

# 规范市场秩序 提高服务质量

## 我市旅游行业开展“3·15”国际消费者权益保护日宣传活动

本报讯(记者 徐靖)为深入贯彻《中华人民共和国旅游法》和新《消费者权益保护法》,认真践行“游客为本、服务至诚”的旅游行业核心价值观,在“3·15”国际消费者权益保护日期间,我市旅游行业开展

了形式多样的宣传活动,切实维护游客的合法权益。

此次宣传活动,市旅游局组织全市旅游行业,以“游客为本、服务至诚”为主题,以持续规范旅游市场秩序,提高旅游服务

质量,营造良好旅游消费环境为目的,开展现场受理旅游投诉和维权服务,向群众公布旅游投诉举报电话,正确引导旅游者追求品质旅游,倡导旅游企业诚信服务、旅游者理性消费。同时,要求各县区旅

游局和各涉旅单位结合实际,建立和完善旅游投诉受理长效机制,使维护游客合法权益工作制度化、常态化,更好地为游客提供方便、快捷的服务,让消费者维权无盲点。

**优化旅游资源 打造旅游强市**

信阳市旅游局 联办  
新县旅游局

旅游时评

## 减少不文明行为引导很重要

□孙仲江 苏职员

作为一名旅游爱好者,近年来在各地旅游时遇到不少游客不文明行为。事实上,不文明旅游行为已经引起了全社会的关注,有人将责任归咎于游客,但笔者认为,在对游客不文明行为提出批评的同时,也应该看到有关方面对游客文明旅游的引导不够。

不文明现象与游客的个人素质不高有关,也与景区监管缺失或监管不力有直接关系。游客的文明意识和良好习惯要慢慢养成,其中,景区管理员、导游等人的引导作用很关键,如果他们能发挥好提醒和监督作用,及时告知游客哪里能丢垃圾、哪里不能丢,什么事能做、什么事不能做,将能大大增强游客的文明意识,至少能有效减少游客乱扔垃圾、攀爬景点设施、乱涂乱画等现象发生。

作为景区,针对游客的不文明旅游行为,不能仅仅停留在批评、发牢骚的层面,还应该反思自身做得怎么样,以及应该怎么做。甚至包括采取降低门票价格、提高服务水平等措施,来赢得游客的支持。要知道,在景区与游客之间,建立和谐关系很重要,否则,很可能导致游客产生逆反心理。

再比如,能否通过严管重罚等方式使游客文明出行?当然,严管重罚的对象不仅仅是游客,还包括导游、景区管理人员等。旅游文明建设是一个系统工程,如果能出台相应的规定和措施,对游客、导游、景区管理人员等进行责任规范,通过各方的共同努力,来增强游客的文明意识,那么,离文明旅游也许就更进一步了。

## 欧派·金帝至尊火锅,味道真美!

本报讯(欧风欧雨)近日,笔者走进位于市区北京西路的欧派·金帝至尊火锅店看到,到该店消费的人很多。笔者采访了几位消费者,他们表示,欧派·金帝至尊火锅,味道真美!

张先生告诉笔者,欧派·金帝至尊火锅的锅底多,生鲜菜品种花样也多,令人食指大动,亲朋好友可以随心所欲,每人挑几样自己爱吃的品种,慢慢

品尝火锅的味道,友情、亲情在这样情意浓浓的气氛中得到加深。刘女士说,这里的价格比较便宜,牛羊肉片鲜红,白色的脂肪呈细密的大理石状花纹,爽口悦目,肉鲜嫩无膻味。每人一个小火锅,比大锅卫生方便。

据该店老板介绍,他将把欧派·金帝至尊火锅打造成信阳人自己的品牌火锅,火锅融川、粤火锅之精华,集南、

北饮食之大成。火锅里里外外都体现出中国文化:火锅热,表示“亲热”;火锅圆,表示“团圆”;鸳鸯火锅,表示“阴阳互补”;火锅用汤水煮,表示“以柔克刚”;火锅不拒荤素,不嫌贵贱,五味俱全,表示“兼济天下”;火锅里各种佐料、各种菜肴,味道互相渗透,又体现出“中和之美”。店内全部采用单人单锅,让消费者吃得舒心。



雅宜亭阁

徐靖 摄

**诚信旅行社推荐**

**大华旅行社**  
—— 大信无欺 信守承诺 ——  
大华旅游 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 0376-8191888

**路仕达** 品质旅游 纵横中国  
1. 黄山、徽派古民居+武夷山、厦门鼓浪屿、武夷、云水谣、南靖土楼、福州、泉州专列11天, 2380元起, 3月30日、4月19日连续出发。  
2. 4月10日盛大出行, A线:昆明、大理、丽江、西双版纳、景阳黄果树、凤凰古城专列13日游, 2960元起; B线:昆明、大理、丽江、版纳、中越边境、德天黄果树、凤凰古城专列13日游, 3160元起; C线:昆明、建水、普者黑、坝美、普者黑、凤凰古城专列13日游, 3180元起。  
地址:信阳市万家灯火15好楼3单元809室  
电话:0376-6515181 18603977823

**优秀景点推荐**

**豫南明珠南湾湖**

**灵山山灵**

**特色美食推荐**

**欧派·金帝至尊火锅**

优雅的环境 中午  
一流的菜品 涮品  
低价的消费 8折

地址:信阳市北京路体彩广场东北角  
订台电话:0376-6761333

**健康养生**

## 吃草莓的好处

**清热去火**  
草莓有去火、解暑、清热的作用,春季人的肝火往往比较旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。

**滋阴养血**  
草莓含多种糖类、柠檬酸、苹果酸、氨基酸,且糖类、有机酸、矿物质比例适当,易被人体吸收而达到补充血容量、维持体液平衡的作用。

**增强体质**  
草莓含有丰富的营养物质和微量元素,食用草莓促进人体细胞的形成,维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能,促进伤口愈合,促使抗体的形成,增强人体的免疫力,并且还有解毒作用。

**明目养肝**  
草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目养肝的作用。

**有助醒酒**  
酒后头昏不适时,可食用

鲜草莓100克,洗净后一次服完,有助于醒酒。  
草莓含有生津养胃之效,饭后食用,可刺激胃液分泌,帮助消化,排除多余的胆固醇和有害重金属,适用于食欲不振、餐后腹胀、便秘等病症。  
草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目养肝的作用。  
酒后头昏不适时,可食用

(张丽君) (长民)

## 初春减肥不可错过的五种食物

□张丽君

瘦身减肥饮食相当重要,那么平时我们应该如何瘦身呢?下面介绍几种减肥食品,帮助大家能在早春就能严格控制体重,让你轻松拥有好身材。

**甘薯**

减肥效果:★★★★★



近几年,甘薯已成为最热门的减肥食物。因其富含蛋白质、果胶、氨基酸、膳食纤维、维生素以及多种矿物质,而且甘薯的热量只有同等重量大米的大约1/3,同时几乎不含脂肪和胆固醇,是一种低脂、低卡而又有利于控制体重的食品。

**沙拉**

减肥效果:★★★★★



沙拉里混合了多种健康蔬果,可以帮助增加饱腹感,而且热量较低,能减少热量的摄入。但值得注意的是,不要加入过多的沙拉酱,否则会适得其反。其实用柠檬汁代替沙拉酱是一个很好的选择。

**燕麦**

减肥效果:★★★★★



燕麦属低热量食品,容易增加饱腹感,还能促进和改善血液循环,同时缓解工作带来的压力,另外它含有的钙、磷、铁、锌等矿物质对防止贫血有一定的疗效,经常食用燕麦还会有意想不到的减肥功效。

**菠菜**

减肥效果:★★★★★



菠菜不仅含有丰富的维生素A、C和E,还含有大量的钙、抗氧化剂、镁、钾、铁等矿物质,绝对是一种营养又健康的蔬菜。除此,菠菜里所含的热量极低,不仅能满足纤维素的补充,而且对增加饱腹感和减少食量也有很大的帮助。

**西兰花**

减肥效果:★★★★★



西兰花中含有的营养价值位于所有蔬菜之冠,它含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素和胡萝卜素等。另外,属于高纤维蔬菜的西兰花,能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收,降低血糖,是理想的健康减肥蔬菜。

旅游贴士

## 旅行自救小技巧

旅行途中,保持健康的身体很重要,旅游者应该掌握一些常见病症的处理办法,以便在遇到突发情况时,冷静对待、保持乐观。

**晕车**

有的旅客在外出乘车(船)时容易发生头晕、恶心、呕吐等晕车(船)综合症。这时,可在出发前半小时服用晕海宁、苯海拉明等药物;同时注意旅游前夜保持充足睡眠,乘车当天不要吃得过饱;最好坐在车辆中部,靠近窗口的位置等,以避免或减轻不适反应。

**流鼻血**

流鼻血较为常见,一般可用浸有冷水或冰水的毛巾、布块贴敷在前额、鼻背或颈部两侧;或用干净的棉花、纱条或布条,用力塞入鼻腔,如果沾些肾

上腺素、麻黄素或云南白药则更好;或用拇指、食指紧紧捏住鼻根约5-10分钟,均可起到迅速止血的作用。

**异物入眼**

当灰尘沙粒进入眼内,切勿马上用手揉搓眼睛,这样容易引起结膜炎、角膜炎等病。可以立即闭上眼睛,不时转动眼球,或用拇指和食指做提拉上眼睑(上眼皮)的动作,反复几次,这样,异物便会随眼泪排出;也可用手指将上、下眼睑向外翻出,仔细寻找异物,然后用沾有冷水或温水的手帕或棉花卷将异物拭去。

**飞虫入耳**

如果有小虫飞入耳内,最简单的办法是往耳内滴油,如菜油、麻油等,也可滴一些温水或冷开水,将小虫淹

死或将其四肢、翅膀粘住,限制它的活动,然后去医院取出。

**扭伤**

登山时容易发生脚部扭伤,扭伤时不要马上用手去揉搓受伤部位,也不要热水浸泡,这种“传统”做法反而容易加重病情。正确的做法是用浸过冷水或冰水的毛巾或布块,敷贴在扭伤处;有条件者可向扭伤部位喷解痉剂,使足部温度降低;休息时,注意抬高受伤部位,24小时后再用热水浸泡,缓解疼痛。

**骨折**

骨折发生后,切忌盲目转动骨折部位的肢体骨骼;在送途中可就地取材,用长的树枝或木条固定受伤部位,防止移位加重病情。

(吴刚)

疾控营养专家:

## 春季饮食注意五多五少

一年之计在于春。春季是四季之始,春季饮食打好基础,对一年的健康都有重要作用。疾病预防控制中心营养专家提醒,春季饮食注意多主少副、多菜少果、多奶少肉、多水少油、多彩少单。

“多主少副”,即多吃主食,少吃副食。春天风多雨少气候干燥,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降。主食主要成分是碳水化合物,既经济又能直接转化成热量,提供身体基本所需。此外,春季应注重调养脾胃,而米饭同菜中的大鱼大肉相比,要容易消化得多,能很好地保护肠胃。

“多菜少果”,即多吃蔬菜,少吃水

果。春季以养肝为主,蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能,肝和心都喜欢它,蔬菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、碳水化合物、脂肪代谢。少吃水果并不是说不能吃,而是要适量地吃。春天气温回暖,人们爱多吃酸甜的水果来解渴。但水果含有较多果酸,属生冷食物,吃多了容易伤害脾胃。

“多奶少肉”,即多喝奶类,少吃肉类。春季是万物复苏、阳气生发的季节,一年之计在于春,牛奶是全营养食品,春天多喝奶能满足人体生长、健康等多方面的需求,是各类人群春季养生的首选佳品。肉类胆固醇含量高,吃

多了,容易发胖,诱发“三高”等富贵病。

“多水少油”。季节更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体水分的流失。头痛、便秘、体重增加等症都是因春燥上火所致。最简单的排毒方法就是多喝水。每天清晨起来,喝杯蜂蜜水,将有助于清洗肠道,排毒祛火。

“多彩少单”,即多吃五颜六色的食物,少吃颜色和口味单调的食物。在人体中,五脏各有所爱,如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。

(张丽君)