

市第二完全学校高级中学开展远足研学活动

走出课堂 快乐学习全面发展

本报讯(记者 王雪 刘佳霖)探寻古都宛城,研读厚重南阳。12月8日,南阳市第二完全学校高级中学开展主题为“远足淬意志 研学绽青春”的远足研学活动。当天,高二年级全体师生共600余人徒步行走白河之畔,并参观了市博物馆。

在远足中,学生们遵规守纪,在老师、校医的陪伴下有序、安全前进,充分展现了良好的纪律意识和精神风貌。经过近3公里的步行后,全体师生乘坐公交车来到市博物馆。

穿越千年,对话历史。学生们兴奋极了,趴在展柜玻璃上仔细观察着文物细节,徜徉于文物之海。他们与历史对话,热烈讨论,不时为家乡南阳悠久的历史、灿烂的文化而自豪。

读万卷书,行万里路。有学生表示:“今天,我们放下课本,结伴远行,一起沿白河畔徒步,一起到博物馆感悟中华文化的博大精深,真的非常开心。”还有学生表示,这既是一次难忘的“长征”,也是一次难得的心灵充电。

一次青春远足,一次精神洗

礼;深化素质教育,提升学生精神风貌。本次远足研学活动,让学生在行走中亲近自然、陶冶情操,不仅丰富了生活,强健了体魄,培养了互帮互助精神,还融洽了师生关系,激发了全体学生“爱我家乡、爱我南阳”之情。

“经历是最好的学习,研学是最美的相遇。”老师们纷纷表示,这次研学活动,让学生们收获了很多感悟和体验。这些丰富多彩的感悟和体验,将会成为一颗颗“种子”,在未来破土萌芽,助力学生终身发展! ①5



老有所乐

12月8日,由市老干部局主办的南阳市离退休干部第六届文化艺术节文艺演出暨颁奖典礼在市文化馆百姓剧场举行。图为演出现场。①5

本报记者 刘佳霖 通讯员 党怡唯 摄

“双11”刚过,“双12”接踵而来——

应接不暇 消费者网购热情下降

□本报记者 王宜迪

“双11”的快递刚收完,“双12”又来了!面对电商的打折优惠,“双12”期间,市民的购物激情骤减。

日前,记者登录各大电商平台发现,不同于“双11”时全民购物狂欢节的火热氛围,“双12”期间,商家的宣传页面及活动相对简单。“双11”兴起的时间较早,也是电商平台主推的网购狂欢节,对于“双12”的宣传主要看店家自己。”一家网店店主说。

记者随即采访了不同年龄段的市民,其中部分人表示,自己不会参与“双12”网购;也有少数市民表示,会根据优惠力度选择购买少量商品。

70后的孙女士说,“双11”守在电脑前就是为了抢到优

惠,本以为优惠如同广告上所说只有一天,谁知,11月12日折扣竟然还在延续。对于“双12”,她态度坚决:“不约!”“双11”的快递我才陆续收到,买的洗衣液和洗发水等日用品够用两年了,还有几件东西到现在都没用上。”90后的范女士介绍,她在“双11”后就再没有买过东西,因为消费欲望在“双11”已经透支了。还有市民表示,尽管“双12”促销已经开始了,但也只是促销,看多了,就是平平常常的一天,现在电商的购物节太多了,虽然话题满满,但是消费者的购买力摆在那里,不可能因为购物节多了,就无限制地“买买买”。

市区一家销售女装的店铺同样在网上经营女装多年,今

年,店家把重心放在了微信朋友圈。“双11”期间,店铺负责人提前在微信上推出优惠活动,小小地火了一把,但“双12”的活动却还没开始策划。“去年我对‘双12’的期望值很高,以为业绩可以和‘双11’媲美,为此还加大了资金投入,但销售业绩与预想的差远了,还造成了损失。”该店铺负责人表示,有了去年的教训,今年“双12”,她除了做些简单的新品推广外,不打算再做大规模的促销活动。

市市场监督管理局工作人员建议,消费者不能一味只看商家折扣就冲动购买,线上部分折扣乍一看很划算,其实套路很多,为了防止被低折扣蒙蔽,购物前最好比较一下同类商品的价格。①5

中心城区车站路与躬耕路交叉口北侧封闭施工
7条公交线路调整

本报讯(记者 郭征)12月10日,记者从南阳市公交集团获悉,因车站路与躬耕路交叉口北100米处封闭施工,自12月11日起,将调整公交9路、16路、24路、26路、31路、33路、35路的部分运行路线。待施工结束,以上绕行线路将恢复原线运行。

具体运行线路为:9路,公交二公司站-原线路-工业路-滨河大道-躬耕路-原线路-白河驾校站;16路,卧龙公交站-原线路-车站路-卧龙路-工业路-滨河大道-丁奉店-原线路-德士威数码公司站;24路,高教园区站-原线路-躬耕路-滨河大道-原线路-河南工院站;26路,美盛白河湾站-原线路-车站路-武侯路-北京大道-医专孔明校区站;31路,火车站-原线路-车站路-卧龙路-工业路-滨河大道-躬耕路-车站路-原线路-环宇电器站;33路,独山大道交通枢纽站-原线路-车站路-卧龙路-工业路-滨河大道-躬耕路-车站路-原线路-万豪国际家具建材广场站;35路,杜诗路公交站-原线路-七一路-工业路-滨河大道-原线路-南阳张仲景医院站。①5

新鲜银杏叶泡茶
这种饮法易中毒

□本报记者 王宜迪

大雪节气过后,金黄的银杏叶开始飘落,有的市民将银杏叶视为不错的保健品,捡回家打算用来泡水喝。银杏叶能直接用来泡水喝吗?医生提醒,银杏叶一般不可以直接泡水喝,易引起中毒症状。

市民刘女士患有高血压,需时常服药,跟老姐妹们聚会闲聊时,得知有人在服用一种名叫“银杏叶片”的中成药,该药有活血化瘀通络的功效。她查看了这款中成药的成分表,发现只有银杏叶提取物,因此认为银杏全身都是宝,银杏叶更是一味良药。

回家的路上,刘女士看到路边银杏树下飘落的叶子,便收集了一大袋,准备回家洗干净、晾晒后,直接用来泡水喝。刘女士的家人看到银杏叶,心里有些疑惑,这些树叶能随便泡水喝吗?

就此,记者咨询了南阳医林圣堂中医谷保恒。他介绍,银杏叶确实是一味中药,有活血化瘀,通络止痛,敛肺平喘,化浊降脂的功效,但一般不可以直接泡水喝,中药房买到的银杏叶都是经过炮制的。谷保恒解释,银杏叶中所含的银杏酸、氢氰酸有毒,且是水溶性的,直接将新鲜的银杏叶泡水饮用,会造成银杏酸等进入人体,从而容易引起神经麻痹或阵发性痉挛等中毒症状。

谷保恒提醒,市民在户外要克服猎奇心理,如果没有知识储备,不要随便接触一些叶子、果子,更不要贸然食用。①5

