

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 许可证书: L-HJ001163

路仕达, 9月专列再出发!!! 9月10日丝绸之路+喀纳斯专列, 14天穿越西部五省的壮美画卷, 仅此一趟, 不要错过, 3280元起

9月19日黄山(含索道)、武夷山、厦门鼓浪屿、云水谣、南靖土楼、庐山瀑布11天饱览中国极品山水, 2680元

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元桃乐丝米乐达干白一瓶 电话: 0376-6275130 13937643200 张经理 地址: 浉河区成功花园14号楼1-3号

优秀景点推荐



健康养生

饭量太小易伤肠道

“少吃多动”被多数人当成最安全可靠的减肥方法。但现实生活中, 由于种种原因, 很多人做不到“多动”, 于是, 他们把希望寄托在“少吃”上, 殊不知, 饭量太小会带来一些健康问题。

饭量过小, 一方面会导致机体营养摄入不足, 破坏肠道菌群平衡, 引起消化系统功能紊乱; 另一方面, 没有足够的食物残渣特别是膳食纤维来刺激肠道蠕动, 容易导致便秘, 大大增加了罹患肠道疾病的风险。另外, 如果饮水不足, 也会造成大便干燥, 影响肠道健康。

因此, 当自己肠道不适时, 不妨反思一下自己的饮食。健康的饮食中, 燕麦、红薯和红豆等杂粮薯类应当占主食的1/3到1/2, 饭量大小的人一定要及时调整自己的饮食, 增加饭量到七成饱, 保证营养供应。另外, 还要保证自己饮水充足。

最后值得注意的是, 睡眠不足、过度操劳、情绪急躁等, 也会抑制胃肠道的蠕动, 引起便秘, 损害肠道。

(小小)

社长: 钱长琨 值班负责人: 栗萍 值班主任: 刘翔 (01、04、05、08版) 崔保全 (02、03、06、07版) 社址: 河南省信阳市中山路47号 邮编: 464000 记者部: 6225000 办公室: 6221395 读报纠错有奖: 6265223 广告部: 6263965 印刷: 信阳日报社印刷厂 广告经营许可证号: 411500300001 零售价: 1.00元

准确掌握数量 加快转型升级 我市启动住宿设施普查工作

本报讯(记者 徐靖 肖胜) 为全面准确掌握我市居民出行提供有偿住宿设施的数量, 客观反映住宿业的发展状况, 近日, 全市住宿设施普查工作正式启动。

启动仪式上, 市政府副秘书长、市旅游局局长董光尧作了动员讲

话。他说, 随着我市旅游业健康快速发展, 星级酒店、经济型酒店、旅馆、招待所、度假村、农家乐以及各类系统内部宾馆、公寓、招待所等住宿设施数量迅速增加, 此次统计调查工作意义重大, 将对全市全部可提供住宿服务的单位和个人经营户进行

核实调查, 获得客房数、床位数、全年接待人数等基本数据。通过此次全面普查, 我市将逐步完善旅游接待统计体系, 全面了解和掌握我市各类全部住宿设施规模和接待能力, 作为反映各县区旅游产业发展实绩的重要依据, 为以后旅游统计

工作提供有力参考和数据支持。各相关部门通力合作, 做好调查工作的宣传发动、调查员培训、调查表审核上报等工作, 共同完成全市住宿设施基本情况调查。

根据国家旅游局和省住宿设施普查工作会议的要求, 此次全市住宿

设施普查, 对报表填报、数据录入等进行了专题培训, 制订并下发了《信阳市住宿设施普查实施方案》, 成立了市住宿设施普查工作领导小组, 明确各部门职责分工和调查时限, 建立健全长效的住宿业监控统计体系和住宿业动态名录库, 由市旅游部门牵头, 市统计、市财政、市公安、市工商等部门联合开展, 全力保障普查工作顺利进行, 加快旅游业转型升级。今年年底, 市旅游局和市统计局将以公报的形式及时向全社会发布普查主要成果, 并根据普查资料, 针对我市住宿设施发展过程中存在的问题进行专题研究和分析, 从而推动全市旅游业快速发展。



申伯楼夜景

摄影

旅游贴士

老年人旅游注意事项

时下, 老年人到各地走走, 对身心健康大有好处, 那么老年人旅游应注意什么?

一是老年人出游前应根据自己的身体状况和天气状况合理选择旅行目的地, 对于患有高血压、心脑血管疾病的老年人不应选择高空、高压等旅游景点。旅行社也应当依据《旅游法》及诚实信用原则如实向老年人对旅游地点的风土、人情、医疗、社会治安等情况予以介绍和说明。

二是在出游过程中, 对于销售的纪念品或购物环节, 根据《旅游法》第三十五条的规

定, 对于购买纪念品旅游者有充分的选择权, 旅行社也不得指定具体的购物地点及服务项目强行要求游客予以参加, 特别是老年人遇到此种情形尤其要谨慎, 并有权拒绝旅行社或销售方的不合理要求。

三是在参观景点活动中, 如有突发性事件或者旅游安全事故发生以及老年人可能受当地天气等原因引发急性疾病, 老年人应当及时向旅行社求助, 旅行社应当立即采取必要的救助和处置措施, 依法履行告知义务并说明情况。在

采取救助和处置措施时, 老年游客应当统一服从旅行社的相关安排, 避免不必要的损害发生。四是合理安排自由出行时间, 很多老年人喜欢利用旅行休息时间自行或者结伴外出, 此时需要注意在外出前应当向旅行社进行报备并互留有效的联系方式, 防止危险事件发生。如旅行社评估当地外出风险较大, 要求老年人禁止外出时, 老年人应当按照旅游合同的约定履行义务。

五是对于旅行过程中的饮食、住宿事宜, 应当在旅行前详细熟知, 并在到达目的地后及时予以检查上述事宜是否符合合同约定, 如不符合《合同法》、《旅游法》的规定, 可以要求旅行社按约履行, 同时以拍照或其他合理方式保留相关证据, 以便后续维权之用。(点点)

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜

红烧鳊鱼

主料: 鳊鱼300克; 辅料: 玉兰片10克、胡萝卜10克、油菜10克;

配料: 酱油25克、醋10克、味精1克、葱15克、姜5克、蒜5克、花椒5克、白砂糖8克、黄酒5克、豌豆淀粉30克、猪油(板油)50克

制作流程:

1. 将鳊鱼剥成长一寸五分的段, 玉兰片、胡萝卜都切成八分、宽四分、厚五厘米的片, 油菜切开, 切成八分长的段。葱姜蒜切末; 花椒加水调成花椒水; 淀粉加水调成芡汁

备用。

2. 勺内放入油, 烧至八成热时, 放入鳊鱼段炸成火红色, 倒入漏勺内。

3. 锅内放入底油, 用葱姜蒜炆锅, 添汤加入酱油、白糖、醋、绍酒、花椒水、味精、玉兰片、胡萝卜、鳊鱼段, 待汤烧开后, 用慢火煨熟, 将鱼段取出放入盘内, 将油菜放入勺内, 用湿淀粉勾芡, 淋上明油, 浇在鱼段上即成。

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

四种调料锁住营养



食盐

在某些烹调中, 调味料的作用不仅是“调味”这么简单, 它们还能起到保护营养, 甚至促进营养吸收的作用。

盐帮忙留住维生素C等水溶性维



醋

生素。蔬菜焯烫过程中, 其中的水溶性营养成分, 如维生素C、B族维生素等会流失到锅里。如果在沸水中加入适量食盐, 蔬菜就会处在细胞内外浓度相对平衡的环境中, 其可溶性成分



香辛料

扩散到水中的速度就会减慢。不过加盐切记不能太多, 大半锅水加小半勺即可。需要特别提醒的是, 如果在炒菜或者炖肉过程中过早加盐, 反而会



淀粉

醋有助促进钙的溶出。醋对多种营养素具有保护作用。首先, 维生素C在酸性条件下相对稳定。因此, 在炒豆芽或土豆丝时放醋, 能在很大程度上保护维生素C不被破坏。其

次, 花青素在酸性条件下能保持原有色泽, 抗氧化性相对更好。因此在炒紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜时可以加少许醋, 醋中含醋酸、乳酸等有机酸, 可使这些菜保持鲜艳红亮。最后, 醋酸能够软化骨头、促进骨头里钙质溶出。因此, 炖鱼汤、排骨汤时, 加点醋能让钙质溶入汤里, 加强人体对钙的吸收。

葱、蒜、八角、花椒等香辛料能减少脂肪氧化和致癌物产生。这类香辛料有着共同的特点, 那就是富含多酚和黄酮类物质, 它们具有很强的抗氧化能力。在炒菜炆锅的时候加入, 不仅增添香味, 更能够减缓高温下的油脂氧化, 保护菜中的营养成分, 同时还能减少致癌物产生。

淀粉有助减少蛋白质变性。在炒菜时用淀粉勾芡, 使汤汁浓厚, 淀粉糊包围着食物, 或者在炸鱼、肉排时用淀粉挂层糊之后下锅。这样一层“保护膜”, 避免了食物直接与热油接触, 从而减少蛋白质的变性和维生素的氧化损失。同时, 食物汁液不易外溢, 流失, 既守住营养, 又能达到外焦里嫩、口感好的目的。

旅游时评

发展乡村旅游要务实

刘莉

发展乡村旅游既是解决当前旅游产品数量供给不足与城乡居民日益增长旅游需求之间矛盾的有效措施, 又是推进新型城镇化、统筹城乡发展、帮助贫困地区脱贫致富的有效途径。据有关部门统计, 2013年, 全国农家乐有170多万家, 营业收入超过2800亿元, 3000多万农民受益, 笔者认为, 推进乡村旅游进一步发展, 需要务实举措。

把乡村旅游发展纳入法制轨道。乡村旅游作为旅游业的一个重要组成部分, 在《旅游法》中, 并没有像旅行社、景区、导游那样做出详尽的管理、监督和处罚规定, 对乡村旅游的管理、监督和处罚只能以《旅游法》对旅游经营者的相关规定为依据。因此, 需要以《旅游法》为根据, 制定乡村旅游管理、监督和处罚的行政法规或实施细则, 强化对旅游者和乡村旅游经营者合法权益的保障, 使旅游者能够放心大胆消费, 使乡村旅游经营者依法依规经营。

强化乡村旅游标准化建设。乡村旅游涉及住宿、餐饮、观光、休闲、娱乐、度假、养生和康体等多种活动, 需要制定相应标准, 防止乱收费及低价恶性竞争现象出现。由于各地的人均收入、生活消费指数、习俗等情况均不相同, 根据《旅游法》第46条“城镇和乡村居民利用自有住宅或者其他条件依法从事旅游经营, 其管理办法由省、自治区、直辖市制定”的规定, 由省、自治区、直辖市人民政府制定相关服务标准, 并由各省、自治区、直辖市的旅游行政管理部门进行监督和处罚。在乡村旅游发展过程中, 有效解决因标准和收费引发的旅游者和经营者之间的纠纷。

加强乡村旅游的宣传推广。乡村旅游经营者多为小本经营, 单打独斗的个体经营户, 无力在媒体上宣传, 更无力自办网站, 在其他网站发布信息, 难以获得旅游者信任。为扶持乡村旅游发展, 各地的旅游行政管理部门应在其官方网站上开辟乡村旅游网页, 免费为在住宿、餐饮、安全等方面未发生过事故的乡村旅游经营者发布信息。同时, 设立专项经费, 大力宣传乡村旅游产业和优秀乡村旅游经营者, 以此促进乡村旅游经营者依法依规经营, 促进乡村旅游的更大发展。

加大乡村旅游从业人员培训。目前乡村旅游从业人员的素质参差不齐, 需要通过培训提升其服务意识和水平。培训的内容应包括: 旅游者的合法权益及保障、旅游者的义务; 乡村旅游从业人员的合法权益及维护; 乡村旅游活动的标准及安全要求等。为减轻乡村旅游从业人员参加培训的负担及提高其参加培训的积极性, 旅游行政管理部门的人员采取到乡镇、村的方式对乡村旅游从业人员进行培训, 培训后进行考核, 合格者颁发相应证书。

通过从根本上解决发展乡村旅游面对的问题, 使乡村旅游在法治的轨道上健康发展。