

商城县金刚台风景区

梳妆打扮迎国庆

本报讯(张 伟)为迎接“十一”黄金周的到来,商城县金刚台风景区上下齐动手,对景区进行梳妆打扮,以最好最靓的面貌迎接四海宾朋的到来。

该景区一是组织专人对景区步道护栏进行除险加固,对响龙潭、龙头崖、仙人桥等处设置警示牌,重点部位安排专人值守;对景区内商店、农家宾馆环境卫生进行拉网式排查,彻底消除存在的一切安全隐患。二是投资550万元对景区主广场进行绿化美化,新增绿地800平方米,栽植桂花、广玉兰、喜树、紫薇、五针松等乔灌木4000余株,新建个性化垃圾桶30余个,购置音响设备在景区主广场全天滚动播放《八月桂花遍地开》、《金

刚台之歌》等商城民歌,营造浓厚的节日氛围。三是组织干部职工和群众对景区环境进行综合整治,除杂草、清河道,更换广告牌,景区面貌焕然一新。四是公布了景区热线服务电话,设置游客投诉点,及时为游客解决困难和问题;增设道路指示牌5个、景点指示牌30个,制作景区宣传彩页3000份;新增大型景区导览图3幅,增加接待人员20人,培训导游员、讲解员10余人,组建1支30余人的景区青年志愿者服务队;装修农家宾馆5家,增设接待床位100个,成立临时应急医疗点2个。努力为游客提供最优质的服务,让前来金刚台风景区的游客玩得开心、住得舒心、吃得放心。

养生·中医·文化

熊涛

改革开放以来,我国国力不断增强,物质生活日益丰富,人民生活水平得到极大提高。现今人们关注的不仅是吃饱穿暖,而且生活质量要更高。2002年,著名健康教育专家洪昭光所著的《登上健康快车》、《健康忠告》等书相继问世,由此掀起持续不衰的养生热潮。2006年以来,健康类图书销量以每年20%的速度攀升。随着媒体、网络加盟炒作,全社会形成一股近似疯狂的“养生热”。

勿庸讳言,养生固然是好事,但现在的养生市场鱼龙混杂,极度混乱,近期的张悟本、李一之流养生“神话”相继破灭就是证明。“如何科学养生”成为摆在人们面前

的一个现实问题。说到这里,不能不提“养生与中医”的关系。很多专家均认为,养生属于中医的认知体系。“中医,方技者,皆生之具也”,这是其定义,亦目标。更为重要的是,中医是“内学”,它的焦点不是“治病”,而是“治未病”,它重视的是完整人的概念,是身体与心灵的整体,缺一不可。中医经典《黄帝内经》里面大部分讲怎样日常生活、怎么做,似乎与医书无缘,这正显示出它的高妙之处,实际上“养生就是生活”,而中医着重点是“怎样生活”。

中医,又称“医道”,体现了中国传统的阴阳文化——中国文化核心的核心。阴阳文化源自道家“天人合一”思想,其意义为:人是天地生成

的,人的生活服从自然界的普遍规律,这无疑十分正确。现在西医疗法也逐渐向中医靠拢,他们叫做“自然疗法”。养生理所当然也要“因天之序”。日常生活无非饮食、起居和情志,所以养生抓住这几个方面,使之“因天之序”就可以了。

比如饮食起居,就得遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”规律和一天之中“十二时辰”规律。春夏养阳,秋冬养阴。饮食方面,春夏宜吃扶阳助阳食物,秋冬宜吃滋阴顺气食物。一天之中,早餐午餐可多吃,晚餐吃七八分饱即可。起居方面,除冬季可适当晚起外,其余都要“早睡早起”,以顺应天地气机。一天之中,夜晚十一点之前务必休息,中午需小憩,这叫“子午功”。

现代人多欲、压力大,最容易得“情志病”,因此情志特别需要重视。“百病生于气”,喜伤心,怒伤肝,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾。生活中应积极调整好情绪,心理保持一种“阴阳平衡”的状态。中医强调平多读圣贤书,怡养性情,熏陶出平和心态。另外,注意性事,勿放纵性欲,“色乃刮骨钢刀”,人们谨记。如果违反以上规律,久之便生病,像现代人的暴饮暴食,昼夜颠倒,都是很大的问题,日本称为“不良生活方式病”。

文化是历史的积淀和生活经验的总结升华,办好任何事情必须文化先行。养生当然也不例外。践行中医养生之道,何愁我们生活不健康快乐。

沂水茶话



优化旅游资源



打造旅游强市

信阳市旅游局  
商城县汤泉池管理处  
新县旅游局  
商城县旅游局 联办

优秀旅行社推荐

信阳假日旅行社  
信阳大河假期旅行社

**樱花吸油烟机**  
永久免费送网的创导者

跨越永恒 铸就传奇

从普变的时尚中升华,凝聚卓越科技与品质,樱花32年执着创造的精髓,汇成一道跨越时空的光芒,铸就传世传奇,让品质生活享受永无止境。

32年品牌积淀

购机后请务必用同网卡,或拨打樱花网站客服电话,才能永久享受免费送网。

联系人:刘淑红

樱花信阳专卖店地址:信阳市民权路中段 电话:0376-6221871 13213880525

樱花卫厨(中国)股份有限公司

**中原明珠 精彩呈现**

香港、台湾专列九日 4680元/人  
台湾直航八日游 7980元/人  
韩国直航六日游 3880元/人

更多线路来电咨询

地址:北京路金杯财富大厦11层 电话:0376-6229597 6295522

**精彩十一大河旅游**

1280元/人 (一次进园)  
1780元/人 (二次进园)

地址:北京路金杯财富大厦11层 电话:0376-6229595 6295533

**假日“十一”黄金周旅游线路推荐**

北京双卧六日游1350元/人 (发团时间:9月30、10月1日)  
厦门土楼双飞三日游2180元/人 (发团时间:10月1日)  
海南四星双飞品质游2680元/元起  
重庆、九寨、黄龙四飞4日游4380元/人  
昆明、大理、丽江四星超值品质游2880元/人  
青岛、威海、烟台、蓬莱、烟台、大连双卧八天2280元/人

黄山、千岛湖四日游1080元/人  
云台山二日游520元/人  
九华山四日游740元/人  
黄山四日游750元/人 (发团时间:9月30日、10月1、2、3、4日)

上海世博四日游(一次进园)698元/人  
上海世博四日游(二次进园)980元/人 (发团时间:9月30日、10月1、2、3、4日)

张家界、凤凰古城五日游1380元/人  
青岛、日照四日游380元/人 (发团时间:9月30、10月1日)

假日旅行社 电话:6258000/6258100 平桥:6892222 诚招各县区分社门市分社经理加盟6330330

美的空调·美的冰箱·美的洗衣机

**新婚新居缘定美的**

活动时间:9月13-9月30日

全国服务电话:400-8899315

**美的空调婚嫁区**

1.5匹变频挂机 原价:3099元 成交价:2899元  
大2匹变频柜机 原价:5299元 成交价:5899元  
大1.5匹变频挂机 原价:3299元 成交价:3099元  
3匹变频柜机 原价:7799元 成交价:6999元

**美的冰箱婚嫁区**

BCD-210TSMX 原价:2499元 成交价:1888元  
BCD-206SMX 原价:2399元 成交价:1788元  
BCD-208SMX 原价:2498元 成交价:1888元  
BCD-196SMX 原价:2299元 成交价:1688元

**美的洗衣机婚嫁区**

滚筒MG60-1203L(S) 成交价:300元  
全自动幻银、智多星系列 (特价机上市) 套购返现200元

**特别提示:** 购美的空调、美的冰箱、美的洗衣机任一型号再购买以上机型或凭有效购机凭证即可享受美的空、冰、洗套购优惠活动。

**空调活动区**

买高端变频空调,奢华大礼随您选!

买满就送 豪礼加码

劲爆特价 限量招徕

**冰箱活动区**

欧款凡帝罗冰箱 惊爆特价 超值大礼

美的冰箱 三门普及 冰镇天下

**洗衣机活动区**

滚筒普及 巅峰惠恩

礼贺金秋 劲爆钜惠

买变频选美的 新品乐尚 豪礼送上