跟着晚报去采风，赏大别山最美秋色

武汉晚报旅行团独家策划：罗田九资河红叶二日摄影游学

红叶染山野，光影九资河。作为武汉晚报旅行团倾力打造的“移动的老年大学”品牌活动，这一次，我们全案策划、独家推出罗田九资河红叶二日摄影游学采风。活动依托武汉晚报媒体资源与宣发矩阵，联合武汉老年大学朱本俐摄影工作室，带您走进大别山深处的秋日秘境，定格绚丽的红叶画卷。

秘境寻秋
专为银龄定制舒缓行摄

罗田九资河是大别山知名的秋色摄影胜地。本次线路由武汉晚报团队精心踩线设计，全程以平缓田埂、河岸步道为主，不安排登山，不追赶晨雾，节奏专为银龄朋友量身定制。錾字石百年古柿子林、圣人堂村田园风光、河西畈水上红叶、徐凤冲连片乌桕林，古柿、村落、水上红叶交相辉映。您只需带上手机、相机或无人机，在悠然漫步中沉浸式感受大别山浓浓的秋意。

晚报名师
晚报主导，双师护航

本次活动由武汉晚报全程主导并统筹服务，重磅打造“双导师”阵容：

朱本俐：武汉晚报原《江城搜美》资深主理人，由晚报特邀作为本次游学营全程统筹带队。她深谙银龄学员特点，为您定制通俗易懂的专属游学课程。

喻志勇：武汉晚报资深摄影记者，全程随行互动。他将结合数十年新闻摄影经验，现场实操示范，一对一答疑指导。

两位导师将手把手传授实用技巧，从手机摄影构图、光影把控，到相机、航拍拍摄要点，结合古柿、田园、水上红叶实景教学，帮您拍出惊艳朋友圈的秋色大片。

晚报专属福利
作品登报，全城见证

作为晚报旅行团的团员，您将享受独家权益：采风结束后，我们将组织学员作品评选，优秀作品将由晚报直接选登在武汉晚报分享版，让您的摄影大作被全城市民看见，给您满满的成就感！


河西畈水上红叶。


圣人堂田园秋色。

【行程与报名】

集合时间/地点：

11月28日（周六）上午 8:00，武汉老年大学大门口（江岸区金桥大道26号）准时集合出发。

晚报定制行程：

D1（11月28日）：武汉集合出发→錾字石古柿子林采风→圣人堂村傍晚田园拍摄→入住九资河镇，享用罗田吊锅，晚间可自愿逛鸠兹古邑夜景。

D2（11月29日）：河西畈水上红叶拍摄→徐凤冲乌桕林自由创作→午餐后带着满满收获返程武汉。

晚报品质特惠：398元/人

（含统一大巴往返交通一人一正座、景区首道大门票、1早3正餐、旅游意外险，以及晚报导师全程户外实景授课与一对一指导）。

【温馨提示】

手机请备足电量，带好充电宝；

相机建议携带广角、中长焦镜头，偏振镜、备用电池、内存卡；

景区可飞无人机，需提前实名登记，限高120米，远离村庄、人群，合规飞行；

河西畈渔夫撒网摆拍为自愿自费项目，行情约50—100元/次，影友可结伴分摊，不属于统一安排；

山区昼夜温差大，请穿防滑鞋，备好保暖衣物；

文明采风，不随意采摘柿子、不踩踏农田，机位礼让。

（注：红叶景观受天气影响，晚报领队将根据现场实景灵活微调拍摄点位，确保最佳体验。）

名额有限，报满即止！跟着武汉晚报旅行团，游中学、学中乐，赶紧报名开启您的专属秋日光影之旅吧！

报名联系人：李老师 18971016060（微信同号）

报名地址：江岸区建设大道760号武汉晚报宿舍楼1楼007室

文/李军 景区供图

关注老年人健康

常乐社区开展免费慢病筛查

11月18日，长江新区阳逻街道常乐社区居家养老服务中心门口排起长队，不少老年居民赶来享受身边的免费慢性病筛查服务。

义诊现场，来自长江新区中心医院内分泌科、阳逻街道社区卫生服务中心、艾格眼科及好呀医口腔的医务人员耐心为居民免费检测血糖，认真记录数据。针对指标偏高的居民，医生现场给出饮食、运动、定期复查的个性化建议；针对糖尿病老病友，医生耐心解答日常用药、膳食搭配等疑问。

通俗易懂的讲解、细致周到的问诊，收获老年居民连连点赞。针对筛查中指标异常的居民，医生还进行一对一提醒，告知复查就医注意事项，真正做到“筛查有结果、异常有提示、健康有指导”。

常乐社区负责人表示，将持续聚焦老年群体、慢性病居民的健康需求，链接多方医疗资源，常态化开展义诊、健康科普等便民服务，把健康送到群众身边，不断提升居民健康素养。

文/通讯员孙俊