

文明出游成为咸宁亮丽风景

本报记者

朱亚平

冬日暖阳最珍贵，市民们纷纷走出家门，享受惬意时光。在一幅幅赏景图中，令人赏心悦目的，除了咸宁绚丽的美景，还有带着“文明”出游的人。

12月8日，虽然已进入寒冬，市十六潭公园东入口仍绿意盎然，不少市民或邀朋结伴、或携家带口，畅享明媚冬景。游客们用手机定格美丽瞬间时，不约而同地用行动为“文明”做注脚。

“垃圾随身带走，摘花折柳的现象少了很多。”一名公园管理员欣慰道。

一花一木皆美景，一言一行都文明。草坪上，有人晒太阳，有人在拍照，有人在嬉闹……在用不同的方式享受美好时光时，多数游客随身携带了零食和饮料，在分享美食

时，会主动将零食袋和饮料瓶投放到旁边的垃圾桶，做到垃圾不落地。

在松鼠部落景区门口，绿树成荫，空气清新，道路整洁，入目皆惬意，游客们整齐地排队等候，不乱扔垃圾，不践踏草坪……呈现出一幅美景与美德同行的和谐画面。

“不管带着孩子去哪里玩，我都会格外注意垃圾桶的位置，不让垃圾破坏美景。”带着孩子来景区游玩的市民周军笑着说，会随身携带一个小垃圾袋，确保不留下一片垃圾。

潜山森林公园内的广场热闹非凡，人多而不乱，大家有序上山游玩，一派和谐文明的景象。

现场，咸宁文明旅游志愿服务队的志愿者们向往来游客详细介绍景区，发放咸宁文

旅精美礼品，普及文明旅游的知识和技巧，引导游客遵守秩序排队进入景区，并提醒游客在参观时要注意保持干净整洁的环境，引导游客养成良好的文明旅游习惯，让他们在游玩的同时，参与保护景区环境的行动，持续加大文明旅游宣传和提醒引导，让游客玩得开心又舒心。

志愿者们周友谊介绍，近年来，市民的文明素养有了显著提升，讲文明、讲礼貌，文明出游正成为大家的自觉行动。

第十二届温泉文化旅游节期间，为弘扬文明新风，强化文明旅游意识，共同营造文明和谐、安全有序的旅游环境，市精神文明建设办公室发布“文明旅游 乐见咸宁”倡议书，号召更多人加入到文明旅游的队

伍中来。

“绝大多数游客都能做到不大声喧哗，爱护公共设施，不乱扔垃圾，举止文明。”嘉鱼蜜泉湖景区的一名工作人员表示，随着广泛宣传，文明旅游的理念越来越深入人心，游园时大家的文明素养明显提升，文明旅游为美景增光添彩。

“只带走回忆，不留垃圾。”市民吴女士表示，要文明守礼，维护环境卫生，爱护公共设施，做一名文明旅游者。

“每一位市民都是城市的代言人。大家出门游玩也是一次体现个人素质、展现个人修养的过程。”市民曾先生认为，只有将自己的文明行为变成美景的一部分，才能悦人悦己。

文艺轻骑下乡野

本报讯 通讯员樊芳报道：12月2日，冬日的隐水，暖阳普照，通山县大畈镇隐水村村委会的二楼会议室里亦是暖意融融，市县文联、市群艺馆、新时代文艺中心、市作协、书协、朗诵、音协、摄影、旗协、美术协会和戏剧舞蹈协会等的20多名文艺爱好者欢聚一堂，为隐水村“文艺强基”贡献智慧力量。

座谈会内容围绕《文艺助力精神文明建设行动咸宁实践——走进隐水村暨迎接元旦文艺演出活动方案》的修改完善，晚会节目及摄影、美术和书法展示等内容进行。会议最后确定了晚会以欢庆锣鼓暖场，将十几

个节目分为三个篇章进行，突出隐水魅力特色、丰收景象和隐水人的向往。

隐水村是咸宁文联近几年在全市最后一个建立的村级文艺基地，但先于其他基地启动“五个一”文艺强基工程。今年5月，市文联组织“文艺强基”工程启动仪式暨采风活动，市文联主席刘智毅为隐水村作词谱曲创作了一首歌——《隐水欢歌》。

室外空旷的场地、皎洁的月光下，30余名村民正在排练舞蹈《千年一醉》。她们排成四列，面含微笑，衣着朴素，和着悠扬音乐迈出优雅舞步，手中折扇一展一收，脚步摆

乡土欢歌乐无穷

腾煞有介事。该舞蹈由市旗袍协会主席但燕下乡指导编排。

“喝，喝，好酒岔倒喝……”刘智毅领唱创作歌曲《好酒岔倒喝》，大家敲击碗碟、拍打桌面或者击掌，巧当乐点与鼓点，欢快、幸福的曲调弥漫四周。

驻隐水村第一书记周斌在市朗协主席孙和平辅导下练习朗诵《隐水村赋》。周斌说：“文艺强基使我看到了三个改变，那就是村民的笑容发生了改变、村民的精神面貌发生了改变、人们向往美好生活的愿景发生了改变。这就是文艺扎根乡村的力量。”



冬季泡温泉的注意事项

天气越冷，泡温泉的欲望就越高。躺进温泉池，边泡温泉边聊天，不但能快速缓解疲劳，对慢性关节炎、肌肉疲劳等身体不适也有很好的缓解作用。泡温泉也有禁忌，必须加以注意。

健康状况检查。在泡温泉前，应检查自己的健康状况。患有心脏病、高血压等慢性疾病的老人，应在他人陪同下泡温泉，以便在出现不适时能够及时求助。

选择合适的温泉池。温泉的水温一般在38℃至42℃之间，应根据身体情况选择泡池，避免高水温以免增加心脏负担或引起烫

伤。根据个人体质和健康状况选择合适的温泉类型，例如，碳酸泉对心脏病、高血压等有一定效果，而硫磺泉对皮肤病有缓解作用。

循序渐进地入池水。泡温泉时应从低温到高温，逐步适应水温，避免突然进入高温池。可以先用手或脚试水，逐渐将双腿浸入水中，适应后再泡上半身。离池时也要缓慢起身，避免因低血压引起不适。

控制泡温泉的时间。泡温泉的时间不宜过长，每次15至20分钟为宜，中间应起身休息。高温池的浸泡时间应更短，每次不超过15分钟，并适当休息后再入池。避免因浸泡

过久而出现胸闷、口渴、头晕等症状。

及时补充水分。泡温泉时大量出汗会导致体液流失，应及时补充水分，尤其是在高温池中更需注意。

避免特定情况。空腹、饱餐后、极度疲惫或睡眠不足时不宜泡温泉，以免引发不适。此外，有急慢性疾病的居民或女性生理期时应避免泡温泉。饮酒后也不宜泡温泉，因为酒精会加速血液循环，增加心脏负担。

泡温泉后的护理。泡完温泉后应淋浴清洁皮肤，避免矿物质残留刺激皮肤。皮肤干燥时可涂抹保湿乳液锁住水分，及时保暖，避

免寒气侵袭，着凉感冒。

带孩子泡温泉。3岁以上身体健康的孩子，可以泡温泉，但时间不宜过长。孩子每次下水时间最好不要超过15分钟。家长可以让孩子们在水里泡15分钟，再让孩子到池边玩一会，再入水泡15分钟。带孩子泡温泉要从低水温逐渐过渡，而且尽量帮孩子选择温度不是非常高的温泉池。

(本报综合)

出行贴士

榜样的出现永远不会停止，这个时代的接力棒将由我们握紧！”嘉鱼县新街镇中心学校五年级同学杜悦萱说。

“平凡岗位上的不凡故事，让大家深受触动，这更加坚定了我们履职尽责、担当作为的决心。”通城县五里镇党委宣传委员吴云峰表示。

榜样就是方向，榜样就是力量。

“在爸爸的鼓励下，我戴上小黄帽、举起小红旗，勇敢地走上街头，当起了交通劝导员……”在咸宁市首届“文明咸宁少年说”总决赛上，选手熊掇子康讲述自己“小手拉大手”的故事，赢得现场观众阵阵热烈的掌声。

近年来，我市通过“文明咸宁少年说”“文明咸宁少年画”“文明咸宁少年演”“文明咸宁少年行”四大系列主题实践活动，引导未成年人深化文明意识、涵养文明气质。

少年们组建了公益团队，帮助大山里的孩子们；积极参加社区的志愿服务活动，为形成社区的良好风气贡献力量；到福利院为老人和孩子们送温暖；积极为班级服务，传播正

能量；尊老爱幼，为身边的老人做力所能及的事情……他们以实际行动传递向上向善的文明新风，成为广大青少年的榜样和楷模。

一座城市昂扬前行，离不开强大的精神支撑，更离不开丰润的道德滋养。近年来，我市广泛开展道德教育活动，不仅让人们感受到和谐社会的温情与美好，更在无形中推动了整个社会风气的持续向好。

如今的咸宁，公民遵守社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德蔚然成风，道德自觉成为咸宁人民崇尚美好生活的强大精神动力。

坚持以文化人，提升文明素养

11月1日，咸安区温泉街道金叶社区金叶小区公交站附近，一面墙绘经过创意绘画后变成打卡点，吸引了不少人过来观赏、拍照。

在咸宁城区，像这样的彩绘文化墙有很多，如：月亮湾、潜山路、麦笠山路、茶花北路、金桂路等小区等地。

一墙一风景，一墙一文明。为倡导文明新风尚，建设美丽新家园，我市多个社区开展“彩绘”文化墙系列活动，以社会主义核心价值观为主题，涉及市民公约、文明美德、城市记忆、垃圾分类等多个方面，内容丰富且贴近居民生活，表现方式形象生动，文化情怀浓厚，成为社区的“文明窗口”。

建设文明城市，文化铸魂是关键。近年来，我市坚持以文化人，让文化真正走进群

众、服务群众、影响群众，通过润物无声、成风化人，推动文明内化于心、外化于行，居民文明素质持续提升，获得感和幸福感不断增强。

“这个婚礼办得好，简朴、环保，又有创意。”前不久，咸安区永安街道车站路一小区，新郎陈先生和新娘翟女士用公交车当婚车举办婚礼，视频传播到网上后，网友赞声一片。

“白事简办、红事新办的家庭一次性可加5分，参与志愿服务的情况可一次性奖励2—6分……”为推进移风易俗，倡导文明新风尚，我市还鼓励、支持、指导有条件的村居推行村规民约“积分制”，居民不仅可通过获得积分兑换生活用品，还可作为评选最美志愿者、文明家庭、五好家庭、最美家庭、星级文明户等荣誉称号的重要依据，激励群众用行动换积分，以积分换习惯、以习惯化新风。

近年来，我市坚持把移风易俗作为推进乡风文明建设的切入点，引导党员群众争做村规民约的践行者，乡风文明持续向善向好。同时，广泛开展“清廉家庭”“好公公”“好婆婆”“好媳妇”等评比活动，对孝老爱亲、弘扬传统美德的先进典型进行表彰和宣传，推动形成文明、健康、科学的生活方式和社会风气。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。如今，在全市人民汇聚起的共创共建强大合力推动下，咸宁这座崇德向善的文明城正拔地而起。

文旅速览

董继宁美术馆

举办国画专题课堂

本报讯 记者陈希子、通讯员盛霜、陈佳报道：“笔墨浓淡要有过渡，渲染出层次感……”近日，山水画临习与创作成果专题课堂在董继宁美术馆创作室进行，湖北科技学院艺术与设计学院老师吉文明授课。

课程分两个阶段进行，主要以中国画技法培训为主线，从中国画发展史、材料特性、笔墨特征等内容，了解与掌握中国画创作的基本方法，提高中小学及高中美术教师的审美能力和创作水平，最终创作出一幅比较完整的中国画作品。活动最后，指导老师在美术馆学术报告厅，给学员们讲述了中国画发展史——中国画的发展经历了从原始社会的简单描绘到魏晋南北朝的独立成科，再到唐代的成熟和宋代的高峰，最终在近现代通过复杂的文化交流和艺术实践，形成了独特的艺术风格和美学体系。

课程结束后，学员们热情洋溢，纷纷表达自己的满满收获。他们从起初对笔墨的生疏，到如今能自如挥洒，不仅掌握了中国画的技法精髓，更在一次次地勾勒、晕染中，领悟到了千年国画传承背后的文化底蕴与精神内涵。大家纷纷表示，将在未来的日子里，继续以宣纸为舟，以笔墨为桨，在中国画的浩瀚星河划出属于自己的璀璨轨迹。

吃在咸宁

本报记者 李嘉



田螺肉丰腴细腻，味道鲜美，富含蛋白质、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素，是典型的高蛋白、低脂肪、高钙质的天然动物性保健食品。

辣炒田螺是由田螺为主要食材做成的一道菜品。制作辣炒田螺要选取新鲜的田螺，新鲜的田螺即使螺肉外露，表面也会呈扭曲状态，轻轻一碰，小尖会缩回去。如果螺肉伸出螺壳，露出一个小尖，一动不动，表示螺已死去。

新鲜田螺买回家后，放进桶中用清水养几天，每天换一次水，让田螺把泥沙排净。然后用冷水清洗，挑出死去的，装入塑料袋里放进冰箱的保鲜室，洒点水以保持湿润。

制作辣炒田螺：准备1500克田螺、葱、姜、蒜瓣、干辣椒、糖、老抽、生抽、白酒、糯米酒、鸡精、蚝油。

田螺剪去尾巴，清洗干净，可以更加入味。炒锅倒油烧热，爆香葱姜蒜和辣椒，倒入田螺翻炒均匀。加入白酒炒香，再加入糯米酒继续炒香，既可以提味又能去腥。然后加入老抽、酱油、糖翻炒均匀，汤汁味道足，田螺肉更鲜美。加入蚝油继续翻炒，再加入盐、鸡精，翻炒一下就关火。炒好的田螺如果浸泡片刻再吃会更入味。

(上接第一版)

自2022年四季度以来，我市已连续七个季度候选人都入选了“中国好人榜”。这是我们立精神支柱、树价值标杆、育时代新人，常态化开展“身边好人”选树宣传所结出的累累硕果。

近年来，我市不断拓宽渠道，多层次、多领域、多渠道发现蕴藏于群众中的典型，每两年选树咸宁市道德模范，每季度推报“中国好人”、“荆楚楷模”、“湖北好人”，目前已有多级先进典型13人、省先进典型60人、市级先进典型604人。同时，充分发挥英雄模范示范引领作用，邀请先进典型出席重大活动，给予政治礼遇，定期走访慰问，解决实际困难，树立“好人有好报”的价值导向。

如今的咸宁，好人好事层出不穷，善行义举蔚然成风，他们用自己的实际行动诠释了崇德向善的深刻内涵，在全社会营造出学好人、尊好人、做好人的良好风尚。

厚植道德沃土，展现文明风采

不畏艰辛、走乡串户的乡村医生为村民送医送药，为基层医疗默默贡献力量；满含关怀与温情的幸福食堂里，老年人品尝到了晚年的幸福滋味……

10月17日下午，“强国复兴有我”第七届“咸宁故事”百姓宣讲示范宣讲活动举行，

湖北省通山县国有建设用地使用权挂牌出让公告

通土网挂[2024]008号

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》(咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则)等有关规定，经通山县人民政府批准，通山县自然资源和规划局定于2024年12月11日至2025年1月10日在湖北省咸宁市公共资源交易网的交易系统公开挂牌出让通山县P(2024)008号共二宗地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、公开出让地块的基本情况和规划指标要求

土地位置	面积(m ²)	用途	规划指标要求	出让年限	竞买保证金(万元)	挂牌起始价(万元)
I号地块 通山县大路乡吴田村 (经济开发区发展大道以东)	20024.68	工业	≥1.2 容积率 ≥40% 建筑密度 ≤20%	50 (年)	258	258
II号地块 通山县通羊镇李渡村	1725.5	商业	0.41 容积率 51.64% 建筑密度 ≤18.1%	40	146	146

香柘科技(湖北)有限公司硅片用电子专用材料建设项目环评征求意见公示

我公司委托大容环境湖北有限公司承担硅片用电子专用材料建设项目的环境影响评价工作。根据《环境影响评价公众参与办法》规定，现向公众征求意见。

1、报告及《公众意见表》查阅方式

1. 网址链接：<https://pan.baidu.com/s/1wtv5DfWJHTNyAOO9TgYxzw>

2. 纸质版可至我公司查阅或获取。

3. 征求意见公众范围：受项目影响并直接涉及环境权益的团体、公众等对项目有关环保方面的意见及建议。

4. 反馈方式(电话、邮件及信函)：联系人：张旭 联系电话：13986208169；地址：咸宁市咸安区经济开发区宝竹路29号。

5. 公示时间：2024年12月4日—12月17日。

嘉鱼三湖连江渔场水产品拍卖公告