

# 十里莲香荷处寻

## ——盘点咸宁最美赏荷地

江南可采莲，莲叶何田田。  
又到一年仲夏，正是赏荷好时节。漫步湖边池畔，看红蕖与绿水交映，让人顿减几分暑气。  
走，带上这张赏荷地图，咱们去满塘碧绿中寻觅一缕芬芳。

### 咸安区



地址:十六潭公园、向阳湖镇西凉湖湿地花海赏荷基地、咸安区奶牛场向阳湖赏荷基地、官埠桥镇斧头湖赏荷基地、市湿地公园赏荷基地

### 嘉鱼县



地址:渡普镇斧头湖黄沙湾、渡普镇大路村斧头湖畔生态农业园

### 赤壁市



地址:黄盖湖大湾村、沧湖生态开发区、柳山湖地区

### 通城县



地址:塘湖镇狼荷村、石南镇梅港村、四庄乡清水塘、隽水镇下湾村、五里镇五里村、黄袍山油茶产业园

### 崇阳县



地址:天城镇茅井村、铜钟乡上坳村

### 通山县



地址:南林桥镇石门村、大畈镇茅田村

## 美食大观

### 清炒苋菜

咸宁日报全媒体记者 陈希子



夏季来临，咸宁大街小巷上，苋菜也悄然上市了。苋菜又名雁来红、老来少，入口甘香，有润肠胃清热功效。湖北等地也称为汉菜。

关于苋菜，有一个传说故事。古时有一位村妇名叫“牛棚四娘”，专干坏事，危害乡邻。天上的玉帝知道了，为了惩罚她的恶行，把她变成了一只狗。“牛棚四娘”被贬为狗之后，依然故我，不思悔改。一天，她溜达到菜地里，见人家的苋菜青枝绿叶，长得旺盛，顿起了害人之心，在苋菜地里乱咬一通，咬断了许多苋菜梗。她的儿子是个孝子，赶紧奔到菜地为母亲补过。“牛棚四娘”的儿子咬破自己的手指头，用鲜血把咬断了的苋菜梗一根一根地接了起来。那些咬断的苋菜用鲜血粘结后，立即恢复了生机，只是菜梗菜叶都变成血一般鲜红的颜色。

苋菜易生长，耐旱，耐湿，耐高温，没有别的蔬菜那么娇气，故能渐渐被人们所认识，端上大众的餐桌。你看，南方种植苋菜，用碱性十足的肥皂水浇灌，苋菜吸食后精神抖擞，高扬青春旗帜，红着或绿着，在晨光里，托起晶莹露珠，依地势而长，愈高而壮。

小时候不知道苋菜的名字，我只好和大人说：“想吃那个颜色红红的菜。”长大后，学会了点皮毛厨艺，我也会自己做苋菜尝尝了。

到菜场买来新鲜苋菜一斤，准备少许蒜瓣。将苋菜去老梗后洗净，在最后一次清洗时，要像揉衣服一样将菜轻揉数下。

灶上放锅，锅内不用放油，直接将苋菜与拍碎的蒜放入，以中火将苋菜烤透，其间要不停翻动；

再顺锅边倒入油，翻炒均匀；加入盐、鸡精与少许的糖（加糖可提鲜）调味；以中小火将苋菜再烧4、5分钟，使其汤汁完全渗出，梗变软而不烂即成。

如果想吃得更清淡健康些，也可不加油，炒苋菜时稍微加一点水煮一下就行了，不要煮时间过长。

苋菜能补气、清热，且对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛。还具有促进凝血、促进造血的功能。也可以减肥瘦身，促进排毒。但需要注意的是，苋菜是感光性植物。如果是敏感体质，建议吃完苋菜后尽量少外出，减少直接受到强光照射的机会。

## 松溉古镇千年遗韵

○ 郑建伟

在时光的流失中漫过千年的松溉古镇，是中国历史文化名镇，重庆市十大历史文化名镇之一，位于永川区最南端的长江北岸。松溉古镇有着“一品古镇、十里老街、百年风云、千载文脉、万里长江”的人居环境之美誉。

走在老街一道道蜿蜒曲折的石板路上，清幽与古朴的浓郁之风随之扑面而来。临街两旁一幢幢明、清建筑风格的木瓦房，以及屋檐下挂着一盏盏红色小灯笼在江风中迎风摇曳，像是热情欢迎远道而来的客人。

一波又一波四面八方而来穿梭在老街上的游人，那一阵接一阵清脆脚步声，宛如旧时在古镇上，从各县境内运货至此时近千匹的马和骡子，在大街小巷那熙熙攘攘，络绎不绝的蹄蹄踏踏蹄蹄蹄蹄。

走在大街上，沿着鱼市口处的斜坡石梯而上，与那矗立于古镇高地的永川古县衙不期而遇。此县衙为现代仿古建筑，四个厅的地基石板如旧，前厅衙门口还存留有一个垫木柱的油光石的圆墩，它也是几百年来历史的见证物。站在古县衙前厅环视，有气象万千的豪迈之感：可见长江对岸的山峦起伏，葱茏青翠；可观江水浩浩荡荡，奔腾不止；可望见古镇人家炊烟袅袅，斜阳西下；还可听古巷中的鸡鸣狗吠。

古人喜欢临水而居，临江而商，因商而盛；而千年古镇松溉的变迁，正是见证了这样的历史轨迹。

在松溉综合文化站的那个宽大的舞台上，我们经常可以看到当地富有地方特色的精彩文娛表演。如经久不衰的经典川剧、动感优美的现代歌舞，还有神奇的舞龙灯、打腰鼓与耍钱枪等民俗表演；以及浓缩古镇精华的《古镇更声》等舞台剧目，让人乐在其中，拍手称赞。特别让人振奋的是，古镇古朴优美的环境，也受到越来越多的电视、电影导演们的青睐，纷纷前来松溉古镇取景。如电影《望龙门客栈》《古镇悬疑》《雾都神探之绝情箭》《心魔方》等电影，以及电视剧《幸福照相馆》都曾在此取景拍摄。如今古镇以醉人的古风，丰富的人文历史和美丽的自然景观，吸引游客前来游览。

系列专题片《记住乡愁》的热播，将古镇声名远扬的美食，带到了海内外华人，向世界传递着古镇独有的精神气质。

当前作为重庆1小时经济圈中的一员，松溉古镇在不断蜕变中，受到越来越多游人的推崇和喜爱。在假日或者周末时，



邀约上三五几个朋友，漫步去江边寻找那些造型和纹路优美的鹅卵石摆放在于书房，当装饰品收藏或观赏；有的也相约和家人一起，坐江边快捷的过江船过河，去江对岸看看一路沿途的美妙风景；还有的顺便和亲人们一起沿街慢行，去城隍庙音笛或玉皇观里祈福。

### 行者无疆

## 旅游切莫玩命

○ 尹婕

7月5日发生在泰国普吉岛附近海域的两艘游船倾覆沉没事件，引发中外舆论的极大关注。泰国是最早向中国游客开放的出境游国家之一，“新马泰”在中国游客出境游的发展进程中有着象征性的意义。数据显示，中国游客赴泰游人次不断刷新纪录，2017年已超过980万。至今，泰国仍是许多第一次出境游的中国游客的选择。此次泰国沉船事件，给中国游客出境游的旅游安全敲响了警钟。

2012年起，中国成为全球最大的客源国。与不断增长的出境游人次以及出境游频率相比，人们的旅游安全防范意识并未被提升到应有的高度。

泰国沉船事件后，有近期赴泰国旅游的游客回忆自己的旅程：坐船时，人们都

穿救生衣，行程中送的浮潜项目，几乎每个人都参加了，有些不会游泳的，包括小孩子，穿着救生衣就下水了，“万一救生衣出点问题，那就麻烦了”。此前，还曾发生过多起外交部发布旅游安全提醒，却仍有游客不听劝阻，坚持前往有高风险旅游目的地的事情。可见，在出境游过程中，部分中国游客在面对可能存在的自然灾害、突发事件等带来的人身伤害时，缺乏必要的风险防范意识。

事实上，无论游客此前是否有过出境游的经历，来到一个相对陌生的环境里，面临语言、文化、外在环境等的挑战，不可控因素显著增多，风险系数更高。根据中国外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心的数据，2017年，外交部和中国驻外使领馆处理的领事保护与协助案

件就达7万起，涉及中方人员死亡的案件超过500起。这个数字可谓触目惊心。因此，旅游安全应当成为出境游游客的行前最重要一课。

目前，随着我国出境游的发展，各式旅游攻略、出行宝典在网络上随手可查，内容涵盖目的地景点、风土人情、美食购物等详细介绍，也有小众化、个性化的旅游推荐。然而，旅游安全的相关“攻略”却很少，或是仅仅“三言两语”。此前，外交部部长王毅就曾提及，事先预防而非事后补救，才是最好的办法，其中之一便是加强安全防范意识的普及。

泰国沉船事件之后不久，中国多地政府部门接连发文，提醒游客注意旅游安全。文化和旅游部先后发出多份紧急通知和风险提示，对出境游和国内旅游

特别是海上旅游、水上旅游项目安全作出警示，要求深入开展安全隐患排查治理，坚决防范各类涉旅突发事件的发生，并提醒广大游客海外自助游注意安全；河南省旅游局在全省范围内开展拉网式旅游安全隐患排查，重点检查涉水景区、山岳景区、人员密集场所等重点区域；湖南省旅发委紧急排查本地区在线旅游企业和平台、旅行社销售的境外单项旅游产品，对于不合格的自助游产品一律下架，并指导在线旅游企业和平台健全出境自助游应急机制，完善应急预案，细化安全措施。

这些部门的迅速反应和积极应对值得肯定，接下来，处在旅游业一线的旅游企业和游客应当共同努力，切实组织好、上好旅游安全课。

## 出行贴士

### 暑期出国研学旅行提示

如今，越来越多的中小学生学习利用假期出国参加“研学旅行”活动，这对培养学生综合素质、开阔国际视野具有积极意义。为了保障中小学生学习旅行活动健康有序进行，维护学生和家长的利益，切记做到以下几点：

正规选择。无论出国游学旅行的组织者是学校还是其他组织机构，具体承接旅行活动的都应是具备经营出境旅游经营许可资质的旅行社。

签订合同。家长和学生在应详细了解研学旅行活动的具体安排，与组织者签订相关合同（协议），明确各方的权利义务，细化安全保障条款。

预防在前。家长、组织者、随行老师及当地接待方有责任对学生进行安全教育。教育学生和家长们了解境外安全风险及注意事项，树立安全防范意识，提高自我保护能力。

制定预案。根据行程安排，组织者要对旅行沿途可能出现的自然灾害、迷路走失、意外伤害、犯罪侵害、偷盗遗失等风险要有充分估计，对长时间停留的旅馆、学校、景点等的安全环境要有足够的研判，制定切实可行的组织方案和风险应对预案，全力避免风险事故。

全程监护。在游学期间，组织者、带队老师要加强和学生沟通，全面掌握学生动态，及时向家长、组织单位报告团队动态。

住地安全。如借住寄宿家庭，应事先多方面了解其背景情况，慎重选择。如住宿酒店，应选择治安环境较好区域，应尽量安排学生集中在同一楼层或区域住宿。参加营地活动，应集中学习生活，切勿擅离营地。

妥善处置。如发生意外事故，要首先确保人员生命安全，同时主动寻求各种资源的帮助，及时将有关情况报告组织单位和通报家长。

求助热线。“12308”热线是我国外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心，为中国公民提供24小时领事保护与服务，一般的拨打方式为：+86-10-12308。

(本报综合)

