

# 信阳日报“酒神”驴友俱乐部成立了!

## 欢迎各位旅游爱好者加入!



出游俱乐部,在组织旅游活动时,缺乏经验、资源和安全保障,不能给消费者提供专业的出游资讯和优惠。为进一步当好市民出游服务的出游指导,也为了加强《信阳日报》、《信阳晚报》旅游版编读往来,更好地服务广大读者,我们计划成立“酒神”驴友俱乐部。

**“酒神”驴友俱乐部简介:**  
“酒神”驴友俱乐部是由信阳日报社文化旅游新闻部策划并组建的,旨在报社与旅游爱好者之间建立一座互相沟通的桥梁。加入俱乐部,会员不但能获得旅游费用的优惠折扣,还能获得最新的旅游资讯(包含时令精品旅游线路推荐和旅行装备)。在游玩的同时,随行的记者还将记录下沿途所发生的每一个精彩瞬间。同时还将定期组织联谊会,并对优秀的俱乐部会员进行表彰和奖励。

**入会方式:**  
读者通过热线电话、短信、QQ、电子邮箱进行登记,由俱乐部工作人员对相关资料进行核实,免费入会,发放会员凭证。

**会员权益:**  
凭会员卡可参加俱乐部组织的各项旅游活动。  
定期为会员提供最新的旅游线路、折扣资讯。  
定期为会员举办各种旅游知识讲座和读者联谊会,并选拔优秀会员免费参加由俱乐部组织的省内外旅游和培训活动。  
定期举办征文、摄影大赛,从会员中选择优秀作品。优秀作品将在《信阳日报》、《信阳晚报》旅游版上发表。  
定期举办会员抽奖活动,会员

免费获赠礼品。  
“酒神”驴友俱乐部  
地址:信阳报业大厦211室  
电话:15139762009  
6221991

**“酒神”驴友俱乐部**  
五粮液酒神河南总经销:  
河南弘瑞酒业有限公司  
信阳日报旅游新闻部  
QQ群:168859270

### 优化旅游资源



信阳市旅游局 固始县旅游局 商城县旅游局 联合办

### 精品景区



伏牛山世界地质公园 国家级自然保护区 国家AAAA级景区  
**老君山**  
河南省老君山生态旅游开发有限公司  
地址:河南·栾川县  
电话:0379-66838888  
网址://www.laojunshan.cn

## 旅游达人



工作。六年的导游生涯练就了其操作各种团队的带团能力,熟悉国内各条常规线路,如华东和云南、山东、四川、湖南、陕西、山西等经典旅游线路。除此之外,对豫南一带的旅游景点、历史文化、风土人情也相当了解,常年接待外地游客来信阳旅游观光。带团期间深受客人好评。

**大河假期 至诚之旅**  
大河旅游  
地址:信阳市北京路财富大厦11楼  
电话:6295533 6295522

张文君,男,27岁。2005年考取导游证,至今一直在信阳大河假期旅行社从事专职导游

## 信阳鹭岛国际旅行社

### 积极备战信阳市第三届明星导游员(讲解员)大赛

本报讯(记者 吴彦飞)为迎接信阳市第三届明星导游员(讲解员)大赛,信阳鹭岛国际旅行社积极备战,于8月5日在该公司进行选拔赛。参加选拔赛的选手们精心准备、积极参与、沉着应战,现场设有评委和裁判,模拟比赛场景,按照规程有条不紊地进行。选拔赛分四个环节:1分钟自我介绍、5分钟景区讲解、3分钟才艺表演以及知识问答。经过

激烈角逐,最终选出4名选手参加全市导游大赛。  
在接下来的一段时间里,4名选手将进行强化训练,该社将从礼仪礼节、讲解技巧、现场导游、才艺指导等方面全方位提高选手的水平,用激情、实力和努力来迎接这一旅游界一年一度的盛事。  
据了解,在前几届导游大赛上,鹭岛国际旅游派的选手都取得了优异

的成绩,这些脱颖而出的鹭岛国际选手还代表信阳市到其他地方参加比赛并屡获大奖,为我市的旅游业争得了光彩和荣誉。

**鹭岛旅游 玩转地球**  
河南四星旅行社 河南五十佳旅行社  
电话:0376055 6860066  
地址:信阳市月眉路3号二楼

## 大山 大水 大坝

### —观三峡大坝 游高峡平湖 赏屈原故里

举世瞩目的三峡工程是世界水利史上的奇迹,是长江三峡上最美的乐章。它有世界上最大的动力心脏——单机70万千瓦的水轮发电机组、它有世界上最大的电梯——三峡升船机、它有世界上最大的船闸——双线五级船闸、它拥有世界上最壮丽的彩虹——泄洪、它是世界十五大人造奇迹之一。

2009年三峡工程基本建成,2010年成功蓄水175米,实现了中华民族几代人的夙愿,高峡平湖的壮观美景横空出世,吸引着成千上万游客来此驻足观看。三峡大坝、高峡平湖国际旅游度假区两日游产品在我市启动后,受到众多市民的青睐,让更多市民梦圆三峡大坝。

**坛子岭景区** 该景区是国家首批5A级景区,也是三峡坝区最早开放的景区,于1997年正式开始接待中外游人,因其顶端观景台形似一个倒扣的坛子而得名,该景区所在地为大坝建设勘测点,海拔262.48米,是观赏三峡工程全景的最佳位置,不仅仅能欣赏到三峡大坝的雄浑壮阔,还能观看壁立千仞的“长江第四峡”——双向五级船闸。

**185观景台** 该景点位于三峡大坝坝顶公路的左岸端出口,因与三峡坝顶齐高,同为海拔185米而得名。站在观景台上向下俯瞰,就如同身临坝顶,可以领略大坝的高度和高峡平湖的感觉。这里更是参观船过升船机的理想地点。

日前,我市各大旅行社均可报名参加三峡游。

**截流纪念馆** 该纪念馆背倚青山,面朝大坝,在领略三峡自然风光的同时,还可以享受到巍巍大坝的雄伟壮阔,及大坝泄洪时的荡气回肠,使这里成为了与三峡大坝全景留念的绝佳场所。

**《盛世峡江》演出** 三峡大坝是现代工业文明的里程碑,一台展示现代文明和长江文化的综艺演出《盛世峡江》常年三峡大坝截流纪念馆隆重上演。该演出云集了大批国内一流的主创人员,汇集了当代审美理念,有恢弘震撼的气势,能充分满足游客视觉上的享受。

**高峡平湖景区** 该景区坐落在三峡大坝库区第一镇湖北省宜昌市夷陵区太平溪镇,与三峡大坝北岸坛子岭相连,由三峡大坝蓄水后形成的高峡平湖所包围的众多岛屿、湖汊……

**屈原故里景区** 该景区位于秭归县新城,毗邻三峡大坝且直线距离为600米,占地面积约500亩,高峡平湖美景尽收眼底,同时以屈原祠、江渚庙为代表的24处峡江地面文物集中搬迁于此,2006年5月被国务院公布为第六批全国重点文物保护单位。其保护区主要内容包括以屈原祠为主的屈原纪念馆,以新滩古民居、峡江石刻、峡江古桥等为重点的三峡古民居区,以及屈原文化艺术中心、滨水景观带等景点。

日前,我市各大旅行社均可报名参加三峡游。



夜幕下的哈尔滨

徐靖摄

## 旅游贴士

### 在旅游中睡眠十忌

在旅游生活中,睡眠是一个非常非常重要的方面。懂得正确的睡眠方式,了解睡眠禁忌,能使旅游者得到更好的休息。

- 1.忌仰卧。仰卧时,舌根部往后坠会影响呼吸,易发生鼾声,若手放在胸部会压迫心肺,导致噩梦。最理想的睡姿是右侧屈膝而卧,此方法可使全身肌肉松弛,肝肺血流增多,呼吸通畅。
- 2.忌睡前思绪万千。睡前必须静心似水,不可忧虑烦心事,否则会导致

失眠。睡前可翻翻画报,听听轻音乐。

- 3.忌饮酒饱食。睡前饮食过多,肠胃撑胀,消化不良,影响睡眠。睡眠时血液流动缓慢,过多摄入高脂肪、高胆固醇食物,容易发生动脉硬化、高血压、冠心病和肥胖症。
- 4.忌交谈。睡前说话会使思维兴奋,大脑不得安宁,入睡困难,导致失眠。
- 5.忌开灯睡觉。人对强光不仅影响入睡,还能导致入睡不深,易醒、

做梦。

- 6.忌蒙头睡。这样会使人吸入大量二氧化碳,甚至发生呼吸困难和窒息。
- 7.忌迎风睡。睡眠中不能长时间吹电风扇。人在睡眠时生理机能较低,抵抗力较弱,迎风而吹易生病。
- 8.忌张口呼吸。张口呼吸,空气未经鼻腔“过滤”处理,冷空气及含有污物的气体直接刺激咽喉,容易刺激咽喉,容易引起咳嗽、发生感染。
- 9.忌睡中忍便。憋尿忍便对人体有害,也会影响睡眠。睡前排空大小便,减少粪便的刺激,有预防疾病、延年益寿的作用。
- 10.忌睡懒觉。近年研究发现,睡眠过多会影响人的寿命。一般睡眠时间为7小时左右。



## 向你展示大别山烽火岁月

**王震率部南下豫鄂边** 1945年1月,王震率领的八路军三五九旅南下支队4000余人先后到达豫南确山和鄂东北大悟山,与新四军五师胜利会师。2月1日,豫鄂边抗日军民举行万人庆祝大会和联欢晚会,热烈欢迎八路军南下支队。随后,在豫鄂边区党委召开扩大会议上,王震传达了毛泽东主席的重要指示和对新四军五师指战员的慰问。

**四望山成为新四军五师的指挥中心** 李先念在指挥部队积极向河南发展的同时,也加紧了指挥中心和主力北移的部署与行动。1945年1月,李先念在大悟山迎接王震率领的八路军三五九旅南下支队后,随即召开边区党委会议,明确了以“发展为主”的工作方针,为抗战的最后胜利创造有利条件。从4月上旬开始,李先念、任质斌各率主力一部,分别从大悟山和确山出发,开始收复和重建白兆山和四望山根据地。4月7日,新四军五师主力一部奔袭信阳县申阳,活捉马显扬部官兵240余人。4月中旬,又击溃顽军第一纵队,收复四望山。5月13日,李先念指挥部队成功进行了收复白兆山战斗之后,在信应边界的岩子河与任质斌部会师。6月,在延安召开的中共第七次全国代表大会上,李先念当选为中共中央委员。7月,国民党顽固派集3万余兵力分路向四望山发起进攻,妄图聚歼五师主力于四望山一带。李先念指挥若定,以400余人兵力反击顽军的“围剿”。他先以部分兵力配合地方武装开展游击活动,阻击袭扰顽军,然后集中主力寻机歼敌。7月17日至23日,连续两次击溃进犯的顽军,并两次奇袭顽军后方机关。7月25日,李先念集中参战部队,在许水关王宝场、王子城一线,围攻顽第一纵队,顽军仓皇溃逃。8月6日,又指挥部队在吴家大店击溃来犯之顽军。至此在李先念的亲自指挥下,新四军五师彻底粉碎了顽军对四望山地区的“围剿”。

**中共豫皖湘赣边区第六(淮源)地委(专署、军分区)** 1945年2月,中共豫皖湘赣边区第六地委(又称淮源地委),夏忠武、方正先后任书记,下辖信阳、信随桐、信罗边、淮南、罗礼应、信应随6个县。豫皖湘赣边区第六专员公署,余益庵、蔡韬庵先后任专员;鄂豫皖湘赣边区(淮源)第六军分区,陈刚、邹世厚先后任司令员;夏忠武、方正先后任政委。1945年12月并入豫南地委、专署、军分区。

(未完待续)  
(本文由鄂豫皖革命纪念馆供稿)

## “港中旅·鸡公山”杯 信阳市第三届明星导游员(讲解员)大赛开赛

本报讯(记者 吴彦飞)日前,从市旅游局传来喜讯:今年我市旅游系统的又一大行业比武练兵活动——“港中旅·鸡公山”杯信阳市第三届明星导游员(讲解员)大赛正式开赛了。

本次大赛是市旅游局为了认真贯彻《国务院关于加快发展旅游业的意见》,进一步提高全市导游讲解人员的综合素质和服务水平,更好地发掘我市旅游资源的文化内涵,弘扬旅游文化,充分展示信阳旅游的良好整体形象而举办的。由港中旅(信阳)鸡公山文化旅游发展有限公司独家承办。

本次大赛以“讲道德、比技能、赛服务”为宗旨,比赛分普通话导游员、普通话讲解员两个组进行,参赛对象为全市旅游行业从事导游、讲解、服务工作的人员及各院校旅游系(专业)的学生。大赛分预赛、决赛两个阶段。预赛时间为8月上旬至9月下旬,由各参赛单位按照市旅游局下发的大赛方案自行组织;决赛初步定于10月中旬举行,比赛内容包括

自我介绍、模拟导游讲解、知识问答、才艺展示等四项。市旅游局将对决赛每组得分前10名的选手进行表彰,授予相应的荣誉称号,前6名的选手还将得到一定的物质奖励。另外,大赛还设立了最佳才艺奖及优秀组织奖、最佳贡献奖等奖项。

为了确保大赛的顺利举办,市旅游局专门成立了大赛组委会,由市委常委、宣传部部长、副市长张春香担任名誉主任,市政府副秘书长、市旅游局局长童光亮担任主任,全面负责此次大赛的筹备组织工作。同时,大赛组委会将选聘有关方面的专家作为大赛评委,并将组成监督组,对大赛全过程进行监督,确保大赛的公平、公正、公开,通过以赛代训的形式,激励导游提升素质,提高导游服务质量,规范导游执业行为,努力建设一支政治过硬、作风顽强、诚实守信、业务精通的导游员、讲解员队伍,为我市旅游业健康、持续、快速发展作出贡献。

**三峡大坝·高峡平湖 精品线路二日游**

看世界第一大水利枢纽工程——三峡大坝  
游世界第一大人造湖泊——高峡平湖  
访世界文化名人故里——屈原故里

三峡大坝 高峡平湖旅游度假区  
长江三峡旅游发展有限公司  
www.sxdaba.com 各大旅行社均可报名