

加强交流合作 实现互利共赢

# 二〇一四全景栾川旅游推介会在我市举行

本报讯(记者 徐靖)为增进栾川与信阳之间的友谊,近日,2014全景栾川旅游推介会在我市举行。推介会上,洛阳市栾川县人大常委会党组书记、主任马亮向大家热情推介栾川的秀美风光。马亮说,绿色的栾川气候宜人,山花烂漫;生态的栾川风景如画,生机勃勃。栾川已经张开双臂,用清新的空气、凉爽的春风欢迎信阳人民的到来。市旅游局副局长余国芳致欢迎辞,她说,信阳自然风光秀丽,鸡公山、南湾湖等国家级风景区享誉海内外,吸引了大批栾川游客前来观光游览。为方便信阳人民的栾川之旅,栾川县委、县政府针对信阳客源市场专门出台了旅游优惠政策,通过这些优惠政策进一步加强与信阳的交流与合作,力争在互利共赢上实现新突破。

空气清新,气候宜人。栾川地处豫西伏牛山地,海拔高度在450米到2212米之间,处于地质造景最佳纬度区域和最适宜人类居住的海拔区间,因鸾鸟凤凰在此栖息而得名。全县矗立着12000座山峰,分布着8800多条沟谷,兼具南方山峦的清秀灵动和北方山峦的雄伟壮观。年平均气温12.2℃,冬无严寒,夏无酷暑,春秋凉爽,四季分明,年舒适期长达9个月,夏季平均气温20.6℃。全县森林覆盖率达82.4%,环境空气质量常年保持在320天以上,空气质量优良率保持在95%以上,是中部地区的避暑胜地。

景点众多,风光旖旎。栾川旅游资源丰富,在全国旅游资源分类中,栾川拥有8大类26个亚类84种基本类型,分别占全国的100%、83.9%和54.2%,被《中国国家地理》杂志推选为“中国百景画廊”。目前已成功开发十里画屏老君山、地质奇观鸡冠洞国家5A级景区2个,北国水乡重渡沟、森林氧吧龙峪湾、冰雪世界伏牛山滑雪乐园、度假天堂养子沟、中原古寨抱犊寨等国家4A级景区5个,涵盖山水观光、溶洞休闲、森林度假、温泉疗养、滑雪运动等8大类,产品门类齐全,是全国4A级以上景区保有量最多的县。

乡味浓郁,恬静怡然。栾川乡村旅游项目丰富,包括以高山观光、度假宾馆、野营露宿、高山农业园为主的高山避暑度假区,以农业采摘园、观光园、垂钓园等为主的田园风光体验区,以温泉度假、水上娱乐、乡村体验等项目为主的温泉度假区,以旅游纪念品加工销售为主的旅游特产区,已开发奇石、根雕、山珍、梅花石、伊源玉、藤编等具有栾川地方特色的旅游商品600余种,滑雪、滑草、漂流、温泉、垂钓等娱乐项目众多,内容丰富,令人流连忘返。全县拥有星级宾馆13家,农家宾馆1150家,总接待床位33603张。在栾川,你可以住农家,吃农家餐,远离城市的喧嚣,感受不一样的农家田园风情。

四季分明,亮点纷呈。栾川旅游一年四季好戏连台、精彩不断。春季,“清新栾川”带你踏春赏花,感受大山深处的春意盎然;夏季,“清凉栾川”带你与清凉恬静一起漫步,感受21℃的夏天;秋季,“清爽栾川”带你登高望远,感受一览众山小的豪情;冬季,“清静栾川”带你滑雪、泡温泉,感受时尚运动的魅力。

## □ 浉水茶座

### 游鸡公山

尤新峰

未上鸡公数十年,不觉兴起又登攀。  
山开晓望秦豫,云绕层林接楚天。  
意马心猿仙界走,诗成喜向百花巅。  
西夷别墅已成古,南豫平民乐灿然。



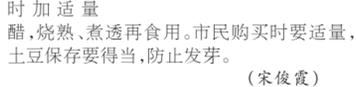
一般人很难分辨出来。所以市民在购买甘蔗汁时应挑选新鲜甘蔗,确认未发生霉变后当场交给商贩现榨。

二、四季豆中毒  
生的四季豆中含皂甙和血球凝集素,彻底加热可破坏这两种有毒物质。若加热不彻底,毒素留存极易导致食物中毒。正确烹调是充分加热、彻底炒熟,使豆棍由支挺变为蔫弱,颜色由鲜绿色变为暗绿,



吃起来无豆腥味。消费者在外用餐时,也要有自我保护意识,若发现上桌的四季豆色彩鲜艳,则要浅尝一口,没有臭味等异味时,方可放心食用。

三、发芽马铃薯  
马铃薯又称土豆、山药蛋、洋山芋,是我国家庭常用的蔬菜,马铃薯营养丰富,但内含龙葵碱,未成熟马铃薯和发芽马铃薯含龙葵碱较高,进食后极易中毒。到了春季生芽的马铃薯较多,对发芽多、皮肉变色的马铃薯不可食用。芽较少者,可挖去芽及芽周围部分,烹调时加适量醋,烧熟、煮透再食用。市民购买时要适量,土豆保存要得当,防止发芽。



## 美食宝典

### 春季食品安全小知识

气温日趋升高,一些本来无毒或毒性很低的蔬菜和水果会变成有毒或毒性增高的食品,而不法商贩则会对部分变质瓜果进行处理,改头换面,或榨汁出售给市民,广大市民应避免误食后引发食物中毒。

一、发霉甘蔗  
正常甘蔗的横切面是白色、无味的。受到真菌污染而发霉变质后甘蔗质地较软,外皮无光泽,颜色较深,有酸霉等异味,且截面呈浅黄色、浅褐色至深褐色,甚至出现霉点。民谚说得好:“清明蔗,毒过蛇”。还要提醒市民,少数不法商贩会将霉变甘蔗再加上一些色素榨成果汁卖,

## □ 旅游贴士

### 旅途中如何防止“病从口入”

旅途中应时刻注意饮食卫生,防止“病从口入”,重点注意以下几个方面:

(1)注意饮水卫生。一般来说,生水是不能饮用的,旅途饮水要饮用开水和消毒净化过的自来水,江、河、塘、湖里的水千万不要生饮。

(2)瓜果要洗净或去皮吃。吃瓜果一定要去皮,瓜果除了受农药污染外,在采摘与销售过程中还会受到病菌或寄生虫的污染。

(3)慎重对待每一餐,饥不择食千万要不得。高档档的饮食店一般可以放心去吃,有选择性吃大排档,摊位或沿街摆卖的食物不要去吃。

(4)学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是:有卫生许可证,有清洁的水源,有消毒设备,食品原料新鲜,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境干净,收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

(5)在车船或飞机上要节制饮食。乘车船或飞机时,由于没有运动条件,食物的消化过程延长、速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,引起肠胃不适。

(点点)

# 灵山庙会拉开帷幕



图为开幕式现场。

高永丽 摄

本报讯(高永丽)美丽灵山,春风含香,翠绿轻染。3月29日,2014年中国信阳罗山灵山庙会开幕式在灵山风景区新山门广场隆重举行。河南省佛协副会长、信阳市佛协会长、灵山寺方丈释学悟大师及罗山县有关领导出席了开幕式。开幕式由罗山县旅游局党总支书记郑良主持。

开幕式上,灵山风景区执行总经理李雨潇致了热情洋溢的欢迎辞。他

说,灵山是著名的佛教圣地,以灵气著称。灵山寺被誉为中原四大古寺,豫南第一名刹,自古香火繁盛,高僧辈出。近年来,灵山风景区按照省、市的统一部署,在罗山县委、县政府的正确领导下,在相关业务部门的科学指导下,在景区群众和广大游客的支持下,按照“严格管理、科学规划、合理开发、永续利用”方针,着眼未来,与时俱进,科学规划,不断加快建设步伐,进一步创新

营销思路,客源市场得到了进一步拓宽,年接待游客人数70余万人次,融入了大信阳旅游经济圈,一个大打灵山牌、抓灵山旅游的格局业已形成,神奇迷人的灵山正焕发出勃勃生机。庙会期间,将邀请著名民间艺术表演团和知名民间艺人前来景区表演,大型舞龙、舞狮、秧歌等一系列精彩节目将登台亮相,为广大游客奉献一道文化大餐。

罗山县旅游局、宗教局、灵山风景区管理局局长徐大钧在开幕式上致词,对本届灵山庙会的举办表示热烈的祝贺。他说,近年来,经过强力开发,灵山风景区基础设施不断完善,接待水平不断提高,服务功能逐步完备,日益彰显出灵山特有的魅力和勃勃生机,充分发挥了旅游带动战略作用。他指出,灵山庙会是启动灵山旅游,传承豫南民间文化,推动全县旅游经济发展的载体,不仅提高了灵山乃至罗山的知名度,还成为罗山走出去的“开放高地”。同时,也是灵山旅游实力的展示和把握发展机遇的具体尝试。我们将大力发展文化旅游产业,广交天下朋友,扩大对外交流,加速建设“灵秀罗山”。

据灵山风景区有关负责人介绍,在本届灵山庙会期间,景区接待游客将突破40万人次。



3月30日,信合中国国际饭店首届川菜美食节开幕。美食节期间,川菜大师徐忠明驻店烹制地道的麻辣川味,每天推出川菜小吃,美味不停。活动持续到4月13日。因为消费者争相品尝担担面等四川小吃。

本报记者 秦旭 摄

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

诚信旅行社推荐

大华旅行社  
—— 大信无疆 中华永恒 ——  
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

路什达 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、普洱、凤凰古城专列13日游,2980元起;B线:昆明、大理、腾冲、德惠、中缅边境、德昂族寨、凤凰古城专列13日游,3180元起;C线:昆明、德惠、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808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 甜品  
低价的消费 8折

地址:信阳市北京路体彩广场东角  
订台电话:0376-6761333

健康养生

春季养胃 粥汤最实惠

春寒料峭,天气时冷时热,往往是胃肠病的多发季节。稀软温和的粥是养胃佳品,每天喝一次粥是最实惠、最简单的养胃妙招。也可在春季选用一些暖胃的药材来调补脾胃。

蜂蜜姜茶:生姜一块(约拇指大),去皮切丝,清水适量煮开30分钟,加入蜂蜜2-3汤匙即可。经常饮用可温胃健脾。

羊芪糯米粥:取羊肉150克,黄芪10克,红枣10枚(去核),干姜5克,糯米100克,加水适量煮粥,调味食用。具有温阳、补气、健胃之功效,可治疗虚寒胃痛、四肢畏寒等症。

砂仁羊肉汤:将砂仁10克、白胡椒3克、生姜数片及适量羊肉共煮汤,熟后放入适量食盐。每周两次。适合脾胃虚寒者,表现为胃脘隐痛、喜暖喜按、泛吐清水、四肢不温、神疲乏力等。

鲫鱼羹:取活鲫鱼1000克,砂仁、陈皮各10克,大蒜两头,胡椒、泡辣椒各10克,葱、精盐、酱油各适量。将鲫鱼去鳞、鳃和内脏后洗净,把陈皮、砂仁、大蒜、胡椒、葱、精盐等装入鱼腹内,再将鱼放入油锅内煎熟,放适量水,炖煮成羹。可醒脾暖胃,治疗脾胃虚寒之慢性腹痛和腹泻等症。

桂皮山楂饮:取桂皮6克,山楂肉10克,红糖30克,先煎山楂,后放入桂皮,煎熟后滤出汁,加入红糖,调匀热饮。具有温胃散寒之功效,可治疗饮食寒凉的胃痛。

(谭大刚)