

新一轮降雨在路上

伴有强对流天气,注意防范

茂名晚报讯 记者冯小飞 通讯员谢韶 据市气象台预计,9日夜间至10日夜间我市将有一次中到大雨局部暴雨降水过程,并伴有短时雷雨大风、短时强降水及局地小冰雹等强对流天气,需注意防范气象灾害风险。

预计,7日,多云,有分散(雷)阵雨,25℃~32℃;8

日到9日白天,多云,局部有短时(雷)阵雨,25℃~33℃。展望9日夜间到10日夜间,有一次中到大雨局部暴雨降水过程。

市气象台特别提醒,关注短时大风、雷电、冰雹等天气,及时关闭门窗,避免户外活动,远离广告牌、临时搭建物等易被风吹动的设施;雨雾天气导致能

能见度下降,驾车需减速慢行,保持安全车距;雷雨期间沿海海面风力显著增强,海上作业船只、滨海旅游及海岛游客务必做好防风避险;本周后期注意地质灾害风险,持续降水易诱发局地山洪、山体滑坡等地质灾害,山区居民及施工单位需加强巡查,及时转移避险。

解锁情绪密码,争当心灵主人 南塘镇社工站开展儿童情绪管理主题活动



活动现场。

茂名晚报讯 记者柯泽彪 通讯员吴昭豪 为帮助乡村小学五年级儿童认识情绪,掌握科学调节情绪的方法,培养积极健康的心理品质。近日,高州南塘镇社工站陆续在多所乡村小学开展了“做情绪的主人”儿童情绪管理主题活动,通过趣味互动、知识讲解和游戏体验,带领近50名儿童开启了一场探索情绪的奇妙之旅。

活动伊始,社工通过动画短片《情绪小剧场》展现了喜、怒、哀、乐等常见情绪的生动形象,儿童们认真观察不同情绪在动画人物身上的表现,比如开心时手舞足蹈、生气时眉头紧皱、难过时眼泪汪汪等等,动画人物夸张的表现力引得孩子们欢笑连连,社工也趁机引导儿童们进行一场“情绪表情模仿秀”。儿童们在原定的小分组内相互配合,模仿屏幕上的情绪图片,或是咧嘴大笑,或是鼓嘴皱眉,在欢声笑语中直观感受情绪的外在表达,儿童们一边模仿一边分享,逐渐意识到每种情绪都有独特的“信号”。

在“情绪调节小课堂”环节,社工结合儿童日常生活,详细讲解了五种实用的情绪调节方法:转移注意力、换个角度看问题、合理发泄、绘制求助网络图和

理智控制。为了让孩子们更好地理解,社工还通过情景模拟、案例分析等方式,引导大家思考在不同情境下如何运用这些方法,孩子们积极参与讨论,纷纷分享自己的“情绪小妙招”。

最受儿童们欢迎的当数“情绪行为大应对”互动游戏,社工准备了写有“开心”“焦虑”“悲伤”“愤怒”等各种情绪的纸片,孩子们随机抽取后,需通过肢体语言、表情或道具表演纸条上的情绪,并说出该情绪可能影响的身体部位(如“生气会让肚子不舒服”“紧张会手心出汗”),再集体讨论对应的调节方法。“感到悲伤时,我会画一幅画,把不开心都画出来!”“我感觉不开心时,会找好朋友倾诉”,孩子们你一言我一语,将课堂所学灵活运用,在合作中加深了对情绪与身体、应对方法的关联认知。

此次活动通过“认知—学习—实践”的阶梯式设计,让儿童在沉浸式体验中理解情绪、接纳情绪、调节情绪,为构建健康的心理防线奠定了基础。南塘镇社工站将继续关注儿童心理健康,开展更多丰富多彩的主题活动,陪伴孩子们快乐成长。

加油员暖心救助车祸伤者

茂名晚报讯 记者柯泽彪 通讯员何东霖 近日,电白区228国道岭门路段发生一起汽车与摩托车相撞的交通事故,造成摩托车驾驶员身上不同程度擦伤。中国石化新华加油站员工及时伸出援手,使伤者得到及时救助。

当天上午9时许,228国道岭门路段车流不断。“砰”的一声,只见一辆汽车斜停在路中央,车辆前方一辆摩托车翻倒在数米外,摩托车驾驶员正坐在地上呻吟,汽车驾驶员和随行人员正不知所措地在路上来回穿行并拨打电话。

据新华加油站站长谢伟健回忆,当时他正在营业室内办理业务,突然听得一声异响,员工便跑进来报告站外出现交通事故,由于当时站内工作繁

忙,他让员工继续开展服务,自己连忙提起反光锥跑向事故现场,引导过往车辆避让并有序缓慢通过,尽量减轻通行压力并避免过往车辆破坏现场并对伤者造成二次伤害。经过问询和初步判断,受伤的摩托车驾驶员手脚部位有不同程度擦伤,在征得伤者的同意后,谢伟健取出应急药箱,为伤者细心地清洗伤口并进行简单包扎,伤情得到一定缓解。事后,双方驾驶员经过沟通和进一步处理,达成一致处理共识。

交警部门提醒市民,每逢节假日,道路出行需求增加,出行时更须提高安全意识。特别是遇到路口时务必提高警惕,注意观察、减速控距,切勿急刹车和突然变道,确保行车安全。

三年“医”路守护 情系银龄安康



志愿者为老年人建立健康档案。

茂名晚报讯 通讯员张裕海 伍慧恩 记者李君平 近日,广东茂名健康职业学院乡村振兴志愿者协会(以下简称“乡协”)与茂名市电白区陈村卫生院共同开展的2025年陈村街道、电海街道65岁以上老人国家基本公共卫生服务项目免费体检活动圆满结束。这场持续三年的“健康之约”,累计为陈村街道、电海街道近8000名65岁以上老人提供全方位健康服务,用“医者初心”与“青春热血”为乡村银龄群体筑起安康防线,书写了“三年‘医’路守护,情系银龄安康”的温暖篇章。

三年“医”路同行,织密健康防护网

自2023年起,乡协便与陈村卫生院携手,将国家基本公共卫生服务项目与医学专业实践紧密结合。该团队由陈村卫生院医护人员及广东茂名健康职业学院医学检验技术、医学美容技术、眼视光技术、卫生信息管理、口腔医学技术等专业的师生共同组成。三年来,700余名志愿者接力参与,为老人提供涵盖体格检查、血糖血压监测、尿尿常规、心电图、B超、中医问诊、眼健康检查等10余项服务,累计建立健康档案8000余份,筛查出高血压、糖尿病等慢性病患者超1600人次,并协助卫生院完成定期随访和用药指导。

据乡协负责人介绍:“许多老人起初对体检有顾虑,但看到报告数据改善后,现在每年都盼着我们来。”乡协团队与陈村卫生院公共卫生服务团队通过“平时宣传—集中体检—跟踪管理”的闭环服务,不仅提升了老年人的健康意识,更让糖尿病、白内障等潜在疾病得以及时干预和治疗。

专业护航,托起“银龄”安康梦

依托医学专业背景,志愿者团队在实践中探索更贴心的服务模式,为老人量身定制饮食调理建议,并利用周末、节假日、假期“三下乡”开展健康随访。

“孩子们每年都来,连我的老寒腿要注意什么我都记得清清楚楚!”72岁的王奶奶指着逐年更新的体检档案,对志愿者的细致服务连连称赞。除了基础检查,志愿者们还用通俗语言解读报告数据,手把手教老人使用电子血压计,将健康管理知识融入日常交流中。

心系群众,守护最美夕阳

从初次参与的青涩到如今的从容干练,志愿者们成长轨迹与乡村老人的健康改善同频共振。一名连续两年参与体检活动的志愿者感慨道:“每次听到‘阿妹,明年还来吗’,就觉得自己在做一件特别有意义的事。”陈村卫生院院长董永涛高度评价这一合作模式:“青年志愿者的加入,既缓解了基层医疗人力压力,也让公共卫生服务更贴近老人需求。”

三年不是终点,而是新起点。据乡协指导老师介绍,协会未来将进一步深入探讨老年人云健康管理模式,把服务延伸至居家养老健康监测、远程问诊等领域,依托智能设备守护最美夕阳红。