

路仕达推出信阳始发空调边疆行专列

□墨兮

有人说路仕达人亲切,有人说路仕达人细心。如有人没有听说过路仕达旅行社,那么请你来了解。路仕达成立15年来,专业的品质旅游深受广大中老年人喜爱。笔者了解到,路仕达6月20日从信阳始发的第一趟东北旅游专列还有少量铺位,如果你没有赶上这趟旅游专列,那么接下来,7月3日、26日、28日,路仕达还有3趟专列开往东北三省,其中6月20

日,7月28日为信阳始发,信阳的游客可以从自己家门口直接踏上前往东北三省的空调专列,11天的行程让你一次游遍东北三省,直达俄罗斯。
边疆行空调专列干净舒适
边疆行的旅游专列可不是普通火车团。首先,边疆行专列上都是卧铺,绝对不会超员,游客在专列上绝对感觉不到拥挤。其次,边疆行专列是干净舒适的空调专列,东北虽然凉快,在到东北之前有一段很热的路要走,没

空调游客怎能睡得着?一路上还可观景、可休息、可游览、可娱乐,不再舟车劳顿。再次,边疆行专列上有导游和随队医生24小时贴心服务,让你的行程更舒适。更重要的是专列一票直达,铺位固定,大件行李可放火车上,有专人看管,下车住酒店的时候只需要带上自己的贵重物品和换洗衣服就可以了,游览的时候“轻装上阵”。最后,专列跨越中俄,可充分体验海陆空俄罗斯旅行风景线浪漫,6月中下旬恰

逢漠河极光节,幸运的游客很有可能目睹大自然最绚丽的极光。
宁夏、内蒙古亲子游6月26日首发
暑期到了,父母带着孩子去哪儿玩呢?走进腾格里玩转沙漠,走进塞上江南、多彩银川及沙坡头里欣赏大漠孤烟、长河落日;通湖草原里的风吹草低、碧波荡漾,让你和孩子亲身体验沙漠和草原的魅力。宁夏回乡风情园、中卫沙坡头、内蒙古通湖草原、希拉穆仁大草原、席力图召、将军府衙、蒙牛工业园7日游,6月26日、7月3

日、7月10日发团。

西藏纯净游全程无购物

一生一定要去次西藏,但是市场上太多的低价购物团、自费团,让人望而却步。现在好了,由信阳晚报社“边疆行”联合路仕达国际旅行社推出的西藏品质纯净游保证全程无购物、无自费。整个行程涵盖布达拉宫、扎什伦布寺、羊卓雍措湖、林芝鲁朗林海、日喀则、卡定沟、比日神山、卡若拉冰川,乘坐青藏有氧列车,既能悠闲体验天路美景,又能在一定程度上减缓高原反应,行程中还将为每位游客赠送抗高原反应保健品红景天,同时一人一瓶高原氧气。在西藏游览期间,旅行社还安排西藏当地经验丰富的医务人员陪同,安全更有保障,7月3日发团,仅有30个名额。

□旅游贴士

出境游走失了怎么办

出境旅游,不论是自助还是跟团,由于周围的环境比较陌生,即使是非常小心,也会有很多意想不到的问题,尤其是不慎走失怎么办?

对策
不要着急,首先在原地或是导游约定的地点等候。切忌自作主张回到下车的原地,除非肯定领队说过会在原地上车。

如果脱离队伍已有一段距离,而你知团队下一站地址,可电话联络领队,再乘计程车马上赶去。

如果地址不在身边,又记不得所住的酒店和领队的电话,那打电话回家,让亲友和国内旅行社取得联系,从而尽快得知领队的联系方式及团队下一个目的地。

到警察局、使馆或当地旅游

观光部门请求援助。如忘记了酒店名称,尽可能地仔细回想并描述酒店及其周围建筑特征,要提防路上可能会有人假冒警察,最好不要轻易相信陌生人,尤其是过于热情的陌生人。由于中国游客有带大量现金或贵重物品在身上的习惯,国外往往有一些“黑导”在路边,专门等候或是诱骗中国旅客。

预防
仔细阅读出团通知、注意事项以及境外和国内的紧急联系人电话,并将紧急联系电话随身携带。

每到一站一定要记下所住酒店地址、电话、领队、导游房号、旅游车牌号、司机联系电话等。到达酒店后,一定要向领队、当地导游或是酒店前台要一张酒店的地址卡片。
(吴民)



水上人家

墨兮摄

□健康美食

夏天吃六类食物可抗晒

1.每天吃高C水果。建议每天吃2份至3份水果,其中一样选择高C的猕猴桃、草莓、小西红柿或是柑橘类。天热胃口差,吃生菜色拉可以消暑气,建议加入色彩亮丽的甜椒和几朵西兰花,不仅赏心悦目,还能摄取大量维生素C。

2.适量摄取黄红色果蔬。黄红色果蔬及深绿色叶菜,如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、南瓜、空心菜等,大多含大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。不过,胡萝卜素摄取过量会累积在体内,不但有毒性,而且容易使皮肤变黄,因此不宜吃过量。

3.大豆制品。大豆中的大豆异黄酮也具有抗氧化能力。大豆制品,如豆腐、豆浆是较好的选择,而其他加工豆制品,如豆皮、油豆腐等,热量比较高,要适量少吃。

4.抓把坚果当零食。大多

数植物油富含维生素E,能帮助抗氧化和消除伤害皮肤的自由基。高维生素E的食物还包括小麦胚芽及各类坚果。另外,全谷类也不错,它们含大量B族维生素及维生素E,都是增强皮肤抵抗力及复原能力的重要营养素。

5.来杯热可可。巧克力含多种抗氧化物,适量摄取也对皮肤有益。美国农业部研究发现,在所有巧克力产品中,可可粉含有最多类黄酮和抗氧化物。如果想吃黑巧克力,建议选择可可含量50%~75%的品种,每天不超过55克。

6.每天两杯茶。美国研究指出,喝绿茶可以让日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。茶含有强力抗氧化剂茶多酚,比维生素A、C、E的抗氧化能力还高。绿茶的抗氧化活性最高,半发酵的乌龙茶次之,全发酵的红茶则最低。
(点点)

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜



自制牛腱

主料:鲜牛腱0.6斤、洋葱1个

配料:葱、姜、花椒、八角、干辣椒、盐
调料:生抽40克、香油10克、配汁蒜泥10克、香菜、香葱、糖、辣椒油少许

制作流程:

- 1.鲜牛腱冲水去血,放入配料,小火慢炖3个小时。
- 2.捞出牛腱,用保鲜膜卷实定型,定型时保鲜膜卷肉的直径约8cm~10cm,不宜太粗,否则影响观感。
- 3.牛腱放凉,之后放入冰箱5个小时,拿出切薄片。
- 4.放入调料凉拌,洋葱切块用于装盘装饰,亦可搭配蘸汁儿吃。装盘即成。

菜品特点:肉香醇厚、清凉爽口,老少皆宜。
地址:信阳市107国道与湖东大道路交叉口(市检察院对面)
电话:0376-7670588 7670589

美食宝典

夏日越喝越健康的五种饮品



1.茶饮

喝茶往往是促进消化和排毒的好方法,饭后喝茶更是健康又减肥的一种好习惯。所以,餐间喝茶是非常有效的一种排毒减肥方法。最有效的排毒减肥茶包括蒲公英茶、薄荷茶、生姜茶、绿茶以及其他的草药茶等等。



2.柠檬水

柠檬水是非常受欢迎的减肥饮品之一。每天早上空腹喝一杯柠檬水能帮助你排清体内滞留的多余代谢物,是一种快速减肥的好方法。另外,柠檬水非常方便制作,也不会耽误你的上班时间。



3.绿豆汤

绿豆汤是营养专家推荐的高效清脂瘦身饮品。绿豆富含维生素B、葡萄糖、蛋白质、淀粉酶、氧化酶、铁、钙、磷等多种成分,常饮绿豆汤能帮助排泄体内毒素,促进机体的正常代谢,是排毒减肥的佳品。



4.蜂蜜水

研究证明,蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖,很容易被人吸收利用。常吃蜂蜜能达到排出毒素、有美颜美体的功效。每天早餐后40分钟和晚上睡觉前40分钟喝一杯蜂蜜水,这样能帮助你轻松快速瘦下来。



5.益生菌酸奶

美味的益生菌酸奶是最受女性喜爱的瘦身饮品。每天饮用益生菌酸奶具有调节肠道菌群、加速胃肠蠕动、清除肠道毒素、激活肠道等功能,同时抑制肠道对肉类脂肪的吸收、防止脂肪堆积,是减肥者的最佳饮品。
(小小)



信阳市旅游局 新县旅游局 联办

路仕达 许可证号:L-HEN01163 品质旅游 纵横中国
A线“大东北+呼伦贝尔”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、鸽子窝空调专列11日游 2880元起。
B线“俄罗斯跨国专列”哈尔滨、牡丹江、绥芬河、俄罗斯海参崴、琿春口岸、沈阳故宫、北戴河山海关、老龙头、鸽子窝专列11日游 3880元起。
C线“体验东北到极点”漠河、北极村、人间仙境镜泊湖瀑布、哈尔滨、北戴河、沈阳故宫11日游,3580元/人起。
河南路仕达国际旅行社有限公司信阳分公司
地址:信阳市万家灯火15号楼三单元909
联系电话:0376-6515181, 6767721

信阳晚报社2014年震撼推出
广州长隆世界科普夏令营 2880元
亲子营(3-8岁)家长陪同
夏令营(9-18岁)不允许家长陪
营期:6月26日开始,每周2期,总共17期
报名地址:信阳市中山路47号信阳日报211室
电话:15503768765 6221991

信阳酒乐多欢迎您!
酒乐多代理、经销的品牌有百威啤酒,杰卡斯、XO、拉菲系列、芝华士系列、皇家礼炮、轩尼诗等知名名酒,“酒乐多”店内陈列有各类葡萄酒单品一百余款,从世界顶级收藏名酒到常见的葡萄酒佳酿应有尽有。
买赠活动
红酒买2送精品皮礼盒一个(特价除外)
红酒买5送一,再送精品木礼盒一个(特价除外)
除以上优惠政策外,满一万元送价值1380元桃乐丝米尔曼达干白一瓶
电话:0376-6275130 13937643200 张经理
地址:浙河区成功花园14号楼1-3号



豫南明珠南湾湖
灵山山灵
2014暑期准大学生凭大学录取通知书可享受门票全免

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