

周末天晴和暖

早晚寒凉,注意添衣

茂名晚报讯 记者冯小飞 通讯员谢韶 茂名市气象台预计,今明两天晴间多云,早晚寒凉,9到10日受弱冷空气影响,偶有零星小雨,气温稍有下降。气温有波动,注意适时添衣。

预计,7到8日,晴间多云,15℃~26℃;9到10日,受弱冷空气影响,多云间阴天,偶有零星小雨,17℃~24℃。展望11日到12日,多云到晴,白天气温回升,早晚寒凉。

市气象台提醒,周末天晴和暖,适宜外出游玩;早晚寒凉,期间气温有波动,需注意适时添衣保暖。部分时段能见度差,需注意交通安全。未来几天降水偏少,森林火险气象风险

升高,需注意用火用电安全。部分时段沿海海面风力较大,需注意海上作业和海上交通安全。

目前已进入惊蛰节气。茂名天气冷暖交替、早晚寒凉、气温波动大、湿度增加,乍暖还寒,人体容易感到困乏、烦躁、肠胃不适,养生重点在于防春寒、养肝、健脾祛湿。起居上要早睡早起,不熬夜,顺应阳气生发;早晚注意添衣,做好“春捂”,护好颈、腹、脚踝,避免着凉。饮食宜清淡,少酸多甘,多吃山药、南瓜、小米、应季蔬菜,少生冷辛辣;可适当饮用五指毛桃、茯苓、薏米等祛湿汤水。多开窗通风,适度散步、慢跑,增强体质,平稳度过多变的春日。

化湛高速志愿者慰问敬老院

以实际行动续写雷锋故事



志愿者修复监控显示屏。

茂名晚报讯 记者李光耀 通讯员黎壁贤 三月春风和煦,雷锋精神在化湛高速笪桥中心站志愿者们的心中赓续传承。3月4日,一群身穿“湛蓝青春”志愿服的青年志愿者再次启程,他们提着牛奶、象棋,带着扫把、抹布和工具箱,走进了化州市良光镇敬老院,用一次次暖心服务,将春日的温情送到老人身边。

“李爷爷,我们又来看您了!”志愿者们刚踏入敬老院,就看到了正坐在院中晒太阳的李爷爷。老人抬头一看,眼中顿时闪过惊喜:“哎呀,是你们啊!上次那个小伙子呢?他还答应帮我看看监控的呢。”

话音刚落,电工师傅便提着工具箱走上前,笑着应道:“李伯,我在呢!上次您说走廊的监控画面不清晰,我一直记着,今天专程带齐了工具来检查。”说完,他便搭起梯子,仔细查看起摄像头线路。

院子里,志愿者们分工协作、井然有序:有的清扫落叶、清理花圃杂草,有的擦拭门窗玻璃,将庭院内外收拾得一尘不染。几位志愿者围坐在老人身边,耐心地为老人修剪指甲,陪他们聊家常,倾听他们的心声。

厨房里同样暖意融融。揉面、擀皮、调馅……志愿者们与敬老院工作人员一起动手包饺子,分工明确、配合默契。不多时,热气腾腾的饺子便出锅了。大家第一时间将一碗碗软糯可口的饺子送到老人手中,老人们吃得满口香甜,脸上洋溢着幸福的笑容。

镜头转回院内,童师傅仍在梯子上忙碌着,擦拭探头、调整角度、检测线路,又走进监控室反复确认画面质量。“好了!现在画面清晰,也不卡顿了。”“看得清,看得清!这下晚上睡觉也安心了。”李爷爷笑着点头,眼角的皱纹里藏不住满足。

当天,志愿者还为老人们送上了牛奶、象棋等慰问品,用贴心的物资丰富老人的日常生活。敬老院负责人感慨道:“这些志愿者们每次来,都把老人的小事当成大事办,件件有着落、事事有回应,真的很让人感动。”

“上次你说过的,我记得。”一句句朴实的承诺,化作了“湛蓝青春”志愿者一次次奔赴的行动。他们用真情“记得”,用脚步“回来”,将新时代雷锋精神写进老人的笑容里,也写进一路向前的发展征程中。

传统民俗邂逅绿色新风尚

垃圾分类“玩”出文明新意



茂名晚报讯 通讯员柯艳霞 记者刘锋兰 当传统民俗与现代垃圾分类理念相遇,会碰撞出怎样的精彩?3月2日,我市在东荟城举办“垃圾分类闹元宵 绿色环保伴我行”主题志愿服务活动,将传统节日文化与绿色环保理念巧妙融合,营造出既有节日温度、又有文明高度的浓厚氛围。活动以寓教于乐的方式,弘扬中华优秀传统文化,普及垃圾分类知识,倡导低碳、绿色、环保的生活方式,进一步提升市民对垃圾分类的知晓率和参与度。

活动中,来自茂名市城市管理和综合执法局以及茂名市名爱志愿者服务队承接志愿服务队的志愿者们,将此前在生活垃圾分类志愿服务专题培训中学到的专业知识转化为实践,热情投身现场服务,向市民发放垃圾分类宣传手册,耐心讲解分类要点,传递绿色

理念。

活动现场,垃圾分类知识与趣味游园相融合,元宵特色项目——猜灯谜、投壶等传统游戏也纷纷“变身”为环保课堂。灯谜内容涵盖垃圾分类的意义、各类垃圾的归属、正确投放方式等,贴近生活,既考验居民对分类知识的掌握,也点燃了大家的学习热情。居民们从红包中抽取题目,或脱口而出、对答如流,或凝神思考、细细推敲,现场欢声笑语、气氛热烈。大家在轻松愉快的互动中巩固了分类知识,也增强了环保意识和行动自觉。

“小宣传”汇聚“大共识”。此次活动不仅让市民在传统佳节中感受到文化的温度,也推动垃圾分类从社会“新风尚”逐步融入家庭“好习惯”,进一步树立“垃圾分类人人有责,绿色生活人人可为”的文明理念。

情暖三八节 欢乐绽芳华

双百社工联动村委会共赴巾帼欢乐之约



茂名晚报讯 记者柯泽彪 通讯员冼志坚 春风送暖,芳华绽放。在第116个“三八”国际妇女节来临之际,3月5日,高州荷花镇社工站平棉服务点联合张家堡村委会为辖区妇女姐妹们送上一场温馨又热闹的节日盛宴。

活动伊始,先是舞蹈队出场为活动现场拉开帷幕,活动现场歌声悠扬、笑语不断,姐妹们踏着欢快的节拍翩翩起舞,灵动的舞姿里,尽是新时代女性自信昂扬、热爱生活的最美模样。

游戏聚温情,趣味游戏更是把欢乐拉满!《你比我猜》考验默契与脑

洞,比划者生动形象,猜词者反应迅速,趣味十足的互动惹得全场捧腹大笑;《忍住笑》挑战更是欢乐加倍,大家努力憋笑,表情“失控”,轻松有趣的游戏瞬间拉近距离,让平日里忙碌的她们卸下疲惫、尽情放松。

此次活动不仅丰富了妇女群众的精神文化生活,更凝聚起温暖向上的巾帼力量,展现了基层女性积极向上的精神风貌。

下一步,荷花镇社工站将持续联动村“两委”,聚焦妇女需求,做实暖心服务,用心守护“她力量”,以巾帼风采助力基层治理与乡村振兴。