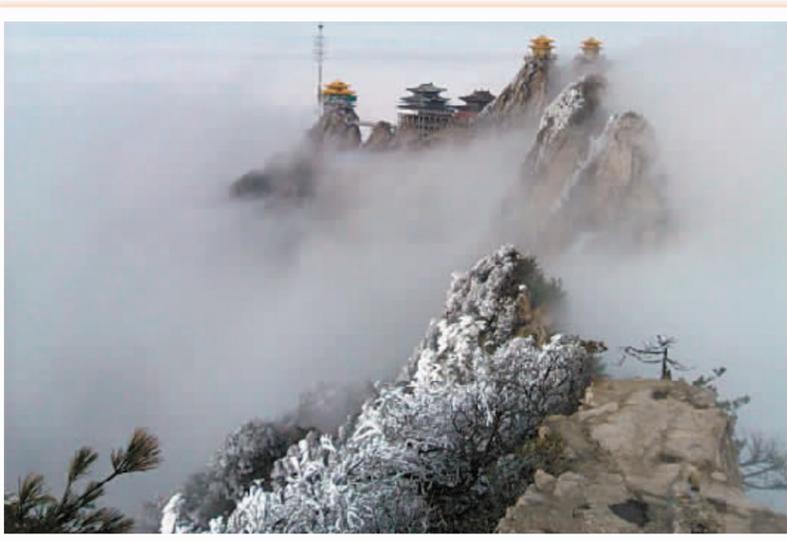


我市三景区入选河南省文明风景旅游区

本报讯(记者 徐靖 肖胜)日前,记者从市旅游局了解到,根据相关通知精神,经自愿申报、资格审查、实地考评等程序,省文明办、省住房和城乡规划建设厅、省旅游局三部联合下发通知,命名了30家2014年度河南省文明风景旅游区,我市南湾湖风景旅游区、新县鄂豫皖苏区首府景区、罗山县灵山风景名胜区成功入选,占命名表彰总数的10%,充分展示了近年来我市抓抓抓实抓好文明旅游工作的丰硕成果。

作为更好地满足人们精神文化需求的迫切需要,是促进旅游经济发展的实际举措,是积极培育和践行社会主义核心价值观的重要抓手。近年来,市旅游局高度重视文明风景旅游区创建工作,将其当作全市文明旅游工作的一项重要内容,摆上重要位置。切实加强领导,认真部署,并采取有效措施予以推进,取得了良好效果,有力增强了全市各类风景旅游区的核心竞争力和品牌影响力,提升了公民旅游文明素质,推动了全市旅游业可持续发展,为打造“四个河南”、“推进”两项建设”作出了积极贡献。

据市旅游局有关负责人介绍,下一步,该局将结合正在开展的全国文明城市创建活动,进一步加强对创建文明风景旅游区工作的指导,认真总结推广先进经验,深化创建活动。



老君山 徐靖 摄

宣传旅游产品 拉动旅游市场

我市在武汉举行冬季旅游产品推介会

本报讯(记者 徐靖)为进一步宣传推广信阳冬季旅游产品,激活武汉游客对信阳冬季旅游的热情,拉动信阳冬季旅游市场,日前,市旅游局在武汉举行了以“乘高铁、泡温泉、观冬雪”为主题的大型冬季旅游产品武汉推介会。市旅游局相关领导及市内多家景区、旅行社代表出席了此次推介会。武汉市近200家旅行社负责人、8家新闻媒体参加了此次推介会。武汉市旅游局副局长徐旭群出席会议并致

贺词。推介会上,市旅游局副局长徐旭群详细介绍了信阳市情、旅游资源和特色冬季旅游产品,我市各景区的负责人通过影像、图文等多种形式,重点推介了鸡公山、南湾湖、灵山寺、黄柏山、金刚台、汤泉池、鄂豫皖革命首府、依云温泉小镇、国际茶城等景点及相关优惠政策,推介会还现场举行景区套票、温泉别墅免费住等礼品抽奖活动。

旅游时评

落实《旅游法》要注重“四个转变”

□苏文晖

《中华人民共和国旅游法》已经正式施行一年多了,从《旅游法》施行情况看,在一定程度上还存在着条法理解片面、法律运用机械等问题。因此,贯彻落实旅游法规,要切实增强依法兴旅、依法治旅的凝聚力、约束力和感召力,是当前摆在各级旅游行政管理部门面前的重要课题。笔者认为,贯彻落实《旅游法》应注重以下“四个转变”。

注重由抓突击向抓经常转变。贯彻落实《旅游法》是旅游行业主管部门的一项经常性、基础性工作,必须常抓不懈,不能毕其功于一役,不能简单地认为召开几次会议、开展几次教育、组织几次集训、实施几次整顿就可以高枕无忧。要从提高行业持续发展力、确保旅游行业健康发展、促进旅游产业跨越式发展的需要出发,多做打基础、管长远的工作,克服急功近利思想;要把《旅游法》的学习纳入教育培训计划,科学安排学习教育内容,把法律学习贯穿到主管部门人员的一言一行之中,和行业管理建设的方方面面。

注重由被动学向主动学转变。学习法规动力不足是学与不学、学好与学差的决定性因素。一些单位学习《旅游法》成效不明显,主要有以下几个方面原因:一是领导没有真正确立依法治旅的理念,没有把加强规范化建设摆到重要位置;二是认为旅游法规学习是软指标,次次老一套,心中有厌烦情绪;三是对《旅游法》学习往往提要求多,检查督促、考核验收少,致使有的行业人员学习时满足于过得去,不求过得硬。因此,学习好《旅游法》必须从端正学习态度入手,着力培养行业人员学习的自觉意识,充分调动行业人员的积极性和主动性。

注重由重学习向重落实转变。在《旅游法》学习贯彻中,常常发现这样的现象:有的人对法规的内容都掌握得较熟练,但在实际工作中却不按章办事。这就是学用脱节。执行法规的自觉性来源于对法规精神实质理解的深刻性和执行的自觉性。因此,抓《旅游法》学习贯彻不能只停留在死记硬背条文规定上,而是要人们理解掌握规定的原因,讲清不按照规定做的危害,引导机关人员在实际的工作生活中去切身感悟。

注重由死板型向灵活型转变。《旅游法》是把旅游业建成国民经济战略性支柱产业和人民群众更加满意的现代服务业的重要保障,必须坚决贯彻执行,决不允许任意改变。但是,由于旅游产业关联行业广、涉及部门多,全国各地区的旅游产业地位不同,各旅游经营者所处的环境不同,旅游者的素质也不尽相同,旅游服务过程中遇到的情况也非常复杂,《旅游法》及其他旅游法规不可能对各种类型的旅游活动都规定得很清楚。在实际的贯彻落实过程中,既要防止片面追求法律规定的原则性而不去抓具体落实,又要防止因强调抓落实而制订不符合法律精神的土政策和土规定,更重要的是要充分发挥广大行业人员的主观能动性,确保《旅游法》的各项规定真正落到实处。

旅游贴士

冬季旅游注意事项

在冬季旅游中,气温及湿度低、气压高、风速大的天气很常见,在旅途中如果不注意天气的变化,特别是寒冷气候对人体的影响,就可能受到疾病的侵袭。

防寒保暖。选择玩雪赏雪线路的人,尤其要做好保暖防冻的准备。最外层的衣服应具有防风性,可选羽绒、呢绒、毛皮质的衣服,去高寒的地方要戴帽子,因为人体50%以上的热量是从头部和颈部散失的。

药品备用。冬季天气寒冷,容易感冒,所以出行要预备易于携带、治疗伤风感冒的药品。另外,北方地区气候干燥,建议南方的游客准备夏桑菊等清热冲剂。

预防雪盲。雪地的反光程度较大,出门需要佩戴太阳镜,保护眼睛,如果不幸患上雪盲症的话,应立刻到黑暗的地方,蒙住双眼,把冰湿布放到额前,防止高温加剧疼痛,一段时间后让眼睛慢慢恢复。

滑雪安全。滑雪是一项速度快、技术含量高的运动,极易发生意外伤害事故,因此游客应选择安全防护设施齐全的滑雪场,并将个人防护设备配备齐全,遵守滑雪场的规章制度,进入与自己滑雪水平相当的滑道。滑雪前应学习一些基本的医学知识和急救常识,如

受伤时的处理,骨折后应采取的措施等。发现他人受伤,千万不要随意处置和搬动,应尽快向雪场救护人员报告。

温泉浴细节。每次泡温泉的时间控制在20分钟到30分钟为宜,如果浸泡时间过长,容易出现晕眩、全身乏力。温泉浴也是一种中等强度的运动,在令身心得到全面放松的同时,灵敏度和注意力也会有所下降。所以,自驾车游客在泡过温泉后,一定要休息两个小时以上方可开车。

调整饮食。在冬季旅游者的膳食中,蛋白质、碳水化合物和脂肪三大营养素以及矿物质、维生素的摄取量都要超过平常,不能像平时一样过分地强调限制脂肪和碳水化合物的摄取量。瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处,可适当多食用。

(聂晶)

留下印象,却又不会被深刻记住的程度。另一组受试者则没有接受任何积极信息的测试。

结果显示,接受积极信息的人在心理和生理方面都有进步。三周后,接受积极心理暗示的老年人在行走、保持平衡等方面表现更好。同时,他们积极的自我认知得到强化,衰老的消极想法被削弱。

该项目首席研究员贝卡·利维说,这一研究结果成功表明,引导性的潜意识手段能改善老人的身体机能。潜移默化的信息能够帮助人们改变社会强加给老年人的消极认知模式。

(琳娜)

健康养生

好心态可抗衰老

对老人而言,保持积极心态对健康十分有益,耶鲁大学公共卫生学院和加州大学伯克利分校的研究人员发现,积极心态比运动更能提升老年人健康水平。研究首次证实,下意识接触积极信息能促进身体健康,甚至超过六个月运动带来的好处。

为了解衰老的心理认知模式对老年人身心健康的影响,研究人员选择了平均年龄在81岁的100位老人为研究对象,进行分组对照研究。其中一组受试者坐在电脑前,屏幕中飞快闪过诸如“皱纹”、“创造力”等积极词汇,它们出现的速度极快,已达到让这些词汇在他们大脑中

美食宝典

低温烹调能防癌

蒸、煮等方式能保留95%以上营养

想吃得健康,就要用对烹调方式。台湾《康健》杂志最新刊文指出,烹调时间、温度是影响营养素去留的关键。

一般煎、炸、烤等烹调方式都会达到180℃—300℃,高温不仅破坏营养素,还可能让食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物发生异变,产生有害人体的物质。如蛋白质类食物容易产生致癌的杂环胺类物质,脂肪类则易产生苯并芘类致癌物,碳水化合物会因此产生较多的丙烯酰胺类物质。但最令人害怕的就是高温烹煮所产生的梅纳反应,也就是食物褐变。它会造成糖化反应,释放自由基,使人体功能受到影响。研究已发现,它可能与身

体的发炎反应,或是糖尿病、心血管疾病、肾脏疾病、阿尔兹海默症等相关。

纽约西奈山医学院老人医学教授萨拉博士认为,在高湿度情况下进行的短时间低温烹调(100℃左右),比如说蒸或煮,可以有效降低食物中最终糖化蛋白的含量。他们在试验中将24名糖尿病患者分为两组,让他们食用经过不同方法处理的鸡、鱼和肉,结果发现,蒸、煮的烹调方式能够将人体内与饮食相关的最终糖化蛋白含量降低33%—40%。

不仅如此,温度在100℃的低温烹调方式,还能最大程度地保留营养素,有益健康。研究人员发现,像大麦、粗粮粉等用蒸的方

式,营养成分可以保存95%以上,但如果用油炸,维生素B2和叶酸会损失50%以上,维生素B1几乎无法保存。鸡蛋用低温烹调,不仅营养保存多,就连消化率也较高。台湾实践大学食品营养系讲师徐近平表示,几种低温烹调方式中,蒸的方式最为健康。这是因为蒸是通过汽化热加热,热含量高,可缩短烹调时间,且不直接接触水,不会造成水溶性维生素的流失,因此比水煮更易保留营养素,也可以保留食物的鲜甜原味。炖的温度通常在98℃—100℃,建议炖的时候不要放太多水,连汤汁一起吃,就能把流到汤里的营养素也吃进去。

(戴琳琳)

喝葡萄酒应避免的误区

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。现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没用了
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在冰箱里,应放在避光阴凉处。

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滨洁胡同尚铺

电话:张经理 13937696219

信阳家乐福大酒楼特约推荐

周一菜

红烧瓦块鱼

段起锅装盘即成。
地址:信阳市107国道与湖东大道交叉口(市检察院对面)
电话:0376-7670588 7670589

主料:青鱼、木耳。
配料:淀粉、醋、黄酒、盐、白砂糖、酱油、小葱、味精、姜、猪油。
做法:
1.将青鱼宰杀洗净切成瓦块段,在两面抹上少许精盐、黄酒腌渍;
2.葱洗净,葱切段,姜切末;
3.黑木耳洗净,备用;
4.炒锅置旺火上,倒入熟猪油烧至七成热,放入鱼块炸3分钟,待呈金黄色时捞出沥去油;
5.原锅留余油,并移至中火,下姜末,加入猪肉汤250毫升、黑木耳、酱油、醋、白糖、鱼块烧5分钟;
6.待汤汁稠浓时放入味精,用湿淀粉勾芡,撒上葱

