

以红色引领 用绿色辉映 借古色添彩

新县推动旅游业快速发展

本报讯(新报办)近年来,新县立足资源优势,以红色引领,用绿色辉映,借古色添彩,走出了一条红色旅游、生态旅游、乡村旅游相互融合的产业发展之路,先后获得全国休闲农业与乡村旅游示范县、中国优秀旅游目的地、中国最佳休闲小城等10多项荣誉。2013年,该县接待游客200多万人次,旅游相关收入近10亿元。

大力实施旅游强县战略。该县牢牢“抓旅游就是抓发展”的理念,大抓旅游,抓大旅游,始终把文化旅游作为县域经济社会发展支柱产业来推动,并与生态保护、扶贫开发、美丽乡村建设和特色农业发展相结合,将旅游项目建设列入重点工程,每年安排旅游专项宣传经费。与北京绿十字合作,开展“英雄梦·新县梦”

规划设计公益行活动,聘请100多位国内外专家,精心打造红色文化游、绿色生态游、古色乡村旅游三条精品线路。实施美丽乡村三年行动计划,推进十个示范村、十个重点村,百村扶贫、百村整治“双十百”工程,对全县50多个行政村、20多个景区(点)进行系统规划,进一步提升旅游产业规划建设水平。该县先后成立红色旅游办公室和旅游开发总公司,把全县作为一个大景区来打造,整合资源,一体化运作;全面融入大别山区旅游协作联合体,加强与湖北红安、安徽金寨等周边地区合作,实现资源共享、客源互送;积极与党政机关、驻军部队、大专院校联系,中宣部、清华大学等100多个单位在新县挂牌命名教育基地。

扎实推进旅游标准化建设。该县以创建全省旅游标准化试点县为抓手,全面实施旅游发展提升工程,先后投入6亿多元,对许世友将军故里、金兰山国家森林公园、香山湖国家水利风景区等基础设施进行建设,建成鄂豫皖苏区将帅馆、红四方面军将士纪念馆,创建红色首府4A级景区1个、鄂豫皖苏区首府革命博物馆等3A级景区6个、郑维山将军故里等全国红色旅游经典景区4个;加快古村落保护开发,水口村、丁李湾村分别入选全国和省美丽乡村乡村旅游示范点村;不断完善旅游公共服务设施,新建旅游集散中心和4个旅游咨询点,完善110多家旅游企业标准化体系,创建星级旅行社和星级宾馆酒店10家,游客日住宿接待可达8000人,餐饮接待可达3万人。

全面延伸旅游产业链条。该县通过发展旅游产业,畅通人流、物流、信息流,带动了相关产业发展。全县发展油茶22万亩,茶叶30万亩,葛根、铁皮石斛等中药材3万亩,形成了一批精品景观带、农业观光园、生态体验区,特色农业收入已占农民人均纯收入的50%以上,形成了愈绿愈富、愈富愈绿的良性循环;依托丰富的农特产品,大力发展医药制造和农副产品加工等健康产业,培育了羚锐制药、新林茶业等市级以上农业产业化龙头企业25家,形成了“公司+基地+农户”的生态工业发展模式;开发山茶油、蒸青茶、葛根粉等特色旅游商品100多种,建成设施完善、独具特色的乡村住宿体验场所200多个,发展“豫风楚韵”农家乐400余家,30%的农民从中受益,民宿经济蓬勃发展。

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 新县旅游局 联办

诚信旅行社推荐

大华旅行社

大河旅游 乐游九州

三月份推出梅花节、温泉、海岛游等线路

地址:河南省信阳市经典花园1号楼3单元1506室

电话:0376-8191666 0376-8191838

大河假期 至诚之旅

大河假期推出:海南候鸟养生游

2390元/人(15天) 3390元/人(30天)

地址:信阳市北京路财富大厦11楼

电话:0376-6229595

路仕达 品质旅行 纵横中国

1. 夕阳红遍中国之A线《海南兴隆 桂林漓江 阳朔 长沙一橘子洲头10日游》3月10日、20日连续开行 2580元起

2. 黄山、徽源古民居+武夷山、厦门鼓浪屿、集美、云水谣 南靖土楼、漳州、泉州专列11天 2380元起

3月30日、4月19日连续出发

地址:信阳市万家灯火15号楼3单元909室

电话:0376-6515181 18603977823

优秀景点推荐

豫南明珠南湾湖

灵山山灵

新一代鲜果制品受青睐



当前的水果休闲食品主要是果脯和果冻。果脯的品种和品牌众多,但是缺少较有影响力的品牌来领导并拓展市场。人们对果脯的消费意识有淡化的趋势。随着我国经济的发展,我国居民的食物消费需求已从温饱型向营养健康型转变,消费者越来越希望了解食品的营养特性,以便选择适合自己的食品。

咪客鲜果肉是新一代的新鲜水果制品,其生产商郑州市美路特食品有限公司拥有现代化的自动生产线,以及由业内专家与研究团队组成的高质量研发团队,采用国际尖端的水果浓缩和护色保鲜技术工艺及军工生产配方,在

保留新鲜水果天然色泽、水润口感的同时,保留了水果中96%的鲜果维生素和膳食纤维,不含香精、色素。该产品营养比新鲜蔬菜水果含量高而成分全。它富含新鲜水果特有的天然维生素以及人体必需的氨基酸、果酸、果糖、胡萝卜素等多种营养成分,膳食纤维丰富,低糖,低热量,咪客鲜果肉嫩糯细腻,酸甜可口、营养丰富,包装精美、食用方便,将水果变成了更美味、更方便、更时尚的休闲零食。该产品一上市,就受到广大消费者的青睐。

食品营养标签是消费者正确选择食品的一种基本工具,同时也是保证食品质量、规范食品生产经营行为的一种重要手段。公司集合了中国、美国、加拿大等标准进行了热量、碳水化合物、蛋白质、脂肪、钠、膳食纤维、维生素A/C/E9项检测,产品以“绿色健康、口感独特、食用方便”为价值导向,精选产地优质水果,推出了苹果、蓝莓、菠萝、猕猴桃等多种口味上乘、营养丰富的便携果肉系列产品。

(张丽君)

健康养生

初春养生饮食要注意养胃护肝

医学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”故春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适。比如山药、百合、木耳等。其中,粥类饮食最养脾胃。

对于平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,容易口干咽燥,甚至出现形体消瘦、舌红少苔的人群,多属于胃阴不足者,不妨吃些山药百合大枣粥。将山药、百合、大枣、薏苡仁及大米适量一起煮粥,每日2次服食,达到滋阴养胃、清热润燥的作用。对于工作压力比较大,或者心情不太好而引发胃部不适,则建议吃些木耳炒肉片。每周3次,可补益脾胃、调理中气。

中医理论认为肝脏与“木”相对应,草木在春季萌发生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,初

春养生以养肝护肝为先。

养肝护肝要做到以下几个方面:多喝水以防止毒素损害肝脏;少饮酒以利于肝脏阳气开发。肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮会伤肝。比如你的体重如果有60公斤,每天只能代谢60克酒精,若超过限量,就会影响肝脏健康,甚至造成酒精中毒,危及生命。

此外,还应保持好心情,防止肝郁气滞,生气发怒易导致肝旺气滞,血淤滞不畅而成疾。要想肝脏强健,首先要学会制怒,即使生气也不要超过3分钟,要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。

(闫子鸷)

养生的食物



一、荠菜百页卷

做法:荠菜洗净烧熟切末,加炸熟的松仁、盐、味精、麻油拌和,百页一切两用滚水烫泡后冷开水焯凉沥干,摊放在洁净的砧板上,一端放荠菜馅,卷成长卷,斜切成收装碟。此菜明目、降压,适合春季。



二、姜汁菠菜

做法:菠菜洗净,入沸水锅(加油和盐)焯熟捞出,加姜汁(姜末加冷开水、盐、味精调成)、麻油拌和即成。此菜脆嫩爽口,养血生血,通利肠胃,适合春季。



三、核桃仁炒韭菜

做法:核桃仁用麻油炒香,韭菜洗净切段,入油锅炒熟,加盐、味精调味后,放核桃仁炒匀即成。此菜补肾壮阳,适合春季。



古城探幽

徐靖摄

出游贴士

如何预防“旅游病”

外出旅游时常遇水土不服,往往令人扫兴。因此,外出旅游时应格外注意自己身体的变化,并且采取适当的预防措施。

腹泻:外出时,由于地理环境、气候、饮用水硬度以及饮食的变化,很容易因为水土不服而引发腹泻。预防腹泻最有效的方法就是在旅途中多喝一些乳酸类饮料,如果不是发生食物不洁等特殊情况,基本上不太可能腹泻。如遇腹泻,患者千万不要滥用抗生素来治疗腹泻,否则会对身体造成更大伤害。

失眠:有些人在旅程中会出现失眠现象。原因之一是初到新地入睡环境改变,噪音影响、光感和气味变化导致入睡困难;原因之二是过度兴奋、疲劳或者由慢性病引发的不适影响睡眠。要克服旅游失眠,首先应保持情绪愉快,尽可能保持平时饮食、起居、睡眠等习惯,每到一处新地方应尽快适应当地的气候环境,克服生疏感。

晕车晕船:造成晕车晕船的原因,主要在于车船的直线变速运动、颠簸、摆动或旋转时造成部分神经系统非常敏感的人的身体局部功能紊乱,这种情况多见于体质虚弱者,女性较多。睡眠不足、饮食不当、精神紧张、某种气味的不良刺激,均可诱发或加重症状。

防治晕车晕船,首先要保证睡眠充足,饮食宜清淡,不要过饥或过饱,不要喝酒,同时要保持良好的精神状态。晕车晕船时,患者最好平卧休息。如无条件平卧,可将头靠在椅背上,闭目休息,最好坐在靠近窗的

位置上,空气清新有利于缓解、减轻症状。同时,可用清凉油或风油精等涂擦额头部位,或在肚脐上直接贴上伤湿止痛膏。

高山反应:如到海拔较高的地方旅游,由于气压降低、空气稀薄,外游人士很容易会出现高山反应。症状为呕吐、耳鸣、头痛、发烧,严重者会出现感觉迟钝、情绪不稳、产生幻觉等,也可能产生浮肿、休克或痉挛等症。

为预防高山反应,在海拔高的地方不宜动作太迅速,最好步履平稳并配合呼吸,且避免急促的呼吸。编排行程不宜太紧凑,睡眠、饮食要充足正常,经常短时间休息,休息时可作柔软操及深呼吸来强化循环功能及高度适应,平常应多作体能训练以加强摄氧功能。

飞行不适:乘飞机最常发生的疾病便是航空性中耳炎,旅客若感到中耳不适时,可做打哈欠或吞咽的动作;若觉得有欠雅观,可含几颗糖果或是嚼口香糖,航空公司所发给旅客的花生米也可解决此问题。

坐飞机时,因为飞机的机舱不大,有的时候要坐上数个钟头,如旅客血液循环不好往往会造成血液聚积在下肢无法回流,更有可能会有肩颈酸痛。旅客应多喝水或流质饮品,借此稀释血液,避免喝咖啡、茶及酒,因此都属于利尿饮料,易引致身体脱水。此外,旅客也应避免穿着尖头鞋或高跟鞋,尽量穿紧身袜子和松阔的鞋子,以避免腿部血液栓塞。

(长明)

亲历游记

读遍山川

陈广玲

天下闻名的崂山,一直以来对我有着一种神奇的吸引力,或许就是这原因,让我选择了一次崂山之游。来到崂山后的第一个感觉就是过去曾在影视剧里看到过、在旅游画报中欣赏过的那些崂山的海、松、石、峰等奇美风景,果然是名不虚传的独特奇诡。李白说:“阳春召我以烟景,大块假我以文章。”的确,崂山的连天碧海,崂山的拍岸惊涛,崂山的奇松怪石……

穿过那幽幽、丛丛的崂山竹篁,仰观浩叹过那参天的崂山银杏树,到了崂山的太清宫。太清宫,不止是一个崂山的重要景点,它更是崂山所有留下来的道教文化历史遗迹的集中体现……

记得有一位隐居深山的道士有过这样

的两句诗:“一点凡诚生死若,几回鹤化白为玄。瀛洲蓬岛知何在,无欲无贪我是仙。”

我是颇全面地反映了道教人物所追求的人生理想的。所以,在崂山,即使是一处松石、一束海浪、一芥草木……在道教看来,似乎是有着一种神秘灵异在。传说那些封建社会的统治者、热衷于道教的如秦始皇、汉武帝都曾来过崂山,而著名的道教人物丘长春、张三丰等人也都曾在崂山修道……因此,在古时,便有人称崂山为“神仙之宅,灵异之府”。我不知道,这种说法,是否是因为这崂山的山海相连,山光海色,奇峰怪石这样的独特环境,抑或是一些道教人物在此的修炼活动呢?而对宋末元初王重阳率全真七子来到崂山传经授道,全真七子在崂山开创龙门派等分支,影响深远的这些往事,也是不由得让喜读那些涉及一些道教

人物的武侠小说的游人颇感兴味,发一回思古之幽情的……

这时,在这太清宫不太宽敞的院落里,我周围左右已满是络绎不绝的人流了。我看到,这些游客的脸上写满了兴奋、好奇、探询的神情……但是他们各有所愿,那些香客自在专注地在奉祀道教最高尊神三清坐像前,燃起那缭绕着恳切、企求的红色香烛,那些无所不愿的普通游客已为那些导游很专业化了的关于太清宫遥远传说的介绍所吸引,更有出色的游客在崂山道士墙前做出欲穿墙而过的滑稽动作,而引来众人的一片笑声……我呢,则充满了寻找蒲松龄创作居所的愿望。蒲松龄是在崂山寓居过的,那么,这里的哪一间古旧房屋,是他曾经写下小说《绉雪》、《崂山道士》的地方?而此时我的感觉,是这里因为游客的