



# 茂名市第十一届全民健身徒步活动(高州分会场) 品荔乡千年文韵 览当下振兴硕果

文/茂名日报社全媒体记者 杨海云 陈琴 黄月华  
见习记者陈灵

暖阳铺洒大地,微风裹挟着草木清香拂面而来。身着统一活力蓝服装的徒步市民,如流动的星河穿梭在高州市根子镇的生态画卷里,开启一场集运动活力展现和乡村振兴体验于一体的欢乐旅程。

12月20日上午,“山海同行迎省运 全民助力‘百千万’”茂名市第十一届全民健身徒步活动(高州分会场),在根子镇活力开启。市民们沿着10公里生态线路,沉浸式体验“百千万工程”实施三年带来的丰硕成果,以坚定步伐丈量高州发展脉络,用昂扬姿态迎接2026年第十七届省运会在茂名举行。



徒步线路沿途风光秀美。  
茂名日报社全媒体记者 岑稳 摄



文化志愿者沿途表演。  
茂名日报社全媒体记者 岑稳 姚铭 摄

## 活力启幕 全方位感受乡村振兴新图景

此次徒步活动起点设于高州市根子镇政府广场,上午八点半左右,广场上已是人声鼎沸。市民们或结伴而行,或举家参与,脸上洋溢着对活动的期待与憧憬。启动仪式中,精彩纷呈的暖场节目轮番上演,为徒步之旅注入满满活力。

舞蹈《小城夏天》《电商带货》《爱你》《啦啦操》轮番登场,歌曲《我相信》《早安高州》《节日欢歌》《共圆中国梦》接连唱响。激昂的旋律响彻广场,深情的演绎真挚动人,赢得现场阵阵掌声与喝彩。这些节目既富含青春朝气,又融入了浓郁的本地特色,不仅传递出对高州蓬勃发展的美好祝愿,更点燃了徒步者们的热情,让大家满怀信心迎接接下来的徒步旅途。

上午九点半左右,随着出发号令的响起,徒步队伍浩浩荡荡地踏上征程。本次徒步线路精心设计,从根子镇政府广场出发,途经望仙亭、元坝桥头村、贵妃广场、美荔台等特色节点,最终抵达柏桥服务区(西区)停车场,全程约10公里。线路串联起高州的特色农业、生态旅游与乡村振兴示范亮点,徒步者们沿途可欣赏到漫山遍野的荔枝林、整洁靓丽的乡村民居、清澈蜿蜒的溪流河道等等,感受“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的乡村振兴新图景。

在元坝桥头村,看着一栋栋白墙黛瓦、整洁雅致的农房,市民吴女士说:“这村子好漂亮,房子整齐干净,环境也好,村里还有民宿,特别适合周末或节假日来度假。”“这条线路太赞了,既能健身锻炼又能欣赏美景,还能感受到家乡的巨大变化。”市民李先生则表示,沿途的茂密荔枝林、元坝村的美丽庭院、柏桥服务区的舒适便民……都让他眼前一亮。“今年景色更靓,省运氛围更浓,走起来浑身是劲!”大家边走边赏,用脚步呼应省运号召,也为文明城市添彩。



徒步队伍经过元坝桥头村。  
茂名日报社全媒体记者 岑稳 姚铭 摄



扫一扫  
看视频

## 全民同行 善意与欢笑洒满徒步旅途

徒步路上,全民参与的热情点燃全程!小朋友们成为一道亮眼的风景线:年纪稍大的孩子步伐稳健,在人群中灵活穿梭,年纪小的被爸妈牵着手、抱着走,还有宝妈、宝爸推着婴儿车,让襁褓中的宝宝也加入这场户外派对。沿途家长们趁机给孩子介绍农作物蔬菜,让徒步变成生动的自然课。累了就歇脚补水,同伴一句“加油”又能满血复活,小小的身影透着大大的毅力,全程满是欢声笑语。

各服务点的特色活动,让徒步欢乐升级!元坝桥头村的乐队奏响流行金曲,旋律一响,徒步者们跟着哼唱摇摆;终点的节目展演燃爆全场,表演者们精气神十足,刚劲有力的动作传递出全民健身迎省运的热忱,点燃了每一位徒步者的激情。更有市民自发架起音响开唱,歌声传遍沿途,把欢乐氛围拉满。村民们的热情更是暖心,自发设摊分派凉粉草,清甜解暑的口感让被太阳晒得冒汗的徒步者直呼“如霖甘露”;还有村民摆摊售卖农创产品,特色手作让徒步多了份收获的喜悦。

沿途随处可见互相鼓励的身影,“再坚持一下”“我拉你一把”,简单的话语传递着满满正能量。小朋友们累了,在父母和同伴的鼓励下,或咬牙坚持,或被抱着走完剩余路程,用毅力完成挑战。与此同时,红十字会与茂名日报社共同发起的“护苗润心”公益募捐同步进行,市民们纷纷慷慨解囊,用爱心为文明城市加分,更为青少年心理健康事业贡献力量。

本次徒步活动中,还有一群特殊的身影格外引人注目。一支大型残健融合方阵,汇聚了粤港澳大湾区、清远及高州本地特殊需要家庭、融爱先锋家庭与志愿者近200人,以“徒步+艺术+共融”模式参与活动,将茂名“好心精神”与湾区融合理念相结合,推动社会包容与文明进步。此外,心shine残健共融跑团高州分团也组织一批陪跑员带领残障人士一起参与徒步。“我虽然身体上有一些不适,但在陪同人员的帮助下,我也能参与徒步活动,真的很开心。”何女士说道。

徒步路上,没有你追我赶的竞技,只有互相鼓励的温情。大家走走停停,拍照打卡、分享零食,陌生人间的善意、亲友间的陪伴、孩子们的欢笑,交织成最动人的画面。这场全民参与的徒步盛会,不仅让大家在运动中感受到了荔乡魅力,更传递了快乐与温暖。

## 同心守护 多方力量筑牢安全保障

在此次徒步活动中,公安、医护人员与志愿者们以高度的责任感和无私奉献精神,为活动的顺利开展筑牢了坚实保障。

活动现场,公安干警们身姿挺拔,他们提前制定详细的安全监管与交通管理方案,活动当天,在各个关键路口和路段,有条不紊地指挥交通,确保道路畅通无阻;在人群密集处,严密巡逻防控,及时处理突发情况,为参与者们营造了安全有序的环境。

医护人员们时刻待命,4辆救护车分布在起点、终点和关键服务点,随时准备应对可能出现的医疗状况。让每一位参与者都能安心前行。

志愿者们则如同一股温暖的力量,遍布活动的各个角落。他们统一着装,热情洋溢,从活动前的招募培训到活动中的服务,都认真负责。在乘车点引导秩序,在徒步途中提供帮助,在各个服务点传递温暖,用真诚的微笑和贴心的服务,让参与者们感受到浓浓的关怀。

公安、医护人员、志愿者等,他们虽职责不同,但目标一致。他们齐心协力、密切配合,用行动诠释着责任与担当,为这场全民健身徒步活动增添了一抹绚丽的色彩,成为活动中一道令人动容的风景线。

茂名市第十一届全民健身徒步活动(高州分会场)由中共茂名市委宣传部、茂名市“百千万工程”指挥部办公室、茂名市茂南区人民政府、茂名市电白区人民政府、信宜市人民政府、高州市人民政府、化州市人民政府、中共茂名市直属机关工作委员会、中共茂名市委教育工作委员会、茂名市文化旅游体育局指导,茂名日报社主办,高州市各单位共同协办。高州分会场徒步活动还得到了广东鸿荣建设集团,高州博皇家居建材广场,广东省兴成粮油有限公司,中国移动高州分公司,中国电信高州分公司,中国联通高州分公司,茂名市第十一届全民健身徒步活动主会场指定花生油:香甄甄浓香花生油,唯一指定保险:中国人民财产保险股份有限公司茂名分公司,电白、高州、化州分会场指定饮用水:仲桦泉天然弱碱性水的大力支持。