

齐聚这座城 爱上这座城

# 6条路线带你赏遍咸宁“康养胜景”

本报记者 陈婧

生态城市功能是咸宁最突出的个性功能。近年来,咸宁锚定大健康产业发展,积极构建“医、药、养、健、游、护”为一体的大健康产业集群,力求将我市自然生态优势转化为产业优势、竞争优势、发展优势。为推荐展示自然生态公园城市魅力,营造全民健身、生态康养氛围,吸引更多老年朋友到咸宁养老、旅居,进而促进我市大健康产业发展,咸宁承办了第四届全国老博会系列活动。连日来,来自全国各地的嘉宾、运动员、裁判员、观摩团及媒体记者等聚集咸宁。针对此次活动,围绕我市6个县市区具有代表性的景观景点,本报整理出6条生态旅游路线,愿能吸引更多来咸宁旅游、定居,爱上这座美丽的养生之城。



## 咸安 四时涌流·温泉养生之旅

**线路简介:**作为中国温泉之城,咸宁的温暖总是来的自然又贴心。上潜山投身负氧离子氧吧,心神安宁,身心愉悦;到太乙看湖光山色,探钟乳奇洞,听晨钟暮鼓,问道祈福得享安宁;澄水洞的神秘、萝卜公社的童趣、乡村客厅的诗画,引人探寻流连;月亮湾温泉聚集处,碧桂园、三江、温泉谷、瑶池各有风姿,疗愈解压。星星竹海碧波滔天,美丽乡村韵味尽展,来咸安,世流流转不相负,诗意栖居总相宜。

**线路行程:**  
D1:潜山国家森林公园(骑行漫步深呼吸)——太乙洞景区(登高祈愿清凉)——澄水洞旅游区(探秘131军事工程)——萝卜公社(游览美丽乡村)——高桥乡村客厅(展望乡村振兴)——咸宁温泉城(温泉疗愈身心)  
D2:熊家湾(探寻乡村巨变)——星星竹海(沉浸竹海清凉)——陈家沟美丽乡村(探寻乡村巨变)——返程

## 嘉鱼 滨湖漫调·丽景养眼之旅

**线路简介:**水养的嘉鱼,江河环绕、山水环绕、山水相依,满目诗经,处处入画。光年城堡50万块老青砖,1万余条青石板,处处充满岁月的痕迹,适合冥想冥想,感念岁月悠悠;田野乡村公园山、水、村、林、路,无一不美,无一不传奇,徜徉其间漫步赏景,聆听乡村振兴自强的故事,给人鼓舞触动。沉浸在二乔公园、三湖连江、山湖温泉、蟹泉湖的甘醇清爽中,感受嘉鱼得天独厚的水乡风情和余味绵长的鱼文化。

**线路行程:**  
D1:光年城堡(漫步光年,参观博物馆)——田野乡村公园(解密乡村振兴)——二乔公园/三湖连江(近赏水韵嘉鱼、感受水乡风情)——山湖温泉度假区(温泉疗愈、枕山面水入梦)  
D2:蟹泉湖旅游度假区(阳光沙滩发呆、罗马广场打卡、三国文化博物馆打卡)——康丰源旅游区(体会采摘乐趣,品味丰收喜悦)——返程

## 赤壁 古道浪漫·人文养心之旅

**线路简介:**在英雄赤壁,三国赤壁古战场承载了世人对三国文化的经典记忆,漫步期间追忆三国,豪情激荡在心头;在乡村旅游特色民俗品一品地道的特色菜;在昔日陆逊练兵的湖面上乘风破浪,看开启了中国水利水电先河的三峡试验坝奇观。羊楼洞的茶香飘逸万里,明清古街见证空间繁荣。玄素洞清爽宜人,温泉庄温暖,产业园发展动人。在扬名千古的赤壁,品读一个个传奇故事,且行且叹且从容。

**线路行程:**  
D1:三国赤壁古战场(穿越三国)——乡遇·鸡公山休闲度假区/峡山谷旅游度假区(慢行乡村小路,品尝特色美食)——陆水湖风景区(乘风破浪,VR体验)——三峡试验坝(感受水利震撼)——龙佑温泉/温泉庄(温泉疗愈、温暖入梦)  
D2:玄素洞(问道寻清凉)——羊楼洞茶文化产业生态产业园(展望产业发展)——羊楼洞明清古街(古街漫步、品味砖茶)——返程

## 通城 漫游秘境·旅居养福之旅

**线路简介:**吴头楚尾地,极目楚天舒。走进隽秀通城,红色小镇绿色富民,河岸草木青翠,河道清澈见底;旅游公路时有骑行爱好者穿梭而过;文化广场体育健身、娱乐设施一应俱全;房前屋后干净整洁,旅游活力正在绽放;黄龙山绿树成荫,宛如天然画屏;月季庄园、高冲公社、善源谷印证着通城乡村振兴的坚定步伐。在瑶族祖源地,探索金石遗存、体验古瑶风情,在瑶乡药韵中自得身心通泰、颐养福寿。

**线路行程:**  
D1:红色小镇(感悟红色经典、抒发红色情怀、传承红色精神)——黄龙山风景区(密林深呼吸、民宿寻清凉)——月季庄园(打卡月季庄园,书画诗意生活)——高冲公社(回味公社年华)——善源谷(沉浸美丽乡村)  
D2:瑶族故里大观园(解锁古瑶文化)——药姑山·古瑶村(探秘瑶乡药谷)——返程

## 崇阳 追寻野趣·运动养寿之旅

**线路简介:**版上童话,岭蜜芳华。岭蜜小镇,葱茏青山环绕,十里隽水画廊,河岸木屋俨然,秀美如世外桃源,悠长的长寿文化得源于这里原生态的自然环境,是休闲养生的最佳去处。曼妙青山湖,惬意药王谷,野奢小自然,雍容西庄村,崇阳的自然野趣,多样欢乐。饱览隽水风光,私享三特温泉。畅享温泉之乐,聆听山水呢喃,邂逅一次清甜的相遇,重返一回惬意

的释放。  
**线路行程:**  
D1:岭蜜小镇(重返童话)——青山山水(亲近灵山秀水)——七彩药王谷(沉浸乡村田园)——小自然野奢度假村/西庄旅游度假区(远离喧嚣、重归自然)  
D2:浪口温泉度假区(沉浸式游玩度假、休闲康养)——返程

## 通山 山水画廊·生态养情之旅

**线路简介:**林下藏竹海,云里有九宫。在云养的通山,登九宫山清凉避暑,徒步山野,看云海浮沉,山花烂漫;探隐水洞鬼斧神工,看隐水潺潺,怪石嶙峋;游石门村巨古民居,重走古道,看茂林修竹,追溯印记;徒步山水间,共赏山城画廊美。带着平静而向往美好的心,远离城市的喧嚣,与自然共情,与通山山水亲密拥抱!

**线路行程:**  
D1:隐水洞(童趣玩法、清凉避暑)——龙隐山(登高打卡)——石门村/王明瑞故居(探访古民居)——竹林下(清风竹影入梦)  
D2:九宫山风景区(沉浸式避暑康养度假)——返程

## 吃在咸宁

### 手擀面

本报记者 陈希子



面条,本来是最普通的一种食物,只不过是因气候,因为脾性,有了不一样的韵味。其实手擀面很多咸宁人都爱吃,一吸溜,一嚼,一吞,舒爽,热乎,得劲儿极了!一日,一位朋友在朋友圈晒了几张自己过早吃手擀面的图片,一碗手擀面,飘着几片青菜叶子,劲道的面条配着浓郁的骨汤,让人食欲大增。说实话,手擀面的确比机制面好吃,尤其是芝麻叶手擀面,闻着一股子天然的芝麻香味,使人百吃不厌、口齿芬芳。但是,要想做出地道的手擀面来,却并不是件容易的事。

首先要调制好和面水,其次得揉出有筋骨的面团,两者缺一不可。如果掌握不好要领,擀出的面条,要么一锅就变成面坨坨,要么一煮就成了面糊糊。还是长辈把握得住诀窍,擀出的面下锅不黏糊,从锅里串一筷子上来能装满一碗。儿时,奶奶经常给我们做手擀面,尤其是夏天,每当夕阳西沉,快收工的时候,奶奶就开始擀面了。面是自己家小麦磨的面粉,西红柿是自己菜园种的,至于鸡蛋也是奶奶养的老母鸡产下的,这才是真正的农家饭。奶奶用水瓢盛一大碗面粉,放在一个带花的搪瓷盆里,那个搪瓷盆在想起来也不知道用了多少年,然后盆中加水,搅和几遍奶奶就开始和面。不一会儿功夫,一张又薄又圆,大如折扇形状的面皮铺在了面板上。奶奶用刀划成几缕,一绺一绺地叠在一起,只听见“哒哒哒”刀与面板的撞击声,奶奶动作娴熟,麻利地切成了均匀等宽的长条。等锅里油热葱花爆香时,奶奶切几刀白菜叶,加上水,锅一开,把面条抖散,一把一把下进锅里,等待锅开就熟了。

我的碗里连面带汤,满满一大碗,香气四溢。我迫不及待地大口朵颐,抵抗不住诱惑,“吸溜、吸溜”地吃起来。小麦经过播种,在田地里吸收天地之精华,抵挡了不测风云及害虫等的袭击终到丰收季节。经过打收磨成面,而面不和水相遇,成了面团,面和好了仍成不了面条,要人人力去做。手擀面制作的过程,是对麦子的再创作,是麦子生命的升华。

## 出行贴士

### 暑期旅行安全提醒

暑假假日来临,咸宁市文化和旅游局提醒广大游客:注意防疫、防洪防汛,提前准备、服从安排、文明旅游。  
一、注意防疫、防洪防汛。为了您和家人的健康,游客务必注意加强防护,不能松懈。同时,最近暴雨频发,旅游前应提前关注天气情况,保护好人身安全。  
二、做好行前准备,提前预约。游客出游前,应事先了解目的地的气候、环境卫生、是否开放等情况,做好相应准备。  
三、服从景区安排。游客应听从景区安排,不随意进入景区规定的禁区。同时,建议游客根据自身情况及旅游目的地情况提前购买人身、医疗、财产、意外等相关方面的保险,维护自身权益。  
四、文明出游。游客应遵守旅游目的地法律法规、公共秩序和社会公德,共同维护良好的旅游秩序,维护良好的自身游客形象。(本报综合)



**市公积金中心上门服务获称赞**

本报讯 记者朱萍报道:7月26日,市住房公积金中心直属营业部组织工作人员冒雨来到位于咸安区贺胜路警苑小区,上门为客户服务。

当日,城区普降大雨。市民之家市公积金中心导服台接到市民张女士电话,称自己已到退休年龄,想将公积金的账户余额提取出来,但因腿脚不便,无法到现场办理提取业务,希望公积金同志能够上门办理业务。在了解客户的情况后,中心直属营业部工作人员立即来到张女士家中,迅速为张女士办理好业务,账户余额也当天到账。临走时,张女士对前来办理公积金业务的工作人员表示了由衷的感谢。

市公积金中心有关负责人介绍,近年来,中心始终坚持把为群众办实事,为有特殊困难的群众帮办、代办、上门办作为践行“店小二”精神的初衷,“民有所呼,必有所应”让群众办事省时省力更省心,切实为群众解难题。

**市住房公积金中心代办**  
服务热线:8130231 8273649

**在民事诉讼中接受法律监督 通城县检察院与县法院举行联席会议**

本报讯 通讯员毛珍珍报道:近日,通城县人民检察院与通城县人民法院就“在民事诉讼中接受法律监督”试点工作情况举行联席会议,会议对近一年来的试点工作成效进行了总结,重点研究解决了监督工作中存在的问题。

2022年8月,通城被湖北省高级人民法院确定为“在民事诉讼中接受法律监督”试点地区以来,县检察院以此为契机,与县法院共同研究制定了《关于进一步完善监督制约与协作配合机制的意见》,加强了对超审限案件、发回重审案件、改判案件、重大信访案件、财产性执行不到位案件等开展重点监督,并通过召开工作联席会、制发检察建议等方式予以监督纠正。

会上,检法两院相关负责人分别介绍了监督制约与协作配合机制落实情况以及“在民事诉讼中接受法律监督”试点工作情况。双方就日常履职和协作配合中出现的难点、堵点问题进行了深入交流,并讨论研究了解决对策。

通过这次会议,检法两院在探索常态化开展同堂业务培训、不断深化数字检察与智慧法院联动、建立健全跟踪回访机制、构建联动宣传格局等方面达成了共识。

据悉,自通城检法两院建立监督制约与协作配合机制以来,有效解决了县检察院民事、行政诉讼法律监督案源少、受理范围窄的瓶颈问题。2022年以来,共办理民事诉讼监督案件152件。其中,监督纠正虚假诉讼案件32件,针对审判执行活动违法发出纠正违法通知书和检察建议79份,监督意见采纳率100%。

**情系退役老兵 赤壁市委党校“八一”慰问送关怀**

本报讯 通讯员陈江美报道:为切实做好拥军优属、拥政爱民工作,在“八一”建军节之际,赤壁市委党校开展拥军走访慰问活动,给退役军人送去关怀。

8月1日上午,市委党校负责人一行代表校机关党支部先后来到退役军人贺茂禄、彭松林、雷介质、吴天柱家中,为他们送上慰问金和节日祝福,向他们宣传拥军优抚政策,详细询问他们的身体状况、家庭情况和生活需求,仔细聆听他们讲述参军时期的峥嵘岁月,并勉励他们永葆军人退役不退志、退伍不褪色的优良作风和为人民服务的初心本色,继续为党校工作开展和全市各项事业发展建言献策。

本次活动,既给退伍老兵送上了党和政府的关心和祝福,也体现了军民深厚的鱼水之情,弘扬了拥军爱民的优良传统。

据悉,下一步市委党校将一如既往支持军队建设,巩固发展和谐的军民关系,共同谱写党校双拥共建、军民融合发展新篇章。

**遗失声明**

朱江遗失货运从业资格证件,证号:422301198607184213,特声作废。

通城县道路运输管理所遗失于2021年7月28日办理的组织机构代码证正本,代码号:1242122242131004XK,特声作废。

通城县交通运输局城郊交通管理站遗失于2018年6月28日办理的组织机构代码证正本,代码号:12421222793261824R,特声作废。

高新新弘新能源经营部遗失公章一枚,统一社会信用代码:92421200MA4ENHQL6Y,特声作废。

**解除合同公告**

经湖北华旗房地产开发有限公司(甲方)和咸宁金保利物业有限公司(乙方)多次协商一致同意解除2020年7月26日签订的前期物业服务合同,甲、乙双方各自承担权利义务责任。

特此公告  
湖北华旗房地产开发有限公司  
咸宁金保利物业有限公司  
2023年8月4日

**崇阳县中医院骨伤科**

电话:3066175 3066171 3066230  
崇阳县天城程家巷36号  
(咸)医广[2023]第013号