



信 阳 市 旅 游 局
新 县 旅 游 局 联 办

路仕达 许可证号:L-HEB01183 品牌线路 行程丰富

再不陪我就长大了!

已经错过暑假，不能错过国庆节了!

宁夏、青海、甘肃亲子专列，

10月1日震撼启程，1980元起!

河南路仕达国际旅行社有限公司信阳分公司
地址:信阳市万和灯火15号楼三单元809
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、拉非系列、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100余款,从世界顶级收藏名酒到常见的葡萄佳酿应有尽有。

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1万元送价值1380元桃乐丝米尔曼达干白1瓶
电话:0376-6275130 13937643200 张经理
地址:信阳市红塔区成功花园14号楼1-3号

优 秀 景 点 推 荐



豫南明珠南湾湖



灵山山灵



信阳鄂豫皖革命纪念馆

促进行业转型升级 提升产业整体素质

我市2014年度星级饭店复核工作启动

本报讯(墨 兮)为全面贯彻《旅游饭店星级的划分与评定》(GB/14308-2010)国家标准,努力提高消

费者满意度,强化企业诚信经营意识,促进行业转型升级,提升产业整体素质,推动旅游星级饭店健康持续

发展,日前,我市2014年度星级饭店复核工作正式启动。

为做好此次复核工作,市旅游局

专门成立了复核检查小组,按照公平、公正、公开的原则,对我市2013年12月31日前评定的24家星级饭店进行

复核。其中,评定性复核13家,年度复核11家。复核工作按照饭店自查和省、市评委复核检查相结合的程序进行,重点检查星级饭店的必备项目、设施设备改造、员工培训、节能减排、应急预案、外包经营部门监管等内容。

在复核工作中,市旅游局将严格把握国家标准、提升星级饭店整体质量、树立饭店的诚信经营理念,推进星级饭店建立“敬业、诚信、服务”的行业价值观,做到不同区域、相同标准,积极维护星级饭店总体形象,科学引导饭店的硬件改造和软件提升,全面提升星级饭店经营管理水平和服务质量。

□旅游时评

旅行社的弱势是怎么造成的

□肖 胜

据报道,近日,某些旅行社经理称,《旅游法》实施后,自己在旅游者面前成了弱势群体,面对游客的指责、闹事、维权,只能拿钱了事。

乍一看,人们会觉得旅行社实在是好不容易,值得同情。但认真一想,有些旅行社经理们所说的弱势完全是由于自身不善于以法维权、不敢主张自己的权益造成的。

对于前来堵门闹事、请

“光头”出场讨说法的,只要影响了旅行社的正常经营秩序,就违反了《治安管理处罚法》,应由公安机关依法处罚,警告、罚款、拘留等均可适用。但常见的情形是,旅行社遇到闹事者,出于种种顾虑不愿举报。

实际上,旅行社越是顾虑重重,闹事者就越是恃有恃无

恐,旅行社最后掏出的银子自然也就越多。笔者认为,遇到闹事的,旅行社不要与其正面对抗,应立即报警,请公安部门依法处置。

对于在网络、媒体上颠倒黑白、造谣生事的,只要是侵害了旅行社的权益,造成了损失,即可通过民事诉讼的方式要求爆料者、传播者承担责任,停止侵害,赔偿损失;情节严重且给旅行社造成严重损失的,还可以向公安机关报案,请求公安机关依法处理。

如此办理,几个回合下来,想要通过闹事来“维权”的,自然也会“借鉴”以往的教训,不会做那种“偷鸡不成蚀把米”的事了。对于确有证据来维权的,旅行社应根据《旅游法》的规定,通过协商、调解、诉讼等方式解决问题,绝不能无原则地“破财消灾”。

□旅游贴士

山区旅游注意事项

不穿硬鞋,注意防晒。在山区旅行时,着装上要舒服且轻松。最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨出血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳。最好戴一顶遮阳帽,因为山区阳光强烈,紫外线对人的皮肤伤害很大。在山区,无论是徒步慢行还是沿途小憩,很容易长时间日晒,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑。日晒斑会给旅行者带来身体上的痛苦,头面部受晒时间过长,还会出现头痛、恶心、呕吐、眼皮肿胀不适等症状。因此,在山区旅行时,遇到阳光强烈的直晒,可将衣袖裤腿尽量放长,戴草帽、凉帽等遮阳物。若在旅行中已形成晒斑,症状轻的要避免再次日晒,症状重的可用西瓜皮轻擦患处,有消肿、消炎、止痛的功效。

慎饮山泉水,补水少量多次。行走在山区,水分消耗大,旅行时以汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。许多人在山区看到泉水或井水时,觉得水质清凉,又加上干渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水和井水有害矿物质超标,饮用后对健康不利。喝水还需要掌握好技巧:首先,要喝适量的淡盐水。在山区徒步旅行中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐,防止电解质紊乱。其次,喝水要次多量少。不少人在生活中习惯以渴与否来决定是否需要喝水,其实这是不科学的。因为口渴是人体水分已经失去平衡的一个重要信号。应分多次喝,且饮用量少,每次喝水间隔时间为半个小时。再次,尽量避免喝下温度过低的饮用水,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。

不戴深墨镜,泡澡加盐法乏。很多有车一族喜欢开车到山区自驾游,当您驾车来到山区地带,建议不要只陶醉于旅途的迷人风光,还要注意行车安全。不宜戴颜色太深的墨镜,因为墨镜的暗色会延迟眼睛把映像送往大脑的时间,这种视觉延迟又会造成速度感觉失真,使戴墨镜的司机作出错误的判断。在山区住宿,应选择通风透光的旅店,睡觉前洗个热水澡、泡泡脚,如果走路过多还应搓搓脚心,按摩一下小腿以加强血液循环。洗澡时可在温热的洗澡水中加入少量食盐,洗后精神振奋,皮肤也会变得光滑舒爽。

(张 文)

□健康养生

喝完柠檬水后要漱漱口

许多人喜欢在水里加几片柠檬,用柠檬水代替日常饮用水。因柠檬中的酸性物质会损伤牙齿珐琅质,容易造成牙齿染色、变黄,建议喝完柠檬水后漱漱口。

柠檬水有提高免疫力、抵御衰老等诸多好处,但医师指出,珐琅质位于牙齿最外层,透明、具有光泽感,是牙齿组织中负责对抗外界敏感物质的部分。如果喝pH5.5以下的酸性饮品,并且不注意清洁,就会造成珐琅质脱钙,使得牙齿表面受损,变得粗糙,若加上刷牙不当,靠近牙龈的珐琅质处就会出现“V”型凹陷。久而久之,珐琅质被腐蚀,牙齿容易变软,接触冷热食物时,还会出现敏感症状。除了柠檬水,含有丹宁酸成分的饮品,如绿茶、红茶、葡萄汁、红酒、果汁等,也可能腐蚀珐琅质,造成牙齿染色、发黄等。

医师建议,饮用这类饮品时,最好使用吸管,减少液体与牙齿的接触机会。进食酸性、着色性的食品后,应立即用清水漱口5秒—10秒,连续3秒—4秒,可以减少酸蚀及染色作用。但不可以马上刷牙,因为酸会使牙齿表面软化,此时刷牙反而会造成珐琅质受损,应在30分钟后。 (点点)

□美食宝典

六种食物天生能抗氧化

抗氧化剂有助于保护免疫系统,有效抗击疾病,对抗自由基和缓解衰老。保证每天从饮食中摄入足量的抗氧化剂,是防病强身的关键。下面给大家介绍六种含天然抗氧化剂的食物。

豆类。豆类富含大量的膳食纤维和抗

氧化剂,其中红豆和黑豆抗氧化剂最多。豆类可煮熟吃、炖肉或加入面食。

浆果。蓝莓等浆果有助于改善认知能力,增强免疫力。此外,草莓、黑莓、树莓和蔓越莓也含有大量的抗氧化剂。浆果可加入酸奶或燕麦片中食用,保健效果更好。

黑巧克力。黑巧克力富含黄酮类强抗氧化剂,有助于降低血压。黑巧克力中可可含量越高越好,选择时要注意查看标签。

苹果。苹果中含有多种基本维生素和强抗氧化剂,红苹果中抗氧化剂最多。这种“便携式零食”可满足甜食之需。

土豆。土豆中含有大量的抗氧化剂,带皮蒸土豆有益健康。不过,吃了土豆要减少吃主食的量,避免发胖。

胡萝卜。胡萝卜中丰富的β胡萝卜素有助人体产生必需的维生素A,有助预防癌症。另外,胡萝卜吃法随意,生吃、清炒、炖汤等都不错。

(安 娜)

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每 周 一 菜

珍珠圆子

主料:糯米100克、猪肉馅250克。

配料:鸡蛋1枚、莲藕、姜、小葱、淀粉、油、胡椒粉、料酒、生抽、盐。

制作流程:

1.将糯米提前洗净浸泡一夜,捞出沥干;

2.在猪肉馅里加盐、生抽、料酒、胡椒

粉、油、淀粉、鸡蛋,沿一个方向搅拌,再加入葱姜末、莲藕末,拌匀;

3.把肉馅捏成球状;

4.在肉球表面均匀裹上一层糯米;

5.将蒸笼刷层薄油,放上做好的圆子,水开后大火蒸10分钟。

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



信阳美名空调



美的服务

美的 Midea

美的变频空调 一晚低至1度电

千亿美的大惠河南

9月26日~10月7日 国庆钜惠 全线“放价”