

14日到16日有大雨到暴雨局部大暴雨

茂名晚报讯 记者冯小飞 通讯员谢韶 茂名市气象台预计,本周我市雷雨频繁,其中14日到16日有一次大雨到暴雨局部大暴雨降水过程,并伴有雷电、短时大风和短时强降水等强对流天气。需注意防御强对流天气和局地强降水及其引发的次生灾害。

具体预报为:12日,多云,局部有(雷)阵雨,23℃~31℃;13日,多云转分散(雷)阵雨,24℃~32℃;14日到

16日,有大雨到暴雨局部大暴雨的降水过程。展望17日到18日,降水减弱,有(雷)阵雨,局部大雨。市气象台提醒,出门请关注天气变化,注意防范短时大风对交通港

航、海上活动、建筑工地、高空作业、广告牌等带来的风险。需防范短时强降水可能引发的城市内涝、地质灾害等次生、衍生灾害,以及对道路交通拥堵和交通安全的影响。

仁心护健康 市中医院护士节义诊人气火热



茂名晚报讯 记者赖碧怡 通讯员冯华绒 司徒绮晴 5月12日是第115个国际护士节。今年恰逢“十五五”规划开局之年,为践行健康中国理念,全面提升中医药防病治病能力,充分发挥中医药在保障人民群众健康中的独特优势,5月9日上午,广州中医药大学茂名医院(茂名

市中医院)举办的“岐黄天使送健康”护士节大型义诊活动在医院新院区(茂名市甲子大道139号)门诊大厅温情启幕。活动围绕“中医药文化展示、专科专病义诊、中医特色疗法体验、急救技能科普”四大板块展开,吸引了众多市民前来参与,现场气氛热烈、反响良好。

当天上午9时许,活动正式拉开帷幕。中医药文化展示区率先吸引了大批市民驻足。在中药养生茶饮体验区,医院精心调配的多款应季养生茶饮供市民免费品尝;一旁的中药香囊制作区同样人气火爆,专业药师热情指导市民辨识艾叶、薄荷、藿香等常见中药材,手把手教学制作中药香囊。市民陈阿姨一边制作香囊一边笑着说:“闻一闻、摸一摸,这配方学会了,夏天不怕蚊虫了!”

一旁的专科专病义诊区早早排起了长队,医疗专家与护理骨干联合坐诊,为市民送上“一站式”健康服务。来自针灸科、骨科、心血管病科、脾胃肝病科、肺病科等多个科室的医疗专家现场把脉问诊,耐心解答市民关于颈肩腰痛、关节病、心脑血管疾病、呼吸系统疾病及常见胃肠道疾病等方面的健康疑问。与此同时,护理团队围绕脑卒中(中风)、冠心病与高血压、糖尿病、骨关节病、胃肠道疾病五大慢病方向开展专项健康指导,为市民提供个性化慢病管理咨询,从饮食调理、情志调摄、科学运动到用药提醒,逐一细致讲解。

中医特色疗法体验区更是人气高涨。护理团队现场展示了艾灸、铜砭刮痧、耳部刮痧、耳穴压豆、小儿推拿、火龙罐、平衡火罐、隔姜灸

法、棍针、铜锤等十余项中医特色疗法,市民纷纷体验,切身感受中医外治技术的独特疗效,进一步理解“治未病”的健康理念。茂名市中医院一直大力推广中医创新护理技术,目前已规范开展刮痧、拔罐、艾灸等50多项中医特色护理技术,中医药“简、便、验、廉”的独特优势在此次活动中深入人心。

此外,现场还设置了急救技能科普区,急诊科护理团队利用教学模拟人,重点讲解并演示了心肺复苏、自动体外除颤器(AED)的使用以及海姆立克急救法。急救人员一步步分解操作要领,从按压深度、频率到人工呼吸规范,讲解细致入微。不少市民拿出手机全程录像,并踊跃上前实操练习。“学会这些技能关键时刻能救命,今天来得太值了!”一位参与培训的年轻市民说。急救科普让群众在家门口就能掌握实用急救本领,有效提升了市民的自救互救能力。

据了解,值新院区启用与5·12国际护士节到来之际,除了义诊活动,医院还将组织护理人员开展“游新院,启新程”游院活动,带领护理团队全面熟悉新院区功能分区与通行路线,为后续临床护理工作的高效开展筑牢基础,切实提升跨部门协作效能,保障新院区在搬迁期间的正常运转。



“金池饼业” | 第七届北部湾城市群 洗夫人文化宣传大使选拔赛



火热接受报名

指导单位:中共茂名市委网信办 茂名市文化广电旅游体育局 茂名市文学艺术界联合会 广东省洗夫人文化研究基地
主办单位:茂名日报社 总冠名单位:广东金池饼业有限公司
承办单位:茂名日报社文化传播有限公司 协办单位:茂名市洗夫人文化女子促进会



广告

参赛对象: 18-30岁未婚未育健康女性,净身高1.60米以上,高中(或在读)以上学历。形象气质佳,符合洗夫人文化和“好心精神”人文特质。
咨询电话:何记者 13727703510 卢记者 13727811372

选手奖项:
冠军:5万元奖金 亚军:3万元奖金 季军:2万元奖金
“十强”选手(除三甲外):1万元奖金/单项奖:1万元奖金/最具传播力奖:2000元奖金
备注:1.奖项可兼获,奖金不兼得(以获得的最高奖项颁发奖金);2.奖金均含税。

非选手奖项:
伯乐奖:冠军“伯乐奖”,奖金5000元;
亚军“伯乐奖”,奖金3000元;
季军“伯乐奖”,奖金2000元。
优秀组织奖:颁发“优秀组织奖”牌匾。