

规范旅游市场秩序 维护游客合法权益

市旅游局深入开展“文明旅游”活动

本报讯(记者 徐靖 肖胜) 今年6月以来,市旅游局按照省旅游局《关于在全省组织开展文明旅游活动实施方案》的要求,在全市旅游行业深入开展了“文明旅游”活动,收到了良好效果。

此次活动期间,市旅游局组织各县区旅游局、各旅游企事业单位

开展了评选“文明导游”和“文明游客”、旅游行业服务技能大赛、寻找“最美导游”、文明旅游进景区、星级饭店“文明就餐 拒绝浪费”、旅游市场执法检查等一系列主题突出、特色鲜明、影响力大的活动,为我市顺利通过“文明河南”建设年度考核,加强“文明河南”、“文明信阳”建设

作出了积极贡献。

据了解,“文明旅游”活动是进一步规范旅游市场秩序,维护游客合法权益,提高游客满意度,树立健康旅游、文明旅游理念的重要抓手和有效载体,是“文明河南”建设的一项重要内容。在今年中秋节和“十一”黄金周期间,市旅游局组织志愿者

在全市各旅游景区开展“文明旅游”志愿者服务活动,向游客提供咨询服务、发放宣传资料,劝阻不文明行为。督促旅游企业进一步优化环境,完善设施,改善服务,为游客提供更多便利。引导游客规范旅游行为,不在禁烟场所吸烟,不在公共场所高声交谈,不践踏绿地,不在文物古迹

上涂刻,坚决杜绝在景区乱刻乱画、乱扔垃圾等不文明的行为发生。同时,加大宣传力度,在重点景区显著位置摆放《中国公民国内旅游文明行为公约》、《游客安全乘车温馨提示》等宣传资料,宣传“文明旅游、你我同行”的重大意义,让“文明旅游”家喻户晓,人人皆知。

美食宝典

秋冬饮食应讲究“黑白配”

进入秋季后,气温会越来越低。在饮食方面,“黑白配”的模式能帮助人们缓解深秋的各种不适,并为寒冬的到来做好充分的准备。

秋冬时节应该多吃点白色食物,因为“燥”是此时最明显的气候特点之一,而白菜、白萝卜、百合、白莲子、银耳、莲藕、杏仁等白色食物具有润秋燥的作用。另外,中医认为,白色归于肺,食物中凡为白色者,大多有润肺的作用。具体来说,百合能润肺止咳、清心安神,适合煮粥或清炒时放上几片;银耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效,可以用来凉拌或煮粥;莲藕有明显的开胃清热、润燥止渴、清心安神,益血益气等功效,还可增强人体免疫力,可以短时间清炒或煲汤;山药有滋肾益精、益肺止咳的作用,可以直接蒸着吃,也可用来煮粥或煲汤。

秋冬时节餐桌上还应该多些黑色食物,因为“冷”是此时另外一个明显的

气候特点,而黑米、黑木耳、黑枣、黑芝麻、黑豆等“黑色食物”具有较强的抗氧化作用,并具有一定的暖身功效。从中医角度来说,黑色入肾,因此黑色食物有补肾的作用。具体来说,黑米具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃,益气活血,养肝明目等疗效,可用来熬粥;黑豆有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,可以与羊肉一起炖汤喝,或者用来打豆浆;黑芝麻有补肝肾、润五脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用,可用来打豆浆或直接煮粥喝;黑木耳有利于降血脂、降血糖、抗血栓等,还有抗辐射、抗溃疡等作用,最常见的吃法是凉拌和清炒。

总体来说,秋冬时节,餐桌上来点“黑白配”,如黑米粥配炒莲藕,蒸山药配凉拌木耳,既润燥护肺,又强肾暖身。

(卢大平)



凤凰古镇风光

墨兮 摄

健康养生

多吃六种食物可防脱发

秋冬空气干燥,头发更需要养护,下面向你介绍几种有助于头发健康生长的食材,不妨试一试。

每周吃1次至2次牛肉。牛肉中富含的铁,对头发来说是很重要的营养素,缺铁性贫血的人往往头发也稀稀疏疏,建议每周

吃1次至2次牛肉。

吃点蓝莓抗氧化。果蔬富含植物性抗氧化成分,能保护细胞免遭氧自由基的伤害,包括头发毛囊细胞。而在果蔬当中,蓝莓等浆果的抗氧化功能最强,对头发颇有好处。

牡蛎含锌能护发。锌是对头发重要的另一种营养素,数据显示,牡蛎的锌含量远超其他食物。

多喝牛奶防脱发。牛奶对头发的好处在于其富含钙以及维生素D,维生素D与脱发有关,如脱发女性体内的维生素D水平较低。

多吃鲑鱼滋润头皮。作为海水鱼,鲑鱼富含欧米伽3脂肪酸,能减少细胞炎症,滋润头皮。

每天吃6粒至8粒巴西坚果。适量补充硒能对抗脱发稀疏,数据显示,每天吃6粒至8粒巴西坚果能基本满足硒的摄入量。(姚力杰)

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 新县旅游局 联合

路仕达 许可证号:L-HEN01163

1.海南、张家界、柳州专列10日游 2280元起11月24日开启!

2.北海、巴马、张家界、柳州专列10日游2480元起11月24日开启!

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元桃乐丝米乐尔干白一瓶

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

法国路易金樽红酒邀您一路同行

您是否一直都在寻找一种属于自己的红酒?只有您找到这种属于您自己味道的红酒,您才能像品味自己的人生一样去品味它。您看着它,就像看见您自己走过的旅途,褪尽一切浮华,只与心灵对话,您会感慨在这瓶红酒里蕴含着很多的哲理。像音乐、绘画和其他的艺术活动一样,红酒也是呈现生命美感的一种方式。

作为一个同时兼具知性探索与感官享乐的饮料,被封存在它里面的,不单单是以葡萄发酵而成、含有酒精的液体,它们还常常传递来自原产故乡的动人故事,化身成为可以品赏的文化产物。而红酒的知识和鉴赏力,则是一种天生的天赋。很少有天赋能够像红酒的知识和鉴赏力一样,能够有如此优雅的影响力,而且令人终生受益。

也许您会认为享受红酒所带来的精神愉悦是一种很奢侈的感觉,但品红酒并不是一件奢侈的事情,做一件不奢侈的事情却能让您得到奢侈的感觉,看您愿不愿

给自己一个机会去邂逅一位知音。法国路易金樽红酒邀您品鉴、加盟、代理信阳市场,见证美好未来。(肖胜)

路易金樽红酒

来自法国的天堂佳酿

招商、连锁加盟正在火热进行中!!!

路易金樽红酒专卖店

地址:信阳市新河区中山南路清清河同商铺

电话:张经理 13937698219

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜

土豆蒸鸡翅

主料:鸡翅、土豆、糯米、荷叶、腐乳汁、豆瓣酱。

配料:干辣椒、料酒、八角、桂皮、花椒、香叶、姜片、小葱、盐。

做法:

- 1.将糯米加入适量的干辣椒、八角、桂皮、花椒和香叶放入锅中小火煨炒,直至微微发黄;
- 2.拿出来后放入食物搅拌机,将糯米打碎为微小的米粒;
- 3.鸡翅在刀背上划上两三刀,方便入味,在鸡翅上放入盐、米粉、料

酒、姜末、腐乳汁和豆瓣酱,搅拌均匀腌制一个小时以上;

- 4.土豆切成滚刀块,加盐、米粉、腐乳汁和豆瓣酱,搅拌均匀腌制半个小时以上;
- 5.干荷叶泡水后垫在蒸笼底,最下面一层铺上腌制好的土豆块,再在上面码好腌制好的鸡翅,放入炉上蒸30分钟;
- 6.蒸好后端出来,表面上撒些小葱末即可。

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



社会主义核心价值观 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

文明交通 安全相伴

践行价值观 文明我先行

信阳日报社宣

中共河南省委宣传部 河南省文明办 发布