

科学规划 统一管理 严格保护 永续利用

# 灵山风景区实现跨越式发展

本报讯(高永丽)近年来,灵山风景区以打造知名品牌,做强旅游为目标,按照“科学规划、统一管理、严格保护、永续利用”的方针,依据市场经济发展要求,逐步完善景区旅游基础设施建设,不断提升配套服务功能,强化景区管理,加大宣传力度,景区旅游接待能力和服务水平得到提高,知名度、美誉度日益提升,旅游人数不断增加,景区实现跨越式发展。

精心策划,加强基础设施建设。去年以来,该景区邀请多家旅游策划公司围绕灵山旅游小城镇建设、旅游基础设施建设、旅游服务设施建设、旅游景区(点)建设等方面进

行详细规划,并对景区进行了升级改造,全面提升景区形象。

加强资源保护,实施可持续发展战略。在资源保护方面,该景区狠抓森林防火工作,成立护林防火领导小组,制定《森林防火工作预案》和应急小分队,层层签订目标责任书,开展防火巡查工作,严禁携带易燃易爆品上山,认真排查隐患。在生态环境保护方面,成立了环卫专业队伍,强化卫生管理,建立卫生考核体系,奖惩分明,实行路段责任制清扫,进行全天候保洁,及时清理垃圾;维修和改造了一批环保公厕,满足了游客需求,确保了排泄物的无害化处理;严禁群众

在旅游区内乱砍滥伐、乱挖乱炸,使开发与保护相辅相成、相得益彰;补栽苗木、花卉,使景区旅游线达到绿化、亮化、美化,针对过去景区服务功能不配套、环境脏乱差的情况,采取有力措施,对环境进行综合治理,使景区环境面貌得到显著改观。

加大员工教育培训力度,全面提升服务质量。该景区始终坚持职工教育和学习制度,不定期对员工进行各种知识的培训,提高干部职工的职业道德和服务水平,增强服务游客、服务发展的责任意识,激发广大干部职工爱岗敬业、乐于奉献的工作热情,努力打造人性化服务品牌。同时,把“游客永远

都没错、我们永远都不足”作为服务理念,微笑面对游客,耐心解释,文明礼貌,使每位游客来到景区都有宾至如归的感觉。

加强对外宣传推广工作,打响旅游品牌。该景区加强对外宣传推广工作,不断开拓客源市场,积极打造“灵山山灵”品牌。与主流媒体合作,对灵山进行主题形象宣传,不断提高知名度。加强网络宣传推广,网站改版升级,丰富、更新网站内容,在网络上进行营销,实现宣传材料电子化,对旅游企业、资源文化、地方民俗、景区动态进行了详细的介绍和宣传。采取“走出去、请进来”的方式,加强在重点区域城市的营销推广工作。



田园风光

徐靖 摄

## 落实优惠政策 优化行政服务 市旅游局助推旅行社健康发展

本报讯(徐靖)2013年以来,市旅游局认真落实优惠政策,不断优化行政服务,强化行业监管,引导全市旅行社企业转变经营理念,提升竞争能力,有力推动了旅行社健康发展。

落实优惠政策。该局在充分调研的基础上,依据有关旅游法律法规,采取降低旅游服务质量保证金等有效措施,帮助旅行社企业降低经营成本,增强抗压能力,提升竞争实力。

优化行政服务。该局不断创

新服务方式,提高服务效率,积极为旅行社企业提供更加优质、便利、快捷的行政服务。2013年以来,该局完成了旅行社设立登记、分支机构备案等行政服务事项,未出现一起违规现象,受到了旅行社企业的一致好评。

强化行业监管。该局认真履行旅游行业监管职责,不断加大

对全市旅行社企业的监督管理力度,依法严肃查处各种违法违规经营行为,为旅行社营造良好的发展环境。

旅游贴士

## 文明旅游要从日常生活抓起

葛冬梅

笔者到过不少旅游景区,既接触过许多游客,也接触过不少当地旅游工作者,游客旅游不文明的现象时有发生。

对于不文明行为的根源人们众说纷纭。很难想象一个在日常生活中从不随地吐痰的人,会在旅游时撒野;同样,一个平常不拘小节的人,如果在非常场合强加约束,举止文明并非不能做到。

应该说,游客在旅游中的不文明行为,根源在日常生活。目前,不论从法律法规上,还是道德舆论上,对一些“小节”规范得不够,注意得不够,未能在人们的日常生活中形成“文明可贵,不文明可鄙”、“文明走遍天下,不文明寸步难行”的共识。我们的学校教育,抓文化学习硬,抓文明素质软,没有平常的文明生活,又怎能强求文明旅游?

其实,诸如公共场所大声喧哗、公共场所吸烟等不文明行为,恰恰是日常生活中最容易忽视、最不易引起公众反感、最无处可逃的“小节”。这也从另一方面验证了一个事实:文明旅游始自文明生活。

所以,我们应该做的是在全社会范围内,在日常生活的每一天和每一个角落,从自己做起,从点滴做起,逐步养成文明的习惯,形成文明的社会大环境,营造出“文明光荣,不文明可耻”的氛围。日常起居、工作文明了,出门旅游的文明便是水到渠成的事;每个人都文明了,便不会再有不文明的旅游者。

笔者还建议,加强旅游城市和旅游景点的环境卫生监管和垃圾清理。国人的卫生习惯应该不断改善,不断提高讲卫生的意识。各级政府旅游主管部门应该在汽车、火车、飞机、轮船等公共交通工具上大力开展卫生教育,还应该实施卫生教育工程,特别是从小孩子抓起,从中学和大学生抓起,从青年人抓起。

## 旅游贴士

### 外出旅游别忘签合同买保险

张东

天气日渐转暖,春季旅游的大幕也逐渐拉开。随着各地旅游价格的回落,不少有出游打算的市民开始规划春季出游。对此,业内人士提醒广大消费者,外出旅游切勿忽视签订合同,勿忘购买旅游保险。

旅游合同是消费者和旅行社之间明确各自权利和义务的书面协议,也是消费者事后维权的重要依据。然而,有的消费者对旅游合同不重视,有的未完整填写相关信息,有的不看合同条款内容就签字,未与其签订书面合同,造成事后维权依据不足的尴尬局面。

业内人士提醒,与旅行社签订旅游合同要做到4点:使用旅游合同

### 示范文本,出境旅游合同等文本;在合同中写明旅游线路、住宿等级、用餐标准、违约责任等事项,避免使用“准四星”、“按照四星标准建设的酒店”或“豪华游”等模糊用语;对经营者在合同附件中附加的其他不平等合同格式条款及时提出修改要求;签订合同后要求经营者加盖公章,然后妥善保存,以备日后一旦发生纠纷可作为维权依据。

此外,外出旅游可能会遇到人身伤害、财产损失、罹患疾病、证件遗失等情况,旅游者可通过保险手段减少意外风险带来的损失。旅行社责任险只旅行社因疏忽或过失等造成的事故依法对旅游者的人身伤亡、财产损失承担的赔偿责任赔付,旅游者在途中因自身原因造成的伤害和损失只能由旅游者自己承担。

旅游者可到专业保险公司或有资质的代理机构购买旅游意外保险,购买时须留意保险的保障范围,根据旅游项目购买适合自己的保险。如旅游者发生意外,应及时向保险公司或代理机构报案,需要就医的应妥善保存医院出具的诊断证明书及有关单据,以获得相应赔付。

据悉,目前市场上的意外伤害保险产品主要分3种:一是适合短期出游旅行全程保障的旅游类意外伤害保险,主要保险责任是旅行期间的意外伤害医疗、伤残、身故保障;二是适合乘坐交通工具期间的交通工具意外伤害保险;三是有一年有效的普通意外伤害保险,主要保险责任是全天24小时有效的意外伤害医疗、伤残、身故保障。其中,首推途径是到专业保险公司销售柜台购买。消费者填写投保单,保险公司收到保险费后出具保险凭证,保险生效。其次,也可以联系有资质的代理人购买。再次,一些网友也可以选择通过有关网站购买。

## 美食宝典

### 让女人越吃越老的食物

在吃大餐时,你是否留意到食品的成分呢?现在,为你揭露肌肤老化的奥秘,为你赢得青春容颜先机。

**1.含铅食品**

铅会使脑内去肾上腺素、多巴胺和5-羟色胺的含量明显降低,造成神经质传导阻滞,引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。人体摄铅过多,还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能,不仅易使人患痴呆症,还会使人脸色灰暗过早衰老。

**2.腌制食品**

在腌制鱼、肉、菜等食物时,容易使加入的食盐转化成亚X盐,它在体内酶的催化作用下,易与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质,人吃多了易患癌症,促使人体早衰。

**3.霉变食物**

粮食、油类、花生、豆类、肉类、鱼类等发生霉变时,会产生大量的病菌和霉菌毒素。这些发霉物一旦被食用后,轻则发生腹泻、呕吐、头痛、眼花、烦躁、肠炎、听力下降和全身无力等症,重则可致癌致畸,并促使人早衰。

**4.高温油烟**

中国人喜欢用高温食用油来烹调菜肴,灶台温度比西方家庭的灶台温度高出约50%。通常食用油在高温的催化下,会释放出含有丁二烯成分的烟雾,而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的遗传免疫功能,而且易患肺癌。为避免这种危害,制作菜肴时食油加热最好不要超过油的沸点,以热油为宜,这样可避免引起烟熏火燎损害健康和促使面部生成皱纹。(闫子鹤)

**1.面色红润**

枣中富含铁,对防治月经性贫血和产后失血有重要作用,其效果是普通药物所不能比拟的。红枣中还含有大量的环磷酸腺苷,它能调节人体的新陈代谢,使新细胞迅速生成,老死细胞很快消除,并能增强骨髓造血功能,增强血液中红细胞的含量。

**2.肌肤润泽**

专家认为,长期在电脑前工作会导致诸多皮肤问题,其中最严重的就是干燥。红枣的营养十分丰富,维生素

**3.不长皱纹**

枣中所含的维生素C是活性

### 常吃大枣 容颜不老

很强的还原性抗氧化物质,能参与体内的生理氧化还原,防止黑色素在体内沉积,可有效地减少皱纹及色素沉积。

**4.身材挺拔**

时常腰酸背痛,根本谈不上什么优雅的身姿;指甲又软又易断,根本再想做什么水晶、法式细节缔造美女,没健康也就没细

节了!

枣中富含钙,对防治骨质疏松有重要作用,能帮你延长挺拔身体的保质期。枣类食品中,醉枣的营养损失较大,维生素C几乎全部被破坏,但枣经过酒的浸泡后,矿物质含量增多。所以醉枣的钙含量是枣制品中最好的,每100克约含钙75毫克。

### 五步熬出美味营养粥

早餐喝上一碗美味粥,不仅营养而且增加身体水分,有利于保持一天的体力。但是很多家庭主妇总以为煮粥很麻烦,因为怕耽搁时间而省略掉这顿粥。其实做粥是有诀窍的,谨记以下五步能让你快速熬出美味的粥!

**第一步:浸泡**

煮粥前先将米用冷水浸泡半个小时,让米粒膨胀开。这样做的好处是熬起粥来节省时间,熬出的粥酥软,口感好。

**第二步:开水下锅**

大家的普遍共识是冷水煮粥,而真正的行家却是用开水煮粥!你肯定有过冷水煮粥糊底的情况吧?开水下锅就不会有此现象,而且比冷水熬粥更省时间。

**第三步:掌握火候**

先用大火煮开,再转文火熬煮约30分钟,别小看火的大小转换,粥的香味由此而出。

**第四步:搅拌**

我们煮粥之所以不停搅拌是怕粥糊底,现在没了冷水煮粥糊底的担忧,为什么还要搅拌呢?为了“出稠”,也就是让米粒颗颗饱满,粒粒酥稠。搅拌的技巧:开水下锅搅几下,盖上锅盖,用文火熬煮20分钟,再开始不停地搅动,一直持续约10分钟,直到粥呈酥稠状为止。

**第五步:点油**

粥改小火约10分钟时,点少许色拉油,你会发现不光成品粥色泽鲜亮,而且入口特别鲜滑。(长安)

**5.瘦身减肥**

瘦成皮包骨的女人也能在自己身上找到减肥的理由。减肥对于女人来说,有时候并非是一件事,而是一种生活态度!

红枣有促进肠蠕动的功能,是减肥的佳品。躺在沙发上,看电视,打游戏,嘴巴闲不住时也可以嚼一颗红枣。你应该听说过,嚼口香糖有瘦脸的功效吧,嚼红枣效果更好!但值得提醒一下的是,枣的含糖量很高,热量自然不低,因此如果你的目的是瘦身减肥,请控制枣的摄入量。(喻快)

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 信阳县旅游局 联办

诚信旅行社推荐

大华旅行社 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、贵阳、安顺、凤凰古城专列13日游,2980元起;B线:昆明、大理、腾冲、德惠、中越边境、贵阳、安顺、凤凰古城专列13日游,3180元起;C线:昆明、德惠、普者黑、坝美、贵阳、安顺、凤凰古城专列13日游,3180元起。

地址:信阳市万家灯火15号楼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

### 春季养生 饮食先行

到了春季,白天开始延长,日照时间开始增长,气温逐步升高。我们说四季万物的生化特征是生、长、收、藏,这也是对阳气不同状态的一种描述。春天就是阳气的“生”,有了春季的阳气之“生”,才有夏秋冬季的长、收、藏的生化。因此,春季养生顺利,是一年生命活动健康的保证。

饮食养生为上,宜性温热《内经》有“春夏养阳,秋冬养阴”之语,说的就是春天要把人体的阳气养好。“阳气者,若天与日,失其所则寿而不彰”,我们人体的阳气就像太阳一样,如果阳气失常,我们就会得病甚至死亡。

养阳气的方法,饮食上可以多食用一些温热性的食物,比如葱、姜、牛肉等,火锅春季也可以吃。有明显阳虚阴寒体质的人,可服用小剂量的四

逆汤、桃花酒等,这样等到秋冬季节,身体会很舒服。

养生需促进肝气的疏汇与升发,色宜青绿,味宜增辛甘,减酸。这里所说的“绿色食物”,是指青绿色的蔬菜。因为青色、绿色入于肝,为养肝气,除眼睛多看绿色的景色外,饮食上也可以多食用一些绿色的蔬菜和水果,以助益肝气的升发。同时,绿色的水果、蔬菜还可以清解虚火。

唐代药王孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是春天来临时,除了少吃酸味食品外,还要多吃甘甜食物,其原因一方面是甘味气性柔和,可使肝气柔和地生发;同时,甘味能补益人体的脾胃之气。(吴明)