

“我要把茂名的乡村见闻告诉大湾区的骑友们,下次我们还会来” 骑友故事精彩不断 沿途景致令人点赞



湛江车队到达终点。



来自广东各地的骑手在终点合影留念。 茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

2023“粮丰园”魅力茂名百公里骑行

■记者 严志强

本报讯 昨日,“幸福茂名 给荔盛夏”2023“粮丰园”魅力茂名百公里骑行活动在高州圆满举行。本次活动吸引来自省内多个城市以及本土骑行爱好者参加。每一支参加活动的团队,每一位骑友与自行车之间都有着他们的独特故事。

“粮丰园”车队:团结、务实、创新,一个团队要走得远就要互相扶持!

“我们本次报名参加活动原本只有20人,后来不断有队员申请加入,最终有40多人,大家踊跃参与。”粮丰园车队队长梁彩容告诉记者。身为粮丰园公司的员工,同时又是一名有着丰富经验的骑友,这次她带领大家参与活动,领略乡村风景,一路骑一路玩,十分悠闲。“这个里程对于我们来说是很轻松的,第一段仅仅是热身,后面路段,大多数队友还是保持团体出动,坚持咱们公司‘团结、务实、创新’的理念,大家几乎都是同时到达终点的。”梁彩容表示。

身为一名骑行“发烧友”,梁彩容平时有时间都会到信宜、高州的乡村骑行。“记得很多年前我们骑车见到很多乡道还是泥路,现在全部硬化了,看到实实在在的乡村建设比城镇还漂亮。”梁彩容说。

“四季”车队:绽放青春活力,体验乡村魅力!

“我们车队以大学在读生以及毕业生为主,十年轻有活力的地方,能带我去远方。后来自己悄悄地攒伙食费,终于买了自己心爱的自行车!没想到这条路一骑就是十年,自己还从事了自行车这方面的工作。”

郑祥杰表示,骑行活动让更多的年轻人到乡村看看,感受乡村变化,十分有意义。“在家门口举办大型骑行活动必须要支持的!希望这样的骑行活动越来越

越多,越办越好!今年大家的热情非常高涨,这次活动对于提高茂名的骑行气氛乃至广东的骑行气氛来说,是一剂非常有力的加强剂!”

“进击的骑行”车队:风在前无惧,没人破风就自己上!

“‘进击的骑行’,含义就是让我们每位骑友能够突破自己的极限,每次出去比赛都能提升自己的状态!”来自广西玉林的“进击的骑行”车队长覃兴家向记者讲解队名含义。该车队本次共有10名队员来茂名参加骑行活动。

“活动主办方、执行方工作人员都特别好,例如志愿者在每个路口会把两边的机动车拦停,让骑友安全通行,每个需要直行或者拐弯的地方都放有准确的标识。很多细节做得很好。”覃兴家表示,骑车让他的生活更精彩,通过运动获得健康的体魄,也能到各地骑行,十分有趣。

化州骑友父女搭档:体验休闲骑行,锻炼身体!

本次活动骑行沿途,有一辆

超长的自行车格外引人注目:红色的主力车拉着银色的“拖车”,后座上坐着一位小女孩,手上拿着黄色的“可达鸭”玩偶,尽管坐在遮阳篷里,也无法掩盖那纯真可爱的童心童趣。

来自化州的刘东今年37岁,女儿6岁,有10年骑行经验的他是第二次带着女儿骑车了。“户外运动能锻炼孩子的身体,还可以培养自信心、独立性,这次的行程很舒服,强度低,所以我就带着女儿来体验一下,挺好的。”刘东说。

潘海丽:回到家乡参加了一场加倍快乐的骑行活动!

“看到活动通知后,我想都没想就报名了,回家本来就是很开心的事情,回家参加自己最喜欢的运动,那更有意义。”在佛山工作的潘海丽是电白人,也是骑行圈内的达人,网络ID为“海莉子Hayley”。

“这次活动让我遇到了很多老朋友,十分开心!路线在高州,有从小就喜欢吃的荔枝,而且特别想去荔枝博览馆参观,特别喜欢沿途的风景和当地的

风土人情。”潘海丽说,沿途看到了很多水果,感觉很甜蜜。“我带了很多香蕉还有黄皮,用塑料袋做了一个临时的背包,装着水果一起飞奔,太爽了!”

梁世法:一人一车,从深圳骑车到茂名领略风土人情!

7月1日下午4时许,梁世法根据定位来到了中国荔枝产业大会会址广场,签到领取物资后,继续在周边骑行,此前,他已于6月30日从深圳出发,骑行510多公里到达根子镇,通过骑行的方式,领略茂名的风土人情。

昨日清晨,梁世法在起点出发,一路狂奔,中午就到达了终点。“这次活动的工作人员和志愿者的村民都很热情,茂名的乡村发展挺好的,环境好,产业也有亮点,真不错。”第一次来茂名的梁世法由衷点赞,“骑行就是放松心情,领略各地风土人情。我会把茂名的乡村见闻告诉深圳的骑友,期待下次还可以来此骑车。”他轻松一笑,便匆匆表示要骑车到茂名站乘坐动车赶回深圳,周一要继续投入工作。

有关单位、沿线乡镇、学校及志愿者“骑”心协力,全力保障骑行活动开展 收获骑行快乐 一路温暖随行



休整完毕,骑友们继续往终点前进。 本报记者 吴云杰 摄

■记者 欧梦霞

本报讯 昨日,2023“粮丰园”魅力茂名百公里骑行活动圆满落下帷幕。高州各级政府部门高度重视本次活动,主要负责对活动的交通、医疗和应急等方面提供了全方位的支持。骑行路线经过的乡镇、村委会、学校主动参与,大力支持,确保骑行活动高质量举办。活动期间,茂名市红十字会、高州卫健局医疗团队给骑友全程守护,志愿者和沿途各乡镇、单位人员在签到点

和补给站为骑友提供后勤保障,受到骑友的高度评价。

当天早上4点,茂名市红十字会115位工作人员集结完毕,分别抵达各自的驻点,开始了一天的志愿服务和医疗保障工作。记者看到,各个医疗服务点的医务人员相互协作,给骑友喷药舒缓腿部疼痛,处理有腿部抽筋、运动损伤、低血糖现象的骑行者。为保障活动顺利进行,确保比赛过程中受伤骑友得到及时、规范、有效的救治,高州市卫健局组织高州市人民医院、高州市中医院和根子镇卫生院

三台救护车并配备足够的医务人员,在沿途提供现场急救服务,此外沿途高州市各镇卫生院均安排值班应急医疗服务。市红十字会和高州卫健局精心组织,明确分工,有序实施,圆满完成了骑行期间的医疗服务保障工作。

“签到点在右边,请提前减速。”“需要喝水吗?给你”……在全程约95公里骑行路程中,一道道红色身影活跃在各个角落,为骑友指路、发水,提供暖心志愿服务的是来自市红十字会的志愿者们。中午时分,随着大批骑友的

涌来,第二、第三签到点显得异常的忙碌,志愿者们有序地分发面包和水,给骑友们补充体力能量。志愿者们用真诚的服务体现了茂名好心之城的精神风貌,得到了骑友们的一致点赞。

本次骑行活动得到了沿途各镇和学校的大力支持。各镇沿途为骑友免费提供水果。在第二签到点的平山铺小学,第三签到点的新垌中合小学,以及第二补水点的新垌流洞小学,学校校长、老师集体上阵提供服务,帮助骑行者拍照打卡、指挥车辆停放、维护校园环境……他们放

弃周末休假,全力护航活动顺利举行。“虽然没有选中我们学校作为签到点、补给点,但我们组成了服务队,到活动沿线学校进行支援服务,让骑友们得到良好的活动体验,推动赛事圆满完成,助力展现魅力、美丽高州形象。”新垌镇中心小学校长邓标如此说道。

值得一提的是,阳江蓝天救援队为中途需要下撤的骑友提供救援服务;31号单车和喜德盛自行车茂名专卖店在各签到点搭建服务站,为骑行者提供自行车维修工具,并提供应急维修服务。



▲沿途服务点志愿者准备了西瓜、矿泉水、包点等食物,供骑友补充水分和体能。



▲医护人员为受伤骑士包扎。



扫一扫看视频

高新区举办科研助理专场招聘会

53家企业进场招聘,130人达成就业意向

■记者 杨珊珊

本报讯 昨日上午,茂名市科技局、茂名高新区联合在粤西创新创业孵化基地举办“茂名高新区科研助理(2023届高校毕业生)专场招聘会”,现场有茂名高新区“一区四园”(高新区、茂南科技园、电白科技园、滨海科技园、氢能和绿色化工产业园)的53家企业进场招聘,吸引了众多高校应届毕业生前来应聘。

记者在招聘会现场看到,这次进场招聘的“一区四园”企业有茂名绿色化工研究院、东华能源(茂名)有限公司、佳化化学(茂名)有限公司、广东茂化建集团等众多知名企业,各个企业提前做好了功课,统一在招聘摊位前详细标明了企业简介、招聘岗位、薪酬等情况;有的企业还承诺提供社保、五险一金、免费午餐、免费年度体检、节日津贴等各种“诱人”的福利。前来求职应聘的大学生络绎不绝,他们纷纷在设点企业的摊位前,详细了解企业的职位、待遇等情况;招聘企业的工作人员耐心细致地为他们作了解答,整个招聘会现场气氛热烈、温馨和谐。

在东华能源(茂名)有限公司招聘摊位前,前来应聘的求职者排起了长龙。家住电白区、毕业于广州大学化学工程与工艺专业的小张,现场应聘该公司的生产操作技术员岗位,公司承诺年综合收入可达8-15万元,并提供食宿等,他高兴地说:“我专业对口,希望能如愿以偿。近年来,茂名的发展日新月异,我对家乡未来的发展充满信心。”家住高州、毕业于五邑大学车辆工程专业的小何,则到茂名华粤机电设备有限公司摊位应聘,他说:“我最大的心愿就是能回茂名工作,一是离家近,二是房价较便宜。”

据悉,近年来,由于疫情影响,许多企业受到冲击,大学生就业面临一定的压力。为充分发挥国家高新区的就业示范带动作用,此次招聘会共推出就业岗位810个,为企业和求职者搭建了便捷的交流平台,既解决了企业的用工困难,又促进了高校毕业生精准就业。

据统计,当天进场应聘的求职者达800多人,其中,130多人达成就业意向。

化州市小草志愿者协会开展党建活动 慰问困难党员



慰问困难党员。 茂名日报社全媒体记者 梁郁文 摄

■茂名日报社全媒体记者 梁郁文 李华锦 通讯员 黎国杰

本报讯 7月1日是党的生日。当日,化州市小草志愿者协会党支部书记黎小敏带队前往化州市平定镇沙坡村粤桂边木棉坡红色教育基地,开展党建与慰问活动。

活动中,化州市小草志愿者协会到木棉坡红色教育基地参观学习,重温革命历史,感悟红色文化,并在木棉坡革命遗址纪念碑前举臂重温入党誓词。

随后,化州市小草志愿者协会先后走访慰问了困难党员林国珍、朱万光、朱万昌以及老党员林伯昌,为他们送上慰问品与温暖的问候。

健康知识·“两癌”三级预防知识

三、哪些危险因素与宫颈癌变相关? 宫颈癌主要致病因素为高危型HPV持续感染,其它高危因素还包括:

- 1.有宫颈癌等疾病相关家族史;
- 2.性生活过早(<16周岁);
- 3.过早生育(<18周岁);
- 4.正在接受免疫抑制剂治疗;
- 5.多个性伴或性伴有多个性伴;
- 6.人类免疫缺陷病毒(HIV)感染;
- 7.患有其它性传播疾病;
- 8.吸烟、吸毒者。

四、如何做好宫颈癌的病因预防?

- 1.避免过早性生活、过早生育,控制多产、多孕等现象;
- 2.避免多个性伴,安全性行为,正确使用避孕套;
- 3.防止HPV感染以外,应防范其它病原体感染,如:衣原体、单纯疱疹病毒、滴虫等病原体感染;
- 4.吸烟和过度饮酒也是宫颈癌的危险因素,因而“戒烟限酒”也是预防宫颈癌的主要措施。

五、良好的生活习惯与身体免疫力有关吗?

免疫系统是人体的健康卫士,是对付癌症的最后一道防线,它昼夜不停地监视着人体的所有细胞,能及时发现并清除人体正常细胞发生基因突变而形成的不同抗原,进而维护好自身免疫力。而合理膳食、适量运动、心理平衡和保持适度睡眠等良好生活习惯,可以有效增强人体免疫力,防范疾病隐患于未然。