



“公园20分钟效应”亲测有效

今日故事

前段时间，“公园20分钟效应”刷爆朋友圈。我试了一下这个“效应”，真的管用。

上周日，我和朋友相约去逛武汉黄塘湖公园，尽兴而归。于是，我在网上分享了自己的心得，得到不少网友点赞。

去年，我从外地来到武汉工作。周末闲暇时，我一般会到处逛逛。武汉的公园挺多，各具特色。我有了一个想法——要逛完武汉50座免费公园。

起初，我的探索范围主要在家附近。随着对公园的日益痴迷，我开始在网上搜索，把别人推荐的好去处一一加入自己的清单。每到周末，我就会和朋友一起去不同的公园走一走。从盘龙城国家考古遗址公园到楚望台遗址公园，从张毕湖公园到梧桐雨公园，不知不觉中，我已经逛完27座公园。

每一座公园，我都有不一样的发现：青山公园像现实版“绿野仙踪”，人不多，空气非常清新；梧桐雨公园很大，有许多儿童游乐项目，还可以骑马；小南湖公园是赏荷胜地，与万松园美食街相距不远；四美塘公园里有一座老相机博物馆，藏着许多各式各样的老相机……

让我印象最深刻的是逛的第13座公园——常青人才公园，不仅游乐设施多，还有很多“高科技”。我和朋友逛到健康跑道时，看到不少游客站在一块显示屏前。出于好奇，我走近发现显示屏居然可以通过人脸识别记录跑步成绩。更让我们惊喜的是，这座公园里还隐藏着一座“城市书房”，免费向公众开放。



网友@小懒在盘龙城国家考古遗址公园留影。

我和朋友不禁感叹：“没想到武汉的公园已经‘进化’到这个程度了！”

不得不说，在绿荫下散步，在长椅上发呆，松弛感拉满，每次逛完公园真的会让我神清气爽、心情愉悦。“公园20分钟效应”亲测有效！你还能推荐武汉哪些免费公园值得一逛吗？

——大武汉客户端网友@小懒

延伸阅读

一项研究认为，“公园20分钟效应”是指，每天在户外待上一小段时间能够让人更加快乐、即便不做剧烈运动，只是每天到公园待20分钟，也能让人拥有更好的状态。



黄昏时分，天边渐渐染上深邃的蓝紫色，宛如一位画家轻轻挥洒的新水彩。一个姑娘站在岸边，举起手机，仿佛要将这份宁静与美丽永远定格。——大武汉客户端网友@清风竹影 摄



尖尖小荷与老莲蓬同框，展现了生命从新生到成熟的自然过程。这一过程不仅体现了生命的多样性，更蕴含着某种哲理——小荷成熟后，荷花绽放；荷花凋谢后，长出莲蓬；莲蓬的果实又成为新一代生命的起点。这种新老交替、生生不息的循环正是大自然神奇和伟大之处。

——大武汉客户端网友@心比海宽

今日美文

生生不息

尖尖小荷与老莲蓬同框，展现了生命从新生到成熟的自然过程。这一过程不仅体现了生命的多样性，更蕴含着某种哲理——小荷成熟后，荷花绽放；荷花凋谢后，长出莲蓬；莲蓬的果实又成为新一代生命的起点。这种新老交替、生生不息的循环正是大自然神奇和伟大之处。

——大武汉客户端网友@心比海宽

今日热评

我就住在塔子湖附近

夜间优惠停车场开放后，我确实感到方便了许多。希望武汉能推出更多夜间优惠停车场。

——大武汉客户端网友@小范儿 点评《低至70元/月！武汉多地对外开放》

（整理：张惠惠 实习生范婷婷）

大学生转两次飞机来汉捐髓

台风阻挡不了他救人的步伐

长江日报讯(记者李慧 实习生沈婧怡 通讯员李晨)从福建漳州到湖北武汉，动车只需8小时。受台风“格美”影响，陈源(化名)转了两次飞机、花了40多个小时才抵汉。即使颇费周折，他也没想过放弃。8月1日，他在武汉市中心医院成功捐献230毫升造血干细胞悬浮液，为华南地区一名急需救助的白血病患者送去“生命之源”。

陈源是一名即将读大三的学生，今年21岁，家住福建省漳州市，在湖北省咸宁市上大学。2023年上半年，还在读大一的他看到学校有献血车，便主动上前无偿献血，并报名成为造血干细胞捐献志愿者。“当时想到能帮助一些人，给患者带去希望，我很自然地报名了。”陈源说。

今年3月下旬，咸宁市红十字会工作人员给陈源打来电话，告知他与一名白血病患者配型成功，询问是否愿意捐献造血干细胞。陈源当即答应了。陈源说，他当时心情很激动，没想到一年时间就匹配上了。经过进一步高分辨检测，他与患者的配型结果完全吻合，可以捐献造血干细胞。得知他与患者配型成功后，他的家人非常支持他的决定。

陈源计划7月27日从漳州出发，但受台风“格美”影响，当天的动车全部晚点或停运。为了按时抵达武汉，陈源立即调整出行计划，于7月26日晚从漳州坐动车前往厦门，再从厦门坐飞机到北京，又从北京转机于7月28日凌晨2时抵达武汉。原本将近8个小时的直达路程被拉长到40多个小时，多次周转让陈源有些疲惫，但他坚持了下来。“这是一次挽救生命的机会，除非遇到不可抗力因素，我没想过放弃。”

连续5天进行注射动员剂等准备工作后，陈源于8月1日成功捐献230毫升造血干细胞悬浮液，成为湖北省第663位、全国第18149位造血干细胞捐献者。

我市发布自然灾害风险形势分析 8月份平均气温比常年同期偏高

长江日报讯(通讯员齐若含 记者陈其雄)7月30日，武汉市减灾委员会办公室(武汉市应急管理局)发布8月份武汉市自然灾害风险形势分析。

据气象部门预测，8月份，全市平均气温29℃~30℃，较常年同期偏高1.1℃~1.2℃，高温日数(日最高气温≥35℃)偏多，主要高温可能发生在8月上旬和8月中旬；预计总降水量120毫米~150毫米，较常年同期偏少一至二成，主要降水过程预计出现在8月中旬后期至下旬前期以及下旬后期，局地伴有短时强降水、雷电、大风等对流天气。

据预测，8月份，长江流域降水量较常年偏少。其中，长江上游和长江中下游降水量均偏少。在主汛期，举水、倒水、淝水、府河等重要中小河流可能出现较大洪水，梁子湖、斧头湖等湖泊可能出现超警戒以上水位，山区河流可能发生山洪，部分水库可能出现超汛限以上水位。受大气降雨及相关因素影响，全市8月份诱发地质灾害的可能性较高。

武汉8月份平均气温略低于7月份，降水量比7月份减少，出现高温、干旱以及短时强降水、雷电、大风等强对流天气的可能性较大。市减灾办提醒广大市民朋友，密切关注气象台短时临近预报，尽量避开高温时段从事露天作业及出游、出行等户外活动，适当错峰用水、用电，严防暑期溺水，确保安全避暑；雷暴大风期间，非必要不出行，做好个人灾害风险防范，确保生命安全。

67岁退役女军人建军节当天江中救人

长江日报讯(记者刘晨玮 通讯员刘冬 侯西子)快、快、快！救人！8月1日清晨6时30分左右，武汉长江救援志愿队江岸支队67岁女队员石玉莲正在汉口江滩三期岸边值守，接到市公安局水上分局长江二桥派出所的信息，得知附近有人不慎落水，当即与队员吴耀军跑向现场。

“在那边！”按照旁边市民的提示，两人循声望去，看到一个人在长江中沉浮，距离岸边约100米。两人拿起救生圈果断地跳入江中，向落水者奋力游去。游到落水者身边，两人给其套上救生圈，合力将其托着游回岸边。

此时，市公安局水上分局长江二桥派出所警官在岸边接应，120救护车也已抵达现场，大家合力把落水者抬上救护车救治。

落水者是一名中年女子。“抢救及时，生命体征平稳，没有生命危险。”经过紧急救治，中年女子慢慢恢复意识。看到中年女子脱离生命危险，石玉莲和吴耀军才安心地离开。

长江日报记者了解到，石玉莲和吴耀军今年都是67岁。其中，石玉莲是一名退役军人，1973年从广东老家来到武汉入伍，直到1988年转业到地方工作。

石玉莲自幼喜欢游泳，多年来一直坚持锻炼。她还是江岸区游泳协会会员、江岸区红十字水上救护志愿服务队队员。

2010年，武汉长江救援志愿队成立时，石玉莲是加入的首批队员之一。14年来，她每年都在长江边参加值守巡逻工作。

“这是举手之劳，我们每一位队员都会这样做。”石玉莲说，今年入夏以来，武汉长江救援志愿队各支队都加大了值守巡逻力度。队员们轮流值守，承担着防溺水宣传和救助溺水者的任务。8月1日，她负责值守的时段是清晨6时30分至上午8时30分。轮到她值守时，她习惯提前15分钟到达值守点。

“我早就养成了这个习惯，不值守时也要天天在江边转转。”

为了保持体能，石玉莲几乎每天都会去长江里进行游泳训练。平时，队员们会定期接受救援技能培训。培训中，队员们均被告知首先要确保自身安全，开展救援时要尽可能使用救生装备，要相互密切配合来完成救援任务。“从今天来看，我们完成了任务。”石玉莲说。

这是石玉莲第一次勇救落水者。她回忆，跳入江中的那一刻，她完全没有考虑个人安危。“救人是出于本能，每一位退役军人都不会犹豫地挺身而出。”

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。



石玉莲和吴耀军正在长江中救人。

达值守点。“我早就养成了这个习惯，不值守时也要天天在江边转转。”

为了保持体能，石玉莲几乎每天都会去长江里进行游泳训练。平时，队员们会定期接受救援技能培训。培训中，队员们均被告知首先要确保自身安全，开展救援时要尽可能使用救生装备，要相互密切配合来完成救援任务。“从今天来看，我们完成了任务。”石玉莲说。

这是石玉莲第一次勇救落水者。她回忆，跳入江中的那一刻，她完全没有考虑个人安危。“救人是出于本能，每一位退役军人都不会犹豫地挺身而出。”

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

据了解，石玉莲的丈夫也是一名退役军人。8月1日下午，江岸区退役军人事务局相关负责人到石玉莲家中慰问。

“正常”“正常”“正常”……记者在武汉长江救援志愿队江岸支队的值守记录本上看到，队员们将值守时间、离开时间、现场值守情况、队员姓名一一记录下来。石玉莲说，队员们最希望看到的就是“正常”。

公交车厢老人晕倒，司机冷静处理及时救治



发病乘客被120急救人员送医。

“司机师傅！快打120，有人晕倒了。”7月25日上午10时30分，武汉公交集团第七营运公司569路驾驶员林杰像往常一样准时发车，平稳行驶至丁字桥路珞珈路口时，一名女乘客的呼救声突然响起。

听到呼救声，整个车厢气氛骤然紧张起来，许多乘客望向车厢中部。林杰反应迅速，没有犹豫，熟练地将车辆

稳稳停靠路边，拉上手刹，确保车辆安全。随后，他快速离开驾驶室，来到车厢中间，向发出呼救声的女乘客询问情况。

女乘客指向身旁老人，老人紧闭双眼坐在座位上。林杰看到这一幕，立刻意识到情况紧急，他没有浪费时间，立刻拨打110报警电话与120急救电话。和120通话时，他担心自己叙述不清，一直托举手机递给与老人同行的女乘客描述病情。

随后，林杰不停接听电话，向急救人员准确报送所在位置。等待急救人员到来的时候，林杰安慰乘客不要慌乱，确保现场秩序，同时安抚着其他乘客的情绪，请大家耐心配合，等待120急救人员。

很快，警察和急救人员赶到现场，并对老人进行专业急救。随后，老人被紧急送往了附近医院接受进一步治疗。

见老人被120送往医院，林杰和车上其他乘客才松了一口气。随后，林杰将569路公交车重新启动，继续上路运营。

撰文：黄妙妙 王强



通知

湖北东荆阳光农业科技开发有限公司：
鉴于贵方失联导致我方权益受损，经我方聘请专业机构对贵方原建设的地上附着设施的测量、资产评估、保全、大棚拆除工程量测算等工作，现将相关情况告知如下：蔬菜大棚面积为199514.12平方米，评估残值单价为3.2元/平方米，残值总价为638445元；蔬菜大棚拆除及场地清理招标控制价经审计后确定为540965.13元。若贵方对上述事项有异议，请贵方于本通知发布后3日内与我方联系。若贵方逾期未与我方联系或未提出异议，我方将按法律规定及双方签订协议约定条款进行处理。特此通知。
联系人：彭建平 联系电话：18986092336
武汉市东城垓农场
2024年8月2日

迁坟公告

为了全面完成武汉市长江新区武湖街江湾科教产业园项目地块征地拆迁，武湖街沙口社区胡墩队花楼湾所属地块已被调整征用。请在该地段内的各位墓主在本公告见报的三十日内(至2024年9月1日)速来我社区办理迁坟手续，逾期将作无主墓处理。特此公告！
联系人：李建号 电话：13886093759

武湖街沙口社区
武湖农场胡墩队
2024年8月2日

武汉市公安局交通管理局

关于建设大道延长线工程延期施工期间交通管理的通告

江岸区建设大道延长线工程建设延期。为确保施工顺利进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规的规定，现将该路段施工期间道路交通管理有关事宜通告如下：

2022年1月26日发布的《武汉市公安局交通管理局关于建设大道延长线工程施工期间交通管理的通告》(武公交规〔2022〕4号)中关于建设大道(建设新村路至发展大道)的交通管理措施延期至2024年12月31日。

特此通告。
武汉市公安局交通管理局
2024年7月29日