



丝瓜蛋汤

本报记者 朱亚平



丝瓜蛋汤有个好听的名字叫“美人水”，两块钱能做一大盆，又鲜又嫩。

小暑已过，天气变得越来越热，此时在饮食上可以吃些补水的食材，丝瓜含水量高达94%，并且富含各种维生素，被誉为“天然美容水”。

询问过很多做过丝瓜蛋汤这道菜的人，他们都说，“家里的小朋友最爱喝丝瓜蛋汤，说是外公的味道。”“做法简单，特别鲜，好喝！一次能喝两碗！”“新手第一次也没有翻车，真的好喝。”“口感细腻，味道鲜美，女儿喝了两碗！虽然颜色不是很惊艳，但味道好才是硬道理。”

《本草纲目》记载：“丝瓜液有通经络，行血脉之功，用以洗面去垢，传统丝瓜水是把生长的丝瓜藤割断后流出的液汁，也叫“丝瓜液”。用纱布蘸丝瓜液涂擦脸，能滋润肌肤、美白、保湿、祛皱、消炎、镇静。有新鲜丝瓜藤的朋友可以试试这个方法，没有的人就用丝瓜汁，敷脸养颜效果亦显著。”

丝瓜蛋汤的家常做法很简单。丝瓜去掉外皮，切成薄片。葱洗净切丁，鲜肉切成薄片。把鸡蛋放进容器中打散，面粉加少许水搅拌成无颗粒的面糊。锅中放油，倒入肉片炒至变色，加入葱花炆锅，然后放入丝瓜、面糊。略加几滴酱油调味，倒入适量的清水（喝几碗就倒几碗水）。盖上盖子慢慢等开锅，水开后放点皮调味。倒入面粉和打散的鸡蛋，搅匀。起锅时，放入盐、一点点鸡精增鲜。

起锅的时候滴了点香油，味道更香……不爱丝瓜的人都会心服口服地接受它。

丝瓜这种翠绿的小瓜不但可以帮助我们应对炎热天气中的出汗与口渴，更含有丰富的钾、钙、镁、磷等微量元素，对于预防高血压以及心脑血管疾病有一定作用，是一味难得的中药。

吃丝瓜，现在正当季，两块钱能买一大根，夏天没胃口的时候拿它切片做个汤，鲜甜开胃，清爽无比。

盛世凝眸 影像长存

——第29届全国摄影艺术展湖北咸宁巡展侧记

文/图 本报记者 聂莹颖 夏正峰

日前，第29届全国摄影艺术展精品展湖北咸宁巡展顺利闭幕。咸宁作为全省巡展的首站，精心准备、用心策划，力求将作品完美地呈现给观众。展览时间自6月24日到7月7日，期间观展人流量超7000人次。



观众热情高涨

巡展由中国文联摄影艺术中心、湖北省摄影家协会、咸宁市文化和旅游局、咸宁市文学艺术界联合会主办，中国文联摄影艺术中心展览处、中国文联摄影艺术中心志愿服务处、咸宁市图书馆、咸宁市摄影家协会、咸宁日报新媒体中心承办。此次展出的200余件作品，全方位、多角度记录了时代发展，呈现了时代新气象，展现了中国摄影艺术的新探索、新成果。

展览期间，湖北多地连日遭遇强降雨，但仍挡不住摄影家、摄影爱好者的热情。不少人冒雨前来观展，而这些精品也让大家感叹不虚此行。

“感觉很震撼，毕竟国展是代表国内最高水准的摄影展览，好的作品太多了。展馆陈设也非常有艺术气息，展出效果很好。”鄂州市摄影家协会会员熊俊认为，每一幅作品都让人印象深刻。

大学生吴彬说：“摄影展作品题材非常丰富，有纪实类、艺术类、创意和商业类，真是一场视觉盛宴。”安陆市摄影家协会会员程崇对周智勇的作品《下馆子》很感兴趣，他说：“这幅作品很有生活气息，体现了我们的市井文化。国展应该让更多摄影爱好者参与进来，多拍摄一些反映我们当下社会活动或生活的照片。”

展览在市图书馆开幕当天，就吸引了600余人观展，每一幅作品前都有许多人久久驻足、细细品味。

大咖现场教学

家门口的国展，对摄影人来说是一次难得的学习机会。开幕式当天，省摄影家协会特邀11名国展参展者代表参加活动，并与摄影人进行现场交流，以自己的作品为例，分析入展规律，讲解理念思路，分享自己的实践经验与创作体会。

入展作品《三峡人》作者李风讲述了自己的创作经历，这幅作品记录了三峡移民在建设新家园过程中的悲欢离合，其中有一张三峡移民背桃花的照片被广为关注。为什么会引起大家兴趣呢？李风说：“其实我们每个人身上都背着桃花，想要建设自己的‘桃花源’，这是一种对家园、对生活的憧憬。”

“在现场看与在电脑上手机上看摄影作品是两个不同的概念，面对这些挂在墙上的真实作品，我们在凝视中能产生心灵互动，从而激发更深层次的思考。”湖北省摄影家协会主席杨发维说。

中国文联摄影艺术中心常务副主任房夫则在致辞中表示，此次巡展让艺术“飞入寻常百姓家”，希望通过本次巡展，为湖北摄影带来一些思考、思辨和思路，为咸宁的文艺建设和文旅融合增添一份情感、一份力量。

鄂州、黄石、孝感等地摄影家协会纷纷组织会员前来参观。“我们过来就是为了学习，到这能看到真实的作品，还能跟大咖们交流，机会难得。”黄石摄影家协会会员占祖礼说。

展馆布置获赞

展览期间，湖北省摄影家协会顾问李亚隆带着学员来现场开展了一场生动的教学活动，李亚隆耐心讲解，学员认真聆听，不时用手机或相机记录下老师的妙评。

除了对作品的精彩点评，李亚隆还对展馆进行了点评：“这个展厅布置得很有意思，将摄影作品分布在图书馆内，这种跨界融合的方式带来了全新的体验与感受，也体现了艺术的多样性和包容性。”

市文旅局相关负责人介绍，市图书馆提前策划，在导览图设置、布展灯光、展厅线路等细节上反复调整，还考虑到图书馆的阅读环境，展览布置兼顾美观与实用，确保观众在欣赏作品的同时，不会干扰到其他读者的阅读。

摄影展展厅在市图书馆三楼，一楼则零星分布着一些作品，起到点缀和引导作用，这样细心地安排才能让群众观展体验良好。武汉市摄影家协会会员张美说：“展馆不管是外面还是里面，都很大气，我们参观也舒服。”

全国摄影艺术展览是由中国摄影家协会主办的历史最悠久、影响最广泛、规模最大的全国性摄影活动，在摄影工作者心中占有重要位置。据了解，咸宁巡展撤展后于7月15日在内蒙古自治区呼伦贝尔市继续展出。

恋江湖·嘉鱼不夜城 文旅入夜 今宵精彩

本报记者 朱亚平

当热情似火的夏季与傣族风情相遇，会碰撞出怎样的火花呢？答案就在恋江湖·嘉鱼不夜城景区。7月13日，恋江湖·嘉鱼不夜城景区夏日文旅新玩法。

不夜城内，竹竿迎宾舞活动中，“1, 2, 跳跳跳！”传统的傣族竹竿舞，游客们和阿哥阿妹一起跳起来，感受迎宾舞的热情，参与的游客都获得了小礼品一份。

花象满街活动，电动三轮车解锁限时皮肤——泼水节花象皮肤，部落使者驾驶电动三轮车，载着部落王子和公主巡游街区。巡游过程中，演员们手持银钵，用树枝为每一位来宾播撒美好祝福。

傣舞迎宾活动，专业的少数民族演员，带来多种傣族风格的舞蹈串烧，铿锵有力的“象脚鼓舞”、灵动飘逸的“孔雀舞”，呈现傣族舞蹈的多样风采，会跳的游客也忍不住跟着舞了起来。

取水祈福活动，8位少数民族演员手持银钵自两侧向中央走去，依次倒入公主手持的银钵中，待银钵盛满水后，诵经祈福声起，祝福风调雨顺、国泰民安。扮演公主的演员手持银钵在部落

使者的介绍中，用树枝分5次将水点入中央水池中，分别代表送福、送禄、送寿、送喜、送财。

篝火盛宴活动，少数民族演员带来精彩的喷火等表演，火焰与技巧交织，将现场点燃成一片炽热的海洋。

多巴胺泳装派对活动，一众俊男靓女身着泳衣，带来隆重的泳装走秀。

万人狂欢活动，游客拿起水枪，开启一场激烈的水枪大战，现场动感热舞，活力四射。

泳池傣迪活动，著名MC及少数民

族演员带来纯正的傣迪表演，炫彩的灯光、动感的节拍，点燃夏日激情，让快乐成为这个夏天的主旋律。

充气水城堡活动，为每一位小朋友带来无限乐趣，小朋友们尽情攀爬、嬉戏，尽享水中快乐。

景区内，天鹄绒紫薇花夏季惊艳绽放，美人鱼表演带游客走进奇幻的海洋世界，更多有趣的非遗火壶、打铁花、烟花秀等精彩节目，让人眼花缭乱。活动期间为7月13日至28日。游客们纷纷表示，太好玩，不用睡，根本不用睡了。

市住房公积金中心组织政策集中培训

本报讯 通讯员毛为、刘丰稷报道：7月16日至18日，市住房公积金中心举办住房公积金政策集中培训活动，市、区各缴存单位相关人员参加培训。

此次培训，邀请专业人士讲解2024年度公积金相关政策，公积金提取和贷款政策，“新十条”政策，单位、职工账户信息维护规则，并就网厅归集业务操作演示。培训活动旨在提高公众对公积金制度的认知度和参与度，深入普及公积金政策知识，进一步推动公积金制度的健康发展。

培训会上，市住房公积金中心工作人员耐心解答了他们的所有疑问，还详细说明了相关流程。随后，在工作人员的悉心指导下，孟大爷顺利办完了公积金退休提取业务。

此次上门服务不仅解决了孟大爷的实际困难，也体现了市住房公积金中心“办实事、办好事”的工作理念。

得知孟大爷的具体情况，市住房公积金中心迅速响应，当天派遣工作人员前往其家中提供上门服务。在孟大

爷家中，工作人员不仅耐心解答了他们的所有疑问，还详细说明了相关流程。随后，在工作人员的悉心指导下，孟大爷顺利办完了公积金退休提取业务。

此次上门服务不仅解决了孟大爷的实际困难，也体现了市住房公积金中心“办实事、办好事”的工作理念。

得知孟大爷的具体情况，市住房公积金中心迅速响应，当天派遣工作人员前往其家中提供上门服务。在孟大

爷家中，工作人员不仅耐心解答了他们的所有疑问，还详细说明了相关流程。随后，在工作人员的悉心指导下，孟大爷顺利办完了公积金退休提取业务。

此次上门服务不仅解决了孟大爷的实际困难，也体现了市住房公积金中心“办实事、办好事”的工作理念。

市住房公积金中心协办 服务热线:8130231 8273649

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让办法》等有关规定，经通城县人民政府批准，通城县自然资源和规划局定于2024年7月19日至2024年8月19日，在湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统（http://219.139.108.3/tao-engage/tao/index/）以下列网站网上交易系统公开挂牌出让通城县G2024X018号国有建设用地使用权，现将有关事项公告如下：

一、地块简介（宗地的四至见附图及宗地红线图）

地块号	宗地位置	土地面积 (m ²)	规划用途	出让年限	容积率	建筑密度	建筑限高	商业占比	挂牌起始价 (万元)	保证金 (万元)	溢价率 (%)
G2024X018	通城县崇阳镇13770.72(2024)E018号宗地(宗地面积20.66亩)	13770.72	商住用地	商业40年、住宅70年	1<容积率≤2.5	≤25%	≤30%	≤44m	1/2269.84	1135	1

二、竞买人资格要求及其他要求

1. 中华人民共和国境内的法人、自然和其他组织除法律、法规另有规定外，均可通过网上注册申请参加竞买，申请人可以单独申请，也可以联合申请（联合申请应明确联合竞买所涉及的出资比例，签订《国有建设用地使用权出让合同》的受让人），参加竞买须提出竞买申请，并按竞买须知要求提供相应文件资料。

2. 竞买人联合竞买或存在土地违法违规行为的被通报县自然资源和规划局不得参加竞买活动。三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让底价，按价高者得的原则确定竞得人。

公告

熊志系我单位聘用的大学生村医，自2022年4月以来，先后到横沟桥镇鹿过村、孙田村卫生室从事乡村医生工作。2023年8月后，熊志违反考聘工作制度，经常不请假私自外出，未按要求到村卫生室正常上班，我单位多次主动与熊志本人联系，其本人拒接电话，导致失去联系，后期又安排专人多次上门与其父母沟通，要

求熊志尽快返回乡村医生岗位，至今无结果。现我院正式通知熊志本人，自公告发布之日起30日以内必须返回乡村医生岗位，如逾期仍未返回乡村医生岗位，我院自公告发布之日起30日届满时予以解除聘用关系，相应的责任均由熊志本人承担。

特此公告。咸宁市咸安区横沟桥镇中心卫生院 2024年7月18日

网络竞价公告

受委托，定于2024年8月2日（星期五）上午10时在武汉光谷联合产权交易所咸宁分公司（咸宁市温泉路下青年路18号双水佳苑E区东临街门面K10-K11号、K12-K13号、K14-K22号、K26-K29号三年租债权，采取网络竞价方式按现状公开招租，起拍价：13023元/年-59976元/年。标的自公告之日起在其所在地公开，网址：https://xianning.ovtpu.com/。2024年7月19日

联系方式：武汉光谷联合产权交易所咸宁分公司地址：咸宁市温泉路下青年路18号双水佳苑E区东临街门面K10-K11号、K12-K13号、K14-K22号、K26-K29号三年租债权，采取网络竞价方式按现状公开招租，起拍价：13023元/年-59976元/年。标的自公告之日起在其所在地公开，网址：https://xianning.ovtpu.com/。2024年7月19日

遗失声明

余振遗失咸宁常青置业有限公司（绿地城际空间）购房发票一份，发票代码：42200171350，发票号码：04593190，金额323984元，房号：A9-3201，特声声明作废。咸宁市羽泓汽车实业有限公司遗失在中国邮政储蓄银行咸宁市分行营业部开立的基本存款账户开户许可证，核准号：J5360002235601，账号：942009010049398895，特声声明作废。

联系方式：武汉光谷联合产权交易所咸宁分公司地址：咸宁市温泉路下青年路18号双水佳苑E区东临街门面K10-K11号、K12-K13号、K14-K22号、K26-K29号三年租债权，采取网络竞价方式按现状公开招租，起拍价：13023元/年-59976元/年。标的自公告之日起在其所在地公开，网址：https://xianning.ovtpu.com/。2024年7月19日