

登高望远赏秋色

登山不仅可以怡神健身,还能呼吸到绝佳的清新空气,看群山苍翠,春光乍泄;寻古韵悠悠,奇景众多。秋天来了,咸宁的秀美山川愈加婀娜多姿,热情地迎接来自四面八方的游客。

九宫山

九宫山一直都是热门的登山地点之一,因其“集黄山之奇,钟庐山之秀”,既有江南山峰之奇秀,又具有塞北山峰之雄伟,兼具五岳之雄、奇、险、秀、幽。集山青、水秀、泉温、洞奇、飞瀑六绝于一体,使得很多人慕名而来。

如今,铜鼓包已成为天文爱好者的“追星基地”、游客的“网红打卡地”。观星时节,开通铜鼓包到山下的星光巴士,每天持续到晚上零点左右。

地址:咸宁市通山县九宫山镇



雪峰山

雪峰山峰峦叠翠,林丰竹茂,主峰拔地而起,与陆水湖相衬,相得益彰,此山因唐朝咸通二年雪峰和尚建雪峰寺于此而得名。此山海拔681米,是赤壁避暑胜地。山上建有雪峰山庄、剑石村宾馆,不愁没有娱乐休闲的去处!

地址:赤壁市陆水湖风景区



黄袍山

黄袍山是一座古色文人的山,一座英雄红色的山,一座绿色生态的山,一座佛道久远的名山。近年来黄袍山受到全国各地旅游爱好者的青睐,特别是自助游、自驾游。另外,黄袍山的户外运动也非常有特色,一线能有多种体验,是露营、穿越户外爱好者的天堂。

地址:咸宁市通城县塘湖镇



潜山国家森林公园

潜山属幕阜山余脉,集南北400多个树种于一山,汇近200种奇花异草于一园,有各类动物110多种,森林覆盖率达96%。

潜山是附近市民和往来游人必经打卡的地方。从山脚就能看见郁郁葱葱的古树从山头伸出来晒太阳。秋风袭人,天高气爽行在山间心旷神怡。每日清晨、傍晚都能看到游人锻炼、跑步、骑行,修身养性。

地址:咸宁市咸安区月亮湾路11号



葛仙山

葛仙山位于咸宁市赤壁、崇阳两市县交界处,从赤壁市官塘驿镇葛仙山村进入,海拔642.7米,面积6平方公里,现有自然生长的野生樱花2.4万亩,绵延数公里,与国家级风景区陆水湖成为一体,与菴蒲仙源万亩竹海、随阳群山相望,原生态的自然景致,在连绵不绝的群山中。

地址:赤壁市官塘驿镇中坪村境内



白崖山

白崖山植被茂盛,峰巅、山坡岩石中,有泉水涓涓流出,水质极佳,清澈见底,于山谷中渐渐汇成一条溪流,静静流淌,为粗犷、雄伟的白崖山凭添了几丝婉约、几分灵动。绿树掩映遮山径,朗日照溪闪银光,流水潺潺沁人心,花开花落红山映。春天盛放的朵朵樱花灿若云霞,峭壁之缝,灌木丛间还能看见一团团杜鹃,秋天的红叶也美极了。

地址:咸宁市崇阳县白崖山



黄龙山

黄龙山,生态原始、地貌奇特,成为很多驴友探秘的热门地,位列禅宗五家七宗之一的黄龙宗就诞生在这里。远离“粉黛”浸染,脱离“铅华”污浊,她青衣素面的天然面目让人得以感受这一方水土的超脱和宁静。

地址:咸宁市通城县黄龙山风景区



药姑山

药姑山是瑶族历史上早期千家峒是古瑶先民心中的世外桃源,其历史悠久,文化深厚。并留下了大量石屋、石寨、石墓葬等100余处石文化遗址遗存。药姑山自然资源丰富,生态优良,人文荟萃,是长江中游武汉、长沙城市圈旅游聚集地之一。

地址:咸宁市通城县药姑山



锡山森林公园

锡山,距县城2.5公里主峰海拔471米,其北峰名九宫。旧时有“锡山八景”:瑞庆峰、映天池、积翠岩、金轮岭、邀月台、钟秀泉、碧澜溪、栖霞石。登银山面北,可鸟瞰县城拔地雄距。这里可是晨练夜跑的好去处。

地址:咸宁市通城县锡山森林公园



瓦罐汤

咸宁日报全媒体记者 陈希子



瓦罐汤,又名民间瓦罐汤,是民间传统的煨汤方法,几千年的历史记载和沉淀,使其独具特色。也是咸宁本地居民饭桌上一道常见的菜品。

俗话说“吃肉不如喝汤”,中国人自古就有喝汤的习惯。老祖宗传统饮食观注重“饮食养生”,汤最容易兼顾到这两个方面。于是,瓦罐汤这道美食就应运而生了。

近日,我走进一家瓦罐汤店,只见一口大瓦缸立在旁边,这里面装的便是种类繁多瓦罐汤。煨汤用的大瓦缸基本都是定制。大瓦缸内部是封闭式构造,用铁架隔成三层,煨汤的小瓦罐都是店家用铁钩一个个码在铁架上的。

瓦罐汤店的师傅说到,煨汤可是个技术活儿,一方面,煨的过程中,要定时调整瓦罐的位置,确保瓦罐在缸内的受热差不多;另一方面,在整个过程中一定要控制好火候,让瓦罐内的汤始终处于沸点之下,才不会煨干或是让食材的营养成分流失。

不大一会儿,氤氲的热气扑面而来,我时间充足,可以拿起勺慢慢品,若是匆忙,则一口吞掉炖肉和鸡蛋,然后端起瓦罐猛地吹气,一饮而尽。

瓦罐汤分为好多种食材,例如香菇,冬瓜还有海带,玉米,以及其他一些菜品。尤其是在天冷的时候,喝点瓦罐汤,是非常御寒的。菜品多种类也可以照顾到其他人的口味。正宗的瓦罐汤是煨出来的,非常香,而且自己吃的话,最好用手工剁出来的肉,口感会非常劲道。

准备300克猪肉,还有50克茶树菇,以及两个鸡蛋,适量的姜,一根党参,六个红枣,适量的枸杞,一勺盐,以及适量的料酒,胡椒粉和生抽。

把猪肉清洗干净,锅中加入适量的清水,加点碱或者淀粉,大火煮猪肉三分钟,把血水倒掉,同时把浮沫撇去。

猪肉切成块状,放入打碎机中打成肉泥,然后再把肉泥放在碗中,加入适量的盐,料酒,生抽,胡椒粉,姜末,还有蛋清,搅拌均匀之后腌制十分钟,同时把党参切成段儿清洗干净,茶树菇泡一下,清洗干净。

将肉饼放在炖盅中,加入准备好的茶树菇,红枣,倒入适量的冷水。加入党参,枸杞,倒入冷水就可以了,选择快炖键炖三个小时,最后加入适量的盐就大功告成了。喝上一口,回味无穷。



户外出游注意事项

金秋十月,选择户外出游是不错的节日安排。但国庆旅游还应注意保健,衣物,食物和住行必须做好充分准备,这样才能有备无患。

1、凡患有严重心血管疾病、冠心病、心绞痛、严重高血压、低血压、严重心律失常者、急性中耳炎以及怀孕妇女最好不要去高山旅游。

2、线路规划要合理,尽量避免高峰人群。但也不要因为猎奇而选择风险大或还没开放的地点。多关注出行信息,合理选择出行时间。

3、户外旅游应挑选宽松舒适的衣服,有些年轻人喜欢穿紧身的衣裤,追求“曲线美”。紧身衣裤不但妨碍关节和肢体活动,而且会摩擦皮肤、压迫皮下组织,有碍血液循环,也不利于汗液的蒸发,有损健康。

(本报综合)

付晓明:库区群众的“自家人”

咸宁日报全媒体记者 贺春音 通讯员 曹杰 周雨

清晨的青山水库烟波浩渺,远处一叶扁舟缓缓驶来。10月15日,跟往常一样,早上7点半,市总工会驻通城县四庄乡纸棚村工作队队员付晓明已经开始了一天的入户调查。

就要到年底了,今年纸棚村能否全村出列?贫困户还有哪些亟待解决的实际困难?已脱贫的村民生活过得怎么样?这些问题每天都盘旋在付晓明的脑中,让他一刻不敢怠慢。

纸棚村位于青山水库中上游,离通城县城48公里,是全市重点深度贫困村。2018年2月,付晓明来到纸棚村。

纸棚村属于库区,村民都住在库中的一个一个小岛上,出行非常不便,走访入户需坐船,全村7个组417户,走访一遍得4天。付晓明在驻村工作队队长罗青松的带领下,和村两委每两个星期就走访一遍,宣传扶贫政策,了解家庭情况和致贫原因,帮助制定脱贫计划。

2018年4月,通过入户走访,付晓明发现纸棚村4组贫困户曾早华(单身、三级残疾)家两间瓦房漏水,遇到下雨天,家中大小盆到处接水。工作队决定从工作经费中拿出部分资金,为曾早华维修房屋。得知消息后,曾早华高兴得一夜难眠,凌晨三点多就开始坐船出发,一大早5点10分来到了村委会,提着腊鱼腊肉表示感谢。

“为贫困户解决实际困难,本是工作队的本职工作,却得到了村民这么大的感激,多么纯朴善良的百姓啊!不用心帮他们做事,对不起他们啊!”付晓明内心百感交集。他没有收曾早华的腊鱼腊肉,而是认真给他讲解扶贫政

策,帮他制定脱贫计划。

付晓明走访发现纸棚村3组郭阳保家里特别困难,房屋破旧,全家6口人,5个有残疾(老伴弱智,儿子、儿媳、孙子孙女都是聋哑)。孙女郭盼在村小学读五年级,平时虽然上学,但什么也听不见,只有上课睡觉。付晓明了解情况后,帮他家房屋进行了翻新,墙面粉刷,电线重新安装,地面进行硬化,房顶安装彩钢,门口修建竹篱笆,还介绍他儿子儿媳去县扶贫车间工作。为了让其孙女郭盼不误听课,付晓明带着她去残联申请了一个助听器,2019年又帮助申请了一个高级助听器。现在郭盼能听见老师讲课了,还经常来村委会跟工作队进行交流。郭阳保的小孙子快到上学年龄,付晓明便提前安排好了县聋哑学校。

正是秉持一颗为民办实事的初心,付晓明所在的工作队两年筹资120万元,建起了村级两个共110KW光伏发电站;为全村所有漏水房屋进行维修;出资20万元奖励村民多养猪养鸡、种植中药材,发展16户为特色养鸡户;为考上大学的学生开展金秋助学;为该高职高专学生申请雨露计划;协调建设四庄乡到纸棚村22公里旅游公路……

面对2019年全村出列的目标,付晓明说:“任务依然艰巨,一刻也不能放松。把贫困户当家人,把贫困户的事当成自己的事来办,脱贫攻坚的任务就一定能够完成。”

覃采藻:贫困户的“创业导师”

咸宁日报全媒体记者 贺春音 通讯员 曹杰 周雨

2018年1月,市商务局企管办主任覃采藻响应组织号召,赴赤壁市余家桥乡月星山村开展精准扶贫驻村工作。

驻村两年来,该村基层组织建设得到加强,群众精神面貌焕然一新,建档立卡贫困户全部脱贫。经覃采藻指点,贫困户创业成功奔小康的故事也在当地传为佳话。

宋瑞华一家5口人,两个孩子,一位老母亲,主要经济来源是务农,生活不算宽裕。

“老母亲年纪也大了,小女儿身体又不太好,加上两个孩子都没有成家……”宋瑞华找到覃采藻,说自己家庭负担重,想创业养青蛙。覃采藻鼓励宋瑞华建立养殖基地,并推荐他参加青蛙养殖技术培训班,熟练掌握相关技术。宋瑞华因建设基地资金困难,没钱购买蛙苗,覃采藻向局党组申请资金1.5万元,支持他实现创业梦。

“当年收入6万元,不仅收回成本,还赚了2万元。今年扩大养殖面积近十亩,预计收入10万元。”宋瑞华算着账,心里乐开了花。

在覃采藻的引导鼓励下,曾经的贫困户但汉南购买了一架小型农用植保无人机,用于喷洒农药。他通过培训取得植保无人机系统操作许可证后,

生意应接不暇。偿到甜头的他接着又购买了第二台。但汉南操作植保无人机每天能喷洒农药200多亩,每亩收8—10元的服务费,今年赚了18万元。

谈及未来,但汉南信心满满,他计划成立一家精鸟植保飞防服务专业合作社,更好地服务农业,与乡亲们一起增收致富。“老覃趋势判断得准,智慧农业大有可为。”但汉南赞道。

“丰衣足食好政策 乔迁新居念党恩”,横批:“共产党好”。2018年腊月二十八日,赤壁市余家桥乡月星山村2组村民宋保国将一幅大红对联贴在崭新的房屋大门上,引得乡亲们阵阵喝彩。

宋保国是月星山村有名的贫困户,土坯房垮掉后,无钱做新房,就在城里亲戚家租个小房子打零工。2018年春节前夕,宋保国一家回到月星山村,见到了覃采藻。“除了过年过节回来走动下,平常都不回,回来也没得地方住。”宋保国的妻子姚清华无奈道。

覃采藻立即收集资料向市商务局反映情况。该局大力支持,拨付资金4万元,帮助宋保国建起了新房。如今,看着彩电、冰箱、空调等家电一应俱全的新房,宋保国乐得合不拢嘴。他说:“现在不出去打工了,在家养了30亩龙虾、200只鸡,还种了大片西瓜,一年的收入大概有4万多元,比打零工稳定。感谢党和国家的精准扶贫好政策,感谢咸宁市商务局的大力帮扶,让我们家摘掉了‘穷帽子’!”

帮扶之星

——驻村扶贫干部风采录

