

康养慢游正当时

咸宁夏日养生游获青睐

本报记者 陈希子

即便是盛夏,咸宁这座鄂南小城仍带着几分不紧不慢的从容。清晨五点半,潜山国家森林公园的林间小径上,已有三三两两的游人。他们大多不是为了赶路,而是为了那一口被负氧离子浸润的空气——每立方厘米过万的负氧离子含量,让每一次呼吸都成了一种疗愈。

来自武汉的退休教师刘爹爹坐在石凳上,手里捧着一杯温热的桂花茶,额角微微沁汗,却神色安然。“城里热得像蒸笼,这里早晚还得穿件薄外套。”他笑着说,“来咸宁消夏,比整日待在空调房舒服多了。”

咸宁的夏季养生,首先胜在“凉”。作为“中国温泉之城”,这里的地热资源并不仅在冬天才受欢迎。当地中医馆近年推出的“夏泡温泉”理念,正悄然改变人们的认知。

在瑶池温泉度假村,傍晚时分,不少游客选择浸泡在38℃左右的天然泉池中。温热的水流包裹四肢,毛孔缓缓张开,体内积滞的暑湿随汗液排出。随行的导游李佳璇解释:“《黄帝内经》讲‘春夏养阳’,夏季阳气外浮,内里反而虚寒。适当温浴,可助阳气升发,驱除寒湿。”泡完汤,再喝一碗本地特制的绿豆百合羹,清热安神,一身黏腻尽去。

若说温泉是“内调”,那九宫山的清风便是“外养”。距市区不过两小时车程,海拔1200米以上的九宫山云中湖畔,气温常年比山下低8至10摄氏度。正午阳光炽烈,湖边却凉意习习。几位来自长沙的游客租了自行车,沿环湖绿道慢行。

车轮碾过落满松针的小路,两旁古树参天,鸟鸣幽深。一位女士停下拍照,指着远处缭绕的云雾说:“这不就是古人说的‘清凉境’吗?”山间的民宿多由老屋改造,保留着青砖黛瓦的形制,屋内却配备了地暖与除湿系统,既古朴又舒适。入夜后,盖着棉被入睡,连风扇都成了多余的。

咸宁的养生智慧,还藏在寻常烟火里。通山县的杨芳林乡,至今保留着手工制作霉豆腐的传统。当地人将豆腐切块发酵,拌以辣椒、花椒和山茶油,封坛半月即成。这种富含益生菌的食物,是夏季开胃的良方。在乡间一家农家乐,老板娘端出一碟自制的霉豆腐配粥,香气扑鼻。“夏天湿气重,吃点发酵的东西,脾胃才受得住。”她说。类似的还有贺胜桥的鸡汤——选用本地散养土鸡,文火慢炖三小时,汤色金黄却不油腻。许多游客专程驱车而来,只为喝上一碗不加味精的鲜汤。中医认为,夏季汗出多易伤阳气,此汤正可补气养阴、健脾益胃。

咸宁的老辈人常讲,“夏日长,莫食凉,闭目养神赛药方。”这种顺应天时、张弛有度的生活节奏,让外来者也不自觉放慢脚步。在浣河边的长廊下,常见老人摇

扇对弈、孩童赤脚戏水,年轻人则倚栏读书。河水清澈见底,偶有竹筏划过,惊起几只白鹭。

近年来,我市将“康养旅游”作为城市名片重点打造。市相关部门推出“夏季养生地图”,标注出森林浴场、药膳餐厅、中医理疗馆等点位。

在咸安区的一家社区中医馆,医生郭瑶正为游客把脉开方。“很多人一到夏天就乏力、失眠,其实是心火旺、脾阳虚。”医生一边写方子,一边叮嘱,“少吃冰镇西瓜,多喝淡竹叶水。”馆内还提供艾灸、拔罐等传统疗法,许多游客体验后直呼“浑身轻松”。

值得一提的是,咸宁的养生文化并非凭空建构,而是根植于深厚的中医药传统。李时珍曾在《本草纲目》中记载鄂南药材,而今天的咸宁,依然盛产黄精、茯苓、栀子等道地药材。在赤壁市的羊楼洞古镇,明清石板街两侧,药铺旧址与新开的养生工坊并存。游客可以亲手研磨药粉,制作驱蚊香囊,或参与一场关于“二十四节气养生”的讲座。一位带着孩子参加活动的母亲说:“让孩子知道,健康不是靠吃药,而是靠顺应自然。”

黄昏时分,夕阳为潜山镀上一层金边。山脚下的人民广场上,太极拳队准时集合。音乐舒缓,动作绵柔,领队的老人已年过七旬,面色红润,步履稳健。“我每天练两套拳,再走半小时山路,缓解高血压。”他说这话时,语气里透着自豪。不远处,一群年轻人正在练习八段锦,一招一式虽显生疏,却格外认真。

咸宁的夏天,没有喧嚣的夜市,也没有拥挤的海滩。它像一剂温和的中药,初尝平淡,细品回甘。在这里,养生不是刻意的修行,而是融入日常的呼吸、饮食、起居与心境。当人们从钢筋水泥的城市中抽身,来到这片山水之间,或许会忽然明白:真正的清凉,不在温度计上的数字,而在与自然和解的那一刻。

旅行结束后,武汉的刘爹爹在温泉一号桥的一家商店买了一袋干桂花。他说要带回家里,缝个香包挂在床头。“闻着这味道,就像还在咸宁的山风里。”列车启动,窗外青山渐远,而那份属于夏日的安宁,已悄悄留在心底。

莲子

本报记者 陈希子

七月的风掠过咸宁的荷塘,裹挟着一缕清芬,那是莲子成熟的信号。采莲人划着木舟穿梭于翠盖之间,竹篙轻点,惊起一滩鸥鹭,也惊醒了沉睡在水底的莲子梦。

莲子是荷的精髓。当花瓣零落成泥,莲蓬便挺起青绿的胸膛,将数十颗翡翠般的籽实紧紧护在蜂巢般的孔洞里。采莲人驾舟而来,折下莲蓬,剥开坚硬的外壳,露出里面象牙白的果仁——那便是莲子了。生嚼一颗,清苦中带着微甘,仿佛把整个夏天的燥热都嚼碎了,化作一股凉意在舌尖化开。

幼时住在咸安乡下,长辈每年盛夏都要煮一锅莲子羹。清晨去塘里采来带着露

水的莲蓬,坐在老树下细细剥取。她的手指粗糙,动作却极轻柔,像是怕惊扰了什么。莲子在青瓷碗里堆成小小的雪山,配上冰糖与银耳,在煤炉上咕嘟咕嘟地炖。那香气从厨房漫出来,穿过堂屋,飘进院子,连篱笆上的牵牛花都似乎开得更加精神了。

后来读周敦颐的《爱莲说》,方知古人对莲的推崇。出淤泥而不染,濯清涟而不妖,这是说花;而莲子,却是莲最沉默也最坚韧的部分。它深埋于泥,历经酷暑,把一整个夏天的阳光雨露都酿成了苦尽甘来的滋味。佛家以莲子喻菩提心,因其“苦心”——那枚绿芽虽苦,却是生命的火种。

嚼莲子时咬破芯子,一股清苦直冲脑门,随即却化作满口回甘,恰如人生百味,先苦后甜方是真味。

家乡塘里的野莲子,个小,芯苦,却带着一股子倔强的清气。采莲的阿婆说,这塘莲子种了百来年,年年自生自灭,从不需人打理。我想,这便是莲的脾性了——它从不挑拣水土,给一汪浊水,便还你满塘清风;给一寸淤泥,便赠你满船星辉。

暮色四合时,采莲人满载而归。竹筐里的莲蓬堆成小山,在夕阳下泛着温润的光泽。我买了一袋,走在田埂上,晚风送来稻花的甜香,与手中的莲子混在一起,竟分不清哪个是人间烟火、哪个是天上清露。

回家煮一壶莲子茶,看干瘪的莲子在沸水中缓缓舒展,像是一场迟来的绽放。汤色渐浓,琥珀般透亮。吸一口,苦香入喉,窗外的蝉鸣忽然就远了,突然想起童年的一个午后,长辈指间剥落的青褐色莲壳,形成所有与夏天有关的、湿润而清凉的记忆。

莲子不语,却道尽了夏天的秘密。它把苦蕴藏在芯里,把甘甜留给岁月,把清芬散入风中。待到来年春风又绿,那埋入泥中的莲子,便又是满塘荷风的一阙新词了。



文旅速览

赤壁在省级水上竞技中揽获多项大奖

本报讯 通讯员宋程琛、盛立鹏报道:近日,“楚天桨王”桨板公开赛(嘉鱼站)在嘉鱼县二乔公园收官,本次比赛由省体育局水上运动管理中心主办。赛事汇聚全省桨板运动精英共襄盛举。比赛分为青少年U12(男、女组)、U15(男、女组)以及成人公开(男、女组)等10个组别,赤壁市陆水湖青少年水上运动中心组织37人代表赤壁市参加比赛。

经过两天比拼,赤壁代表队包揽青少年女子U12、U15所有项目前三名。在女子队取得优异成绩的同时,青少年男子组也力争上游,取得了2个冠军、1个亚军,本次比赛俱乐部选手在单项赛事中表现亮眼,荣获7金6银的好成绩。龙板团体赛荣获4金4银,展现了团队协作的强大力量。

据悉,赤壁市文旅局利用赤壁市丰富的水资源优势,积极推动青少年水上运动发展,近年来涌现了一大批优秀青少年水上运动后备人才。接下来,赤壁市文旅局将进一步完善青少年水上训练基地建设,丰富水上运动项目,打造赤壁市水上运动品牌。

嘉鱼图书馆

经典国漫免费展映

本报讯 通讯员肖梦琴报道:7月18日,嘉鱼县图书馆暑期优秀电影展播首场影片《葫芦兄弟》在五楼多功能报告厅准时放映,众多小朋友与家长齐聚一堂,共赴经典动画之约。

本次暑期电影展播面向全县读者免费开放,无需提前预约,消息一经推出便受到不少家庭的关注。活动尚未开始,不少家长便带着孩子有序来到报告厅等候,大家自觉遵守场馆秩序,安静入座,期待经典影片开场。

影片《葫芦兄弟》是国产经典动画,讲述七兄弟各怀神通、团结一心对抗妖精的故事。跌宕起伏的剧情、鲜明鲜活的人物,传递了勇敢善良、团结互助的正面价值观,深深吸引了现场小观众。观影过程中,孩子们目不转睛盯着荧幕,随着情节起伏时而轻声惊叹、时而开怀欢笑,沉浸式感受传统动画独有的魅力。陪同前来的家长也纷纷表示,经典动画兼具趣味性与教育意义,图书馆免费观影活动既丰富了孩子假期生活,也为亲子陪伴提供了好去处。

下一步,嘉鱼县图书馆将持续推出形式多样的暑期文化惠民活动,以优质影片、趣味阅读、特色实践为载体,拓宽公共文化服务渠道,激活基层文化服务效能,让青少年在缤纷盛夏浸润书香光影,度过充实有意义的假期。

咸安双龙社区

国风绘画课趣味浓

本报讯 通讯员闵宏颜、董敏报道:近日,咸安区双龙社区新时代文明实践站携手鄂南山书画研究中心,举办了一场别开生面的“映日荷花别样红”趣味绘画活动,为辖区青少年带来一堂融诗词、自然与艺术于一体的暑期文化课。

活动以轻松的热身游戏暖场,随后进入“诗中觅荷”环节。“桂乡管家”带领孩子们齐声吟诵杨万里的名句“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”,在朗朗书声中感受夏日荷塘的壮美意境。鄂南山书画研究中心的甘老师则借助实物与图例,生动讲解荷花的生长周期与形态特征——从“小荷才露尖尖角”的稚嫩,到盛放时的舒展挺拔,孩子们不仅认识了花瓣、荷叶与莲蓬的结构,更记住了荷花“出淤泥而不染”的品格,于无形中在心里种下清廉高洁的种子。

创作时间,“桂乡管家”逐一发放宣纸、毛笔与颜料。孩子们提笔蘸墨,大胆落笔——有的精心描摹花瓣的柔美弧度,有的细细点染荷叶的脉络肌理,更不乏添上蜻蜓、游鱼等灵动点缀,让画面充满童趣与生机。老师和“桂乡管家”巡回指导,因人施教,现场既专注有序,又洋溢着欢声笑语。

双龙社区相关负责人表示,未来将持续依托新时代文明实践站,联合专业艺术力量,推出更多贴近青少年成长需求的文化活动,让优质艺术资源常驻社区,用色彩与创意点亮童年时光。

咸安:上好入党“第一课” 系牢廉洁“第一扣”

“必须把作风审查、纪律约束挺在前面,以严的基调、铁的纪律筑牢准入屏障,坚决杜绝‘带病入党’‘人情入党’。”近日,咸安区举办2026年度区直机关党员发展对象暨预备党员转正培训,开展新党员“廉洁入党”专题教育。

“通过培训,我对党的性质、宗旨和纪律规矩有了更深刻的理解,入党决心更加坚定。”参训人员张某说道。

坚持预防为先、关口前移。该区纪委监委制定了纪律教育提醒清单发放给参训人员,授课过程围绕党的纪律规矩,创新使用“条款+案例+剖析”的方式,结合近年来查处的年轻党员干部违纪违法典型案例开展警示教育和案例剖析,点明廉洁自律是党员终身必修课,从入职入党之初就要绷紧纪律弦,守住拒腐防变的底线。

聚焦新党员思想动态与成长需求,该区纪委监委构建了从入党初期到发展成长全程的纪律教育闭环,配套推出新党员廉洁谈话、廉洁承诺、廉洁档案等一系列举措,把廉洁要求

贯穿党员培养发展全过程。同时组织新党员参观廉洁教育基地,通过实地沉浸式学习,让廉洁理念直抵人心,引导新党员从思想上正本清源、固本培元,真正把入党初心刻进骨子里、融入血脉中。

为做好纪律教育,在学深悟透的基础上,该区纪委监委紧盯节日重点,发送定制廉洁提醒短信;坚持“线上+线下”模式,线上在“清廉咸安”微信公众号、区纪委监委网站、“云上咸安”APP等开设“纪律教育”专栏,常态化推送党纪法规原文解读、纪律教育微视频等,线下开展专题纪律教育培训;通过参观警示教育基地、旁听庭审等形式,让纪律意识扎根在每一位党员干部成长的关键期。

“下一步,将持续把纪律教育融入党员日常教育管理的各环节,不断深化廉洁教育成效,推动新党员在思想上、行动上真正入党,为建设清廉咸安注入更加鲜活青春力量。”该区纪委监委相关负责人表示。(邵文菲)

咸安:用好纪检监察建议这一有力武器

“我们围绕监察建议书指出的问题,立行立改,全面排查,举一反三,修订完善了娱乐场所行政审批工作细则,规范了审批行为……”近日,咸安区纪委监委干部到区文化和旅游局开展回访时,该区文旅局有关负责人介绍道。

今年1月,咸安区纪委监委在办理某案件中,发现区文旅局存在执法人员不担当、不作为、乱作为问题,随即向该单位发出监察建议书,督促其迅速整改、完善制度、堵塞漏洞。这是咸安区用好纪检监察建议书这一监督利器,推动做实派出监督和日常监督的生动缩影。

纪检监察建议是纪检监察机关履行监督职责的重要手段,是做深做实查办案件“后半篇文章”的重要抓手。近年来,咸安区纪委监委把用好纪检监察建议作为监督执纪的重要手段,深化以案促改、以案促治、以案促建。2024年以来,该区纪委监

委共发出纪检监察建议书22份,提出意见或建议77条,督促建章立制62个,开展整改落实情况“回头看”3轮次。以监察建议书的纪法刚性约束,推动政治生态向好向善。

纪检监察建议书能否发挥实效,关键在于是否精准。咸安区纪委监委建立了严格的审核把关机制,在制发前,组织相关部门,对相关领域的日常监督情况进行分析,查找共性制度缺陷和监管漏洞,为对症下药、靶向开方”提供依据。

发出建议只是第一步,跟踪督办方能“祛病”。咸安区纪委监委建立健全“一份建议书、一套整改方案、一抓到底”的责任机制。采取“谁建议、谁跟踪”原则,采用不定期现场督查、抽查检查等方式进行跟踪回访,对有关单位整改情况进行常态化、全过程监督督办。通过听取情况介绍、实地走访核实等方式,对被建议单位是否按照

