

在咸宁，自驾游要这样玩

线路安排

Day1: 咸宁——蜜泉湖旅游度假区(养生休闲)——忘不了(午餐)——田野乡村公园(田园农趣)——山湖温泉度假区(沐浴温泉、住宿)
Day2: 三国赤壁古战场(赤壁怀古)——陆水湖风景区(水清岛秀)——赤壁龙佑温泉酒店(住宿)

Day3: 羊楼洞明清石板街(寻万里茶道)——中国青砖茶博物馆(体验砖茶文化)——崇阳三特浪口温泉度假区(沐温泉)——返程
游玩时长:3天2晚
游玩费用:人均500元左右



特色景区

冬日康养，咸宁就是绝佳的疗愈胜地，蜜泉湖畔国医馆里中药健体，览湖光山色，

品茗滋补美食，田野乡村公园中享田园野趣，沐浴山湖温泉，领略世界沐浴文化风情。

蜜泉湖旅游度假区地处长江中游南岸，已建成国医大师工作站、军威医院体检中心等康养设施，气膜房运动馆、室外网球场等体育场馆，三国文化体验馆、电子射击场等文旅项目，三国群英雕像、林下花海等生态景观。

田野乡村公园推进“农旅融合”，将乡村生态、乡村劳作、乡村生活、乡村文化就地转化为旅游吸引物，重点建设现代农业、研学旅游、文化康养基地，是一处拥有良好生态

环境和优美自然景观的旅游景区。

山湖温泉度假区内环境优美，融湖光山色、青山绿水、人文建筑为一体，具有“温泉养生、旅游观光、商务、休闲、度假”等特色。整个温泉池区融汇世界温泉沐浴文化风情，并倾注了独特深厚的楚文化内涵，突出了浓郁的鄂南特色。

美食推荐

野藕龙骨吊锅、五福藕饼、龙虾烩嘉鱼、红薯粉、嘉鱼八蒸、陆口鱼糕

特色伴手礼

嘉鱼麻糖、嘉鱼麻油、嘉鱼野藕



第一天

自驾里程:78公里 路况:G107、湖滨大道、田野大道路况良好

特色景区

三国赤壁古战场是国家AAAAA级旅游景区、国家重点文物保护单位，是我国古代“以少胜多、以弱胜强”的七大战役中唯一原貌尚存的古战场遗址。三国赤壁古战场承载了三国文化的精彩与辉煌，千年历史文化的积淀，是三国研学的好去处。

陆水湖风景区因三国东吴名将陆逊在此驻军而得名。水域约57平方公里，蓄水量7.2亿立方米，湖中800多个岛屿星罗棋布。湖中水质澄明碧透，水面碧波荡漾，鱼舟轻发，快艇如织，是避暑

休闲、旅游度假、康复疗养及水上运动的理想之地。

龙佑温泉酒店坐落在赤壁市风景秀丽的五洪山麓，环境优美，设施齐备，包括有104套客房的中心酒店、14栋装修豪华的康养及民宿别墅、康养中心、会议中心及特色餐厅、商业街等，并拥有可以同时容纳700余人的景观优美的湖畔温泉中心，是一个集温泉康养度假、休闲、商务会议、特色美食、运动健身、生态旅游为一体的四季泉乡。

美食推荐

铁板香煎刁子鱼、周瑜巡江、茶油烧土鸡、赤

特色景区

壁鱼羊鲜、张飞砂锅牛肉
特色伴手礼
赤壁青砖茶、赤壁油纸伞、赤壁竹编



第二天

陆水湖大道路况良好
自驾里程:86.3公里
路况:G360、周郎大道、

特色景区

羊楼洞明清石板街地处湘鄂交界要冲，为“松峰茶”和“洞茶”原产地，是湖北老青茶的发源



地和“世界茶业第一古镇”，素有“中国砖茶之乡”的美称。现如今古镇修旧如旧复原开街，拥有厘金局、邮局、羊楼书院、盒茶帮、广济堂药铺、阜昌茶庄、新泰茶厂等多处展示类店铺，再现茶马古道辉煌景象。2022年5月，羊楼洞明清石板街入选湖北省首批非遗特色街区。

中国青砖茶博物馆位于羊楼洞古镇，是以青砖茶为主题的专业博物馆。该博物馆展示藏品逾2000件，分为中国古代茶文化、青砖茶的故乡和万里茶道三个单元，展现茶叶的起源、制茶工艺的形成、茶文化的发展与中国历史演进之间的联系，同时表现青砖茶的诞生过程以及在万里茶

道贸易线路上的历史演进等。

崇阳三特浪口温泉度假区坐拥丰富的地下泉水资源，将温泉养生与森林休闲紧密结合，打造出“氧吧+温泉”度假胜地。建筑均以乡村民俗为设计风格，12间温泉汤屋、4栋温泉汤院满足客人的需求，每栋汤院都设有3个独立的泡池和会客厅，私密性十足。

美食推荐

黄精豆腐、崇阳三绝、崇阳菱角肉

特色伴手礼

崇阳雷竹笋、崇阳小麻花、崇阳黄精产品
(本报综合)

菠菜豆腐

本报记者 朱亚平

现代社会，长时间盯着电子屏幕，学习和工作的过度用眼，以及不良的用眼习惯，都成为威胁眼健康的元凶。在日常生活中，不少人将菠菜豆腐这道“护眼王”的美食融入餐桌文化，让享受美味与呵护视力同在，让护眼成为一种美好的生活方式。

菠菜以其翠绿的外表和丰富的营养成分而备受推崇。它是一种充满纤维素和维生素的蔬菜，含有丰富的叶绿素和胡萝卜素。而且，菠菜中的核黄素和维生素A等成分，有助于保护视网膜，减缓眼睛衰老的速度。

说起菠菜豆腐，不由让人想起一个故

事。

相传在清朝时期，乾隆皇帝第四次下江南，他乔装成一个商人，独自一人来到洋口游玩。因为沉浸于山水美景中忘却了时间，不觉到了午饭时间，闻到农家香味，乾隆因身上没带银两，只好硬着头皮讨食吃了。村尾有个老婆婆看他怪可怜的，便让他一起吃。

乾隆来到老婆婆家里，饭桌上只有一盘菜，显得比较寒酸。他想起身走，却实在是太饿了，只好勉强坐下来吃了。只尝了一口，就被这道菜的美味吸引了，便问老婆婆这是什么菜。老婆婆见乾隆问得认真，

随口回道：“这是我们这儿的名菜，金嵌玉印红嘴绿鹦哥。”

回宫后，乾隆一直对“金嵌玉印红嘴绿鹦哥”念念不忘，但是御膳房不会做，这让乾隆越想越馋。转眼到了春节，乾隆传旨让人到洋口召见那位老婆婆进京做菜。正月初一天一亮，那道菠菜豆腐就摆在了皇帝的团圆席上，宫里的人吃了都赞不绝口。从此，每年正月初一洋口人都会在团圆席上摆一道“金嵌玉印红嘴绿鹦哥”，不为别的，只因那是道有幸得了皇帝赞许的好菜，大家都图个吉利。

菠菜豆腐的做法也很简单，菠菜清洗

干净，豆腐切小块，备用。锅中放水烧开，加盐，放入豆腐烧两分钟捞出放到盘中。放入菠菜焯水2分钟，捞出挤去水分（菠菜草酸含量高，需要先焯水）。菠菜捞出后切成短段。菠菜和豆腐放在盘中，加蒜泥、酱油、香醋、香油拌匀，趁热上桌就行了。

菠菜豆腐白绿相间，爽口嫩滑，配着米饭吃，着实美得很。



文旅速览

《荆楚风韵—鄂东南古村落品读》入藏我市档案馆

本报讯 记者朱亚平、通讯员余意报道:2023年12月7日，湖北科技学院艺术与与设计学院向市档案馆捐赠《荆楚风韵—鄂东南古村落品读》图书。

该作品是一部用钢笔画、文字和照片表现鄂东南传统古村落的美术作品，由湖北科技学院艺术与与设计学院副院长彭劲主编、河北美术出版社出版。

从2006年起，彭劲就带领湖北科技学院传统建筑科研团队对鄂东南村落资源开展深入的调研，历经10多年的调查，3年潜心打磨，用钢笔画、文字和照片为23个鄂东南传统古村落“画像”，集结成《荆楚风韵—鄂东南古村落品读》。

专家们围绕作品的创作历程和作品价值进行学术研讨。市档案馆有关负责人向彭劲颁发了捐赠证书。

梓山湖不夜城

开门迎客惠民众

本报讯 记者朱亚平、通讯员于念报道:1月5日，咸安区梓山湖不夜城内，火树银花，张灯结彩，美食飘香，人头攒动。

梓山湖不夜城于2023年12月22日开业，营业时间为下午3:00—晚上8:30，以洛神赋花灯庙会、游乐美食嘉年华为主题，为游客提供集视觉、美味为一体的沉浸式夜游街区服务。景区开业前三天还特别邀请咸宁的教师、的哥的姐以及环卫工人免费游玩。

走进不夜城大门，比烟花还绚丽的“打铁花”焰火让漆黑的夜空变得绚丽夺目，酷炫与民俗的交融、互动与体验的升级，刹那间让游客有了跨越时空之感。

在美食区，全国各地的特色小吃应有尽有，烧烤、麻辣烫及各种小吃看得人眼花缭乱，刺激着人们的味蕾。趣农场萌宠动物园、安徒生童话、大唐不倒翁等吸引了很多孩子驻足观看。

通山半坡艺术团

演出300余场次

本报讯 特约记者徐大发报道:2023年12月8日，通山县半坡艺术团举行建团15周年庆典。全县各文化艺术团体的代表及特邀嘉宾等200余人欢聚一堂，回顾总结该团的奋斗历程及取得的丰硕成果。

半坡艺术团创办于2008年元月，该团原名“半坡歌舞团”，是一个综合性演出团体。多年来挖掘、创作了大量民间歌舞、民俗文艺、采茶戏等艺术表演节目，深受人民群众的喜爱。该团先后远赴北京、上海、广东、福建等地演出，多年来为群众演出共计300余场次。

2016年以来，该团先后获评“百佳社会文艺团体”称号、省优秀团队奖。去年，半坡艺术团参加了咸宁市“大地飞歌”通山专场演出和广场舞大赛节目《望郎来》的表演，演出好评如潮。

出行贴士

冬季旅游注意事项(四)

冬季旅游在饮食和保养上的注意事项:

- 饮食。旅途中，尽可能的多喝水，多吃水果;多食瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，也可随身携带些巧克力补充热量。
- 药品。冬季出行天气寒冷易感冒，外出旅行要预备好便于携带、治疗伤风感冒的药品。
- 冻疮。外出旅行发生冻疮，可先用手掌对其稍微加热，轻轻按压手掌，循环稳定加压，并涂上冻疮膏。若已出现冻疮水泡，也不可挤破，待其自行溃破，及时消毒，再涂上冻疮膏。(本报综合)

赤壁农商行

“三项抓手”助推存款开门红

本报讯 通讯员张芳报道:今年以来，赤壁农商行紧扣“高质量发展”目标，在稳存量、拓增量、扩总量上凝聚共识、加强举措，推动存款业务实现新突破。截至1月13日，全行各项存款余额98.53亿元，比年初增长2.25亿元。

抓谋划部署，坚持群策群力。通过调研谋思路。班子成员提前深入走访辖内21家支行，开展存、贷、电银等主营业务调研工作，充分了解支行“春天行动”筹备情况、业务发展短板、对2024年“春天行动”工作开展的建议及思路等。同时，引导各业务条线、支行深入研究市场，通过多渠道摸清摸准辖区其他金融机构存贷利率政策和营销活动，为科学合理制定赤壁农商行2024年“春天行动”活动方案提供了重要依据和参考。

通过讨论定方案。多次组织主要业务部门召开讨论会，围绕“春天行动”考核、存款领养、营销走访等方面开展大讨论，最终集众人之智制定赤壁农商行“春天行动”系列文件12个。

通过动员凝共识。组织召开动员会、推进会、走访督办，及时传达学习省市行会议精神，解读“春天行动”活动、考核、宣传营销方案，制

定“春天行动”系列文件12个，引导全员统一思想、统一行动，让大家心有目标、冲有方向。

抓督办考核，坚持质效为先。创新考核方式。一是实行“春天行动”与全年任务分段式计价模式，突出早收益高计价;二是对支行存款增量部分实行分时间段计算、分类计价，且活期净增计价高于定期净增计价。

创新督办方式。通过送达督办函、上门督办、分片督办、挂点部室督办等方式，进一步丰富督办形式，让督办更有活力、更有实效。同时，坚持每日通报、每周督办制度，包片领导和挂点人员根据每日通报中各支行业务短板，以参加会议、数据分析、实地帮扶等形式加强督办帮扶。

抓稳存增存，坚持多方挖潜。与重点客户加强对接。由班子成员带队、部室支行参与，全方位加强与财政、城投、医保等重点部门和前期锁定的行政事业单位、纳税大户对接，积极引进对公存款，大力拓展账户开立、工资代发等业务，成功开立众顺贸易、凌湖园林绿化等单位工资代发账户19户，归集对公存款约1.3亿元。同时，全面掌握2024年财

政性资金进出信息，提前做好下游结算资金对接，争取资金沉淀。

加强存量客户维护。以“稳住存量是实现存款稳步增长的关键”的共识，扎实做好存量存款账户领养维护工作。制定《赤壁农商行存款领养维护方案》，及时将“春天行动”存款到期清单下发至支行，实行台账管理，全面做好存量客户的到期转存和增存挖潜工作。截至1月13日，赤壁农商行到期定存款3.7亿元，转存3.46亿元，转存率达93.51%。

加强新增客户拓展。通过开展“存款有礼”等营销活动，加大宣传、营销力度;通过金融村官开展村组宣传，在村组微信群进行定期存款产品宣传，并普及定期存款与保险理财相关知识，取得了较好的效果，截至目前，通过村干部推荐的客户现已揽存约1000万元。

征程万里风正劲，重任千钧再奋蹄。下一阶段，赤壁农商行将进一步抢抓岁末年初的营销黄金期，抓实抓细稳存增存优存工作，全力冲刺2024年“春天行动”开门红，全面打响提质增效第一战，全心谱写赤壁农商行高质量发展新篇章!

赤壁农商行

开展新员工业务知识竞赛

本报讯 通讯员何会平报道:为进一步加强运营内控管理，规范业务操作，防范操作风险，1月12晚，湖北赤壁农商行运营服务部在支行三楼会议室组织开展“示范支行建设、助力提质增效暨2024年新员工业务知识竞赛”活动。

活动开始前，运营服务部针对运营业务的重点、难点、风险点开展内控风险业务培训，各支行运营主管、2023年度入职新员工共计50余人参加培训竞赛活动。培训结束后，由各支行运营主管担任比赛评委，30名新员工采取随机抽签方式，现场组成6支参赛队伍开展业务知识竞赛。组队完成后，各小组成员“出言献策”，为队伍取一个富有创意的队名并进行介绍。比赛内容包括柜面内控管理、反洗钱、反电诈、文明规范服务等方面，分为必答环节、抢答环节、“找茬”环节。必答、抢答正式开始，各参

赛队伍“奋笔疾书、应对自如”，上演激烈的角逐……“找茬”环节笑声不断。各参赛队伍依次上台进行整体着装形象展示，由现场人员进行“找茬”对标、对比，运营服务部总经理姚银芳进行点评，帮助大家查找问题差距、指明努力方向，进一步提高员工文明规范服务意识。经过紧张、精彩、刺激的“对战”，根据现场评委打分评定结果，第6小组“哇呜队”勇夺本次竞赛一等奖。同时根据答题次数、答题正确率、整体形象，评选出个人“活跃之星”“知识达人”“礼仪之星”。本次业务知识竞赛的开展，进一步激发了员工的学习热情，营造了良好的学习氛围，提高了员工业务水平，提升了团队凝聚力。后期，赤壁农商行将持续激发经营活力，提升柜面业务人员的综合金融服务能力和社会形象，助力全行各项业务高质量发展。

