

逛逛咸宁的湿地公园



糍粑鱼

咸宁日报全媒体记者 陈希子

糍粑鱼是具有浓厚的湖北乡土气息的传统名菜,是以鱼肉为主料,经过腌渍、晾干后煎烧而成的,口味咸辣、香气扑鼻,佐餐能增加饭量、佐酒可转换口味。

为啥叫糍粑鱼?是因为这道菜的烹制过程与炕糍粑神似,且煎出的鱼大块整齐,外酥里嫩,由此得名。

当第一块糍粑鱼吃到口中的时候,就明白它为什么会吃过的都如此念念不忘了,热辣辣的香气扑面而来,风味果然独具一格。一道平凡的家常菜,要做出“色香味俱全”,还真不容易。这不,我也跃跃欲试。

糍粑鱼的主料是草鱼,五六斤重为宜。腌制鱼的调料,可以简单到只有盐和料酒,我会根据个人口味加入花椒、葱、姜、蒜之类。

这是一道考验耐心和定力的菜肴。腌制前,鱼身需要斩成大块,将调料揉匀后密封,如果天气够冷,直接放在阳台就可以,如果气温不够低,就要放入冰箱冷冻室,腌制三五天以上,腌好的鱼块,还得再放置阳光下,充分“晾干”,去掉水分。

将风干的鱼块收回,平底煎锅内用少许油“炕”至双面焦香金黄取出;锅内再次注油,下花椒粒、干红椒以及冷冻过的腌制佐料煸香,喷少许料酒,加入生抽、老抽(酌情添加调色用)、湖北佬米酒拌匀后,下炕好的鱼块,将鱼块及佐料均匀稍加焖煮,转大火收汁,起锅前浇少许陈醋,撒上炒芝麻即可。

另起油锅放少量油,爆香姜末、花椒粒、干辣椒段,倒入煎好的鱼块,放酱油、料酒,一点点醋和糖,黑胡椒调味。

糍粑鱼的特别之处,就是烹调会用到浓度较高的米酒。米酒自身就含有一定酒味,可以有效去腥,同时酸中带甜,少量加入不仅不会影响鱼的味道,反而给糍粑鱼平添一味特别的香气。

糍粑鱼看起来复杂,其实做法简单,即使是零厨艺的人,也可以毫无压力地做出来。鱼块色泽金黄,外焦里嫩,再辅佐以佐料的麻辣鲜香,好吃得让你停不下来。



国家湿地公园对促进区域生态建设及经济社会发展具有重要意义。可以进一步提升城市形象,为市民打造更优美的城市休闲旅游场所。同时,减少城市发展对湿地环境的干扰和破坏,让城市更加富有生命力。

近日,国家林业局印发《关于2017年试点国家湿地公园验收情况的通知》,全国84处试点公园通过验收,正式成为“国家湿地公园”。

这次,咱们湖北一次就有10处湿地公园通过验收,正式成为“国字号”,数量全国第一!这十大湖北国字号公园分别为:襄阳长寿岛国家湿地公园、潜江返湾湖国家湿地公园、咸宁通城大溪国家湿地公园、咸宁崇阳青山国家湿地公园、荆门沙洋潘集湖国家湿地公园、武汉江夏藏龙岛国家湿地公园、十堰竹山圣水湖国家湿地公园、宜昌当阳青龙湖国家湿地公园、十堰竹溪龙湖国家湿地公园、仙桃沙湖国家湿地公园。

除了通城大溪、崇阳青山两个国家级湿地公园,我们咸宁还有很多的湿地资源——

通城大溪国家湿地公园



大溪国家湿地公园位于通城县四庄乡的东北端,总面积931.97公顷,湿地面积442.84公顷,湿地率47.52%。拥有自然岛屿十多个,形成三面抱水,水面环山的独特自然景观,被誉为“通城之肺”。

没有洞庭湖的波澜壮阔,没有鄱阳湖的烟波浩渺,通城大溪湿地公园,多的是恬静,多的是秀美,多的是奇特。

库塘水波粼粼,水草绿如地毯,远山层峦叠嶂,野鸭在湖岸边嬉戏玩耍……河流、水库、洲滩、森林构成了一幅绝佳的生态画卷。

泛舟水上,凉风夹着淡淡的草木花香扑面而来,直沁肺腑。库区水域面积广阔,数十个岛屿星罗棋布,岛上原始森林保存良好。

崇阳青山国家湿地公园



青山湿地公园总面积2248.76公顷,其中湿地面积1229.5公顷,湿地率达54.69%。2013年1月,被国家林业局作为国家湿地公园试点建造。

4年多来,崇阳始终坚持“保护优先、科学修复、合理利用、持续发展”的原则,按照总体规划,建设湿地保育区、恢复重建区、合理利用区、宣传教育区和综合管理区。先后整合农业、林业、水利、交通、扶贫、移民等部门项目资金,精准发力,投入近亿元资金治理青山库区山水环境,积极开展湿地公园保护性生态恢复、生态旅游工作。

湖北崇阳青山国家湿地公园的主体——青山水库,是典型的人工塘库湿地,是一个以保护水资源为主,兼顾城镇供水、防洪、灌溉、发电、旅游休闲等综合效益的重要湿地工程。

公园内水陆库汉交错有致,500多个大小岛屿为众多生物提供了繁衍栖息的场所。它们不仅与层次分明的植被形成了完整的湿地生态系统,还与周边的森林、草地构成了融山水于一体的湿地——森林复合生态系统。

咸宁拥有一处山水好风光,湿地资源数不胜数,还包括下面这几个山水胜境。

嘉鱼珍湖湿地公园



整个珍湖湿地公园划分为生态保育区、恢复重建区、科普宣教区、合理利用区和管理服务区5个功能区,将建成集保护保育、科普教育、科学研究、教学实习和青少年自然知识教育于一体的国家级湿地公园。

赤壁陆水湖湿地公园



赤壁陆水湖国家湿地公园陆水湖是国家级重点旅游风景名胜,湖水水域面积57平方公里,蓄水量7.2亿立方米。湖中800多个岛屿星罗棋布。最大的岛有100多公顷,最小的如一片扁舟。陆水湖风景区以山幽、林绿、水清、岛秀闻名遐迩,是避暑消闲、旅游度假、康复疗养及水上运动的理想之地。

通山富水湖湿地公园



富水湖规划面积3822公顷,其中湿地面积为2835公顷,湖区山水相连,景色优美,湿地动植物资源丰富,是通山的生态屏障和生态名片,也是湿地科普宣传和教育的示范基地。

咸安向阳湖湿地公园



向阳湖湿地公园总面积5952公顷,湿地面积5064公顷,湿地率为85.08%。这里是野生动植物的乐园,更是成千上万民众的生命摇篮。

泰康第四家医养社区蜀园落成 十一城联动加速医养全国化布局



1月18日,泰康保险集团斥资23亿元在西南地区投资兴建的国际标准医养社区——泰康之家·蜀园在成都正式落成。作为辐射大西南地区的首家旗舰医养社区,蜀园建筑面积约21万平米,提供1800户养老单元,并配建蜀园医院,医院将于今年3月份开业运营。

据四川省政府办公厅数据显示,本省65岁及以上人口占比高居全国第二位。人口老龄化带来养老需求的不断攀升,但高品质养老供给却极度缺乏。此次落成的蜀园是泰康在北京燕园、上海申园、广州粤园成功运营后的第四家持续照护医养社区,标志着“一个社区,一家医院”的创新型医养融合模式在西南地区实现破局。

近期,泰康保险集团不断加大在大健康产业的投入,1月12日泰康获得了天府新区医疗用地,将打造集教研一体化的泰康西南医学中心;2018年开年,泰康医养社区接连新增南昌、厦门、沈阳三地布局,已形成了全国十一城联动格局,持续领跑国内高品质养老市场。

蜀园首期获市场高度认可,客户多重看医养融合专业服务

自蜀园开放预订以来,泰康创新的医养融合养老模式受到了本区域长辈的高度欢迎。据悉,蜀园一期开业首月计划入住率将达七成左右。谈到选择蜀园的原因,绝大多数客户表示最看重社区的医疗配套和专业服务。

随着年龄的增长,老年群体面临的多病共存、功能障碍等问题日益突出。据统计,泰康之家·蜀园预订客户平均年龄78岁,其中73%的居民需要长期服用各种药物。

蜀园创新实践“一个社区,一家医院”的医养融合理念,配建的蜀园医院将于2018年3月开业运营,以康复和老年病为特色,着力发展老年康复、老年全科、老年急救三大学科,以长期健康管理为目标,以老年医学为核心,整合急症转诊、长期护理、预防保健及康复治疗医养康护体系,形成急救—慢病管理—康复的三重防线,为居民提供全方位全周期的医疗保障。据悉,蜀园医院还与成都市多家知名医院签订双向转诊协议,开通绿色通道与转诊通道,为居民生命安全提供保障。

蜀园引入国际标准的CCRC持续照料养老模式,除独立生活业态外,还提供协助生活、专业护理、记忆障碍照护等服务业态,都将于一期同步投入市场,覆盖老年人的各个阶段,当长辈身体状况发生变化时都能得到适宜的专业照顾。

高素质客群择邻而居,泰康文化养老提升长辈社会价值感

“随着长辈年龄的增长,身体机能不断退化,骨子里更害怕被抛弃、被边缘化。因此,养老最核心的需求是排解孤独,让长辈有社会价值感。”泰康保险集团副总裁兼泰康之家首席执行官刘挺军表示。

蜀园社区配套高品质全功能会所,由著名的建筑设计师莫平操刀设计,采用川西民居院落式建筑风格,充分满足四川人“慢、耍、泡”的生活方式。为丰富居民的社交与文化生活,蜀园乐泰学院规划了游泳、合唱、舞蹈、台球、国画、健身、瑜伽等十几个俱乐部,其中独具巴蜀文化特色的麻将社及西南民族舞蹈社格外引人注目。蜀园在落成前就已经针对预订居民提前开放了书法、手工制作、健身操等大学课程,受到居民的积极参与和广泛好评。

据统计,蜀园即将入住的客户中超过80%比例为大学教授、科研专家、企业高管、退休干部等,这些高素质居民群体聚在一起将形成独特的社区文化,融入各自的精神思想和文化品位,不断增进交流彼此滋养。巴蜀鬼才魏明伦先生就有诸多文化届朋友住在泰康各地的养老社区,魏老表示,“千金宅,文化素养都非常高,崇尚礼仪,彼此之间的友善交流能让长辈减轻孤独感。”

随着蜀园的落成,这里的居民即将畅享医养融合、候鸟连锁、文化养老、居民自治的特色生活。此前,泰康创新的养老模式已经

在燕园、申园、粤园获得客户大力点赞。自2015年燕园开业以来,泰康养老社区入住率和满意度实现双高,燕园开业仅一年多独立生活区入住率超90%,2017年8月燕园二期投入运营,新投入市场的216户在此前即预订一空。

发挥保险本质,泰康深化医养全国布局

在四川,除了蜀园和蜀园医院,泰康还将在天府新区打造集医教研于一体的泰康西南医学中心,将按照国内三级甲等综合医院设置标准和国际JCI认证标准,采用国际领先的“综合门诊+专科中心集群”模式建设和运营,规划床位不低于600张,预计于2021年落成,服务成都、辐射西南。

党的十九大报告提出“积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。”泰康目前已搭建起“三级医院临床诊疗+社区配建康复医院+CCRC持续关爱社区”三层次医养服务体系,不断加速在医疗、养老实体全国化、网络化、体系化的布局和发展。

泰康于2009年率先获得保监会批准,成为第一个用保险资金投资医疗养老的试点,至今已在北京、上海、广州、成都、武汉、三亚、苏州、杭州、南昌、厦门、沈阳等11个核心城市投资建设大规模、全功能、国际标准的医养社区,配建医疗机构,形成全国十一城联动布局,全面覆盖华北、华东、华中、华南、西南、东北等区域,已成为国内最大的连锁养老机构。



近年来,泰康充分发挥保险资金优势,积极探索社会办医,稳步建设国际水平、中国领先的现代医疗体系。2015年,泰康战略投资南京市仙林鼓楼医院(现泰康仙林鼓楼医院),赢得国内险企第一张公立三级医院牌照;2015年至2017年,泰康燕园康复医院、申园康复医院、粤园医院成功运营,打造TKR泰康国际康复体系;同时,随着泰康仙林鼓楼医院正式平稳运营,泰康同济(武汉)医院实质建设启动。此外,泰康战略投资和美医疗、淮海医疗等,稳步推进医疗立体网络布局。

泰康专注医疗、养老投资,不仅符合其资金属性,更重要的是医养与保险主业有着强大的协同性,可以将保险的人文关怀本质发挥得淋漓尽致。过去,保险是一个财产解决方案,今天在泰康的模式下已经成为综合的解决方案,照顾人的生老病死。泰康保险集团董事长兼首席执行官陈东升表示:“保险是最具人文关怀的产业,医疗、养老是保险业自然的延伸,泰康的战略是以大健康为核心,围绕保险、资管、医养推进业务,让人们更健康、更长寿、更富足。”

泰康西南医学中心项目落地 打造西南区域医教研一体化国际医学中心



天府新区锦江生态带鸟瞰图

1月12日,泰康在四川成都成功摘得天府新区医疗用地,将打造集医教研于一体的、全面对接国内外保险直付体系,服务成都、辐射西南区域的高端国际化医学中心——泰康西南医学中心。泰康西南医学中心将按照国内三级甲等综合医院设置标准和国际JCI认证标准,采用国际领先的“综合门诊+专科中心集群”模式建设和运营,规划床位不低于600张,预计于2021年落成。

成都都是泰康大健康产业布局的核心战略城市。2018年1月18日,蜀

园将迎来精彩绽放。随后,社区配建的泰康蜀园医院也将投入运营,泰康多层次医疗、养老服务将覆盖人们疑难重症、常见病诊疗、康复、长期护理、慢病管理、健康管理等全方位全过程健康需求。

泰康西南医学中心项目将发挥泰康保险优势,全面对接国内外保险直付体系,打造健康险与医疗体系生态闭环,在医院建立商业医保支付渠道,针对分级诊疗、重大疾病、长期护理等不同需要,研发相应保险产品,提高患者的支付能力,形成医院、保险、患者、

社会各方共赢的良好局面。

至此,泰康搭建的“区域性国际医疗中心+社区配建康复医院+参股特定医疗机构资源”的三层次医疗战略版图上再添关键一子。2015年泰康战略投资南京市仙林鼓楼医院(现泰康仙林鼓楼医院),赢得国内险企第一张公立三级医院牌照;2015年至2017年,泰康燕园康复医院、申园康复医院、粤园医院成功运营,打造TKR泰康国际康复体系;同时,随着泰康仙林鼓楼医院正式平稳运营,泰康同济(武汉)医院实质建设启动。



2018年1月18日,泰康之家蜀园落成