



### 旅游城市天气预报

#### 郑州

8月27日  
30°C~21°C  
微风  
8月28日  
29°C~20°C  
微风  
8月29日  
28°C~19°C  
微风  
8月30日  
27°C~20°C  
微风

#### 开封

8月27日  
30°C~21°C  
微风  
8月28日  
31°C~19°C  
微风  
8月29日  
28°C~19°C  
微风  
8月30日  
27°C~19°C  
微风

#### 旅行指数:一般

虽然多云天气会阻挡部分紫外线辐射,但较热的天气还是会给旅游生活带来些不便。

#### 洛阳

8月27日  
31°C~21°C  
微风  
8月28日  
31°C~19°C  
微风  
8月29日  
28°C~19°C  
微风  
8月30日  
27°C~19°C  
微风

#### 旅行指数:一般

虽然多云天气会阻挡部分紫外线辐射,但较热的天气还是会给旅游生活带来些不便。

#### 旅行指数:一般

天气较热,建议有选择地到一些景点游玩,同时也要提防强紫外线给您带来的伤害。

#### 焦作

8月27日  
31°C~22°C  
微风  
8月28日  
30°C~21°C  
微风  
8月29日  
28°C~21°C  
微风  
8月30日  
28°C~21°C  
微风

#### 旅行指数:一般

天气较热,建议有选择地到一些景点游玩,同时也要提防强紫外线给您带来的伤害。

### 科学饮食

## 秋季吃蟹有禁忌



螃蟹不仅肉质细嫩,味道鲜美,而且营养丰富,蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍,钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。此外,螃蟹还富含谷氨酸、甘氨酸等多种人体必需的氨基酸。但需要提醒大家的是,螃蟹虽好,饮食禁忌也不少,最好避免与下列食物同食。

#### ●蟹与茶水

许多人吃完螃蟹后总是习惯性地喝点茶水,殊不知,这样会引起消化不良。一方面,吃螃蟹时饮茶,会冲淡胃液,不仅妨碍消化吸收,还降低了胃液的杀菌作用,为细菌提供了可乘之机;另一方面,茶水和柿子一样,也含有鞣酸,同食会引起肠胃不适。

#### ●蟹与柿子

《饮膳正要》:“柿梨不可与蟹同食。”从食物药性看,柿蟹皆为寒性,二者同食,寒凉伤脾胃,素质虚寒者尤应忌之;柿中含鞣酸,蟹肉富含蛋白,二者相遇,凝固为鞣酸蛋白,不易消化且妨碍消化功能。使食物滞留在肠内发酵,会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。

#### ●蟹与梨

梨味甘微酸性寒,陶弘景《名医别录》云:“梨性冷利,多食损人,故俗谓之快果。”又,民间有食梨喝开水,可致腹泻之说。由于梨性寒冷,蟹亦冷利,二者同食,伤人肠胃。

#### ●蟹与花生仁

花生仁性味甘平,脂肪含量高达45%,油腻之物遇冷利之物易致腹泻,故蟹与花生仁不宜同时进食,肠胃虚弱之人,尤应忌之。

#### ●蟹与西瓜

西瓜即甜瓜,性味甘寒而滑利,能除热通便。与蟹同食,有损于肠胃,易致腹泻。

#### ●蟹与冰饮

夏季冷饮如冰水、冰激凌等,寒凉之物,使肠胃温度降低,与蟹同食,必致腹泻。故食蟹后不宜饮冰水。

## 康百万庄园整理完成“创优”软件资料

本报讯(通讯员 吉红)自7月25日巩义市启动创建“中国优秀旅游城市”百日攻坚战以来,作为该市唯一一家国家4A级旅游景区,康百万庄园迅速成立“创优”工作机构,分解任务,确保各项工作按时、按质、按量完成。各“创优”工作机构,严格按照要求,落实目标和任务,争取做到“软指标

一分不能丢,硬指标争取多得分”,确保“创优”工作的顺利开展。软件资料是创建中国优秀旅游城市较关键的一个环节,大量工作需通过资料展现。康百万庄园克服所涉及软件资料时间跨度长、涉及面广、时间紧张等困难,高标准要求、合理分工,按照创优指挥部行管组、资料整理组等部门的不同要求,对

照软件资料台账逐一落实,对2005年以来的各项基础资料、照片进行重新梳理、收集,并且按照工程建设情况,对各种制度、宣传推介、医疗救护、卫生等进行分类整理。在最短的时间内,该景区收集整理资料52类并进行上报。目前,该单位各项“创优”工作正在有条不紊地进行。

## 郑州旅游 打造500公里经济圈

### 核心提示:上

周末,带着对郑州旅游的美好印象,来自西安、济南、徐州、济宁、咸阳、商丘六市的178位旅游界、新闻界人士踏上归程。这是继上月我市邀请洛阳、南阳、许昌、平顶山、漯河五市百余名旅游界及新闻界人士来郑“踩线”后,首次将合作城市扩大到500公里半径范围。从“走出去”到“请进来”,郑州旅游正以省会为圆心,着力勾画辐射范围为500公里的旅游经济圈。为什么要打造该旅游经济圈?这将给郑州带来什么?

### 旅游市场实施梯次开发

今年以来,受震灾及国家长假制度调整影响,不少旅行社长线游客急剧下滑,同时,“小长假”催生短线游异常火爆。市场变了,郑州旅游市场开发战略该如何调整?经过对旅行社和周边市场认真调研,市旅游局正式出台《全市旅游市场开发实施意见》,明确由近至远实行旅游市场梯次开发。

市旅游局副局长何宏波告诉记者,在拓展国内游上,省内和周边省份市场被定为拓展重点。其中南线的许昌、南阳、宜昌、襄樊、武汉等城市;北线的新乡、安阳、焦作、邯郸、石家庄、太原等城市;东

线的开封、商丘、徐州、济宁、济南等城市;西线的洛阳、三门峡、西安等城市都已被纳入“欢乐郑州行”旅游推介线路。在推介形式上,将大规模邀请500公里半径范围内的城市旅游局带领重点旅行社和主流新闻媒体来郑实地踩线。

### 打造500公里旅游经济圈

如果说由近至远的梯次开发战略让郑州旅游业把握了市场脉搏,瞄准500公里范围将客源市场行商大规模“请进来”,则是在震灾后低迷的市场中找到了突破口。

从一些细节,我们可以感受到其中变化。7月19日,在新郑黄帝故里,从中华姓氏墙中找到“林”姓后,洛阳市旅游局副局长林基建异常兴奋。他告诉记者,此次郑州市旅游局邀请周边旅游界人士来郑“踩线”,让大家实地感受郑州丰富的旅游资源,非常有意。平顶山市旅游发展有限公司总经理王勇刚也是第一次到黄帝故里。参加完拜祖仪式后,他陶醉在对黄帝丰功伟绩的追思中。“此次采风让我重新认识了郑州,回去后我们将重点推介郑州旅游线路。”不少人士发出如此感慨。

市旅游局局长岳俊华分析说,郑州交通、区位、旅游资源优势明显,国家实施小长假之后,游客的出游时间决定了出游远近,因为500公里半径是郑州旅游经济的强力支撑点,这促使郑州必须着力打造500公里旅游经济圈。近两个月,我们大规模邀请周边城市旅游界、新闻界人士走进郑州,就是想

本报记者 成燕

实地感染他们,吸引他们推介郑州,热爱绿城风景。

### 跨区域合作是大势所趋

提起郑州,你会想起什么?是禅宗祖庭嵩山少林还是滔滔黄河,是人文始祖黄帝还是创造4000年财富神话的义“康百万”?也许,在每个人心中,答案各不相同。两个月来,两批“欢乐郑州行”踩线团的近300名业内人士不光重新认识了郑州,还准备向更多人推介郑州。其背后蕴涵的正是旅游业的跨区域合作。

西安市旅游协会副会长高建中说:“这次来郑州让人感觉眼前一亮,我们西安很多旅行社都准备重新整合线路,将郑东新区、《禅宗少林·音乐大典》、炎黄巨塑等旅游产品整合进来。”在8月22日的郑州、西安、济南、济宁、咸阳、商丘六市旅游市场开发合作协议签订仪式上,徐州市旅游局副局长董玉舫深有感触地说:“从少林功夫到黄帝故里再到禅宗文化,此行让我留下美好而深刻的记忆。七城市签署的旅游合作协议有利于实现资源共享、合作共赢。”

这些现象,这些细节,无不说明,郑州旅游业正在伸出有力的臂膀,寻求跨区域合作。谈起城市间的合作,岳俊华满怀信心地说:“旅游跨区域合作是大势所趋,我们已分两批和西安、济南、徐州等11个城市签订旅游合作协议,只有和周边城市共同整合资源、加强合作,才能联手打造500公里旅游经济圈。”



## 梦回华清池

进了旖旎秀美骊山环抱的华清池,九龙湖中央那尊雕塑的女子脱下外裳,半披薄纱,足踩暖滑的骊山温泉水,正准备沐浴。不用问,这应该就是此处的主人公杨贵妃。

跟随玉环来到了九龙宫飞霜殿,殿前湖分上下两湖,中间有长堤东西横贯。堤上东为晨旭亭,西为晚霞亭,上湖南岸亭榭相映成趣,榭下伸一大龙头,龙头泉水淙淙,长年不绝,所以取名龙吟树。堤壁间已有八龙吐水,与大龙头合为九龙之数,以九龙命名。

尾随玉环身后,不知她神情怎样?只见她稍稍在飞霜殿停留便移步到了华清池南区的海棠汤。这可是1000多年前遗留下来的一座无与伦比的浴池,浴池像一朵正在悄然盛开的海棠,六片绽放的花瓣轻轻

地将玉环拥于一池,池中汨汨出柔滑馨香的温泉水,桑叶、苜蓿漂浮水中。汉白玉雕刻的底座上接有莲花喷头,下接通陶水管,与泉水总源相通。水从莲花喷头喷出,飞珠走玉,水雾漫起。池中间是一块条石,这条石是玉环沐浴时所用,至今清晰可见上面刻着一个“杨”字。

春寒赐浴华清池,温泉水滑洗凝脂。侍儿扶起娇无力,始是新承恩泽时。这样高雅浪漫艺术的爱情点子,居然出自六十多岁的唐玄宗!由此可见,唐玄宗用心之诚、爱情之真,在当时社会背景来讲真不容易!

沐浴过后,玉环抱着潮湿的秀发缓步上了海棠汤旁的晾发台。晾发台依山势而建,花草茂盛,亭台楼阁高低错落精巧玲珑。站在小楼上可以瞧见九龙湖,无论是龙

吟榭,还是八龙吐水,都尽收眼底。想来,唐代没有吹风机、烘干机这些东西,贵妃娘娘沐浴后晾发也成了飞霞流彩的一景。望见玉环慵懒娇憨的模样,真有些羡慕起这个只在世间美丽了三十八年的精灵,有这样怜惜自己的男人,恐怕一叶一春秋也是无限幸运啊。

下了晾发台就是另一个充满神秘的古浴池——莲花汤。这里是供皇帝沐浴的地方,莲花池比海棠池大两倍。莲花池东西长10.6米,南北宽6米。有两个进水孔,安有双莲花,比海棠汤多一个。而且池岸周围有双排石础,这些双孔、双座、双排应该是有并蒂莲的寓意,正应了唐玄宗和杨贵妃“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝”的誓言。

飞鱼鸟

### 四五酒业

## 四五风雨六十载

### 缤纷好礼送您家

河南省内移动、联通手机用户:  
发送瓶盖防伪码至 **1066 1856 27459**  
(短信费0.3元/条,不含话费)

100%中奖,还可获得相应积分,兑换惊喜大礼。(活动细则详见店内海报)

以上奖品图片仅供参考,最终解释权归河南祥龙四五酒业有限公司所有

活动日期:2008年8月14日至2009年2月28日

客服热线:0371-6666459

### 休闲玩家

无论是那些特别的古怪的街边小屋、地边小摊,或者是温馨的小店,还是你所发现的、收藏的……随着郑州日报四季休闲栏目的全面改版,记者终于有机会可以和大家一起分享你的发现,你的最爱。

想要和大家一起分享么?随时等候你。

热线:0371-67655507 QQ:63750377

### 本期话题

## 汉方茶饮伴你过好秋季

秋天肝火旺盛,需要调理,那么“天然汉方茶饮”将是女性朋友们在秋天能够选择的一种非常好的饮品。

“汉方”是古典中医学的代名词。汉方茶饮,就是将自古以来汉方所采用的中药材和疗法,运用到美容养生方面的一个分支。喜欢喝茶的朋友都知道,秋天的铁观音是最美味的,而菊花又开在金秋,时令季节的食品营养是最丰富的,这两者在秋天最美好的茶合并在一起,自然好处多多。时令季节的菊花还有明目祛热作用。经常在电脑前工作被称为“静坐”一族的朋友们很多,而杞菊养肝乌龙茶有滋补肝肾,疏风明目,加速脂肪分解的疗效,是“静坐”一族预防肝硬化的理想饮品。

隐身1205休闲吧的老板还给大家一个非常贴心的建议,并非一种茶适合所有人,科学饮茶才能达到我们预期的效果。比如他推荐的这款杞菊养肝乌龙茶,如果有感染症状、或脾胃虚弱、消化不良的朋友最好不要选择了。

在这里也提醒大家,选择适合自己的茶,才能更好地爱护自己。

王婷

### 旅行顾问

## 远方的朋友请你留下来

### 秋季出游精品线路推荐

8月24日晚,第二十九届奥林匹克运动会胜利闭幕,来自世界204个国家和地区的运动员们在经过了16天的奋勇拼搏之后欢庆在一起,热情好客的中国人民载歌载舞庆祝大家的胜利、热忱地邀请各国友人共赏中国美景。恰逢秋季出游的好时机,记者特别网罗了几条精品路线。

#### ◆推荐线路

河南清华四日游(少林寺-龙门-云台山-开封)

线路特色:人文与自然的和谐正是河南旅游的特色。这条线路既可领略文化古迹人文景观(少林寺、龙门、开封),又可观赏自然风光的奇妙(云台山),让你对河南文化的博大精深有更进一步的了解。

推荐单位:河南省中国青年旅行社财富广场营业部

#### ◆推荐线路

探秘中国死海

线路特色:健康、保健、养生之旅,体验运城盐湖神奇的梦幻两绝。当您的身体漂浮在温暖的含有高浓度矿物质湖水中,水波的晃动仿佛是母亲的怀抱,让您重返儿时的梦境。当您头枕波浪,您尽可去休息,科学证明,水中所含钾、钠、钙、镁、氯、溴、碘等多种矿物质,能够对人体产生明显的镇静,降低血脂、血压以及瘦身等功效,对人体十分有益。

推荐单位:河南天之涯旅行社

#### ◆推荐线路

昭平湖森林温泉休闲游

线路特色:从现代文明的浮躁中,回归天然温泉水疗的怀抱,感受灵秀之水的神奇,享受大自然给予的恩赐;从平安桌边的窒息中,回归自由奔放的节奏韵律,体验温泉浸润、飘飘欲仙般的休闲快感;从琐事繁庸的平凡中,回归昂首挺胸的自信乐观,享受温泉沐浴之后的畅快淋漓;从都市森林的冷漠中,回归亲切空灵的山水田园,拥有山水风光的梦幻如诗;从红尘俗世的喧嚣中,回归身心舒缓的行云流水,沉醉不知归路的宁静归一。

推荐单位:河南康辉国际旅行社东分局营业部

王婷