

聚焦“十三五”，卧龙在行动——

南阳网系列采风活动首站启动



社区居民在图书室看书 周星宇 摄

为展示我市各县区促进文化大发展、经济大繁荣的重要举措、重大进展和突出亮点，展示各县区各领域体制改革的阶段性成果，为实现全市“十三五”宏伟蓝图营造良好的网上舆论氛围，南阳网特开展聚焦“十三五”系列采风活动，首站“聚焦‘十三五’卧龙在行动”采风活动于9月22日在卧龙区七一街道正式启动。

当日，南阳网采风团成员深入卧龙区七一街道和卧龙岗街道，探访文化服务中心、背街小巷和高校周边市场，用镜头记录改变和新生，倾听社区居民、商户和大学生的心声。

伴着社区居民韵味十足的戏曲声，采风团走进七一街道综合文化服务中心。“服务中心设施全、服务好，我经常来听戏、唱歌、看书、画画。这里还有绿色网吧、文体活动室、文化广场等，经常举办书画展、道德讲堂、学习讲座等活动。”在该中心二楼图书室看书的谢兰英高兴地说，“平时街坊们有不清楚的政策都会来这里咨询。谁家有困难，社区也都会援手帮助。”

“双创”以来，家门口的路平整了，路灯亮了，背街小巷更绿更靓，居民生活环境大大改善，而且文明素质也提高了，不再随手乱扔垃圾，言行举止更得体，邻里间也更和谐了。”曾楼社区副食巷居民法金保乐呵呵地说。汉画社区同样变化喜人，一条条通畅整洁、面貌一新的背街小巷让居民心里畅快了，也为城市增添了亮色。容纳百余商户的十二里河市场人流如织，秩序井然，“市场的环境更加舒适、卫

生了，比以前来逛的次数更多了。”一位大学生说道。

据了解，“聚焦‘十三五’卧龙在行动”采访活动，将深入卧龙区19个乡镇(街道、景区)，关注历史文化、自然风光、经济社会发展等方面的亮点，特别是“双创”活动开展以来，取得的新进展、新成就，重点围绕和谐社会、文化旅游、人民生活、发展成就进行采访报道。

采风活动将开设专题网站，在南阳网、南阳新闻网、卧龙网首页显著位置通过文字、图片、视频等形式进行全方位报道；在南阳日报“新媒在线”版和南阳晚报“南阳网视窗”版设立专栏，对相关报道予以刊发；南阳网“两微一端”及手机报将同步发布活动动态。

(魏 森)



红包有陷阱 网友需小心

如今，越来越多的网友使用微信发红包、抢红包，成为时下流行的互送祝福方式，但一些不法分子也借此设下陷阱，让不少网友蒙受损失。在此，编者梳理了几类微信陷阱，提醒广大网友提高警惕，注意保护个人信息。

“抢红包套信息”。微信抢红包，一般点击就能领取，且自动存入微信钱包，无需填写个人信息。抢红包时，如果遇到需要点击陌生网站链接、输入个人信息或者扫描二维码，市民就要谨慎了。

“AA红包”。在微信红包

中，有一种有“AA收款”功能。不法分子对该功能进行伪装，在收款留言处，把“AA收款”写成“送钱”，然后向微信群发送。收到这样的微信红包，凡是需要输入密码的即是骗局。

“合体抢红包骗局”。一些商家开展“合体抢红包”活动，要求参与者抢得一定金额的红包后，要邀请更多好友“合体”，才能抢到金额更高的红包。据分析，这类活动多是商家为“吸粉”而借红包样式进行的营销推广活动。

(张 志)

免费看房团 要你来报名

您是否为选房难而苦恼？是否为买房而忙得焦头烂额？您是不是还在为看房而奔波于各大楼盘之间？是否为优惠而找人？南阳房产网为感恩回馈广大网友、微友长期的大力支持，特推出“南阳房产网2016秋季免费看房团”活动。

参与看房团的朋友们既能享受全方位的贴心看房服务，还能享受到超低价的购房优惠！看房还有精美礼品相送。即日起接受报名，凡满十八周岁以上六十周岁以下均可报名。9月30日(星期五)上午8时30分在南阳宾馆南门集合。详情请关注官方公众微信nyfc88。

本期推荐房源：梅溪新天地。由南阳市盛轩置业有限公司倾力打造的梅溪新天地位于中州路与广场南街交会处东北角，商业繁华，广场南街、金马特仅一路之隔；交通便利，火车站、汽车站仅5分钟路程，1路、11路、25路、29路公交车均可直达；名校环伺，旁边有卧龙实



(网络图片)

验幼儿园，市十四小(学区)，市十三中(学区)；医专附属医院，胸科医院，骨科医院均在附近。现推出珍藏房源若干套，40-120平方米，价格优惠。五证齐全，即买即住。

希望更多的网友加入到我们的活动中来。有意愿买房者欢迎您成为南阳房产网的会员。参与南阳房产网看房团，让您选到称心如意的房子，享受南阳房产网给您购房带来的各种实惠。

扫描下方二维码，即可参加

免费抽奖活动。每期随机抽出三名活动参加者，获奖者即可到七一路日报社院内3号楼四楼领取一张100元的话费充值卡；每期随机抽出3名幸运者，获奖者可以到南阳网参加微信K歌大赛。详情请登录南阳房产网(网址:fc.01ny.cn)报名。

(张中科)



你被这些谣言 忽悠多久了

网络谣言对日常工作、生活的影响是巨大的。要守好网络这片净土，只要网友坚守自律，不造谣、不传谣，对那些蛊惑人心的不实信息坚决进行反击，净化网络环境。很多网络谣言的判断和辨别，并非是什么技术难题。今天编者在这里集纳了一些网络谣言，以供大家参考。

1. 自种蔬果就安全

谣言：越来越多的市民会自己租地种些时令蔬菜，不施农药和化肥，且认为这样就可吃上零污染、纯绿色的有机蔬菜。

真相：但这样的“有机农产品”并非绝对安全。有机农业不是不使用化肥，而是使用有机肥，有相当一部分的有机肥来自家禽、家畜和人的粪便。如粪便中含有病菌、寄生虫虫卵，会污染农产品。生吃农产品或没煮熟就食用，会使食用者食物中毒或被寄生虫感染。施用粪便肥料还隐藏着抗生素滥用的问题。

2. 饭后用牙签剔牙

谣言：很多人吃饭时塞了牙，都习惯用牙签剔除，但牙签很容易造成牙齿和牙龈损伤。

真相：长期塞牙的人容易患龋齿、牙龈组织发炎坏死和牙槽嵴缺损，但牙签不仅容易造成牙损伤，还可导致牙间隙增大，反而加重塞牙程度。

3. 血脂高不能吃蛋黄

谣言：蛋黄中的胆固醇含量很高，因此一些血脂高的人不敢吃鸡蛋，或只吃蛋白不吃蛋黄。

真相：其实胆固醇是维护人体健康所必需的营养物质，蛋黄中除了有胆固醇外，还含有丰富可调节和控制血胆固醇的物质——卵磷脂。如一个人摄入的胆固醇多，肝脏产生的胆固醇自动就会减少；如吃得少，外源性的胆固醇几乎为零，肝脏就会拼命制造胆固醇。因此，一些长期吃素食、通过膳食摄入胆固醇很低的人也可能出现血胆固醇增高的情况。

(张 志)