

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 新县旅游局 联办

路仕达 许可证号:L-HN01163

体验东北到极点:7月28日横跨东北三省专列继续从信阳站始发... 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、满洲里10日游2980元起...

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元桃乐丝米乐曼达干白一瓶 电话:0376-6275130 13937643200 张经理 地址:新县新区成功花园14号楼1-3号

优秀景点推荐



豫南明珠南湾湖



灵山山景

2014暑期准大学生凭大学录取通知书可享受门票全免

健康养生

夏季必知的安全健康知识

夏季保健与健康的关系极为密切,因此,从初夏开始,我们应合理安排作息时间,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以便更好地度过夏天。

注意预防菌痢

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。控制菌痢的关键是早发现,早治疗,应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,不吃不洁瓜果,不吃不新鲜的食物。

多喝水少喝饮料

据营养专家介绍,夏季气候比较干燥,人体每天的进水量应达到2000毫升~2400毫升。由于早上人体血液浓度非常高,容易形成血栓,所以早上起床后第一件事就应该喝一杯水,预防上火,不宜用饮料代替水。

少洗冷水澡

由于夏季人体在阳光下吸收了大量的热量,冷水澡会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留在体内,引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足,头晕目眩,重则还可引起休克。因此,最好的办法是让自己出汗,带走身上大量的热量,然后再洗澡。(曹小伟)

课堂教学 现场教学 经验交流

全国红色旅游经典景区管理人员培训班在新县举办

本报讯(史春开)6月23日至28日,全国红色旅游经典景区管理人员培训班在新县举办。全国红色旅游协调小组办公室江波博士,市政府副秘书长、市旅游局局长董光亮,新县县委书记杨明忠等出席开班仪式。来自新疆生产建设兵团、新疆、甘肃、宁夏、青海、陕西、湖北、河南、安徽、湖南、江西等地的120多名全国红色旅游经典景区负责人参加培训。

开班仪式上,杨明忠致欢迎辞,董光亮向参训学员介绍了我市近年来旅游产业发展情况。董光亮说,近年来,信阳紧抓建设中原经济区前沿这一战略机遇,坚持走“以红带绿、红绿相映”的旅游发展路子,依托得天独厚的旅游资源优势,着力打造中原经济区区域性文化旅游中心和中国山水旅游休闲度假目的地,培育了一批像鸡公山、南湾湖、灵山寺、金剛台、黄柏山、连康山、香山湖等具有信阳特色的生态旅游产品和鄂豫皖苏区首府、许世友将军故里、红二十五军长征出发地、邓颖超故居、王大湾会议会址纪念馆、金剛台红军洞群等红色旅游经典产品,叫响了“红”、“绿”两大旅游品牌,红色旅游成为革命老区经济社会发展发展的新亮点,被纳入全国12个“重点红色旅游区”和30条红色旅游精品线路,“山水信阳·休闲茶都”旅游品牌形象全面提升。当前,信阳正在积极创建国家5A级景区和国家旅游度假区,加快推进中国山水旅游休闲度假目的地建设。

此次培训班由全国红色旅游工

作协调小组办公室主办,河南省旅游局、信阳市人民政府共同承办,培训内容包括课堂教学、现场教学和互动交流等。课堂教学部分,中国博物馆协会纪念馆专业委员会秘书长、国家旅游局和国家文物局专家库专家于延俊研究员,知名旅游规划及旅游项目策划专家、全国红色旅游研究专家李佐教授,信阳师范学院历史文化学院副院长、教授田青刚等,围绕红色旅游景区讲解队伍建设、红色旅游景区管理与营销和大别山革命

命史进行了集中授课。经验交流阶段,学员们围绕红色旅游富民工程进行了交流发言。现场教学部分,学员们现场观摩了信阳市鄂豫皖革命纪念馆,罗山县红二十五军长征出发地何家冲,光山县邓颖超故居、王大湾会议会址纪念馆,新县许世友将军故里、郑维山将军故里、鄂豫皖苏区首府革命博物馆、中共中央鄂豫皖分局旧址等红色旅游A级景区,全面了解了信阳的红色历史和红色旅游产业发展情况。

为充实培训内容,此次培训班在培训课程中还安排了重温入党誓词和新县大别山干部学院的部分精品课程,包括情景剧《红色大别山》、红色故事会《群众、群众利益和共产党》、访谈式教学《大别山劲松——刘名榜》现场访谈刘名榜等课程,是信阳红色旅游培训与党性教育融合发展的全新尝试。

全面检查 综合评定 我市首批三星级乡村旅游经营单位通过评定验收

本报讯(记者 徐靖)日前,市旅游局乡村旅游经营单位等级评定委员会检查组依据河南省地方标准《乡村旅游经营单位等级划分与评定》,对商城县环宇山庄等4家创建三星级乡村旅游经营单位进行评定验收。

检查组在听取这4家单位的创建工作汇报后,根据各单位申报的业态等级类型,分别从环境与建筑、住宿设施、餐饮设施、特色旅游活动、市场美誉度和影响力等有关方面进行了综合评定。同时,重点对汤泉农家乐和金剛台山里红饭庄的特色餐饮,灌河源大酒店的采摘园和垂钓区等特色体验活动进行了全面检查。检查结果表明,这4家单位均符合三星级乡村旅游经营单位的标准,成为河南省等4家创建三星级乡村旅游经营单位进行评定验收。

餐饮及住宿设施,环宇山庄的采摘园和垂钓区等特色体验活动进行了全面检查。检查结果表明,这4家单位均符合三星级乡村旅游经营单位的标准,成为河南省等4家创建三星级乡村旅游经营单位进行评定验收。检查组在听取这4家单位的创建工作汇报后,根据各单位申报的业态等级类型,分别从环境与建筑、住宿设施、餐饮设施、特色旅游活动、市场美誉度和影响力等有关方面进行了综合评定。同时,重点对汤泉农家乐和金剛台山里红饭庄的特色餐饮,灌河源大酒店的



近日,著名表演艺术家卢奇(邓小平特型演员)和参加“纪念刘邓大军挺进大别山67周年书画笔会”的40多位书画艺术家来到鄂豫皖革命纪念馆参观学习。 本报记者 徐靖 摄

创新旅游产品 提供优质服务

路仕达旅行社推出多条旅游线路

本报讯(景今)为了满足我市广大游客的需求,在今年暑假期间,路仕达旅行社创新旅游产品,推出多条旅游线路,全力为游客提供优质服务。

东北三省旅游空调专列再次启程。随着6月20日第一趟东北三省旅游空调专列成功开行,7月28日、8月10日路仕达东北三省旅游空调专列将再次启程,门票全含不涨价,两人一块报名还可以享受每人

200元的优惠,家门口上下车,无需租车。乘坐路仕达旅行社推出的东北三省旅游空调专列,涵盖东北三省,草最茂密的呼伦贝尔大草原,俄罗斯风情以及避暑胜地北戴河,门票全含,价格为2980元起,还退60岁以上的老年人产生的优惠钱。A线:哈尔滨、沈阳故宫、吉林长白山、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,空调专列10日游2980元起;B线: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,空调专列10日游3980元起;C线:东北三省哈尔滨、沈阳故宫、漠河北极村、人间仙境镜泊湖、感受神秘的极光节专列10日游3680元起。

特推出亲子热门线路。跟着《爸爸去哪儿》宁夏内蒙亲子7天乐,7月9日出发,2180元起;《爸爸去哪儿》广州长隆游学夏令营,双卧6天2280元;寻梦西部,大美青海+门源油菜花海+祁连草原+张掖丹霞+塞上江南宁夏7日游,7月9日首发,2980元起;西藏品质无购物纯净游,7月4日、6日、7日出发。

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜

葱椒杏鲍菇

主料:杏鲍菇、葱、红彩椒、紫甘蓝 配料:日本烧汁40克、盐3克、色拉油1000克 制作流程: 1.将杏鲍菇切成成长4厘米、宽0.3厘米的条状; 2.将红彩椒切成成长4厘米、宽0.3厘米的段,小葱切成长4厘米的段; 3.将切好的杏鲍菇放入六成热的油中炸至金黄色; 4.将杏鲍菇、葱段、彩椒、烧汁、盐拌均匀; 5.用紫甘蓝点缀,装盘即可。 菜品特点:健康养生,老少皆宜。 地址:信阳市107国道与湖东大道交叉路口(市检察院对面) 电话:0376-7670588 7670589



金剛台峡谷漂流推出优惠活动

本报讯(徐靖)为回馈广大市民的支持与厚爱,日前,商城县金剛台峡谷漂流对参加2014年中招、高招考试的学生推出优惠活动。7月5日至6日,凡考生本人持中招或高招准考证参加漂流,即可享58元的购票优惠,所购门票仅限当日当次有效。

金剛台峡谷漂流位于河南省商城县苏仙石乡,漂流全长6公里,落差175米,1米以上落差30余处。其中,9米以上落差至少有6处,是豫南水位落差最大、最具刺激和挑战性的自然山水型峡谷漂流,被誉为“豫南高山峡谷第一漂”。

美食宝典

夏日养生食“豆”胜吃肉

夏天,雨水比较多,空气湿度大,中医认为湿气通于脾,容易导致脾失健运,所以人在夏天容易出现脾虚。脾虚是指脾功能不足,特点是吃得少,吃东西不香,食后腹胀,人懒乏力,四肢没劲,发展下去就会出现形寒肢冷、大便稀溏、腹冷浮肿。所以要及时调补。夏天多吃豆子,能够补充因出汗而损失的B族维生素和钾元素,又有充足的蛋白质,是美味与营养兼备的好办法。

蚕豆:蚕豆营养丰富,富含膳食纤维、钙、钾、胡萝卜素等多种有益健康的营养素。它还含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂和丰富的胆碱,有增强记忆、健脑的作用。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等功效,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。嫩蚕豆可以煮熟后直接吃,老蚕豆可以用来煮饭、熬粥。

绿豆:研究证明,绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分,如类黄酮、单宁、皂甙等。绿豆中还有生物碱、豆固醇以及大量的膳食纤维等。因此夏季吃绿豆清热解毒,缓解中暑。绿豆常见的吃法是熬粥或熬汤,做成绿豆沙也是不错的选择。

菜豆:又名四季豆、芸豆,以嫩荚或豆粒供食用。嫩荚约含蛋白质6%、纤维10%、糖1%~3%。干豆粒约含蛋白质22.5%、淀粉59.6%。鲜嫩荚可作蔬菜食用,也可脱水或制成罐头食用。

红豆:性平、味甘咸,归脾、胃经,具有理中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、止消渴的功效,主治呕吐、痢疾、尿频等症。尤其适宜于糖尿病、肾虚、尿频等患者多食。

黑豆:黑豆营养丰富,含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素和膳食纤维等,扁豆角的B族维生素含量特别丰富。此外,扁豆中还含有血球凝集素,有显著的消滞肿毒的作用。

刀豆:刀豆含有尿毒酶、血细胞凝集素、刀豆氨酸等。近年来,又在其嫩荚中发现刀豆赤毒I和II等,有治疗肝性昏迷和抗毒的作用。一般人群均可食用,尤适宜于肾虚腰痛、气滞呃逆、风湿腰痛、小儿疝气等患者食用。

芸豆:每100克带皮芸豆含钙达349毫克,是黄豆的近两倍。芸豆也富含膳食纤维,其钾含量比红豆还高。因此,夏天吃芸豆能很好地补充矿物质。芸豆可以煮熟后用来制作零食,如五香芸豆,还可以用来炖排骨,既增香又解腻。

毛豆:毛豆既富含植物蛋白、钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。更值得一提的是,嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,是蔬菜里的纤维冠军,有助于控制血糖和血脂。此外,夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃,也可用来炒着吃。

毛豆:毛豆既富含植物蛋白、钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。更值得一提的是,嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,是蔬菜里的纤维冠军,有助于控制血糖和血脂。此外,夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃,也可用来炒着吃。