



红色旅游：

沂蒙精神引来八方客

“红色旅游”是临沂的最大优势，这里是全国著名的革命老区。革命战争年代临沂是中共华东局和山东党政军领导机关所在地。刘少奇、陈毅等老一辈无产阶级革命家都曾在这里工作战斗过。当时根据地420万人口，有120万儿女拥军支前，20万人参军参战，10万多名革命烈士在这里献出宝贵生命。涌现出了红嫂、沂蒙六姐妹等一大批英模人物，逐步形成了“爱党爱军、开拓奋进、艰苦创业、无私奉献”的沂蒙精神。

临沂以“红色风情”为主题，建设了孟良崮战役纪念馆、沂蒙革命历史博物馆、八路军115师司令部旧址暨省政府成立纪念馆地旅游区、新四军军部旧址

等红色旅游景区10家。临沂被纳入全国30条红色旅游精品线路，被列为全国8个红色旅游重点城市之一。

为把红色旅游资源转化为旅游资本，临沂市改变过去以参观游览革命遗址为主的单一旅游模式，深度挖掘，整合开发红色旅游精品，延长红色旅游链条，将红色传统游与绿色生态游、影视观光游、农家乐旅游等有机结合，让游客受教育、玩得好、留得住。近年来，临沂市红色旅游游客每年均以30%以上的速度增长。

红色旅游已经给临沂经济社会发展形成了综合带动效应。通过发展红色旅游，促进了临沂市主要经济指标的稳定增长，提升了革命老区的知名度和

美誉度。2010年红色旅游共接待国内游客1465.8万人次，同比增长34%。红色旅游直接就业人数达3万余人，间接就业人数达10万余人。红色旅游的崛起，改善了农村产业结构，带动了农民致富增收，成为社会主义新农村建设的强大助推器。

临沂市努力打造沂蒙精神的政治品牌，红色文艺精品品牌和红色文化产业品牌，取得了良好的成绩。在此基础上，临沂还将重点培育一个红色名镇，提升一个红色园区，建设一个红色教育基地，策划一系列红色旅游活动。以推进八路军115师司令部旧址暨省政府成立纪念馆地旅游区二期工程为依托，将大店镇培育成红色旅游

名镇；完善提升临沭滨海红色文化园暨刘少奇在山东纪念馆；把华东革命历史博物馆和孟良崮等培育成全国性革命教育培训基地；以建党90周年为契机，组织开展“沂蒙行、红嫂情”等大型红色旅游主体活动。通过这些活动，进一步提升沂蒙红色之旅的品牌影响力。

红色旅游将带动一批旅游大项目的建设，把蒙山建设成为5A级景区，成为临沂旅游的又一重点。把平邑、蒙阴、沂南和费县4个县的资源整合起来，统一打出“大蒙山”品牌，加快提升步伐；同时又各有特色。通过多种要素的聚集，大蒙山的旅游产品丰富起来，蒙山将成为临沂旅游另一端品牌。

天然氧吧：

在临沂过节的理由

9月27日是世界旅游日，在天然氧吧蒙阴县蒙山国家森林公园蒙山云蒙景区，凉爽宜人的环境吸引了大批游客纷至沓来，他们尽情畅游在青山绿水之间，沐浴着天然氧吧的清新气息。

蒙山国家森林公园于1994年12月被原中国旅游局林业部批准设立，1995年6月被山东省人民政府列为“省级风景名胜區”，2002年9月被省旅游局颁为“山东省十大新景点”。现为国家AAAA级旅游区。公园总面积5.5万亩，自然资源丰富多彩。拥有野生动物：兽类10科15种，鸟类28科76种，植物100余科900余种，森林植被覆盖率达95%以上，有“百里林海，天然课堂”之称。1999年经中国科学院生态研究中心监测，景区内空气中负离子含量每立方厘米854167个，为北京地区的195倍，居全国之首，被誉为“天然氧吧”、“超洁净地区”，成为“中国最佳绿色健身旅游胜地”。

蒙山国家森林公园属暖温带季风型大陆气候，年平均气温12.8摄氏度，无霜期196天，年均降水998毫米，四季分明，气候温和，雨量充沛，民间历来有“七十二场浇花雨”之说，形成了天地和谐、生态良性循环。公园内山、水、林相依，大与小、高与低、动与静、生命与无生命有机的层次整合，使得一草一木一石都是完美中的景点。雄、奇、特、稀，俊俏与朴实，一切源于自然，又融于自然。深山古寺，小桥流水，林木蔽日，踏花蹄香，鸟鸣幽谷，涛声叠荡，使人回归自然，享受自然。

蒙山国家森林公园，奇峰耸立，层峦叠嶂，深涧遍布，古称有“七十二峰”、“九十九峪”、“三十六洞”。现风景名胜區有180余个景点。其中水帘洞瀑布为江北极为罕见的三叠式瀑布，上下落差高达60米，飞泄时如银河倒挂，气势磅礴，蔚为壮观。

本报记者 吴慧

台湾游：临沂人的宝岛情结

宝岛台湾碧波环绕，山川秀丽，更有着与大陆一衣带水、同根同祖的历史文化。

从青岛搭乘豪华客机短短两个小时二十分钟即可到达台湾。办理好入境手续后，专车前往台北101大楼，坐电梯登顶，俯瞰台北全貌。晚餐后，随即回到入住的饭店休息。晚上游览士林夜市，可自费品尝地道台湾小吃，夜市内各式正宗台湾大香肠、铁板烧等特色小吃。这就是山东嘉华文化国际旅行社临沂分公司推出的台湾魅力环岛八日游第一天的行程。

台湾旅游一直是近几

年来大众的旅游热点，2010年3月，山东嘉华文化国际旅行社临沂分公司开始开展台湾游，一年多的时间，临沂已经有一千余人先后开赴台湾旅游，亲身体验宝岛台湾的独特风情。

“在台湾的8天7夜，我们自北向南、由西而东环游绕台湾岛一圈，行程1500多公里，我们从桃园到台中、台南、高雄、屏东、台东、花莲、宜兰再到台北；看到了台湾海峡、巴士海峡、太平洋、东海；跨越了南北分界线；游览了台北101大楼、故宫博物院、国父纪念馆、士林官邸、邵族文化

村、中台禅寺、日月潭、阿里山、高雄的西子湾港、打狗领事馆，悬于南湾国家公园、猫鼻头、石梯坪、太鲁阁国家地质公园、野柳国家地质公园和总统府、中正纪念堂、自由广场等著名景点；品尝了台湾水果：杨桃、莲雾、芭乐、木瓜、佛手蕉、甘蔗等。”一位曾经去台湾旅游的游客刘先生这样说。他第一次看到大片的香蕉园及香蕉，大片的槟榔树和槟榔子等，美丽的风景让他流连忘返。

据山东嘉华文化国际旅行社临沂分公司工作人员介绍，台湾游自开展以来，引起临沂市民的高度

关注，旅行社每天都有数十人前来咨询相关事宜，特别是一些中老年人更是对宝岛台湾充满了向往之情，旅行社也推出了各种优惠，推出五日游、八日游、专列等多种套餐，几乎每周都发团。

“不仅能让市民看到如诗如画的风光，吃到美味的小吃，还能让很多的游客能和多年未见的亲人相见。”山东嘉华文化国际旅行社临沂分公司工作人员称，他们接待的游客中最小18岁最大83岁，来自苍山的一位83岁的老人就是通过台湾游见到了阔别多年的哥哥，了却了今生一大心愿。

秋季养生

秋天来了，人体代谢开始放慢，身体常会感觉到疲劳。因此，人们都在考虑如何在进入冬季前进补的问题，那么在进补的同时，别忘了在这个季节里经常做做足疗，因为恰当的脚步按摩，能增强人体免疫力。

每到节假日，各大商场中选择足浴盆作为礼品的人络绎不绝，可见人们对这些养生小家电的喜爱。目前市场上的足浴盆，设计大同小异，形状和性能都比较相似，只是在外形和具体的细节设计上有所区别。

足底上有很多人体穴位，经常按摩有助于身体健康。从经络学的观点看，人的五脏六腑的功能在脚上都有相应的穴位。脚不仅是足三阴经的起始点，还是足三阳经的终止处，这6条经脉之根都分别在脚上的6个穴位中。仅足踝以下就有33个穴位，双脚穴位达66个，占全身穴位的1/10。经常进行足浴，使

足部的涌泉、太冲、隐白、昆仑等諸多穴位受到热力刺激，就会促进人体血脉流通，调理脏腑，平衡阴阳，以此达到舒通经脉，强身健体等作用。

当然，只要选择一台合适的足浴器，在家就能轻松地自己做足浴了。选择足浴器要注意，因为恒温状态下沐足的效果是最好的，对足浴药物的吸收和对血液循环的改善都比较理想。在这里，笔者推荐美的足浴器MZY-05D16A，这款智能型足浴器采用了美的专利的新型加热技术，对温度的控制精确到1度以内，使用起来更加的舒适。并且有37℃-47℃十几档的温度可调节，能够满足不同温度的需要。一目了然的显示屏，操作时更加直观。本机还有可电动排水，这样使用起来更加方便。

怎样进行足浴才能达到最佳的养生效果呢?研究表明，足浴养生，先取适量水于脚盆中，水温

美的帮你泡脚

应因人而异，以脚感温热为准，或烫或凉都不好。水深开始以刚覆脚面为宜，先将双脚在盆水中浸泡5-10分钟，然后用手或毛巾反复搓揉足背、足心、足趾。为强化效果，可有意识地搓揉足部一些穴位，如位于足心的涌泉穴等。必要时，还可用手或毛巾上下反复搓揉小腿直到腿上皮肤发红发热为止，为维持水温，需边搓洗边加热水，最后水可加到足踝以上。洗完后，不要晾干，用干毛巾反复搓揉干净最好。一般来说，每晚一次足浴即可达到养生的目的。当然，也可一天数次或早晚两次。实践表明，晚上临睡前足浴的养生收效最佳，因此，保证每晚足浴是十分必要的。每次足浴以20-30分钟为宜，时间太短效果不佳，过长无必要。

秋季，黄金养生季。过个健康养生的秋季，赶紧找美的足浴器，帮你泡泡脚吧。

