

# 全国50多家媒体聚焦香城泉都

“咸宁这20年,是租载而归、收获满满的20年。咸宁市获得中国人居环境范例奖、全国最适宜人居城市、中国魅力城市、中国温泉之城、中国十大最具成长创新型城市、全国旅游标准化城市、国家森林城市、国家卫生城市等荣誉称号。咸宁经济总量连续跨越,跻身全省GDP‘千亿俱乐部’,迈入中等收入地区行列。”11月29日晚,为期三天的“奋进20年 千万粉丝看咸宁”中国融媒体咸宁行活动上,市委宣传部副部长杨志文如是说。

为宣传展示咸宁市20周年来的辉煌成就,传播咸宁中国中部绿心、国际生态城市形象与“香城泉都”旅游形象。新华网、人民网、中国网等中央新闻网站和省内外门户网站共53家全国、省级以及地方媒体记者、网络大V齐聚“香城泉都”,宣传魅力咸宁。

## 1 聚焦美丽村湾,看乡村振兴

### 舒家庄

青山绿水入画卷,  
乡愁荡漾山水间。  
全省65个“美丽乡村示范村”之一。



茅檐长扫净无苔,花木成畦手自栽。一水护田将绿绕,两山排闼送青来。这就是舒家庄美景的真实写照。

从武汉出发,从107国道南行90公里,从咸安区汀泗桥镇古塘村右拐,沿着蔬菜与草莓夹道的刷黑公路约1公里,一幅山水自然农家画便映入眼帘。

### 石门村

推开石门千重景,水作青带山如玉。  
“全国一村一品示范村”、“全省文明村”、“全省绿色示范村”、“全省历史文化名村”、“全省村级经济发展进步村”。



石门村,地处通、咸、崇三县交界之处,位于通山县西北边陲,东与大路乡东坑村相邻,南与青埠村接壤,西与团墩村比接,北与咸安区刘家桥分界。全村837户3775人,14个村民小组,29个自然湾。因境内峡谷关口巨石自然矗立,故名石门关。后建制村定名石门村。

这个美丽的村落存在于一个远古记忆里,它水作青罗带,山如碧玉簪;它似溪边归来的浣衣女,淳朴而秀丽;又似战场上冲锋的壮士,勇猛而悲壮;它始建于1420年,至清道光年间为鼎盛时期,晚清时期走向衰败。它曾经是商业要道和茶马古道,各地商人的南下北上,带动了长夏商业的繁荣发展。

走进古塘舒家庄,山水田园竞芬芳。童叟怡然自得乐,游客休闲体验欢。鸭戏池塘鱼藏乐,广场跳动好时光。五业并举鸡飞鱼跃,瓜果飘香最美村湾。

舒家庄,以其独特的生态环境、产业发展和文化休闲模式,成为城里人向往的共享村湾。

大约在1900年,第一块青砖茶诞生在羊楼洞,用九眼泉井的水制成的青砖茶很快便闻名遐迩,因此,它被人们称为洞茶。

湖北的大山里的羊楼洞,用青砖茶紧系着北方广远的地域上的人们。万亩茶园·俄罗斯方块小镇旨在浓缩欧亚万里茶道文化精华,体现中俄茶文化发展交流



伶蜜小镇位于鄂东之南,幕埠山下,走进这座小镇,处处青山环绕,十里长廊流水,河岸木屋林立,纯净得如人间仙境。原生态环境,远离污染与喧嚣,是最适合度假和旅游的绝妙去处。

### 方块小镇

万亩茶园·俄罗斯方块小镇。因为有你,卓尔不凡。



历史,将羊楼洞青砖茶文化及俄罗斯风情具象浓缩于小镇。

这里有青砖茶,有俄罗斯风情商业街,首家引进航空体验项目。

在这方山水最寂静的时刻,淅淅沥沥的小雨中,漫步茶园,思索心中过往,宜静,亦宜动,尽在一念间,这便是最惬意的度假渴望。

## 3 参观高新企业,瞻工业振兴

### 油茶基地

巍巍黄袍山,悠悠油茶情。



元。“油茶籽脱壳冷榨生产纯天然油茶籽油”技术的研究,荣获了国家发明专利,填补了国内空白,抢占了全国油茶行业的战略制高点。

观赏茶花,了解制油工艺,品鉴“天香果园”山茶油、山茶油护肤品,极大地丰富游人体验,更多咸宁旅游景点强势吸睛。

# 流连巴马山水江

○ 旺明文

片口边来”的佳句。或两山搭起一个“天门”,或半山腰间开启一扇“天窗”,让人透过“天门”“天窗”,似乎能看到山外的天宫仙景。

巴马山身怀一个个溶洞,其中的百鸟岩溶洞十分神奇。溶洞中间有两个洞口,第一个洞口如弯月,阳光透过洞口照射洞内,将弯月映在洞中水上。洞水流动,弯月似乎也流动。溶洞月光,莹莹闪耀,让人遐想翩翩;另一个洞口较大,坐在艇上朝洞口仰望,能看洞外的山林树木和蓝天白云。阳光的光柱照射洞内,仿若天宫嫦娥飘舞的玉带,观此景让人猜想洞上是不是世外桃源。艇行洞内,约摸20分钟,洞里时而黑漆漆,时而亮闪闪,黑白轮回,阴阳交错,如历三天三夜。洞内,滴水嘀嗒如弹琴,水鸟鸣叫如歌唱,波光幻影,光怪影异,仿若是亲临龙宫。洞内空气清冽,吸氧吐纳,顿感心舒气爽。

这里的洞天福地门前,耸立着一尊彭祖巨像。传说彭祖活了八百岁,是位最长寿的老人。巨像旁不远处有个寿图,由365个不同写法的寿字组成。兴物者如此,大概是围绕“福地”主题来作文章。

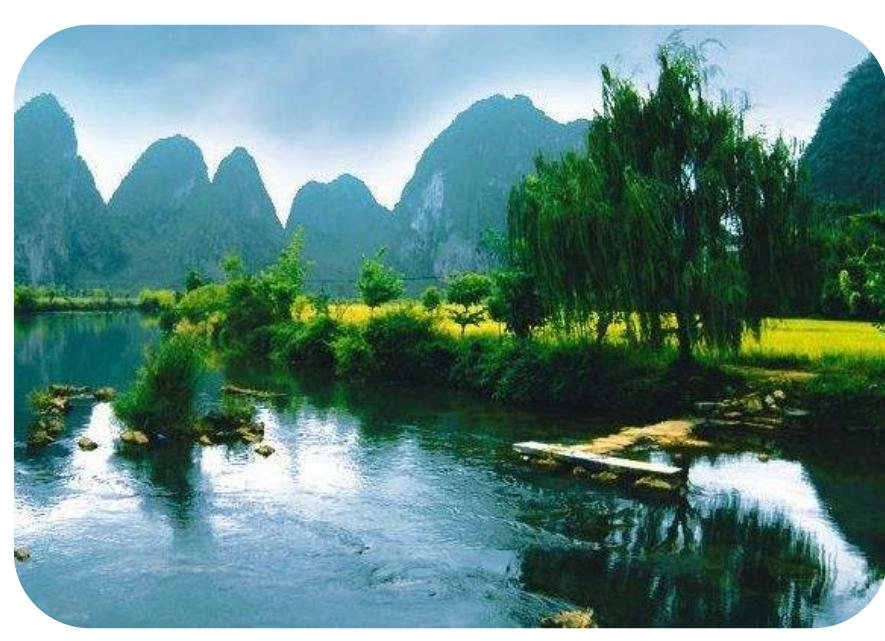
进入洞天福地,首先见到“曲水流觞”景点。“曲水流觞”是由王羲之《兰亭序》的“流觞曲水”而得来的,兴物者依托岩溶洞天造地作的景观,展开丰富想象,经过精心雕琢,将“流觞曲水”的情景栩栩如生再

人们常说“桂林山水甲天下”,但广西巴马山水更是独具魅力。

巴马的山与人亲近和。金色田野间的一座青山,看上去像巨大的馒头、高耸的草垛,细细端详,更像一位坐守田园的老农。在“老农”身旁劳作的农人,对丰收充满希望,边劳作边聆听“老农”谆谆教导。通乡通村公路旁,耸立着一座座高山,像一具具挡风避雨的屏障,更像一位位守护或

养护道路的巨人,车行于路上让人觉得荣耀而平安。一排整齐别墅式的住宅楼房,倚靠着一座座秀峰。秀峰像天连绵不断的城市,更像一位位守护村庄故园深的长者。有如此“长者”守护,村庄自然是人丁兴旺、长命百岁。一道道绿悠悠的河流,两岸青山陡峭如壁如障,一艘小舟在河面上荡漾,远远望去,像一片秋叶随水而流,自然让人联想到“两岸青山相对出,孤帆一

叶”的诗境。



现。洞内还用现代科学灯光技术与自然景观相结合,创造一个个景点。洞水三弯九曲,岩石凹凸不平,依此配合灯光设计一个“命”字景观。洞墙有处鬼斧神工的图像,如数位白须老人簇拥一团。

巴马“八分山一分水一分田”。这里的水除了秀美的盘阳河水外,还有神奇的活泉水。

在导游的引领下,我们进行了一次活泉探秘。首先,在一根竹筒从山岩上引出的清泉处,随手端只小碗,舀了半碗水,咕噜噜地饮了起来,感觉此处的水确实不同凡响,不温不凉,清爽无异。

接着,进入一个溶洞,左弯右拐,探寻活泉的秘密。其实,活泉并非天赐神造,而是峻岭巉岩酿造,经层层过滤流出。活泉是山的精髓,是岩的血液。活泉流量极。这里没有“泉水叮咚”,泉水顺岩而下,如瀑布、如河流、如开闸之水,哗啦作响。经过五彩灯光的映射,流泉如数条彩绸披挂,如天上五彩斑斓的流云。飞珠溅玉,水雾弥漫,人置于其中,如细雨沾衣,如轻纱拂面,仿若是在孙悟空的花果山水帘洞。

巴马山水如此迷人,让人赏心悦目,流连忘返。

行者无疆

## 美食大观

### 萝卜排骨汤

○ 焦姣



冬季天气干燥,再加上天天待在空调房里,总感觉喉咙干痒,偶尔咳嗽,让人有种要生病的预感。

走在下班回家的路上,视线随意扫过两旁,一溜水灵灵嫩生生的白萝卜映入眼帘,突然就想起了妈妈经常念叨的一句谚语“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方”。遂决定当晚就炖萝卜排骨汤喝。

到超市购买少量排骨。将排骨洗干净剁成小块,白萝卜去皮切成滚刀块,生姜洗净切片,准备少许香葱、枸杞。

先把排骨放入沸水中煮3-5分钟,倒入少许料酒和姜片,煮出排骨中的血水和浮沫后,捞出排骨洗净。

已经焯过的排骨放入炖锅,放入全部姜片,加至少漫过排骨的水,大火煮沸,2分钟后改小火慢炖。

炖足两个钟头后,倒入切好的白萝卜,放盐,大火煮沸,改中火至萝卜炖熟。

起锅时撒入香葱和枸杞,一道色香味浓的萝卜排骨汤就炖好啦!

因为萝卜具有消食化滞、排除胀气、解毒消热、通便等功效,特别适合干燥易上火的冬季。而白萝卜煲汤更是好处多多,可以消食健胃,理气化痰。

白萝卜味甘性凉,宽中下气,消食化痰;排骨甘平,补虚弱,强筋骨,与萝卜炖服,气香味鲜,不油不腻,汤色不厚不重,做法简单又好吃有营养,适合久坐或者常在外应酬的人。因为萝卜中含有较多的纤维,富含水分,还有保健美容之功效。

专家提醒,白萝卜最好用煲,煲能够让白萝卜和其他食材软化,易消化。如果是做馅,白萝卜和胡萝卜搭配比较合适,营养也好。虽然萝卜营养丰富,但是和其它食物一起搭配使用时,就要注意了,否则不但损失营养,还会影响身体健康。在服用人参、鹿茸、何首乌等补品期间,最好不要食用萝卜,以免影响补药功效。身体有溃疡病、有伤口以及各种手术后的人也最好不要吃萝卜。

## 出行贴士

### 下雪天跑步正确方式

冬天天气虽寒冷,但也有人喜欢去户外运动,让自己身体暖和的同时,也增强了身体素质。但是下雪天,该如何正确锻炼呢?需要注意哪些事项呢?

第一,要穿防滑的跑步鞋,下雪天路面湿滑,如果穿平底,或者硬底子的鞋,会容易滑倒,有受伤的风险,所以要穿底部有纹路的鞋子,并且底子要舒服、柔软。

第二,要戴上保暖帽、手套等防护用具。天气寒冷,跑步时候会有风从头顶和耳边吹过,所以要戴好帽子,让头部保暖,同时也要戴上手套,保持双手的温度。

第三,最好在下午或者傍晚跑步,因为这个时候,地面结冰还少,路面相对没有那么湿滑,注意不要选择早上或者夜晚跑步,容易因为地面结冰滑倒受伤。

第四,要选择自己熟悉的道路,下雪天,雾大,路面有积雪覆盖,选择熟悉路况,对自己有很大的帮助,知道哪些地方有坑洼,或者哪些地方有水,减少受伤的发生。

第五,不要穿太厚或者太薄,因为跑步的过程中会出汗,所以要穿的适当,既能排汗同时又要保证不能受凉,可以里边穿保暖衣,外边穿一件厚外套,下身秋裤必备。

第六,跑完步不要着急脱衣服,急着洗澡,刚跑完步身体正在排汗,体内热量大,所以要休息10分钟左右,等身上的汗落了,再去冲澡。

第七,平时饮食要合理,由于冬季跑步耗能较多,应该更多地摄入蛋白质,例如鸡蛋、瘦肉,以利于肌肉的修复和增长。还应多吃深绿色叶菜、豆制品、奶及奶制品等,同时跑步时应及时补水。

(本报综合)

