

# 仲夏 全域旅游秀起来

## 去赤壁 感受连台好戏



7月28日至29日“凉爽2017”——龙佑赤壁温泉首届泡泡泼水节热闹开飘,欢乐场面刷爆朋友圈!紧接着喜迎十九大“相约赤壁 美丽同行”大型旗袍秀,汇聚咸宁市各路佳丽500人在羊楼洞茶文化生态产业园、三国赤壁古战场和华美达广场酒店精彩上演,同步进行全程网络直播!

另外,赤壁东西两大葡萄文化节同日开锣!东边“第二届洞门口葡萄节”和西边“第二届果香园葡萄节”都于7月29日盛大开幕,好戏连台!

## 到通城 体验沙滩摩托



避暑到云溪,漂流借柳荫。蝉从初伏噪,客向沙滩吟。7月29日,通城县棋盘村漂流嘉年华开幕。同日,云溪沙滩摩托车开业!

## 往嘉鱼 领略小镇风情

近日,住建部传来好消息,第二批全国特色小镇推荐工作开始,湖北11镇榜上有名,其中包括嘉鱼官桥镇。其优美宜居环境+鲜明产业特色+浓厚人文气息+雅致建筑风格=特色小镇!

官桥镇位居武汉城市圈“两型社会”建设综合配套改革试验区、长江经济带新一轮开发开放区,北靠长江与县城相连,东畔西凉湖与咸宁相望,南邻赤壁与赤壁港接壤,西有美丽的三湖连江与密泉湖环绕。全镇版图面积173平方公里,辖13个行政村、两个社区,共3.6万人。

官桥镇地处交通要道,京珠高速连接线、武(武汉)赤(赤壁)线贯穿全境,距京珠高速入口10公里,107国道12公里,武汉天河机场128公里,5000吨级长江深水码头27公里,县

城7公里,赤壁市26公里,咸宁市区73公里,武汉市84公里。

官桥镇境内已连片发展天宝山庄、雷氏休闲山庄、林中湖、天上人间、丁家曾等26家农家乐,形成“呼吸着乡村的气息、坐在鱼塘边垂钓、品尝着农家菜”一体化休闲游的旅游产业特色。境内有红色文化遗址2处,人文古迹9处,特色生态景观18处,主要游览点有:南宋天奇宫、晚清温家凉亭、西凉古民居、御史楼、状元屋、廖家桥古宅、蔡家大桥、十里楠竹长廊、元朝下舒桥、三颗枫、万亩油茶基地、神塘水库等景点。

## 闲游咸宁



## 美食大观

## 桂花糊米酒

○记者 陈希子



小时候上学,每天都会路过一家餐饮店,经营多种特色早点。其中2元钱一碗的桂花糊米酒,至今都记忆犹新。特别是吃了一碗红油热干面后,搭配一碗软糯香甜的桂花糊米酒,惬意舒服极了。

每当桂花飘香成熟的季节,咸安居民将新鲜桂花装入网筛中,然后不断的摇动网筛,使花梗和杂质漏下。再将除净杂质的桂花用清水冲洗,除去灰尘。最后一步便是“烘”,将洗好的桂花沥干水分,烤盘上铺上油纸,将沥干的桂花均匀地铺在烤盘中。温度设置在40度,3至5个小时后即可取出晾凉。将晾凉的桂花装入袋子中放入冰箱保存,随吃随取。现在人们生活节奏加快,手工制作干桂花少了,好在各大超市菜场都有包装好的干桂花出售。

说到做桂花糊米酒,那可是外婆的拿手节目:预先准备好干桂花、藕粉(或者糯米粉)、米酒半碗、白糖、小汤圆少许。藕粉加少许清水(2-3汤匙),一边倒一边搅拌,调成无疙瘩的糊状;然后锅内添水,烧开,加入米酒、小汤圆煮开,直至汤圆煮熟漂起;接着加入白砂糖,烧至沸腾时,将调匀的藕粉倒入,边倒边用勺子沿一个方向搅动;最后

改小火,继续搅拌,直到锅内液体收浓,变成透明状并冒大泡时关火盛碗。

切记,藕粉一定要先用冷水调匀,不能直接倒入热水,否则容易结成疙瘩,影响口感和成品外观。如果怕胖的女孩子做桂花糊米酒,除了煮上几个珍珠小汤圆外,还可以视原料决定少加糖。如果是体虚寒者,可以加一点桂圆红枣,好吃又滋补。

别看只是一小碗桂花糊米酒,内容可丰富了,老米酒、糖桂花、藕粉,再打个溏心鸡蛋,啧啧,简直是“豪华搭配”。米酒甘甜中带着淡淡的酒香,糖桂花特有的香气袭人。半透明的藕粉或者糯米粉里漂浮着颗颗分明的米粒,飘逸的桂花瓣,卖相味道俱佳。

桂花糊米酒含糖、热量高,咸宁人喜欢早上吃,搭配主食下肚,一上午都管饱。如果你尝一碗咸宁的桂花糊米酒,一定会爱上。

## 出行贴士

## 外出时防暑需注意

- 1、降温不宜过快。大汗淋漓时,在空调或风扇前猛吹,这种“快速冷却”的方式容易引起各种疾病。
- 2、喝水不宜过量。多喝水是防暑的好措施,可过量饮水也会引起中毒。尤其在炎热的夏季,人们大量出汗之后,体内的钠盐等电解质也随之丢失,如果此时大量饮用白开水而未补足盐分就会出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。
- 3、衣服不宜过露。保健专家指出,赤膊只能在皮肤温度高于环境温度时,才能通过增加皮肤的辐射、传导散热起到降温的作用。而酷暑之日,最高气温一般都接近或超过37℃,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量,因而夏季赤膊会感觉更热。
- 4、墨镜不宜过黑。许多人认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛,其实,镜片颜色过深会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力而受到损伤。因此,夏季选择太阳镜的标准,应该是镜片能穿过30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳。
- 5、穿浅色衣服。夏季外出应穿白色、浅色或素色的衣服,不宜穿黑色或蓝色的衣服,因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快,安全生产在凉爽不



易中暑,而黑色或蓝色衣服则相反。

6、多喝盐开水。夏季高温、出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平衡,从而出现中暑。而多喝些开水或盐茶水,可以补充体内丢失的盐分,从而防暑。喝盐汤时,要少量多次地喝,才能直到预防中暑的作用。

7、带防暑药物。夏季外出时应带些防暑药物,如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、薄荷锭、霍香正气水等。

8、科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪,补充体能消耗。切忌节食。

9、做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,带好帽子、衣着宽松。(本报综合)

## 独自出境游 安全第一

○马冀圆

一则中国游客在日失联的消息近日引起了人们的广泛关注。27岁的福建女子危秋洁,自7月18日赴日本北海道自由行,5日后与家人失联,下落不明。

近年来,中国游客出境游发展迅猛,已成为世界第一大客源国。为了有更随心所欲的旅游体验,避免团队旅行的束缚,一个人的出境游之旅受到越来越多的中国游客的追捧。与此同时,安全问题也暴露出来。如何降低或是避免不必要的危害呢?

首先,慎重选择出游地点,提前做好旅游攻略。独自去旅行,首先要选

一个好地方。在选择过程中要了解目的地的国家政治局势以及治安状况,要注意该国家近期是否有极端气候的出现或是传染性疾病的爆发。最好为自己购买一份境外旅游保险,如若不幸遭受意外,还可以相对减少一些损失。

其次,提高安全意识,保持通信联系。一个人在异国他乡之地,保持通讯畅通是非常必要的。在出境前,确认自己的手机在前往旅行的国家能否使用,要及时办理国际漫游业务或者租好移动网络设备。一旦发生意外,可以及时与国内家人和朋友取得联系,向当地中国使领馆等机构寻求帮助。

三是,改变消费观念,注意消费安全。许多中国游客选择在出境游时携带大量现金消费。如此一来,“单枪匹马”的中国游客容易成为不法分子的选择目标。如今,境外很多消费购物场所基本都支持银联卡支付,支付宝也渐渐进驻境外商铺。无需携带大量的现金,不要私下与来历不明的人兑换货币,不要为了省钱住便宜的旅馆或者体验非正规商家的旅游项目。另外,在独自购物的过程中,一定要注意自己的消费安全,防止信用卡被盗刷或个人的消费信息泄露。

第四,与陌生人打交道,常备警惕之心。一个人的境外旅行,在陌生的

国家、陌生的城市、陌生的街道,碰到对任何人你来说都是陌生人。在与这些陌生人相处时,一定要注意个人安全。交谈过程中,不要将自己的住宿地址和私人信息透露给对方。但朋友都是从陌生到熟悉的。在一个人的境外之旅中,若是能交到两三个聊得来的朋友,无论是外国人还是自己的同胞,都是一件令人开心的事情。可在交友过程中,不要轻易放松警惕。

一个人的旅行,更方便、更自由。这是一种人生经历的丰富,也是一种精神世界的享受。不过,就算外面的世界再精彩,也不能忘记安全第一是准则。

## 湖北科技学院附属第二医院



附二医院坐落于咸宁市温泉老城区,东门马柏大道168号,西门茶花路58号。医院现有教授16人,副教授55人;博士12人,硕士50人。

附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,编制病床650张。开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床科室;购置一系列先进的大中型诊疗设备。

附二医院秉承“为病人谋福利、为咸宁添活力”的服务理念,全心全意为人民的身心健康服务。热忱欢迎惠顾!

(咸)医广【2017】第7-4-1号(广告)

健康热线:0715-8102616(门诊办) 8102639(急诊科)

## 司法拍卖公告

受湖北省宜昌市中级人民法院委托,我公司定于2017年8月21日10:00时在公司拍卖行,对如下标的按现状进行公开拍卖

房屋所有权人	房屋产权证号	土地用途	房屋建筑面积	土地分摊面积	拍卖参考价(元)
咸安区文笔路15号	咸安国用(2003)第10022596号 咸安房权证咸安字第10022594号 咸安国用(2007)第304号 咸安房权证咸安字第10022595号	住宅	460.71	536.50	2208455
咸安区文笔路23、24号	咸安国用(2005)第13009894号 咸安国用(2005)第1378号 咸安房权证咸安字第10022597号	商业	1688.22	323.80	11919795
		商业	1321.44	176.70	7651600

二、展示时间及地点:拍卖标的自公告之日起,在其所在地公开展示。

三、竞买登记手续:竞买人须于2017年8月20日16时前预付400万元至本院执行款账户作为竞买保证金,如分季竞买,则按每季缴纳的10%收取竞买保证金,并将保证金汇至宜昌法院执行款账户(户名:湖北省宜昌市中级人民法院;开户行:中国银行股份有限公司三峡分行;账号:570371945210)以到账为准,并持银行进账单和有效证件到湖北奥天拍卖有限公司办理报名及竞买登记手续。

四、特别说明

1、上述标的实行现状拍卖,可分季拍卖,整体购买优先。房地产面积以最终测绘为准,测绘费由买受人承担。买受人自行清场。过户税费按相关法律法规办理,过户风险由买受人承担。

2、拍卖成交后之日起15日内竞买人将成交价款支付至宜昌法院执行款账户。在湖北省宜昌市中级人民法院执行现状交付标的物。

3、请被执行人、申请人以及相关当事人见本公告后,在拍卖会当日到场参加拍卖会,不另行通知。现承租人有优先购买权,但需事先向法院申请确认有资格。公告后不报名参加竞买的,视为放弃优先购买权。

五、联系方式

(一)湖北奥天拍卖有限公司  
联系人:陈先生  
电话:0715-8206068  
13971810300  
网址: http://www.baotianpm.com

地址:咸宁市咸宁大道5号万通大厦703室

(二)湖北省宜昌市中级人民法院  
联系人:邹法官  
电话:0717-6333918  
18908602828  
委托法院监督电话:0717-6333918  
法院监督电话:027-87220133  
湖北奥天拍卖有限公司  
2017年8月4日

## 遗失声明

何蔚遗失会计中级资格证书,证号:1627125200374,特声声明作废。

陈顺英遗失失业登记证,编号:4212022014036004,特声声明作废。

陈坤锋遗失海南高速公路房地产开发有限公司出具的购房收据一张,号码:0005029,金额50000元,特声声明作废。

杨青松遗失执业医师证书,批准文号:咸宁市医政办2000年10号,批准时间2000年4月12日,特声声明作废。

谭顺利遗失失业登记证,编号:4212022016000982,特声声明作废。

钟伟遗失赤壁市美食城官营餐厅营业执照正、副本,注册号:42230270003199,特声声明作废。

黄丽娟遗失赤壁市佳兴汽车美容店个体工商户营业执照正、副本,注册号:422302600196709,特声声明作废。

熊川连遗失鄂L63963号车辆商业保险单和保险卡,保单号:80511201642970006899,特声声明作废。

## 注销公告

湖北格瑞光电科技有限责任公司(注册号:91421200MA487FN82U)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。

特此公告

湖北格瑞光电科技有限责任公司  
2017年8月4日

## 声明

兹本人李付忠(身份证号430522196311016572)原与咸宁市咸安区沿湖蔬菜种植专业合作社所签订的全部合同作废,与合作社无任何关系。

特此声明

声明人:李付忠

咸宁市咸安区沿湖蔬菜种植专业合作社  
2017年8月4日