

气温渐低,你还宅在家里吗?此时此刻,淦河景色撩人,十六潭美丽依旧,刘家桥古味正浓……

# 品味咸宁初冬的5种方式

第一站 赏淦河美景



红黄色是淦河此时的主色,站在红叶落尽的岸堤上,整个河道满目鲜艳,看尽了夏日阳光斑驳的点影,踏着初冬的前奏,欣赏不一样的淦河美景吧。

第二站 十六潭随拍



十六潭公园也是随时可去的一处风景。陪伴才是最长情的告白,在青山绿水中享受暖心的闲游时光,静谧而温馨。这么美的景色,你是不是也跃跃欲试,想拍下更美好可心的回忆呢?

## 碧桂园温泉



特色与功效:碧桂园温泉是具东南亚巴厘岛风格的室内外温泉,格调新颖,恬静幽雅,40多种温泉泡汤池依据地势高低起伏而设,在自然山脊中错落分布,山脊各温泉池与山底共同构筑成远近高低各不相同的景观,不仅有各种功效的加料温泉,还有适合小孩的动感欢乐天地温泉、玫瑰飘香的花草温泉,特殊疗效的天然石板温泉热炕,美容功效的盐雾浴及以色列死海矿务泥浴和风情各异的室内温泉吊角楼。

## 三江森林温泉

特点与功效:本度假区温泉项目座落在著名的“桂花之乡”——湖北省咸宁市潜山国家森林公园东麓,紧邻淦河,依山而建70多个露天泡池及情趣汤屋,融合山地、森林、温泉、桂花、楠竹等原生态资源,是目前华中地区唯一具有森林特色且最大规模的温泉度假区,意欲打造“东方模式、御式服务、情字风格”的温泉经营典范。

## 万豪咸宁温泉谷

特色与功效:天赐温泉水,更惹人连连;一池清碧平如镜,几多小塘点星罗;涟漪晃动人影,药浴异香扑鼻;健身任意畅游,泡汤意在调理;灵泉爽滑,温润漫染;能强筋、壮骨、活血;可护肤、补元、平泌;促循环、软角质、瘦身肌、放浪形骸,随心所浴,出神入化,天人合一,药浴更适高龄享用,常泡发童颜,劝君来倾情享受,莫留下平生遗憾。

泉质:出水温度达53℃以上,日出水量80000吨,泉水富含硫酸盐、碳酸盐、氯、钙、镁、钾、钠等数十种有益矿物质,保健功效显著。

疗效:在泉水中融合了人参、当归等名贵中药材,及茉莉花、玫瑰、百合等各具特色的矿石浴,特色加料浴,非常适合各类人群养生、美容、健体。

## 咸宁太乙温泉



特色与功效:在太乙温泉,泡汤已化

## 第三站 访刘家桥

刘家桥,是一个天生丽质的大家闺秀,羞藏在群山怀抱中,是一处完好的明清古村落。

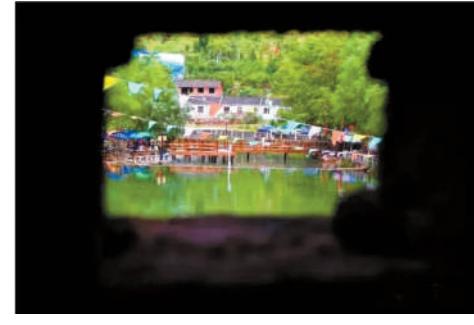
此地始建于明崇祯3年,是刘邦的小弟彭城王刘交后裔始建。

被誉为“大汉皇族村”,这里

有保存完好的四处明清古民居群落,大小房间两千多间。

古朴典雅,融青山、秀水、翠竹、古树、栈道、廊桥、田园浑然一体。

在这里感受古味儿,足以让你流连忘返。



## 第四站 来一场时舞·印象咸宁

大型荆楚时尚歌舞秀《时舞·印象咸宁》。

围绕咸宁特有的历史文化、桂花文化和温泉文化的基础上,遵循“声、光、电、新、奇、特”的总体要求,演绎鄂南神秘的古、往、

今、来。

穿越古今,一恋倾城!

感受震撼视频画面的完美呈现,感官效果媲美演唱会现场。

颠覆想象,体验全新概念的文化夜生活。



## 第五站 享受舒服的温泉

咸宁温泉又名沸潭,水温达到50℃,被称为“温泉虹影”。

经常沐浴可防治皮肤病、风湿性关节炎、肠胃病、神经炎、溃

疡病、感冒。

为安全起见,请不要一人单独去泡汤,最好结伴去,在享受温泉的同时,感受亲情、友情或者爱情。



## 最全的温泉合集

身为提升心灵的养生艺术:加味泉让您享受埃及艳后也垂涎的牛奶泡浴;花瓣泉让您闻尽百花之香,醺然入浴;本草泉则以流传五千年的药浴为您养生;石板温泉更让您享受温热云石的舒体之效。

### 嘉鱼山湖温泉

特色与功效:山湖温泉景区可分为动感区、养颜区、养生区、历史文化区、休闲区、温泉SPA区、盐水漂浮区7大温泉主题区,共有68个风格各异,大小不一的功能温泉池。

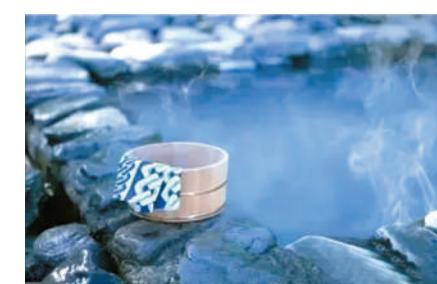
池区内设有大型泊浪池,温泉滑道,鱼疗池,盐海漂浮馆,黑泥养生馆,温泉小食坊,休息平台等。

整个温泉景区融合了世界温泉沐浴文化风情,并倾注了独特深厚的楚文化内涵,突出湖北特色。

在历史文化区,银白色月光下,暖暖的泉水,腾腾上升的热气,让人恍若在梦境中一般,让您与历代帝王将相、后宫佳丽、文人墨客共同享受大自然的宁静。

宁自古就有“人间瑶池,万国咸宁”的美称。

养生系列:艾叶三丫苦泉、甘草泉、夏枯草泉。滋补系列:益母草泉、老参泉、枸杞泉、足乐池。美容养颜系列:红酒汤、椰奶汤、汉方玉容散。SPA水疗区:瀑布浴、水幕拍打浴、颈椎冲击浴、池壁按摩浴、热带雨林浴、水床浴。泡池区:橙花池、柠檬池、檀香池、白兰池、般若池、冷水池、热水池、三叠泉、五味甘露浴、亲亲鱼疗。



### 赤壁龙佑森林温泉

特色与功效:景区内风光绮丽、万木葱茏、茂林修竹、金桂婆娑,八龙湖水光潋滟,五洪山灵秀挺拔,四十多处功能各异、极具特色的泡池形态各异、迥然有序,自然园林式的景观温泉区,整体设计保持天然风貌,温泉从石洞中涌出,蜿蜒流淌在湖畔山涧,置身于温泉池中,感受温泉带着气泡汨汨从身下冒出,俯瞰青山翠谷的绵延山峦,在瀑布溅起的雾气和温泉氤氲的水汽中,享受瀑布、青山、蓝天,便有了“人间天堂”的感觉。

## 美食大观

### 炸藕夹

记者 王莉

18日晚餐时间,位于温泉城区的天洁罗马城11楼王杰的家中,餐桌上摆上了一道色泽金黄、气味酥香的地道菜——炸藕夹。菜一上桌,便被抢光。

在一片赞叹声中,炸藕夹的烹制者——沈阿姨被要求公开炸藕夹的“秘诀”。“其实,藕夹的制作非常简单的。”沈阿姨说。

沈阿姨出生于鱼米之乡——嘉鱼,嘉鱼栽培莲藕的历史悠久。沈阿姨说,在他们年少时,藕夹是过年时才能吃到的稀罕物。如今,只要愿意动手,在鲜藕上市的季节,这盘菜随时都能出现在饭桌上。

沈阿姨的藕夹,就是祖传的做法。

炸藕夹的原料准备非常简单,一段鲜藕,一块新鲜的猪肉,再加上适量的鸡蛋、淀粉、面粉等,就齐活了。

首先就是把藕夹之间的肉馅剁好,加上葱姜末,调好口味,便可以放置一旁。接着,把藕洗净、去皮,并切成约5、6毫米厚的藕片。

在这一环节,沈阿姨透露一个小窍门,如果想要藕夹看起来齐整匀称,切藕的时候,就必须将藕片按照切片的顺序摆放,那样,相邻的两片藕片,外形最接近,夹出来的藕夹也最匀称。

藕片切后,就可以把肉馅夹在两片藕片中,因为肉馅有黏度,所以,夹好的藕夹也不会散。等所有藕夹都塞进了肉馅,就可以准备面粉糊糊里了。

沈阿姨说,藕夹要一片一片地放进糊糊里,等油锅烧至六、七成开的样子,就直接一片一片地放进热油里。

很多人吃着藕夹时,看藕夹色泽金黄,但是在油锅里,如果炸至色泽金黄,出锅就稍迟了。沈阿姨告知:炸藕夹时,一定要色泽比成品看起来颜色稍浅才行,不然出锅后,藕夹自身的油温也会继续加热,起锅后放置一段时间,藕夹就会显得比锅时深了。如果稍不注意,就会炸糊藕夹,那样口感也就变差了。

## 出行贴士

### 泡温泉需注意

首先,先从脚淋起,慢慢往上,全身都要用温泉水润湿;最后用温泉水浇淋头部。冬天入浴之前的全身暖身浴是很重要的,可预防脑贫血的产生。

接着,慢慢地进入浴池中泡,刚开始只泡到胸口部分,等全身都暖活起来后,再慢慢泡到肩膀高度。渐进式的人浴法,可避免脑充血现象。

泡温泉的时间长短视温泉的温度而定,如果汗流浃背,或是心跳急速加快一分钟跳动达120下,就表示你泡过头了!可先起身休息个5、6分钟后,再继续第二回合。

可以在温泉水里行走,缓缓地活动手脚膝盖等关节,也可用腹部吸吐气,做腹肌运动,或闭起眼睛做头部上下左右的回转运动。

年纪较大的银发泡汤族或是心脏较为衰弱者,最好不要采姿浸泡,而是将浴槽边缘当枕头,手脚舒展开来的浮漂方式入浴,以免有心慌或胸口闷的情形发生。

泡汤时,尽量避开高温的温泉出水口。适温的温泉浴可以持久地泡,更为有效。依皮肤承受力,水温38~42℃最适中,最高不可超过45℃,以免烫伤。

安静身心,全神贯注让温泉浴的化学和物理刺激在体内形成有益的治疗作用,达到温泉泡汤的休养之道。

(本报综合)

## 通城县地税局:

### 财产行为税管理显成效

本报讯 通讯员胡卫刚、张洞石报道:“今年1—10月,财产行为税合计增收582万元,同比增长46.97%;其中,房产税增收84万元,同比增长15.94%,土地使用税增收282万元,同比增长67.79%,车船税增收216万元,同比增长72.79%。”

为积极应对严峻复杂的税收形势,通城地税局牢固树立“小税种、大税源”的理念,以征管精细化为抓手,实现了财产行为税多个税种的逆势上扬。

加强协作,实现源泉控管。一方面加强与保险、公安、交管等部门车辆数据库信息比对和分析,提高车船税代收代缴管理水平,另一方面坚持每月与房管、土管交换涉税信息,堵塞征管漏洞。

细化税源,推行精细化管理。由规划财务局、征管信息局提供数据支持,将财产行为三税进行比对,实行精细化、专业化管理,使之形成规模,达到聚沙成塔、集腋成裘的效果,弥补“营改增”后税源减少给税收造成的影响。

开展专项检查,大力清缴欠税。成立专项清理小组,开展土地增值税、土地使用税、房产税专项检查,以查促管,以管促收。全面开展欠税清理工作,逐户梳理欠税企业,落实清欠责任。



www.xnnews.com.cn

扫一扫



更多精彩活动和免费礼品等你来

## 咸宁新闻网



### 扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来