

8月咸宁旅游活动预告

活动名称	活动时间	活动地点	宣传口号	活动内容	周边景区
2017世界旅游文化小姐大赛咸宁赛区	8月底	温泉城区	一带一路·传承文化·善行天下	大赛由初赛、复赛、决赛和总决赛四个阶段组成。评选出冠亚军及咸宁市旅游形象大使。冠亚军送选参加湖北省总决赛。	
乐享咸宁·夏季狂欢旅游嘉年华暨咸宁旅游夏季推荐会	8月下旬	温泉城区	夏季狂欢·乐享咸宁	荷花、漂流、水上乐园、骑行、吃货节、水上T台秀、九宫山星空舞蹈、芭蕾、人体彩绘、音乐喷泉等。	
中国·咸宁“八大碗”、“咸宁八景”评选推介系列活动	7月至9月底	咸宁市	品香城味道，赏泉都画卷；万国咸宁，人居典范	评选出咸宁“八大碗”、“咸宁八景”，以及游客最喜爱的导游、厨师评选活动。	
清凉一夏水上乐园一日游	截止9月15日	咸宁碧桂园凤凰温泉酒店	消暑玩乐·何须远行	缤纷清凉季体验-A 室内外泳池单人体验一次 免费提供淋浴设备、用品 免费WIFI 缤纷清凉季体验-B 水上乐园+温泉单人体验一次 免费提供淋浴设备、用品 免费WIFI 1.4M以下儿童免费 ，须由成人一对一陪同监护。 缤纷清凉季套餐 高级客房一间一晚 双人翌日自助早餐 双人水上乐园+温泉体验 双人室内外泳池体验 海盐浴+鱼疗单人体验一次 免费WIFI、免费停车场服务。	潜山公园 张艺谋导演电影《影》取景地
小小画家（亲子活动）	8月15日	咸宁碧桂园凤凰温泉酒店	我爱和平鸽	以抗战胜利72周年为时代背景，号召广大少年儿童以《我爱和平鸽》为主题进行绘画创作，作品将在碧桂园凤凰温泉酒店的官网微信展出，并进行作品投票。	潜山公园 张艺谋导演电影《影》取景地
跃进果园亲子采摘一日游	8月22日	咸安区汀泗桥镇星星竹海	欣赏田园风光，体验亲子游乐趣	1. 以增进亲子感情为主要目的，利用采摘的空闲，带孩子认识各种植物和水果。 2. 寻宝活动： 在摘水果的同时，小朋友也可以进行园区寻宝活动，找到的宝贝都归小朋友。 3. 握手游戏： 要求每个孩子说出他们自己的名字、年龄，并认识其他小朋友。	仙女湖
龙佑温泉大型2017水幕光影秀活动	8月4日-22日	赤壁市龙佑温泉		1. 大型水幕光影。 2. 梦幻灯光秀。 3. 水幕电影。	羊楼洞明清街·万亩茶园 羊楼洞茶博园
赤壁洞门口葡萄园第二届葡萄文化节	7月29日-8月30日	赤壁市洞门口葡萄园	我为葡萄狂	举办采摘摄影书画作品展，吃葡萄比赛，文艺演出，趣味游戏，喝葡萄酒品农家菜，有奖问答等活动。	
通山美食大赛	8月5日-20日	通山县政府广场			
九宫山帐篷音乐节	8月5日-20日	通山县九宫山风景区			九宫山
通山县首届大竹村钓鱼大赛暨大竹村乡村旅游推介活动	8月上旬	通山县慈口乡大竹村		钓鱼大赛、游览乡村风光。	
香莲观光采摘节	7月15日-9月15日	通城县塘湖镇狼荷村、四庄乡	赏花采莲去哪里，塘湖富源欢迎你	观光、摄影、烧烤、露营、赏荷采摘、农家美食、户外休闲。	黄袍山风景区、大溪国家湿地公园
富硒果蔬采摘体验	7月16日-8月30日	通城县隍水镇东港村	富硒果蔬，健康之选	葡萄、火龙果、吊瓜采摘。	黄袍山风景区
云溪漂流（沙滩摩托车）	7月15日-8月31日	通城县关刀镇道上村	云溪漂流，我来啦	云溪漂流、户外露营、瀑降或溯溪、沙滩车。	黄龙山风景区
天岳黄龙避暑休闲	7月15日-8月31日	通城县麦市镇	夏天避暑哪里去，天岳黄龙等你来！	避暑、康养、露营、尝农家菜、休闲。	黄龙山风景区
瑶族故里水上乐园	7月16日-8月30日	通城县大坪乡	看瑶族风光，玩激情快艇	水上快艇体验。	内冲瑶族村、药姑山康养旅游景区
治园《艺法自然》夏令营	8月7日-20日	嘉鱼县官桥镇廖家桥村治园	送孩子一个自然又有意义的暑假	1. 自然观察： 观察鸟、星空、昆虫。 2. 拓展运动： 攀爬、独木桥、秋千、拔河、游戏。 3. 泥巴房任务： 分组准备材料一起搭建泥巴房子。 4. 陶艺课： 调泥拉坯制作陶艺作品。 5. 农耕体验： 挖地、种菜、扎稻草人、采摘。 6. 涂鸦项目： 以T恤、石头、铁桶、轮胎等材料涂鸦创作。 7. 野人计划： 野炊、寻宝、制造原始工具。 8. 乡村party、 烹饪美食、日常生活训练。	官桥八组
水上运动观赏赛	8月5日	嘉鱼县山湖温泉景区渔人码头	美丽时尚·清凉一夏	1. 海狼行组织招募美女到山湖温泉白湖水上运动区进行专题拍摄，开展前期宣传。 2. 上午邀请省内水上运动选手到山湖温泉进行水上摩托艇、冲锋艇水上高尔夫表演和游泳比赛。 3. 下午游客参与水上运动体验。	山湖温泉度假区、三湖连江风景区、官桥八组



肉末炒南瓜叶

记者 马丽



你若问我：“这炎炎夏日里，最最下饭的青菜是什么？”我的回答一定是：“肉末炒南瓜叶。”

今年夏日热得“不科学”，而我的食欲也一度差得不能理解。直到遇到了肉末炒南瓜叶，食欲才得以恢复正常。于是近半个月来，我家的餐桌上每天都有这道菜的身影。前两天跟家人开玩笑：“如果没有肉末炒南瓜叶，这个夏天我死定了，不是热死，而是饿死。”

肉末炒南瓜叶，是一道很容易操作的家常菜。原材料：南瓜叶一把，约半斤；肉末30克；红辣椒2个；大蒜2瓣；油盐酱油适量。

南瓜藤上有些绒毛，吃起来口感会有些糙，不太好吃。所以在处理时一定要解决这个问题。先摘下南瓜的嫩叶和芽头，撕去南瓜藤表面毛毛的那一层皮，叶子和茎上都有，再将南瓜藤轻轻一折断。如果不容易折断，就是比较老的部分，可以不要。

南瓜藤处理干净后，烧锅开水，加入几滴油和少许盐；将南瓜叶放入开水中，焯烫变色捞出后，沥干水分再轻揉一下。

接着，热锅凉油，放入肉末进去煸炒；肉末煸炒变色后加入适量蒜末和红辣椒末进去；煸炒出香味后放入焯好的南瓜叶；最后翻炒几下后加入适量的盐调味即可；盛入碗中，一盘美味的菜肴就做好了。

前不久，在网上查询才得知，南瓜藤确有消暑去热的功效。中医认为，南瓜藤味甘苦，性微寒，无毒。《本草再新》：平肝和胃，通经络，利血脉，滋肾水。治肝风，和血养血，调经理气，兼去诸风。

除了与肉末一起清炒外，南瓜叶还有很多种吃法，如上海南瓜叶，做法也很简单：1、南瓜藤撕去老筋摘小段，用开水烫两分钟捞起放容器里备用；2、炒锅放油，油热放入蒜片，生姜片，炒香至表面微黄；3、加入清水一碗(若有高汤最好)，中间再加入皮蛋块(还可以加火腿肠之类的)，煮三分钟左右即可起锅。

总之，南瓜叶不仅美味，而且营养成分丰富，是夏天消暑下饭的一道好菜。

永安阁景区
项目建设如火如荼



永安阁景区项目效果图

炎炎夏日，烈日当空，由市城发集团投资、中建七局承建的永安阁景区项目建设现场如火如荼，建筑形象已初见轮廓。永安阁景区项目位于咸宁大道西段，是我市第一个大型仿古建筑园林工程，由茶文化博物馆和咸宁阁两部分组成，项目总占地面积367.83亩，预计总投资3.67亿元。项目碧瓦朱檐、亭台楼阁，建成后将成为咸宁市一张醒目名片，具有深远的文化意义。

永安阁景区项目自2016年正式开工建设以来，在市委、市政府领导的关心支持下，工程进展顺利，施工形象日新月异。目前，茶文化博物馆主体工程已完成90%，计划10月份全面完工，为今年温泉旅游节献礼；咸宁阁正在进行主阁及三大殿桩检测工作，计划9月份完成主阁及三大殿桩基施工。

市城发集团将严格按照工期要求，进一步加强施工现场管理，打造永安阁景区优质工程。（市城发集团 卢超）

市总工会开展夏季送清凉活动

本报讯 记者贺春音、通讯员李晓惠报道：连日来，持续的高温天气给生产一线的工作者以及企业的生产经营等造成了一定的影响，为切实做好基层职工夏季安全全产和防暑降温工作，受市委常委、市委统战部部长、市总工会主席周勇委托，7月28日，市总工会党组书记、常务副主席田运雄，党组成员、副主席罗青松等领导组成慰问小组，开展夏季高温送清凉慰问活动，为高温天坚守在工作一线的职工们送去清凉和关怀，自此拉开了全市工会开展夏季送清凉送健康活动的大幕。

在市人民广场，慰问小组为“城市美容师”们送去了矿泉水、毛巾、绿豆、西瓜、医药箱等防暑用品。“最近天气非常炎热，你们每天都坚守在自己的岗位，为城市带来清洁，为咸宁市的‘固卫’贡献力量，你们辛苦了！”田运雄把毛巾递到在场每一位环卫工人的手里，并一一和他们握手，亲切慰问。

慰问小组随后来到咸宁高新区，在咸宁南玻节能玻璃有限公司、湖北奥瑞金包装有限公司，田运雄询问了企业相关负责人关于一线工人的防暑降温以及生产方面的情况，对一线员工战高温、守岗位的奉献精神予以

充分肯定，并嘱咐相关负责人要适度调整工作时间，科学合理地安排工作任务，注意防暑降温，让广大职工度过一个安全、健康、清凉的夏季。

当天上午，慰问组还先后到咸宁供电公司检修分公司带电作业施工现场和咸宁市安达路面材料分公司新建搅拌站建设现场，看望和慰问了顶着烈日施工的一线工人，叮嘱他们露天高温作业注意安全，做好防暑降温工作。

当天，咸宁市总工会一共送出价值25000元的慰问品，不仅使一线职工感受到工会的亲切关怀，也使他们深受鼓舞，大家纷纷表示将克服高温酷暑，坚守岗位，做好本职工作。

咸宁工会



工会之窗

