

东湖梅园开园迎来首批游客

蜡梅已开放六成



游客用相机拍摄蜡梅花开美景。

通讯员赵丽 摄

业蒸蒸日上。祈福墙一侧的梅花驿成为市民和游客拍“全家福”的热门点位。梅花驿内,人们在梅花明信片上写下新年祝福语,盖上梅花邮戳,现场投进梅花邮筒。各式各样的梅花元素文创产品也吸引不少人选购带回家。

据悉,东湖梅园将陆续举办丰富多彩的文化旅游活动,为市民和游客带来更具知识性、互动性、趣味性的赏梅体验。

武汉汉秀剧场首次亮相春晚

林志玲舞台上《绽放》美轮美奂

武汉汉秀剧场为何能入选《绽放》的场地提供方?该剧场相关负责人透露,《绽放》对舞台的要求特别高,需要完成空中、陆地、水上和水下不同场景的切换。武汉汉秀剧场可以满足这个节目的所有要求。武汉汉秀剧场的室内水池水深10米,可容纳1000多吨水。根据演出需要,水池池可以瞬间完成水面与陆地的切换。在《绽放》中,林志玲的水中芭蕾表演就是在水池中完成的。为保证演员演出时的舒适和安全,武汉汉秀剧场有专业技术人员严格把控水的质量,并把水温恒定为30℃。

此外,《绽放》中所展现的室内喷泉场面也非常震撼。作为国内唯一的室内喷泉,武汉汉秀剧场有230个喷水器,最大喷水高度为16米,可形成一幅宽38米、高22米的巨大水幕。为完成《绽放》节目摄制,武汉汉秀剧场在原有高规格灯光设备基础上又增加了350台灯光设备,实现了《绽放》中的梦幻舞台效果。

《绽放》亮相春晚后成为广受关注的热点节目,全国各地媒体纷纷进行各种相关解密,也让全国人民知道武汉有个汉秀剧场。此次,武汉成为央视春晚分会场,让武汉文旅人对春晚带来的旅游“流量”更加充满期待。



2019年央视春晚,林志玲在节目《绽放》中表演。

资料照片

武汉医生摘得全国健美比赛冠军

分享普适瘦身经验

后,再在教练指导下进行高强度器械训练,对不完美的肌肉“精雕细琢”。他的主教练、刚刚摘得世界健身模特锦标赛全场冠军的史璠评价他的备赛训练计划时说:“专业运动员都不一定完成得了他这样的训练。”

为了让体脂率快速达标,吴天根在训练的同时严格执行低盐低油饮食计划。他笑着说:“我会在烹饪技巧上下功夫,努力做得好吃一些。最难熬的是临近比赛的前一周,我要让身体处于极限状态。”比赛前3天,他每天喝12升水,让体内的钠全部排出,最后一天再断水。这样一来,肌肉的形态和线条感都会达到最佳。赛前,在低碳低钠的情况下,他还主动向主教练提出自己进行强度不低的全身耗糖训练……42天备赛期结束,他的体脂率达标,体重降到73.5公斤。

饱满的肌肉形态、清晰的肌肉轮廓、雕塑般的层次感、流畅的肌肉线条……吴天根首战告捷,在比赛中如愿折桂,获得4项冠军和2项亚军。

亲测有效 分享适合普通人的瘦身经验

吴天根的临床研究方向为减重与代谢。作为减重专家,谈起自己42天减重24公斤的极速燃脂方案时,他表示不推荐普通人尝试这样的瘦身方式。

“保持健康的体态,三分练,七分吃。”针对普通人的日常瘦身需求,吴天根根据自己带过的100多人通过饮食瘦身的经验,总结了几个普适秘诀,并称“亲测有效”。

第一,控制第一餐。早餐吃一根玉米或一个红薯、一个紫薯、一个土豆,四样任选其一,以及两个水煮蛋、一杯脱脂牛奶、一杯美式咖啡、一些水煮青菜。如果早上时间来不及,青菜可以用一颗善存片替换。要注意的是,这个食谱中的内容没有其他选择。中餐和晚餐可以按之前一样正常吃,尽量不吃带皮的、油炸的,不吃夜宵。如果感觉饿了,可以吃一两根水果黄瓜或一些小西红柿,这两种水果好吃又刮脂。若有应酬,可以在吃饭

前先喝一杯牛奶或一杯水,这样能够减少进食量。

第二,睡前运动两分钟。每天临睡前保证两分钟运动。运动方式可以随意选择,比如进行30秒开合跳加上30秒快速高抬腿,做两组,共计两分钟。

第三,多喝水。每天至少喝水2.5升,相当于5瓶500毫升矿泉水。一次不要喝太多,多分几次喝,可以是矿泉水、白开水、枸杞水、茶水、咖啡,但不能是甜的饮料。如果觉得口感不好,可以使用代糖,但不要在水中加入太多。充足的水分和充足的睡眠一样,能够稳定基础代谢,这很重要。

第四,学会看食品标签。什么都可以吃,关键是把握量,还要学会看标签。知道自己吃进去的是是什么,尽量选择天然食材,少选择加工食品。

第五,推荐一个简便易行的燃脂方法——晨起空腹用正确姿势爬楼梯。“网上有标准姿势教程,大家搜索后可以照着做。”吴天根说,有氧运动消耗脂肪是靠呼吸运动来完成的。爬楼梯的过程中一定要保证环境通风,以便有充足的氧气供应。不妨边爬楼梯边把楼梯间的窗户打开,保持微微出汗状态,频次和速度以心率为准,每天坚持半小时即可。“切记爬楼梯上去、坐电梯下来,下楼梯的动作最伤膝盖。”

“要想让自己能够长期坚持下来,打卡是一个很好的方法。”吴天根说,只要方法对了,减重能跟呼吸一样简单。

期待用专业知识 帮助更多人科学健身

热爱运动的吴天根从幼儿园开始练习跆拳道,是世界跆拳道联盟黑带三段高手、自由搏击爱好者。上大学时,他在校篮球队司职小前锋。工作后,他入选武汉大学中南医院篮球队,2011年开始接触健身。

在吴天根看来,健身和从医有着异曲同工的效果。“健身是对自己的身体雕琢,而当医生则是为患者量身定制最合适的方案,对患者的健康‘雕琢’。”2024年12月,吴天根领



吴天根在教练指导下训练。

街创立武汉大学中南医院身心锻炼搏击协会并担任会长,带领医院的同事们一起运动。他说:“医生有了更好的身体素质,才能帮助更多的病人。”

吴天根坦言,尽管目前医学营养减重、外科或内镜治疗、药物、肠道菌移植、中医减重等方式为有健康需求的患者提供了更多减重途径,但医学手段并不是万能的。减重的核心仍然在于健康生活方式,包括合理饮食、适度运动。

“我的最大梦想是做一个好医生,用专业知识帮助更多的人科学健身。”吴天根透露,今年5月,他将参加在武汉举办的全国健美大赛。

地铁站看到留学生写的春联

故事 1月16日,我在街道口站等地铁列车,发现外国朋友写的一组春联。

当时,我正百无聊赖地站在那儿等车,突然眼前一亮,一抹鲜艳的红色映入眼帘。原来,等车区的门上都贴了春联,很有过年的氛围。

这些春联跟我以往见过的不太一样,带着一种未经雕琢的“原生态”可爱气息。然而,正是这种质朴无华的风格让我忍不住多看几眼,还莫名产生一种亲切感。

我好奇地凑近一看,春联旁边还写有几个迷你小字——“法国艾莉”。难道这些春联出自一位外国小姐姐之手?

这时,一位穿制服的地铁工作人员路过,我上前询问。他笑着告诉我,这些春联确实是外国人的作品,还是武汉大学留学生的作品呢。

我继续顺着车头的方向往前走,细细打量这些春联。原来,每扇门上的作品都不一样,有比利比亚亨瑞的潇洒之作,有孟加拉国陈雪的细腻之笔,还有印度理安的独特风格……春联左下角都留有了他们的国家名和署名。尽管毛笔字形态各异,有的是古朴的隶书,有的是端庄的楷书,但都传递着同一个温馨的信息——新春快乐。

春节前不久申请成功,中国年变成“世界年”。从这些外国友人的作品中,我真切地感受到他们对中国传统文化的热爱。于是,我用手机拍下这些特别的春联,让更多人感受到这份跨越国界的文化之美。

——大武汉客户端网友@热心市民周女士



地铁街道口站内贴上的春联出自不同国家的留学生之手。

网友@热心市民周女士 摄

美图 多彩游乐场

武昌江滩体育公园是市民健身锻炼的理想场所,也是家庭欢聚、儿童嬉戏的绝佳去处。登高俯瞰,孩子们在色彩斑斓的活动区内尽情奔跑嬉戏,整个公园沉浸在一片欢乐的海洋中。

——大武汉客户端网友@136***985 摄



美文 年味浓起来

汉口解放大道披上了节日的盛装,一串串红灯笼高高挂起,道路上的车辆川流不息。蛇年悄然临近,年味在空气中弥漫,每一处细节都讲述着团圆和喜庆的故事,整个城市充满温馨和欢乐。

——大武汉客户端网友@风姿



热评 阻车桩间距统一,不仅让骑行者更安全,还体现了城市管理的精细化。这真是为市民着想,点赞!这样的改变让这座城市更加温馨、宜居。

——大武汉客户端网友@慧语 点评《事关出行,武汉这个标准统一了!》

(长江日报记者王锦婷整理)

注销公告

根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,武汉市汉阳区万科育才幼儿园(统一信用代码:52420105333574598E)将拟注销登记。现予以公告。请各债权债务单位自见报1周内,向我单位清算小组办理债权债务事宜。联系人:张莉,联系电话:13971588731。

2025年1月17日

遗失声明 谢强武汉市硚口区汉水香苑C栋2单元905室房产证遗失,特此声明。