

“富约赤壁”享受快乐

闲游咸宁

旅游盛宴,富约赤壁。

第九届咸宁国际温泉文化旅游节系列活动“香约咸宁”赤壁市分会场主题活动——“富约赤壁”活动开始啦!

10月21日~12月31日,每天从咸宁各县市区(咸安、温泉、通山、通城、崇阳、赤壁)指定地点开行“咸宁市民专属三国赤壁古战场一日游直通车”。

直车通长什么样?



“富约”报名

1、市民专属三国赤壁古战场一日游价格:68元/人(含往返旅游车费、景点门票、旅游意外保险、导游服务费,不含餐)。
 2、咨询报名请致电:0715-5788888、5788789。
 3、乘车地点:赤壁市以外县市区请按照报名旅行社安排乘车,赤壁市乘车地点为赤壁北站景区直通车站(公交总站旁)。

全车为封闭式空调旅游大巴,全程禁烟,车上提供免费景区资料、饮用水、音视频欣赏等服务,还可提供门票、酒店、导游预约服务。

外车身喷涂了赤壁三国元素:赤壁宝宝(周瑜、小乔卡通造型)、赤壁之战场景、景区宣传口号、景区名称及二维码,一目了然,区别于其他旅游车辆。

4、发车时间:赤壁市以外县市区按照报名旅行社安排时间为准,赤壁北站直通车时刻为:9:15、13:30,返回时刻为:12:30、16:00。
 4、此活动只对咸宁市本地居民(以本人身份证所属地为准),外地身份证在咸宁市工作或学习的可凭单位证明参加。活动时间:2017年10月21日~12月31日。

吃在赤壁

御膳坊

御膳坊是景区按照四星级标准打造的中式餐厅,厨师班底为高薪从武汉聘请的专业厨师团队,主营三国宴及江鱼系列,包您玩得舒心,吃得称心。御膳坊共分三层,一楼为宴会大厅;二楼为豪华包厢,为卧龙、公瑾、玄德、孟德、子龙、大乔、翼德、仲谋,共八间;三楼小乔豪华宴会厅,可容纳25人同时就餐,分休息和宴会两个区。



住在赤壁

赤壁驿馆

赤壁驿馆是一座仿古建筑,外部风格古朴,内部装修雅致。驿馆分三层,共271间客房,其中包含一间总统套房。另外,驿馆还配有餐厅、酒吧、KTV、棋牌室、会议室和麻将客房等辅助设施,包您在这里住得舒心,玩得称心。

购在赤壁

这里所经营的三国文化工艺品自不必说,只是地方民俗特产就足以让人应接不暇,如赫赫有名的“赤壁四宝”砖茶、猕猴桃、凤尾鱼和楠竹,以及各种具有本地特色的民间工艺品等。

娱在赤壁

赤壁古泉、赤壁KTV、素质教育拓展、豪杰沙场、卡通嘉年华、花灯节、景区精心打造的圣火晚会。
 服务区还设有赤壁古泉、豪华KTV包厢、跑马场等,泡一泡温泉,施展一下歌喉,去跑马场观看马术表演,在这山青水

秀的清雅之地,不失为人生一大快事。
 在长江沿岸,还设有素质教育拓展基地,用来娱乐拓展。在您游玩景区后,晚上可以在景区内观看圣火晚会,亲手点燃一把千年圣火,好运一定会伴随一整年!

景点介绍:

摩崖石刻

赫赫有名的“赤壁摩崖石刻”,赤壁二字各长150cm,宽104cm。《湖北通志》记载“赤壁”二字,乃周瑜所书。



周瑜雕像

周瑜雕像落成于1990年,由湖北省博物馆设计。雕像底座宽高各2米,长3米,人像高6.58米,由26块花岗岩雕砌而成,它的造型揉合了汉画像石刻、北魏石刻和现代建筑艺术的三重特点。



拜风台

武侯是诸葛亮死后的谥号,拜风台就是当年诸葛亮祭借东风的古遗址,当时的祭风台是临时搭建的一个土台子,台高9尺,分上、中、下三层,可容纳士兵120名,当然经过1700多年的风雨洗礼,过去的土台子已不复存在。



凤雏庵

凤雏庵为庞统隐居之所,后始建于西晋初年,重修于清道光二十六年(公元1846年),原为五重大殿,因毁于战火,今仅存最上一重。



千年银杏树

此银杏树相传是庞统亲手所栽。距今已有1800多年的历史。银杏树是古代银杏类植物在地球上存活的一品种,因此植物学家把它看作是植物“活化石”。



赤壁塔

赤壁塔是景区的最高点,可供游客登高瞭望。塔高7层49米,建筑风格似汉阙,是汉代建筑模式,不同于佛教文化中的宝塔。
 站在赤壁塔上,对赤壁古战场更可一览无余,使人神思高远,遥想当年那场规模宏大的战争。

翼江亭

翼江亭原为周瑜的前沿观察哨和指挥所,因赤壁山如鲲鹏的翅膀斜插江心而得名,由辛亥功臣、国民党师长蔡汉卿重建。

金城

金城为三国赤壁之战时东吴军队布下的著名七星八卦大阵中最强战阵。金城中层层设防,我们可以看到城中瓮城,陷阱,狼牙拍连成一片,后方军市、粮油供应市场一应俱全,战时全力保障一线。

土城

土城是三国赤壁之战时期,全力为一线将士提供生产、装备、生活的后勤基地。在战时,源源不断提供战时一切生活用品、武器装备,平时又是士兵及家属易货交易及大集市。这个大集市有很多赤壁知名的特产,供大家品尝或者选购。



桂花红枣蒸南瓜

记者 马丽



秋天,殷实,唯美,是一个迷人的季节。咸宁的秋天,满城桂香,沁人心脾。在这个季节,文人们定会深情写桂花;吃货们则会用心烹调桂花美食。

桂花红枣南瓜,你闻到这道美食的香味了吗?这是吃货们在这个季节必做的一道菜。是不是已经垂涎欲滴了?好,去准备食材,开始动起来吧。

原材料有南瓜半个,红枣8个,糯米粉1小蝶,糖桂花3勺。将南瓜去皮后切成薄片平铺在盘底;糯米粉加入适量的水混合成面团;将红枣中间的核去掉;拿出1小团糯米粉填入红枣中间;将红枣放在南瓜的表面;烧锅开水,将红枣南瓜放入锅中蒸上10分钟;蒸好后拿出来,浇淋上糖桂花。

大功告成,接下来你就可以享受美食了。如果想要吃得小资一些,可自制一壶红茶奶茶,约三两好友来家里,听着轻音乐,吃着桂花红枣南瓜,聊着人生理想和八卦,真正是一种享受。

如果想要这种享受更有品质,在做桂花红枣南瓜时,切记注意以下几点:红枣一定要去核后填入糯米粉馅料,这样吃起来才更有滋味;水开后将红枣南瓜放上去蒸,时间要根据南瓜的多少进行调整;糖桂花

的量随意,如果没有,可以放入些蜂蜜替代。

这道美食有哪些好处呢?回答这个问题之前,请先问问自己,秋天一来,你有没有感到口干舌燥、皮肤紧绷、脱皮、瘙痒甚至眼睛发干等不适。有,对吧?这就是秋燥的表现。

这时中医会提醒,秋天养生要滋阴润燥,也就是在注意补充水分的同时,还要多吃一些生津润燥、滋阴益气、消热止渴的水果、蔬菜,以达到去燥去不适的目的,同时兼具养生的功效。

南瓜为补血之妙品,含有丰富的维E和β胡萝卜素,对增强机体免疫力和改善秋燥症状大有裨益。常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性,有美容作用。红枣为补血圣品,常吃能养血安神、健脾益胃、生津润肺除燥、增强免疫力,是物美价廉的补品。

这道菜中,南瓜和红枣是主材料,这些功效必然有。这道菜还用到了最健康的烹饪方式——蒸,既保持食材的原汁原味,也最大地保留了其营养。而画龙点睛地浇淋上糖桂花,让它味道更加丰富,层次感更强,吃到口里暖糯清香,滋补甜润又补血养生。

所以,桂花红枣南瓜是一道十足的养生美食。



户外登山饮食小常识

在整个登山过程中,身体的能量消耗是非常大的,那么如何做好身体能量的补充呢?这里有一些饮食的建议,对你的登山会有一定帮助的。
 准备食物的时候以主食为主,如全麦面包。(最好不要带甜点)可以带一些巧克力,它可以迅速补充能量。

准备一些便于携带的蔬菜和水果,及时补充身体的维生素和微量元素。可以带一些咸菜以补充微量元素,但一定适量食用,避免需要大量饮水,造成心脏和胃肠的负担。

建议少吃肉类食品,因为运动会使人体产生大量乳酸,使人感到疲劳。如果这时继续摄入酸性的肉类食品,不利

于身体的恢复。
 忌饮酒、食用辛辣食品、油炸食品和高糖高盐零食。
 切记用餐后不要马上登山或下山,要休息最少40分钟后才能运动。

饮水的问题。应尽量不喝各种饮料,要喝白开水,或者矿泉水,或1%的淡盐水等。

忌喝冰水,以免激胃肠道,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。(如果遇到有山泉水,不要马上喝。可放置一段时间再饮用)

忌一次大量补充水。要遵循少量慢饮的原则。每次相隔时间不要过短,10-15分钟为宜。

(本报综合)

人民防空知识问答

23.人民防空工程的使用原则是什么?

答:人民防空工程的使用原则是谁投资,谁使用,谁管理。

24.什么是防空地下室易地建设费?

答:防空地下室易地建设费是指新建民用建筑因地质、结构等原因无法同步配套修建防空地下室,必须依法向人防部门交纳建设规定面积的防空地下室所需的工程费用,由人防主管部门统一组织易地建设,简称为易地建设费。

25.修建了地下室就可以免缴易地建设费吗?

答:不能。只有修建了兼顾人民防空要求的防空地下室且面积达到规定标准的新建民用建筑,才能免缴易地建设费。

26.人民防空的方针、原则是什么?

答:人民防空实行长期准备、重点建设、平战结合的方针,贯彻与经济建设协调发展、与城市建设相结合的原则。

27.什么是平战结合?为什么要平战结合?

答:人民防空建设各个方面的软、硬件设施,在不影响防空袭能力的前提下,和平时期用于社会。可直接成为城市建设、经济建设的一部分,产生良好的社会效益和经济效益。这种“立足战备,着眼平时,服务社会,造福人民”的行为统称平战结合。

28.平战结合的原则、基本要求是什么?

答:人民防空建设应在保证战时防空袭斗争需要的同时,积极适应和促进城市建设的发展,为经济发展、社会发展和人民生活服务,实现战备效益、社会效

益、经济效益的统一。基本要求:(1)人民防空建设和军事要地建设相结合,人民防空建设必须纳入城市建设总体规划,做到地上、地下统一安排;(2)人民防空工程和设备、设施的维护管理与平时使用相结合,以用促备,以备促用,互相促进;(3)人民防空战备效益与社会效益、经济效益相结合。战备效益是前提,经济效益是基础,社会效益是必然。在具体实施中,要正确处理好“三个效益”的关系。



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)