

嘉鱼民宿避暑攻略

转动绚丽的夏日魔方,草木扶疏、万物向阳,想在咸宁避暑游玩,不用出远门儿,住进嘉鱼这些独具风格的民宿,赏美景,尝美食,体验原汁原味的鄂南小日子。

穿越时光的古堡

八十万块明代至清末的老青砖,数万块青石板为原材料,精心垒砌成眼前这座“中西合璧”的杰作。光年城堡整体建筑群占地约20亩,城堡内点缀着全国收集而来的各类古代老式建筑物件和巨型阴沉金丝楠木,既有中式宅院的严谨,又带几分神秘。城堡现已建成古建民宿12栋,新建童话霍比特小屋、明清木质古建、萌宠森林小屋和萌宠乐园,还有单体民宿、古城堡酒店规划设计中。房间内,温馨和舒适是设计的主格调。星级酒店同款的客房设施,屋顶还特别开有透明的玻璃天窗,到夜幕降临,足不出户就能静赏星光。城堡旁,“嘉鱼春秋战国精品博物馆”和“长江渔船文化博物馆”,2000余件藏品,50艘长江渔船让人惊叹。地址:嘉鱼县新街镇新汉路150号



相遇乡居漫时光

民宿整体占地面积600平方米,布置有客房10间,由村民的老房改造而成,最大程度地保留和利用了自然美景,打造出一种健康、舒适的度假体验。房间设计主打田园休闲文风格,配备了麻将房,乒乓球室,KTV室等,酒店安防设施完备,前后都有休闲小院。附近200米处有内设充电桩的大型免费停车场,不远处还有休闲小公园和健身小广场可以游玩。吸引游客纷沓而来的另一大理由,一定要数民宿餐厅内提供的特色美食,农家腊味、手工糍粑、豆折、嘉鱼糕鱼圆以及清蒸西洞庭大闸蟹、小龙虾……本地土生土长的绿色有机食品,好吃到不想走!地址:嘉鱼县官桥镇朱砂村二组梁家湾



健康颐养生活小镇

清幽溪涧的瓦黛田园里,小镇将独具匠心的苏派园林完美复刻,诠释中式建筑美学特征。引进特色花木及近百种植物品种,搭配层次分明、四季分明,营造曲径通幽、步移景异的园林意境。小镇首期建成中式合院民宿124间,在建民宿客房约40间,按照康养、颐养、乐养、食养、泉养的“五养生活”服务体系,建有小镇生活美学馆、小镇食堂、泉香中医馆、45-268平方米中式合院群、曲院风荷公园、500亩农业展示区、千亩茶园、田野开心农场、田野农博馆等。结合小镇优良的生态条件,蓝城春风田野小镇建成生态体系较为完整的春风里小农庄。通过简单的劳作,孩子从自然中感知世界,体验小镇田园慢生活的乐趣,与孩子一起,过上采菊东篱下,悠然见南山的主要景点之一。地址:嘉鱼县官桥八组



九宫山风景区 免一年进山门票

本报讯 记者朱亚平、通讯员陈玮报道:26日,记者从通山县文旅局获悉,九宫山风景区即日起至2024年7月31日,免收进山大门票。

据了解,此次风景区面对全国公、检、法部门公职人员(含辅助人员)免费,教师、医护人员、环卫工人等人群凭有效证件及身份证核验进山,免票时间即日起至2024年7月31日,免票人员不限次数。

九宫山是国家级风景名胜区、国家级自然保护区、国家4A级旅游景区、国家级地质公园,横亘鄂赣边陲的幕阜山脉中段,总面积196平方公里,为花岗岩、变质岩组成的褶皱构造,属断层山地的冰川地貌。九宫山的“老鸦尖”也叫“老崖尖”,海拔1657米,是我国中南部最高峰之一。九宫山森林覆盖率高达96.6%,是中国负氧离子含量最高的天然大氧吧。

九宫山风景区分为各具特色的六大板块,即中港游览区、云中湖游览区、石龙峡游览区、铜鼓包游览区、金鸡谷森林公园游览区、闯王陵游览区。

景区内拥有华中第一高山湖泊云中湖、华中最高瀑布大崖头瀑布、华中第一松迎客松、道教御制道派祖庭瑞庆宫、享誉国际的阿弥陀佛道场无量寿禅寺、中国最大内陆风电场九宫山风电场、鄂南地区第一条高山旅游客运索道等,每年盛夏,从全国各地来此避暑的游客络绎不绝。

吃在咸宁

椰奶清补凉

本报记者 朱亚平



能一边享受清凉,又能一边达到滋补的效果,莫过于来一碗椰奶清补凉。软软的、甜甜的、冰冰的,夏日最幸福的时刻莫过于此。

清补凉被誉为“舌尖上的清凉”,曾被苏轼誉为“椰树之上采琼浆,捧来一碗白玉香”。清补凉多以糖水及老火汤的形式出现,不同地区有其独特的风味和食料效果。聪明的咸宁人经过改良,清补凉除了原先的糖水以外,还有椰子水、椰奶、冰沙和冰激凌等不同吃法。清补凉里,我最钟情的是椰奶清补凉。

椰奶清补凉非常适合夏天饮用,是一道消暑甜品,除了口感丰富,它还具有健脾开胃、除痰去湿、清热气、补气等功效,特别适宜身体瘦弱不受补者饮用。

椰奶清补凉是用椰汁做基础的一款小糖水,更类似水果什锦冰粉。它以水、绿豆、冰粉等为主料,搭配豆类及Q弹配料,椰香浓郁,清甜不腻。

椰奶清补凉的传统做法,食材不外乎椰子、绿豆、凉粉块、薏米、西米露、汤圆、冬瓜、椰奶、牛奶、红枣、西瓜丁、葡萄干、玉米粒、花生仁、百合、银耳、桂圆肉、莲子、菠萝丁等。

制作椰奶清补凉,首先将不能生食的绿豆、薏米、汤圆等分别煮熟备用。

锅内水烧开,倒入西米,搅拌煮10分钟。煮至西米中只剩一个小白点的时候,关火等西米没有白点后,浸入冷水中备用。

豆类和薏米要事先浸泡一晚上,冷水下锅,煮开后把水倒掉,再倒入冷水烧开,再倒掉,重复四五次,直至豆类绵软开锅。

锅内加水,放入苹果、梨、葡萄干、红枣,加热制成糖水。加入冰糖、牛奶、椰汁,再次煮沸。煮好后放冰箱冷藏。

水果洗净、切粒备用。其它食材,凉开水制冰块;准备红糖,或红糖浆。按自己的喜好,或每样食材取一点,放几块冰块,倒上椰子汁,无需搅拌,便可直接食用。

二十种材料,较为繁琐的制作过程,一碗椰奶清补凉就做好了。从颜色上看属于糖水,入口软香丰富。

在夏季,心烦意乱之时,吃上一碗自己做的椰奶清补凉,健脾益气,渗湿生津,带来的是足够的甜蜜,让人仿佛瞬间跌入了清爽的椰林。

探秘赤壁玄素洞

本报记者 王恬 通讯员 刘敏

赤壁玄素洞以山青、水秀、石奇、洞幽而闻名。

车至山前,茂林修竹,郁郁葱葱,林深似海。竹笋入云,翠荫遮天。沿小路攀升,穿行林间,听蝉品蛙,自是另具情趣。

玄素洞位于赤壁市避暑休闲胜地雪峰山下,距陆水湖之滨的红旗桥一公里,原名荆泉洞,是湖北省四大风景名胜——陆水湖风景区的主要景点之一。

景区内山青、水秀、石奇、洞幽,四季皆游。春天,春花烂漫;盛夏,浓荫蔽日;金秋,层林尽染;隆冬,冰挂银条。

区内一山,山中一洞,山以水名,洞以山名,因远古时代玄素真人在此洞中修炼,故曰“玄素洞”。

传说远古时,始祖黄帝曾受通天师玄素(即玄女和素女)指点,而玄素真人修炼正

在此洞,所以便称作玄素洞。大革命时期,红军曾用此洞,可纳万人,又称“万人洞”。

玄素洞属天然石灰岩溶洞,地质学上称之为“喀斯特岩溶地貌”。据专家考证,她形成于早、中更新纪,诸多景观在八亿年前就已定形。早在清乾隆年间,就有人冒险探幽,终因洞内深幽奇险,惧而返。据说有人曾在洞中发现蛇眉鱼和长者蛤。

据《大清一统志》载:“旧时好事者裹粮入,信步趋出,则在崇阳之葛藤坪,相距百余米。”玄素洞景区是湖北罕见的洞穴旅游景区。洞中一年四季恒温18℃,严冬季节,洞内热浪扑面,暖意融融;盛夏酷暑,洞中寒气侵袭,清神爽心,凉爽宜人。被誉为“天然大空调”。洞外竹林风景优美,享有竹海之美誉。

1997年8月,原全国政协副主席、中

国社会科学院院长胡绳欣然题词“玄素洞”。景观壮丽,堪称咸宁第一洞府。

明朝诗人谢师启歌咏这里“寻幽不怕迷归路,剩有龙眠照夜珠”。玄素洞是一个能够给人惊喜的地方。玄素洞秘境幽幽,蕴含着无穷的风光与神秘,带给游人的不仅仅是观光之旅、休闲之旅,更是惊喜之旅,探秘之旅。

玄素洞文化遗址产大清统一志记载,“距县十二里,洞有石台,石田,沟壑悉具,居民少视其燥温,以占凶吉,自洞门入,可百步别有门,甚狭,好事者,裹粮入,信步趋出,则在崇阳之葛藤坪,相距百余里。”现开发用于旅游的长度不及历史记载中的三分之一。

迫不及待人洞,拾级而下,便进入了魔幻奇绝的境界。玄素洞洞口成椭圆形,分前中后三洞,前洞长约100米,高15米,似

大厅;穿过石缝,别有洞天,宽约15米,长300余米,有石柱、石台、石田和岩形形成的奇形怪状的钟乳石;中洞至200米处有一天星洞,仰望洞顶,似天空星光,洞壁留有许多历代名人题词和诗句。

走过中洞,便是后洞,其深莫测,从火光中可照见雪白的乳石闪闪发光,能听到远处水滴落下发出的叮叮咚咚的声音,仿佛音乐之声,洞中冬暖夏凉,常年温度在二十摄氏度左右,洞内除千姿百态的天然景观外,还人工建造了硅控喷泉。

玄素洞既是探幽猎奇的仙境胜地,也是抒怀怡神的极好去处。

明朝谢师启的《游荆泉洞》赞云:宛转仙源入更深,凤泉云壑正阳阴;只疑蛟室遥通海,谁谓龙宫不隔林;列炬未能穷胜迹,临流顿已涤尘襟;此中灵物升沉异,真拟飞腾并作霖。

行者无疆

编印《典型案例通报》和《典型案例汇编》各1本,印发600余册。此外,该区纪委监委还在选取本地影响大、具有典型性的严重违法违纪案件,拍摄制作警示教育片,深刻剖析起违纪违法深层次原因,提醒党员干部知敬畏、存戒惧、守底线。

同时,该区纪委监委积极探索建立旁听庭审警示教育常态化、制度化机制,与区人民法院建立庭审信息共享平台,有针对性地组织案发单位、关键岗位、重点领域、纪检监察机关的党员干部参加旁听,现场接受党纪法规教育。截至目前,共组织开展现场旁听庭审活动5次,受教育党员干部300余人。

该区纪委监委相关负责人表示,下一步,将不断创新活动载体,丰富警示教育方式,拓展纪律教育成效,真正让党员干部在这种看得见、摸得着的警示教育抨击心灵、令人警醒。

药安全;市中医院建立并严格执行现代医院管理18项核心制度,不断加强医疗管理精细化和科学化水平;市妇幼保健院运用医疗管理智能监管系统、依法执业自查管理系统等,全方位、全流程、全时段地规范医务人员行为,构建医疗服务“防火墙”。

截至目前,该市各医疗机构通过自查共退回医保资金13万元,问责处理120余人。



咸安:推动纪律教育走深走实

本报讯 通讯员毛本波报道:自“宣教月”活动启动以来,咸安区纪委监委坚持把开展警示教育作为加强党员干部纪律教育的重要抓手,深挖本地典型案例资源,运用身边典型案例,通过开展一系列警示教育,教育引导党员干部将纪律规矩刻印于心,形成遵规守纪的行动自觉。

“一把手”讲警示教育专题党课,是咸安区加强党员干部教育管理的重要内容。“宣教月”活动期间,区委主要负责人带头向“关键少数”讲,全区各地各单位“一把手”在本单位本系统向广大党员、公职人员面对面讲。党课主要围绕党

性教育、廉政教育、纪法教育等,选取本地或本单位、本系统的生动案例,以案明纪,以案说法,在党员干部中形成有力震慑“冲击力”。截至目前,全区各级党委(党组)主要负责同志共讲廉政教育专题党课100余场次,受教育党员干部1万余人。

编印《典型案例通报》或《典型案例汇编》是咸安区纪委监委近年来开展警示教育的“规定动作”。每年定期收集和筛选部分典型违纪违法案例,剖析涉案人员堕落轨迹和蜕变根源等,并汇编成警示教育读本发放给全区党员干部,用“反面教材”教育引导党员干部引以为戒、遵规守纪。去年以来,

作制度,定期听取成员单位开展不合理医疗检查专项整治情况汇报,对发现的问题实行清单化管理,对账销号。此外,督查组还督促职能部门压紧压实各医疗机构“一把手”全面从严治党的第一责任人责任,定期主动对医院班子成员、人事、财务、药械器材等重点岗位重点部门人员开展谈话提醒,精准掌握思想动态和问题倾向,做到抓早抓小。

在赤壁市纪委监委的监督推动下,各医疗机构发挥制度管根本、管长远作用,结合实际情况找准风险点,堵塞制度漏洞。市人民医院修订完善《不合理用药处罚规定》《临床合理用药管理办法》等用药管理制度,进一步规范诊疗行为、

赤壁:立足监督职能 控住“不合理医疗”

本报讯 通讯员张文、刘倩报道:“魏医生,麻烦帮我查个血常规看看有没有得肿瘤。”“阿姨,您女性九项肿瘤没有指标,不用查……”近日,在赤壁市人民医院,妇产科医生魏芊正在劝导患者毕阿姨无需过度诊疗。今年以来,赤壁市纪委监委以不合理医疗及用药突出问题治理为突破口,监督推进医疗领域突出问题专项整治,从严规范医务人员执业行为,牢固树立医疗行业新风正气。

该市纪委监委成立专项督查组,督促该市卫健局及市医保局印发《2023年医疗机构不合理医疗检查及用药突出问题专项治理工作方案》,明确工作任务和职责分工,建立联席工

赤壁市民政局 持续为老人提供贴心服务

本报讯 通讯员伍裴琳、董文耀、魏颖、龙从智报道:“爱心养老护理员们走村串户,为老人提供服务,解决了燃眉之急,这种尊老孝老的美德也深深让我感动!为爱积分,这就是最美的移动式养老院。”近日,赤壁市民政局收到一封来自远方的感谢信。

原来,来信者成芳是赤壁市中伙铺镇泉洪村村民,常年在深圳务工,只有86岁高龄的母亲留守在家。前年,因母亲右腿扭伤脱臼,关节萎缩致残,生活无法自理,被纳入政府购买服务对象。

此后,养老护理员们不定期入户,免费为老人开展护理、按摩、理发、量血压等服务。据了解,赤壁市民政局通过政府购买服务模式,已经连续3年,每年持续为全市3000多名经济困难高龄和失能老人提供上门服务。今年,该局对上门服务进行提档升级,针对赤壁市60周岁以上经济困难的失能、部分失能老人,建成家庭养老床位323张,对745人开展居家养老上门服务22350次。上门服务包括助餐类、助洁类、助医类、助护类等7类42项服务。