

相约大别山 激情金刚台 诗意西河景

金刚台(西河)生态旅游区喜迎八方来客



图为“大别山第一瀑”雁鸣关瀑布。

本报记者 徐靖 摄

本报讯(记者 徐靖)相约大别山,激情金刚台,诗意西河景。商城县金刚台(西河)生态旅游区在4月26日隆重举行了推介会后,接着迎来旅游高峰。“五一”小长假期间,该生态旅游区共接待游客10800多人次,门票收入525000元,较“清明”小长假旅游人次增长188%,门票收入增长556%。

金刚台(西河)生态旅游区位于豫鄂皖三省交界处,距沪陕高速商城县站40公里,总面积32平方公里,平均海拔760米,2005年10月被批准为国家地质公园,是信阳毛尖高山茶的主产地。金刚台是大别山河南省境内的最高峰,景色秀丽而壮观。

金刚台(西河)生态旅游区是鄂豫皖革命根据地的重要组成部分,也是刘邓大军挺进大别山的根据地,这里气候宜人,山清水秀,风景如画,自然环境优越,素有“北国江南,江南北国”之称。旅游区内有奇峰异洞、断壁悬崖、飞瀑流泉及鬼斧神工般的象形石等千姿百态的地貌景观。境内最高峰“平顶铺”海拔1584米,有“豫南第一峰”之称。雁鸣关瀑布自绿色的崖壁上奔涌而下,似银链,堪称“大别山第一瀑”。这里动植物资源丰富,两栖类新属新种“商城肥鲵”(娃娃鱼)为境内独有。

命根据地的组成部分,也是刘邓大军挺进大别山的根据地,这里气候宜人,山清水秀,风景如画,自然环境优越,素有“北国江南,江南北国”之称。旅游区内有奇峰异洞、断壁悬崖、飞瀑流泉及鬼斧神工般的象形石等千姿百态的地貌景观。境内最高峰“平顶铺”海拔1584米,有“豫南第一峰”之称。雁鸣关瀑布自绿色的崖壁上奔涌而下,似银链,堪称“大别山第一瀑”。这里动植物资源丰富,两栖类新属新种“商城肥鲵”(娃娃鱼)为境内独有。

金刚台(西河)生态旅游区是天然森林氧吧,经权威部门测定负氧离子含量高达每立方厘米20000个以上,对于深受雾霾困扰的都市人来讲,是清心洗肺的绝佳处所。水质好,谷底溪水清澈见底,纯净天然,无任何污染,且含有多种人体必需的矿物质,是天然的养生好水。

金刚台(西河)生态旅游区由幽幽茶谷、华佗谷两条峡谷景观和金刚台峡谷漂流三部分组成。有着“豫南高山峡谷第一漂”之称的金刚台峡谷漂流全长5.8公里,总落差175米,一米以上落差30余处,其中9米以上的落差有6处,并有水色各异的十八山潭。峡谷溪水清

澈见底,漂流地段跌宕起伏,是豫南水位落差最大、最具刺激和挑战性、自然风光最美的峡谷漂流。

金刚台(西河)生态旅游区是集生态山水、峡谷漂流、红色旅游、地质科普和品茶养生于一体的休闲旅游区,由郑州金方投资有限公司独资打造。该旅游区自2010年投入建设以来累计投资1.8亿元,为当地的交通经济以及农业转型带来了显著的效益。但随着游客的增多,部分游客的不文明旅游现象对国家二级保护动物商城肥鲵的生存造成了严重的威胁,为了缓解游客增多与娃娃鱼生存的矛盾,该景区特发放10万元重金向社会群体征求解决方案,敬请广大群众献策。

昨日,商城县旅游发展服务中心主任胡余军告诉记者,金刚台(西河)生态旅游区的建设是商城县推动革命老区旅游业发展的重要成果,对于商城县旅游业发展,经济收入增长,建设全国重要的旅游休闲基地,都具有十分重要的意义。我们不断增强景区吸引力、竞争力,力争使之成为大别山旅游业发展的领头雁,成为带动老区人民吃上旅游饭、走上致富路的排头兵,成为促进商城乃至全市旅游实现跨越式发展的重要增长极。



信阳市旅游局 联办
新县旅游局

特色美食推荐

至尊火锅

优雅的环境 中午
一流的菜品 副品
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

家乐福大酒店

平价消费 高档享受(承办各种宴席)

标准	598元/席	698元/席	798元/席	998元/席
优惠	20席 送一席	17席 送一席	13席 送一席	10席 送一席

地址:信阳市107国道与湖大路交叉口(检察院对面)
电话:0376-7670588 7670589

诚信旅行社推荐

路仕达 品质旅游 纵横中国

1. 畅游大西北(一次游遍1/4的中国)5月30日经陇之盛新编列车18日,2980元起。

2. 体验东北到最爽!东北三省+呼伦贝尔大草原+深度地地北野阿空调专列11日游2880元起,6月18日、28日开行。

3. 一生一必去一次西藏!拉萨布达拉宫、林芝、鲁朗林海、羊卓雍措、日喀则、扎什伦布寺等游12天 4680元 5月30日出发。

4. 浪漫海南、海南桂林、红色韶山幸福专列十日游2580元起,5月17日出发。

地址:信阳市万家灯火15号楼3单元909室
电话:0376-6515181 13303766293

优秀景点推荐



健康养生

尝鲜无不道春笋

春笋肉质脆嫩,清香纯甜,营养价值很高,其所含的蛋白质中有16种~18种氨基酸,其中赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、丙氨酸等是人体所必需的。

鲜嫩清香营养足
竹笋,别名笋,一年四季皆有,但春笋、冬笋味道最佳,无论是凉拌、煎炒还是熬汤,均鲜嫩清香。

春笋味道清淡鲜嫩,营养丰富,含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素,特别是纤维素含量很高,常食有帮助消化、防止便秘的功能。所以,春笋是高蛋白低淀粉、多粗纤维的营养美食。

另外,笋是人体内垃圾的“清道夫”,其所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量,促进胃肠蠕动,降低肠内压力,减少粪便黏度,有利于治疗便秘,预防肠癌。

(爱美)

抓好规定动作 创新自选动作

鄂豫皖革命纪念馆全力打造群众路线教育实践活动基地

本报讯(余溪)随着第二批党的群众路线教育实践活动的深入开展,“五一”假期,作为群众路线教育实践活动基地的鄂豫皖革命纪念馆在切实抓好规定动作的同时,不断创新自选动作,积极配合各级各部门开展群众路线教育实践活动,确保教育实践活动取得实实在在的成效。

良好的服务迎来了省、市、县许多单位到该馆进行实践活动,截至目前,今年已有132批32100多人到该馆感受革命先烈为民务实清廉的高尚品格。“五一”小长假期间到该馆参观人数达21300余人次。



上图:游客在鄂豫皖纪念馆参观时的情景。



右图:党员干部到鄂豫皖纪念馆重温入党誓词。

余溪 摄

为积极做好群众路线教育实践活动的服务工作,该馆多措并举并切实为游客创造良好的参观环境。一是完善设施。组织人员对馆区文物陈列、设施设备、模拟景观、灯光线路等进行认真排查,完善和升级各项设施,确保节假日期间游客能够正常有序参观,增强教育效果。二是挖掘历史。组织精英强将,梳理出一批革命先烈的革命事件和革命事件,如:邓小平、李先念、刘伯承、徐向前、吴焕先、刘名榜等先辈在大别山的革命事迹和刘邓大军在大别山严格执行《三大纪律八项注意》、大别山人民全力支援淮海战役的事例。三是提升形象,扎实开展业务知识培训和岗位练兵活动。增加服务人员,同时要求服务人员统一着装挂牌上岗,使用文明礼貌用语,推行微笑服务,提高景区旅游接待服务质量和水平,为游客提供精细化的服务。

旅游贴士

侵害旅游者安全保障权常见的原因

旅游安全需求是旅游活动的内在要求,安全保障权是旅游者最基本、最重要的权利。为此,《消费者权益法》明确规定了包括旅游者在内的消费者的安全保障权。一般而言,侵害旅游者安全保障权较为常见的原因主要是以下几个方面:

盲目削价竞争。组团旅行社以低于成本的价格组织旅游活动,低价格必然带来高风险,聘用不具备资质的导游、使用带病上路的交通工具、提供简陋的住宿设施、缺乏安全保证的游览地等等,都为旅游安全事故的发生埋下隐患。

安全意识淡薄。旅游从业者、从业人员缺乏应有的素质,或违反操作规程,或不具备岗位所需要的基本安全知识,或只注重经济效益,从而造成旅游者人身安全的侵权事故发生。

旅游行程中第三人的侵权行为。其主要是指在旅游活动中,不法分子针对旅游者实施的侵害行为造成的人身侵权。实践中,这类案件容易发生在开放性的、以自然景观为内容的旅游景区,具有事件发生突然、防范较为困难的特点。

提供的旅游产品不符合旅游安全要求。在旅游景区表现在游乐设施老化、质量不达标,缺少安全防护设施或警示标识,自然环境存在潜在隐患等。

(小小)

美食宝典

十大提神食物

1.豆类

铁质是产生人体能量的主要介质,它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。因此,如果人体内缺乏铁质,就会导致贫血,使人感到头晕、乏力。

虽然猪肝和瘦肉是铁质的最佳来源,但经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆,也能起到补充铁质的作用,并能有效地改善疲惫、无力的状况。

2.菠菜

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于280毫克,人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

3.香蕉

香蕉被称为“高能量的食品”,含有极易为人体吸收的碳水化合物,同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能,但它不能在体内储存很多时间,人在剧烈运动后,体内的钾会降得很低。研究表明,钾过低会导致肌肉疼痛、心律不齐、反应迟缓等,而吃几根香蕉则可补充钾的不足。

4.草莓

草莓含有丰富的维生素C,而维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,因此多吃草莓能使人精力充沛。

5.金枪鱼

在高蛋白质的鱼类中,金枪鱼含有丰富的酪氨酸,酪氨酸在人体内能

帮助生产大脑的神经传递物质,使人注意力集中,思维敏捷。

6.麦片

燕麦片是一种富含纤维的食物,能量释放缓慢而又均衡,可使人体血糖水平一直维持在较高水平,因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

7.脱脂酸奶

许多妇女在经期前后会感到乏力嗜睡。一项研究表明,多吃含钙丰富的食品,如脱脂酸奶等,可以明显改善这种状况。如果每天喝3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶,就可使腹痛、疲乏、心情烦躁等症状有所减轻,因为钙具有缓解肌肉紧张、调节内分泌的作用。

8.葡萄柚

葡萄柚不但有浓郁的香味,更可以净化繁杂的思绪,提神醒脑。葡萄柚所含的高量维生素C,不仅可以使身体有抵抗力,还可以抗压。最重要的是,在制造多巴胺、肾上腺素时,维生素C是重要成分之一。

9.大蒜

德国一项针对大蒜对胆固醇功效的研究发现,人们吃了大蒜丸之后,感觉不疲倦、不焦虑、不易发怒。

10.南瓜

南瓜能制造好心情,是因为它们富含维他命B6和铁,这两种营养素都能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖,葡萄糖正是脑部唯一的“快乐燃料”。

(吴明)

杂粮蒸野菜 健康春常在

春季花开,野菜当道。专家说粗粮里的膳食纤维能促进肠胃蠕动,加强代谢,活化血管,因此一周至少吃3次。而在自然界中生长的野菜不仅吃着香甜可口、清淡味美,而且富含多种蛋白质、氨基酸和微量元素,是延年益寿的保健食品。以下向你推荐几款简易又美味的野菜做法:



玉米面蒸洋槐花
主料:洋槐花200克、玉米面60克。
最佳配料:盐、蒜汁、小磨油。
制作过程:洋槐花清水漂洗干净,拌入玉米面后,入笼蒸6分钟装盘,浇上配料即可。
洋槐花功效:抗炎、消水肿、抗溃疡。



红薯面蒸芹菜叶
主料:芹菜叶150克、红薯面50克。
最佳配料:生抽、小磨油、干辣椒、花生碎。
制作过程:同上。
芹菜叶功效:平肝清热,祛风利湿,对预防高

血压、动脉硬化等都十分有益,并有辅助治疗作用。



红薯面蒸灰菜
主料:灰菜150克、红薯面50克。
最佳配料:生抽、小磨油、熟芝麻。
制作过程:同上。
灰菜功效:灰菜性凉、味甘苦,具有祛湿解毒的功效。



面粉蒸扫帚苗
主料:扫帚苗150克、面粉50克。
最佳配料:蒜蓉、芝麻酱、小磨油、盐。
制作过程:同上。
扫帚苗功效:清热解暑、利尿。

(点点)