春日里第一朵绽放的花
带着生命的惊喜与温柔缱绻
瞳，是情感的信使在流浪
当爱意在心底疯长
它便化作温柔的溪流，潺潺流淌
似月光洒在静谧的湖面波光荡漾
瞳，是灵魂的博物馆
陈列着岁月的记忆与悲欢
那眼角的细纹是时光的刻痕
记录着生命的跌宕与波澜

天空中飞过一只鸟

在时光荒漠被寂寥啃噬的穹顶之下
空中飞过的鸟 若灵犀划破昏暝
似梦的信使 抖落希望的星芒
时光荒漠 像古老书卷里的残影
沙砾在风中呜咽 似岁月的悲声
它是被遗忘的诗行写满沧桑
而这鸟是唤醒沉睡记忆的精灵
它的翅膀 是精心编织的羽绫
在风中翩跹，绘就自由的丹青
每次扇动都是对枷锁的无畏抗争
如勇士挥剑 斩断命运的缰绳
鸟的眼眸 藏着大地的秘密
它借这澄澈的目光 将世界品评
似智者沉思 探寻真理的路径
它像一首飘荡在天空的无韵歌吟
在天地间 奏响生命的绝音
我静静地仰望着这只鸟的飞行
像一棵渴望触摸天空的孤独青藤
带着它的梦 飞向灵魂的净境

新中国第一坝

金从华

佛子岭水库安躺在大别山中
铭刻着伟人嘱托岁月荣光
五万亩粮田献出希望的土壤
五万百姓挥别熟悉的故乡
为了淮河安澜远方安详
背井离乡无怨无怅
五万民工怀揣坚定的信仰
带着干粮睡在工地的风霜
老寒腿拉不住他们的梦想
血水汗水浇灌着大坝的成长
霍山人用孱弱之躯
筑起一道坚固的屏障
看那大坝巍峨雄壮
像老区人不屈的脊梁
钢筋的意志凝聚力量
福泽后代闪耀不朽的光芒
一段无怨无悔的过往
成就霍山人最美的诗章

在夜色与晨曦间摆渡红尘

欧阳欣悦（江苏）

秋天的夜色是如此之深
深得是那么地不可触摸
曾经的沧海桑田
无法抵达你 心灵的彼岸
夜幕下的万物
都有生命的气息和栖息地
无论你是回归黑夜还是白昼
地平线上总会有光熙出现
大青蛙眨巴着眼睛轻轻呼喊:
小蝌蚪，小蝌蚪呀我的娃
小猫咪不信邪咪咪叫
死老鼠你休想来我家捉迷藏
告别了酷暑迎来了秋
雁南飞的时候 你也能够
看见满山的红叶红满山坡坡
火红的晚霞 不忘了自己的美
心底里只想着等着夜色
与晨曦在人世间来摆渡红尘

处暑至自有凉风来

崔汝平

暑气收，残蝉曳声向树梢外，
檐角的日影像褪色的旧信；
忽有风掠过晒坪与稻梗，
把滚烫的往事一页页翻凉。
谁家的豆棚最先竖起黄昏？
丝瓜花悄悄合拢白日，
留半壁月色给井台。
此时最宜独坐，在竹椅深处——
听瓦沟滴水，替银河打更；
听远寺钟声，替群山翻经。
且把杯中的冰镇星子，
换成一壶浅烫的桂香。明日醒来，
阶前应有第一枚早落的梧桐，
像季节递来的信笺，上面写着：
“别怕，滚烫的梦都已冷却成露，
所有焦灼的路，从此有风指路。”
于是我把手伸进夜色，
掌心向上——接住一缕凉风，
也接住，悄悄抵达的秋。

我的秋葬

查生教

谁能不埋葬春夏，走到金黄陌垄
走进秋蝉哀鸣。受一袭清冷，
裹紧关河的萧杀
我只盼冬的快至以及冬的洁白，
冬的一汪柴火的轻松
我在深山老林
我在北极圈内等待灰熊
撕我心灵，撕我麻木
我在痛和快意中
感受大地的召唤……

万水千山

白雪

第一枚脚印陷进泥沼时，
晨露化成轻盈的泪滴，
像我悬而未决的影子在晃荡。
风掠过出发时的站牌，
把日期吹成半褪的墨痕。
藤蔓缠住磨破的裤脚，
我数着岩石的层层褶皱，
每道裂痕都藏着，
无数个年轮的印记。
此时水流已经漫过膝盖的旧伤，
那些结痂处忽然发痒，
像骨缝里埋着的种子，
在等一场迟来的雨。
我站在梦想的山口，
看晨雾漫过了所有坎坷。
掌心的茧子裂了又愈合，
露出新的纹路。
黎明的微光划过千丝万缕的天际，
忽然照亮了整个万里苍穹！

深蓝的行进

刘英坤

我们体内奔涌着深蓝的血脉
当舰首劈开黎明的寂静
所有浪花都朝着同一方向盛开
波涛在胸腔里共鸣
铁甲流动着月光的凛冽
白帆飘荡着云群的记忆
锚链在深渊丈量忠诚的刻度
罗盘在风暴中校准天与地的间隙
在雷暴与惊涛的间隙里
我们与深渊对视
浪尖上站成不灭的航标
暗涌中埋下闪电的根系
当鸥群衔着朝阳掠过桅顶
整片大海开始剧烈地燃烧
那移动的国土刺破迷雾
龙骨刻写的史诗在咸风中呼啸
整支舰队开始熔进那道
不断升起又永恒存在的海平线里

好习惯养出强大心脏

根据《2024年中国心血管病健康与疾病报告》，心血管病是我国城乡居民首要死因，占比近50%。具体来看，多重问题突出：一是膳食结构不合理，高钠饮食、蔬果摄入不足问题显著，居民油盐摄入量远超推荐标准；二是普遍缺乏运动，成年人锻炼率仅约15.8%，超重、肥胖率快速增长。首都医科大学附属北京安贞医院心脏外科主任医师王家阳提醒，心血管养护是一项系统工程，核心在于将科学的健康管理策略转化为长期生活习惯。

采用“餐盘”饮食。心血管健康离不开科学饮食，推荐采用“餐盘原则”：一半餐盘放深色蔬菜，1/4为全谷物主食，另外1/4为鱼类、禽肉或豆制品等优质蛋白质。每日补充15克坚果，用橄榄油等健康油脂代替部分烹调油。严格控盐，每日低于5克。

运动融入日常。每周进行至少3次、每次30分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳。减少久坐，每1小时起身活动5分钟。日常有意识增加碎片化运动，如早晨起床后花5分钟做拉伸，买菜或购物时，优先选择步行而非开车。

保障情绪睡眠。优质的睡眠和稳定的情绪是心血管健康的重要保障。每天保证7~8小时优质睡眠，打鼾严重者需筛查睡眠呼吸暂停。通过培养书法、园艺等爱好放松心情，参与社交活动，减轻孤独感。

王家阳提醒，对于已确诊心血管病的患者，有效的长期管理是稳定病情、预防未来心血管事件的关键，核心可归纳为三大支柱：1.坚持规范用药。遵医嘱使用药物，确保血压、血脂等指标处于正常水平，彻底戒烟，并密切关注可能的出血、肌痛等副作用，及时与医生沟通。2.严控风险因素。慢性冠心病患者应将血压控制在130/80毫米汞柱内，低密度脂蛋白胆固醇控制在1.8毫摩尔每升内。3.积极参与康复。在医生指导下，心血管疾病术后早期可进行呼吸功能锻炼，如腹式呼吸和缩唇呼吸，以预防肺不张；恢复期根据自身情况定制渐进式运动方案，从床边坐立、室内步行过渡到踏车训练；长期维持阶段加入有氧运动和力量训练，全面提升心肺功能。

（来源：生命时报）

失语患者有望“借机”重获“新声”

近日，上海岩思类脑人工智能研究院有限公司（以下简称“岩思类脑”）联合复旦大学附属华山医院（以下简称“华山医院”）、国家神经疾病医学中心、iBRAIN脑电联盟、浙江大学、中国科学院上海微系统与信息技术研究所自主研发的植入式脑电大模型，实现脑机接口中文解码临床突破，有望为因渐冻症、卒中等疾病导致失语的患者提供更好治疗方案。

这一重大突破标志着我国在脑机接口语言解码领域，特别是针对中文这一复杂语言系统的研究走在国际前沿，未来这一系统还能适用于各种不同语言的解析重建。

“今天是新的一天。”当这句清晰的电子合成音在华山医院的病房里响起时，意味着一位癫痫患者通过脑电大模型，让大脑的思维直接转化为了可被听见的话语。这不是科幻电影中的场景，而是我国脑机接口中文解码取得临床突破的真实画面。

在华山医院，医生为患者植入8—10根立体定向脑电图电极。这些纤细的“神经探子”会深入不同脑区，捕捉大脑思考时产生的脑电信号，并将它们输入脑电大模型。当患者“阅读”中文单词时，在与脑部电极相连的电脑显示屏上，脑电大模型会以惊人的速度解读这些脑电信号，直接输出患者一句句完整的“心里话”。

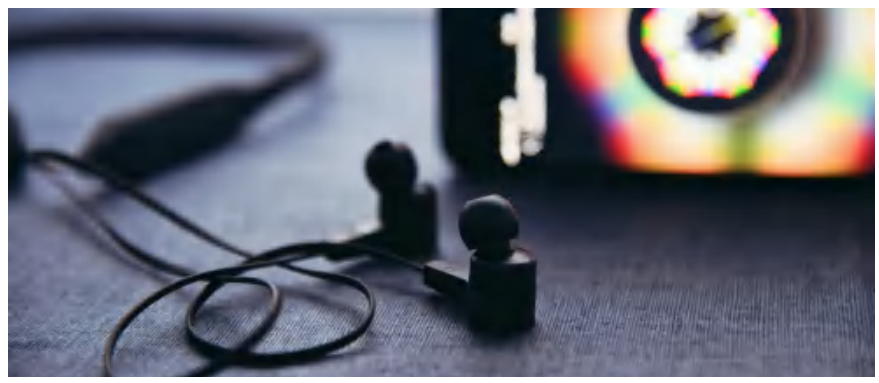
该名患者仅耗时100分钟进行模型训练，朗读了54个汉字，脑电大模型就能基于此输出流畅的句子。在该训练基础上，脑电大模型通过拆解声母、韵母等语音元素，再进行智能排列组合，能衍生出近2000个常用汉字的表达能力。

相比英文26个字母的解码，中文“418个音节+4个语调”的解码难度更高。“我们可以在半秒钟之内，解析出一个完整的中文语句，而且这个语句的字数是没有限制的。”岩思类脑首席科学家李孟说，“不仅如此，脑电大模型中文解码的准确率更是突破了瓶颈，10个声母的解码准确率超83%，15个韵母的解码准确率超84%。”

解得“准”，得益于脑电大模型高达1:36的外推能力。通过探索多个大脑区域的协同编码机制，脑电大模型实现了目前中文解码的最高准确率、最强解码外推能力。

这一突破，相当于为脑机接口装上了“中文操作系统”，足以支撑患者进行日常完整的语义表达。未来，因渐冻症、卒中等疾病失语的患者借助临床植入的脑机接口设备，有望像普通人一样自然交流，实现说话功能，完整表达被“囚禁”在内心的声音。

（来源：科技日报）



耳机戴不好，是在“慢性毁耳”

耳机，已经成了现代人出门的标配。无论是上下班通勤坐地铁，还是搭公交，它都是嘈杂世界里独一份的清净。

你有没有过这样的体验？戴上耳机，沉浸在自己的小世界里，不知不觉就把音量调得很大。当声音超过85分贝，就像给耳朵来了一场“疲劳轰炸”，时间一长，耳朵就会累得“罢工”，出现听觉疲劳。要是音量高达110分贝以上，那可就糟了，耳朵里像小卫士一样的内耳毛细胞会被“杀死”，而这些小卫士一旦“牺牲”，就再也回不来，听力也会随之下降。

还有一些人喜欢在睡觉的时候听音乐，听着听着就睡着了，一觉醒来，发现耳机还戴在耳朵上。耳朵一整晚都没休息，就像人一夜没睡觉一样，会特别疲惫。这种戴耳机睡觉的行为，会让我们的睡眠一直处于浅睡状态。

我们的耳朵就像一条弯弯曲曲的小隧道，里面空间不大，要是长时间戴着耳机，就像堵住小隧道的出口，空气没法流通，耳道和耳廓这些地方就成为细菌的“温床”，很容易引发外耳道等部位的感染。

避免“慢性毁耳”，如何选择耳机有讲究。在安静的环境里，头戴式耳机和半入耳式耳机相对更安全，入耳式耳机就得往后排一排了。要是周围环境很嘈杂，能不用耳机就尽量不用。确有必要，那就选一款品质好的降噪耳机，这样能减少外界噪声的干扰，也能保护我们的耳朵。在嘈杂的环境里，用头戴式耳机就能满足对音质的需求，不要把音量调得很大。使用耳机也有个“60法则”——耳机音量不要超过60%，每次使用耳机的时间也不要超过60分钟。

还要提醒的是，耳机用久了，上面会沾满灰尘和细菌，别忘了定时清理耳机，防止细菌跑到耳朵里“捣乱”。此外，也别长时间“煲电话粥”，不要经常用最大音量接听电话——毕竟，让耳朵轻松一点，才能更好地享受生活。　　（来源：光明日报）

别盲目“贴秋膘”

许多地方都有“贴秋膘”的习俗，意在通过增加营养摄入来补偿夏天因炎热而可能造成的食欲缺乏和体重下降。但，并非所有人都适合“贴秋膘”。

哪些人适合“贴秋膘”呢？一是体质虚弱者：对于体质较弱，容易感到疲劳和怕冷的人群，适当的“贴秋膘”可以帮助他们增强体质，提高抵抗力。二是体重偏轻者：对于那些体重低于正常范围，需要增加体重的人群，秋季是一个通过合理饮食来增加体重的好时机。三是一些特殊人群：孕妇、哺乳期妇女以及康复期的病人，他们的身体需要更多的营养来支持胎儿的发育、乳汁的分泌或身体的恢复。

为什么不建议盲目“贴秋膘”？现代社会，许多人的饮食已经足够丰富，甚至存在营养过剩的问题。盲目增加食物摄入，可能导致体重增加，增加患心血管疾病和糖尿病的风险。门诊发现，每年9~11月换季期间，急性心梗、脑卒中的急诊量会比夏季增加30%以上。这是因为秋季气温下降使血管收缩，导致血压升高。同时血流速度减慢，血液中的脂质易在血管壁堆积，形

成脂质斑块，进而堵塞血管。对于已有动脉粥样硬化的人群，血管突然收缩可能引发斑块破裂，形成血栓，导致心肌梗死或脑卒中。秋季干燥的气候也会导致人体水分不知不觉地流失，血液黏稠度增高，增加血栓形成风险。

当然，心梗并非毫无征兆，常见警示信号包括：胸骨后的压迫感或撑胀感，像被一只“沉重的手”按住，常在快走、爬楼、情绪波动后加重；自主神经功能紊乱：突然冒出冷汗、呼吸发紧、恶心想吐；不典型疼痛：可能表现为牙疼、胃痛、后背痛、喉咙紧缩感，尤其在女性、老年人和糖尿病患者中常见。在此提醒，如果这些症状持续15分钟不缓解，应立即拨打120急救电话，不要自行驾车去医院。

“贴秋膘”作为一种传统习俗，其背后的健康理念值得尊重。但现代社会，我们更应注重科学的饮食和生活方式。如秋天早晨起床遵循“三个半分钟”原则——醒来后躺半分钟，坐起来等半分钟，双腿下垂在床沿再坐半分钟。早晚出门及时添加衣物，特别保护好颈部、后背和脚部等关键部位。餐桌上不妨记住“三色交通灯”原则：红色警戒区，严格限制动物内脏、肥肉等；黄色警示区，谨慎选择精制碳水化合物；绿色畅行区，可放心食用深色蔬菜等。 （来源：光明日报）

脚温异常反映六大问题

脚部温度是反映身体内部疾病的“窗口”，通过其能窥见循环、代谢、神经乃至情绪系统的平衡与失调。浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁表示，双脚异常发热或发凉，背后常是六大因素所致。

血管不通，循环失衡。血液不仅负责输送氧气和营养，还承担热量传递功能，动脉将身体核心的热量输送到脚部，静脉将脚部多余热量带回心脏。一旦血管堵塞，这种“热量循环”会被打破：动脉供血中断，血液难以抵达脚部，脚部易发凉，可能还伴随麻木、间歇性跛行、足趾发紫等症状；静脉回流受阻，脚部热量难被带走，从而出现发热，可能伴随脚部或小腿肿胀、压痛、皮肤发红等现象。

关节异常，调控失灵。下肢骨关节如腰椎、髋关节、膝关节、踝关节等结构异常，可能会压迫或损伤交感神经。而这一神经负责调节脚部血管的收缩或舒张，一旦受损，会直接干扰脚部热量的传导。

营养失调，代谢紊乱。一旦发生营养代谢紊乱，营养素供给不足，会导致血管调节“失控”，同时，代谢废物无法及时排出，会削弱双脚皮肤、黏膜抵抗力，使其易被细菌、真菌侵袭，引发局部炎症反应，导致脚部温度升高。

免疫受损，连锁病变。免疫系统受损不直接导致脚部温度异常，但它会引发一系列连锁反应。如神经病变，影响脚部温度调节功能；免疫调节受损的人还容易发生感染，导致局部红、肿、热、痛，脚部温度也会异常升高。

神经“短路”，感知错乱。维持脚部温度平衡依赖两大神经功能：感觉神经感知外界温度、反馈自身温度，自主神经控制血管收缩与舒张、汗腺分泌，两者共同调节局部温度。当神经“短路”（信号传导出现异常），这两个系统会失灵，导致脚部出现主观温度感知异常。

情绪波动，牵连血管。人体的自主神经系统分为交感神经和副交感神经，当情绪剧烈波动时，两者平衡会被打破。例如，交感神经过度兴奋，会释放信号让全身外周血管收缩，导致流向双脚的血液量减少，引发脚部发凉；副交感神经占据主导，则会抑制血管收缩，推动外周血管舒张，使双脚血流量加大、流速加快，热量积聚，出现脚部发热、发烫。

（来源：生命时报）

辣椒护心有“三板斧”

辣椒是餐桌上不可或缺的配菜，但“吃辣伤胃”“易上火”的说法，也让不少人心存顾虑。近期，北京大学与南京医科大学等机构联合发表在《中华医学杂志》的新研究或许能让大家放宽心：适量吃辣能保护心血管。

辣椒之所以能降低心血管疾病风险，主要依托于三大核心机制：丰富的抗氧化成分、刺激新陈代谢、独特的心理效应，从而实现从生理到心理多层面的守护。

抗氧化成分丰富。辣椒本身富含维生素C、谷胱甘肽等天然抗氧化物，可有效缓解氧化应激（一种会损伤血管的生理过程）。根据《中国食物成分表》，红辣椒的维生素C含量几乎是柠檬的6倍、橙子的4倍。而研究指出，辣椒中真正的“护心主力”是辣椒素，也是辛辣味的核心生物活性成分。它能介导胆汁酸稳态的调节机制，降低胆固醇，还能促进血管舒张，改善内皮功能，保护心血管。但需强调的是，低剂量辣椒素可表现出上述预防作用，长期、高剂量摄入反而观察不到这些益处。

让代谢“动”起来。辣椒素可刺激神经末梢，让细胞加速运动，这一过程被称为“食物热效应”，可在短时间内提升新陈代谢率，达到一定的燃脂效果。不仅如此，长期规律性摄入辣椒素，可作用于下丘脑的摄食中枢，调节与饥饿感、饱腹感相关的神经肽分泌，有助控制食欲、减少总能量摄入，避免肥胖，降低心血管负担。

微痛带来愉悦。人类并没有专门感受“辣味”的味觉受体神经元，“辣味”的本质是辣椒素激活了口腔、消化道内的TRPV1神经元受体，产生轻微的痛觉。这会让大脑误认为受到“伤害”，启动自我保护机制，释放内啡肽（快乐激素）来缓解疼痛，产生愉悦感。而且，当大脑发现疼痛后并未发生危险，还会让人感觉更轻松。

（来源：生命时报）

湖北广电数字化老年大学汉口校区：开启老年教育新征程

学院介绍

湖北广电数字化老年大学汉口校区，整合湖北广电老年大学与武汉数字化老年大学的资源，为老年群体提供教育服务。学校由湖北广播电视台主管、湖北广电投资公司主办，与未来家园合作共建。

办学秉持“请名师、创名牌、办名校”和“老有所教、学、为、乐”宗旨，兼顾教学质量与老人精神需求。学校组建专业教师队伍，开设公共课、专业课、特色课共50个班，课程涵盖书法、绘画、音乐、舞蹈等多个领域，满足不同学员兴趣。

学校建立学员跟踪服务体系，组织研学、文娱活动，开展文体比赛、公益演出，给学员展示机会。同时，与全省1000位优秀老师合作，线上服务百万学员，创新推出线下精英教学和娱学互动体验式教学，全力打造全国一流数字化老年大学，丰富老年学员学习体验。

湖北广电数字化老年大学汉口校区教师招聘启事

湖北广电数字化老年大学依托湖北广电深厚的媒体资源与前沿数字化技术，秉持“整合社区资源，共筑文化家园”理念，打造高品质老年教育平台，现因汉口校区发展需要，面向社会公开专兼职教师及教学管理人员。

专业：声乐、舞蹈、形体、书法、绘画、器乐、摄影、朗诵、戏曲、瑜伽等。

要求：1、相关关专业专科及以上学历、较丰富教学经验，有老年教育或社区文化活动组织经验者优先；

2、热爱老年教育与社区文化事业，富有爱心、耐心与责任心，善于沟通；

3、身体健康，年龄原则不超过60周岁，优秀者可适当放宽。

应聘者请将个人简历、专业资格证书、薪酬要求等材料发送至邮箱5575009@qq.com，邮件主题按“应聘岗位 + 姓名”格式，我们将筛选后电话通知面试。

电话咨询：徐老师13469998484

加入湖北广电数字化老年大学，让我们携手点亮老年学员艺术人生，激活社区文化活力，共创文化繁荣！期待您的加入！

招生简章

一、招生条件

1、拥护中国共产党的领导，热爱祖国，遵纪守法。

2、年龄在45周岁以上，身心健康、无传染病、无精神病史或其它严重疾病，能坚持正常学习，自觉遵守学校规章制度的中老年人（80周岁及以上老年人需在家人的陪同下出具健康证明，并签订《安全责任承诺书》）。

二、开学时间

2025年秋季学期2025年9月1日（星期一）开学。学员按照所报班对应的上课时间依次来校上课。

三、授课安排

每学期各班安排16次课，每周上一次课。每次课90分钟，上课时间如遇节假日或其他原因停课，原则上顺延或安排时间补课。

上午：第一节课 08:30-10:00

第二节课 10:10-11:40

下午：第一节课 13:30-15:00

第二节课 15:10-16:40

四、报名方式

徐老师：13469998484

线上报名流程：微信扫码——选择线下课——报名汉口中山公园校区

汉口校区地址：江汉区解放大道1223号广播大院内（地铁2号线 中山公园站E出口）

注意事项

1、学员必须客观评估自身的身体状况，具有一定运动强度及运动量的课程，学员年龄原则上不得超过70岁。学员选课学习倡导动、静结合，运动类的课程不得连续上课。

2、学员在校期间应遵守国家的法律法规及学校的相关管理规定，学员要注意人身安全，自行保管好随身物品，要爱护学校公共设施和教学设备，如有损坏照价赔偿。学员在校期间如出现私自转让学位、冒名顶替上课或蹭课等违反学校相关管理规定的行为，取消本人学籍。

3、各教学班按学额招生。对招生人数不足的班级，学校根据具体情况可延迟开课、调整、合并或予以撤销。

湖北广电数字化老年大学客服

湖北广电数字化老年大学秋季课表

课程类型	课程名称	授课时间	授课教室区域
疗愈类	亲子疗愈	周一 09:00-10:30	静态教室2楼（汉口）
	绘画疗愈	周一 10:40-12:10	静态教室2楼（汉口）
舞蹈类	民族舞	周三 14:00-15:30	动态教室3楼（汉口）
	手势舞	周四 10:40-12:10	动态教室3楼（汉口）
	拉丁舞	周四 14:00-15:30	动态教室3楼（汉口）
器乐类	非洲鼓	周一 14:00-15:30	器乐教室2楼（汉口）
	声乐	周二 10:40-12:10	静态教室2楼（汉口）
	萨克斯	周五 09:00-10:30	器乐教室2楼（汉口）
	电吹管	周六 14:40-15:30	器乐教室3楼（汉口）
形体模特	形体	周二 09:00-10:30	动态教室3楼（汉口）
	模特	周三 09:00-10:30	动态教室3楼（汉口）
	模特	周三 10:40-12:10	动态教室3楼（汉口）
书画类	书法	周五 14:00-15:30	静态教室2楼（汉口）
健康类	健康养生	周四 09:00-10:30	静态教室2楼（汉口）

武汉工业游：解锁“硬核”与趣味的双重体验

近两年，打卡科创公司和现代工厂成为新风潮，“工厂游”并非新鲜事物，在欧美等地已流行多年，但在国内曾长期不温不火。如今，越来越多工厂向公众敞开大门，地方文旅积极推介，多地颁布鼓励工业旅游的政策，为这场变革按下加速键。武汉，这座工业底蕴深厚的城市，正以其独特的工业旅游资源，吸引着八方来客。

武钢文化旅游区：钢铁巨擘的硬核浪漫之旅

该旅游区位于青山武钢厂区内部，首期面积6.14平方公里，有18个特色景点和5大核心景区，游览约2小时。

踏入武钢，起初如置身公园，进入生产区后，硬核工业风扑面而来。铁轨蜿蜒、火车鸣笛、管道如巨龙，冷却塔似艺术装置，摄影爱好者狂喜。

在一号高炉遗址公园，硕大的“一号高炉”矗立中央，1958年毛主席在此见证第一炉铁水出炉，2021年它入选“国家工业文化遗产”，触摸屏可重现当年盛景。

走进2250产线，带上安全帽，热浪与金属碰撞声袭来。加热炉吐出红彤彤带钢，飞剪切边、机械臂编号，沉浸感十足。

此外，接待中心的历史图片和展品、炼钢操控中心的科学调度系统等，都让人沉浸式感受中国钢铁工业发展。一趟武钢工业游，让老武汉人重温奋斗岁月，新武汉人体验新奇震撼。

▲武钢文化旅游区

仟吉美味工厂：烘焙与农场的甜蜜邂逅

在武汉街头，Kengee仟吉烘焙店随处可见。而其背后的仟吉中央烘焙工厂与自营农场，构成了一场美味溯源之旅。

走进仟吉中央工厂二楼，80米长的透明参观走廊让人一眼览尽吐司面包生产线。从投料、成型、面带、切断到卷面团，一小时3000条吐司新鲜出炉的场景尽收眼底。上至三楼，冷冻蛋糕产线别有一番景象。蛋糕胚在传送带上历经切胚、夹馅、抹胚、速冻、装盒，成为德式黑森林蛋糕、生巧提拉米苏、杨枝甘露慕斯蛋糕等美味原型。

作为食品类观光工厂，DIY体验必不可少。现场提供饼干、面包、蛋糕、中式糕点等多种烘焙课程，难度各异，老少咸宜。

除了中央工厂，仟吉的自营农场也是一大亮点。这里时令蔬果丰富，草莓、葡萄等从农场直供面包馅料。每年农场还会推出春日派对、野菜季、草莓季等主题活动，让大家体验采摘乐趣，吃得健康。

▲仟吉美味工厂

▲周黑鸭观光工厂

“硬核”好车工业之旅：感受中国车谷的魅力

武汉经开区被誉为“中国车谷”，是武汉工业主战场。在这里，厂区变景区、生产线变风景线，工业旅游魅力十足。

猛士科技园建有湖北车企第一座“透明工厂”以及用户体验中心、越野体验赛道，为越野爱好者提供世界级东方越野体验。武汉智能网联汽车测试场将T5级测试场与F2级赛道相结合，拥有10大测试区，可组合形成130余种测试场景。路特斯全球智能工厂除了虚拟数字工厂，还有条“F1赛道”，游客可以见证钢板到汽车的转变，体验纯电超跑的“贴地飞行”。

▲扬子江糕饼文化园

可口可乐工厂：探秘“肥宅快乐水”的前世今生

走进可口可乐工厂，参观走廊让人了解一瓶可口可乐的诞生过程。集吹瓶、灌装、加盖、烘干功能为一体的生产线，平均每分钟灌装700瓶左右，满足湖北地区饮料需求。可乐灌装过程必须经过检测仪检测，不合格产品会被剔除销毁。

可口可乐博物馆展示了2019年武汉推出的三镇罐和汇集武汉十景的独特弧形瓶。参观工厂还有机会品尝可口可乐新品，小朋友可以参加可乐瓶创意绘画活动，当小小设计师。

周黑鸭观光工厂：科技与趣味的卤味盛宴

刚走进周黑鸭工厂，就被如童话般的建筑吸引，七彩花田、五彩建筑与花园相映成趣。

智趣馆超有趣，一楼展示企业文化，还能体验电子屏游戏，感受其数字化管理；二楼3D魔幻趣味馆有互动装置与视觉画，错觉空间令人称奇。穿过彩虹长廊，触摸体验展示生产流程，还能透过透明车间看生产。长廊尽头，布谷鸟“报信”，自动小推车送来新鲜产品，瞬间被抢空。

饱餐后，可在会议室学香辛料知识、做软陶DIY。最后一站是工厂体验店，满墙金灿灿雕像夺目，周黑鸭形象代言人小周周、嘿嘿和小丫丫相伴。店内产品、礼盒和周边琳琅满目，定价亲民。

黄鹤楼酒文化博览园：美酒与文化的深度体验

在黄鹤楼酒文化博览园，游客可以品美酒、赏美景、学文化。

仿清门楼古朴精致，与城市建筑风格形成鲜明对比。天成坊酿造车间内，原粮在地缸中沉淀酿成原酒，每缸都有专属编号。辛氏酒馆复刻了旧时酒馆原貌，游客可以围坐在实木方桌边，品尝近70度的黄鹤楼酒。原酒存储基地采用仿窑洞式建筑，常年恒温恒湿，让原酒老熟更好。酒文化博物馆展出面积三千余平方米，藏有100多件古代酒器酒具，反映了中国酒文化的源远流长。

扬子江糕饼文化园：老字号的传统与现代交融

创立于1938年的扬子江糕饼是湖北老字号品牌，承载着无数武汉人的味蕾记忆。

扬子江糕饼观光工厂内设置了仿古的婚礼寿宴场景，供游客拍照留念。每到中国传统节日，古风DIY研学教室便热闹非凡。清明假期，游客可以在这里体验包青团，感受传统节日氛围。透明生产区以糕饼烘焙生产线为特色，没有花里胡哨的展陈，却让人感受到传统糕饼制作的魅力。

武汉的工业游，是一场“硬核”与趣味的双重体验。无论是美食爱好者、科技迷还是文化追寻者，都能在武汉的工业游中找到属于自己的精彩。快来武汉，开启一场难忘的工业之旅吧！

（来源:综合信息）

江城新景：武汉新添四大特色公园

在武汉这座充满活力与历史底蕴的城市里，新的公园如璀璨星辰般不断涌现，为市民和游客带来了全新的休闲体验。今天，我们一同走进武汉的四大特色公园——武汉麓客岛、武昌湾1956公园、科学·家古树公园和黄龙山公园，领略它们的独特魅力。

▲武汉麓客岛

▲黄龙山公园

▲武昌湾1956公园

▲科学·家古树公园

武汉麓客岛

位于长江新区谌家矶大道7—20号的武汉麓客岛于今年8月营业。步入景区，满目葱茏，大片草坪与绿树相映成趣。沿坡道上行便是“天梯草坪”。这片依山势缓缓倾斜的草坡，如梯田般层叠，远望仿佛一架通往天空的绿梯。

临近湖边，一片约2000平方米的巨大草坪平坦如熨，四周绿树环绕，只留一方纯净蓝天。修剪整齐的短草在阳光下泛着柔光，踩上去沙沙作响，富有弹性。这片开阔地被设计为“森之剧场”，可承载户外演出，在自然中营造艺术氛围。

“勇者之丘”化身为森林冒险乐园，这里针对不同年龄段设置了攀爬、滑索、玩沙等挑战项目。

“小岛动物农场”内，偶尔可见羊驼三三两两从屋舍走出，漫步至人行道，大方接受游客拍照。这里提供动物投喂、巡游、挤奶等特色农牧体验，适合亲子互动。

环岛而行，开阔的湖面就在身旁。湖畔的生态设计颇为精妙：木质栈道与石子小径交替延伸，方便游客亲水，同时最大限度减少对环境干扰，两侧种植的千鸟花、狼尾草散发着淡淡清香。

依托丰富的水域资源，麓客岛打造了多层次亲水体验：“玩水营地”提供皮划艇、桨板、背包船等专业水上运动装备租赁与教学；“水线公园”融合互动科技玩水装置，让孩子们在嬉戏中学习水文知识。

麓客岛引入了多家特色鲜明的品质商户，首期引入三夫营地、好甜圈等6家武汉首店，显著提升区域商业活力。

武昌湾1956公园

武昌湾1956公园位于老武昌城文昌门外，从张之洞路至解放闸（巡司河口），全长约1.1千米。

最推荐傍晚来打卡，因为日落后的蓝调时刻真的太美了。天空将黑未黑，呈现深邃的蓝色，公园的景观灯亮起，色彩非常迷人。位于公园中段的观景台深入长江中，橘红的栏杆与鹦鹉洲长江大桥遥相呼应。

由于长江在这里划出一道湾，观景台的方向几乎正对鹦鹉洲长江大桥，看上去好似在长江中心观景，非常壮观。远处的杨泗港长江大桥、白沙洲长江大桥等也尽收眼底。

由观景台往下游走，可以看到一个历经沧桑的黄色塔吊，粗大的钢架、黑色的吊机……工业风满满。塔吊上的射灯还在江面打出毛泽东的词作《水调歌头·游泳》，很炫酷。

再往前，在靠公园北入口的地方竖起了一个方框，五线谱的造型呼应了附近的武汉音乐学院。方框正好框住了江对岸鹦鹉洲长江大桥的桥墩，像一幅油画。

逛累了可以去岸边的鹅社·文昌书局转转，展陈漂亮。在靠近窗边的座位上看书、喝咖啡很舒适，壮观的江景抬头可见。

在武昌湾最突出的岸线上，毛主席雕像高高耸立，一旁红色的石壁上，刻着毛泽东的著名诗词《水调歌头·游泳》《菩萨蛮·黄鹤楼》等，字体潇洒奔放。毛泽东1956年第一次畅游长江，正是在如今的塔吊下游下水。之后不久，他写下“一桥飞架南北，天堑变通途”。这也是公园名叫“武昌湾1956”的原因。

而之所以叫“湾”，是因为下游的龟山、蛇山锁住了大江，长江水流向武昌岸边冲撞，在巡司河口绕出了个湾。如今站在岸边，可以感受到比其他江段明显更强的“惊涛拍岸”，像海浪一样源源不断。

科学·家古树公园

武汉新城光谷科学岛新添一座古树公园，由8株百年古树与17位科学家雕像组成的主体景观，使该园凸显出鲜明特色。

这座古树公园位于光谷科学岛西侧，科学岛西路与港湾路交会处，面积1.5万余平方米，暂名“科学·家古树公园”。

古树公园的核心景观为8株百年古树形成的古树群。古树群位于公园地势最高处，有小叶朴、朴树、黄连木、小叶栎、麻栎和三角枫等多种古树，树龄115年至155年。每一株古树都枝繁叶茂，亭亭如盖。这些古树分别被围上了护栏，树穴内覆以松鳞，挂牌实行三级保护。树下还设置了躺椅，供游客休憩、打卡。

古树公园的缓坡草坪区，矗立着从光谷广场迁移而来，与湖北渊源深厚的17位古今科学家雕像，包括毕升、李时珍、李四光、王竹溪等，体现出浓厚的人文气息。

黄龙山公园

近日，位于三环线以北、黄龙山北路以南的黄龙山公园开园。该公园依黄龙山而建，环绕山脚，分为乐之园、水之园、森之园、花之园四大区域。

乐之园位于黄龙山北路中段，集儿童游乐、康体健身等功能于一体，其中一处名为“龙珠乐园”的大型游乐场深受孩子喜爱。最引人注目的是坡地顶端的三颗硕大的“龙珠”造型圆球。球体内部绘制了充满童趣的太空主题图案，星球、宇航员、飞船点缀其中，仿佛置身于奇幻的宇宙世界。“龙珠乐园”不远处是康体健身区，配备了篮球场、小型足球场、羽毛球场、乒乓球场和棋台。

黄龙山南坡西端的森之园是亲近自然的好去处，一条约800米长栈道，连接黄龙山北坡和南坡，还可对接黄龙山的山林步道。在郁郁葱葱的树林间，一座露天的森林书吧悄然融入自然之中，森系氛围十足。市民可以在树影斑驳中静静坐下，伴着鸟鸣虫语，翻开一本喜爱的书，享受惬意的阅读时光。

花之园位于黄龙山东路，与山顶绿道连通。市民顺着绿道下山，便可步入这片绚丽多彩的月季主题花园。

武汉的这四大特色公园，各具魅力，各有千秋。让我们一同走进这些公园，去感受大自然的魅力，去领略历史文化的韵味，去享受生活的乐趣。

（来源：综合信息）

甲鱼,武汉深夜食堂的“硬核”江湖味

如果要给食材的颜值打分的话,甲鱼就算不是倒数第一,起码也在排行榜底部。但论味道,甲鱼的美味又正好跟颜值成反比。

一勺“甲鱼冰淇淋”,在美食综艺《一饭封神》里刷爆了不少网友的认知,也让甲鱼这种古老的食材重回许多年轻人的视野。

甲鱼,形象板板正正、略带土气的食材,许多人对它的印象只有一个——宴席上才会出现的滋补佳品。然而在江湖气十足的美食之城武汉,甲鱼却是最接地气的凡俗美味,就像武汉人对它的爱称“jio(脚)鱼”一样亲切自然。承包了武汉几代人的记忆。

武汉,正用它最市井、最鲜活的方式,告诉所有人:甲鱼的灵魂,不在猎奇,而在生活。

酱烧、辣卤、慢炖……武汉人吃甲鱼有多少门道

武汉夜市大排档里,甲鱼常与卤牛蛙、卤鸭脖为伍,做成麻辣卤味,按只售卖,二十多块就能拿下。在湖北一些县市,它甚至曾作为酒席凉菜登场,如今,它更多成了一种轻松随意的市井消遣。

至于武汉热烹甲鱼,本地发展出一套复杂的复合酱料体系,用荆沙豆瓣酱打底,再调以辣椒、花椒和多种秘制香料。每一家叫得出名号的甲鱼馆子,都号称拥有独门酱料秘方,但万变不离其宗——终归是浓油赤酱、咸鲜香润。

做甲鱼不能勾芡,因为那肥厚的裙边本身就富含胶原蛋白,自然形成浓稠的胶质,额外勾芡,反而破坏天然口感。真想添些丰润层次,不妨舍简就繁。用猪骨、肉皮、牛骨熬成高汤作底,与甲鱼同锅慢煨。半小时下来,鲜味层层交融、互相托举,胶质润而不黏、厚而不滞。

因为汤汁醇厚易凝,甲鱼菜上桌必架小火慢煨。垫底的多是冬瓜、白菜这类时蔬,耐煮之余自身出水,免糊锅、吸荤鲜——素菜荤吃,一派满足。

或许是因地制宜,最后甲鱼肉的回甘中还带着一点黑胡椒的余韵。武汉人煨藕汤、鱼糊汤粉、重油烧麦都会用上黑胡椒的辛香作为点睛,没想到吃甲鱼肉也能在其中找到味蕾偏好的相似性。

做有做的讲究,吃,又有吃的讲究。

吃甲鱼,先要吃裙边。裙边其实就是甲鱼背甲边缘的一周软肉,出锅后满满胶原蛋白;四只脚爪瞧着不起眼,久烧之后皮筋酥烂、缝藏浓汁,边嘬边饮,快意十足;腹肉嫩滑如顶级蟹肉,颈肉嚼起来韧中带嫩,毫不干柴。

真正的老饕从不满足于只吃肉。点单时扬声嘱咐老板“把杂留下”,这句话,便是打开风味暗号的钥匙。

烧制出来的甲鱼肝呈深褐色,风味类似鹅肝,口感带些许粉糯,端上桌属于行家必争的美味。甲鱼心小小一颗,肉质紧实,非常细腻。甲鱼肠不走寻常路,口感类比鸭肠,爽脆、弹牙,有点意思。甲鱼蛋其实也风味十足,珍珠般大小,蛋白糯,蛋黄鲜,标准的小身体大能量。

肉扫空,酒喝干之后,若还有多余的甲鱼汤汁,老板都让人不要浪费。剩余的汤汁打包带走,次日煮点碱面再浇上这酱汁,又是熨帖的一餐。

武汉,隐藏的甲鱼之城

中国人吃甲鱼,很有些年头了。

早在《诗经》中便有甲鱼作为食物和贡品的记载。到了战国时期,屈原为悼念楚怀王作《招魂》,回忆当年宫廷宴饮的奢华场面,更是说得直白,“肥牛之腱,臑若芳些……胹鳖炮羔,有柘浆些。”——意思是豪华宴席里搞了鲜香的牛腱子,还煮了甲鱼,烤上羊羔,配上甜美的甘蔗汁……

甲鱼由于寿命很长,寓意长寿,一直是寿宴上的必备菜。再则甲鱼外壳坚硬,形状厚重,也象征着事业稳固,家庭安稳。在谐音梗里,甲鱼“裙边”中“裙”与“群”同音,衍生出“富甲一方”“群贤毕至”等吉祥寓意,简直是居家旅行必备气氛烘托全能选手。

上世纪90年代,武汉甲鱼价格在50-80元/斤,一顿甲鱼吃下来,得花掉普通人半月的工资。武汉代表性作家池莉的小说《来来往往》里,曾让主角张罗过一桌彰显实力和诚意的酒席,其中的菜品有“太平洋的大龙虾刺身,日本的三文鱼刺身和甲鱼”,甲鱼之奢华也可见一斑了。

九十年代中后期,随着甲鱼养殖业的迅速发展,武汉及其周边地区逐步建立起成熟的甲鱼供应链。比方说湖北应城,作为国家地理标志产品“汤池甲鱼”的产地,率先采用温泉水育苗的创新模式;而洪湖则依托辽阔的水面,推行生态养殖。这些都让武汉人能够享用到稳定且优质的甲鱼。

而对土生土长的武汉中年人来说,约吃甲鱼,就意味着做好了宵夜持久战的准备。那是一个信号:今晚要卸下心防,在烟火缭绕的“深夜食堂”里聊点平时难开口的家常。先抿几口酒,再夹一筷炖得烂糯的腹肉,话就慢慢铺开。

同样,它也是年轻食客们释放天性的江湖战场。大学宿舍的兄弟几个、相约聚餐的年轻情侣,围坐在街边排档的炉火旁,点上一份性价比最高的甲鱼煲。不为应酬,只为极致的鲜美与大口吃肉的痛快淋漓。这一刻,甲鱼是他们共同经历的味觉狂欢。

(来源:风物君)

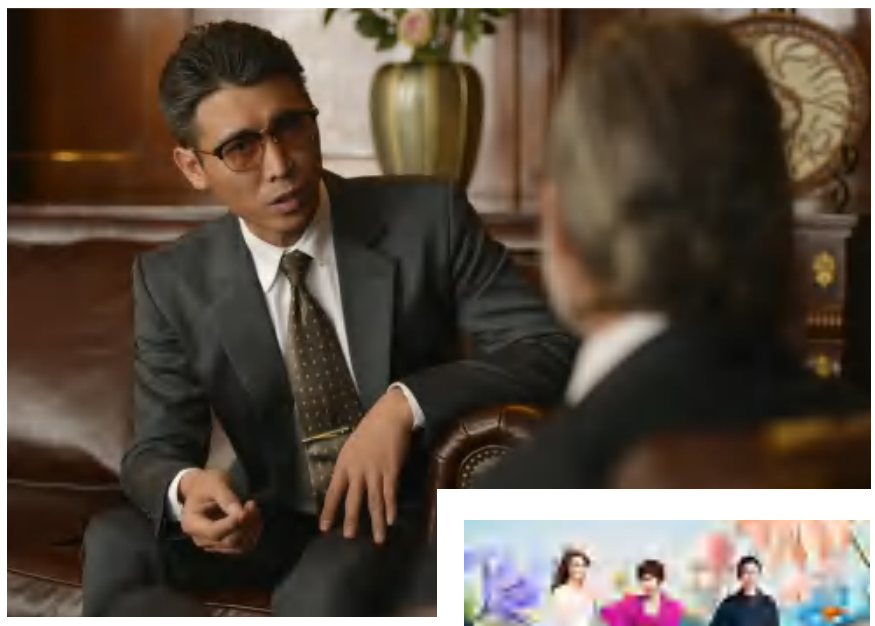
2025年10月15日 责编:陈静 美编:舒志雄

"老baby"逆袭记:50+艺人如何成为综艺新顶流

李乃文今年很忙。一是他作品不断,出演了《北上》《棋士》《凡人修仙传》《归队》等多部影视作品;二是他成为综艺节目的座上客,在《哈哈哈哈哈》第五季、《地球超新鲜》《王牌对王牌》第九季中皆有出色表现。有网友调侃,出道27年、现年50岁的李乃文是"老来得粉"。

李乃文的走红,恰恰也验证了内娱"老baby"所具有的无限可能。

以李乃文、唐国强、刘晓庆、叶童等为代表的"老baby"型艺人今年集体在综艺里乘风破浪,贡献了很多意料之外的"综艺新叙事",让网友不禁感叹"越老越妖""五六十岁正是闯的时候"。



藏不住的"综艺圣体"

李乃文年轻时演过不少主角,身上有很强的文艺调性,但观众普遍认识他,却是通过他近年来饰演的反派——《我不是药神》里缺少人情味的医药代表,《悬崖之上》里心狠手辣、冷漠算计的特务头子,《棋士》里游走于灰色地带、爱下围棋的企业家……饰演这类反派,李乃文往往着装体面,发型一丝不苟,有种"斯文败类"的既视感。而这种不怒自威,恰恰与他戏外的风趣幽默形成了一种"反差萌"。

在《哈哈哈哈哈》第五季里,他原本只是飞行嘉宾,结果因闹出笑话一箩筐,得以迅速返场。节目中,他留下的名场面包括但不限于:想拉范志毅组CP,结果说成了"我们不是PK,我们是PC来的",说罢全场嘉宾大惊失色,以为他"自曝"大瓜;抽到卧底牌后立刻露出慌张表情,几乎把"我是卧底"写在脸上;与邓超比赛打台球,结果杆杆落空,只是一味地耍赖……因为太过抽象,直接被邓超奉为"综艺之神"。

综艺《地球超新鲜》中,李乃文已升为常驻嘉宾。节目中,他继续爆梗不断,时而努力背人名,结果将龚俊背成了宫崎骏;时而全程脱线,不知其他人在聊什么,瞪一双迷茫的大眼睛看起来十分招笑。

而当李乃文登上《王牌对王牌》第九季的舞台时,他已然成了节目的"香饽饽"。第一期,他和金靖有段"反客为主"的片段颇为出圈,把观众钓成翘嘴。两人的"互油",直嗑得观众死去活来。

如此"综艺三连"下来,人们愈发品出了李乃文的"综艺圣体"。同时,好笑之余,人们也能从他身上收获感动,看到一个被迫入局的中年人为了融入年轻人所做的种种努力。

"老戏骨"的第二春

除李乃文外,今年还有多位高龄艺人带飞了综艺节目。网友将这类高龄艺人统称为"老baby"型艺人。

这里的"老"并非单纯指代年纪,更指代艺人的国民度。

今年"老baby"的综艺大冒险,由75岁的刘晓庆率先打响。在年初的《一路繁花》里,刘晓庆因气血足、精神状态和身体素质遥遥领先,受到了观众的广泛好评。她能在高原上空腹行走健步如飞,也能在25米的泳道上轻松游数个来回,还能一边照顾后辈牛在在、一边爬上玉龙雪山,甚至在路上遇见老人,她还会下意识地喊对方"大爷"——即便对方年龄可能比她还小。

62岁的叶童紧随其后。她在《乘风2025》的舞台上愈战愈勇,持续收获热度,与其他年轻的姐姐们一起学动作、熬夜练习,十分专注认真,没有丝毫懈怠,在四公舞台上更是凭借唱跳舞台《My Way》带领全队赢得了全场第一。

73岁的唐国强同样不甘示弱。在综艺《这是我的西游》里,他凭借"辨认时代少年团"的爆梗名场面给观众制造了不少欢乐,并在混淆时代少年团成员姓名、长相的前提下,留下了能让粉圈撕上三天三夜的金句:我天,你看这俩长得一样!在引发阵阵笑声之余,被网友戏称为"马冬梅式认人"。不仅如此,唐国强还与"直播抽烟"的李乃文类似,制造了令人啼笑皆非的节目事故——明明录制着优酷的节目,却当着一众嘉宾和镜头的面,公然称赞"竞品"B站:"我真的特别感谢Bilibili!"好笑程度直接拉满!

如果说,第一个想出邀请刘晓庆上综艺的人是个天才,那么,当"老baby"接二连三地在综艺里混得风生水起,那这种另辟蹊径的选角思路,也就顺势成为了一种业内通行的方法论。

"老baby"的出现,在某种程度上满足了内娱"渴活人已久"的愿望。相较那些"综艺老油条"来说,他们身上有着综艺新人的生涩喜感,同时又不乏年龄带来的从容姿态。节目中的他们,凭借年龄、资历、业务能力等底气加持,松弛且"不装"。即便他们偶有"差池"、冒犯,也只会让人会心一笑。

得失之间

"老baby"之所以能成为综艺市场的宠儿,主要就得益于他们身上的神秘感。因为之前很少上综艺,所以观众不知道他们的做派、路数,会为他们的表现感到惊喜,进而被深深吸引。但话又说回来,这种神秘感其实是有保鲜期的。一旦"老baby"熟悉了综艺的玩法,那他们也会像陈赫、孙红雷、邓超等人一样,沦为"综艺老油条",不再具备起初那样的新鲜感。

不仅如此,上综艺还是一把双刃剑,虽然会带来流量和金钱,但对演员本身也是一种消耗,对影响演员的神秘感及其之后的角色塑造。

这个问题在像李乃文这样的中生代演员身上表现得尤为明显。他在采访中曾不止一次地提到这个问题,认为上综艺能让他被认识、被关注是一件好事,他也很喜欢综艺里的轻松氛围,但他清楚"我的'根'还是在镜头前的角色里,所以适可而止才能走得更稳"。

同时,对"老baby"来说,上综艺的机会往往与风险并存。在人们盛赞"老baby"的出圈瞬间时,也会担心这样的强度是否会影响他们的身体健康、人身安危。在《一路繁花》中,刘晓庆因装修材料中毒上吐下泻,蔡明低血糖饿到手抖、出现了严重的高反。在《乘风2025》中,叶童凌晨还在进行高强度的舞蹈练习。在《哈哈哈哈哈》第五季里,李乃文在被范志毅追逐时就曾摔了个四仰八叉、胳膊破皮。

尽管经由这些遭遇,节目组制造出了一定的真实、励志和喜感,但观众们还是忍不住要为他们捏一把汗。毕竟,玩笑式"虐老"与真虐老之间往往只有一线之差,需节目组去谨慎地平衡掌握。

总体来说,"老baby"越来越多地出现在综艺上,还是利大于弊。观众之所以把他们当宝,不仅仅是因为他们的反差萌,还因为他们身上有种永不褪色的精神魅力和与积极向上的挺拔气质——愿意谋求转型,愿意迎合大众。而这也让观众深刻体会到了他们"活到老拼到老"的干劲儿。如此,他们的存在便让综艺节目变得不再仅仅是一种娱乐方式,更是一种精神滋养。 (来源:24楼影院)

国庆档后的新片能否拯救你的“片荒”?

《一战再战》

导演:保罗·托马斯·安德森
主演:莱昂纳多·迪卡普里奥
上映时间:10月17日

10月的重头戏。改编自美国作家托马斯·品钦创作的长篇小说《葡萄园》。讲述了一位曾有激进过往的父亲,如今带着女儿过着隐姓埋名的平静生活。然而当作为白人至上主义者的上校追踪他们时,他们不得不再次踏上逃亡之路的故事。

《创:战神》

导演:乔阿吉姆·罗恩尼
主演:杰瑞·德莱托、格蕾塔·李
上映时间:10月17日

迪士尼创战纪系列第三部电影,2010年《创:战纪》的同世界观续作。将会讲述高度复杂的程序Ares从赛博空间被派往现实执行一项危险任务的故事。

这个系列比较出彩的就是对未来世界的另一种刻画,目前已经北美试映,评价感人,乏善可陈,据说是迪士尼又一部毁经典的作品。

《小山河》

导演:彭臣
主演:陈昊宇、吴彦姝、彦希
上映时间:10月18日

电影讲述了26岁的青禾从深圳返回湖南老家,在与外婆相伴的日子里,重新认识了早逝的父亲、理解了改嫁的母亲,并在与好友小龙、美素的相处中,完成了一场与自我和解的自愈之旅。已经不知道是多少年前的片子了,看故事有一种低配版《小森林》的感觉。

《绮梦之旅》

导演:郭共达
主演:科林·法瑞尔、玛格特·罗比
上映时间:10月18日

机缘巧合之下,莎拉和大卫两个陌生人穿过时空之门,踏上了一场大胆、绚烂,充满未知的冒险之旅。他们回到过去,重历了各自生命中至关重要的时刻,也见证了对方命运的转折点,而他们之间的关系,又是否会因此改写?

《偷天换日》

导演:达伦·阿伦诺夫斯基
主演:奥斯汀·巴特勒
上映时间:10月24日

改编自查理·休斯顿同名小说,讲述了一名前棒球运动员无意中跌进1990年代纽约市中心的犯罪黑社会,展开一场狂暴的生存之战的故事。

《下一个台风》

导演:李玉
主演:张子枫、张伟丽、李心洁
上映时间:10月25日

讲述了一场台风过后,四个分别来自都市和渔村的女人相遇后渐行渐近,同时遭遇人生台风的故事。

《旁观者》

导演:松太加
主演:陈坤、王砚辉、刘敏涛
上映时间:10月25日

导演松太加首次尝试汉语片。

讲述了离家16年的儿子因为父亲病危重返故乡,和哥哥姐姐重聚后,通过探寻父亲生活轨迹揭开家庭隐藏多年秘密的故事。

《即兴谋杀》

导演:程亚楠
主演:李庚希、邓家佳、刘奕铁
上映时间:10月31日

各方各面都像是对《扬名立万》拙劣模仿的新导演首作。讲述了李庚希饰演的半瘫少女在离家17年后,重返位于一座怪异孤岛上的故居,与性格迥异的众人展开了一场逐步揭开复仇的故事。

金秋时节，北京天津的壮丽画卷

湖北卫视　喜子旅行团

金色九月，这湖北卫视《喜子旅行团》组织了一群对历史的敬畏、对美景的向往的百多人队伍，带着满心的欢喜与激动，踏上了前往北京的列车，开启了一场北京天津之旅。

抵达北京的那一刻，空气中弥漫着历史的厚重与现代的活力。喜子欢乐旅行团带领着大家来到天安门广场，仰望着雄伟的天安门城楼，心中涌起一股难以言喻的自豪感。团友们有的激动地拍照留念，有的静静地伫立，感受着这份庄严与神圣。

故宫，承载着明清两代的辉煌与沧桑。踏入故宫的那一刻，仿佛穿越了时空，回到了那个金碧辉煌的年代。我们沿着中轴线缓缓前行，太和殿、中和殿、保和殿，一座座宫殿依次展开，宛如一幅精美的画卷。导游详细地为我们讲解着每座宫殿的历史与用途。

八达岭长城，是中华民族的象征。当我们站在长城的脚下，仰望着那蜿蜒起伏的巨龙，心中不禁感叹大自然的鬼斧神工与古代劳动人民的智慧。我们沿着长城的台阶一步步攀登，虽然有些吃力，但大家都充满了斗志。

圆明园，曾经的万园之园，如今只剩下断壁残垣。我们站在大水法的遗址前，默默地悼念着那些曾经的辉煌。

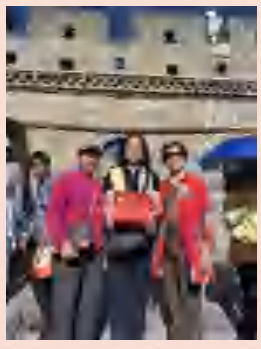
颐和园，是皇家园林的典范。昆明湖的碧波荡漾，万寿山的绿树成荫，构成了一幅如诗如画的美景。颐和园的美，不仅仅在于它的自然景观，更在于它所蕴含的文化底蕴。这里的一草一木，一砖一瓦，都承载着历史的记忆。

鸟巢和水立方，是北京的现代地标。当我们来到奥林匹克公园，看到这两座建筑时，心中充满了惊叹。鸟巢的钢结构如同一只巨大的鸟巢，充满了力量与美感。水立方的蓝色泡泡状外观，在阳光下闪闪发光，仿佛是童话中的水晶宫殿。我们感受着这座体育场的宏大与壮观。

恭王府，是清代规模最大的一座王府。这里曾经是和珅的府邸，后来成为了恭亲王奕䜣的住所。府内的建筑布局严谨，园林景观精美。我们漫步在花园中，欣赏着那些假山、池塘、亭台楼阁，感受着古代王府的奢华与气派。

北京的行程结束后喜子旅行团带着大家来到天津。海河，是天津的母亲河，两岸的美景尽收眼底。古老的建筑与现代的高楼大厦交相辉映，构成了一幅独特的画卷。海河的水波荡漾，微风拂面，让人心旷神怡。听导游讲述着天津的历史。天津是一座有着深厚文化底蕴的城市，它见证了中国近代的许多重要历史事件。海河两岸的建筑，如天津之眼、古文化街等，都成为了天津的名片。我们在古文化街上品尝着各种天津特色小吃，感受着这座城市独特的魅力。

在返回的列车上，我们每个人的脸上都洋溢着满足的笑容。这次旅行，将成为我们一生中最美好的回忆之一。这次湖北卫视《喜子旅行团》北京天津之旅，带领着观众朋友深刻体会到了北京天津城市的独特魅力。七天的行程中，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。观众们更是感叹：“‘跟着喜子去旅行，一路好心情！”不是一句空话，而是确确实实，真真正正的体验感！如果您也想体验一场舒舒服服的旅行，北京绝对是一个不错的选择。



跟着喜子去旅行，一路好心情！