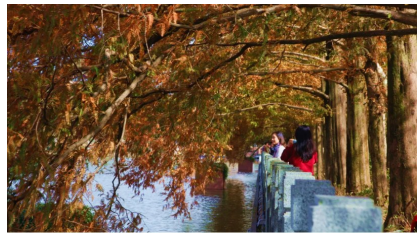


咸宁秋冬好去处,旅游养生两不误

秋末冬初,云卷云舒,最适合开启一场说走就走的旅行。伴着暖阳,来咸宁揽秀色入怀,颐养身心!

酣畅“森”呼吸



深秋的九宫山林层尽染,空气清新,如同一个纯天然的生态“氧吧”,令人心旷神怡。秋日清晨,登上铜鼓包,饱览日出云海美景,尽情“森”呼吸;流连于云中湖畔,漫步在石龙峡中,看草木苍翠,听水流潺潺,感受原生态的气息,聆听鸟鸣鸟叫,沉醉在优美的自然画卷里……

药姑山下的内冲瑶族村此时正上演着绿野寻踪,林木深深的瑶乡谷谷里,到处都是缓缓流淌的清泉,清澈见底,转眼就能瞥见小动物的啾啾声。晚上就在养心生态谷,聆听鸟虫在耳畔低语,走在云海里尽情“森”呼吸。

打卡九宫山、内冲瑶族村、蜜泉湖旅游景区,在这些地方赏景、拍照、深呼吸,回归大自然,惬意悠哉!



赏花悦心扉



这时节的金桂盛放,满城飘香。咸宁每个小区的院子遍地栽种的桂花树满是芬芳,那一株株婆娑的桂花树,随风摇曳,香飘四溢,令人陶醉。

有人说世上最朴实又最典雅的花就是桂花了,它小小的花瓣却会散发出迷人悠长的香气,让人心旷神怡。桂花树,迎着深秋温暖的朝阳竞相绽放,咸宁的桂花品种多样,千姿百态,浓郁芳香。

金色的秋天,不仅有丰收的稻谷,还有浓郁的桂花,沁香而绵长。



秋游温泉

咸宁日报全媒体记者 陈希子

已是深秋,好在近期天气和煦,不过南方的秋日,天气说变就变,不妨索性去潜山附近泡个温泉,涤荡一身的疲惫。

咸宁温泉的历史有多久?恐怕谁也说不清,随着地质环境衍生的温泉,是大自然给鄂南的宝贵馈赠,她就这么静静地美了五千年。

如今依托旅游产业发展,咸宁本地的温泉景区也渐渐兴旺起来,每逢节假日,来

温泉度假的客人便络绎不绝。

看着外地而来的游客,我童年时第一次泡温泉的情景也浮现眼前,历历在目。一开始我有点害怕,担心被温泉烫伤,便小心翼翼地把脚伸到池里试水温,感觉水温刚好,便全身浸到池里,哇,好不惬意!

“天赐琼浆液,香漾沁心怡”,一处温泉水,从一块石头的骨子里喷涌上来,沿着石缝,沿着时光的纹路,沿着弯月的光影,惊



秋游咸宁,游览三国赤壁古战场,探寻古典雅韵,解开历史的密码。三国赤壁古战场是经历了“以少胜多、以弱胜强”的七大战役中唯一尚存原貌的古战场遗址,也是国家5A级旅游景区。



从钟鼓楼、拜风台、凤雏庵到摩崖石刻,一步一步追寻岁月的印记,穿梭于气势恢宏的古建筑间,感受浓厚的三国文化,领略三国英雄人物风采,瞬间梦回数百年前!

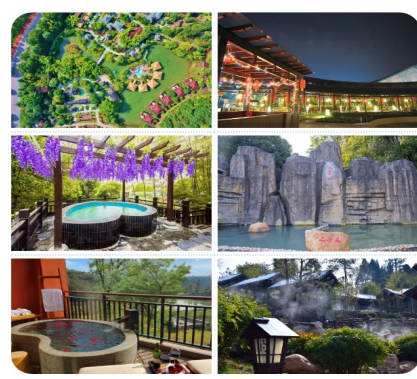
访古品雅韵

温泉暖身心

温泉源于天然,返璞归真。咸宁的泉眼大小不一,遍布全城,碧桂园凤凰温泉、三江森林温泉、万豪·温泉谷、楚天瑶池温泉、山湖温泉、春泉庄、浪口温泉,各具风格。

几乎每座温泉里都有各色汤池、汗蒸房、盐浴、鱼疗、太空舱等项目,温泉热浴不仅可使肌肉、关节松弛,消除疲劳;还可扩张血管,促进血液循环,加速人体新陈代谢。此外,大多数温泉中都含有丰富的化学物质,对人体有一定的帮助。

劳累了一天的身体,一定要去泡个温泉,洗涤身心,暖人心肺。

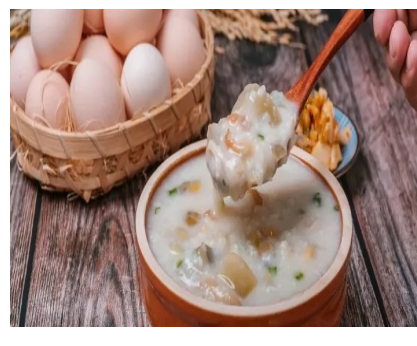


药膳养人胃

北有人参,南有黄精。黄精为百合科植物,根茎有补脾润肺生津的作用。既可药用,又可食用。

黄精瘦肉粥。崇阳县铜钟乡坳上村的领康药膳馆,以九制黄精为主要原料配以其它药食同源的药材,和四季常见食材搭配,开发出色香味美精气神康的四季养生食谱。并在温泉天洁巴黎城书旗路口开了一家分店。

这个季节,能在大快朵颐的时候,调解身体健康,何乐而不为呢?



(本报综合)

水的诱惑。温泉水掩映在深黛的松柏间,恰似一位娴雅的少女,默然守候,静静凝视,不疾不徐。春花烂漫时毫不炫耀地换上新裳,在渔舟唱晚的灯火里清新迷人地微笑,风起云涌时心境平和,日升月落里变幻着轻纱薄雾的梦。

静静的温泉,静静的群山,一切都是那么安静悠然。历经岁月沧桑,这鄂南的一汪温泉水,依旧淡定从容,既不张扬,亦不沉寂,安闲自在。



一方水土养育一方人,也养育出山和

弘扬诚信文化 中国诚信记忆:传统文化里的诚信精神

我国自古以“礼仪之邦”著称于世,重义轻利一直是中华民族的传统美德。两千多年前,孔子就主张“言必信,行必果。”此外,我国的语言体系里还有大量诸如“一言九鼎”“一诺千金”“一言既出驷马难追”这样称赞诚信精神的成语。在几千年的历史长河中,许多诚信人物及故事广为传诵。今日,小编带大家穿越古今,追寻体味文明古国的诚信记忆。

曾子杀猪
曾子的妻子到市场上去,她的儿子要跟着一起去,一边走,一边哭。妈妈对他说:“你回去,等我回来以后,杀猪给你吃。”妻子从市场回来了,曾子要捉猪来杀,他的妻子拦住他说:“那不过是跟小孩子说着玩的。”曾子说:“决不可以跟小孩子说着玩。小孩本来不懂事,要照父母的样子学,听父母的教导。现在你骗他,就是教孩子骗人。做妈妈的骗孩子,孩子不相信妈妈的话,那是可能把孩子教好的。”于是曾子把猪杀了。

晏殊信誉的树立
北宋词人晏殊,在他十四岁时,有人把他作为神童举荐给皇帝。皇帝召

见了,并要他与一千多名进士同时参加考试。结果晏殊发现考试是自己十天前刚练习过的,就如实向真宗报告,并请求改换其他题目。宋真宗非常赞赏晏殊的诚实品质,便赐给他“同进士出身”。晏殊当职时,正值天下太平。于是,京城的大小官员便经常到郊外游玩或在城内的酒楼茶馆举行各种宴会。晏殊家贫,无钱出去吃喝玩乐,只好在家里和兄弟们读写文章。

有一天,真宗提升晏殊为太子读书的东宫官。大臣们惊讶异常,不明白真宗为何做出这样的决定。真宗说:“近来群臣经常游玩饮宴,只有晏殊闭门读书,如此自重谨慎,正是东宫官合适的人选。”晏殊谢恩后说:“我其实也是个喜欢游玩饮宴的人,只是家贫而已。若我有钱,也早就参与宴游了。”这两件事,使晏殊在群臣面前树立起了信誉,而宋真宗也更加信任他了。

宋濂信书
宋濂是我国明代一个知识渊博的人。他从小喜爱读书,但家里很穷,上不起学,也没钱买书,只好向人家借,每次借书,他都讲好期限,按时还书,从不违约。一次,他借到一本书,越读越爱

不释手,便决定把它抄下来。可是还书的期限快到了。他只好连夜抄书。时值隆冬腊月,滴水成冰。他母亲说:“孩子,都半夜了,这么寒冷,天亮再抄吧。人家又不是等这书看。”宋濂说:“不管人家等不等这本看,到期限就要还,这是个信用问题,也是尊重别人的表现。如果说话做事不讲信用,失信于人,怎么可能得到别人的尊重?”

又一次,宋濂要去远方向一位著名学者请教,并约好见面日期,谁知出发那天天下起鹅毛雪。当宋濂挑起行李准备上路时,母亲惊讶地说:“这样的天气怎能出远门呀?再说,老师那里早已大雪封山了。你这一件旧棉袄,也抵不住深山的严寒啊!”宋濂说:“娘,今不出发就会误了拜师的日子,这就失约了;失约,就是对老师不尊重啊。风雪再大,我都得上路。”当宋濂到达老师家里时,老师称赞道:“年轻人,守信好学,将来必有出息!”

信用咸宁·行走天下

咸宁市社会信用体系建设领导小组办公室 宣

嘉鱼县新街镇强化基本公共卫生服务

近两年来,嘉鱼县新街镇卫生院不断强化国家基本公共卫生服务项目,优化服务措施,健全制度,规范培训,建立健康档案,加强健康宣传教育等,采取科学合理的防治、保健各项管理,效果明显。

卫生院对辖区内65岁及以上老年人进行登记造册,进行健康因素调查和一般体格检查,提供疾病预防、

自我保健及伤害预防、自救等健康指导。仅去年就对全镇2000多名老年人进行了健康体检,其中对近1300名老年人进行体质辨识及中医药健康指导服务。

卫生院还加强了辖区内慢性病患者健康指导与治疗。主要是对高血压、2型糖尿病等慢性病人进行登记摸排,定期随访,并对他们开展

体格检查,用药、饮食、运动、心理等健康指导,去年以来,累计随访高血压患者10000多人,糖尿病患者1700多人。对近2000名高血压患者、300多名2型糖尿病患者进行了健康体检。对孕产妇及儿童做好保健工作,加强儿童及精神病患者等群体的管理与服务。

(龙晓 韩芳)

集团办学 城乡携手 共进共赢



本报讯 通讯员熊丹、乐玮报道:为全面贯彻落实咸安区教育局关于统筹城乡教育改革发展要求,加快学校义务教育优质化、均衡化进程,本学期开始,咸安区外国语学校与汀泗桥镇长寿小学实施集团化办学。

咸安外小和长寿小学携手共进,两校各派出三名教师及中层干部进行为期一年的交流、学

习。除此之外,外小教师每周二到长寿小学,把丰富的社团课堂带到长寿小学。而从本月开始,外小学生综合实践活动也随之开启,这是集团化办学又一个重点开展的内容。外小学生分批到长寿小学,与这里的师生共同开展为期一周的综合实践活动。通过这些活动,让城乡两校实现优势互补,共进共赢,促进教育质量整体提升。