



时间都去哪儿了?生儿养女一辈子,只为那一声妈妈!小时候,我们是妈妈的全世界;长大了,要把世界送给她。路仕达推出的爱心旅游就是送给妈妈最好的礼物

本报联合路仕达国旅推出“千名妈妈健康行”活动

5月30日西北丝绸之路+喀纳斯/伊犁专列、西藏全景游 信阳首趟始发东北旅游空调专列6月18日、28日开行

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 联合 新县旅游局

□墨兮

关爱老人的旅程,子女放心



借母亲节之际,信阳日报边疆行联合路仕达国旅共同推出“千名妈妈健康行”系列活动,倡议全社会都来关注母亲的健康。

此次活动以“关爱妈妈健康”为宗旨,专门为中老年妈妈量身定做。行程舒缓不走马观花,没有任何强制购物和自费项目,游览以自然生态景点为主,可以呼吸纯净空气,养身又养心;而且全程满载各种健康资讯、经验与方法,列车上专人传授“睡前福寿操”,更配随队医护人员,儿女般导游贴心服务。通过短信向家人报平安,通过微信让子女随时分享妈妈的快乐,让妈妈一路感受爱的温馨。

活动一:5月30日重走丝绸之路,专列直达喀纳斯、伊犁霍尔果斯口岸,14天内,纵览丝绸之路古道,将大漠、雪山、草原以及边境风光一次看尽。

被称作“东方瑞士”的喀纳斯,夏季树木全绿,秋季层林尽染,唯独春夏之交,才能观赏到鲜花与冰雪同在的美景。每年6月初,新疆伊犁,那拉提大草原上各种野花开遍山冈草坡,世界规模排名前三的数万亩薰衣草开放在蓝天之下,可谓中国最浪漫的景色。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、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、影视城3280元起。

活动二:体验东北到极点:东北三省+呼伦贝尔大草原+避暑胜地北戴河空调专列,已经为6月怕热的人准备好。

国内最凉快的地方肯定是东北。6月18日、28日由信阳始发,乘坐空调专列横跨东北三省、避暑胜地北戴河,感受夏日丝丝清凉;东北除了凉爽,还有美到爆的风景。放眼大东北,豪情满怀,心潮澎湃,满眼是“大”,处处是“海”。大森林、大火山、大农田、大湿地、大界江……还有国内最纯净的天池,草最长最密的呼伦贝尔大草原,俄罗斯风情浓厚的城市 and 建筑。而且专列直达中国边境,跨越中俄,充分体验海参崴俄罗斯旅

行风景线浪漫;走过鸭绿江大桥深入朝鲜新义州感受中朝人民的友谊;不管怎么说,东北的夏天美得冒泡。空气、气候和美景,再加上一锅大乱炖,那是相当爽。

A线:哈尔滨、沈阳故宫、吉林长白山天池、海拉尔、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、中俄边境、北戴河山海关、老龙头、鸽子窝公园空调专列11日游2880元起,6月18日、28日开行。

B线:哈尔滨、牡丹江、绥芬河、俄罗斯海参崴、晖春口岸、沈阳故宫、北戴河山海关、老龙头、鸽子窝公园空调专列11日游3880元起,6月18日、28日开行。

C线:哈尔滨、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、丹东、朝鲜新义州、沈阳故宫、北戴河山海关、老龙头、鸽子窝公园空调专列11日游3880元起,6月18日、28日开行。

活动三:西藏,一个充满传奇与神话的地方,它是那么的遗世而独立,一生一定要去一次西藏。路仕达特以此精心设计的贴心产品带你一窥遥远又真切的天路天堂;乘坐青藏有氧列车悠闲体验天路美景,全景西藏,覆盖经典景点。拉萨布达拉宫、林芝鲁朗林海、羊卓雍措、日喀则、扎什伦布寺青藏列车12天4880元,5月30日出发。

家庭行:母亲节游秦川养子沟,妈妈门票免费

要说到养子沟和母亲的缘分,不得不提

到养子沟名字的由来,养子沟因唐贞观年间巾帼英雄樊梨花在此安营扎寨,养子、教子而得名。“七彩水天堂,九奇养子沟”,位于栾川县城东5公里处的养子沟集天下山水之美,堪称中国休闲度假胜地,是周边地区假日出游的最佳选择。

母亲节到了,伴随着这个春末初夏的踏青时节,妈妈们别犹豫,带上全家人,自己开车,或是跟团游,方式多多,来养子沟享受一次“妈妈的特权”。养子沟——这幅伴山伴水伴佛行,读花读石读古藤的自然与人文相结合的优美画卷,就是送给天下妈妈的母亲节礼物。自驾车游:妈妈门票免费,家人门票活动价38元;养子沟+龙潭二日游,妈妈价320元,家人价350元/人;养子沟+鸡冠洞二日游,妈妈价360元,家人价380元,每周六发团,现正浓情报名中。

咨询热线:0376-6515181 6767721
13303766293
全省报名电话:400-600-6371
报名地址:信阳市万家灯火15号楼3单元909室 (全市各大旅行社均可报名)



信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜

厨师介绍:王俊,现任家乐福大酒楼行政总厨,从业多年,擅长烹饪川菜、湘菜及地方民间菜肴。

百事顺风



主料:牛百叶250克,生猪耳朵(去耳根)200克

配料:

A:大葱50克,生姜30克,八角10克,干辣椒5克,盐20克,味精10克,鸡精10克,料酒100克,胡椒粉10克。

B:大葱20克,生姜15克,八角10克,草果10克,凉姜10克,香砂6克,白扣5克,香叶5克,干花椒10克,干辣椒20克,盐20克,味精15克,鸡精10克,生抽50克,料酒100克,花雕酒20克。

流程:

1.用配料A加水把牛百叶煮熟备用;2.把猪耳朵用水洗净并过水;3.用配料B调制出卤水,把过好水的猪耳朵放入其中卤熟;4.用煮熟的牛百叶把卤好的猪耳朵包住并用保鲜膜裹实,在常温下放凉后存入保鲜柜,食用时除去外层保鲜膜,切片摆盘即可。



金刚台山涧溪流 本报记者 徐靖 摄



雾漫华山 杨光 摄

特色美食推荐

欧派·金帝至尊火锅

优雅的环境 中午 一流菜品 涮品 低价消费 8折

地址:信阳市北京路体彩广场东北角
订台电话:0376-6761333

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日丝绸之路新疆专列13日游,2980元起。

2.体验东北到极点:东北三省+呼伦贝尔大草原+避暑胜地北戴河空调专列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、扎什伦布寺青藏列车12天 4880元 5月30日出发。

4.游遍海南、贵州桂林、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



豫南明珠南湾湖



灵山山灵

健康养生

夏季犯困应多吃含钾食物

夏季气温高,人们容易出汗,出汗多就容易感觉疲倦,容易犯困,想提神就要注意多吃些含钾的食物,下面为大家介绍缓解夏季困倦的几种含钾食物。

- 1.多吃胡萝卜和甜菜**
经常感到疲倦的人多数血液中缺铁。胡萝卜和甜菜一类的蔬菜不但富含铁,而且易于被身体吸收。
- 2.吃蘑菇**
吃200克蘑菇对身体产生的影响等于晒两天太阳。蘑菇富含维生素D,经常食用蘑菇,可起到消除疲倦的作用。
- 3.吃姜**
生姜的辣味能使身体从内部生热,增强免疫功能。无论是制成蜜饯的姜,还是生姜都有解毒、提神和消除疲倦的作用。
- 4.吃香蕉、橘子等含钾食物**
新鲜蔬菜中,菌类(如口蘑、鲜蘑等)、豆角、小萝卜、菜花、黄花菜、苦瓜、南瓜、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜等钾含量比较高。在水果中,香蕉的钾含量最高。此外,现在时令的水果,如樱桃、杏、荔枝、草莓等含钾也很丰富。海产品也是补钾的重要来源,比如海带、紫菜、

美食宝典

夏季四大“美容美肤”食物

每个女人都爱美,时刻关注着自己的容颜及身材,很多人为了有一个好的身材刻意节食减肥,为了美丽的容颜刻意去买奢侈的化妆品,但是效果都不怎么好。其实食补也是一个很不错的办法,今天就给大家介绍一下有养生滋补效果的饮食,爱美的女性朋友千万别错过。

1.橙子



在众多的水果类别中,带酸性的水果含较多维生素C,现今的营养学已一致推崇维生素C为抗氧化剂之一。它的三大作用:阻碍自由基破坏细胞,减少老化现象;避免防腐剂的硝酸盐及亚硝酸盐转化成致癌物质亚硝胺。对癌症患者大有保护作用。尤其是胃癌和食道癌;抑制胆固醇的氧化及保护胆固醇,维持血管及心脏健康。

2.胡萝卜



胡萝卜真的物美价廉,对于女人来说,它含有的异黄酮素又能产生与雌激素荷尔蒙相似的效用,降低血液胆固醇,保护心脏,预防乳癌、骨质疏松等症。

《本草经疏》记载:“莱菔根利大小便”、“制面毒”。现代科学表明:胡萝卜内含有大量纤维素、B族维生素、钾、镁等可促进肠胃蠕动的物质,有助于体内废物的排出,对便秘和青春痘都有很好的治疗作用。

3.菌类



食用菌的营养价值:高蛋白,无胆固醇,无淀粉,低脂肪,低糖,多膳食纤维,多氨基酸,多维生素,多矿物质。食用菌集中了食品的一切良好特性,营养价值达到植物性食品的顶峰,被称为上帝食品,长寿食品。

4.黄豆



黄豆真的是物美价廉,对于女人来说,它含有的异黄酮素又能产生与雌激素荷尔蒙相似的效用,降低血液胆固醇,保护心脏,预防乳癌、骨质疏松等症。

旅游贴士

外出旅游如何省钱

现在,旅游成为人们充实生活、解除压力的好途径。在旅游中既要玩得开心又能节省开支,是每个旅游者都关心的事。那么,外出旅游如何省钱呢?

- 先制订旅游计划**
选择出游目标要突出重点,再以重点目标为中心,沿途选择其他次级目标,大概算出出游所需费用。预算要留有余地,以备急需。制订出游计划,应统筹兼顾,每次出游都要将就近的主要景点涵盖,以便与以后出游的目标不再重叠,这样能够避免某一景点没有观光到还要单独一游而成为遗憾。
- 出行巧打时间差**
绝大多数景点都有淡季和旺季之分。淡季旅游时,不仅车好坐,而且由于游人少,即使是五星级宾馆都能有惊人的优惠。此外,淡季旅游可以提前购票,还能购买返程票。
- 选择好交通工具**
如果经济条件好,可优先选择飞机,提高观光效率。如果是经济型旅游,可以铁路、公路、水路交通为主。在旅途中,选择夜间赶路,白天观光可以争取时间,节约费用。夜间赶路坐轮船或乘火车卧铺可省下住宿费,也不误白天观光。

以步代车好观光

旅游重在身临其境,身体力行地体味、感悟自然和人文景观中的境界和内涵。随着旅游区现代化建设和城市交通的发展,一些人的旅游已变成一种“坐车”。出门要打的、坐公交,登山要坐缆车,这种做法不仅多花钱,而且容易走马观花,失去旅游的真正意义。以步代车,既可以最直观地观光,而且还会节省一笔交通费用。

可到景区外食宿

一般来说,在旅游区内食宿要多花钱,因此要尽量到景区外食宿。在到达确定的旅游景点前,可选择离景点几公里的小镇或郊区住下,然后选择当地有特色的小吃用餐。游览完后,也要再选择远离景区的地方住宿,在景区外食宿一般可以节省40%的费用。

景区商品慎重买

在旅游中尽量少买东西,旅游区一般物价较高,而且买了东西还不便旅行。一些旅游区针对顾客流动性大的特点,出售的贵重物品时有假冒,而真正体现该地区人文、历史风情的物品,未必会在景区里出售。

(点点)