

在保护中发展 在发展中保护

信阳生态旅游迎来大发展

□本报记者 徐靖 肖胜

良好的生态环境赋予了信阳丰富的旅游资源,近年来,信阳紧紧围绕打造“中国山水旅游休闲度假目的地”和“中国中部区域性文化旅游中心”的目标,立足“山、水、红、茶、林、寺、根”等旅游资源要素,坚持以特色文化旅游引领区域经济发展,加快旅游业转型升级,大力推进旅游基础设施建设,完善旅游要素配套建设,打造了鸡公山、南湾湖、灵山、鄂豫皖革命纪念馆、鄂豫皖苏区红色首府、黄柏山、金剛山、汤泉池等一批精品景区,同时通过“一廊、两带、四区”生态旅游发展,全力打造中国山地旅游休闲度假目的地,目前正呈现一幅红绿辉映、古今交融、山水生态、休闲宜居的美丽画卷。

山清水秀,林密茶香,生态资源丰富

信阳生态资源丰富,信阳的美体现在“山、水、林、茶”等四个方面,大别山横贯信阳南部,淮河横穿信阳北部,溪流纵横、河流众多,大山有别,水佳为韵,兼具北方阳刚之气,又显南方清秀之韵。山区和丘陵面积占到全市总面积的3/4以上,森林覆盖率为34.44%,部分县区高达70%以上,现有国家级森林公园3处、省级森林公园6处,国家级自然保护区3处,是纯天然、原生态的佳境。信阳居于中国传统产茶区的最北端,现有茶园面积210余万亩,所产的信阳毛尖为全国十大名茶之一,曾与茅台酒一起荣获1915年巴拿马万国博览会金奖。置身于信阳,满眼都是连绵的茶山,风过茶香溢满城,是体验山水田园生活、享受清新阳光空气、休闲养生度假的目的地。

在保护中发展,在发展中保护

信阳牢固树立“环境兴旅”观念,大力提倡环境友好型生态旅游,将旅游发展与生态环境和生物多样性保护有机结合起来,坚持以牺牲生态环境为代价,严格按照环境保护原则实施旅游资源开发,旅游景点开发依法进行环境影响评价,加强对旅游区、旅游项目的生态环境监察,坚决杜绝在自然保护区的核心区与缓冲区、饮用水源地一级保护区等需要特殊保护的地区实施旅游开发项目。在自然保护区的实验区、重要生态功能保护区的旅游开发建设中,不得建设污染环境、破坏资源或者景观的生产设施,不断完善旅游景区(点)资源及污水处理、垃圾收集处理等环境保护基础设施与措施,加大旅游资源环境保护建设资金投入力度,使旅游业在保护中发展,在发展中保护,实现旅游经济效益、社会效益和环境效益相统一。

将生态理念融入城市建设中,进一步提升宜居城市魅力

良好的生态环境既是信阳的品

牌,也是信阳长远发展的最大优势,坚持把生态理念融入城市建设全过程,进一步提升宜居城市魅力。信阳大力实施“碧水蓝天”工程和林业生态市建设,保护自然山体、水体,形成大面积、高容量的绿色开敞空间,严禁破坏山体、植被、水系,坚持以人为本,将公共基础设施与服务设施的统筹安排和同步建设,为居民创造了更加和谐便捷的生活环境。目前,信阳已在中心城市规划建设了贤山、龟山、震雷山、金牛山、龙飞山、羊山等“六山”公园,不断扩大绿带,增加绿量,进一步促进了山、水、林、城一体融合发展,提升了“山水信阳、休闲茶都”的城市品牌。同时,将生态文明建设纳入科学化、法制化、国际化的轨道,与联合国开发计划署合作,实施了淮河源国家重点生态功能区保护与建设和淮河源生物多样性保护与可持续利用等项目,为信阳在中部地区打造一个蓝天白云、山清水秀和河畅岸绿的森林式、园林化、环保型、可持续发展的生态宜居城市提供了有力支撑。

□健康养生

吃太少也会引起脂肪肝

说到脂肪肝,很多人都会把它和油腻东西吃多了联系在一起。消化科医生指出,肝内脂肪堆积的程度与体重成正比,虽然肥胖人群出现几率相对较高,但导致脂肪肝的原因很多,酒精、药物、糖尿病,甚至吃得太少都会引起脂肪肝。

据消化科医生介绍,脂肪肝分为肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、快速减肥性脂肪肝、营养不良性脂肪肝等。后两种都是因为吃得太少所致。

吃得太少引起脂肪肝的原因主要有三个:一是进食太少,机体无法获得足够的葡萄糖和燃烧各种脂肪时所需的氧化酶类,这时机体就不得不调动储存在身体其他部位的脂肪、蛋白质转化为葡萄糖。而这些脂肪、蛋白质要通过肝脏来转化的,这就让大量脂肪趁机进入了肝脏。二是脂代谢所需的脂蛋白合成离不开胆碱、蛋白质和必需脂肪酸,摄食过少难以合成脂蛋白,就会影响肝脏的脂代谢,从而导致脂肪大量沉积在肝脏,形成脂肪肝。三是吃得过少会造成糖、脂肪、蛋白质、矿物质和纤维素的摄入不足,机体因此产生代偿,使糖、蛋白质等都转化为脂肪,堆积到肝脏。

远离肥胖固然重要,但不能以伤害肝脏为代价。提醒大家平时注意均衡饮食,让机体获得足够的营养。即便需要减肥的人也不要急于求成,不能妄想通过短期苛刻的节食达到目标。(钱钰玲)



日前,圣马丁美食百汇自助餐厅成功入驻信阳。据悉,圣马丁美食百汇自助餐厅目前已在全国各地拥有连锁200余家。我市圣马丁餐厅位于东方红大道中段,特色菜品有南美烤肉、韩式烧烤、日式料理、迷你小火锅和各色海鲜、迷踪蟹、锅巴虾、克力喷泉、葡式蛋挞等200余种美味,可满足不同年龄层美食爱好者。图为菜品呈上餐桌时的情景。 本报记者 肖胜 摄

优化旅游资源 打造旅游强市

信阳市旅游局 联办
新县旅游局

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日开行!

2.北海、巴马、张家界、柳州专列10日游2480元起!11月24日开行!

河南路仕达国际旅行社有限公司
地址:襄阳市樊城汉江国际酒店3楼303室
电话:0374-6275130 13937643200 张经理
传真:0374-6275131 137837721

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多款,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元桃乐丝米乐干白一瓶
地址:0374-6275130 13937643200 张经理
地址:信阳市鄂豫皖革命纪念馆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

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

践行价值观 文明我先行

文明交通 从我做起

中共河南省委宣传部 发布
河南省文明办

信阳日报社 宣

喝葡萄酒要避免的误区

时下,葡萄酒已经成为人们餐桌上常见的饮料。虽说我们对葡萄酒的认识增加了不少,但在某些细节上,我们还是有一些小误区。今天,特为大家指正一些日常喝葡萄酒的小误区。

误区一:挂杯的葡萄酒才是好酒
葡萄酒是否挂杯,只是显示它的浓度高低,跟葡萄酒的品质并没有直接的关系。

误区二:葡萄酒倒半杯最好
用酒杯、醒酒器喝葡萄酒,为的是让葡萄酒跟空气充分接触。所以我们倒酒时,应该倒到酒杯最宽的位置上,让酒跟空气有最大的接触面。

误区三:葡萄酒打开以后酒塞就用了
在法国酒庄里,除了罗斯柴尔德集团自制酒塞以外,其他酒庄出产葡萄酒时,酒塞都是订购的,成本并不低。从酒塞的质量可以看出酿造者对葡萄酒品质的追求,所以,也有人喜欢把酒塞都保存下来。葡萄酒打开以后最好在3天内喝完,喝不完时可以把酒塞倒过来塞回酒瓶口,有短暂的保鲜作用。不要把未喝完的葡萄酒放冰箱,应放避光阴凉处。

误区四:葡萄酒越陈越香
葡萄酒不同于白酒,不是越陈越香,但不同年份、品种、工艺会有不同的适饮期。好的葡萄酒可以陈酿的时间很长,入瓶以后,用酒塞密封的葡萄酒的味道还会不断变化。通常存放10年以后风味会不一样,但并不影响它的质量。对葡萄酒来说,通常适饮期是8年至12年。(吴民)

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:信阳市浉河区中山南路清清河同商铺
电话:张经理 13937696219

信阳家乐福大酒楼特约推荐

每周一菜

锅巴虾仁

大火炸酥锅巴,取出铺在盘底;
3.香菇泡软切成小丁,并把笋丁、青豆仁、胡萝卜丁煮熟;
4.将油烧至七分热,入虾仁过油取出,留油2大匙炒香菇丁、青豆仁、胡萝卜丁、笋丁,加入调味料烧开,再倒入虾仁炒匀后淋在炸好的锅巴上即成。

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

主料:虾仁、锅巴。
配料:香菇、青豆仁、笋、胡萝卜丁、蛋白、盐、番茄酱、糖、太白粉、麻油。
做法:
1.虾仁抽去肠泥,用盐抓洗,洗净、拭干水分,用少许蛋白、太白粉腌制;
2.锅巴切块状,入油锅中用