

# 这些地方适合咸马助跑

咸宁进入梅雨季节后,不仅给炎炎夏日带来了凉爽气息,也提前为2019咸马开跑助力。这么凉爽宜人的天气可遇不可求,赶紧外出运动吸氧吧。那么,咸宁有哪些跑步最佳地点?



## 人民广场

作为咸宁老牌的民众娱乐广场之一,人民广场是温泉周边市民锻炼身体的好去处。

位于淦河畔的广场,暮春的沿河小路春光依旧,河水滋养树木,垂柳轻抚路旁植物,小花星星点点,好一派生机盎然。这里路面平坦,无论是轮滑还是滑板,流畅度均能胜任。跑步就更舒服了,可以在宽阔的公路上快跑,也可以在林间小路上慢跑,满眼都是夏天的气息,心情舒畅许多。

跑步路线:沿淦河经过政府大楼、双鹤桥、人民广场。  
全程:7公里



## 月亮湾木栈道

淦河畔的柳树,让人觉得格外清凉,在这里慢跑,路上的车也不多。从一号桥出发,顺着月亮湾路跑,感受自然清新的天然氧吧。月亮湾木栈道是许多咸宁人的童年回忆,这里的大树几十年如一日,慢慢生长,为路人遮风挡雨,乘凉庇荫。

沿着月亮湾木栈道就能来到潜山脚下,喜好爬山的朋友可以继续爬山。潜山作为一个植被覆盖率96%的森林大氧吧,且坐拥竹子、桂花博览馆,彰显咸宁本土特色。在这跑步是一种很好的释放压力的方式。

跑步路线:一号桥—淦河大道(可以顺路去爬潜山) 全程:5公里



## 十六潭公园

为了让市民更安全地夜跑,十六潭公园专门铺设一条健康步道,路灯、指示牌、安全标识全部备齐,还有专门的巡逻车每天巡逻。塑胶步道减轻脚底缓冲,跑友们可轻装上阵,头戴耳机,一边跑步锻炼一边欣赏沿途风景。

跑步路线:双鹤桥—十六潭公园  
全程:7公里



## 青龙山公园

青龙山公园是咸宁打造的大型公园之一,这里已成为周边居民的游乐休闲地,空气很好,适合夜跑,携伴同行,十分的休闲惬意。从南山出发,从繁华的街道到静谧的夜间公园,在青龙山脚下相互较劲,看谁先到山顶。

全程:5公里



## 嫦娥广场

咸安的嫦娥文化源远流长。祖祖辈辈的桂乡人,常常是喝着一杯桂花美酒,或呷着一口桂花香茶,讲述着嫦娥神奇的传说。嫦娥与桂花的故事因此在广大劳动人民之间口耳相传。

嫦娥广场与桂花广场距离不远,公园内,随处可见葱郁的桂花树,空气质量好,而且还有专门的跑道。  
全程:3公里



## 桂花广场

作为咸安老城区的中心位置——咸宁高中和咸宁学院老校区以及两大广场集聚地,这里绝对是咸安夜跑一族的首选路线。

在这里,你能听到火车呼啸而过的鸣笛声,也可以看到零售食物和玩具的商户……

跑步路线:沿西河桥跑至桂花广场  
全程:5公里



## 夜跑须知

咸马开始报名后,越来越多的人加入夜跑一族,在这里提醒大家:在锻炼身体的同时也要注意以下几点:

- 1、夜跑者要尽量选择有路灯、有光亮的地方跑,以免发生意外。
- 2、跑前伸展。长跑会对人体尤其是膝盖有一定损伤,所以跑前要做足准备

工作,包括拉筋、压腿等。

- 3、耳机。夜跑最好别戴耳机,以免听不到危险警示音。
- 4、跑鞋减震。所有鞋类中,跑步鞋的技术含量最高,不亚于篮球鞋,专业的跑步鞋兼顾柔软舒适性和稳固快速的缓震效果,能把对膝盖等部位的损伤降至最低。

5、荧光系服饰。目前,各种具有反光、荧光、夜光功能的运动服饰已经迅速流行起来,如夜光运动鞋、荧光运动衣等。市民选择时,应以安全性能较高的品牌为主。

6、跑后放松。跑后不能立即休息、躺倒,一定要做放松活动!慢跑一会儿,

让心脏等组织从快速运动恢复到常态;再慢跑或快走200到400米,让关节、韧带等解除“扭紧”状态。

7、腿脚通气。跑后,可用手指顺拉大小腿肌肉;按摩劳宫穴和涌泉穴(脚心)以通气活血;慢慢蹬腿,收腿时吸气、蹬腿时呼气是让腿脚通气的最好方法。



日前,由联合国教科文组织主办的“文化2030—城乡发展:历史村镇的未来”国际会议在四川眉山举行。本次会议旨在分析文化融入地方小村落振兴的政策和实施影响,提供交流联络的平台和建立文化领域合作关系。

“村镇是保护文化的重要载体,是留给子孙后代的重要遗产。”联合国教科文组织文化助理总干事埃内斯托·奥托内在开幕式上表示,文化遗产保护、文化创意经济、文化传播产业等可以促进一个地方经济文化的发展,在经济发展、脱贫攻坚、社会治理等方面,文化也起着特别重要的作用。眉山能形成其独一无二的乡土文化与当地得天独厚的自然条件密不可分。

眉山,古称眉州,地处成都平原峨眉山阴,位于长江最大支流岷江之畔,拥有5000多年文明史。古人形容此地

# 走近眉山古村

○胡云森

为“坤维上腴,岷峨奥区”,意为“天地间最肥沃的土地,岷江与峨眉间最神奇的地方”。

这里是人文荟萃东坡的故乡、中国的竹编艺术之乡,也是100多项非物质文化遗产的传承地。

南宋大诗人陆游曾盛赞眉山“孕育菁秀当此地,郁然千载诗书城”。眉山的人文历史十分悠久,东坡文化、长寿文化等使眉山孕育了洪雅县复兴村、红星村,丹棱县幸福古村、青神县汉阳古镇等一批保持着传统人文风貌和优越自然环境的村镇。

截至目前,眉山市共有5个村落进入国家级传统村落名录,14个村落进入省级名录。多年来,当地政府和人民围绕乡村振兴付出了很多努力,在保持传统村镇特色的同时,还提高了当地人民的生活水平。

“昼出耘田夜绩麻,村庄儿女各当家”。历史村镇是人类文明传承发展的精华,是繁荣发展民族文化的根基。2018年,世界上55%的人口住在城市之中,城市化的发展对城市及农村居民的生活方式产生了重大影响。中国的农村人口数量庞大,围绕乡村振兴战略,无论是国家还是地方都积累了大量经验,眉山尤为显著。2018年入选“中国四川最美古村落”的幸福古村,便是眉山传统村镇保护与发展的一个典范。

幸福古村是中国首部爱情题材电影《被爱情遗忘的角

落》的外景拍摄地,因为在保持原有风貌的基础上进行合理开发,目前已成为四川炙手可热的旅游目的地。

除了保护性开发,传统手艺的传承发展也是眉山让历史村镇焕发活力的关键。青神竹编不仅是眉山的传统手工艺之一,也成为了中国国家地理标志产品。

传统村落洪雅县柳江古镇有800多年历史,这里有牛儿灯、龙灯狮灯等文化遗产,人们一直沿袭着古老吊脚楼的建筑方式。这里不仅完整保留了原生态,还形成了传统与现代共存的独特人文风貌。

近年来,眉山深入推进美丽乡村·宜居乡村建设工作,目前,眉山已形成了村镇保护与城乡发展统筹协调、文化传承与乡村振兴相融并进的良好局面。

保护历史村镇,弘扬传统文化,带动地方经济发展,已成为城镇化进程中的重大课题。相信在世界各国的共同努力下,中国的传统乡村也能够更加积极地对话世界,走向更美好的未来。

## 行者无疆



## 美食大观

## 啤酒鸭

○焦姣



夏至后,天气逐渐炎热,吃什么都没有胃口。天气炎热,油腻、燥热之物不宜多食,对抗酷热的天气,鸭子是最适合不过了。

鸭全身都是宝,鸭肉蛋白质含量比其他畜肉含量高得多,脂肪含量适中且分布较均匀。鸭肉味甘、咸、性凉,具有滋阴养胃、利水消肿的作用。鸭肉属于寒凉性肉质,而且还有祛火排湿的效果,不会引起上火等问题,因此鸭肉是夏天最专属不过的肉类了。

第一次吃啤酒鸭是在小学的时候。当时跟随母亲一起去阿姨家吃饭,阿姨说要出一道啤酒鸭给我们吃,我刚听到的时候还很纳闷,啤酒鸭,莫非是喝啤酒长大的鸭么?后面看阿姨做才知道是用啤酒做出来的鸭。

看阿姨在做啤酒鸭的时候倒入了整整一罐啤酒,吃之前还一度担心,会不会吃醉。真的品尝起来,啤酒与鸭肉充分融合,再加上啤酒的酒精度很低,完全没有酒的苦涩味,只有满满的鸭肉清香,一下子就征服了我的味蕾。在那之后,母亲也特意和阿姨学做了这道啤酒鸭,有空就会做给我吃。

做啤酒鸭需准备新鲜鸭肉、啤酒、葱姜蒜、红辣椒、八角、桂皮、香叶、冰糖等。

准备好原材料后,鸭肉冷水下锅,加入姜片,大火煮开焯一下再沥干水分,这一步是为了去除鸭肉中的血水和腥味。

烧热锅,放入少许油,倒入焯过的鸭肉翻炒。待鸭肉表面的油脂翻炒出来,炒得表面微微发黄时加入姜片和红辣椒、八角、桂皮、香叶等大料继续翻炒。翻炒均匀后加入冰糖和适量的老抽,给鸭肉表面上色。

紧接着就是最重要的一步,根据鸭肉的分量倒入啤酒,啤酒要没过所有的鸭肉,大火煮开后盖上锅盖,转小火焖煮三十分钟。

待鸭肉完全熟透,加入青椒和适量盐,翻炒均匀后大火收汁即可。

鸭肉与啤酒一同炖煮,使滋补的鸭肉味道更加浓厚,鸭肉不仅入口鲜香,还带有一股啤酒清香,风味独特,营养丰富,特别适宜夏季食用,既能补充夏季过度消耗的营养,又可祛除暑热给人体带来的不适。



## 出行贴士

## 梅雨季旅游须知



梅雨季来临,气象部门预测,咸宁今年梅雨量较往年偏多1-5成,咸宁市文化和旅游局在此提醒广大游客要注意以下事项:

- 一、出行前,了解掌握天气情况和道路交通状况,认真规划旅游行程;
- 二、不在滩涂、河道、山脚、行洪道等区域游览、野营和露宿;
- 三、不得擅自涉水或涉水开车通过深水区域或陌生区域;
- 四、选择开放景区游览观光,注意警示标识,听从景区安全人员指挥,不到雨后未恢复开放景区和非开放景区游玩;
- 五、学习和掌握预防雷击常识,远离铁栏及其他金属物体;不要在山洞口、大树下或悬崖边躲避雷雨;
- 六、经过危险地段(如陡峭、狭窄、潮湿湿滑的道路等)不可拥挤,不在险峻景点湿滑处照相;
- 七、当危险发生时,在自救互救的同时,要听从救援人员的安排和调动,不私自脱离旅游团队,自行处理危险情况;
- 八、随身带好雨具。如果您是徒步、登山、骑自行车、探险之类的自助旅游,建议出发前带上冲锋衣、防雨裤、防雨鞋。如果您是参加旅行社旅游团队,一般带上雨伞就行;
- 九、如果是自驾车旅游,要事先检查好车的性能以及保证司机的驾驶水准,这样如果遇到塌方、泥石流,则通过的机会较大;
- 十、注意防感冒及疾病。由于雨季天气多变,时而热、时而冷,容易引起感冒之类的疾病,出行前最好带好保暖衣物并准备相应的药物;
- 十一、梅雨时节是“细菌性食物中毒”的多发期。在饮食上应多加注意,谨防食物中毒。应多吃新鲜的蔬菜。切记不宜过食生冷、油腻的食物,以免助湿伤脾。

(本报综合)