

特色酒店
名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是很受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示，有意者请与本报联系。
联系电话:13592220015

周口邢氏海参馆 8100666 8817790
地址: 市区周商路兰亭山水四期东大门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址: 市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址: 淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000
地址: 市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址: 市区迎宾大道兰亭山水

荣华楼 8223895 8263895
地址: 市区八一中路

总商会会馆 8681119
地址: 市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址: 市区周西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址: 市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址: 市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址: 交通路与汉阳路交叉口

信阳私房菜 8363588(文明路店)
8395855(汉阳路南店)
6191777(汉阳路北店)

秋季养生 你该知这些“潜规则”

秋天的本质在一个“凉”字，俗称“秋凉”。正是这种气温渐低的“凉”，常常容易诱发出各种疾病，例如诱发哮喘、心绞痛、消化不良、胆绞痛、栓塞、中风等病症，所以，我们在秋天应该注意养生。

秋季养生的原则

1.合理膳食，以防燥护阴、滋阴润肺为准则。

秋季气候干燥，秋燥之气易伤肺。因此，秋季饮食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鲜蔬菜和水果。蔬菜宜选用大白菜、菠菜、冬瓜、黄瓜、白木耳；肉类可食兔肉、鸭肉、青鱼等；多吃一些酸味的食品，如广柑、山楂等；适当多饮水，多吃些萝卜、莲藕、香蕉、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物；尽量少食或不食葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等燥热之品及油炸、肥腻之物。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等，可多吃些红枣、莲子、百合、枸杞子等清补、平补之品，以健身祛病、延年益寿，但不能猛吃大鱼大肉，瓜果也不能过食，以免伤及肠胃。另外，要特别注意饮食清洁卫生，保护脾胃，多进温食，节制冷食、冷饮，以免引发肠炎、痢疾等疾病。

2.积极参加体育锻炼，强身健体。

秋季天高气爽，是户外活动的黄金季节。在此季节，老年人必须加强体育锻炼。体育锻炼是秋季保健中最积极的方法，秋季要早睡早起，晨起后要积极锻炼，可选择登高、慢跑、快走、冷水浴等锻炼项目。

秋季养生的方法

秋季养生的基本原则是防凉防燥，可从中医所谓的“肺”着手。因为“秋三月，肺气旺”，肺不但气旺，也是最易被侵犯的脏器。使肺气旺而不受外邪之侵，是秋季非药物性养生的基本方法。

1.咀嚼鼓漱：每天晨起和临睡前，有如咀嚼口香糖一样(张大口)作上下颚运动 100 次。然后闭嘴，舌抵上颚鼓漱 100 次，使津液满口，徐徐咽下，反复 36 回。咀嚼时，颞部肌肉会将滞留在左侧头部的血液向下牵引，送回心脏，促进血液循环，抵御秋季凉气。

2.压揉承浆穴：承浆穴在唇下凹处，以食指用力压揉，即可感觉口腔内会涌出分泌液。若糖尿病患者在想喝水之时，用力压揉此处 10 余次，口渴即可消失，不必反复饮水。这种分泌液不仅可以预防秋燥，而且含有可延缓衰老的腮腺素，同时可使老人面色红润。本法简捷实用，可以不受时间、场所的影响，随时应用。

3.秋季敲法：由于秋燥易导致大肠蠕动变慢，形成季节性便秘，专家介绍一种敲法——秋季敲法。眼睛的正下方颊贵处，是大肠经络贯通处，只要有规律地刺激眼眶正下方或颞骨四周，就可使肠功能恢复正常。方法：并拢食、中、无名指，以指肚有节律的轻敲。早餐后 10~15 分钟，是大肠最易发生作用的时间，此时，按秋季敲法敲几分钟，可立刻产生便意。便通则肺亦强，整个精神状态也会明显改善。

4.“嘻”字功：为古代呼吸锻炼的呼气法之一，有“去肺家一切积气”，“出肺中之浊气”的健肺功能。方法是在空气清新处站立片刻，尽量吸入新鲜空气，稍顿一下，然后口中发出“嘻”(xi) 音，渐渐呼出浊气，反复 36 次。“嘻”字音可以清肺。对外感发热咳嗽、痰涎上涌、老年性慢性支气管炎等，都有一定的预防和治疗作用。(大洋)

本周
特色菜



豉汁蒸黄鱼 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:香筋可口 味道鲜美



顺德香煎鲛鱼球 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:咸淡适口 人嘴厚道



馋嘴瓦罐鱼 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:汤靓肉美 香鲜爽口



干锅双脆 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:香辣味厚 筋脆养颜



铁锅虾仁豆腐 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:味厚汤靓 鲜嫩爽口

周口悦君旅行社

经营许可证号: L—HEN16030

“十一”黄金周精彩旅游线路

1.上海世博四日游(二次进园) 1080 元/人

2.北京五日游送海底世界 880 元/人

3.桂林双卧五日游 1280 元/人

4.青岛、日照渔家乐四日游 320 元/人

5.张家界、黄龙洞五日游 1180 元/人

6.黄山、凤凰源四日游 780 元/人

7.鸡冠洞、重渡沟二日游 360 元/人

8.云台山二日游 420 元/人

9.老君山、追梦谷二日游 298 元/人

另有多条“十一”线路,欢迎来电垂询!

咨询热线: 8200800 8200485 13703876936

地 址: 周口市人民东路四中西 20 米路北

质监电话: 8227091

吃香辣虾到光荣路“要得香辣虾”旗舰店

本报讯 近日，生意红火的文明路“要得香辣虾”店，又进军光荣路，在那里推出自己的旗舰店，决心将香辣虾走遍市区，做成市民最喜爱的美食。

自从几年前“要得香辣虾”店进驻周口文明路以来，其麻辣爽口、实惠煽情的饮食风格，一下子就得到市民的热捧，其火爆场景一直不减，“要得香辣虾”成为市民喜爱的一道美食。笔者注意到，“要得香辣虾”之所以受热捧，离不开其独特的美味。他们精选游水竹节虾，以特殊的作料腌制后，将 68 种滋补调味品按一定的比例，通过焯、炸、焖等一系列程序，现吃现做，具有“辣而不失鲜美，香而略带微辣”的独特味道。虾有大小锅之分，端上来的虾色泽红艳、焦脆欲滴，并配有煎炸微黄的土豆条、嫩绿的黄瓜条，上面再放一些香菜叶，可为色香味俱佳。

鲜红的大虾露出雪白的虾肉，吃一口香鲜筋道。金黄色的土豆条焦软酥美，含在口里，满口生香，再吃一口

黄瓜条，脆生生的，味道美极了。此时，嘬一口小酒，可谓醉人心魂。虾肉将尽时，呼来服务员，再点几盘翠绿的青菜和鲜嫩的牛羊肉，下到咸辣的虾锅内，涮一下，举箸食之，其味鲜美，香透肺腑。最后，在吃一道店家送的拉面，更是筋道无比、滑溜爽口。等结账时，整顿美食仅付一二百元，实在是花得实惠、吃得过瘾。

(张超杰)

“要得香辣虾”地址:光荣路中段
订台热线:8125555

河南中原国际旅游集团

质监电话:8227091 周口分公司

一证游两地 大奖送不停

夕阳红一游台湾

逛香港(迪士尼)专列十日游

上铺 4480 元 中铺 4680 元 下铺 4880 元 报名截止日期:10 月 10 日

新港澳+广深珠专列10日游

千元大奖等您来拿

国庆佳节 当日报名 赠送大礼包

报名电话: 0394-8231222 6061888 15239487668 13523069428

地址: 周口市七一路与八一路交叉口南20米民生证券楼下国际旅游集团

“十一”黄金周国内精品线路

云台山二日游 报价 420 元

重渡沟、农耕村二日游 报价 280 元

重渡沟、鸡冠洞二日游 报价 330 元

老君山追梦谷二日游 报价 280 元

八里沟、潞王陵二日游 报价 298 元

龙潭大峡谷、康百万庄园二日游 报价 360 元

韶山、张家界、黄龙洞豪华空调卧铺五日游 报价 1160 元

北京精华五日游 报价 850 元

黄山、凤凰源四日游 报价 760 元

上海世博豪华卧铺四日游(两次进园) 报价 1050 元

苏杭上海世博园豪华卧铺五日游 报价 1180 元

苏州、杭州、世博四日游 报价 820 元(座位)900 元(卧铺)

桂林豪华卧铺五日游 报价 1160 元

青岛、日照豪华卧铺四日游 报价 350 元(卧铺)260 元(座位)

报名热线:8212555 6195050 15139499959 13137687657

■本报地址:河南省周口市周口大道

■邮政编码:466000

■广告许可证号:豫周工商广字第 0002 号

■本市每份零售价:0.60 元

■周口日报社印务中心印刷