

黄鹤楼讲解词改了不下10遍

穿洞洞鞋的大学生一个月带了22个团

长江日报(记者余睿)8月5日上午10时,黄鹤楼5楼观景台的风带着热意。20岁的姑娘虞晓娜举着导游旗,旗杆上晃悠着一只玩具小熊。她穿着洞洞鞋和防晒衣,声音清亮地向游客介绍:“黄鹤楼始建于三国时期,今年1800多岁了。”

虞晓娜是江汉大学旅游管理专业大三学生。这个暑假,她没回老家湖北省黄石市,留在武汉市兼职做导游。上个月,她带了22个旅游团,接待了近千名外地游客。

这段时间,由于担心有游客中暑,虞晓娜把消暑药品揣进包里,又把部分行程换到湖北省博物馆等室内场所。为满足游客“哪里都想去”的愿望,她反复琢磨,最终打磨出一条经典路线——“黄鹤楼—户部巷—武汉大学—湖北省博物馆—东湖”;清晨登高望远,上午感受百年学府底蕴,午后在博物馆里纳凉,傍晚到东湖边吹吹风。这条兼顾了体验感与舒适感的路线赢得游客们一致称赞。

在所有景点里,虞晓娜最喜爱的是黄鹤楼和武汉大学。她认为,这两处地方最能代表武汉的精气神,黄鹤楼有历史,武大有未来。光是黄鹤楼讲解词,她前前后后就改了不下10遍。

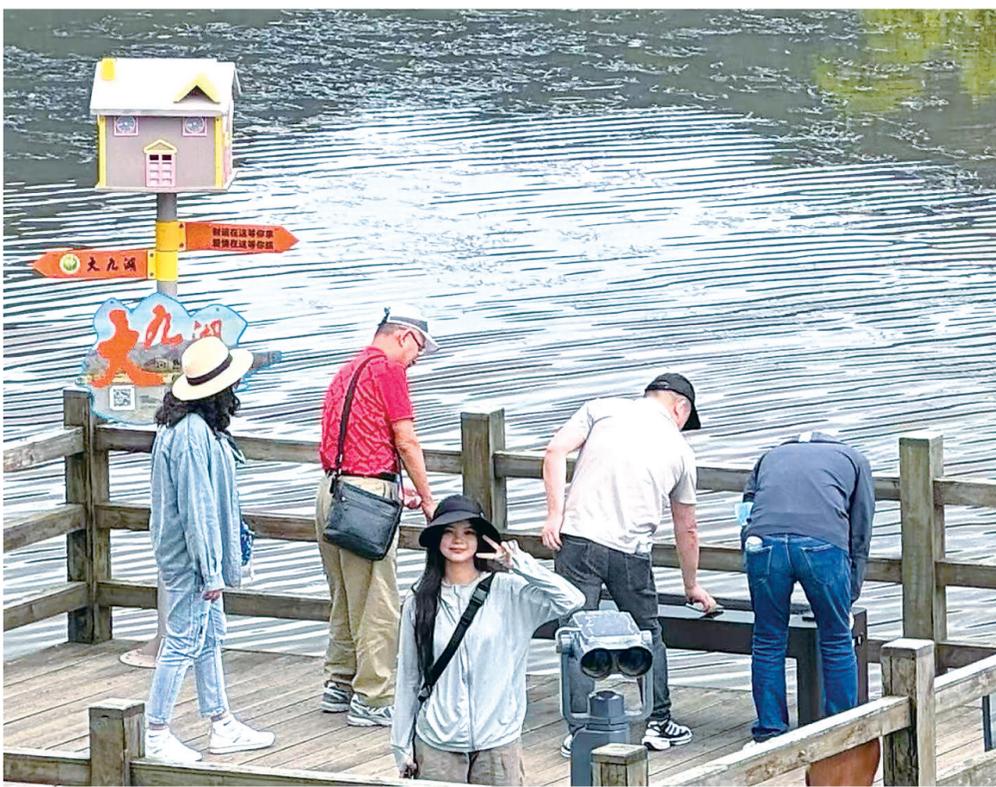
虞晓娜的手机备忘录里存着密密麻麻的笔记:黄鹤楼始建于三国吴黄武二年(公元223年),距今已有1800多年历史;武汉大学溯源于1893年湖广总督张之洞创办的自强学堂,是中国近代教育史上第一所真正由中国人自行创办和管理的新式高等专门学堂……这些繁杂的信息都是她在游客团日养神的大巴上、在酒店午休的间隙里一点一点“啃”下来的。

“我年轻,学习能力强,不怕记不住。”虞晓娜对长江日报记者说,不同游客的需求不同,提出的问题也千奇百怪。为此,她得随时更新自己的知识库。比如她带亲子团时,孩子们最爱问:“黄鹤楼有多少层?有多少个角?”对于这样的问题,她都早有准备。她甚至会主动提问,调动孩子们的兴趣。

视频电话那头,老家的父母看着虞晓娜的脸被晒黑了,心疼地劝她回家休息。她总是摆摆手说:“读万卷书不如行万里路,更何况我的学费和生活费都能自理了。”

“以前,我以为当导游就是背‘稿子’;现在,我才明白当个好导游其实很难。”虞晓娜笑着说,“刚开始,有人看我年轻,会问‘你行吗’;现在,我觉得自己还不赖。”

“毕业后,我想继续当导游,至少干5年。”虞晓娜说,让她



虞晓娜对着游客的镜头比了一个开心的手势。

下定决心的都是一些瞬间。她记得,有一次在省博物馆,一个高中女生围着曾侯乙编钟向她问了一连串问题:“它有多重?怎么挂上去的?”她都答了上来。后来,她在评价本上看到这

个女生写的字:“讲解很棒,武汉之行很开心。”“每次看到游客信任的眼神,我就觉得浑身是劲。”虞晓娜说,每次和游客聊天时,她都觉得自己变开朗了。

冒着酷暑深入地下装配风道

两项新成果成功投用地铁10号线



刘智勇(中)和同事查看预制钢弹簧浮置板道床。

长江日报记者陶常宁 摄

高温下的劳动者

长江日报(记者陶常宁 通讯员曾斯 袁永华 李晓旭)8月7日上午,武汉地铁绿创建筑公司综合维保基地负责人刘智勇在隧道里步行1.5公里,查看地铁10号线一期车站轨顶风道、区间预制钢弹簧浮置板道床的装配式施工。作为“工业化智能建造、绿色建造”的重要举措,这两项装配式构件技术既精准破解了传统施工模式的诸多痛点,又为工人在夏日施工“减负”。

当日上午9时许,长江日报记者随刘智勇深入地下两层的万家咀站。地下空间闷热潮湿,他满头大汗,边走边看。“万家咀站长241米、宽20米,主体结构已经完工。车站东端正在进行二次结构施工,我们的装配式轨顶风道就属于二次结构。”他介绍,轨顶风道位于隧道顶部,起通风作用。

“以前,轨顶风道一般是现场浇筑混凝土;现在,采用装配式安装,从工厂直接运来预制品,一块一块拼装,就像‘搭积木’。”刘智勇说,装配式技术彻底改变了轨顶风道“二次施工”的行业难题。以往,轨顶风道现场浇筑,施工空间狭小、模板支架复杂,导致作业难度大、工期长。现在,工厂预制的装配式轨顶风道通过机械快速安装,实现免模板、免脚手架施工,不仅工期缩短,而且质量更稳定。“轨顶风道实现标准化生产后,重量可减轻40%,不仅更加安全,而且节约制作成本。”

施工单位中铁一局该项目副总工程师刘著均给记者算了一笔账:“以往现场浇筑,至少需要30多名模板工、钢筋工、架子工、混凝土浇筑工,历时20多天。如今改用装配式安装,7名拼装工人7天就可以做完。”他说,这项施工原来偏向体力劳动,如今更偏向技术化。这么热的天气里,工人的压力减轻不少。

随后,刘智勇又从隧道步行前往白玉山站。在万白区间,他查看了预制钢弹簧浮置板道床的安装。“你看,这种道床表面刻有编号,每块型号都有记录,其结构质量和精度远超现浇轨道,提升了减震效果,不仅节约工期,还能降低运营期养护工作量。”

据了解,今年上半年,武汉地铁在轨道交通工程建设产业升级进程中取得重要突破,装配式轨顶风道、预制钢弹簧浮置板道床两项创新成果在地铁10号线一期成功投用,为行业推广智能建造与绿色建造技术积累了关键实践经验。

武汉高温天数和炎热天数双双创纪录

亲水溯溪注意安全

长江日报(记者金文兵 通讯员陈声超 实习生石雯露 吴莹)8月7日是农历二十四节气中的立秋。但是,立秋不等于入秋。民间谚语“秋包伏,热得哭”得到印证:武汉市气象台首席预报员袁凯介绍,7月1日至8月7日,武汉高温天数(≥35℃)为32天,其中炎热天数(≥37℃)为16天,双双刷新历史同期纪录。

今年三伏(7月20日至8月18日)与闰六月(7月25日至8月22日)大致重叠,形成较为少见的“闰六月+短三伏+秋包伏”特殊组合。

据预报,武汉8月8日至9日白天以多云天气为主,最高

气温可达38℃,多分散性阵雨或雷阵雨;9日夜间至12日有较强降水过程发生,高温将明显缓解;14日局地有阵雨或雷阵雨,最高气温将达到35℃。

袁凯特别提醒市民,近期强对流天气频发,局地可能出现短时强降雨、雷暴大风和小冰雹等,“开车出行遇到积水路段时不要冒险涉水”。

持续高温催生“避暑经济”。很多市民拖家带口到武汉周边山地亲水溯溪,享受清凉。在黄陂区清凉寨景区,带着水枪、凉鞋的亲子游客络绎不绝。“我们景区每天接待量是去年同期的3倍。”该景区负责人说。

气象专家提醒,亲水溯溪的游客务必关注天气预警,一定要注意人身安全。如果天气预报有强对流天气预警,务必不要涉水溯溪。“看到溪水突然变浑或上游传来轰鸣声,要立即撤离。”

据气象部门监测,江汉平原上空目前正在酝酿强对流云团。这场即将到来的“退烧雨”能否终结高温天气?袁凯给出答案:“只是暂时‘喘口气’,真正的秋凉还得再等等。”

天气预报

米、蜂蜜、枇杷、梨子等柔润食物。还有一句俗语:“秋风起,吃鸭忙。”立秋节气里进补宜吃鸭肉,鸭肉不温不热,滋阴补虚。此外,宜尽量少吃葱、姜等辛辣食物。

第四是运动调养。立秋节气,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多、阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,避免身体受凉。

第五是按摩养生。立秋节气正值夏秋交接之际,人体阳气浮于外,体内处于虚寒状态。此时可通过艾灸养阳除湿,增强体质。艾灸风池穴、大椎穴可预防感冒,艾灸天枢穴、足三里穴可调理肠胃。

专家提醒:立秋养生讲究“收”

长江日报(记者罗兰)8月7日迎来立秋节气。立秋是秋季的第一个节气,“立”是开始的意思,“秋”是指庄稼成熟的时期。立秋预示着炎热的夏天即将过去,草木开始结果孕子,丰收的季节就要到了。湖北中医药大学博士生导师、国务院首批健康科普专家、湖北省健康文化促进会特聘专家胡真教授提醒市民,秋季养生以“收”为原则。

首先是精神调养。立秋节气,暑热未消,三伏还未结束,特别要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌烦躁伤感。

其次是起居调养。立秋节气,着衣还是要轻薄透气,应“早卧早起,与鸡俱兴”。需要注意的是,晚上睡觉时护好肚脐,空调温度不低于26℃,以免受凉感冒。

第三是饮食调养。有一句俗语:“立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。”说的是天凉以后,人们应该多吃些肉食,提高免疫力。然而,武汉盛夏余热未消,人体湿气仍较重,脾胃消化功能比较弱,要先养护脾胃,排出体内湿气再进补。饮食应以益胃生津、滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、糯米、粳

武汉一日

故事 几天前,我在光谷世界城广场逛街,一堵一面粉色的墙吸引了许多人的目光。墙上“光谷心情日记墙”7个大字格外醒目,下面排列着几个心情图案,分别标着“开心”“不开心”“超开心”“愤怒”“得意”“委屈”“超爱的”等。每个图案上都配有一个红色按钮,每按一下,显示屏上的数字就会+1。

我走到“开心”图案前,看见显示屏上的数字是16236。我轻轻按了一下按钮,数字瞬间跳到了16237。这一微小的变化让我心头一颤,仿佛快乐真的被储存起来了。于是,我又按了第二次、第三次……数字不断变大。我按了近百次,手指开始发酸,却停不下来。那不断跳动的数字似乎有一种魔力,吸引着我继续按下去。

我旁边一名红衣女子不停地按着“超开心”,按着按着就发出笑声,引得周围的人也跟着笑起来。另一边,一名戴眼镜的小伙犹豫许久,终于按下“委屈”,然后如释重负般长舒一口气。最热闹的是“超爱的”图案前,一对情侣你一下我一下地按着按钮,显示屏上的数字飞速上涨,甜蜜的气息扑面而来。

现场有很多人驻足互动。我站在墙前观察了一会儿,发现按“开心”“超开心”等积极情绪图案的人居多。或许快乐原本就如此简单——只需一指之力按下,显示屏上的数字增大了,快乐也随之增加了。

离开时,我回头望了望那面墙,数字仍在噌噌上涨。

——大武汉客户端网友@嘻嘻哈哈妮

按下按钮,你的心情就被记住



网友@嘻嘻哈哈妮拍摄的“光谷心情日记墙”。

美图 浪漫拾光

日落时分,东湖落雁景区湖面波光粼粼。竹筏之上,一对情侣深情对视,剪影与霞光、树影交融,浪漫又静谧。——大武汉客户端网友@心比海宽 摄



美文 雨幕笼城浮翠影

立秋至,一夜雨潺潺,暑气缓缓消散。雨滴似精灵,轻敲窗棂。街道、楼宇在雨中变得朦胧,仿佛蒙上薄纱,藏起夏日的喧嚣。

这场雨是季节递来的温柔信件,告知我们“热烈将去,静美将临”。让我们在武汉的街头巷尾且行且听,与秋意相期,开启岁月新篇章。

——大武汉客户端网友@李玉汉(配照摄于东湖高新区武大园路万科城市花园小区)



(整理:周琛)