

**健健康康过十一**

**吃喝有节制 玩乐应有度**

**编者按**

山河壮丽,岁月峥嵘;神州奋起,国家繁荣。快了!金秋时节,大家期待已久的国庆长假将款款而至,这个假期足以让忙碌了大半年的人们尽情放松身心,选择丰富多彩的方式为祖国的“生日”喝彩。本报特派记者兵分几路,从医疗、交通、安全、旅游等方面采访相关部门,为您提前打探节日资讯,特别交代注意事项,精心绘制节日看点,祝您健康康康、顺顺利利、平平安安、开开心心过十一!

本报记者 段平

国庆长假里,人们将从平日繁忙的生活中解脱出来,放松心情,选择不同的方式度假。记者昨日采访了有关部门和专家,搜集了一些假日注意事项,为大家健康快乐过节提供参考。

**健康玩乐有节制**

人们在享受长假快乐的同时,由于生活不规律,往往会出现各种各样的“节日综合征”。对此,市中心医院急诊内科主任张传耀建议大家,在乐

享假期的同时,合理饮食,作息有规律,娱乐应有度。

节日期间,许多人上网、玩麻将通宵达旦,废寝忘食,常会出现头昏、头痛、眼花等不适症状。为此,张传耀建议,假期应保持有良好的作息习惯,不要刻意延长和缩短睡眠时间,晚上睡觉不宜过晚,一天睡眠时间以8小时为宜。

不少人会选择在长假期间外出旅游,但若行程安排过紧,旅途劳累,则会带来不适。张传耀认为,外出旅行最好随身携带一些常用药物,如感冒药、止泻药、藿香正气水、清凉油等,慢性病患者外出时应按时服药。

节日期间,人们欢聚宴饮,暴饮暴食时有发生。张传耀建议,太油腻、太辛辣、太甜的食物不宜摄入太多,否则会增加肠胃负担,引发各种胃肠疾病。节日期间需注意荤素搭配,掌握好膳食平衡;外出就餐应注意饮食卫生,饮食适宜。

**各大医院均应诊**

节日里若发生意外或突发疾病也不用慌张,我市各大医院门诊、急诊照常应诊。

国庆期间,市直各医疗机构普遍实行“无假日门诊”;急诊科室实

行24小时应诊,备足救治药品。同时各大医院将加强急诊科室、手术室等医疗技术力量的配备,保证急诊科室、入院、手术与重症监护病房“绿色通道”的畅通。

市120急救指挥中心主任刘岩告诉记者,节日期间,该中心实行一天四班倒制度,每班安排3名接线员坚守热线。

**健身场所免费玩**

节日期间,我市部分体育场馆免费向公众开放。

市体育场室外足球场、田径场全天候向居民免费开放;室外网球场每天6时至9时、13时至17时向居民免费开放;5个室外篮球场全天候向居民免费开放。

市游泳馆内外的乒乓球馆每天7时至9时、14时至16时向居民免费开放,武术馆每天7时至9时、14时至16时向居民免费开放。

市体育中心外场的篮球场、儿童乐园、健身广场、健身服务区全天候向居民免费开放,网球场每天6时至9时、13时至17时向居民免费开放。

李宁体育园将在长假期间开展亲子嘉年华活动,参与者以家庭为单位,可免费参加趣味运动等活动。

**中华“健康快车”白内障专家到南阳**

北京大学二附院眼科专家陶勇博士受中华“健康快车”委派,于2013年10月19日—20日赴中华“健康快车”白内障治疗中

心——南阳市第九人民医院开展白内障超声乳化手术,请白内障患者莫失良机。

15937708302 13503878736  
 地址:南阳市百里奚路1169号(乘10路公交车到铁路医院站即到)②10  
 预约电话:63082747

**金玛特工厂店**  
**国庆来了 巨惠全城**  
 9月27日至10月7日  
 惊天大促狂购  
 1949—2013 热烈庆祝中华人民共和国成立64周年

**国庆巨惠·六重豪礼酬宾**  
 THIS MAJOR FIVE HEAVY HAO LI HINGES

**豪礼一重** 超市内场 满68元送30元礼券  
 10月1日—3日 顾客在超市内场购物满68元,即送30元礼券。活动详情请见店内明示。

**豪礼二重** 超市外场 满100元送100元礼券  
 10月1日—3日 顾客在超市外场购物满100元,即送100元礼券。活动详情请见店内明示。

**豪礼三重** 均一价更实惠  
 9月27日—10月7日 国庆特供1元、3元、5元、15元均一价特惠商品。

**豪礼四重** 放心馒头会员免费送  
 9月27日—9月30日 每天上午10:00和下午5:00两个时段 顾客持金玛特工厂店会员卡即可到活动处免费领取放心馒头一份,每天200份,数量有限,先到先得,送完为止。

**豪礼五重** 激情国庆大抽奖!  
 10月1日—5日 顾客在超市内场购物满58元或在超市外场购物满98元,即可到活动处参加抽奖活动。  
 (奖项:大小家电、小家电、儿童玩具、黄金珠宝等)抽奖不中奖即送小礼品一份,中奖小礼品多抽多送。

**豪礼六重** 超值换购得好礼!  
 9月27日—9月30日 顾客在超市内场购物满48元:

<b>+1元</b> 金玛特定制 6000+条装抽纸(1包)	<b>+3元</b> 思念香葱地锅饼 佳佳乐6.0只装茶杯(二选一)
<b>+5元</b> 高一达多利 高彩手抓饼盒 小宝贝纸尿裤(二选一)	<b>+10元</b> 口福威发粉 互泰1?+2送纸(二选一)

地址:工业北路1280号金玛特工厂店(陆德筑机原址) 团购热线:61383688 招商热线:61383888

**中西部旅游网 10月1日开通上线**

本报讯 10月1日,中西部旅游网(zx.01ny.cn)将开通上线。该网由豫鄂皖陕四省旅游宣传推介协作区主管,南阳网主办。

网站以豫鄂皖陕四省30地市为核心,前期(两年内)依托涵盖省市旅游资源和报纸网络媒体宣传推介进行快速发展,后期(两年后)扩展到中西部地区(中部:山西、安徽、江西、河南、湖北、湖南;西部:陕西、内蒙古、

广西、重庆、四川、贵州、西藏、甘肃、青海、宁夏、新疆)。

网站开设旅游景区形象展示及网上门票订购、旅行社形象展示及线路预定系统。旅游景区形象展示以省、市、县三级对景区进行纵向分类,以自然风光和人文地理为横向分类,给每个景区免费开设一个网站,由首页、信息发布、景区介绍、联系电话、在线QQ、电子地图、网友点评打分

等组成,并可链接自己的旅游网站。旅行社形象展示以省、市两级纵向分类,并可链接自己的旅行社网站,其他内容与景区形象展示相同。选择网上预定线路的游客,可通过在线支付系统预交款项。网站开通之际,欢迎各景区、旅行社免费入网。(王方舟)

本版编辑 李清玉 范志钦

**China unicom 中国联通**  
**热烈庆祝联通 iPhone5s/5c 首发上市**  
 超前空前,精彩在沃;生来多彩,精彩在沃!热烈庆祝联通iPhone5s/5c首发上市!全面支持联通21M极速网络,不一样的网速,不一样的精彩体验!好马配好鞍,好手机配好网络。广大用户即日起可在联通网上营业厅、南阳联通各营业厅及连锁卖场等全部授权网点选购。详询10010。  
**上网快 就选沃**

**南阳日报社第19届车展**  
 暨2013年秋季汽车文化节10月1日盛装开幕

2013年10月1日—3日  
 地点:南阳体育场(鸟巢)

**国庆来“鸟巢”,购车最实惠!**

首次的尝试,最大的场地  
 世界旅游大使风采展示 品牌汽车新车发布  
 靓车美女全城巡游活动 名车团购砍价会  
 文艺演出(外籍演艺 美女不倒翁等)  
 幸运抽奖(全城派发20万张参观券即抽奖券,每天规定时间免费抽大奖)

主办单位:南阳日报社  
 承办单位:南阳隆之源展览展示服务有限公司  
 协办单位:世界旅游大使选拔赛南阳赛区组委会、南阳郭璞模特艺术中心

**中国移动通信 CHINA MOBILE**  
**华为G610新机上市**  
 预存1199元话费即可0元购,最高送8.4G流量!  
 5.0英寸高清大屏  
 1.2GHz四核处理器