

# 在咸宁来一场心灵治愈之旅

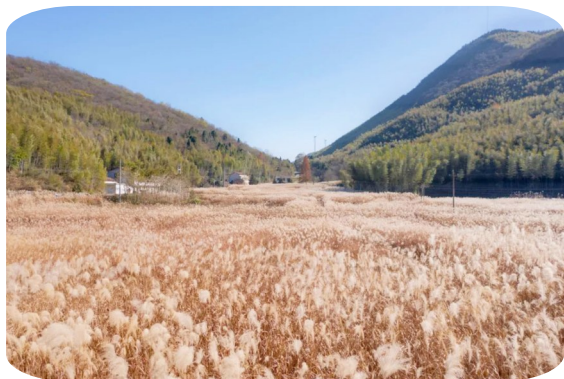
临至岁末,咸宁的街头巷尾,也比平日多了几分忙碌,收拾好奔波了大半年的疲乏。在生活的间隙,也别忘了要停下脚步重拾生活。泡温泉、森呼吸,忘记那些卷不完的内耗,漫游咸宁初冬,每一天,都能收获新的温暖与美好。

## 天空之城上的浪漫



如果有机会,九宫山的日出云海是你不可错过的美景。登上铜鼓包,看浓浓的黛色山峦渐渐染上暖黄的金边,曦光喷涌而出,将整个视线染得如火般绯红。红日缓缓升起,顿时便赤霞半天,光色绚丽,蔚为大观。万物共沐朝晖,崭新的一天就此开始。朝阳倾泻而下,白云轻舞,天朗气清,光影变幻下九宫山好似披上了一层柔光滤镜,光线一点点拂过山峦、溪谷、树丛,壮美烂漫,美不胜收。

## 和山野的初“雪”合影



赤壁山下大坪村内,荻花悄然盛开。人们常说秋日“芦花飞雪”,殊不知荻花才是盛景的主角。芦花散乱坚硬,而荻花柔软如棉,触感柔顺,花穗偏向一侧,如一把白色的迷你拂尘。晴日底下,荻花似雪,宛如一幅简约淡雅而意境悠远的中国画。万千荻花聚集在一处,随风摇曳,道不尽的生态美。站在荻花荡中,已然不辨南北西东。密集的植物群落还有水土保持、固堤防洪,净化水体、空气,维护自然生态

态系统等作用。预计荻花观赏期可持续至12月底,人少景美的咸宁“初雪”,就在这里邂逅吧。

## “藕”遇江湖的丰收



初冬的餐桌上,总少不了一锅莲藕汤,落口酥融,粉糯拉丝,是家乡美食的骄傲,也是无数游子梦中久久不能忘怀的家乡味。嘉鱼生产野藕,曾登上“舌尖上的中国”的珍湖野藕更是全国闻名,那一艘艘满载野藕的小船行驶在珍湖上的画面,深深烙下了丰收的印记。野藕美味,却生长在淤泥之下,得来颇为不易。要小心顺着自然的脉络仔细摸索,方能收获叶落藕熟的喜悦。吃藕不忘挖藕人,莲藕从淤泥到筵席的一遭,是苦尽甘来的“江湖”滋味,得其甘醇,不忘来处,是对绿水青山最好的守望。

## 倾听古瑶的呼唤



“瑶人出世武昌府,满目青山四处游。龙头山上耕种好,老少乐业世无忧。”一支《盘王大歌》在药姑山深情传唱至今,从瑶族先祖唱到垒石文化,乡音袅袅,绕山不绝。

走进内冲村,瑶望千年广场上,直径6.5米的硕大铜鼓巍然而立,两只牛角环抱,在融融汉风情的拍打舞韵律中,似在召唤远去的瑶胞回家团聚,击鼓而歌。驻足湿地公园,水车辘辘转动,两侧秀美风景,满眼田园风光。1700余件珍贵藏品的古瑶文化陈列馆,是药姑对先祖顽强奋斗史的细细诉说。三千米古瑶栈道,高挂悬崖峭壁,拾级而上,驻足鹰嘴崖,踏月瑶溪,古瑶文化的气氛扑面而来。昔日千家峒,今朝桃花源。听,药姑山深情的呼唤,正穿林渡水而来。

## 沉浸初冬的暖意



寒风起,冬霜落,此时正是养生好时节。将身心沉浸在一池热汤中,温泉水里泡一泡,闹一闹,拂去繁忙生活的一身疲惫。先别着急,泡脚可是颇有讲究的!沐浴后建议从低温泡脚开始,待适应后再体验高温泡脚,跟着这套“九步六法”还能收获更多乐趣。澡身、爽神、探泉、沐浴,随后再拭肤、养体,最后执兰、思静,感恩自然赐予温泉的馈赠。无论是全身、半身、局部沐浴,还是使用冲击、按摩、冷热交替法泡脚,都可以充分感受到温泉养生的魅力。从“览中域之珍珍兮”到“温泉水滑凝脂”,无数诗词名作皆盛赞了温泉的妙处,咸宁温泉水中富含偏硅酸、镁、锶、氡等矿物质元素,优质的天然医、饮两用矿泉水吸引了不少游客前来体验。露天池依山傍水,隐秘私汤野趣十足,别致景观悦目悦心,秀美园林自成天然屏障,还有各色药浴汤池、盐浴和spa理疗房等你来体验。或者你还可以选择将天然温泉引入房中,伴着山野之景舒缓放松,暖气氤氲处,仿佛身如野鹤闲云,怡然入入境。环抱一池温汤恣意打闹,雾气缭绕间感受初冬真切的幸福感。(本报综合)

## 吃在咸宁

### 蒸烧麦

咸宁日报全媒体记者 陈希子



突然想吃烧麦,我在小区附近转了好几圈,终于找到卖的。一口下去,烧麦味道还不错,口感香糯。吃进肚中暖而饱腹,放入口内回味无穷。烧麦一词的来历,有多种说法。有的说是:早年烧麦都在茶馆卖,客人一边喝着浓醇醇的砖茶,一边就着吃热腾腾的烧麦,故烧麦又称“捎卖”,意即“捎带着卖”之意;也有人说因为烧麦的边褶皱折如花,故又称之为“稍美”之意。现今烧麦已成了美味可口的主食,所以一般人约定俗成叫“烧麦”了。南方的烧麦一般会加姜片,由糯米、香菇、肉末、麦面皮制成,个头稍小,味道也稍淡,面皮也厚些。还有咸宁大街小巷沙县小吃馆的烧麦,我也很喜欢。皮薄、馅多、小巧玲珑、晶莹剔透,一个个粉嘟嘟的精致,鲜香爽滑,是闻名遐迩的著名小吃;胃口好的人,一次吃两三笼子的量不在话下。如果想随时吃到可口的烧麦,也可以网购烧麦半成品自己做。我经常买来,自己在厨房蒸烧麦,一个个模样周正,大小均匀,躺在笼屉上像一个个胖娃娃。还没端上桌,已经迫不及待想尝尝了。烧麦特别讲究,边上一定不能厚了,厚了咬第一口就是面,皮儿的中间部位也不能厚,包好以后要能若隐若现出里面的馅。不同包子和饺子将馅完全包裹起来,烧麦的部分内馅是外露的,它上端不封口,蒸熟了满屋香,诱人食欲。“烧麦来啦!”店家一声吆喝,热腾腾的烧麦随即摆到了我的眼前,笼上蒙了一层白色雾气,袅袅上升,云里雾里,颇有仙境中的感觉。打开盖子,八个一笼,白白嫩嫩的烧麦惹人喜爱。咬一口,糯米的鲜香就流入口中。不一会儿,我把烧麦吞进了肚子,再喝一口豆浆,真有滋味!抬头看到其他食客,此时也正在细嚼慢咽的品味呢!对了,如果你是吃羊肉大葱烧麦,还有重要一个环节,就是烧麦上面洒些醋,那味道别提有多美了,真可谓是一绝!

## 出行贴士

### 登山鞋子有讲究

对于喜欢登山、旅游的人来说,有一双舒服的登山鞋陪伴至关重要。如果选择不合适,不但不能轻松上路,而且会对身体造成伤害。轻型登山鞋多为橡胶鞋底,鞋面为尼龙加少许牛皮,不具高防水性,适合健行、爬山或一般性的旅行。重型登山鞋比轻型鞋重,鞋底材质较佳,抓地力强,鞋底有加强脚跟稳定性的定型铁片,这类鞋子在使用前必须先进行适应。由于负重下山时对脚的考验很大,鞋子需要一定的宽松度,使脚能够活动,如果刚好大小合适,或鞋比较紧,下山路走10分钟脚就会疼痛,因此在买登山鞋时,要挑偏大一码的鞋子。在决定好品牌和款式之后,要在店里试一下再买。长时间旅行后,脚会因充血而产生肿胀,所以在选购鞋子时应适当买大半号或一号的,正合适的鞋不行,更不能穿紧脚的鞋。穿上中、厚厚度的棉袜,垫上鞋垫,中等程度系紧鞋带后,脚趾顶到前部,后部可以伸进一个手指。买了鞋后,不妨买几双排汗性能好的长筒棉袜,不应穿又滑又薄的尼龙袜。(本报综合)

# 千年银杏树的传奇故事

陈泉辛

在鄂南山区赤壁市官塘驿镇,有个老虎岩村。村里有一个叫做陈彩麟的自然村湾,村内有三棵银杏树。这三棵银杏树有着“楚天银杏树王”之称,已有千余年历史,是老虎岩村的发祥之树。古树记录着千百年来历史变迁,承载着陈姓数辈人的文化根脉,蕴藏着鲜为人知的历史故事。从一年中任何季节,深入老虎岩的大山之中。进入隐藏在茫茫云海中的陈彩麟自然村湾,我们能够看到一座呈现“雷”字型的古老的鄂南民居,坐东向西,一进四重,排列高低错落,整齐有序,整个建筑都是青砖黛瓦,其中有祠堂、祠堂、正房、厢房、天井等明清时代传统布局的宅第。在上个世纪九十年代初期之前,几乎所有的陈彩麟人都聚族而居,形成一个诺大的家族。这种聚族而居的生活方式,在江州义门陈是有着悠久的历史传统的。据历史记载,江州义门陈氏人丁兴旺,后裔绵绵,家族中已有15代没分家,鼎盛时期一家竟有3900余人同在一起吃茶饭,可谓史无前例。宋至道二年(996)钦差大臣内

侍裴愈在考察义门陈之后,代表朝廷奉旨赐书,欣然泼墨题赠“天下第一家”。大赞江州义门陈为忠义楷模。仁立在古老村落陈彩麟的三棵银杏树,像三个顶天立地的绿巨人,日夜守护着这个古村落和全体村民。银杏树长寿的奥秘可能只有资深的林业专家可以解释。陈彩麟的银杏树原本有四棵,现在只剩下三棵。村里老人们讲,在文化大革命期间,靠近大湾岭古驿道的一棵树龄超过千年的银杏树被最终砍倒。这棵树的树干长达五六六十米,直径超过了2米。陈彩麟的村民舍身保护大树,大树亦有灵气,也时时刻刻守护着村落。大树对人类友善,对动物亦然。每一年冬季大雪封山的时候,大山里的野鹿、野猪和野兔等众多动物,晚上跑到银杏树底下避难,白天则躲进村里的猎犬,又藏进了大山里。更为神奇的是,古树的树冠大得出奇,它那浓浓的绿荫撑起一片鸟儿的天堂。每年的4至6月,古树上栖息着大概有近百种鸟类,最常见的野生鸟类有喜鹊、树麻雀等。尤其是那种种类繁多、星星点点,在青枝绿叶间

跳跃飞翔,发出扑棱棱的声音。古树与天空相衬,游人与鸟儿相融,与古树包围的明清建筑风格的村子,远山的黛色、松风竹韵浑然一体,形成一幅动静相宜的大自然和谐画卷。

这些鸟儿们都是天生的音乐家,每天早晨,古树上仿佛有一个交响乐团在演奏,无数只鸟儿们在树上来回穿梭,有的引吭高歌,有的在扑翅膀,村子的上空到处都是鸟儿们清脆的歌声,到处都是展翅飞翔的鸟影。这些鸟类用它们动听的歌声呼出了红日,唤醒了村子里沉睡的人们,告诉人们新的一天已经到来。

站在陈彩麟的古树底下,聆听鸟儿们欢快的歌唱,为村民们的生活增添了许多乐趣。



## 咸安:劲吹崇德尚廉清风

本报讯 通讯员陈琳报道:近日,咸安区通过舞台表演、微视频、H5等新媒体传播手段,创作廉政戏剧《钱瑛和她的亲人们》、拍摄《亲人们的叮咛》《弘扬清廉家风筑牢家庭防线》《砚台》《千桥一水清》廉洁文化微视频等,让廉洁宣传教育内容阵阵地入耳。据悉,该区还深挖本地“竹”廉文化,在邹谷阳文化广场、竹产业园等地,采用簸箕、斗笠或彩绘等展现形式,打造富有本地特色的竹廉文化品牌;在钱亦石故居修缮过程中,将布展分为展示序厅、红色记忆、红色榜样、红色家风、红色传承五个篇章,提炼咸安红色资源和咸安文化中的清廉元素;向湖镇依托镇政府广场,以格言、漫画、故事、诗词等形式,设置廉政宣传版面,打造廉政文化景观公园,让人们在休闲娱乐之余品味清廉文化。此外,该区举办“清廉文化展”以多样化形式表现宣传清廉事迹、勤廉榜样、纪律印

记等,弘扬清风正气;开展“清风长伴”清廉文化征文和清廉文化公益广告征集推广活动,得到全区党员干部群众的积极响应、踊跃参与,截至目前共征集到各类作品300余件,精选出优秀作品60余件。该区纪委监委有关负责人表示,下一步,将不断引导党员干部把崇德尚廉外化为自觉行动,为推进全面从严治党向纵深发展、深化清廉咸安建设提供重要支撑。

## 赤壁:媒体问政解民生难题

本报讯 通讯员张文报道:今年以来,赤壁市纪委监委深入开展媒体问政活动,制定《2022年赤壁市问政工作实施方案》,成立赤壁市问政工作领导小组,并明确小组及成员单位职责,借助各媒体平台,采用“综合问政、短片问政、广播问政、网络问政”等方式开展问政。据悉,围绕民生热点,问政专班实行问题线索每月一筛选、重点选题每月一拟定、问政短片每月一制作。问政过程中,通过短片曝光、责任单位负责人答复和承诺、专班

跟踪督办的方式,形成“曝光一督办一整改”的工作闭环,倒逼职能部门破梗阻、解难题,确保问题整改彻底、改到位。市纪委监委会同市委督查室等相关部门组成问政组,针对问政曝光的问题跟踪督办、追责问效,同时将整改结果及时向社会公开,回应群众关切,对整改不及时、不到位的启动二次问政程序,持续传导问责压力。截至目前,问政专班深入基层一线走访乡镇、企业、社区排查问题线索500余条,拍摄制作问政短片38条,先后举办3期现场问政、2期栏目问政,云上赤壁问政收到咨询投诉件936条,处理率达到98%以上。针对曝光案例处理处分22人,发出纪律检查建议书和监察建议书3份,校园周边环境、农田水利、居民用水等一系列曝光问题得到逐一解决。



## 人保财险咸宁市分公司 举行党的二十大精神专题宣讲会

本报讯 通讯员任小丹报道:12月8日,人保财险咸宁市分公司开展党的二十大精神专题宣讲会,邀请市委宣讲团成员、湖北科技学院马克思主义学院博士、讲师贾勇作党的二十大精神专题宣讲。活动现场,贾勇以《勇于自我革命 全面从严治党——学习贯彻党的二十大精神》为题,从“回顾总结党的二十大精神、深刻领会党的二十大精神、走好新时代‘赶考路’”等三个部分,为该公司结合当前实际工作学习宣传贯彻党的二十大精神提供了指导。现场人员纷纷表示,将把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前首要政治任务,自觉用党的二十大精神武装头脑、指导实践、推动工作;把学习宣传贯彻党的二十大精神同做好当前实际工作结合起来,紧紧围绕党的二十大精神对金融、保险工作提出的新要求,认真学习领会,结合实际深入贯彻,将理论知识转化为攻坚克难的有效方法。该公司负责人表示,下一步,将认真对年度重点工作逐项盘点,实现2022年完美收官;同时积极谋划和推动2023年一季度开门红工作,为全面推进落实集团“卓越保险战略”,加快分公司高质量发展,推进咸宁加快打造武汉都市圈自然生态公园城市积极贡献力量。

## 市农业农村局 举办依法行政相关业务培训班

为进一步提高局系统领导干部依法行政能力,增强依法行政意识和水平。12月8日,市农业农村局举办局系统依法行政相关业务培训班,局领导班子成员、局机关干部、局机关全体干部、局属二级单位副科级以上干部共90余人参加。本次培训主题,针对如何加强单位内部管理、合同风险防控、国有资产处理管理风险等方面进行了专业讲解。授课老师通过理论加案例、条例加分析,深入浅出、旁征博引的给我们上了一堂实用的讲座,开阔了我们的视野、强化了我们的法治思维,让我们受益匪浅,也必将有力促进我局依法行政水平再上新台阶。会议要求,各参训人员要认真领会消化,结合各自业务实际,将所学运用到工作实践中。本次活动,获得参训人员的一致好评,大家从中受益匪浅,纷纷表示以后会加强涉农法律法规的学习,不断丰富自己的法律知识,提升法治意识,提高依法行政水平。(咸农宣)