1月16日,我在街道口站等 地铁列车,发现外国朋友写的一

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

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 生们的作品呢。

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,有利比里亚亨瑞的潇洒之作,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。

春节前不久申遗成功,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



地铁街道口站内贴上的春联出自不同国家的留学生 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



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。 一大武汉客户端网友@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 各债权债务人自见报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 谢强武汉市硚口区滨水香苑 C栋 2单元 905室房产证遗失,特此声明。

东湖梅园开园迎来首批游客

蜡梅已开放六成

长江日报讯(记者晋晓慧 通讯员何宇 炀 邹卉 赵丽)1月16日清晨,随着第一缕阳 光穿透薄雾,东湖梅园内已是暗香浮动。当 日上午8时,东湖梅园正式开园,迎来第一批

"我们早上7时就到了,等着梅园开园 呢。"1月16日,来自青山区的市民潘喜芬和 朋友拿着刚买的相机在东湖之畔等候,希望 能早点闻到东湖梅园里缕缕梅香、拍摄到园 中美景。上午8时入园后,她在梅林中穿梭, 寻找最佳拍摄角度。"每年冬天,我都会来赏 梅。这里的梅花数量多、品种全,不仅美丽动 人,更蕴含着深厚的文化底蕴。我希望通过 自己的镜头把这份美丽、这种文化传递给更

东湖梅园相关负责人介绍,东湖梅园里 的蜡梅已开放六成。人园右侧处的蜡梅香气 扑鼻,长江日报记者看到每棵蜡梅树上开出 的花朵颜色、形态都略有不同。据介绍,东湖 梅园里共有蜡梅100余种3000余株,有花色 鲜亮、花态玫瑰状的"卷被素心",有香气较 淡、花态杯状的"丹焰金盘",还有花心和花瓣 都是绿色的"绿云"等品种。不少市民和游客 正凑近欣赏、拍照留念。

园方特别设置了一面新年祈福墙,供 人们写下新年寄语和美好愿望。市民和游 客纷纷拿起笔在祈福墙上写下心愿,有的 希望家人健康平安,有的则祝愿自己的事

春晚的武汉时刻

■长江日报记者黄丽娟 通讯员柳晨

人空中秋千亮相。林志玲在水幕中央乘着花

环出场,纵身一跳,进入梦幻的水下世界,穿

梭在象征希望与和谐的"春之环",与湖北省

体育局花样游泳队、武汉汉秀艺术团等演员

玲等人带来的《绽放》,在全国人民面前惊艳

亮相。《绽放》是当年央视春晚节目形式的一

次全新尝试,也是武汉汉秀剧场首次亮相春

晚,向全国、全世界展示武汉文旅品牌的巨

央视春晚其他节目都采用直播形式呈现,《绽

放》则是录播的。2019年1月1日至1月23

日,春晚剧组在武汉汉秀剧场秘密摄制《绽

的赞誉。《绽放》展现了水、陆、空多层次的舞

台空间变换,将水中芭蕾、花样游泳、高空特

技3种表演形式充分融合,节目难度非常高。

2025年春晚武汉分会场负责人。她当年接

受采访时直言:"这个节目放在春晚的历史上

都是难度很高的,也是春晚节目首次在水面

长江日报记者近日采访时获悉,2019年

《绽放》创意十足,引来观众和网友满满

《绽放》导演张敏是中央广播电视总台

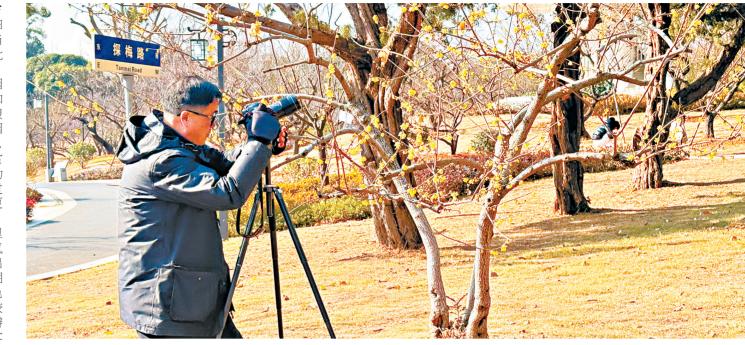
这是2019年央视春晚舞台上的精彩一

零时钟声敲响后的第三个节目是林志

-起完成了水中芭蕾表演。

放》,该剧场为此休演20余天。

从天而降的巨大水幕宛如一堵花墙,12



游客用相机拍摄蜡梅花开美景。

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

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。

通讯员赵丽 摄

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 的室内水舞池水深10米,可容纳1000多吨 水。根据演出需要,水舞池可以瞬间完成水 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舞池中完成的。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》亭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

■长江日报记者刘璇 通讯员丁燕飞

"我登上健美比赛舞台,是希望更多的人 看见我,一起践行健康生活方式,通过运动改 善身体素质。"1月16日,从全国健美比赛 DW赛事中载誉归来的武汉大学中南医院肝 胆胰外科肥胖症与代谢病外科中心医生吴天 根博士谈及参赛初衷时表示。

1月11日至12日,31岁的吴天根参加 了在广东省江门市举办的"2025DWOWS 健美健身新人系列赛",一举斩获新秀健体 组别冠军、公开健体组别冠军、体育模特组 别冠军和线上明星选手全场冠军等4项冠 军,以及体育模特全场亚军、超级新秀组别 亚军,成为第一个站上全国健美比赛舞台 的医生。

42天极限备赛 首战获得4项冠军

DW赛事在全国健美比赛中有相当的分 量,参赛选手大多是健身行业从业者或体育 专业人士。要从近400名参赛选手中脱颖而 出并拔得头筹,困难重重。

从决定参加比赛到正式比赛日,吴天根 只有42天备赛时间。当时的他身高1.82米、 体重97.5公斤、身体质量指数(BMI)29.4,要 在短时间内将体脂率减到15%以下的参赛标 准并非易事。

"其他参赛选手至少有4个月备赛时间, 还有不少人一直在参加比赛的路上。"首次参 加全国健美比赛的吴天根对长江日报记者 说,"既然决定要做这件事,我就要尽力做到 最好。"带着参赛必胜的信念,他一头"扎"进 训练中

作为省部属医院的外科医生,吴天根 的时间被工作塞得满满当当:周一、周二 周四是手术日,其余两天要查房,还有科研 任务和课题。此外,他要负责带教二三十 名硕士生和博士生,周末经常要去外地参 加学术会议。

"我都是挤时间训练的。"备赛期间,吴 天根每天清晨6时起床,到健身房做一个 小时空腹有氧运动,然后去上班;晚上下班 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一 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

"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

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。

衔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

"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体 健美大赛。