

郑州旅游重点建设五大综合体

——访北京大学旅游研究与规划中心主任吴必虎

本报记者 成燕

作为我国旅游规划领域的大腕级人物，北京大学旅游研究与规划中心主任吴必虎博士在城市旅游规划领域造诣颇深。此次，作为我市未来十年旅游产业发展规划的主要编制人，他对郑州旅游产业发展现状、存在问题及发展思路进行了深入研究和思考。昨日，在我市旅游产业发展规划评审会现场，记者对他进行了专访。

吴必虎分析说，郑州交通区位优势突出，但服务业发展一直比较滞后，城市综合环境尚未达到一流旅游目的地城市要求，特别在出租车管理、酒店管理等旅游公共服务体系建设上，需要完善加强。此外，在旅游产业体

系建设方面，缺少重大项目支撑和引擎型旅游产品。因此在本次规划中，以“华夏文明之源，世界功夫之都”为核心，为把郑州打造成世界知名、国内一流的旅游目的地城市，重点规划设计了嵩山少林国际文化旅游区等五大引擎型旅游综合体项目。

他具体介绍说，嵩山少林国际文化旅游区将整合目前规划的旅游小镇、中岳文化苑等项目，推动少林品牌国际化、产业化，着力打造国际级的主题功夫、嵩山文化旅游区。核心项目包括国际功夫创意产业园、“天地之中”世界文化遗产体验区等。

位于中牟的“中原娱乐之都”综合体包括

中原经济区永久论坛、大型娱乐文化小镇、现代农业示范区等项目，突出体验性和娱乐性，将该区域打造成娱乐之都。

“黄河国家公园”将把雁鸣湖、黄河风景名胜、康百万庄园、惠济区慢享之城作为亮点区域，建设一批不同主题的乡村度假小镇，开展以黄河为主题的文化、生态、体育相关活动。

“黄帝故里朝圣大道”设计路线为中牟—新郑—新密，建设沿途纪念性景观和自驾车服务体系，着力构建世界华人的精神家园。重点项目包括黄帝故里二期工程、新密古城、黄帝宫等。

“古商都历史文化街区”作为郑州古都文化的复兴工程，浓缩城市生活景象，记录城市历史积淀。总体分为“一轴”（商都文化轴），“三区”（传统民俗商贸街区、创意文化产业街区、郑州历史文化名园区），“四街”（即红土墙休闲街、城隍庙民俗街、郑州文化街、多功能商业街）。

“郑州文化旅游资源相当丰富，如何让这些资源‘活’起来？这是郑州旅游发展面临的重要课题。以全新的重大项目为引擎，以打造旅游公共服务体系为重点，郑州旅游业必将迎来全新的发展阶段。”结束采访时，吴必虎充满信心地说。



9月23日，藏于天津蓟县蓟州大溶洞内的挂月洞藏酒启封出洞，投放节前京津市场。据介绍，天津挂月酿酒股份有限公司联合蓟州大溶洞于2009年兴建了洞藏酒基地，藏酒洞全长300余米，总藏酒量可达上万吨，洞藏酒分为3年、5年、10年、20年不等。

图为身着传统服饰的工作人员将洞藏酒抬出溶洞。
新华社发

银行业总资产十年增百万亿

新华社北京9月23日电（记者 刘诗平）中国银监会统计显示，截至2012年6月末，我国银行业金融机构总资产（境内）达124.5万亿元，而2002年末银行业总资产（境内）仅23.7万亿元。

十年来，银行业总资产除了2004年增长14%之外，其他每年增速都在17%以上。其中，2007年突破50万亿元，达到53.1万亿元；2011年突破100万亿元，达到111.5万亿元。

银行业是我国金融业的主体，工、农、中、建、交行五大大型商业银行则是银行业主体。自2003年起，五大商业银行通过股改上市，公司治理实现重大转变，管理水平、盈利能力和抵御风险能力持续提高，改革成效在应对本轮国际金融危机中得到体现。全球市值排名前十大银行中，工行等4家中资银行名列其中。

与此同时，十年来，政策性银行改革步伐加快，中小商业银行实现快速发展，农村信用社改革稳步推进，银行业在更大范围、更广领域、更深层次上实行对外开放，各类银行业金融机构的经营效率和服务水平不断提高。

银行业由国有大型银行高度垄断的问题得到改善。统计显示，五大商业银行资产占比，已从十年前的九成左右降至2012年6月末的四成五。

十年来，中国银行业发生了巨变，但提升空间依然巨大。以信贷利息收入为主的传统盈利模式，使银行发展以资产规模扩张为主要手段，以存贷款规模增长维持利润增加。

财经观察

两个多月涨价逾两成七

液化气淡季提价底气何来

新华社记者 刘雪

三季度是我国液化气需求的传统淡季，价格也往往是一年中的低点。今年却出现了液化气价格淡季大幅反弹的怪现象。

东方油气网监测的数据显示，自7月3日以来全国液化气价格指数开启反弹，截至9月21日，全国液化气均价为每吨6610元，在不到三个月内上涨了1427元，涨幅达到27.5%。

“液化气行情之所以淡季不淡，说到底油

价是始作俑者。”东方油气网液化气分析师刘展展认为，国际液化气价格与国际油价关联紧密，国内液化气最高出厂价也是随着国内成品油调价调整而变化。今年国际油价自三季度开始反弹，带动国际液化气价格上涨，进口气成本增加，进而推高了国内液化气行情。

据统计，全球大型液化气出口公司沙特阿美石油公司的液化气合约价格自7月以来

触底反弹。其中9月份丙烷合约价格为每吨970美元，丁烷合约价格为每吨930美元，比7月份合约价分别上涨了68.7%和50%。

此外，国内油价两次上调也为液化气价格上涨打开了空间。8、9月份国内汽柴油价格两次上调，每吨累计上涨了940元和910元。根据规定，我国液化气最高出厂价格按照与90号汽油供应价格相关比价关系确

两部门发布消费警示 助市民长假愉快出游

本报讯（记者 宋建巧）市工商局、市消费者协会昨日联合发布了今年第1号消费警示，为准备出游的消费者提醒支招。

选择资质齐全的旅行社。查看旅行社是否有旅行社业务经营许可证、营业执照以及出境旅游业务经营许可证等相关证照，选择一家证照齐全、信誉较好的旅行社。

“质优”更胜“价廉”。在选择旅行社和旅游线路时，切不可被低廉的价格诱惑，报价太低的线路往往安排的住宿标准低、交通工具差、自费项目和购物点多。为避免被忽悠，消费者要在旅游合同中明确约定行程的时间安排、交通工具和住宿档次等级、主要景点内容、购物安排（购物次数、停留时间）、自费项目、双方的权利义务和违约责任及出现纠纷的解决方式等内容，如需修改应在《旅游合同》中书面明确。

要与旅行社签订意外保险合同。为了维护自身权益，消费者应购买旅游意外保险，该项合同属于国家强制性保险范畴，由旅行社代消费者向保险公司投保。

理性购物、合理消费。在旅游景点或旅游行程安排安排的购物活动中，由于一些旅游购物市场管理不规范，销售的商品可能存在价格虚高或假冒伪劣等问题，消费者应慎重购买玉石玉器、珍珠水晶、药材保健品以及工艺品等高档旅游商品，并且一定要注意索取、保存购物消费的票据。

注意留存违约证据。旅行社收费发票、景点门票、旅游途中购物发票等消费凭证是消费者维权的重要依据，应妥善保管好。尤其对旅行社途中擅自更改项目所产生的费用，更要索取发票，在证据有力的情况下就容易获得相应的赔偿。

市工商局、市消费者协会提醒消费者，在去旅游之前，可以通过各种媒体事先了解当地的文化、风俗、环境、交通等方面的信息，为度过一个愉快的旅程打下基础。

定。国内油价两连涨让国内液化气最高出厂限价每吨上涨了864.8元。

淡季已经提前涨价了，眼下消费者关心的是，四季度液化气需求旺季即将开始，国内液化气是否会越来越贵？

对此，刘展展认为，现在国际油价走势不稳定，国际液化气价格也随之波动较大。从理论上说，四季度是国内液化气需求的传统旺季，下游企业继续推价的意愿较强烈。可如果后期国际油价持续下行的话，国内液化气反弹行情也会受到抑制。

“整体来说，今年国内液化气需求情况比去年要差很多。”生意社液化气分析师周翠萍表示，倘若四季度国际油价开始掉头向下，液化气反弹行情也可能戛然而止。不过，预计短期内国内液化气价格出现大跌的可能性较小。

百草趣味园

文人与蟹

眼下正是“菊黄蟹肥”之时，蟹性寒、味咸，归肝胃经，有清热解暑、滋肝阴、充胃液之功效。

螃蟹作为一道美味，古往今来备受文人名流喜爱，并且留下不少轶闻趣事。

《世说新语·任诞》记载了东晋名士毕卓因酒废职，他曾曰：“得酒满数百斛船，四时甘味置两头，右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。”当时许多文人常常把品蟹、饮酒、赋诗作为赏秋雅事。

同为东晋名臣蔡谟博学有识，尤好经方。《晋书·蔡谟传》记载：“谟初渡江，见彭越（蟹的一种，体小肉少），大喜曰：‘蟹有八足，加以二螯。’令烹之，既食，吐下委顿，方知非蟹（常蟹）。”时人调侃他道：“卿谈尔雅不熟，几为勤学死。”

唐代诗人李白饮酒啖蟹，曾作诗：“蟹螯即金液，糟粕是蓬莱，且须饮美酒，乘月醉高台。”

宋代苏东坡曾诗曰：“堪笑吴中馋太守，一诗换得两尖团（螃蟹，古称尖团）。”自命“馋太守”，可见他对螃蟹的偏爱。陆游也有：“山暖已无梅可折，江清独有蟹堪持。”

明代思想家、文学家李贽更是把蟹之美味进行生动概括：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉而黄似金，已造色香味三者至极，更无一物可以上之。”他曾感慨：“予嗜此一生，每岁于蟹未出时，即储钱以待，因家人笑予以蟹为命，即自呼其钱为买命钱。”他不愧为“蟹仙”！

齐白石喜画爱蟹，面对日寇入侵之时，他画的《螃蟹图》上常有“常将冷眼观螃蟹，看你横行到几时？”之名句。

鲁迅也是：“第一次吃螃蟹的人是很难佩服的，不是勇士谁敢去吃它呢？”

需要提醒的是，螃蟹富含蛋白质，高胆固醇、嘌呤，痛风患者应节制，另外，患有感冒、肝炎、心血管病的人也不宜食蟹。

国医大观园

家传绝学“通天健身功”

——访全国名老中医门成福

本报记者 汪辉文 丁友明

每早练功一小时

“我的作息很规律，每天晚上9点睡，早晨4点半就起床，起床后先去厕所排便——早晨是一天中排便的最佳时机，然后到花园里练上一个小时的‘通天健身功’。”

“这个‘通天健身功’共四小节，像你们这些年轻人，三分钟不到就能学会。”门成福老人站起身，边说边演示起来。

“第一节是提挈天地。身体直立，双臂自然下垂，两脚自然分开，全身放松。单手掌心向上，沿身体一侧上提，提到肩膀时转为‘单掌托天’式。胳膊伸直后，恢复原来体位。双臂交替进行，每臂100次。”老人说，做这一节，一定要注意调节气息，单掌上提时吸气，转为“托天式”后吐气。做这一节，是为了锻炼双臂的各关节。

第二节为转旋中州。初始方式与第一节相同。双手叉腰，上身前倾，旋转上身180度。老人说，做这一节，像是在桌子上找东西，俯下上半身，从左往右找，再从右往左找了个来回！当然，这一节的气息调和也不可少，当身体从左向右转时，吐气，当上身转至身体的正前方时，变吐气为吸气，气息要均匀。这一节的目的是锻炼腰部和颈椎。左右交替各10次，如果是腰椎病患者当然可以多加练习。

第三节是沟通四方。初始方式与第一节相同。左脚向身体左侧平行移出一步，步距略宽于肩，左脚转动，与右脚掌呈“丁”字形，左手叉腰，右手手心向上，从腰间平缓向前伸展，随手掌前伸，上半身向左缓慢左转，身体重心支撑由右脚变为左脚，当重心开始转移时，左腿成弓右手掌上翻，左脚呈“弓”字步，右臂完全伸展后，缓慢收臂，恢复初始体位。换另一侧开始这一动作。交替进行15次。当手臂前伸时，吸气，手臂缓慢回收时吐气。“做这一节，两腿最后的

状态就是‘一腿弓，一腿蹬’，就跟木匠刮木板一样。”老人说，这一节可以锻炼全身各关节，练习者可以根据自身情况选择练习次数。

第四节为开合舒肌。“最后一节，其实就是咱们平常做的‘扩胸运动’。”老人说，做这一节时，双臂尽量开合，双脚走一个大正方形。扩胸时吸气，双臂收缩时吐气。这一节的目的是巩固前几节，另外还可以舒筋活络。

“坚持”是老人一生的座右铭，所以无论风吹日晒，他都不会动摇。老人说：“不管啥事啊，都要坚持，不坚持是不会成功的。”

饮食规律心态平和

门成福老人说，除了坚持早上锻炼外，晚上他还坚持散步半小时，在饮食上他不挑剔，吃得清淡，平时喜食山西小米、陈醋、豆类制品、粗粮、土蜂蜜、铁棍山药等，且饮食很均匀，一日三餐，定时定量，从不因美味而多食，不因寡淡而减食。每天坚持早睡早起，晚上下班回家后，休息片刻，然后与家人一起吃饭，7点准时收看新闻联播，9点睡觉。一辈子不吸烟，不酗酒，也没有其他不良嗜好。

“保持心情舒畅很重要，不但能避免很多疾病，而且可以延年益寿。”老人说，自幼熟读《四书》、《五经》，讲究“身心并养、仁者寿”，大德必得其寿，对于任何人和事都能友善对待，瞧病现在成了生活的一部分，我把治愈病人当成享受！

“跟他老人家在一起，我们都觉得轻松了，他就像我们自己的长辈一样！”门老的学生杨艳芳说，老人一生救人无数，对待病人像对待亲人一样，谨遵大医精诚的理念，无论贫富与富贵，无论尊贵与卑贱，都给予无私的帮助，在与病人交流时，很随和，语言风趣幽默，平时在诊室经常听到他爽朗的笑声。

国医动态

我省一专家入选 中医药科普巡讲团

本报讯（记者 汪辉）记者近日获悉，河南中医学院第三附属医院主任医师崔书克成为我省唯一入选第二批国家中医药文化科普巡讲团的成员。

据了解，为切实提高我国中医药文化科普能力和水平，培养一批能够为广大人民群众传播科学、准确、权威的中医药文化科普知识的专家队伍，2011年底，国家中医药管理局组织中医药专家和中国传媒大学专家对各地推荐的200余名中医药文化科普巡讲专家进行了培训与考核，最终有36名专家入选第二批中医药文化科普巡讲团。

崔书克擅长应用中西医结合治疗脑血管疾病、老年痴呆、脑萎缩、下肢静脉曲张、腰腿痛等病。他先后出版专著五部，发表学术论文40余篇，获得国家发明专利3项。同时，崔书克近几年热衷于中医文化和科普创作，先后被中华中医药学会授予全国优秀中医健康使者、被国家中医药管理局评为全国中医药文化建设先进个人。

中医药“三进”到河南

本报讯“中医中药中国行——进乡村·进社区·进家庭”活动河南省启动仪式于9月17日在开封市举行。

据了解，该活动为期一周，将先后走进郑州、新乡、信阳、南阳、商丘5市的30个县（市），为当地5000多名基层医生开展常见病多发病中医药防治培训。来自河南中医学院第一附属医院、河南中医药大学研究等机构的20位专家将为基层医生进行糖尿病、心脑血管疾病、呼吸系统疾病的中医药防治方法培训。（黄心）

儿童多动症良方(续)

方三：
心脾两虚型：症见素体虚弱，面色少华，善忘而精神不专，精力不支，易惊易倦，夜寐不宁，舌淡苔白，脉细弱。治宜益气补心、养心安神，方选养心汤、归脾汤等。药物可用黄芪12克，党参9克，当归9克，何首乌9克，黄精9克，五味子6克，柏子仁9克，浮小麦15克，大枣9枚，炙甘草6克，水煎服。

方四：
痰热内扰型：症见躁动不宁，反复无常，头昏胸闷，食欲不振，喉间痰鸣，小便黄浊，舌红苔黄腻，脉弦滑数。治宜清化痰热、安神定志，方选黄连温胆汤、栀子豉汤等。药物可用川黄连3克，胆南星5克，竹茹9克，瓜蒌9克，茯苓5克，远志5克，琥珀3克，山栀5克，水煎服。（此方应在医师指导下服用）