

国庆假期过后,机票、酒店、餐饮、景区门票价格大幅下降

这波“跳水价”让“错峰游”很划算

本报讯(记者 魏巍)“国庆假期后,旅游热度降低。机票、酒店、餐饮还有景点门票都降价了,此时正是高性价比出游的好时机!”10月14日,中心城区一家旅行社里,准备请公休假外出旅游的陈女士高兴地说。

国庆假期结束,不少热门航线机票价格大幅下降。对于想要“捡漏”的旅客,正是错峰出行好时机。

10月14日,记者查询携程、去哪儿等平台发现,10月17日南阳姜营机场直飞厦门高崎国际机场,经济舱票价为346

元,相当于2.7折。而南阳到厦门没有直达的高铁动车,使得乘坐飞机出行更具吸引力。

同样,10月17日南阳姜营机场直飞深圳宝安国际机场,经济舱最低票价为407元,相当于3.1折。而南阳到深圳没有直达的高铁动车。

另外,10月17日南阳姜营机场直飞昆明长水国际机场,经济舱最低票价为610元,相当于4折。而南阳至昆明的高铁二等座票价是744.5元,花费的时间也更长。

除机票价格下降外,国内航线燃油附加费自10月5

日(出票日期)起下调,这也是今年以来国内航线燃油附加费第三次下调。调整后成人旅客的国内航线燃油附加费征收标准为800公里及以下航段,每人每航段收取10元;800公里以上航段,每人每航段收取20元。与调整前的标准相比,分别降低了20元、30元。

业内人士表示,出境游需要提前1至2个月准备办理旅游签证。进入冬季,国内赴欧洲机票价格及当地酒店价格普遍回落,赴欧洲旅游价格将出现显著下降。③1



百姓点击

秦豫两地诗人聚首南阳 共话诗词创作

本报讯(记者 王渊博)日前,陕西省诗词学会一行10余人来到南阳,开展诗词文化交流研讨活动。

活动期间,陕西省诗词学会会长刘炜评一行和河南省诗词学会女工委、南阳市诗词学会、南阳市女子诗社的10余位会员,共同参观了南阳市博物院、汉画馆、卧龙岗、花洲书院、医圣祠等文化景区。在南阳这座充满历史气息、文化底蕴深厚的古都,诗人们领略了古代文人的智慧与情怀,感受到中华传统文化的厚重与博大精深。

“秦豫诗韵 共话发展”当代诗词发展研讨会上,双方诗友就当代女子诗词创作中存在的问题、诗坛格局与未来发展趋势、创作现状与前瞻、流派建设、入史问题、与其他艺术的结合、诗坛与诗词文化等六个议题进行了深入交流,纷纷阐述了自己对诗词的认识与观点。

期间,双方还互赠书籍和书画作品,双方表示,今后将进一步加强两地之间的诗词文化交流,进行诗词研讨活动,提升诗词创作水平,为宣传推广中华诗词传统文化作出应有的贡献。

此次诗词文化联谊活动,不仅推动了兄弟诗词学会之间的学会研讨,还加强了省际之间的文化交流。③1

秋意渐浓,天气转凉,市中心医院专家温馨提醒——

防寒保暖 谨防四种高发疾病

□本报记者 王渊博 通讯员 张馨月

素有古语“白露不露身,寒露不露脚,三九补一冬,来年无病痛。”寒露已至,天气由凉爽向寒冷过渡,随着露水的增多,气温逐渐降低,人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状,很多疾病潜伏已久,蠢蠢欲动。市中心医院中医科主任李向辉提醒您:谨防四种高发疾病缠身。

防范脑血栓疾病

“每到气候变冷,患脑血栓的患者就会增加,这和天气变冷、人们的睡眠时间增多有关,因为人在睡眠时,血流速度减慢,易形成血栓。”李向辉解释,《素问四气调神大论》明确指出:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”“早卧”以顺应阴精的收藏,“早起”以顺应阳气的舒达,有助于避免血栓的形成。除此之外,还应注意日常补水。脑血栓患者要经常饮水,睡眠前饮水可以稀释血液。建议这段时间早睡早起、适量运动,户外运动选择慢跑、快走,不要出太多汗,运动要循序渐进。平时注意调节情绪,保持良好的心态,宣泄积郁之情,培养乐观豁达之心。定期就诊,进行预防性治疗。

防范哮喘

李向辉介绍,每年的九月、十月份是哮喘病的高发季节,其次是冬季、初春和梅雨时节。秋季是一年冷空气中活动较为频繁的季节,依中医理论,哮喘病,一旦气候变化,就容易引起发病。所以,应当关注天气变化,深秋时还要及时增加衣被,避免受凉,早晚出门戴上口罩,以减少冷空气的直接刺激。

古人云:“秋之燥,宜食麻以润燥。”此时,应多食用芝麻、糯



米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物,同时可增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等食物的摄入,以增强体质。少食辣椒、生姜、葱、蒜等辛辣刺激性食物。如果持续出现打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等先兆症状,应及时就医。

防范关节类疾病

寒露过后,天气由凉转寒,每逢冷空气过境,伴随而来的是降温、大风或降雨,这种突变的气候,极易诱发老年性膝关节骨性关节炎,俗称“老寒腿”。膝关节骨性关节炎主要是关节软骨的病变,在中医学中,老寒腿属于痹症范畴,是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络,使气血运行不畅所致,有天气愈冷愈痛的特点。

李向辉提醒,在这个季节,要特别注意膝关节的保暖防寒,穿厚些的衣服和袜子,多用热水泡脚。进行合理的体育锻炼,如太极拳、慢跑、体操等,以身体舒服、微有汗出为度。不建议用护膝给膝部保暖,因为护膝弹性很大,用在膝部会影响血液循环,使膝部的活动更加困难。一旦发生

风湿类关节炎,应及时到医院治疗,以免病情加重。

防范胃肠道疾病

寒露之后,气候转凉,人们的食欲随之旺盛,导致胃肠功能负担加重,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱。如果继续生食大量瓜类水果,或直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,就可能发生腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病。原有胃肠疾病的患者,症状或有所加重,就是大家常说的犯老胃病。

李向辉建议,此时要适时增加衣物,防止腹部受凉。注意合理饮食及合理安排作息。多参加户外运动,改善胃肠道的血液循环,提高胃肠道对气候变化的适应能力。与此同时,胃肠道疾病患者还要戒除烟、酒,不吃过冷、过烫、过硬、过黏的食物。

“胃肠疾病与人的心理、情绪息息相关,过度的忧愁、悲伤、恐惧、紧张、愤怒都可能导致胃肠疾病的发生。因此,保持心情愉快、心态乐观,就显得尤为重要。”李向辉强调。③1

市城管局举办书法活动 “书香城管”展风采

本报讯(记者 陈书洁)日前,市城管局举办“墨舞国庆 笔颂华章”书法活动,营造“书香城管”浓厚氛围,持续擦亮“宛美城市绣花针”党建品牌,激发局系统干部职工建功城管的热情,大力弘扬“忠诚担当、守正创新,追求卓越、勇争一流”的城管精神。

此次活动共收集到86幅书法作品,并特邀南阳市知名书画家书写8幅作品。在书法展中,城管系统干部职工展示了各种风格的书法作品,从楷书的工整严谨到行书的流畅自如,从草书的奔放不羁到篆书的古朴典雅,表达了对伟大祖国的美好祝福,传达了城市管理工作者丰富的精神世界和对美的不懈追求,充实了“书香城管”内涵,提升了城管队伍的文化素养和艺术修养,为城市管理工作注入了新的活力,为持续全力打造净美、安全、智慧、韧性城市提供了强大的精神力量。③1