

迎接国庆第一缕阳光

凌波门上演日出歌会

武汉晚报讯(记者晋晓慧 通讯员何宇扬 高梦雅)“我和我的祖国,一刻也不能分割……”10月1日晨,伴随着从东方升起的太阳,东湖畔的凌波门栈桥上歌声响起,日出歌会正式上演。

天色未亮,记者抵达凌波门,栈桥、石阶上已有不少游客。湖的对岸,东湖之眼摩天轮变身幕布,红旗飘飘;湖的中心,三艘古色古香的东湖游船载着巨幅国旗在碧波中航行,星星点点的帆船挂上红色船帆,乘风破浪。游客都在期待着国庆第一缕阳光的到来。

日出时分歌唱祖国,奥运冠军也来了

日出时刻到来,一首庄严肃穆的国歌后,凌波门栈桥上传来楚天台的编钟声声,日出歌会正式开始。来自光谷四小的孩子们身穿红白晕染连衣裙,用纯真的声音在栈桥上唱响《我和我的祖国》,非遗独旋琴、钢琴、电音乐队、小提琴、大提琴等现场演奏,2000年悉尼奥运20公里竞走冠军王丽萍也来到现场,与孩子们一同放声歌唱。随后,《歌唱祖国》《今天是你的生日我的中国》《红旗飘飘》等歌曲连番上演,来自武汉大学、湖北大学、中国地质大学(武汉)等高校的大学生迎着日出高歌,游客自发挥舞起国旗哼唱着,为祖国送祝福。

“国旗在所有中国人的心中都有着特殊的意义,今天以这样的方式见证新中国成立75周年,这么早就有这么多市民来到这里,一同发自内心的歌唱,为祖国送祝福,我的心情无法用语言来表达。”奥运冠军王丽萍对记者说,“看到孩子们、乐队和岸上、桥上的人一同歌唱,我深切感受到团结的力量,更感受到了祖国的繁荣与强大!”王丽萍告诉记者,东湖不仅是武汉的亮丽名片,今天来到这里,亲身感受到东湖的水系之美、人文之美,“作为热爱运动的人,我想来这里是最好的选择。未来我也希望在东湖落地一场女子马拉松,让更多跑步爱好者来到东湖、爱上东湖!”

环东湖国庆大骑行,数千游客骑游绿道“追梦东湖”

“砰!”一声汽笛,“2024环东湖国庆大骑行”活动正式拉开帷幕。千名骑行爱好者在此齐聚,之后,从凌波门出发,骑行经过东湖一棵树、全景广场、磨山北门、湖心岛、湖光序曲等多个景点,直到抵达梨园广场。这场骑游活动分为两个方阵,由3台“汉警快骑”和百余辆小红羚带队,全程约12公里,场面十分热闹。骑游过程中,骑行者热情高涨,他们轻踩踏板,文明有序地顺着东湖绿道一路穿行。

湖心岛大草坪上,2400平方米的巨幅国旗缓缓铺开,迎风飘扬。巨幅国旗由100名大学生志愿者共同托举,向游客传递出热血沸腾的中国力量,也把东湖衬托得格外美丽。市民游客纷纷上前打卡,与国旗同框。



凌波门日出歌会现场。

记者何晓刚 摄

火了! 国庆首日央视两次聚焦东湖

武汉晚报讯(记者晋晓慧 通讯员何宇扬)国庆假期第一天早晨的东湖有多火? 火到连续两次登上央视新闻! 1日,央视《日出东方》及《共同关注》栏目两次聚焦东湖,展现出武汉这片城中山水的大美风光、特色活动及新鲜玩法。

央视聚焦凌波门日出歌会,“家国同庆的画卷在这里徐徐展开”

1日下午,央视新闻频道共同《关注栏目》用1:49的时长,以《百余学生武汉东湖放歌 共祝祖国繁荣昌盛》聚焦国庆首日东湖举办的凌波门日出歌会。央视主持人朱广权娓娓道来:“国庆节是属于中国人的浪漫,今天武汉东湖湖畔歌声荡漾,来自武汉大学、湖北大学等高校的百余名学生,用青春的歌声庆祝新中国成立75周年,表达对祖国的美好祝愿。”

记者看到,央视画面再现了清晨凌波门日出歌会的场景,解说词随着画面如此描述:“清晨6点,第一缕晨曦洒在武汉东湖的湖面,凌波门栈桥上人头攒动,大学生们放声高歌,一张张朝气蓬勃的脸庞与手中挥舞的五星红旗相映生辉,不少市民和游客也纷纷加入合唱队伍中……一首首经典歌曲轮番开

唱,激情澎湃的歌声萦绕在东湖上空,家国同庆的画卷在这里徐徐展开。”2000年悉尼奥运会女子20公里竞走冠军王丽萍也来到现场,在接受央视采访时表示:“因为曾经在武汉读了本科,所以对武汉有着不一样的感情。能够在新中国母亲75周年华诞之际,重回到武汉来跟大家一起庆祝这重要的一刻,从内心来讲特别兴奋,也特别自豪。”

随后,央视镜头聚焦东湖湖心岛:“在东湖湖心岛草坪区域,100名大学生志愿者共同托举起一面长40米、宽60米的巨幅五星红旗国旗,缓缓铺开,迎风飘扬,在绿水青山和蓝天白云的映衬下,把秋日的东湖映衬得格外美丽。”

坐一艘无人驾驶游船,总台记者体验东湖花式玩法

1日上午,在央视综合频道和新闻频道并机直播的庆祝新中国成立75周年特别节目《日出东方》,央视总台主持人在国庆假期第一天早晨来到东湖畔,用4:31的时长,以《东湖享受慢生活 解锁多种新玩法》为题,开启了一连串东湖沉浸式游玩体验。

“现在,我就是坐在东湖的一艘游船上,马上就要来体验一下水上东

湖游玩的乐趣了。但是划船哪里都有,这艘船可不一样,它比较有点,它是一艘L4级的无人驾驶电动船,我看到安全员点击了屏幕上的开始键,非常简单的操作,我们这艘船已经慢慢驶离了岸边。”主持人一边体验,一边介绍,“它是搭载着北斗卫星的导航系统,我们来看一下屏幕上,它的整个航线是自动设定好的,而且出港和靠岸也是自动设定好的。所以你完全不用操心,只用解放自己的双手和双脚,在游船上360度沉浸式感受东湖之美就可以了。”

画面中,东湖水面泛着盈盈波光,无人驾驶游船在碧波中荡漾,主持人在游船上欣赏着秋日里的湖光山色,不远处,东湖绿道上红旗飘飘,游人熙熙攘攘。“其实在东湖游玩,对于那些热爱健康、喜欢运动的人来说,更是一个不错的选择,因为环着整个东湖是修建了100公里的东湖绿道。这个时间点虽然还比较早,但是我们已经看到在绿道上有不少市民选择跑步或者骑行来亲近自然了。”主持人介绍。

随后,凌波门日出歌会、武汉植物园“花团锦簇”、东湖听涛景区国风演绎等东湖各类国庆特色活动在画面中轮番播出,呈现出世界名湖、人民乐园喜气洋洋的国庆假日欢乐画卷。

肠道里有个隐形器官,最爱投桃报李

膳食纤维作为一种人体无法直接消化的碳水化合物,却是肠道微生物的挚爱之选,堪称肠道内的“五星级超级食物”。这些肠道微生物,作为我们肠道内辛勤工作的“劳模”,不仅协助消化食物,更在摄取膳食纤维后,产生出对肠道健康至关重要的短链脂肪酸(SCFAs)。

水果中所含的膳食纤维各异,它们能够滋养并促进不同种类的肠道微生物的生长和繁殖。这种多样性的满足,对于维持肠道微生物菌群的全面健康至关重要,进而有助于提升肠道对各种健康挑战的应对能力。

此外,蔬菜水果中的膳食纤维还具有调节血糖水平的独特作用。蔬菜水果中的纤维,会减缓食物在肠道中的移

动速度,使糖分得以缓慢释放至血液,从而避免血糖的急剧升高。同时,短链脂肪酸(SCFAs)不仅能调节血糖,还能调节胰岛素分泌,通过肠脑轴影响大脑,调节我们的饥饿感、饱腹感,从而进一步帮助控制体重。

肠道微生物是我们的隐形器官,它们对我们的健康至关重要。它们吃好吃饱了,才能更辛勤地服务于我们的肠

本期审核专家:

武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)消化内科副主任医师 张书

道。国庆假期逛超市去菜场,看到蔬菜水果不要犹豫。肠道微生物满足了、开心了,我们的健康就来了。

