

在咸宁，开启一场田野牧歌温泉之旅

没有步履匆匆，没有城市喧嚣，这里山清水秀，找个闲暇周末，换上舒适靓丽的泳装，带上全家老小去泡温泉私汤吧！

DAY1:药姑山·古瑶村(游览)——
瑶祖故里大观园(游览、午餐)——通城
大溪湿地公园(游览)——柃蜜小镇(游
览、晚餐、住宿)

DAY2:古堰湾(游览)——浪口温
泉度假区(游览、午餐、泡温泉)——返程

●药姑山·古瑶村

药姑山·古瑶村位于湘鄂交界的幕阜山余脉药姑山(龙窖山)北麓，是一个古老的瑶族村寨，2021年被评为“第三批全国乡村旅游重点村”。

目前该村保存着古井、神台、梯地、石墓、石庙、石柱等瑶族历史遗迹，沉淀着瑶族先民的文化气息，是融古瑶文化、中医药文化、红色文化、生态休闲、民俗风情于一体的国家AAAAA级旅游景区。

瑶乡药谷里石溪叮咚，时常能在林间听虫鸣鸟语，赏杉林泉影，可谓野趣横生。当夕阳西下，日光洒向密林，有意无意地从枝丫间穿过，温柔又浪漫。

在山腰上，一排排木屋与森林山雾融为一体，在此小憩，可听着鸟儿们欢快的歌声，静静感受大自然的恩赐。

●瑶祖故里大观园

瑶祖故里大观园位于通城县瑶乡大坪古瑶文化之乡中心腹地辉煌村，北连武昌府，南临洞庭湖，背靠药姑山(古称龙窖山)。

走进大观园，你可以看到：古瑶垒石门楼，蕴天地灵气，揽关山万重。莫徭广场，生态粗犷，力透苍穹。古瑶文化长廊，叙三苗演化，陈瑶史嬗变。古瑶石洞穴，神秘迷宫，鬼斧神工。古瑶土屋，土墙茅草流韵，红苕玉米溢瑶风……

园区通过500米长的古瑶茶道，展示浓缩的古瑶文化；复制原始古瑶人的居住环境，演绎古瑶文化的历史变迁。厚重的古瑶文化底蕴和别具一格的天然垒石建筑风格令人流连忘返！

参观完“诗圣杜甫有赞唱，诗豪禹锡留长吟”的瑶祖故里大观园之后，直接可以到附近的内冲瑶族村，看看古瑶人的生活环境。

午餐可以就近在大观园内品尝特色瑶家美食，美食美景，才算是不虚此行！

●通城大溪湿地公园

初冬的通城大溪湿地公园，碧水中岛屿星罗棋布，一幅秀美的山水画卷徐徐展开。

大溪湿地公园位于通城东北部，集山区、库区、苏区于一身，因境内曾有魏家庄、李家庄、皮家庄和上庄而名“四庄”。山深林茂，万木峥嵘，拥有十多个自然岛屿，形成三面抱水，水面环山的独特的自然景观，风景优美如画，被誉为“通城之肺”。

绵延青山转呀转，大波小浪掀呀掀，有大翅膀的苍鹰在空中飘风筝，有三两座孤岛于前方水面兀立，总有一两棵树影，象水上的生动写意，行走在这个纬度，仿佛置身在另外一个世界。

山，不高不低，绵延起伏；水，不渺不茫，深沉清澈。如春，天蓝地绿，真水无香；至夏，碧波潋滟，清风送爽；临秋，层林尽染，红叶傲霜；入冬，琼枝玉叶，寒冰藏歌。

大溪湿地公园生态环境良好，生物多样性丰富，是研究湿地生态系统发展及演替规律的重要研究基地和“活教

材”，具有很高的科研和学术价值。这里有长颈白头雉和白鹇等多种国家级一级保护动物，有云豹、白鹭、苍鹰、浮鸥、草鸮、画眉等50多种，还曾是电影《白蛇传说》的主要拍摄地。

●柃蜜小镇

崇阳有一仙境“柃蜜小镇”，大隐隐于世，却胜于世外桃源。

行在途中，才感觉到柃蜜小镇果真是—程山水一幅画，松林、古树、山泉，流水，人家，描绘着一幅幅新鲜而古朴的风景，令人眼不胜收，心旷神怡。偶尔的一声鸟鸣，更显小镇之寂静。

而远处的白崖山美得如一场朦胧的梦。看那天上的流云，灰蒙蒙的，与山峰的风烟融为一体。天与地已没有明显的界限，只一半是浮云，一半是烟霞。浮云缓缓下泻，流入烟霞，形成一种唯美的动感。那烟霞也因山水的远近，田野的狭阔，变幻出浓淡深浅。

这里有颇具特色的纯木屋别墅13座，引进俄罗斯樟子松建造而成。专为亲子打造的趣味主题亲子房，充满童趣的色彩瞬间抢占眼球。一排排木屋伴着潺潺溪流和氤氲薄雾，柃蜜小镇的童话世界正式开启。

在景区内可以逛萌宠乐园，与萌宠互动，体验宠物投喂；打卡网红9D玻璃桥、七彩滑道、悬崖摩天轮、卡丁车、喊泉、旋转木马、碰碰车、恐龙谷……简直是亲子玩乐的天堂。

●古堰湾

第二天启程抵达古堰湾。古堰湾是崇阳九塘十三堰首屈一指的大堰，经查证得知，石枧堰始建于后唐，迄今已有千余年。开始是以巨木垒堰拦水，后来改用方正青石垒堰，历代有识之士多次修缮，尤以明清为甚。

古堰湾是用条石砌成，用石灰加糯米作粘合剂，建筑牢固美观，全长3公里，水曲如游龙，群山环抱，时至今日，古堰还在发挥它的作用，仍浇灌着邻近几个村落的万亩良田，是一座丝毫不亚于都江堰的水利工程。

●浪口温泉度假区

近日，在2022年湖北“村晚”“村游”示范活动上，浪口温泉度假区上榜荆楚冬游精品旅游线路。

浪口温泉度假区坐落于浪口温泉的泉眼源头，背靠崇阳连绵的青山，面朝蜿蜒清澈的隽水河，枕山面水、负阴抱阳。

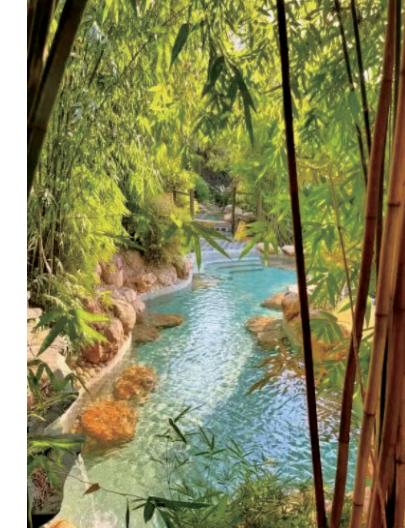
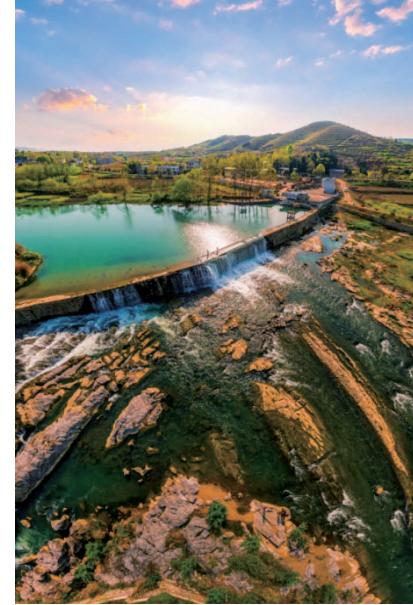
浪口精品酒店的别墅客房还原了18世纪中国民居院落，黄墙黛瓦、庭院深深，体验一种无限亲近自然的禅意生活。正像陶渊明在《归田园居》中描写的一样“久在樊笼里，复得返自然”。

而每栋宅院私享独立的半室外温泉泡池。大小汤院和独具特色的汤屋错落有致地散落在绿树掩映的自然环境中，置身其中，除了感受温泉的温暖，还可聆听时间放慢的脚步声。

在树林和绿草的掩映之下泡着私汤温泉，在温泉氤氲中仰望蓝天白云，看头顶飞过的小鸟，闻满山遍野的花香，温泉的水温还能让人酣甜入睡，给人带来几分山野的情趣。

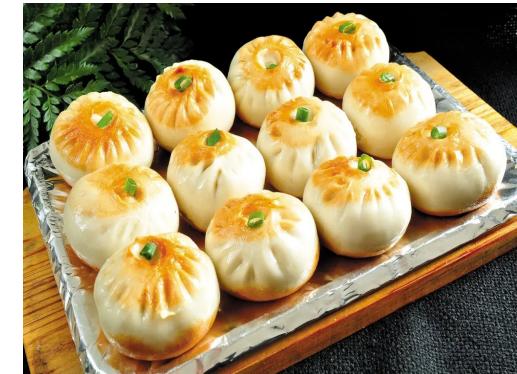
泡完舒适的温泉私汤，到中餐厅兼珍楼吃些美味补充体力后再结束这趟田野牧歌温泉之旅吧。

(本报综合)



煎包

咸宁日报全媒体记者 朱亚平



小时候，通山燕厦乡的街头有家早餐店，门面简陋，没有餐台，身在一条长长的面积狭窄的过道上，主要是乡亲们提供粉面和煎包等小吃，煎包都是现包现煎卖，吸引了不少食客上门。

父亲总是领着我，从小店边上的一家小店借来两把椅子，要上两份煎包，刚吃了三五个煎包，老板的锅铲已经翻了两三次，间隙里，不断有顾客买好煎包打包带走……回忆到此，我的口水就收不住了，在老父亲的指点下，我也在家里试了试。

准备面粉、韭菜、肉馅、精盐、葱花、白糖、鸡精、料酒、胡椒粉、葱姜汁适量。面粉加温开水和成面团，揉匀揉透后搓条摘成坯子，擀成圆形面皮待用。

肉馅放盘内，加盐、葱花、白糖、鸡精、料酒、胡椒粉、葱姜汁和少许清水搅匀即成馅心。之后将馅心包入面皮内捏拢成形，放进冰箱稍微冷冻一下。

平底锅倒入适量油，先在火上烧一下，待油有些热的时候关火，把包好的包子整齐地放进锅里，加水至包子的半身位置，盖上盖子，大火烧开转中火。这时时候一定要把控好，不然包子容易煎糊。煎的过程中可以轻轻晃动锅，让包子受热均匀。

待水煮干后，开盖再加些水，没过包子底部就可以了。盖上盖子转中火焖，待水烧干，包子底部发脆呈金黄色，即可起锅装盘。为了装盘更好看，可以撒上一些芝麻或者葱花。

需要注意的是，在调馅时要尽量除去馅料中的水分，否则会影响成品的口感。为了使成品更有“嚼头”，包子皮也要适当的软一些。肉馅也不能太瘦，否则煎包的口感将大受影响。

煎包一般的都是鲜肉韭菜馅，口味比较清淡的人，可以在韭菜肉馅中加入适量韭黄，让肥瘦猪肉的肉香在韭菜、韭黄、五香粉、胡椒粉的混合烘煎下，香气更加浓郁。

煎包的面皮用高筋面粉揉搓，会比一般的包子皮要薄一些，用油煎后，皮面吃起来相当香脆，香味也更加浓郁。

做好的煎包，配上一小碟醋和辣酱蘸着吃，一口一个越嚼越香，鲜嫩的馅料渗透着浓浓的肉汁，酥脆的外皮让煎包的口感层次十足，百吃不腻。再配上一盘卤菜，熬一锅热粥，在寒冷的冬天吃上一顿，口舌和肚子都得到了极大的满足，简直惬意！

出行贴士

户外登山注意事项

首先你必须详细了解你所要征服的对象，做好前期工作。事先了解好登山路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。

备好运动鞋、干粮和水。一定要带足水，因为登山会出汗，如果不补充足够的水分，容易发生虚脱。

对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。早晚带好衣物，防止感冒。

做好热身运动。即利用10到20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样会觉得轻松许多。

爬山过程中切勿东张西望交头接耳，注意脚下和周边山况，如有需要拍摄风景，需止步拍摄，以免造成不必要的伤害。如果山路比较陡峭，则可作“Z”字形攀登山，这样比较省力。

下山一定要控制住自己的脚步，切不可冲得太快，否则很容易受伤。同时，注意放松膝盖部位的肌肉，绷得太紧会对腿部关节产生较大的压力，使肌肉疲劳。

(本报综合)

咸安:让“小微权力”在阳光下运行

本报讯 通讯员饶婧兰报道：今年以来，咸安区187名村(社区)纪检委员对村级财务、民生项目等工作开展监督1589次，协助乡镇(街道)开展一线调研560次，向乡镇(街道)纪(工)委报告问题线索119条。

据悉，该区纪委监委通过加强对村级事务决策和公开、村级财产管理、村级工程项目建设、惠民政策落实等情况的监督，严格落实“四议两公开”制度，村级“三重一大”事项制度，村级纪检委员全程参与、严格把关，从制度上、机制上保障村民的知情权、参与权、监督权，确保“小微权力”在阳光下运行。

针对部分纪检委员“不会监督、不能监督、不敢监督”的问

赤壁:廉动力促高新区发展

本报讯 通讯员王高辉、张文报道：今年以来，赤壁市纪委监委着力推进开发区腐败问题“查改治”工作，成立工作专班和监督专班，明确责任分工，确定专项整治工作3方面主要举措和22个重点工作任务。

该市结合“巡回驻点监督”和巡视巡察反馈问题回头看等形式，通过现场检查、暗访抽查、查阅资料、走访座谈，督促该市高新区在建设项目的审批、征地拆迁、土地出让、工程建设、国有资本管理使用、“三资”监管等重点领域进行自查自纠和开展“回头看”，并对2013年以来受理的征地拆迁和工程建设等涉及开发区的问题线索进行大起底、大排查，梳理问题线索10条，处理处分15人。

此外，督促开发区“一把手”和领导班子成员等“关键少数”在主体责任落实、监管责任落实、执纪问责、权力行使等方面“揽镜自照”，不断完善制度体系。推动高新区制定《赤壁高新区关于加强对“一把手”和领导班子监督的若干措施》，建立专项整治“旬调度、月报告”制度，完善民主生活会、组织生活会的相关制度，建立并落实上级党员领导干部全程参加指导下级领导班子民主生活会、纪检监察和组织等部门负责同志全程指导把关制度。

该市纪委监委相关负责人表示，下一步，将充分发挥室组地联动作用继续跟进监督，督促经济开发区做好自查整改，为全市经济社会健康发展保驾护航。

嘉鱼：“三管齐下”促清廉建设

本报讯 通讯员李奇报道：“多亏巡察组，及时指出我们工作中的重大失误，不然这笔公款不知道什么时候才能追回，现在想起来真是后怕！”嘉鱼县招商和投资促进中心财务人员王某感激地对巡察组同志说道。

近期，嘉鱼县委第二巡察组对县招商和投资促进中心开展巡察，在进驻前对可能存在的廉政风险点进行仔细研判，将组员分为三个小组，通过查阅资料、座谈了解、实地走访三管齐下的方式，全方位查找商务接待中存在的问题。

巡察组收到相关资料后，负责查阅资料的组员对商务接待手续、报销标准、资金管理等环节进行重点检查。在核对实际报销与统计资金时，发现该中心财务人员提供的数据与账簿所记有所出入。

巡察组通过一周的核查和外调，发现该中心的王某在工作中未严格执行“一事一结”，出现重大工作失误，导致向相关商家重复支付费用累计0.6万余元。在确认此情况后，巡察组要求该中心立即整改，迅速将损失的0.6万余元追回，对相关人员进行了批评教育。

下一步，巡察组将继续按照巡察十六字方针“发现问题，形成震慑，推动改革，促进发展”开展工作，发现被巡察单位问题通过巡察整改由点及面，不断深化巩固巡察整改成果，确保巡察工作取得实效。

