

### 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

路什达 许可证号: L-H0201163

### 跟着爸爸去哪儿, 8月6日出发

宁夏沙坡头、回乡文化园、鸣翠湖、西夏横店影视城、内蒙通湖草原、西拉穆仁大草原、席力图召、蒙牛工业园、青海湖、西宁9日游 2880元起。

河南路什达国际旅行社有限公司信阳分公司 地址:信阳市万达广场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、轩尼诗等知名名牌,“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:新县新区成功花园14号楼1-3号

### 优秀景点推荐



欢迎刊登固定版位广告 电话:0376-6221991 15503768765

### 健康养生

## 喝柠檬水别用塑料杯

柠檬水有一定的营养保健功效,但并不是所有人都适合喝,需要特别注意的是,装柠檬水不要用塑料杯。

这是因为,尽管柠檬酸是弱酸,但塑料材质的杯子与柠檬皮上的脂溶性精油共同作用,会使塑料中的成分融入柠檬水中,长期饮用对人体有害。因此,喝柠檬水的杯子最好是玻璃杯。

另外,虽然柠檬水营养丰富,但有些人忌喝柠檬水,由于柠檬水中维生素C含量过高,对于有痛风史的患者来说有诱发痛风的危险;柠檬水中柠檬酸含量也很高,所以牙齿松动和骨质疏松的人不宜过多饮用;孕妇不要大量、长期饮用柠檬水,以防新生儿对维生素C产生依赖,及出生后出现出血等症状;婴幼儿的消化道、骨骼、牙齿都还没发育完全,同样也不适合大量饮用柠檬水。(小小)

### 以“红色”引领 用“绿色”辉映 借“古色”添彩

# 新县走出一条旅游产业发展之路

本报讯(记者 徐靖 肖胜)近年来,新县立足资源优势,围绕山水红城、健康新县定位,以“红色”引领,用“绿色”辉映,借“古色”添彩,走出了一条红色旅游、生态旅游、乡村旅游相互融合的旅游产业发展之路。同时,先后获得全国文明城市、国家卫生县城、国家园林县城、全国休闲农业与乡村旅游示范县等多项国家级荣誉。

大力实施旅游兴县战略。该县牢固树立“抓旅游就是抓发展”的理念,把全县作为一个大景区来打造,整合

资源,一体运作,实施目标管理,把旅游项目建设列入重点工程,与北京绿十字合作,开展“英雄梦·新县梦”规划设计公益行活动,聘请100多位国内外专家,精心打造红色文化游、绿色生态游、古色乡村旅游三条精品线路。同时,对全县50多个行政村、20多个景区(点)进行系统规划,全面融入大别山区域旅游协作联合体,加强与湖北红安、安徽金寨等周边地区合作,实现资源共享、客源互送。积极与党政机关、驻地部队、大专院校联系,已有中宣

部、清华大学等100多个单位在新县挂牌命名教育基地。“将军故里、诗画新县”品牌越打越响,旅游持续升温。

扎实推进旅游标准化建设。该县以创建全省旅游标准化试点县为抓手,全面实施旅游发展提升工程,先后投入资金6亿多元,对许世友将军故里、金兰山国家森林公园、香山湖国家水利风景区等进行基础设施建设,建成鄂豫皖苏区将帅馆、红四方面军将士纪念馆,创建红色首府4A级景区1个、鄂豫皖苏区首府革命博物

馆等3A级景区6个、郑维山将军故里等全国红色旅游经典景区4个,2个村入选全国和全省美丽乡村创建试点村,新建县旅游集散中心和4个旅游咨询点,健全110家旅游企业标准化体系,4项地方标准通过省级审定发布,创建星级旅行社5家,四星级宾馆酒店2家,三星级宾馆酒店3家,游客日住宿接待能力达8000余人,餐饮接待能力3万人以上。整合交通水利、农业扶贫等项目资金,支持景区环境综合整治和河道生态治理。出台旅游招

商引资优惠政策,编制旅游项目库,实行景区所有权与经营权分离。

全县延伸旅游产业链条。该县通过发展旅游产业,畅通了人流、物流、信息流,带动了相关产业发展。优良的生态环境培育了大批绿色、有机农产品,漫山遍野的农特产品成为游客的抢手货。全县发展油茶22万亩,茶叶30万亩,中药材3万亩,形成了一批精品景观带、农业观光园、生态体验区。特色农业收入已占农民人均纯收入的50%以上,广大群众尝到了甜头,更加自觉地保护生态,形成了愈绿愈富、愈富愈绿的良性循环。依托丰富的农特产品,大力发展医药制造和农副产品加工等健康产业,培育了羚锐制药、新林茶业等农业产业化龙头企业25家,建成设施完善、独具特色的乡村住宿体验场所200多个,发展“豫风楚韵”农家乐400余家,30%的农民从中受益。



秀水

徐靖摄

### 亲历游记

## 爬逍遥亭

□高永丽

我在灵山风景区上班8年了,因为很懒散,景区里有很多景点是我一直想去却从没去过,今天终于下定决心,拉上两个同事一起爬逍遥亭去。

一开始,我们兴致高昂,拾阶而上,一路上风光美景尽收眼底。我们经过石城、天山门,转至中天门,海豚石、断板龟、鸚鵡石等景观,造型逼真,栩栩如生。我们被这神

奇的景色吸引着,却忘了脚上穿的是高跟鞋,也不觉得累,手里的相机咔嚓咔嚓个不停。

过了逍遥洞,再往上爬,后面的路就步步难行了,峰丛林立,千姿百态的花岗岩地貌,巍峨壮观的悬崖峭壁和峭峻峥嵘的奇石险峰,妙不可言。龟城遗址、快活岭、八仙宫、智慧老人等景观,真是集壮观、神秘、奇特、险峻为一体。因为这里山势陡峭,怪石嶙峋,非常险要,所以游客稀少。我们继续

艰难地前行,这才发现这后面的路和前面的路完全相反,每走一步,都小心翼翼,生怕一个不注意掉下山去。我们手牵着手,艰难地爬过一个一个奇形怪状的险石及斜坡,抬头一看,逍遥亭就在眼前了。

逍遥亭上,空气格外好,大自然的清香随着一阵阵的清风吹来,吹在脸上柔柔的。站在逍遥亭向连接灵山金顶的众山望去,就像释迦牟尼熟睡在众山上,所以前来感受灵山道法的人,都能沾些灵气,因而被传颂为神奇仙山、灵验之山。

回到山下,抬头看向远处的逍遥亭,思绪万千,感觉爬山就像人生要走的路一样,总有那么一点点的坎坷与挫折,只有坚持不懈朝自己的奋斗目标前进,最终就一定能够达到成功的彼岸。

## 信阳家乐福大酒楼特约推荐

### 每周一菜

#### 铁板土豆片

主料:土豆500克,西蓝花150克  
配料:青红杭椒30克,豆瓣酱10克,孜然粉5克,蒜5克,老抽5克,盐10克

制作流程:

- 1.把土豆洗净切成直径3厘米的圆片;
- 2.锅里倒入色拉油,油在70摄氏度时下入土豆片,炸至微黄,捞出备用;

- 3.锅内倒入500克水把西蓝花焯一下捞出;
- 4.锅中倒入色拉油,青红杭椒、蒜爆香;
- 5.加入土豆片,下入调料匀炒出锅,西蓝花铺底装盘即可。

菜品特点:口感鲜嫩,健康养生。

地址:信阳市107国道与湖东大道交叉处(市检察院对面)

电话:0376-7670588 7670589



### 美食宝典

## 饮食不要太“盐重”



作为百味之王的盐,我们餐餐都离不开。虽然每人每日规定的吃盐量是6克,但有数据表明,我国部分地区人均食盐摄入量甚至达到了20克~30

克,而且高血压患者的30%是因为吃盐过多引起的。“摄盐量”公布这么多年,依然有越来越多的人摄盐量超标,“盐重”正成为健康的隐形杀手。

#### 吃盐多,不利健康

世界卫生组织推荐每人每日摄盐量6克。实际上,我们一日三餐何止只吃那两勺盐?据营养学会统计,我国人均每人每日食盐量为12克~14克,超标了200%以上。

盐的成分是氯化钠,过多的钠不仅会增加肾脏的负担,还可能提高血压,增加钙等其他矿物质的排泄,甚至增加患胃癌的风险。肥胖、糖尿病和骨质疏松者的膳食,都要求控盐。

对女人来说,吃过多的盐还容易加剧浮肿、黑眼圈、头痛和经前期不适等问题。

#### 看懂食物标签中的“盐”

即使做菜时少放盐,我们也会在不知不觉中摄盐过量,因为我们买回来的食品,尤其是熟食和其他半成品食品本身都含盐。有些食品成分里虽然并没有明确写着“钠”,但仍可能含有钠,如碳酸氢钠、苯甲酸钠、氯化钠、柠檬酸钠、氢氧化钠、亚硫酸钠、谷氨酸钠等化合物就是钠的不同表现形式。

#### 不咸的食物也可能含盐

尝起来不咸的食物未必没有盐,

甚至甜食中也隐藏着“盐”,比如很多果蔬汁、茶饮料、麦片、玉米片等食物中也含有钠。30%混合果蔬饮料中每100毫克含有20毫克的钠,瓶装绿茶中每100ml中含有13毫克钠,占营养素参考值的1%。就连许多蔬菜,如空心菜、豆芽中也都含有一定钠盐。

#### 吃盐也有大学问

1.要控盐,但不能少盐  
生活中许多人都知道高盐饮食对健康不利,但片面地认为吃盐越少越好,其实这是个误区。食盐的主要成分是氯化钠,其中3%是钠,61%是氯化物,当食盐在人体内形成一种溶液后,就分解成为钠和氯离子,分别

发挥不同的作用。钠离子能维持人体全身血容量和细胞渗透压,维持神经与肌肉的正常兴奋性和应激性;氯离子则可帮助调节人体的酸碱平衡,生产胃酸和激活淀粉酶,这些对于生命活动是极为重要的。

#### 2.健康新选择——低钠盐

使用低钠盐,是家庭中减少摄盐量的最简单方法。低钠盐中含有约30%的氯化钾,可以在几乎不影响味觉的同时,轻轻松松地把摄盐量降低三分之一,同时有效增加了钾的摄入量。很多研究都表明,钾离子对心血管系统有一定的保护作用。

#### 3.选盐,也分人群

一般来说,老年人以吃低钠盐为主,可以适当选用钾盐和碘盐;孕产妇和儿童以钾盐为主,并可以不定期吃些钙盐、碘盐;青少年以钙盐为主,配合一些钾盐、碘盐;中年人最好几种盐交替吃。

(点点)