

咸宁4条红色旅游线路入选全省红色旅游指南——

走,来一场红色之旅

8月20日,由省委党史研究室和省旅游发展委员会编纂的《湖北省红色旅游指南》一书出版发行,向游客推荐37条红色旅游线路。其中咸宁入选4条,快一起看看哪4条吧!

★ 北伐汀泗桥战役遗址



汀泗桥北伐战役遗址位于咸宁市汀泗桥火车站北约500米的京广铁路西侧山头上。汀泗桥,位于咸安汀泗镇老街,是一座三孔石拱桥。该桥始建于南宋淳祐七年,明嘉靖二十六年重修。

★ 瓢洲湾九八抗洪烈士陵园 和文庙山革命烈士陵园



瓢洲湾九八抗洪烈士陵园位于嘉鱼县瓢洲湾镇中堡村境内,占地面积8亩。1999年7月落成。陵园内正面,抗洪英雄高建成烈士墓居中而立,其余十八位烈士墓茔,左右各九位,呈弧形排列。十九座烈士墓匀为花岗岩基座,大理石墓碑,上面镶嵌英雄遗像,镌刻着英雄的名字和生卒年份,碑石背面铭记其简略生平事迹。

文庙山,原名龙潭山、龙山,坐落在嘉鱼县城之北,长江南沿,海拔58米。自古以来,文庙山承载着嘉鱼县浓厚的儒教文化,犹如一部斑斓古朴的经书,翻开它的每一页,都会呈现一幅幽远而经典的图画;犹如一座历史的丰碑,尽管经历了千年风雨侵蚀,仍然掩饰不住那道神奇的文化之光。

★ 罗荣桓早期革命活动纪念馆
(通城县苏维埃旧址)

罗荣桓元帅早期革命纪念馆位于湖北省旅游名村通城县塘湖镇荻田村黄氏宗祠内(黄氏宗祠是为了纪念黄袍山黄姓先祖、北宋大才子黄庭坚而建的),总建筑面积约1000多平方米,为砖木结构的古屋,分两层,二层为老式跑马楼。

★ 赤壁烈士陵园、鄂南秋收暴动指挥部旧址



赤壁市鄂南烈士陵园,占地面积160亩,依山傍水、竹林茂密、绿树成荫,是瞻仰革命烈士的地方。

闲游咸宁

海外旅行如何防范风险

核心提示

随着中国国力增强,赴境外学习、工作、旅游的中国人越来越多,与此同时,中国公民在境外受伤、受害事件也时有发生。中国公民要时刻提高警惕,加强自我保护意识,让他乡之旅平安、舒心。

了解国情 警钟长鸣

7月中旬,日本警方确认,在日本神奈川县山林中发现的两具尸体是此前失踪的中国两姐妹。6月,中国访问学者章莹颖在美国伊利诺伊州遭绑架,迄今下落不明。

类似案件警醒我们,不要盲目认为美国、日本等发达国家到处是“好山好水好环境”。在美国,除了少数富人区,在绝大多数城市,女性绝不敢在深夜孤身外出。即便在白天,人们也不敢轻易涉足治安案



件高发的街区。熟悉纽约情况的人告诫,不要一个人深夜去纽约中央公园遛弯。

中国驻纽约总领馆提示,在美留学生平时不要去僻静人少的街区,避开治安较差地段,尤其要避免深夜外出。

除了社会治安环境,频发的恐怖袭击也是危及境外中国公民的重大安全隐患。今年以来,英国、比利时、德国等国发生多起恐怖袭击事件。

中国驻英国大使馆参赞兼总领事费明星建议,要密切关注当地安全形势和警方提醒,尽量不要前往人群集中地区或夜间独行。如遇异常应保持冷静,在确保自身安全情况下及时报警求助,并与使领馆联系。

中国驻埃及大使馆今年多次发布安全提醒,要求中国公民避免前往宗教场所、人员密集及敏感地区;勿自行结伴或单独赴埃及旅游,通过正规旅行社参团的游客不要脱团单独行动。

对于治安形势不佳地区,要注意事先查阅中国大使馆的安全提示、牢记领保服务电话等,必要时可雇用保镖。

在南非,安保公司所提供的服务,除了派驻专业人员来值勤,还包括给建筑布设电网、摄像头等安保系统。

一些外国公司工作人员的日常出行,或者接待国内总部人员来南非开会、办活动等,会提前预定雇佣安保服务。

“危邦不入,乱邦不居”,尽量不要去战乱地区参观旅游。2015年,一名中国学生在去伊拉克考察古迹时,被伊有关方面误认为是“伊斯兰国”成员而遭扣押,所幸最终获释。

妥管财物 拒绝诱惑

去年6月,几名中国摄影师在美国旧金山市区用餐后回到停车场,发现车窗被砸碎,留在车内价值6万多美元的专业摄影器材和大量现金财物被洗劫一空。旧金山警察局负责人提醒,作案人可在快至30秒内迅速将汽车玻璃砸开,盗走车内物品,游客应把车辆停在光线良好的地方,以免招来不法之徒。

对于喜欢携带现金购物消费的中国游客,警方建议游客随身少带现金,尽量多用信用卡付款。现金最好放在衣服前面的口袋里。

在法国、印尼、柬埔寨等国则要小心“飞车党”抢劫。除避免携带大量现金外,还要注意别露富、炫富,要妥善保管好护照等重要证件并备好复印件等,遇到紧急问题可拨打当地使馆或警察服务热线。

而在日本、泰国和越南等国,需防范“黑导游”。在日本,“黑导游”花言巧语在大巴车上向游客兜售所谓的“健康食品”和“高科技产品”,忽悠游客到非日本大商业公司开办的“免税店”购物,而价格往往是同类商品市价的数倍。

到菲律宾宾务则要警惕非法网络博彩公司所谓“高回报、低风险”的招工广告。一些中国公民向大使馆报案求助,称在国内缴纳高额中介费后来菲工作,却发现是从事网络博彩,打算离开却被扣押护照并索取高额费用,还有人在博彩公司工作期间被诱逼赌博,欠下巨额债务被非法拘禁,从而面临人身安全和财物损失的双重风险。

自驾涉水 谨遵提示

如今,越来越多中国人出境时选择自驾游。出行前了解当地的交通规则和路况等信息十分重要,在澳大利亚、新西兰等靠左行驶的国家,要在熟悉如何驾驶右舵汽车后再开车上路。

在美国,汽车在红色的“STOP”标志前必须停车,待先到的横向车辆通过后,纵向再前行。汽车欲右转时遇红灯也必须先停车,左右看,确定不影响行人和其他车辆通行后方可右转。此外,还需注意停车规定,如马路边刷红漆的区域是消防通道不能停靠。

在海外,还要注意防范因车辆存在安全隐患而导致交通事故的发生。2013年,13名中国游客所乘面包车在印尼巴厘岛坠崖,4人身亡。旅游业业内人士建议,游客租用车辆时不能一味地比较价格,因为低价的租车服务往往意味着车辆保养不

到位,存在安全隐患。

同时涉水安全也不能忽视。7月中旬,3名中国游客在泰国旅游胜地普吉岛不顾风浪警示下海游泳,其中两人溺亡。

在泰国,不适合游玩的海域一般会插有红色警示旗,游客下水前应注意是否有相关安全提示。参加海上摩托艇、香蕉船、降落伞等水上项目应通过正规旅行社安排,在配备有急救人员和设施的场所进行。参加浮潜等项目前应评估自身状况,谨慎使用浮潜面罩,避免因操作不当而发生意外。

入乡随俗 禁忌莫碰

在国外需入乡随俗,注意所在国的一些禁忌,否则后果可能很严重。2015年,因在柬埔寨吴哥景区内拍摄不雅照片,5名外国人被驱逐出境。

柬埔寨官员指出,外国游客需要理解并尊重当地民众的感受,尤其是象征柬埔寨国家的吴哥古迹,被视为高棉民族的神圣古迹,在那里任何不文明行为都会成为敏感问题。任何游客在这里进行违反柬埔寨价值观的行为都是不可接受的。

除了不文明行为可能带来牢狱之灾,不遵从当地安全规定,也会引发安全事故。

在野生动物资源丰富的肯尼亚,不少保护区推出新的旅游线路,游客可近距离观察野生动物习性。但游客必须坐在保护区提供的车辆里,严格遵守陪同巡逻员提出的安全注意事项,如不能随意下车走动、给动物喂食或拍照等。2013年,一名中国女游客据称因试图给纳瓦沙湖中的小河马拍照而遭到成年母河马袭击,最终不治身亡。

去年,中国游客在泰国接连发生多起与动物有关的突发安全事故,如被蟒蛇咬伤鼻子、大象摔倒致重伤昏迷、与鳄鱼合影被咬伤腿等。

中国驻泰国大使馆发布安全提示说,泰国某些景点会推出“与动物亲密接触”的节目,但专业防护措施和中文警示缺乏。建议中国游客谨慎评估风险,最好购买意外保险,增强应对不测事故的经济保障能力,防患于未然。(本报综合)



凉拌花生黑木耳

记者 马丽



凉拌菜是热天里很受欢迎的一道菜。凉拌不但清爽,而且能最大限度保存蔬菜的营养,更加绿色健康。今天给大家推荐的这道菜——凉拌花生黑木耳,是一道养生的佳品。

黑木耳口感清爽,且具有清肠排毒的功效;花生含有大量蛋白质和脂肪,特别是不饱和脂肪酸含量很高,可以强健肠道,有养胃醒脾、滑肠润燥的作用,还能降低胆固醇,延缓人体衰老,被誉为“长生果”。

这样的好东西,应该经常做着来吃。这道菜品的做法也是极简单的。

将黑木耳泡开后,放入加了点盐的开水中焯一下。将焯过水的黑木耳捞出来,直接将洗净的花生倒入,再加上点盐。将八角、花椒、桂皮、香叶、干辣椒和小茴香放入调料球中,再将调料球放入锅中和花生一起煮上五分钟。然后关火,盖上盖,一起泡上三个小时以上。

时间足够后,再将花生沥干,取出调料球。将准备好的黑木耳、花生、放入一大碗中,倘若爱吃香菜,可以同时放入香菜末。接着将提前搅拌均匀的醋、胡椒、蒜末、香油等调料汁倒入大碗中,搅拌均匀,即可入盘享用。

这看似简单的菜品,要做好须注意以下两点:

第一,清洗及泡发黑木耳。如果黑木耳含的杂质多,就加一些干淀粉搅拌一下再浸泡;但一定要用冷水浸泡,能更好地保持木耳的营养成分。如果用开水浸泡木耳,虽然节省泡发的时间,但泡好的木耳会失去弹性,导致黏软,影响口感。

第二,卤制五香花生。要使得花生有味道,就需要在凉拌前将花生入味。有个窍门与大家分享,就是加入自己喜欢的调料后大火煮花生五分钟,然后加盖闷熟;让花生多浸泡几个小时,这样不仅节省天然气,而且更入味。

后面的步骤就简单了,加入自己喜欢的调味料即可。建议每次稍微多做一些,放在冰箱中,平时拿出来配粥或当零食吃都很爽口。当然,家里有好酒者,这也是很好的下酒菜。

出行贴士

秋季摄影5大忌

一场秋雨一场寒,当秋天真正到来,不少摄影爱好者都会背上长枪短炮去拍摄秋日美景,而一张好照片的出炉,除了需要天时地利人和之外,更需要精湛的摄影技巧。那么,此时摄影有哪些忌讳呢?

忌阳光直射摄影

亮丽的阳光提供良好的照明条件,使景色有生气,色彩饱和,并为使用高速快门和小光圈提供了条件。但是强烈的阳光也会带来问题,最为突出的是它那耀眼的光线会使被摄人物睁不开眼,同时,高角度的直射光还会在人物脸上造成浓重的阴影,损害人物的形象美。所以在户外拍照,应多让阳光从侧面照射被摄者,忌脸部直接面向太阳。

忌人物与有色环境过近摄影

在明亮的光线照射下,物体的反光会增强,在这种情况下,人物应尽量远离那些色彩明艳的景物(如新油漆好的建筑物的外墙、大型遮阳棚等),否则那些景物的色彩会映射到人物身上,造成偏色。

忌顶光时人物站在水泥地上拍照摄影

因为水泥地表面较平整,且颜色浅淡,会形成较强的反射光,这种自下而上的“脚光”,往往造成一种恐怖效果,应尽量避免。

忌立于树旁拍照摄影

光与影相辅相成,光愈强,影愈深。当人物站在树旁拍照时,阳光时常会把树叶投影到人物身上、脸上,造成斑驳的阴影,有损画面的美感。

忌忽视滤光镜摄影

在户外无云的蓝天下,所有避光处都带上蓝色色彩。在此环境中,若想让摄得的景色保持原有的色彩,就必须在镜头。

