

这个“五一”，在三门峡玩点儿不一样的

春天是四季中最温柔的季节，温度舒适宜人，花儿也开得正盛。最重要的是，“五一”小长假来了，为了不辜负这大好春光，特向大家推荐三门峡“五一”旅行地，提前做好准备，放假说走就走。

5条春季精品旅游线路

草木蔓发，春山可望，最是黄河好时光。三门峡市推出5条春季精品旅游线路，邀请广大游客览黄河、品文化、亲山水、泡温泉、宿民居、尝美食，共赴春日盛会。

线路一

赓续文脉·诗意传承文博之旅
以文为魂，沐浴着春日阳光，探寻距今7000至5000年的仰韶文化、距今3000年的虢国文化、距今2500年的老子文化和道家文化，悟华夏灿烂文明，看春天花开中国。

推荐景点：仰韶文化博物馆—庙底沟博物馆—黄帝铸鼎原—虢国博物馆—函谷关历史文化旅游区—陕州地坑院—三门峡博物馆—黄河三门峡大坝风景区。

线路二

乐享慢游·温泉民居探春之旅
以泉为约，枕山而居，依山而息，在一个洒满阳光的院落回归身心，呼吸春天的气息，感受生活的惬意。

推荐景点：高阳山温泉—翡翠丽池温泉度假酒店—汤河裸浴温泉—湖滨区高庙乡云岫民宿—灵宝市寺河乡露溪画苑—卢氏县秘境·山水山庄、沐心·山水隐居、千层坊·朴宿里、栖云山居。

线路三

峡谷秘境·激情山水秀春之旅

以山为伴，走进流动的画卷，在奇峰峻石之间，感受自然的醇厚味道，体验别样的山水春韵。

推荐景点：仰韶仙门山—黄河丹峡—娘娘山国家地质公园—燕子山国家森林公园—豫西大峡谷—双龙湾旅游区。

线路四

黄河有约·百里廊道感春之旅
以河为证，追风骑行，休闲徜徉，聆听大河的旋律，沉浸如诗的风光。

推荐景点：百里黄河生态廊道—湖滨区山水林田湖草沙综合项目—沿黄观光火车—慕野星空营地—黄河公园—黄河婚旅摄影基地—天鹅湖国家城市湿地公园—天鹅号游轮—白天鹅途居露营地—九曲黄河观景台—明清古枣林。

线路五

田园寻梦·和美乡村知春之旅
以村为函，邀您共赏豫西山间的诗画乡村，体验一份城市喧嚣之外的宁静与闲暇。

推荐景点：渑池县柳庄生态观光园、段村乡赵沟古村—湖滨区东坡驿站—灵宝焦村镇西册村、函谷镇梨湾源村和东寨村—卢氏官道沟新坪村、双龙湾镇龙驹村和东虎岭村、汤河乡汤河村。

主题活动

(一)山水实景演艺

黄帝功德圆满，乘龙登天，在仙门山下众多仙缘，特为到访此地的游人赐福。同时这里也是人生“气运”之所在，游客在游览过程中可受仙人赐福。八气聚齐，生活无不顺利，经商无不发财，求学无不上岸。游仙门山，寻仙集八气。

- 1.陶香洞天·黄帝迎宾
- 2.陶香洞天(周边区域)—侠客猜拳—运气
- 3.登山口小木屋处—飞黄腾达登山茶—正气
- 4.五福仙门—仙人赐福—福气
- 5.熊猫驿站—坡仙对诗—才气
- 6.揽月台—常羲戏月—喜气
- 7.醉云亭—仰韶九粮—财气
- 8.仙鸿桥—惊鸿一舞—勇气
- 9.游客中心—古风网红舞蹈—人气

(二)玫瑰花艺术节

1.地址：锦华苑
2.活动形式：玫瑰花园打卡互动，主要包括玫瑰花主题饮品、纪念品、食品、工艺品等。

高阳山温泉国际度假区

- 1.“五一”特惠：
138元温泉门票含一顿价值38元的自助餐
- 2.抖音活动：
亲子票一大一小 99元(售卖截至4月27日，“五一”期间可以使用)
亲子票二大一小 188元(售卖截至4月27日，“五一”期间可以使用)
全场单人票79元(售卖截至4月27日，“五一”期间可以使用)

双龙湾旅游度假区

4月29日至5月2日，双龙湾旅游度假区将举办

“五一”假期活动信息

“河畔星空篝火晚会”，每个晚上篝火不停，欢唱不止，放河灯环节也不能少，将满怀的心事和愿景托付其中，将河灯轻轻送入水中，一起看它渐渐飘远，一盏河灯，许一世誓言，愿所有的美好都如期而至。

汤河温泉美食节

活动时间：4月29日至5月3日
活动内容：
1.购温泉门票送豫西大峡谷门票，“五一”假期可使用。
2.购温泉门票送网红奶茶，大人、儿童均赠送。
3.住客房，送美食代金券。

豫西大峡谷

“五一”漂流激爽狂潮席卷而来，水流急缓交错，峡谷连环险滩，今年的第一漂漂流，你想约谁来?

豫西百草园

“五一”的豫西百草园，除赏花外，还能这样玩：
山中游乐场
百草园内游乐场有彩虹飞碟、网红桥、丛林穿越、极速滑索、攀爬世界、儿童乐园等娱乐项目。
游古村·忆乡愁
坐落在豫西百草园中部的“豫西古村”，是50年代至70年代的豫西古民居村落，后经景区修复，如今依然向世人展现“她”的历史与古朴。
追忆岁月 重温经典
有百草园必有韵味书屋，村委会广场旁的三味书屋，玩累了在此看本书、喝杯茶，也是惬意无比。光影故事展馆陈列有40年代至80年代的老收音机、电视机、唱片机、照相机，让你追忆岁月、重温经典。

函谷关历史文化旅游区

函谷关历史文化旅游区是国家AAAA级景区，位

于G30连霍高速灵宝出口南2公里处，有道德天书、老子像、鸡鸣台、飞云瀑等20余处主要景点。三门峡地区居民持本人身份证享受门票半价(38元/人)优惠政策。

娘娘山景区

4月21日起在景区售票口关注娘娘山景区官方抖音号可享受门票半价(20元/人)。

燕子山景区

来燕子山登高，临流意远，负氧离子充沛，寻绿赏花间还能收获好心情。
“五一”期间(4月29日至5月3日)，对全国游客免门票(入园需单独购买5元保险)。

荆山黄帝铸鼎原景区

荆山黄帝铸鼎原景区是中华人文始祖轩辕黄帝奠定邦国，铸鼎铭功，驭龙升天的地方，也是海内外华夏炎黄子孙寻根祭祖、缅怀圣德、领略黄帝文化、上溯华夏文明起源的旅游观光胜地。铸鼎原东西的沙河、阳平河二水两侧散存着50余处黄帝时期的文化遗址，其分布之密集，规模之庞大、包含之丰富、器物之精美全国罕见。“五一”期间(4月29日至5月3日)，对全国游客免门票。

亚武山景区

“五一”期间(4月29日至5月3日)门票优惠政策：
1.灵宝地区居民凭本人身份证实行门票半价(15元/人)优惠政策。
2.18岁以下的未成年人以及全日制大中专学生(凭学生证)五折优惠(15元/人)。
3.身高1.2米(不含)以下儿童、残疾人、现役军人、人民警察、国家消防员、跟团导游(凭有效证件)、60周岁老年人凭身份证或老年优待卡，实行免门票政策。

一周天气



假日期间 天气宜人

“五一”将至，市民出游兴致渐高，我市也开启了回暖模式，天气晴朗，阳光明媚。记者从市气象局了解到，“五一”假期，我市以晴好天气为主，气温舒适稳定，空气质量总体良好，适宜出行和户外休闲。具体天气如下：

4月28日(星期五)：多云间晴，西北风4级，阵风7~8级，气温8℃~22℃。

4月29日(星期六)：晴间多云，偏西风3~4级，阵风6级左右，气温9℃~19℃。

4月30日(星期日)：晴间多云，偏西风2~3级，气温12℃~24℃。

5月1日(劳动节)：多云转阴天，部分地区有阵雨或雷阵雨，偏东风3~4级，气温12℃~25℃。

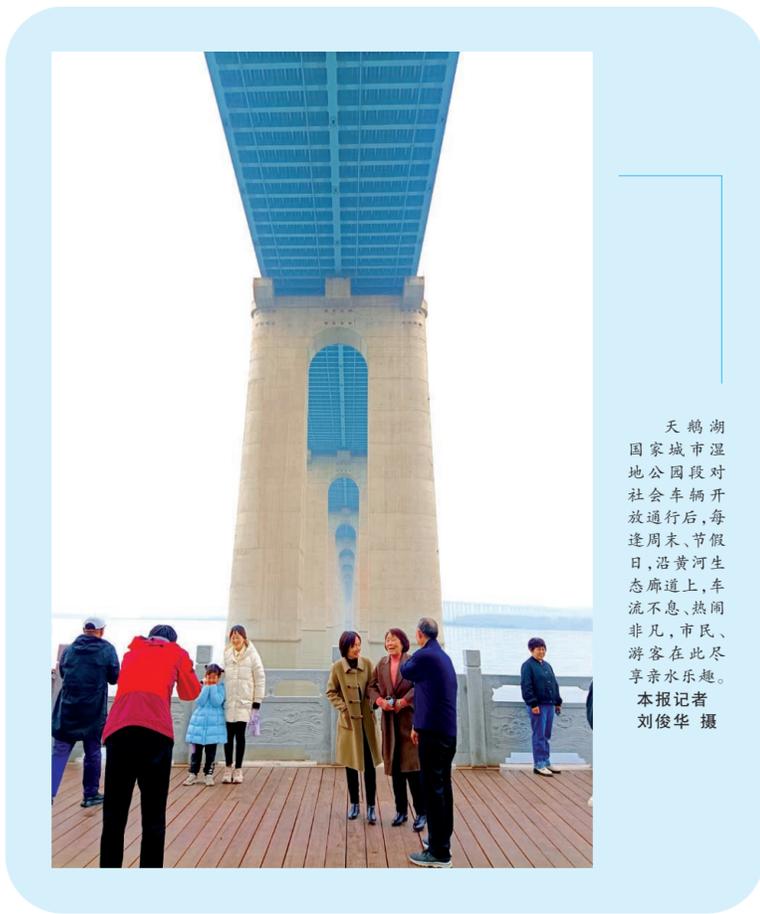
5月2日(星期二)：阴天间多云，偏东风3级，气温14℃~22℃。

5月3日(星期三)：阴天到多云，局部有阵雨或雷阵雨，偏东风3级，气温12℃~22℃。

5月4日(星期四)：多云转阴天，部分地区有阵雨或雷阵雨，偏东风3级，气温11℃~21℃。

天气变幻莫测，在回暖的过程中，也不免受到冷空气影响出现气温波动。市气象局提醒，大家要关注临近天气预报，合理安排行程。要关注旅行地的天气，带好防身衣物、雨伞等，注意游玩安全。到野外或森林游玩的朋友，要谨防火灾、溺水、蚊虫等。

(吴若雨)



天鹅湖国家城市湿地公园段对社会车辆开放通行后，每逢周末、节假日，沿黄河生态廊道上，车流不息、热闹非凡，市民、游客在此尽享亲水乐趣。本报记者 刘俊华 摄

“五一”小长假来临——这份出游指南，请您收好

“五一”小长假即将来临，很多小伙伴都已经按捺不住出去玩的激动心情了。

由于“五一”假期是最热门的旅游时段之一，所以出游的人群数量非常多，那我们出游需要注意的事项也不少，在这里小编给各位整理了一些出游指南，提前做好准备，以免出现不必要的麻烦。

一、出游前做好准备

1.提前规划好行程，包括景点选择、路线规划、住宿安排等。可以提前在网上查找相关信息，了解景点的开放时间、门票价格、交通方式等，以便更好地安排行程，建议制定一个详细的预算计划。

2.出游前要做好身体准备，保持良好的身体状态。可以提前进行体检，确保身体健康，带上必要的药品和急救药品，如创可贴、晕车药、感冒药、止泻药、健胃消食片等，以备不时之需。

3.出游前要注意天气情况，根据天气预报带上相应的衣物和雨具。如果是户外活动，还要注意防晒、防蚊虫叮咬等。

4.带好出行必备的物品如身份证、驾驶证、充电宝、口罩、充电线、洗漱用品、卫生巾等。

5.提前下载好当地交通出行所需要的APP。

二、旅游期间要注意

1.出游过程中要注意安全。在交通工具上，要系好安全带，遵守交通规则。

2.在景区游玩时，要遵守景区规定，注意安全提示，不要超越警示线，不要攀爬栏杆和陡峭的山崖。

3.注意保护自己的财物，随身携带贵重物品，不要将贵重物品放置在易被盗窃的地方。

4.选择正规的餐饮场所，不要食用不洁食品，避免食物中毒等。

5.尊重当地文化和风俗习惯。在旅游过程中，要尊重当地文化和风俗习惯，不要随意破坏或干扰当地居民的正常生活秩序。

6.要注意保护环境，不要乱扔垃圾或破坏自然资源。要注意防火防盗。在景区游玩时不能在景区内吸烟和乱扔烟头等火种；不要随意采摘植物果实或伤害花草树木。

三、出游饮食卫生

1.在野外旅游，不能随便食用野果、野菜，因为这些食物多有剧毒，不可尝试。

2.旅行期间应多吃富含维生素和微量元素的新鲜蔬菜、水果等清淡食物。少吃油腻、辛辣、刺激性食物。还要注意保持合理的饮食结构，不要暴饮暴食或经常食用高脂肪、高蛋白食品，以免引起肠胃功能紊乱和消化不良，进而影响身体健康。

3.旅行期间要注意按时进餐，不要因为时间紧而省略了早餐或午餐。

4.注意个人卫生和饮食卫生是避免病从口入的重要一环。饭前便后要洗手。

总之，“五一”假期出游需要做好充分准备，合理安排时间和预算，保障安全，尊重当地文化和风俗习惯，才能让旅途更加愉快和难忘。(本报综合)

科普峭函 三门峡市科协主办

食品的保质期你了解多少?

俗话说“民以食为天”，随着生活水平的提高，我们对食品的要求早已不仅仅是填饱肚子，对其安全、营养、保质期等标准越来越关注。在我们的印象中，几乎所有的食品都有保质期，如果一件食品包装上没有标注保质期，我们可能会怀疑它是不是正规商家生产的。那么，在日常生活中，是否存在没有保质期的食品呢?

答案是肯定的，不过在揭开谜底之前，我们先来看一下什么是保质期。

根据我国食品安全法及相关标准规定，食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。保质期由厂家根据生产的食品特性、加速实验或测试结果进行确定，相当于企业针对产品对消费者给出的承诺——在此期限内，食品的风味、口感、安全性各方面都有保证，可以放心食用。

保质期由两个元素构成，一为贮存条件，二为期限，二者紧密相关，不可分割。贮存条件必须在食品标签中标注，通常包括：常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。如果产品存放条件

不符合规定，食品的保质期很可能会缩短，甚至丧失安全性保障。

那到底什么食品不需要标注保质期呢?

在国家市场监督管理总局发布的《食品标识管理规定》中，有四类食品可以“免除标注保质期”，分别是酒精含量10%及以上的饮料酒、食醋、食用盐和固态食糖类。

为什么这些食品不需要标注保质期呢?

俗话说“姜是老的辣，酒是陈的香”，乙醇含量超过10%(10度)以上的酒具有一定的消毒作用，所以微生物很难在酒中繁殖，其他生物、物理、化学因素的长期影响，也很难导致酒变质或者使其质量不符合卫生标准。因此，免除标识保质期是不会危害大家的身体健康的。食用醋、食用盐和固体糖类也是这样，这些食物在常温下状态稳定，食醋还含有醋酸，食用盐和固体食糖的渗透压高，再加上没有其他营养物质，一般微生物也都很难繁殖。

但是，不标注保质期并不意味着这些食物就可以永久保存，一般而言，这些常吃的食物，从购买到食用完所用时间都不会太长，在这段时间，他们一般是不会变质的，但是如果两三年都吃不完一瓶醋或者一袋盐，那就需要注意了。就拿一袋盐来举例，食盐的主要成分是氯化钠，它是咸味的主要来源，氯化钠的化学性质非常稳定，所以不论存放多久，咸味是不会改变的。但大多数食盐除了氯化钠以外，还含有碘化钾，尽管碘化钾的性质比较稳定，但长期在光照、风吹和受热的环境下，碘化钾的碘元素也会因挥发而使食用盐中的碘含量降低，影响补碘效果，而且多数家庭习惯把食盐放在灶台上，并且盛食盐的容器是开口的，这样做很容易引起食盐氧化分解失效变质。食盐应该存放在加盖的不透明的密封容器中，而且远离灶台，避免高温，这样才能更长久地保存。

所以不标注保质期的食品并不意味着它们就可以永久保存。(董植)

失业保险政策问答

一、领取失业保险金需要具备哪些条件?

答：具备下列条件的失业人员可以领取失业保险金：(一)失业前用人单位和本人已经缴纳失业保险费满一年的；(二)非本人意愿中断就业的；(三)已经进行失业登记，并有求职要求。

二、领取失业保险金的期限

答：失业人员失业前所在用人单位和本人按规定累计缴费时间满1年不足5年的，领取失业保险金的期限最长为12个月；累计缴费时间满5年不足10年的，领取失业保险金的期限最长为18个月；累计缴费时间10年以上的，领取失业保险金的期限最长为24个月。

三、领取失业保险金期间同时享受的待遇

答：失业人员领取失业保险金期间，由经办机构代缴职工基本医疗保险费(含个人部分)，享受职工基本医疗保险待遇。同时免费享受职业培训、职业介绍服务，还可以按规定享受临时价格补贴。

(三门峡市社会失业保险中心)