

“消暑申城夜”系列报道之一·运动篇

夏练三伏 挥汗如雨动起来

编者按:火热盛夏,不少人都选择了“昼伏夜出”,白天如非必要的外出,很多市民都选择待在空调屋里避暑降温,街道上人少了,整个城市稍显“冷清”。但是,一到晚上,市民丰富的夜生活开始让整个城市“热闹”起来。从今日起,本报推出“消暑申城夜”系列报道,以期对市民的夏夜生活进行记录,并提供参考。



市民在篮球场上挥汗如雨

信阳消息(首席记者 韩蕾)“晚上河边打篮球,去不去?”“晚上7时30分,沿河道跑步,走起。”……最近这段时间,我市一直处于高温天气,白天大家不愿意出门,但是到了晚上,不少市民都会选择约上朋友,开始自己的“健身大计”。

昨晚7时30分左右,记者来到位于浉河公园附近的信高操场看到,400米的塑胶跑道上早已“人满为患”,有的在跑步,有的在快走,有的在散步。操场中间的篮球

场,喜欢打球的市民正在“挥汗如雨”,操场旁边的空地上,有些市民正在打羽毛球。“之前我一直都是在公园锻炼,主要是散步。上周,被朋友拉到这里跑步了。”正在快走的市民王女士笑着对记者说,“原本想着天热,人不会特别多,但是来了才发现,人很多,而且大家锻炼热情很高,像我这样‘三天打鱼两天晒网’的,都不好意思偷懒了。”

除了信高大操场,沿河道、百花园、奥林匹克公园、

室外篮球场等空旷、空气清新的地方都成了健身爱好者的去处;在浉河南岸和北岸,时不时就能看到带着耳机、穿戴着专业跑步装备的夜跑爱好者;在百花园,穿着轮滑鞋的小朋友也不甘示弱,在夜色下苦练技术……

“快,传球。”“这边,这边……”在浉河北路的篮球场上,穿着统一队服的两队人,正在激烈“拼杀”,虽然每个人都是大汗淋漓,但是丝毫不影响比赛的激烈程度。三分球、后仰跳投……让现场观众看得直呼过瘾。

“俗话说‘冬练三九,夏练三伏’,虽然比不上专业运动员,但至少锻炼一下,出出汗,对身体还是有好处的。”比赛结束后,市民李先生对记者说。

想把身体锻炼好,练就超强的身体素质是很多市民的心愿,但是,夏季运动还是要把握运动量。同时,夏季健身也要注意掌握时间和方式,如果因为锻炼有误而损害健康,那就有点“得不偿失”了。

清理拉黑网友可大幅节省空间?

这是个谣言!

信阳消息(首席记者 李亚云)“我也试试看,又删了12个人,节约了94M的空间!不要让拉黑你的人占用你的空间,您也试试吧,复制我的消息,找到微信里的设置,通用,群发助手,全选,复制粘贴消息发送就行,谁的名字变色了,删掉就行!”近日,不少市民朋友圈里不断有人发来类似的信息,有市民反映称自己朋友圈内一天多达几十人转发这条微信。记者了解到,该消息的“疯传”引起了腾讯官方的关注,并站出来辟谣称该消息是假的!

记者注意到,其实这条“清理拉黑网友”的微信由来已久。早在去年就在朋友圈中出现过,只不过今年又加了一句“又删了12个人,节约了94M的空间”的话,更有迷惑性。记者通过实验发现,在微信中,并不能通过群发微信的方式查找拉黑自己的好友。

不少市民对“清理拉黑网友能节省空间”这一信息心存疑问。据了解,具体来说,好友的存在与手机空间并无必然联系,微信占用的内存大多都是聊天消息、朋友圈缓存。决定内

存多少的不是好友数量,而是和他们的聊天消息多不多,一个长期不联系的好友只是为你微信好友总数里增加了一个数字。相反,好友如果经常给你发视频、图片,那么这些图片和视频就会存于手机内存里,占用手机空间。相关技术人员建议,手机越用越卡是因为手机可用空间越来越少,定期清理微信缓存数据可以让微信使用更顺畅,如果重要数据不能清理,可以先进行数据备份。

要想确认微信是否已被对方拉黑,可以采用“给对方发消息、发起群聊”的方法来判断。当好友给对方发消息时,在消息左侧出现红色警示符号,下方显示“消息已发出,但被对方拒收了”提示字样。在微信中点击“视频聊天”中的“视频聊天”或“语音聊天”时,将会出现“对方把你加入了黑名单,不能视频聊天”或“对方把你加入了黑名单,不能语音聊天”的提示字样。此时说明对方将好友“加入黑名单”,好友打开对方“个人相册”后在对方头像和昵称下面只能看到一道横线。

陌生人敲门问“你爸爸在家吗”?

这是个误会!

信阳消息(见习记者 李倩)近日,信阳一网民李某发布的一则“夜晚有陌生人敲门,先是问你爸爸在家吗?再说是来拿钥匙的,让开门。后来打电话问爸爸,爸爸说根本没有这回事”的消息在朋友圈、微博等渠道传播,一时间引发市民不安,经公安部门调查澄清事实,请市民勿对该事件再进行传播。

8月1日,“信阳网警”微信公共账号发布信息来澄清事实。经公安部门核实:2016年7月28日晚21时许,家住平桥某小区的李某独自在家,一男子敲门称是其父亲让来拿钥匙。李某随即拨打电话向父亲核实,父亲说没有这回事,随后敲门男子离开。经民警查证,得知敲门男子(孙某)当晚在李某楼下邻居(董某)家中吃饭,

饭后孙某将钥匙遗忘董某家中,在返回董某家拿钥匙时误敲了5楼李某家门。

市民王女士看完“信阳网警”发布的澄清信息之后说:“我是自己一个人居住,当时看到这样的信息我也是吓了一跳,因为不清楚到底是真是假,我没选择转发。现在终于知道原来事情的真相是个‘乌龙事件’。以后大家对于不清楚信息来源的信息不要再转发了,因为很容易引起恐慌。”

“信阳网警”提醒市民遇到此类情况时,要提高自我防范意识,保持警惕心,不要轻易相信陌生人,有被侵害可能的要及时报警。而对于没有核实的信息不要随意在网上发布,容易引起社会不安,这种行为是触犯法律的,不要好心办坏事。



民心社区解民忧

8月2日,浉河区五里墩办事处民心社区联合居民代表协调、聘请专业疏通员,疏通解决居民楼出现的下水道堵塞、化粪池漫溢的问题。“这下可好了,问题得到解决了,我们再也不用捂着鼻子出门了。真是感谢社区的工作人员。”居民张大爷说。图为工作人员正在疏通下水管道。

见习记者 李倩 摄