

假期旅游火爆难掩“靠天吃饭”尴尬，
春节长假一过，景区人气骤降

冬季旅游，如何做活做大

1 “冷资源”引来“热旅游”

今年春节长假，市民周晓宇和几个朋友到栾川伏牛山滑雪度假乐园游玩，景区的火爆程度出乎他的意料：停车场停满了各地的车辆，室内滑雪馆、室外滑雪场、索道站上人头攒动。

“今年春节来滑雪的人比往年要多，我们平均每天接待5000多人次。”伏牛山滑雪度假乐园相关负责人说，春节期间，除在冰雪上做文章，设置许多大众参与的雪上游乐项目外，景区还举办了冰灯、雪雕展，除夕夜举行烟花篝火晚会并给景区游客免费提供年夜饭，吸引了大批游客。

据统计，春节长假7天，伏牛山滑雪度假乐园共接待游客3.56万人次，同比增长56.8%，除本省游客数量大幅增长外，外省游客也明显增多。每天9点前后，景区就进入高负荷运转状态，

索道、滑道、漂流、草上娱乐等十几个项目全部投入使用；到了晚上，景区内依然人山人海，有人在广场上观赏冰灯、雪雕展，有人在室内滑雪馆里玩耍。景区内的宾馆和附近的农家宾馆几乎天天爆满。

同样生意红火的还有位于嵩县的木札岭速龙滑雪场。春节期间，该滑雪场迎来了来自湖北、山东和省内的郑州、平顶山、许昌等地以及市区的大量游客，日均接待游客约5000人次。

市旅游发展委员会相关负责人表示，近年，我市不断加大冬季旅游产品的开发力度，调整产品结构，积极引导、扶持企业开展冬季旅游活动项目并依托伏牛山滑雪度假乐园在每年冬季举办伏牛山滑雪旅游节，使我市冬季旅游市场呈现出逐渐升温的态势。

2 冬季旅游不能局限于“冰雪”

作为洛阳冬季旅游的主打品牌，滑雪确实繁荣了我市冬季旅游市场，但业内人士表示，春节长假过后，我市旅游市场逐渐冷了下来，一些景区门可罗雀，仅靠滑雪拉动冬季旅游市场，显然还过于单一，难成气候。

一方面，滑雪项目受天气影响较大，持续时间较短，通常只有从当年的12月中旬到次年2月中旬为高峰期，有时甚至更短；另一方面，由于我市冬季旅游目前尚处于起步期，从旅游产品、

旅游消费等方面来看，以省外游客为主导的市场尚未成熟，虽然今年我市滑雪旅游市场火爆，但游客大部分来自省内，省外游客相对较少。

“去年，全市共接待游客8608.05万人次，旅游总收入485.02亿元，其中冬季旅游收入所占比重相对较小。”市旅游发展委员会相关负责人表示，冬季旅游仍是我市旅游业的短板，我市冬季旅游的发展潜力巨大，但不能把冬季旅游局限于冰雪项目，其他方面还大有文章可做。

3 培育丰富产品吸引游客

如何才能使冬季旅游火起来？旅游业内人士表示，旅游淡季现象在全国普遍存在，面对旅游季节性不强，洛阳旅游需力求创新，勿盲目跟风。

记者在采访中了解到，国内很多城市也在争相发展冬季旅游，突破旅游淡季的瓶颈，一些城市已经有了自己的发展之道：甘肃利用敦煌石窟戈壁荒漠的自然条件，推出了反季节旅游，使游客能够欣赏冬日大漠的雄奇苍茫；山西通过大力发展城市周边的短程温泉游和太行山冬季登山游吸引游客……

“可以看出，其他城市的冬季旅游都是通过丰富旅游产品摆脱单一的看山看水来获得发展的。”河南科技大学旅游管理系副教授全红星说，做好冬季旅游，关键在于培育旅游产品。

全红星表示，一方面，我市各滑雪景区滑雪项目停留在单一滑雪的阶段，下一步可结合特色旅游资源及冬季特点，与周边景区合作，开辟“乡村游”“文化游”等旅游产品，与滑雪游进行有效对接，推出内容丰富、特色鲜明、参与性强的冬季旅游产品；另一方面，除冰雪项目外，还应充分利用温泉、力推温泉、休闲、养生等现代化冬季旅游产品，使市民和游客充分体验洛阳冬季旅游的乐趣，丰富我市冬季旅游的内涵。

市旅行社行业协会相关负责人表示，做好冬季旅游，还应在旅游软硬件建设方面下功夫，提高景区基础设施档次，让游客“来一次还想再来”。

不少业内人士认为，我市应进一步加大冬季旅游产品的宣传力度，拓宽宣传渠道，让广大游客充分了解洛阳冬季旅游产品，提升我市冬季旅游的影响力。

本报记者 戚冲华 郭宁康

马年生肖邮币价格出现分化

马年伊始，之前受藏家热捧的马年生肖题材邮币价格已出现分化。近日记者走访市场发现，节后马年生肖邮票与马年普通纪念币价格较刚发行时跌了不少，而生肖金银币的价格一路看涨。

邮票、纪念币“马失前蹄”

“这阵子第三轮生肖‘马票’下跌得很厉害。”在天津路经营邮票钱币生意的胡翔说，马年生肖邮票1月5日发行之初，6枚一套、面值7.2元的“马小版”叫价80元，20枚一套、面值24元的“马大版”则暴涨到380元。春节后，邮市很快出现高开低走态势，“马大版”高台跳水，市场零售价已跌至230元，“马小版”的市场零售价也跌到55元。

与马年生肖邮票一样，在春节后价格跳水的还有马年纪念币。去年12月底发行之初，面额1元的马年贺岁普通纪念币价格迅速涨至了18元，最高时甚至被“炒”到30元。“马年流通纪念币现在的批发价为11元左右，市场零售价为14元左右。”胡翔说。

金银币价格处在上升通道中

在马年生肖收藏品中，现在只剩下马年生肖金银币的价格处于上升通道中。“最近店内的彩色金银币销量很大，都快断货了。”河南钱币有限公司店长王月说，由于发行量扩大，加之金银币市场调整、金价回调，与往年生肖金银币行情不同，马年生肖金银币在去年年底发行后，便出现了低开低走的行情。不过，春节后，一路低迷的马年生肖金银币价格出现一波上涨行情，目前仍处在上升通道中。

本色金银币(金1/10盎司，银1盎司)，春节前每套售价3400元，现在每套涨至3900元；彩色金银币(金1/10盎司，银1盎司)每套从3300元涨至4500元；1公斤银币从1.2万元上涨到1.7万元。

发行量大，升值空间有限

业内人士表示，马年生肖邮票与流通纪念币，市场发行量都很庞大，像流通纪念币的发行量达到1亿枚，升值空间有限，加上受礼品册成交行情不佳的影响，所以价格整体走势不太好。“马年邮票的走势与蛇年邮票的走势很相似，都是高开低走，现在‘蛇大版’的零售价格已跌至160元，而马年邮票价格也不排除还有下跌的可能。”胡翔说，市民不管是收藏还是投资，都可以观望。

“金银纪念币价格没有与邮票和普通纪念币一样的暴跌，这与它本身的贵金属材质有关。”王月说，这套金银币发行价格较低，与当时黄金价格的低迷有关。春节后，黄金价格有所上涨，也对其价格上涨起到推波助澜的作用。

本报记者 戈晓芳

理财工作室
工行 贵金属 马上行动 马上有礼
2014.1.1—2014.3.31
详询 6336738 或工行各网点

健康

财经视点

春季养生系列

春来了，不妨多吃这些东西

经过了一个冬天，人们在春天里户外活动增多，体力消耗较大。那么，春天宜吃哪些食物呢？我国古代名医孙思邈说过：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”就是说：春季要少吃酸性食物，否则会伤及脾胃，此时可以多吃一些性味甘平的食品。

春芽
春日食春芽。孔子说“不时，不食”，意思是，不是这个季节的(东西)就不吃。中医经典著作《黄帝内经》也说“食岁谷”，就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、苜蓿等。

蜂蜜
中医认为，蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便。春季天气多变，乍暖还寒，人容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，故能增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。因此，在春季，每天将一两匙蜂蜜以一杯温开水冲服，对身体有滋补的作用。

龙眼
龙眼安神。肝血不足、气血循环不佳者，易在春天睡不好、没精神。龙眼可入脾养血，脾胃养足了，肝血、肝气也较足，晚上睡不好、易头晕的人可多吃。不过常口干舌燥、易上火、体质较燥热的人要少吃。

大枣
红枣是春季养脾佳品。《本草纲目》中说：“大枣养脾气，平胃气，通九窍。”大枣性味甘平，尤宜于春季食用。对于身体较弱、胃口不好的人，平时可多吃点枣米饭，即以大米为主，配上点红枣，色泽鲜艳，爽口润甜。

樱桃
樱桃素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，其铁的含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺者应忌食或少食。若吃不了樱桃，草莓也是很不错的选择。

韭菜
春天需要保养阳气，而韭菜最宜人体阳气。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分，有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者，味道尤为鲜美，其根白如玉，叶绿似翠，清香馥郁。春韭吃法多样，既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等，又可做蒸包、水饺的馅料。炒绿豆芽或豆腐干时加些春韭，格外芳香可口。

葡萄干
葡萄干有益气、补血的作用，可养肝血，适合易贫血、常头晕目眩的人吃。春天易头晕的人，通常气血较不足，而葡萄干富含造血所需的铁质。不过因其糖分较高，所以怕胖者、糖尿病患者、容易拉肚子者要少吃。

春笋
被誉为“素食第一品”的春笋作为美味佳肴，自古以来备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已，有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，可荤可素，做法不同，风味也各异，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。南方名菜春笋均占一席之地，如上海的“枸杞春笋”，南京的“春笋白拌鸡”，浙江的“南肉春笋”等。(本报综合)

建议堂

每天一个苹果可防心脏病

一项新的研究显示，50岁以上的人如果每天吃一个苹果，可预防中风和心脏病。

发表在最近出版的《英国医学期刊》上的这项研究称，调查显示，2/3以上的成年人并没有依照建议每天吃5份水果和蔬菜。尽管10个人中有9个人努力做到每天至少吃1份水果，但如果可以摄入更多的话，将会从中受益更多。

长期以来，苹果一直被作为天然抗氧化剂的来源，并富含黄酮类化合物，这些都对人们的健康很有益处。

研究人员对心脏病和中风患者进行分析，让他们服用降胆固醇的药物或让50岁以上的患者每天吃1个苹果，然后对效果进行分析，发现吃苹果有助于增进心血管健康，还无副作用。

西方谚语说：“一天一苹果，医生远离我。”这对于50岁以上的人尤其重要，因为这个年龄段的人患心脏病的风险与日俱增。

研究人员指出，该研究表明，大量的新鲜水果及蔬菜是人们健康饮食的重要组成部分，而每天吃1个苹果有助于降低患中风和心脏病的风险。(据《保健时报》)

健丽宝

女性护腰四字口诀

女性的腰是健康敏感区。过度劳累、久坐久站、穿低腰裤等都是伤腰的行为。你的腰早衰了吗？如果出现下列情况，就要警惕并及时改善你的日常行为了：

久坐后突然起身，会腰部酸胀不适，直不起来；偶尔运动后，过两三天还腰酸背痛；弯腰摸脚趾，很费劲甚至腰会痛。

虽说女性由于月经、怀孕、分娩等，腰痛比较常见，但在生活中有一些方法可有效保护腰部。

专家介绍，护腰有四个关键字。

■托 许多人喜欢躺在沙发上看电视，久而久之就成了斜躺、歪躺，最好使用靠垫，或者坐有托腰功能的高背椅，以减轻腰肌的负担。

■起 久坐后要常起身，哪怕伸伸懒腰，走几步路倒杯水，倒个垃圾，帮助腰肌适当放松。

■蹲 许多人习惯双腿伸直向前弯腰来抬重物，这样很容易拉伤腰肌或造成椎间盘突出。应先蹲下来，上半身挺直，再利用大腿力量站起来，从而抬起重物。

■近 拿取东西时，离你的目标尽可能近一些，这样可有效避免一不小心将腰拉伤。(据《现代健康报》)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动：洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异，仅供参考)