

走进羲皇古都 相约水城荷乡

2017 中国·周口(淮阳)龙湖赏荷旅游月本周末盛大开幕



□记者 梁照曾 通讯员 豆文灵 刘玉涛

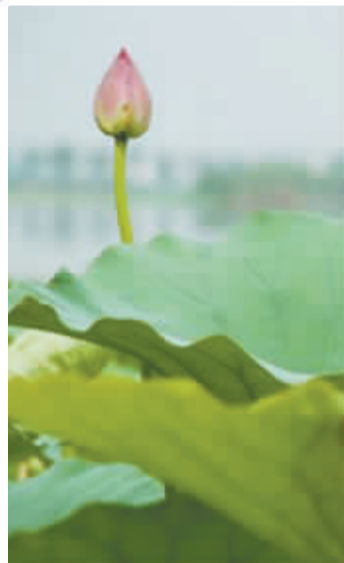
本报讯 又是一年赏荷季。近日,淮阳万亩荷花已陆续盛开,蔚为大观,期待已久的2017中国·周口(淮阳)龙湖赏荷旅游月活动将于7月9日在淮阳县太昊陵前的羲皇文化广场盛大开幕。届时,游客不仅可以观赏系列精彩纷呈的文艺节目,还可以尽情游龙湖,赏荷花,零距离领略龙湖的神奇、诗意和秀美。

淮阳龙湖以其独特的生态、文化、美学和生物多样性价值被国家林业局命名为国家湿地公园。在前来观光的众多游客中,流传着这样一句话:“二月逛庙会,七月赏荷花。”龙湖赏荷旅游月已成为淮阳旅游的亮丽名片。

据悉,本届活动由河南省旅游协会、周口市文化广电旅游局、淮阳县人民政府主办,淮阳县文改委、淮阳县旅游局、龙湖景区、太昊陵景区承办,活动将持续2个月。

本届赏荷月的活动主题是“荷花·和谐·合作”,让游客们走进羲皇古都,相约水城荷乡,感受水乡神韵。

本届龙湖赏荷旅游月期间的活动相比以往更加丰富多彩,除了开幕式现场活动外,还将举行“龙湖情,荷花香”——中国·淮阳首届赏荷月消夏嘉年华晚会等系列活动,为您呈现更多游乐新亮点,多重惊喜将本届赏荷月活动推向高潮,为广大游客带来全新的体验。(本文图片来自本报图库)



想去新疆畅游的快快看过来

□记者 梁照曾

本报讯 近日,尽管酷暑难耐,但是跑到新疆看一看,依然是不少周口人的梦想。记者从周口万里旅行社获悉,其将于7月15日启动的“喀纳斯伊犁”号空调旅游专列,已经有不少人咨询。

北去呼伦贝尔,西到天地雪原,周口人的旅游视野越来越宽。继万里推出“呼伦贝尔”号专列,带领游客畅游东北、内

蒙和俄罗斯外,此次又开通的新疆旅游专列,让游客大呼过瘾。据了解,将于7月15日成行的“喀纳斯伊犁”号专列,将在14天的时间内,游遍北疆美景。深度环游乌鲁木齐、天山天池、大巴扎、喀纳斯、伊犁赛里木湖、那拉提草原、霍尔果斯口岸、薰衣草庄园、吐鲁番火焰山、葡萄沟,同时还将游览敦煌莫高窟和鸣沙山等景点。

记者在万里旅行社看到,不少人前来

咨询,他们称趁暑假放假,带领老人孩子到新疆看一看,那里的民族风情很是撩人,是一直想去的地方,现在开通旅游专列了,所以决定去实现梦想,带着家人走一走。

万里旅行社负责人告诉记者,现在大家生活条件好了,到祖国风景优美的边疆旅游,已经是很多人的梦想。旅行社开通此线路,就是想帮许多人圆这个梦。

喝凉茶 应因人而异

夏天的江南地区气候偏热多湿,容易使人肠胃失调,再加上有的人嗜食辛辣、味重食物,难免会不同程度地出现上火、口舌生疮、咽喉肿痛、食欲不佳等症状。对此,有些人用凉茶“去火”本无可厚非,因为凉茶并不是真正意义上的茶,而是中草药熬出来的药汤,中草药对于“去火”确有作用。

但是,“上火”有很多原因,服用凉茶盲目“去火”会带来一定的害处。

据中医专家介绍,就都市居住的人群而言,引起“上火”的原因主要有三方面:休息不够、饮食不当和情绪失调。中医把“上火”分为实火和虚火两种,症状重、来势猛的属实火;症状轻、时间长又反复发作者是虚火。例如,休息不够会导致体内的阳气浮越而出现“火气”的种种表现,不过这种火气是虚火而非实火。这种情况下,如果一味用寒冷的清热解毒类药物或食物,很可能会使“火气”更加严重。又如脾胃虚寒,肠胃不好,在这种情况下喝凉茶,则有可能起到反作用,导致脾胃更加虚寒而持续腹泻。因此,喝凉茶应因人而异。

凉茶毕竟是药,“是药三分毒”,凉茶也不例外。若在夏天滥喝凉茶甚至把凉茶当作保健品长期饮用,难免会发生意外之事。根据中医辨证论治的治则,喝凉茶也要对症下药,凉茶并非人人皆宜。

一是老人和小孩不宜喝凉茶。老年人体质弱,消化功能衰退,黄柏、黄连、黄芩等寒凉药对其是不适合的,因为这些药的药性都过于寒凉,老年人喝后易拉肚子。长期服用药性苦寒的凉茶,易损伤人体的脾胃阳气,导致神疲乏力、多汗、易感冒、纳差便溏、舌淡苔薄、脉弱无力等脾肺气虚症候。而小孩通常都会有厌食、消化不良等症,且易燥火,因此在给小孩喝的凉茶里最好能加点健脾消食、清肝火的药材,如山楂、麦芽、神曲等。另外,少年儿童属纯阳之体,生机旺盛,但气血未充,尤其是婴幼儿,脏腑娇嫩,不胜药力,苦寒药用之过量,会损伤小儿正气,反而影响小儿健康成长。

二是体质差、寒体型者不宜喝凉茶。因为寒体型者喝了凉茶好比“雪上加霜”,伤身体,甚至还可引起肾虚;热体型的人则相反,喝凉茶无多大顾忌,但也应分清自身热气上火的类型,据自己所属类型来对症下药喝“凉茶”。糖尿病患者也不应喝凉茶,因为有的凉茶含有糖分,服用后则会导致血糖升高。

三是女性月经期及孕妇不宜喝凉茶。这是因为女性月经期处于失血状态,人的体质偏虚,如果再吃寒凉的东西就会损伤脾胃,出现口泛清水、呃逆、胃脘疼痛等症状,甚至诱发胃炎、胃溃疡等。孕妇最忌用药,尤其妊娠开始的前3个月,此时胎儿正处于发育形成期,最易受药物的攻击,如引起胎儿畸形、流产,而凉茶中含有各种药材,难免对腹中胎儿产生有害影响。

四是阴冷环境工作者不宜喝凉茶。如在冷库等阴冷环境中的工作者,整天处于寒气之中,寒能伤人阳气而使阳气不足,如果再喝凉茶,对脾、肾会更加不利。应当选用鹿茸、紫河车、肾气丸等来补充体内阳气的不足。

(北青)