

## 国庆假期,卧龙区密集推出“爆款”文旅活动

## 文旅盛宴 为假日经济注入新活力

□本报记者 王宜迪 通讯员 曹飞



国庆假期,游客在卧龙区龙王沟风景区游玩。本报记者 高嵩 摄

国庆假期,卧龙岗文化园精心策划“天下诸葛亮 齐聚卧龙岗”特别活动,闪亮推出非遗表演《皮影戏》《变脸喷火》和非遗市集手作展示,让市民和游客真切感受非遗文化的独特魅力;3D水幕光影秀、穿越时空《飞龙会》等,为市民和游客呈现了一场华丽、震撼的视觉盛宴……精彩的活动,吸引众多市民和游客慕名而来,使得卧龙岗文化园人气爆棚,在国庆假期累计接待游客超过13.5万人次。

这是卧龙区文旅消费市场持续火爆的生动场景之一。国庆假期,卧龙区策划推出多条精品旅游线路,引领市民和游客品味特色美食、探非遗技艺、逛节庆活动。从名胜古迹到自然风光,从繁华都市到乡村田园,浓郁的文化气息为旅游增色,精彩的活动让市民和游客流连忘返。据统计,国庆假期,卧龙区累计接待游客68.7万人次,

同比增长12.4%;实现综合旅游收入2.99亿元,同比增长19.5%。

在建业大食堂里,来自全国各地的精美小吃齐聚一堂,新鲜的瓜果蔬菜、精美的手工艺品琳琅满目,市民和游客不仅能品尝到来自田园的原生态美食,还能欣赏到具有浓郁南阳特色的文化表演。国庆假期,园区还精心策划推出一系列别开生面的沉浸式体验活动,让市民和游客积极主动地参与到各类活动中来。

国庆假期,独山森林公园举办金秋菊展、巨型南瓜艺术节,让整个景区既出新又出彩,吸引了众多市民和游客前来观赏、游玩。在中国月季园,一场以“花漾国庆、舞动南阳”为主题的活动办得如火如荼,使得景区成为众多市民和游客追捧的“打卡目的地”。

与此同时,卧龙区的乡村休闲旅游持续升温。松果营地

推出的“国庆露营计划——在山野之间,遇见真正的自由浪漫”活动,备受市民和游客青睐,露天电影、户外烧烤、临水咖啡厅、儿童游乐园等众多游乐项目,为市民和游客提供了丰富的选择。牧野观山萌宠牧场、蓝达农庄、半岛小院等近郊休闲目的地,持续开展萌宠喂养、农耕研学、果蔬采摘、休闲团建等活动,为市民和游客提供“微度假”、“生活感”等多元化休闲游选择,让“吃农家饭、住农家院、赏农家景、采时令果”成为游客假日团聚、放松心情的新选择。

国庆假期,不仅各大景区游人如织,各大商超也是人头攒动。卧龙区辖区内的吾悦广场、新华城市广场等核心商业区,客流如潮,热闹非凡。各大商超纷纷推出国庆促销活动,配合发放消费券、以旧换新补贴等政策,吸引市民和游客纷纷涌向商业区,消费市场异常火爆。①5

## 南阳市灯塔化工有限公司年产2000吨硝酸银、1000吨硝酸铝项目环境影响评价公众参与第二次公示

一、项目概况 南阳市灯塔化工有限公司拟在现有厂区内西侧新建一座生产车间,扩建一条硝酸银生产线、一条硝酸铝生产线,建成后年产2000吨硝酸银、1000吨硝酸铝。该项目建设符合国家产业政策,已在桐柏县发展改革委备案,项目代码:2310-411330-04-02-207062。

二、环境影响报告书征求意见稿的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径 (一)环境影响报告书征求意见稿的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1kh2PSYMaA3UGm2JK231XJw;提取码为:e2ui。(二)如需查阅纸质报告书,请前往南阳市灯塔化工有限公司索取。建设单位名称:南阳市灯塔化工有限公司;通讯地址:南阳市桐柏县先进制造业开发区西区;项目联系人:王先生;联系电话:13805757883;邮箱:844340223@qq.com。

三、征求意见的公众范围 项目环境影响评价范围内的单位、个人或其他组织,以及关心本项目建设的其他人员或组织。

四、公众意见表的网络链接 网络链接:https://pan.baidu.com/s/1fDKLK9kIdS8oSirT782e3Q;提取码为:98sx

五、公众提出意见的方式和途径 公众可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位邮箱,或者电话、信函、面谈等形式,提出与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见。

六、公众提出意见的起止时间 本次信息发布和征询公众意见的有效期限为2024年9月25日至10月12日。

南阳市灯塔化工有限公司  
2024年9月25日

中国体育彩票  
公益体彩 乐善人生

## 开奖公告

排列3/5  
(24268期) 8 3 1 3 87星彩  
(24115期) 8 4 4 8 8  
9 5

(以当日开奖公告为准)

## 市中心医院专家

## 细说防治高血压

□本报记者 王渊博

10月8日是全国高血压日,今年的宣传主题是“健康体重,理想血压”。

“血压持续升高,会对心脏、大脑、肾脏、血管等造成损伤,如果不及时加以治疗,可能导致脑卒中、冠心病、肾功能衰竭等严重并发症。”市中心医院神经内三科副主任范崇桂结合临床经验,为大家详细讲解如何正确防治高血压。

范崇桂介绍,目前,高血压、冠心病已经成为中老年群体常见疾病,但很多人并不知道自己患有高血压,还有不少高血压患者不以为意,不积极治疗。范崇桂认为,之所以出现这种情况,主要是因为一部分高血压患者会有头晕、头痛、脖子发紧、手指发麻、失眠等非特异性症状,而另外一部分高血压患者没有明显不适症状。

对此,范崇桂解释说,高血压通常呈阶梯式缓慢上升,这一慢性疾病过程容易让患者耐受,导致患者感觉不到明显不适症状。不过,没有症状不等于没有危害。高血压不仅会对心脏、大脑、肾脏等重要器官造成损伤,还会增加心血管疾病、中风、肾衰竭等严重并发症的风险,这也是高血压被称为“无声杀手”的原因。

血压多高需要引起重视?范崇桂介绍,国家卫生健康委提示,血压超过130/80mmHg以上,就应当密切关注;未使用降压药物且非同日3次血压超过140/90mmHg,即可诊断为高血压,应当尽早开始生活方式干预,并遵照医嘱进行药物治疗。

范崇桂提醒,情绪易激动者,工作压力大者,有家族病史者,盐摄入过多者,嗜酒者,这五类人易发高血压。

一部分患者在确诊高血压后,就把控制血压交给了降压药物,生活方式基本不变,这是错误的。范崇桂表示,对于高血压患者来说,最重要的是进行生活方式干预。限制钠盐摄入,低盐低脂饮食;加强体重管理,有效减轻体重,是预防和控制高血压的重要措施。要知道,肥胖不仅会增加心脏负担,还会导致胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题,进而促使血压升高。此外,吸烟会增加心脑血管疾病的风险,建议戒烟;大量饮酒会使血压升高,建议高血压患者不要饮酒;适量运动可以降低交感神经的活性,缓解紧张情绪,减轻高血压发生的风险;规律作息,避免过劳、兴奋与精神长期紧张,保持情绪平和,可以有效预防血压上升。①5