

资源互补 客源共享 友好合作

# 我市在京举行旅游推介座谈会

本报讯(肖宏伟)青山,绿水,红城,茶乡。近年来,随着信阳旅游城市地位的提升,越来越多的北方游客选择到信阳旅游。为进一步加深北京各界对信阳旅游的了解,4月10日,由市旅游局主办的“美丽信阳休闲茶都”——信阳(北京)旅游推介座谈会在北京香江戴斯酒店举行。来自北京市的50余家旅行社代表及信阳市重点景区和旅行社负责人等参加了此次推介座谈会。

座谈会上,与会人员观看了信阳旅游风光片。商城县旅游局、南湾湖风景区、鸡公山风景区以及信阳重点旅游企业的负责人分别介绍了景区相关情况以及旅行社组团优惠政策等。

市旅游局副局长余国芳形象生动地介绍了信阳丰富的旅游资源以及近年来旅游业发展的情况。她说,信阳的优势可以简单概括为四句话:“大山有别、水佳为淮、人言皆信、日升成阳”。信阳地处大别山区,山色特别,淮河干流上游横贯信阳全境,水美质好,信阳人讲诚信,重感情,够朋友,人民的生活充满阳光,信阳的旅游产业也充满阳光。

“去年乘坐‘信阳号’专列去信阳旅游的人回来后都表示喜欢上了那里。人民淳朴,山水秀美,是一个值得一传十、十传百的地方。”中国铁道旅行社河南分社总经理张清新就去年“信阳号”旅游专列的成功经验发表了感想。“如果把北京比作万言大书,那么信阳就是一本绚丽小诗。”信阳华祥豫岛国际旅行社有限公司的总经理杨洪刚在发言时这样比喻的。北京旅行社的负责人纷纷表示,信阳兼具自然美和人文美,适合考察踩线,组团旅游,是极佳的旅游城市。

与会人员就旅游开发、品牌打造、市场开拓、旅游服务、产品培育等方面,为信阳旅游提出了许多宝贵的意见和建议。一位北京旅行社的负责人说:“信阳山美水美,空气清新,休闲宜居。而且现在高铁到信阳十分便捷,部分去过信阳的北京游客回来后感觉都非常好,我们今后将多推信阳这条线,让更多游客走进信阳,了解信阳。”

此次旅游推介座谈会进一步促进了信阳与北京两地旅游资源互补、客源共享、友好合作,为深入开拓北京市旅游客源市场,开发2014年北京至信阳旅游专列打下了良好的基础。

感恩回馈 买一送一

## 路仕达旅行社推出旅游优惠活动

本报讯(墨今)日前,路仕达旅行社为了庆祝成立15周年,特推出买一送一优惠活动,感恩和回馈社会各界的支持。

该旅行社专注品质夕阳红专列,自1999年成立以来赢得10万游客信赖,特推出专为中老年朋友量身定做的福建全景游专列,4月20日出发,武夷山、厦门鼓浪屿、集美、大嶼岛、永定土楼、泉州、福州11日游,两人报名第一位2380元起,第二位半价1200元。此

趟专列处处为爸妈着想,一次旅游赏尽福建最美风光,不让爸妈留遗憾。全程由专业带夕阳红团队的优秀导游服务,随队医生保驾护航;酒店住宿,让爸妈休息充分不疲惫……名额有限,机会难得,早报名位随你挑。

5月西部的春天才姗姗而至,气候适宜,景色优美,鲜花烂漫,适合老年人出行。中原首趟丝绸之路全景专列5月30日开行,直达喀纳斯。该旅行社推出买一送一优惠活动,凡在4月30日之前

报名的游客,送价值430元的牡丹园、养子沟、海洋馆两日游。在14天的旅游期间,纵览丝绸之路,将大漠、雪山、草原以及边陲风光一次看尽。专列分两条线,A线:乌鲁木齐、吐鲁番、喀纳斯、敦煌莫高窟、月牙泉鸣沙山、宁夏沙坡头、回乡风情园、鸣翠湖、西夏影视城,2980元起;B线:乌鲁木齐、吐鲁番、伊犁那拉提、赛里木湖、霍尔果斯、敦煌莫高窟、月牙泉鸣沙山、宁夏沙坡头、回乡风情园、鸣翠湖、西夏影视城,3280元起。



白龙下水

马保群 摄

### □旅游贴士

#### 春季外出旅游应注意的事项

春天是踏青出游的好时节,出游时应注意以下事项。

要有周密的旅游计划。事先到制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图、有关地图及车船时间表、必需的行装(衣、鞋、卫生用品等)。

带个小药包。外出旅游要带一些常用药,因为旅行难免会碰上一些意外情况,如果随身带上一个小药包,做到有备无患。

注意旅途安全。旅游有时会经过一些危险区域景点,如陡坡密林、悬崖陡壁、急流深潭等,在这些危险区域,要尽量结伴而行,千万不要独自冒险前往。

讲文明礼貌。任何时候、任何场合,对人都要有礼貌,事事谦忍礼让,自觉遵守公共秩序。

爱护文物古迹。旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木,不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。

尊重当地的习俗。我国是一个多民族的国家,许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说“入乡随俗”。在进入少数民族聚居区旅游时,要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌,切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。

注意卫生与健康。旅游在外,品尝当地名菜、名点,无疑是一种“饮食文化”的享受,但一定要注意饮食饮水卫生,切忌暴饮暴食。

警惕上当受骗。“萍水相逢”时,切忌轻易深交,勿泄“机密”,以防上当受骗造成自己经济、财物上的损失。(小小)



4月12日,由鸡公山酒业、市体育局、市乒羽协会联合举办的2014年“鸡公山杯”羽毛球大赛在信阳职业技术学院体育馆举行。因为比赛现场,易续震 摄

**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**

品质旅游 纵横中国

1. 福建专列11天2380元起,两人报名第二位半价1200元,信阳上车。4月20日出发,全省名额仅限60位,早报早得。

2. 430元,带您去看最美牡丹! 洛阳牡丹花开了, 抽个周末去转转吧。牡丹园、养子沟、龙门海洋馆的“赏花+洗脚+美人鱼”两日游仅430元。

地址:信阳市万家灯火15号楼3单元409室 电话:0376-6515181 13303768293

**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 涮品

一流的菜品 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

**国人最爱的10种味道**

日前,“豆果网”发布了《2013年中国美食网络发展及趋势报告》。这份报告从互联网角度分析了中国美食行业的发展。报告分别从统计了北方人和南方人最爱的10道菜,从中可以看出,南北方饮食差异的确存在,而且国人最爱吃的食物大多以肉类为主。

**北方人最爱的10道菜**

饺子、驴肉火烧、火锅、煎饼果子、牛肉面、韭菜盒子、杀猪菜、炒肝、猪肉炖粉条、包子。

不难看出,杀猪菜、猪肉炖粉条等菜品非常“横”,都是以肉为主料;煎饼果子、韭菜盒子则是油脂含量较高的食品;北京人爱吃的传统食物炒肝,则是动物内脏类小吃的代表。尽管北方人最爱的菜有一部分不太健康,但北方人的吃法也给健康饮食留出了很大余地。比如说,牛肉面的脂肪含量并不高;包子可以是纯肉,但也可以是菜肉混合馅,甚至是全素馅;驴肉火烧里的驴肉脂肪含量也不高。

**南方人最爱的10道菜**

砂锅粥、过桥米线、酸汤鱼、小笼包、螺蛳粉、肉粽、牛肉丸、炸鸡排、烧鸭、瓦罐汤。

南方人最爱的10种食物中,也不乏炸鸡、肉粽、烧鸭等比较油腻的菜品。总体而言,南方人的饮食还是比北方人清淡,比如砂锅粥,可以放海鲜、蔬菜、菌类等食物,适合大多数人食用;小

笼包、牛肉丸、瓦罐汤如果少油少盐,并且配上蔬菜,就是比较好的饮食。这10种食物还有个特点,食材更加多样化,比如有鱼类,而且米线、粥、汤等可以加各类蔬菜,达到营养均衡。

**国人最爱的10种味道**

报告评出了中国2013年度十大味道,依次为辣、甜、酸、椒盐、蒜香、香酥、奶香、苦、孜然、咖喱。

健康美食并不排斥以上各种味道,只是最好不要过度,菜肴稍微带点辣味、带点花椒味、咖喱味和孜然味,对于食欲不振、消化不良的人还是有好处的。一方面让人难以控制食量,引发肥胖及三高问题,另一方面也不利于皮肤和消化道的健康。因此,日常做菜还是以口味清淡为宜,只可偶尔吃浓味食物大快朵颐。

十大最能吃辣城市:成都、长沙、贵阳、武汉、重庆、南昌、北京、桂林、太原、西安。

十大最爱喝酒城市:沈阳、呼和浩特、泸州、西安、淄博、哈尔滨、贵阳、南昌、北京、青岛。

十大最爱吃甜城市:广州、苏州、上海、无锡、香港、厦门、杭州、深圳、北京、乌鲁木齐。

十大最爱吃醋城市:太原、重庆、贵阳、镇江、昆明、宁波、沈阳、大连、青岛、西安。(宋俊霞)

### □健康养生

#### 吃“热食”≠吃“烫食”

传统的中国饮食以“热食”为主,但吃“热食”不等于吃“烫食”。

人的口腔、食道对温度的耐受是有一定限度的。口腔和食管的温度多在36.5℃至37.2℃,最适宜的进食温度在10℃至40℃,耐受的温度最高为60℃。如果接触75℃左右的烫食,娇嫩的口腔、食管黏膜会被轻度灼伤,灼伤的黏膜表层会脱落、更新,基底细胞会迅速增生、更新、补充。久而久之,如果增生的细胞速度异常加快或在不良刺激下发生变异,则可能危害身体健康。

另外,黏膜在热刺激不断增加的情况下会增厚,增厚的

黏膜受热刺激反应会越来越不敏感,加之食管黏膜的神经反射本来就迟钝,这样会越来越不怕热,越不怕热就会越敢吃烫的东西,而吃得越烫,口腔黏膜会越增厚。如此恶性循环,人会不由自主地接受越来越严重的灼伤刺激。这种刺激带来的损伤有可能引起久治不愈的食管炎,食管炎伴有间变细胞可能是癌前病变的因素之一。

“烫食”对食物的消化吸收也存在不利影响。食物太烫,在口腔停留时间缩短,细细咀嚼、刺激唾液及与之混合过程都不充分,不利于食物的消化吸收。(保健)

### 美食宝典

## 春季降火小凉菜



素拌银芽三丝

做法:烧锅开水,加入适量的盐和少量油,下入干张丝;水再次开后下入豆芽;等下一次水开后加入韭菜段;韭菜变色后立刻捞出,趁热加入盐、胡椒粉和橄榄油;再加入蒜泥搅拌均匀;最后再加剁椒搅拌均匀即可。



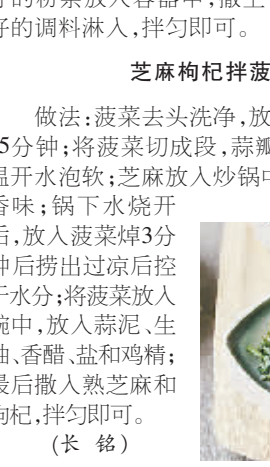
葱油金针菇

做法:金针菇洗净后放入开水锅中焯一下;过凉水后捞出,沥干水分;锅中放入植物油、香油,烧至七成热,浇在葱花上,制成葱油备用;取一个小碗,加醋、生抽、盐、糖、味精调成汁;将调好的汁浇在金针菇上,再倒入葱油;拌匀后再撒上枸杞子即可。



粉条拌韭菜

做法:将盐、糖、生抽、香油、鱼油、陈醋一起搅拌均匀;粉条放入温水泡透,青、红椒切圈备用;锅中烧水,加入少许盐和食用盐,水开后洗净的韭菜放入锅中焯10秒钟;捞出韭菜迅速放入冰水中过凉;将过凉好的韭菜控干切成韭菜段;韭菜段和泡发好的粉条放入容器中,撒上青、红椒圈;将拌好的调料淋入,拌匀即可。



芝麻枸杞拌菠菜

做法:菠菜去头洗净,放入淡盐水中浸泡15分钟;将菠菜切成段,蒜瓣压成泥,枸杞用温开水泡软;芝麻放入炒锅中炒至微黄,泛出香味;锅中水烧开后,放入菠菜焯3分钟后捞出过凉后控干水分;将菠菜放入碗中,放入蒜泥、生抽、香醋、盐和鸡精;最后撒入熟芝麻和枸杞,拌匀即可。(长铭)

## 春季饮食应以清淡为主

一年之计在于春,新季节,新气象,在饮食方面也要有一定的转变,春季饮食应以清淡为主。

**防春困多吃黄绿蔬菜**

春困是很多人在春季都经常出现的现象,在春困的时候经常会让人感到身体疲乏、精神不振。因此在春天多吃一些红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力有益,马兰头、枸杞头等可以提高身体的抵抗力。

**肝火旺要饮食清淡**

在春天很多人经常会出现上火的情况,这主要是因为春季肝火过旺、肝胃不和所致,出现这些情况的患者在饮食上一定要保持清淡,对于那些高温油炸过的食物一定不能多吃,一些生冷及刺激性食物也不要多吃。

**辛甘之品助春阳**

到了春天人们体内的阳气开始生发,同时中医也认为春季为人体五脏之一的肝脏当令之时,宜适当食用辛温升散的食品,而生冷粘杂之物则应少食,以免伤害脾胃。

在春天的饮食中,要多吃些葱、生姜、韭菜、蒜苗等,这类性温味辛的食物不仅

能疏散风寒,还能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。

**多甜少酸补益脾胃**

春天除了要及时的生发阳气之外,保护脾胃也同样重要,因此在春天多吃一些甜味食物,少吃酸味食物。因为带有甜味的食物能滋补脾胃,但需要注意的是,这里更重要的是要有补益脾胃的作用。在这类食物中,首推山药和大枣。

**对霉变食物格外当心**

随着春季气温的回升,各种细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强会经常侵犯人体而使我们生病。胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作,所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

要多吃些可以抗病毒的食品,以此来提高自身的免疫力。应多吃些胡萝卜、菠菜等富含维生素A的菜和柑橘、柠檬等水果,可抵抗各种致病因素侵袭。冬季腌制的酸菜咸菜、发芽土豆、四季豆、霉变甘蔗等这类容易滋生细菌病毒的食品要格外当心。(华盖)