

广东省武术进校园试点工作茂名出好成绩 茂名市洪拳研究会主教练获“突出贡献奖”

茂名晚报讯 记者黄楚凡 通讯员李根 1月10日,在国家体育总局武术运动管理中心,委托广东省武术协会给全省推广武术进校园试点学校授牌的表彰大会上获悉,茂名市洪拳研究会主教练黄文灯获得“突出贡献奖”殊荣。我市另一运动员王军杰也被评为武术进校园“先进工作者”。为茂名武术界增光添彩,也是“好心茂名”建设的成果之一。

据介绍,全国武术进校园试点工作从去年10月开始启动。该项工作是国家体育总局青少年体育司、武术运动管理中心深化体教融合、引领学校体育改革的一项重要举措,旨在充分发挥武术项目所特有的文化与教育功能,使青少年在武术运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,进一步普及中华传统武术、培育体育事业后备力量,为建设体育强国筑牢基石。

市洪拳研究会主教练黄文灯,接到相关任务后,在市教育局、学校、研究会等领导和行家等的大力支持鼓励下,不辞劳苦,深入开展一系列武术进校园的活动。他根据不同学校不同年龄段学生身体素质和特点,以“广东省武术协会校园武术操”为指引,结合洪拳特色,以传统拳法为技术基础,以学校师生最易掌握的广播体操为载体,用做操的时

间,以做操的形式,练习武术。每次到学校开展武术训练,他必到现场,一招一式认真严谨示范带教,绝不马虎应对。由于新颖有趣,易学易懂,有传承有底蕴,受到师生普遍欢迎。目前,市区及周边已有新世纪学校、市农林科技职业技术学院及化州市区十多间中小学幼儿园加入了授牌学校。位于市区的体校、健康学院及周边十多间大中小学学校和幼儿园,现已开展武术进校园的活动。

黄文灯是我市茂南区鳌头镇人,自幼跟随粤西洪拳宗师黄庚习武,至今已有二十年,2019年正式拜黄庚师父为师,成为他的关门弟子。黄文灯天资聪明,勤奋好学,不管是寒冬腊月,还是三伏酷暑,苦练不辍。日积月累之下,通过黄庚、黄良等多位名师悉心教导,将洪拳练到功法全面,技艺精湛,深得真传。多次参加全国全省武术比赛均获得优异成绩。2022年在广宁县“武术进校园”教练员培训活动中他被评为优秀教练员。2024年参加香港国际武术比赛,荣获三项全能第一和“最佳运动员”称号。

现担任广东省武术协会洪拳专业委员会 段位推广部副部长兼茂名分会会长、茂名市洪拳研究会常务副会长,



市洪拳研究会和林伟龙武术馆主教练、茂名市武术协会常务委员、中国武术六段、国家二级社会指导员、国家一级洪拳考评员等。现有武术馆学员100多人,有200多人通过中国武术段位考评,

馆内学员多次参加国际赛乃至全国、省、市武术比赛中累计荣获1500多枚金牌,700多枚银牌,500多枚铜牌等优秀成绩,是茂名地区培养起来的新一代优秀武术人才之一。



春节将至,市区的花街年货市场开张迎客。1月10日,在市区的江东北路和大园四路的年货市场,红灯笼、福字、春联、年花等商品琳琅满目,市民开心选购年货,喜庆氛围扑面而来,年味越来越浓。

茂名日报社全媒体记者李颜东 摄



提高群众反诈防诈能力 守护群众“钱袋子” 农行茂名茂东支行在行动

茂名晚报讯 记者谭斯惠 通讯员何春红 为深入贯彻落实打击治理电信网络诈骗和跨境赌博违法犯罪工作,切实做好人民群众安全防范教育,营造学习反电信网络诈骗知识、拒绝跨境赌博的良好氛围,近期,农行茂名茂东支行积极组织辖内网点开展打击治理电信网络诈骗和跨境赌博集中宣传活动,旨在提高群众识骗、防骗能力。

此次活动,该行主要采取网点与户外相结合的宣传方式。一是充分发挥营业网点宣传“主阵地”作用,在营业厅装上吸顶音箱循环播放反诈宣传音频,并在LED屏幕滚动播放防范电信网络诈骗视频,同时张贴宣传海报、摆放宣传资料,在大堂设置反诈宣传咨询台,为前来办理业务的客户讲

解跨境赌博的危害及电信网络诈骗的常见手法和防范措施,指导客户如何辨别正规金融产品服务,正确选择投资渠道。二是充分发挥金融业宣传效能,组织工作人员进社区、进企业,向广大群众发放防范电信网络诈骗宣传折页,指导群众下载安装“国家反诈中心”APP,提高反诈防诈能力,守住自己的“钱袋子”。

本次宣传活动,提高了群众对电信诈骗的防范、鉴别和自我保护能力,营造了全民预防电信诈骗的良好氛围。下一步,该行将继续做好跨境赌博、电信网络诈骗的宣传活动工作,在为地区经济社会发展提供优质金融服务的同时,承担好反诈风险防控的使命责任。

论文

如何设置强密码与防止泄露

茂名技师学院 冯海燕

在信息化时代,密码是我们通向数字世界的钥匙,保护着个人隐私和财产安全。然而,由于忽视密码设置的强度或频繁重复使用密码,许多人面临信息被盗取的风险。

一、强密码的基本特征

要构建一个强密码,以下几点尤为重要:

1. 长度足够长

密码越长,破解难度越大。一般建议长度不少于12个字符。

2. 字符组合复杂

强密码应包含大小写字母、数字和特殊符号(如@、#、\$),使其更难以被暴力破解。

3. 不可预测性

避免使用生日、姓名、常见词汇或简单的数字排列(如123456),这些密码容易被猜测。

二、如何轻松设置强密码?

1. 使用密码管理工具

记住复杂的密码并不容易。借助工具(如LastPass、1Password)可以生成高强度密码,同时安全存储和管理它们。

2. 创造易记但复杂的密码

如果更倾向于自己设置密码,可以尝试“短语法”。例如,从一句容易记住的短语入手,将其转化为密码:

原句:“我喜欢喝咖啡”

密码:W0_Lik3_C0ff33l'

三、防止密码泄露的有效措施

1. 启用双重验证(2FA)

双重验证增加了一道安全屏障,即使密码被泄露,攻击者还需通过额外验证(如短信验证码或动态令牌)才能访问账户。

2. 提高警惕,防范钓鱼攻击

谨慎对待来源不明的链接或邮件,不要随意输入密码。钓鱼网站通常伪装成正规网站以窃取用户信息,登录时务必检查网址是否正确。

3. 避免在公共网络中操作敏感账户

公共Wi-Fi环境往往不安全,容易被黑客攻击。如果必须使用,建议开启VPN来加密网络传输。

四、如何发现密码泄露的迹象?

密码泄露并非总是显而易见,但以下信号可能是警示:

收到未经授权的登录通知或密码重置邮件。

账户中出现异常活动(如未经许可的交易或发帖)。

常用账户突然无法登录。

如发现这些迹象,应立即采取行动。密码安全是保障数字生活的重要基石。通过设置强密码、启用双重验证、防范网络攻击,我们可以大幅降低信息泄露的风险。记住,保护密码就是保护您的数字资产与隐私安全。养成良好的密码管理习惯,将让您的网络世界更加安心无忧。