

这些古村落，不可“落”下

咸宁这片土地上，如今依然保留着不少美好古朴的村落。我们一起去看看这些不可“落”下的绝美古村落吧。

盘源村



盘源村曾是远近闻名的贫困村，而今村民集体脱贫致富，每个人脸上都洋溢着笑容。

桂花镇盘源村在扶贫工作队的帮助下，完成供电系统工程、因地制宜带动乡村经济、建设中药材和香菇基地、发展茶油经济园、扶贫合作社产业项目……日新月异的村庄呈现着欣欣向荣的精神面貌。

四门楼湿地绿波荡漾、白鹭翩飞、田野上的鲜花、潺潺的流水、从林间不经意的果实，处处萌发生机。脚下的路还很长，但我们相信这个村庄会越来越好。

地址:咸安区桂花镇盘源村

羊楼洞



作为茶马古道的源头，明嘉靖初，羊楼洞的制茶业已相当发达。村镇随

之而兴，极盛时茶庄200余家，人口近4万，有5条主要街道，百余家商旅店铺。“洞茶”远销海外，为“中国大茶市”，誉称“小汉口”。

有着深厚的茶文化历史积淀，现今保存现状较好的羊楼洞明清古街、茶铺、砖茶作坊等丰富的文物载体及百年老字号茶企、砖茶制作技艺传承人等，这些都让赤壁羊楼洞古镇不曾湮灭在历史长河中。

地址:赤壁羊楼洞村

茅井村



水湾勾勒出田园，炊烟飘散在农家

的屋顶，农作的号子声悠远地传来，茅井村在朦胧的薄雾中变得逐渐清晰。这里绝对是您避世想找的“桃花源”。

茅井村内有古树、古桥、古碾、古石板街、古阶、古泉、古井、民居等文化景观，因为与外界交流较少，茅井村依旧保留了原生态的模样，成就了茅井村“十古仙村”之名。

地址:崇阳县茅井村

官桥村



走进官桥八组，映入眼帘的是：一片片修剪整齐、红绿相间的绿化带，在碧水

蓝天的衬托下，令人心旷神怡；一排排设计新颖、造型别致的农家别墅，镶嵌在绿茵丛中；宽敞的乡村公路旁，一块四米见方的玫瑰红大理石上“田野都市”四个字，刚劲有力；在近十米高的电子显示屏上，不停地滚动显示着“建设花园式工厂，打造城镇化村庄”、“爱护一草一木，共建绿色田野”的建村、治村理念……

官桥八组是“城镇化村庄、花园式工厂”。

地址:嘉鱼县官桥镇田野大道

内冲瑶族村



内冲瑶族村有丰富的瑶文化遗存，如石屋、石窖、石井、石梯田、石墓、石梯田

等全土文化，最具典型的代表地方便是地处该村与崇阳、赤壁和岳阳交界的药姑山。

在药姑山深处，有个大风榜，一大片山坡被开垦成梯田，山腰分布着石屋、石井、石桥、石沟、石渠、石墓葬以及祭祀台、古栈道等遗迹。传说这里是“千家峒”，瑶族先民在这里定居近千年，后因战乱南迁。

地址:通城县大坪乡内冲村

畈上村



畈上村位于湘鄂赣交界处，源自白崖山间的潺潺流水，经畈上村腹背穿行，形

成一条充满诗情画意的观光体验带，生态资源与人文景观交相辉映。这里的村民健康长寿，纯朴好客，优质的山水资源孕育出了一个咸宁的“巴马村”。

畈上村里藏着一个童话般的小镇，在这座不为世人广知的小镇，巍峨的白崖山、清澈的金港河，吸纳山间灵气的柃花与柃蜜，哺育千年的古井、长生不老的传奇。

地址:崇阳县金塘镇畈上村(柃蜜小镇旅游度假区)

推进技能强市战略 打造“咸宁工匠”品牌

——咸宁市第五届职业技能大赛暨“咸宁工匠”评选大赛圆满落幕

24日，2019年鄂东南暨鄂湘赣小三角地区工业机器人应用职业技能竞赛暨“咸宁工匠”选拔赛落下帷幕。

鄂东南暨鄂湘赣小三角地区工业机器人应用工业机器人技能竞赛是省人社厅和市政府联合举办的省级一类职业技能大赛，成为本届大赛的一大亮点。40名参赛选手分别来自江西九江、湖南岳阳和湖北黄石、黄

冈、鄂州、咸宁，参赛队员中年纪最大为46岁，最小18岁。实操竞赛激烈，选手们都拿出了自己的看家本领。来自湖北新产业技师学院、咸宁职业教育(集团)学校机械工程系的学生胡锦骏，荣获工业机器人学生组第一名。大赛副总裁判长刘鹤鸣介绍，本次工业机器比赛，赛场严格按照省级技能大赛的要求布置，裁判规则全面接轨省赛和国赛标

准。

同时举办还有咸宁市第5届职业技能大赛和“咸宁工匠”选拔赛，共设4个赛项，分别是汽车维修、砌筑、美容、茶艺。

“咸宁工匠”赛场精彩纷呈。砌筑比赛比往年增加了难度。拥有31年砌筑砖工龄的梅玉龙，去年获得第一名，今年居居得了第二名。他表示，今年难在花样上，墙体多了一个

花窗洞，新增了“工匠”两字，他用了6个小时，按图做成一堵别有创意的墙体。“遗憾的是工具没有带齐，与第一名擦肩而过。”梅玉龙略有失望地说。

36岁的熊丽岚来自赤壁市。茶艺现场，她表演了一场精彩的茶艺，以“茶与礼”为主题，将茶文化与礼仪相互融合，通过每一个沏茶的动作来诠释“茶与礼”，弘扬传统文化。

化。她以别出心裁的表演，获得了本届茶艺比赛的第三名。

本次大赛的形式和内容丰富，为进一步培育高技能人才和创新人才，搭建了一个促进鄂东南和鄂湘赣小三角地区高技能人才交流技艺、展示技能的竞技平台，将会产生良好的示范效应，形成钻研业务、提高技艺、勇于创新、尊重人才的良好社会氛围。

工业机器人应用

联工组

第一名 詹福申 第二名 韩雪晨 第三名 刘安军

学生组

第一名 胡锦骏 第二名 王子成 第三名 罗欢

美容师

第一名 陈朋 第二名 程玲 第三名 胡凡

茶艺师

第一名 余妍瑾 第二名 郑姣 第三名 熊丽岚

汽车维修工

第一名 金逸鹏 第二名 李贵清 第三名 刘钊

砌筑工

第一名 杨先红 第二名 梅玉龙 第三名 梅玉锋

湖北新产业技师学院 咸宁职业教育(集团)学校简介

湖北新产业技师学院、咸宁职业教育(集团)学校是2011年9月、2014年2月湖北省人民政府和咸宁市人民政府批准设立的公办技师学院和中等职业学校，两块牌子、一套班子。学校是教育部首批1+X证书制度试点院校、国家级中职示范学校、国家级重点中专、国家级高技能人才培训基地。在校生规模11000余人、教职工600余人。

学校位于咸宁市高新技术开发区横温路职教城内，距武汉23分钟高铁车程，武汉市圈首条城际铁路——武咸城际铁路毗邻学校。咸宁到湖北省内各市县乘坐高铁、火车或长途汽车十分便捷。

学校占地720亩，建筑面积16万平方米，总投资6.8亿元。校园建筑因地制宜，风景如画，恢弘大气又不失文化内涵。教学、实训、生活、运动等场地样样俱全，学生宿舍内空调、热水、直饮水、网络等设施崭新完备。图书馆藏书20余万册，教学仪器设备总值7000余万元，校内实训室79个，校外实训基地200余个。

学校紧扣新时代应用型技能型人才的旺盛需求，设置9系3部，涵盖医卫、理、工、经、管、农、商、汽车、教育和艺术等多个门类。2019年开设了包括工业机器人应用与维护、汽车检测、新能源汽车制造与装配、护理、助产、康复技术、老年服务与管理、学前教育、会计、机电、数控、电子商务、园艺、酒店管理、烹饪、3D打印技术应用等38个专业，其中9个省级重点专业、3个省级特色专业。

学校始终坚持立德树人，建设了一支德才兼备、实力雄厚的师资队伍，高级职称以上教师200余人、双师型教师300余人、楚天技能名师16人。按照“精技能+高素质”的教育理念，学校推行“招工即招生、入厂即入校、校企双师联合培养”现代新型学徒制，构建了“校企结合 工学一体”的现代职业教育体系，毕业生就业率和用人单位满意度均达96%以上。

学校坚持“以人为本 以用立业”的办学宗旨，践行“厚德技高 自信自强”的校训，形成了“睿智创新 和谐奋进”的优良校风、“崇德敬业 善教爱

生”的教风、“修身健体 练技精艺”的学风。近三年来，学校师生在国家级、省级技能大赛中荣获一等奖6个、二等奖22个、三等奖40余个，科研成果8项，公开出版教材20余部、发表高质量论文100余篇。

学校先后荣获“国家技能人才培育突出贡献单位”、“湖北省技工院校自身建设示范单位”，屡次被市委市政府年度综合考评获“优秀”，学校将为办好人民满意的教育不断奋斗。



□ 本报图文/咸宁日报全媒体记者 周萱 通讯员刘旭 贺国华



美食大观

烤红薯

咸宁日报全媒体记者 焦蛟



寒冷的夜晚，走在下班回家的路上，鼻尖传来一股甜蜜的焦香，原来是路边小摊的烤红薯。昏黄的路灯下，伴随着红薯摊前袅袅升起的青烟，也勾起了我关于烤红薯的回忆。

关于烤红薯最初的记忆来源于儿时的外公家。那时还是无忧无虑的年纪，每天最重要的事便是约院子里的小朋友一起出去玩耍。在我出门的时候，外公总是会仔细挑选两个又大又甜的红薯，将它埋在灶台旁厚厚的草木灰里，待我在外面玩得满头大汗又累又饿回来时，埋在灶台旁的红薯也已经烤得又香又软，外焦里嫩。一口咬下，满是甜蜜的满足。

再次吃到红薯就是大学了。大二的时候，有一个学期晚上的课特别多。每次上完晚上的课走出教室，就可以看到一个卖红薯的小摊前围满了学生。泛着凉意的夜晚，捧着一个烫手的烤红薯，一边吃一边和朋友打闹，留下一地的欢声笑语。

仔细想想，工作以来，竟是再也没有吃过烤红薯了。

其实，烤红薯也可以自己在家做，干净卫生，只需三步，而且没有任何技术含量，厨房小白也能成功完成。

首先，选择几个大小差不多的红薯，这样烤起来熟的时间会差不多。将红薯洗干净沥干水分。

其次，将烤箱预热200度，烤盘铺上锡纸或油纸，将红薯放入烤盘，烤箱中层开始烤。

最后，根据情况将红薯翻面后继续烤。这时候可以用手摸一摸红薯，如果摸上去软了就说明这一面烤好了，翻面继续再烤相同的时间即可。

需要注意的是，因为红薯的大小不一样，烤的时间也会不同，一般来说，中等大小的红薯需烤30到40分钟，不同的红薯需要根据大小进行时间调整。

红薯含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素。营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

每100克鲜红薯仅含0.2克脂肪，产生99千卡热量，大概为大米的1/3，吃红薯能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。不仅如此，红薯还有抗衰老、抗癌的作用。爱美和想减肥的女生不要错过呦，快快动手做起来吧。