

秋高气爽去登山

□陆明华

秋天是登山的最佳季节。秋季气温宜人,最适合一家人周末到郊外活动。山上空气清新、负氧离子含量高于城市,同时登山能够增加肺活量和肺通气量,对防范秋季常见的呼吸道疾病有好处。需要提醒的是,登山时要多备衣服,避免出汗后着凉。趁着寒冬来临前,好好锻炼一下自己,去登山吧!

1.安徽黄山

出游理由:黄山集名山之长。泰山之雄伟、华山之险峻、衡山之烟云、庐山之瀑、雁荡之奇石、峨眉之秀丽,黄山无不兼而有之。并以奇松、怪石、云海、温泉四绝著称于世。深秋的黄山,天高云淡,正是游黄山佳季。劲松、苍山、红枫、黄菊、云海等自然景观绝不会让你空手而归。

玩法提示:登山、看奇松怪石、赏云海。

2.北京香山

出游理由:鬼见愁是香山的主峰,又叫香炉峰,海拔557米,因山势陡峭、攀登不易而称鬼见愁。香山都快被北京人爬烂了。每到周末,山脚下停满了私家车,来这里爬山锻炼的人特别多。此地重峦叠嶂,清泉潺潺,共成28景,“西山晴雪”为燕京八景之一。

玩法提示:徒步登山,锻炼身体。

3.山东泰山

出游理由:气势磅礴的泰山,是中华民族的象征,从司马迁的名言:“人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。”到“有眼不识泰山”、“泰山压顶不弯腰”,都在不断加深着我们对泰山的向往。深秋到泰山去,不仅能看到辉煌灿烂的文物古迹、独特迷人的自然奇观,还可以参

加“千年泰山旅游文化月”活动,看个够、玩个痛快。

玩法提示:访古、赏自然奇观、登高。

4.北京百望山

出游理由:百望山海拔200余米,是太行山余脉进入京城的最后一道山梁。有多条山道直达山顶,有的崎岖、有的平坦,攀爬途中,山鸡、松鼠、鹰隼时时可见,环境清幽。适宜各年龄段和不同身体条件的人攀爬锻炼。

玩法提示:偏爱有氧运动、体力尚佳者。

5.四川峨眉山

出游理由:在人们的眼里,峨眉山是仙的世界、佛的海洋,它和山西五台山、安徽九华山、浙江普陀山并称为中国四大佛山。登峨眉山,可以游览到的胜景有洪椿坪的“洪椿晓雨”,洗象池的“雾绕华严顶”、“象池月夜”,报

国寺的藏经楼以及庄严雄伟的佛像等等。

玩法提示:登峨眉金顶、爬峨眉险道、看猴、赏佛光圣灯。

6.北京红螺山

出游理由:红螺山顶海拔812.9米,山前坡较为平缓,便于爬山游玩,而后坡陡峭,适合攀登探险。自然景观十分秀美。从山顶远望,但见华北大平原万里无垠,南望北京依稀可辨,密云水库波光粼粼,万里长城蜿蜒起伏。

玩法提示:约90万株各类树木,空气清新湿润,十分有益健康。

7.广东罗浮山

出游理由:罗浮山,享有“岭南第一山”之称。这里物华天宝、人杰地灵,具有得天独厚的资源和区位优势。它,山清水秀,道佛相融;洞天奇观,涌泉飞瀑随处可见。山势雄伟壮丽,自然风光旖旎。古迹繁多,寺观遍立,历代名人咏题佳作不胜枚举,自然景观和人文景观融为一体,在这秋高气爽之际,正是登山的好去处。

玩法提示:登山,看珍稀生物、看瀑布。

本期关注

漏洞依然存在。一边是旅客如织,一边却是文物保护经费紧张,在旅游开发热中文物破坏、损失严重也就不足为奇。应遵循旅游开发“收益是为了更好地保护”的原则,建立良好的财务监管、公开机制,确保“取之于文物用之于文物”。

文物承载着民族的精神和追求,物游文物古迹地,是一种精神享受。文物保护,人人有责。然而,一些游客乱扔垃圾、攀爬文物、乱涂乱画等不文明行为,对文物也构成极大危害。有关部门应提前向游客宣传好文物保护的知识,明确保护及惩罚措施,严防人为破坏文物。

我国正在向旅游大国迈进。在全社会形成敬重、保护文物的意识,处理好旅游开发与文物保护的关系,塑造积极健康的旅游文明,已显得尤为迫切。

旅游时评



沂河恋歌

郝光 撰

冬天泡温泉八大事项要注意

冬天快到了,又到了泡温泉的大好时节,特别提醒广大游客朋友们应知道一些泡温泉的注意事项:

1.疲倦不宜

人觉得疲倦时,最重要的是好好休息。如果立即泡温泉,反而可能加重心肺的负担。还有,在饱餐或酒后一小时内、睡眠不足或剧烈运动后都不宜泡温泉。

2.时间有限制

由于温泉的水温多在38摄氏度至42摄氏度,略高于体温,所以浸泡时间不宜超过10分钟至15分钟,每天最多不超过3次,以免加重心脏负荷。而且,当身处30摄氏度以下的环境时,身体还可以利用对流、辐射以及出汗三个方式进行散热;一旦达到36摄氏度以上,就只能靠出汗散散了。但身在水中,汗水根本不能蒸

发,这就会导致体热难以散发,时间泡得过长就可能导致中暑。

3.入池有序

进入温泉池,要循序渐进,以便让身体慢慢适应。事先将身体弄湿:手伸进泉中30厘米至40厘米的深度试温,再舀泉水淋在腿、臂及躯干上。进池时,应先站起来泡双腿,接下来慢慢泡身体下半部(心脏以下),待适应后,再让身体上半部(心脏及以上)完全泡进池中。

4.离池要慢

离池时,动作也要慢。先缓缓站起,等身体慢慢适应后,再离开温泉。

5.最好再洗个澡

虽然温泉经营者大多建议泡后不要立即洗澡,好让泉水中的矿物质留在皮肤上,以发挥护肤功效。但事实上,这些

谈启发式教学法在课堂中的应用

信阳市第十一高级中学 吴家祥

教学过程是一个多变量的系统工程。在教学中更多地运用启发式教学法已成为世界教育发展的一大趋势。要采用启发式教学法,教师首先应明确其指导思想,深刻理解启发的含义,把握启发式教学方法的规律,在此基础上根据不同的课程特点,选择适宜的启发方法,将对学生学习有极大帮助。笔者就怎样在数学教学中灵活运用启发式教学法进行了尝试。

1.借助于一般化启发教学

所谓一般化,就是从考察一个对象过渡到考虑包含该对象的一个集合,或者从考虑一个较小的集合过渡到考虑一个包含该较小集合的较大集合”。它是人们认识客观世界的一个重要方法。对于数学问题,我们能够借助于创设观察、归纳、猜想情景,启发学生借助于一般化自主提出问题,则对于问题的解决以及学生思维能力的培养都大有裨益。

2.利用声像教学手段和直观教具,启发学生的空间想象力

实践证明,感性知识有助于提高学生的对某一概念的深入理解,没有感性知识,则理性知识就缺乏基础,难以形成。而直观教学可以为学生提供必要的感性材料。故教师应尽量采用多媒体等多种直观教学方式,充分发挥其作用,提高授课效果。例如,在讲授立体几何时,由于

大部分同学的空间想象能力还没有建立起来,所以我们在讲课时应尽可能地采用直观教具,让学生能够看得摸得着。也可以让学生自己自制教具,通过自制教具可以使学生的理性认识转化为感性认识,同时启发自己的空间想象力,培养自己的动手能力。

3.借助于游戏启发教学

我们仔细观察一下儿童,就会发现他们在做游戏时是那么认真,忘记了饥饿,忘记了妈妈规定的回家的时间,不在乎自己周围的人和事,可以说此时儿童的情绪高度兴奋,注意力十分专注,他们已经达到了忘我的地步,他们主动参与游戏,参与度是很高的。这种活动是自由的生命表现,因此是生活的乐趣。他们在自主活动中获得了一种自由,他们可以随意地按照自己的意志兴趣去进行活动。在此过程中游戏的趣味则是诱发兴趣的关键。如果我们潜心钻研,不难将一些数学问题改造为有趣的学生游戏。

4.借助于实际问题启发教学

来源于实践的科学旨在指导实践。促进数学发展的因素之一即为生产实践和自然科学发展的需要。基于此,数学问题的引入也可以从联系学生生产生活的角度去考虑。如果我们能够将数学问题改编为联系实际的应用性问题,让学生积极思考,从而启发学生自主提出问题

矿物质并不能渗进皮肤,留在身上效用并不大。温泉水因地质区域不同有酸、碱性之分,为避免皮肤受泉水中的酸性或碱性物质刺激,事后最好还是洗个澡。

6.擦干身体

泡完后,皮肤毛孔全部张开,会大量出汗,此时应赶紧擦干身上的水分,吹干头发,以免着凉。

7.补充水分

在高温环境下,身体很容易流失水分。泡温泉后,必须饮用大量开水作为补充。

8.稍事休息

泡过温泉后,新陈代谢加快,所以不应该紧接着进行其他活动,或喝酒、暴饮暴食,以免加重身体负荷或消化不良。应稍事休息、放松以恢复体力。

果酸护肤品的成分可能与温泉水产生不良化学反应,所以应在彻底清洁身体后使用。

旅游贴士

并探索求解。

5.借助新旧知识的联系启发教学

教育心理学认为,理解是以旧知、旧经验为基础。结合教学,注意新旧知识的有机联系,无疑会有助于学生对新知识、新概念的理解和掌握。采用新旧知识相结合组织教学,也贯穿了新旧知识的比较,这也是培养学生运用比较思维方式的能力。有比较才会有鉴别,通过新旧知识相联系,以及采用对比启发的方法进行教学,可以使学生确切了解事物间的联系与区别,使有关事物的本质特征更清晰,有助于学生理解掌握新概念。例如,我们在讲三角函数的最值时可先启发学生回顾前面我们讲的其他类型的函数最值的求法,像利用函数的单调性求函数的最值、函数的有界性求函数的最值、斜率数形结合法求函数的最值等这些求最值的方法在三角函数中都可以直接应用。我们通过引导学生回顾这些内容,就会给我们讲三角函数的最值减轻很多压力,同时学生学起来也比较轻松。

“提出一个问题往往比解决一个问题更重要,这是因为解决一个问题也许仅是一个数学上或科学上的技能而已,而提出新的问题、新的可能性,从新的角度去看传统的问题,却需要创造性的想象力,而且标志着科学的真正进步”。所以,启发式教学就是在引导学生去发现问题和寻找问题之间的内在联系,并能够用我们以前所学的内容来解决,从而达到触类旁通、深理解的目的。

教研论坛

优化旅游资源



打造旅游强市

信阳市旅游局

固始县旅游发展服务中心

协办

商城县旅游发展服务中心

有求必应 每云必雨 验之信然——灵山人灵



省旅游景区质量等级复核组

对我市部分A级景区进行复核

本报讯(墨 今)近日,省旅游景区质量等级复核组在安阳市旅游局副局长郝明林的带领下莅临信阳,对我市部分A级景区进行复核,市旅游局领导全程陪同。

省复核组一行先后来到罗山县灵山风景区,新县将军故里景区、红色首府景区、香山湖风景区、金兰山风景区,听取了各景区关于近年来规划发展、开发建设、经营管理等情况的汇报,查阅了相关资料,并实地考察了各景区的交通、游览、安全、卫生等旅游设施状况。检查中,省复核组对我市旅游业的快速发

展给予了高度评价,对我市厚重的历史文化、良好的生态环境和丰富的旅游资源高度赞赏。在充分肯定景区管理质量和服务水平的同时,指出个别景区旅游设施维护不够及时、服务细节有待加强等问题,并就如何进一步充分利用和开发旅游资源,突出景区建设精细化、人性化,提升景区品位等方面提出了具体指导建议。市旅游局领导要求,各个景区要高度重视省复核组的意见建议,对照A级景区建设标准,对存在的问题及时整改完善,进一步提升景区的质量。

商城县

加强非物质文化遗产和文物保护

本报讯(墨 今)近年来,商城县非常重视非物质文化遗产的保护。商城花绞子、商城花伞舞、毛布底手工布鞋制作被列为河南省非物质文化遗产保护名录。目前有省级传承人6人;申报国家级信阳民歌传承人2人;建立了省、市、县三级非物质文化遗产项目保护网络。

日前,商城剪纸、商城烙画、商城叶雕、商城根雕、商城奇石、商城刺绣、商城毛布底鞋等成为我市特色文化产品。

许多民间艺人创办了民间艺术工作室。该县还完成了全县古村落调查工作,完成了茶马古道精品线路及茶的历史渊源和发展的调查以及大运河

资源调查工作;制定了商城县苏维埃政府旧址、息影塔群两处国家级文物保护单位和峡口抗日忠烈墓等部分省级文物保护单位维修方案,并申报省级文物专项资金维修项目;完成了省、市、县三级文物资料汇编的初稿和全国第三次文物普查资料整理汇总工作。

新县

着力打造将军故里红色旅游精品线

本报讯(罗后宇 陈良军)近年来,新县紧紧围绕“文化改革发展试验区”建设目标,不断完善旅游基础设施,规范旅游行业管理,深入开展旅游宣传营销,全县旅游业呈现持续、健康、快速发展态势。1月份至10月份,全县接待游客158.6万人次,同比增长11%;实现旅游综合收入5.9亿元,同比增长16.7%。

该县围绕抓精品景区和精品线路建设,不断提高旅游接待水平,着力打造县城至许世将军故里红色旅游精品线:一是组织旅游、公安、交

通、水利、林业、食药监等部门和景区沿线乡镇,加强将军故里沿线总体规划、景区(点)开发、山体保护、道路保养、绿化美化、宾馆酒店及农家餐饮卫生监督等旅游环境综合整治,提升旅游形象;二是打造将军故里沿线油菜、紫云英景观带,种植油菜、紫云英3000亩,增强沿线旅游吸引力;三是高标准做好许世将军故里改造提质规划,积极争创4A级景区,完成景区停车场、游客服务中心、生态厕所等工程,正在加紧旅游购物广场和红色碑廊建设。

息县

淮河河床再次发现独木舟文物

本报讯(墨 今)日前,在息县孙庙乡月儿湾村南1.2千米处的淮河河床再次发现独木舟。该独木舟全长5.72米,最宽处0.50米,高0.40米,头尾方形,头部凿一方孔,中间腹部顶端凿三小孔平行排列,底部呈圆弧形。舟体有多处断裂,内藏存黑色陶器片及9孔陶球。

该独木舟发现后,息县县委书记余德运等县领导亲临现场进行了查看。

据市文物专家初步认定,独木舟时代为周代,它的发现对研究信阳古气候、水上交通史、造船史、息县先民的生产生活状况提供了珍贵的实物资料,具有重要的历史、艺术和科学价值。这次发现独木舟的地点是在首次发现商代独木舟的地点上游12千米处。

旅游资讯

鄂豫皖革命纪念馆 向你展示大别山烽火岁月



光山县徐碾革命旧址群 位于光山县晏河乡管园孜村。徐碾在明末已筑堡成寨,为徐姓地主庄园。1931年1月,中共鄂豫皖特委、特苏机关曾一度进驻徐碾。随后,中共鄂豫皖省委组织部(包括省委执行所)、宣传部(农会宣传队),省委党校,省苏维埃保卫局,革命法庭,红七十四师指挥部,列宁小学等机关曾相继迁入徐碾。该旧址群总面积约1平方公里,有文物保护单位25处,保护房屋367间;总体建筑坐东面西,前后共有七进,四面原设寨墙,墙外设壕,寨墙四角设堡,四面有门,各有一吊桥。寨墙及吊桥现有部分倒塌。旧址内尚有烈士墓地两处、红军井一口。2000年9月,被河南省人民政府公布为省级重点文物保护单位。

花山寨会议旧址 位于光山县文殊乡花山寨村。1934年11月11日,中共鄂豫皖省委在光山县的花山寨举行第十四次常委会议,决定让红二十五军实行战略转移。该旧址居山顶之上,过去山顶为石筑古寨,寨内有寺一座,现寺寨全毁,只有遗迹。光山县人民政府于1991年5月将此地列为县级重点文物保护单位,并立碑纪念。

晋冀鲁豫野战军指挥部及中原局旧址 位于光山县北向店乡街西南3华里的山东湾。1947年8月29日,刘伯承、邓小平率中原局,野战军司令部、政治部到达光山县北向店的山东湾,并在这里发出了《关于创建巩固的大别山根据地的指示》;8月31日,刘伯承、邓小平在这里召开了直属队连以上干部会议,邓小平作了题为《目前形势与任务》的报告。邓小平在这里作此报告时的珍贵历史照片,是他在大别山留下的唯一照片。

尤太忠故居 位于光山县砖桥镇陈岗村尤岗。尤太忠故居现有砖木结构房屋二进10余间,坐北朝南,为一四合院建筑,房屋保存基本完好。故居内设有尤太忠将军生平事迹展览。1980年被光山县人民政府公布为县级文物保护单位。(未完待续)(本文由鄂豫皖革命纪念馆供稿)

享受身边的风景

□咚咚

今年的十一假期,笔者没有逛商场、进景区,只是每天骑车到郊外小河边钓鱼、散散步。尽管有高速公路免费通行的诱惑,但因担心堵车没有驾车外出。虽然收获不大,但远离了都市的喧嚣,呼吸着新鲜的空气,倒也惬意。

眼下,像笔者这样在假期不是到热闹景区观光,而是选择在附近环境优美的野外休闲放松的人越来越多。可是,一到长假,特别是黄金周,景区仍然人山人海,一些热门景区游人数量甚至超过最佳接待量几倍。媒体报道的“长城上看不到脚”、“沙滩上看不到沙子”丝毫不夸张。尽管有些游客发誓“下次再也不来了!”但是谁敢说以后没有其他人“重蹈覆辙”呢?

前一段,媒体像以往一样纷纷对黄金周进行盘点,除了“热数字”之外,更多的是“冷思考”。《新京报》发表了题为“黄金周要怎么‘幸福’?”的文章,提出让中国人的休假更幸福一点、从容一点。《人民日报》海外版发表评论指出,黄金周面临的问题,不仅仅是放假模式的问题,也不仅仅是人多的问题,主要是存在结构性的休闲障碍。要引导市民从“到此一游”到安心度假,让旅游从集中赶集变成分散憩居。

沂水茶苑