

## 畅享夏日徒步游

本报记者 陈希子



咸宁,有三国赤壁的烽烟、陆水湖的千岛画卷、隐水洞的地下奇观,更有竹林温泉的惬意。盛夏,不妨在咸宁来一场徒步游,每一站都是诗与远方的完美邂逅。

如果你正在寻找一个既能亲近自然又能体验清凉玩水的地方,桂花源绝对是一个不可错过的选择!这里是溯溪徒步爱好者的天堂,也是家庭亲子、朋友聚会的理想去处。

桂花源地处幕阜山脉腹地,群山环抱,溪流纵横。从武汉出发,驱车两小时即可抵达,交通便利,非常适合周末短途旅行。此外,周边还有多个景点可供游玩,如九宫山、隐水洞等,可以轻松规划多日行程。

6月22日,徒步游爱好者黄薇踏入桂花源溪谷,迎面而来的便是扑鼻的桂花香气和潺潺的流水声。脚下的鹅卵石被溪水冲刷得光滑圆润,踩上去既舒适又有趣。阳光透过树叶洒在水面上,形成斑驳的光影,让人忍不住想脱鞋下水,尽情享受这份清凉。

随着徒步的深入,黄薇遇到各种各样的地形挑战。有些地方需要攀爬湿滑的岩石,有些地方则要涉水而过。对于喜欢冒险的她而言,这些环节无疑是最具吸引力的部分。

“来之前我做好了功课,专门带了防护装备。”继续前行,黄薇邂逅了几处壮观的瀑布。其中最大的一处高达数十米,飞流直下,激起层层水雾,在阳光的照射下甚至能看见彩虹。站在瀑布脚下抬头仰望,那种震撼感令她难以忘怀。

虽然地处深山,但桂花源的基础设施非常健全。景区内设有明确的指示牌、休息区以及急救站,以确保每一位游客的安全。同时,工作人员也会提供必要的指导和服务,让整个旅程更加顺畅。

大竹山白沙洲河,又被称为“赤壁小九寨”,过去是崇阳通往咸宁汀泗桥的一条古道,沿河两岸风景秀丽。

6月21日,武汉游客赵琼踏入这片山林,潺潺溪流如灵动的琴弦,奏响着夏日的清凉乐章。只见溪水清澈见底,在阳光的轻抚下,闪烁着细碎的银光,像是撒了一池的星星。

“天然氧吧,沁人心脾!”赵琼感慨,“每一步都像在画中行走!”

此处地貌山峦叠嶂,沟壑纵横,形成了一个个盆状的景致。洞穴的奇特形态更是让人叹为观止。而板坑洞的网红打卡点“小九寨”更是让人流连忘返。溪流湍急,水位落差大,带来了无尽的视觉冲击。

尤其山上植被茂密,楠竹林立,银杏、板栗、桂花等树林果木点缀其中,使得空气格外清新。这里成为了休闲避暑的绝佳胜地。距离武汉仅一个半小时车程,置身其中,游客们纷纷流连忘返。

和赵琼不同,王胜康是一家户外拓展运动中心的负责人。当日,他带着一群青少年来到大竹山,开展徒步溯溪游。

大家穿戴好安全防护装备,跳上摇摇晃晃的青竹筏,老船工用竹竿轻点水面,筏子便载着大家滑进峡谷深处。藤蔓像绿色瀑布般垂落,偶尔有调皮的水珠滴在脖颈,凉得人打个激灵。

“这个夏天我已经是第二次带团队来这边了,无论是大人还是孩子,都能在这里找到回归自然的乐趣。”王胜康笑着说。溪水中偶遇的小鱼、小虾、小螃蟹更是成为了游客亲密的玩伴。而沿途的美景则像是一堂生动的自然课,让人在游玩中也能学习到不少知识。

夏季徒步游是一项比较辛苦的运动,因此游客穿着一定要轻便舒适。专业人士提醒大家,尽量穿专业的溯溪鞋或防滑凉鞋,避免使用普通拖鞋以免打滑。此外,最好携带一套干衣服,以便结束后更换。

除了基本的饮用水和食物外,还可以带上以下物品:防晒霜、帽子、毛巾、防水袋(保护手机相机)、登山杖等。如果计划长时间停留,不妨准备一个小帐篷或者吊床,方便休息,补充体力。

咸宁不仅是一片风景秀丽的土地,更是一座充满活力的户外乐园。在这里,你可以约上三五好友徒步大自然,重拾与自然连接的快乐;可以释放压力,收获健康的身体和愉悦的心情。无论是独自一人还是结伴同行,美丽的咸宁都会给你留下深刻的印象。



## 石门村赏荷

本报记者 朱亚平

赏美景、品美食就是向往的生活。不如早上起床,驾车前往通山县南林桥镇石门村,开启这里平凡而充实的一天。

石门村入口处有着一望无垠的莲花池,每年的6月至9月,百花逐渐暗淡退出视野,而荷花却在高温下愈发娇艳,成了夏日里最浓重的一抹色彩。

层层叠叠的荷叶铺展开来,与蓝天相连,一片无边无际的青翠碧绿;那亭亭玉立的荷花绽放盛开,与阳光辉映,处处是鲜艳娇红。放眼望去,荷叶翠绿欲滴,花色多彩多姿,一碧万顷,美景令人流连忘返。

和荷花拍照,汉服才是绝配,站在荷花小道中,任风吹起裙摆,身旁的粉荷衬得人更娇嫩。还可以站在岸边近距离赏花,湿润的湖风吹拂淡雅的荷香,感受“误入藕花深处”的曼妙体验。此时蜻蜓是音符,荷儿

是琴弦,村庄是舞台,游人是帷幕,他们共同唱响一首优美动听的夏日歌。

石门村种植莲藕的传统由来已久,当地人把莲藕比作“聚宝盆”。几年前,石门村经过精心培育太空莲,形成了现在满塘碧色、花叶相映的独特风光。太空莲基地占地面积400余亩,2017年,在市委办驻村工作队的帮助下,发展为石门村特色产业之一,每至荷花盛开季,无数游客慕名而来。

“哇,真美!快帮我拍一张!”6月18日,石门村荷花基地里,一波又一波游客前来赏花“打卡”。

“早就听闻石门村的荷花基地面积大、品种多样,今天终于有机会来看一看,果然名不虚传。”来自咸安的游客魏女士兴奋不已。基地里,慕名而来的游客纷至沓来,徜徉其中,久久不肯离去。

入夏以来,石门村的百亩荷花陆续开放,或粉或白或红。荷花风姿绰约,荷叶迎风摇曳,淡雅荷香扑鼻而来。微风拂过,荷花左右摇曳,仿佛仙子翩翩起舞。盛开的荷花与四周的青山绿水相映成趣,吸引游客驻足观赏,拍照留念。

据悉,石门村荷花基地占地面积400余亩,依托中科院武汉植物园在莲品种培育方面的优势技术和世界最全的莲品种种苗库资源,目前开放的有70多个品种,其中红唇、新雨花晴等重瓣品种尤为吸引眼球。为方便游客赏玩,基地观赏线路纵横交错,建有赏花栈道、休憩凉亭、游客长廊等基础设施。

近年来,通山县坚持“绿水青山就是金山银山”发展理念,以国家全域旅游示范区为契机,逐步构建形成“游山、玩水、探洞、观古民居、谒闯王陵、赏乡村美景”的旅游

发展格局,以绿色环保、回归自然为基调,打造乡村文化旅游基地,切实提高村民收入,带动乡村经济的发展。

石门村充分利用当地生态资源优势,培育特色农业产业,村里流转土地集中连片种植油菜、莲藕等具有观赏性的经济农作物,并且发展乡村旅游,推进“农业+旅游”深度融合。每年油菜花、荷花盛开时节,石门村以花为媒,吸引大批游客前来观赏花、体验农事,既带动当地菜籽油、莲蓬、莲藕等优质特色农产品销售,也对当地农家乐、群众就近就业、示范种植等方面起到积极推动作用。

## 行者无疆



## 牛肉粉

本报记者 陈希子

咸宁清晨的街头总是热闹非凡。而在这热闹中,最吸引人的莫过于那一家家飘出浓郁香气的牛肉粉店。从我记事起,牛肉粉就一直是我早餐的最爱。

牛肉粉的魅力,首先在于它的汤底。那是一种醇厚而浓郁的汤,是用牛骨、牛油、香料和各种食材熬制而成的。每一口汤,都充满了牛肉的鲜香和香料的醇厚,让人回味无穷。

汤底的制作是一个漫长而繁琐的过程,店家们总是早早起床,将牛骨洗净,放入大锅中,加入清水和各种香料,如八角、桂皮、草果、香叶等,用小火慢慢熬煮。随着时间的推移,牛骨中的精华逐渐融入汤中,汤色变得浓郁,香气弥漫在整个厨房。

除了牛肉和粉,牛肉粉的配料也丰富多样。店家们会根据顾客的喜好,添加各

种配料。比如,有人喜欢在牛肉粉中加入豆芽,豆芽的清脆口感与牛肉的鲜嫩形成鲜明的对比,让整碗牛肉粉更加丰富多样。还有人喜欢加入葱花、香菜和辣椒油,葱花和香菜的清香与辣椒油的辣味相互交织,让牛肉粉的味道更加浓郁。

小时候,我常常在清晨被牛肉粉的香气唤醒。店里的老板娘总是热情地招呼我,问我今天想加什么配料。我总是毫不犹豫地回答:“加豆芽、葱花和辣椒油!”然后,我就坐在店里的小板凳上,等待着那碗热气腾腾的牛肉粉。



## 文旅速览

## 香城大剧院

## 精彩演出传经典

本报讯 通讯员咸文报道:6月21日,舞剧《曹雪芹》主演见面会在我市香城大剧院拉开帷幕。

活动以“走进红楼”为主题,主办方香城大剧院特邀剧中主演与观众面对面交流,深度解析舞剧创作背后的艺术内涵与文化传承。

本次活动中,受邀者包括购票观众、2025届应届高考生及60岁以上老年人。现场通过角色解读、互动问答、即兴舞蹈展演等环节,揭秘舞剧角色的情感纠葛及创作故事。观众通过参与主演指导的“肢体艺术体验课”,亲身学习古典舞基础动作,感受“以舞传情”的独特魅力。

“这种演出很有意义,希望多多举办。”现场观众纷纷点赞。主办方表示,活动旨在弘扬传统文化,拉近艺术与公众的距离,并为青少年与老年群体提供普惠性文化体验。

## 赤壁蒲圻街道

## 文化站里欢乐多

本报讯 记者黄柱、通讯员张楚虹报道:近日,赤壁市蒲圻街道综合文化站与17个村(社区)携手,共同组建了50余支业余文艺宣传队。此外,文化站还统筹整合辖区文化资源,成立了赤壁市旗袍文化艺术协会、赤壁市文化体育旅游促进会,并开展了丰富多彩的文体活动,极大地丰富了当地居民的文化生活。

在北街社区的大力支持下,蒲圻街道综合文化站依托社区党群服务中心专门设立了“蒲圻文化站舞蹈公益课堂”,为辖区文艺队提供了新的排练场地,创造了更好的排练条件。同时,文化站还借助社区力量,依托小区民房精心打造了一个“文化驿站”,为各民间文体社团和爱心企业提供了一个共同建设、共同维护、共同使用的新型公共文化服务空间,进一步拓展了文化活动的阵地。

蒲圻街道综合文化站通过与社区的紧密合作,充分发挥了有限空间的最大效能,实现了文化资源的共享,为当地居民提供了更加丰富、便捷的文化服务,让小空间在文化事业发展上发挥了大作用,绽放出别样的光彩。

## 咸安杨畈村

## 移风易俗润民心

本报讯 通讯员韦利美报道:6月23日,咸安区横沟桥镇杨畈村组织开展了“反对大操大办 倡导文明新风”主题宣讲活动,吸引了多名村民参与,以实际行动引导群众树立文明新风尚。

活动现场,宣讲员通过生动的案例、通俗易懂的语言,围绕大操大办红白喜事带来的铺张浪费、攀比之风等问题,深入剖析了大操大办的弊端和危害。同时,结合身边的真事实例,向大家讲述了文明节俭操办婚丧喜庆事宜的意义和做法,倡导群众自觉抵制盲目攀比、跟风随礼等不良风气,树立“婚事新办、丧事简办、其他喜庆事宜不办”的理念,以简约适度、文明向上的方式表达祝福和哀思。

在互动环节,参与者积极提问,分享自己对移风易俗的看法和感受。村民何女士表示:“过去,大操大办不仅给家庭带来经济压力,还造成很多不必要的浪费。今天听了宣讲,我更加明白文明新风的重要性,以后我会从自身做起,支持移风易俗。”

下一步,该村将持续加大宣传力度,创新宣传形式,通过召开屋场会、开展志愿服务等活动,营造文明新风氛围,推动移风易俗工作走深走实,为构建文明和谐社会注入新动力。

## 嘉鱼

## 文旅整治在行动

本报讯 通讯员嘉宣报道:近日,嘉鱼县文化和旅游市场综合执法大队联合县交通局执法大队,开展了旅游包车路查路检专项行动。

行动中,执法人员检查旅游包车发现,在不具备旅行社主体资质的情况下,某老年服务门店负责人,组织其会员包车旅游,该行为涉嫌未经许可经营旅行社业务。执法人员当即对现场调查取证、制作检查笔录,并对参与人员进行了普法宣传,提醒旅游者要提高法律意识和安全意识。

下一步,该县文化和旅游市场综合执法大队将持续开展旅游行业专项整治行动,严查违法经营行为,进一步规范旅游市场经营秩序,更好地维护旅游者的合法权益。



6月22日,市图书馆开展了“寻找魔方达人”主题系列活动。通过这次活动,小朋友们不仅学会了魔方的还原方法,还锻炼了思维能力和动手能力。

通讯员 任思蝉 摄