

# 走一线 解难题

## 沙田镇党群共绘治理“同心圆”，同筑和谐邻里情

■记者 张伍 通讯员 刘育肇

本报讯 “13起、21场、114人、田地界址、邻里纠纷、夫妻矛盾……”一组组看似毫无联系的数字和一项项乡村琐事，构成了高州市第三中学挂点沙田镇乐山村委会“平安大走访”工作组，用脚步丈量民情、用真情听取民声、用实干化解民忧的“服务图”。

“村里面的很多矛盾往往存在证据不全、记忆错乱、赌气反复及历史遗留问题交织等情况，要进行调整，首先要深入排查、严肃求证，细致梳理出历史缘由、问题根源，并找出双方认可的意向点，再通过摆事实、讲道理、举证据等方式做思想工作，引导双方共同意向点靠拢，才能打开心结、解开纠纷。同时，要注意

在调解过程中不能代人个人情绪倾向，否则很容易让调解陷入僵局。”说起近段时间来为村民们调解过的琐事，特别是近日成功化解的一起乐山村委会与官岭村委30多年的界址纠纷，乐山村委会“平安大走访”工作组组长赖俊柱副校长感触颇深。

据介绍，官岭大坡村与乐山增塘村界址纠纷存在30多年，其间虽多次协调但均未达成双方满意的调解结果。近日，因大坡村村民在界址附近劳作意外损伤增塘村村民树木，致使矛盾一触即发并有扩大的风险。为切实化解该起纠纷，让相邻的两村村民握手言和，乐山村委会“平安大走访”工作组联合官岭村委会“两委”干部组成专项调解工作小组，转“单兵作战”为“联

合作战”。

一方面迅速到现场实地了解争议土地情况，并向周边村民及双方村长、村民代表了解各自掌握的村民普遍认可的土地历史归属情况；另一方面调取历史调解记录及鸟瞰图、村地界图等资料，查找详细书证。并适时组织召开调解研讨会，沟通各自掌握了解的情况及村民意愿，综合制定初步协调方案，并提前与双方村民沟通方案意见，做到及时调整、及时完善。

经过前期深入调研、精准研判、精心劝导，在双方村民意向基本趋向一致的情况下，利用每周“平安大走访”活动开展契机，及时组织双方村长、村民代表到现场实地确认最终调解方案，通过面对面谈话、找佐证、定点位，历经

一个小时的协商最终达成一致意见，并现场绘图签定协议，顺利解决了乐山增塘村与官岭大坡村之间30多年来的土地界址纠纷，并同时化解了双方村民的树木损伤纠纷，达成双方满意的调解协议。

据介绍，为有效化解群众关心关注的“急难愁盼忧”问题，乐山“平安大走访”工作组根据自身短板弱项，每周在走访活动开展前组织开展学习交流会议，坚持从书本上学法律、从群众中学道理、从具体案件中学技巧，不断提升调解能力。组员们厚厚的走访笔记本里满是工作开展以来绘制的村情图、积累的线索消息以及学习掌握的方法技巧。

如今，乐山村委会村民们相处和谐，有大事小事都会找

走访工作组帮忙，甚至有时候村民还没找工作组，工作组就已经上门服务。如此贴心、周到、有力的工作组，是沙田镇平安大走访工作组里的一个典型代表，在沙田镇还有180余名像赖俊柱一样的党员干部，他们每周穿梭在村头巷尾，忙于家长里短。9月至今，累计共开展走访活动872场次，收集并化解各类纠纷难题172个。

调纠纷、解难题，化一纸协议为一条纽带。挂点沙田镇市直单位及沙田镇党员干部始终坚持以人民为中心，践行为民服务宗旨，用心用情用力解决村民的烦心事、糟心事，真正做到案结、事了、人和，取得矛盾纠纷化解“四降两升”的良好成效，初步探索走出一条具有沙田特色的乡村治理新路径。

## 信宜一摄影家获骑士奖国际摄影大赛殊荣 摄影作品《火龙》获纪实组银奖



■记者 周燕红 通讯员 高干

本报讯 日前，第五届骑士奖国际摄影大赛获奖名单揭晓，信宜摄影家林戈的摄影作品《火龙》获纪实组银奖（见上图）。该作品源自火热生活，善于抓住灵动的瞬间场景，定格展现时代华彩，惊艳观众。

骑士奖国际摄影大赛是由欧洲摄影学会(EPA)、塞尔维亚东方之家于2018年始创的国际摄影赛事，至今已成功举办五届，成为海内外摄影爱好者展示交流作品的国际摄影平台。第五届骑士奖国际摄影大赛自今年年初征稿以来，得到了海内外摄影人的关注、参与、支持，至3月底截稿时，组委会收到了大量来稿。大赛征稿期间组委会在欧洲摄影网、欧洲摄影学会公众号进行了十一期的参赛作品选登，集中展示了来自世界各地不同地域、不同风情的摄影精品佳作，为广大影友提供了一场精彩绝伦的视觉盛宴。本届大赛继续以题材开放、不限摄影人创作为原则，设自然生态组、风光组、纪实组、航拍组、艺术组、人物组，经中外评委在数万来稿中初评、终评等多轮评选，最终有700余幅组作品分获相应组别的金、银、铜、优秀奖奖项。

据了解，林戈是信宜市东镇街道人，现供职于某金融企业，是一位优秀摄影师。他崇尚自然的纪实摄影，喜爱纪录清静的生活，善于记录美、发现美、呈现美，实践促使他深深地爱上了摄影。林戈现为中国摄影家协会会员、中国摄影家协会终身会员、中国民俗摄影协会会员、广东省摄影家协会会员、广东省邮政摄影家协会会员、茂名市摄影家协会副秘书长、信宜市摄影家协会副主席。他多次参加国内、国际摄影大赛并获奖，他还曾获茂名市2010年度“十佳摄影家”、2016年中国旅游景区摄影联赛“十佳旅游摄影师”等荣誉称号。

## 黄岭镇从严从实从细织密交通安全防范网

■记者 文华春

本报讯 地方要发展，平安稳定是前提，交通安全关系到千家万户，近日，电白区黄岭镇加强组织领导，精细治理交通乱象，常态严管交通违法，加大教育宣传力度，全力织密交通安全防范网，营造了文明和谐、安全有序的交通环境。

### 强化组织领导 提高责任担当

黄岭镇成立道路交通安全管理工作领导小组，由镇党政主要负责同志担任组长，党政班子成员及各村负责人担任成员，全镇21间中、小学和幼儿园同步成立领导小组，不断明

确工作职责、强化工作措施，推动全镇上下横向到边、纵向到底的工作格局。每个月召开一次全镇交通安全工作调度会议，及时发现隐患，部署下一步工作。调整充实镇村两级道路交通安全管理员、劝导员29名，细化更新基础台账，提高“两站两员”责任担当。

### 强化宣传教育 提高安全意识

黄岭镇建立健全交通安全宣传教育机制，大力开展交通安全知识进社区、进单位、进学校、进家庭“四进”活动。各村（社区）按照“一村一宣传栏一警示牌一大喇叭”的要求100%完成

交通安全宣传阵地建设，实现“小阵地”大宣传。并通过悬挂交通安全宣传横幅、LED电子显示屏和线上朋友圈网格群转发交通安全知识等进一步强化常态化宣传，提高群众道路交通安全意识，营造浓厚的交通安全氛围。

黄岭镇联合交警部门开展秋冬季校园交通安全宣传活动，通过上好“交通安全第一课”、“小手拉大手”亲子活动、“一盔一带”安全守护行动等方式，抓牢抓实校园交通安全教育，使交通安全意识深入人心，使遵守交通安全成为全体师生生的自觉行为。

该镇农村交通安全劝导员和志愿者以“上路劝导+宣传

教育”的方式，用通俗易懂的语言对交通安全法律法规进行宣传，并结合交通事故预防，以身边发生的典型事故让驾驶人认识交通违法行为的危害性，在10月份开展宣传教育活动317次，发放宣传资料3000多份，潜移默化地提高群众安全出行意识，营造了“交通安全，人人参与”的良好社会氛围。

### 强化措施落实 提高工作效能

黄岭镇联合交警中队深入开展道路交通安全整治工作，紧盯重点车辆、重点路段、重点人员、重点时段，对辖区各项交通违法行为进行严厉查

处，今年8月份以来黄岭镇共查处违法机动车109辆，查处超载、不戴头盔、非法改装等违法行为103宗，切实发挥交通执法的威慑作用，降低道路交通安全事故发生率。

之前在黄岭镇惠民街、黄云路等中心路段，农历圩日，人声鼎沸，过往车辆举步维艰，磕磕碰碰不断，黄岭镇通过强化圩街“十乱”整治，加强对占道经营和乱摆乱卖行为的执法力度，将流动商贩引导到临时摆放区域进行有序经营，做到规范市场秩序，同时整治机动车乱停乱放现象，引导群众文明守法停车，消除道路交通安全隐患，还路于民，还路于民。

# 夕晖

## 骑行水东湾大桥

■陈汝雄

自从爱上骑行，把骑行当作锻炼身体的一种休闲方式之后，我们一群退休的骑行者经常隔三差五地骑行近郊，既健身又养生。

初冬的一个周末，暖阳浅照，微风轻拂，我们迎着和煦的冬日阳光，从茂名市区出发，骑行30多公里，来到水东湾西岸边的海洋公园，往东缓缓骑上水东湾大桥。

坐落在茂名市电白区的水东湾，是广东独一无二的城市内海湾。水东湾形状酷似一只巨大的水壶，壶口与浩瀚的南海紧紧相连，壶颈长达数公里，两岸是一片繁忙的港区码头，壶身则为辽阔浩渺的水东湾。

水东湾大桥刚好建在壶颈与壶身之间，扼守着水东湾的咽喉。这座连接水东湾东西两岸的大桥，全长6.6公里，于2021年4月30日

正式通车。它的建成，方便东西两岸居民通行，使两地居民来往时间从1小时车程缩短到10分钟，不仅是连通茂名沿海经济带的便捷要道，更是游览水东湾旖旎风光的最佳景观点，成为茂名新的旅游观光打卡地。

我们骑上水东湾大桥，站在雄伟壮丽的水东湾大桥上，迎着徐徐吹来的海风，视野豁然开朗，一股豪迈之情油然而生。我们一边拍照，一边欣赏美景。眼前，在大桥中央，高高耸立着两座125米高的主塔，形似一对白色贝壳，誉为“海湾之贝”，象征着大桥如贝壳般坚硬与久固。在此居高临下，放眼远眺环视，水东湾秀丽景色尽收眼底。

往南眺望，水东湾与南海相依相连，数公里长的入海口，水道宽

阔，船影点点，来往穿梭，岸边港口码头一片繁忙，杂货码头上龙门吊耸立，油港码头上管线纵横，油罐座座。西岸边大大小小的油轮、货轮和集装箱船一字排列，紧紧地依偎着湾岸，静静地停泊着，忙于装卸，彰显着茂名港这座现代化大港口的磅礴气势和繁荣兴旺。

往东俯瞰，水东湾东北岸区在片片红树林的掩映下，幢幢高楼林立，楼宇像雨后春笋般拔地而起。

往北远眺，水东湾宽广辽阔，风平浪静，丛丛红树林点缀其间，白鹭在翩翩飞翔，还有无数的渔船，或静静停泊，或游弋往来，平静中不失灵动，宽阔中充满活力。遥远的湾北岸是电白区水东镇，一座座高楼大厦，雄伟挺拔，错落有致，丛林般密布，环绕在水东湾几十公里漫长的

海岸线上，一座现代化的环水东湾滨海绿城呈现在眼帘，令人惊叹。

水东湾大桥连接水东湾新城快速环线，组成环水东湾旅游线，向东延伸，与广东滨海旅游公路18.65公里的茂名先行段相连，直通博贺湾大桥，向西则与南海旅游岛相接，把茂名滨海旅游景点串珠成链，且连通茂名沿海经济带，打造旅游经济新的增长点。

迈上水东湾大桥，身临其境，环视水东湾，一座现代化、都市化的滨海海港尽收眼底。居高俯瞰，不仅能欣赏到港口与海湾的壮丽风光，领略到其砥砺前行、日新月异如虹之势，更能听到时代浪潮带来的澎湃之音。巨龙般的水东湾大桥，犹如一艘扬帆启航的巨轮，满载着茂名人寄予水东湾未来的无限憧憬，扬帆远航。

值班主任:陈珍珍 责编 版式:陈莉 投稿邮箱:xihui2013@163.com

## 爱上摄影的老爸

■陆明华

退休后，老爸心血来潮拿起相机，搞起了业余摄影。这个爱好让老爸养成了勤动手脚和勤动脑筋的好习惯，晚年生活丰富多彩。

四季之中，秋天最是醇厚丰实，让人有种温暖的感觉，而秋天的景致也同样如此。秋天最吸引人的地方是郊外山岭，处处充满了生命的活力。去年秋天，老爸去长白山旅游。一个明媚的早晨，老爸在郊外沐浴着阳光，清透的朝阳，仿佛引领着老爸来到了一处白桦林前，眼前的景象让老爸再也舍不得挪开腿了；自然再生的青草在阳光斜射下变得透明，树干透过青草留下了绰绰斜影；白桦树的树干上黑与白交织在一起，斑斑驳驳如同艺术家笔下的抽象画般，每

一棵树上都仿佛孕育着不同的故事。

老爸举起了相机，将眼前这一幕捕捉了下来，同时也将这里与城市截然不同的景致记录下来。当打印出相片再次回看这景色时，老爸蓦然发现这画面中的色彩，早已印在了他的记忆之中！

爱好使老爸养成了喜欢户外生活的习惯，老爸的身心得到了锻炼。老爸用上数码相机后，还克服难参加了电脑学习班，学会了在电脑上处理照片，用电子信箱给报社发送照片，同时老爸还学会打字、上网、网上聊天和在论坛发帖等等。脑子越用越灵活，老爸精神焕发，身体健康，面色红润，引来一众老友的羡慕。

### 健康与生活

## 冬季养生三注意

冬季，气候严寒，阴盛阳衰。人体受严寒气温的影响，机体的生理功能和食欲等有下降。感冒、支气管炎、哮喘、心脑血管疾病、风湿性关节炎等多种疾病高发。提高机体抗寒能力，抵御疾病侵袭，为身体健康打下良好基础是老年人冬季养生的目标。保健专家提醒大家，老年人保健养生必须做到三个注意。

**注意科学运动。**冬季主“藏”，人体也应顺应四时，适当减少活动，以免扰动阳气。要养成良好的起居习惯，早睡早起。冬季锻炼要提前热身，在低温环境中，人的身体会发僵，可通过拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等方式进行热身，否则易造成肌肉拉伤或关节损伤。锻炼时不宜太过激烈。

**注意饮食温补。**根据中医“补虚寒温”的原则，可食用一些滋阴补阳、热量较高的食物，多吃根茎类食物和海产品，如薯类、萝卜、海带、紫菜、海参；也可选糙米、玉米、小

麦、黑豆等杂粮豆类；韭菜、花椰菜、木耳、蘑菇等蔬菜；羊肉、牛肉、鸡肉、鳕鱼、鲑鱼、鲑鱼、带鱼、虾等肉食。核桃、桂圆、栗子、芝麻等果品。体质虚弱的老年人，冬季常吃炖母鸡、瘦肉、蹄筋，常喝牛奶、豆浆等，可提高身体抵抗力，增强体质。

**注意防寒保暖。**随着气温的变化而增添衣服，可戴围巾、穿立领衣服，添置保暖设施。睡前用40℃左右温水浸泡双脚10分钟，不仅可以驱寒保暖，而且可以帮助身体气血循环，改善大脑供血，促进睡眠质量。鼻炎患者可早晚用冷水洗鼻，鼻塞不通，反复按摩鼻翼边的迎香穴可以缓解，有助于增强鼻黏膜免疫力。有落枕、颈椎病的注意颈部的防护。双手常搓腰有助于疏通带脉，强壮腰脊、固精益肾。经常搓搓手，不仅能够促进手部的血液循环，同时还能够预防感冒，并且对大脑也具有很好的保健作用。（罗劳）

## 给生活留一小片空白

■郑立华

有个朋友对家庭、工作很称心，他时常在我们几个朋友面前夸他的妻子退休后把家打理得井井有条，让他可以安心在外打拼，还说女儿大学毕业后在一家国企做政工，独立能力非常强，她把份内事处理得特到位，不用父母操心。他呢，今年59岁，还有一年也可以退休回家享受生活。前几天，他发微信说打算下个月去学一下中级财会，希望对这一行多少了解一点。还说这是他多年前就想好了的。我说你都是要退休的人了，还担心什么，难不成你要查老婆大人的账？他说不是这样的，就是觉得自己在某个方面还缺少一点系统性，所以想去弥补一下。

朋友说去就去吧，不过要我说给生活留一小片空白，又会怎样？当然了，朋友的想法也正常，

很多时候，我们就怕落在人后，就怕有人说自己是个庸懒之人，所以拼命地想要往上攀向前冲，往生活的画布上满满地“涂鸦”，仿佛一定要做到面面俱到，才肯停下手静下心来。所谓“人生不要错过，不要留下遗憾”，其实是我们自己给自己布置的一道多元方程式，然后再由自己去求解。

给生活留一小片空白，我认为这样的我们才真实。俗话说，“金无足赤，人无完人”，有留白，说明你对自己很了解，知道自己需要什么，又该放下什么，就像人们说的生活不会让你样样出彩，更不会让你时时占得先机，生活总会有兼顾不到的时候，总会有不擅长而又脆弱的一面。留白，就是给自己留一个随时可以转身的空间，就是让我们可以妥妥地安排好生活。

留白，原本是绘画艺术的一种表现手法。许多高明的画家为使整个作品画面、章法更为协调精美，有意留下一小片空白，给那些观画之人一个想象的空间。有人说，留白是一门艺术，用好了可以增加作品的感染力。同样，生活也是一部作品，也需要用留白来体现它的美。

给生活留一小片空白，我们可以在这片空白当中存放自己对生活的理解，存放与众不同的生活品味。人生匆忙，生活中会有许多东西需要取舍、需要斟酌，满满当当的生活很难做到首尾呼应，特别是像我这样上了年纪的老年人更是难以招架。所以给生活留一小片空白，我们可以慢慢地想昨天发生的事，不匆忙不慌忙，然后把握住今天，做好迎接明天的准备。



秋色。侯建平 摄