

## 电白区图书馆 文化下乡 走进观珠镇

■茂名日报社全媒体记者  
邓巴烽 通讯员 崔建荣

本报讯 为配合电白区文明办做好新时代文明实践所“结对帮扶”工作,传承和弘扬中华优秀传统文化,大力培育和践行社会主义核心价值观,丰富基层群众文化生活,助推乡村振兴工作稳步扎实有效开展。日前,电白区图书馆组织曲艺精英到观珠镇曲艺歌舞团进行艺术交流表演及培训,并深入沉香书院和葛山小学图书馆进行调研指导工作。现场表演中,在曲艺名家吴国平老师的精心引导下,演奏者在吹拉弹奏中配合默契,美妙自如,演唱人员轮番上阵,或引吭高歌,或低吟浅唱,神采飞扬,他们把《昭君出塞》、《帝女花》、《孟姜女

寻夫》等曲目演唱得淋漓尽致,意韵情深,极具艺术感染力,特别是八十多岁老婆婆精神抖擞,曲韵十足的精彩演绎博得全场观众的热烈掌声。活动中吴国平老师还与众多曲艺爱好者讲授了粤曲的相关知识及一些演奏技能,他把数十年从艺的心得体会毫无保留地与现场曲艺爱好者进行交流分享。大家无不佩服吴老师的崇高敬业与无私奉献精神所深深感动。

当日,电白区图书馆吴少华馆长带领业务骨干深入观珠沉香书院和葛山小学图书馆进行实地考察调研。针对有关问题,吴馆长提出很多建设性的建议,并表示将给予大力帮助支持,其他业务骨干手把手教会管理人员进行新书上架等。葛山小学图书馆是

珠海市鹤洲新区捐建图书阅览室,珠海市驻观珠镇葛山村第一书记林自强邀请电白区图书馆一行到该图书室进行业务指导,表示将全力支持学校图书室建设,把图书室书籍纳入电白区图书馆借阅平台,方便学生随时借阅和图书管理,计划让电白区图书馆电子书阅读平台跟该校电脑室网络平台无缝连接,让广大小学生能看到更多更新的电子书籍。

此次电白区图书馆文化下乡“结对帮扶”活动为期三个月,活动范围陆续延伸到全区各镇(街)开展,很好地传承和发扬传统文化,有效解决基层文化建设的难点堵点问题,不断夯实壮大农村文化阵地,为乡村振兴起到积极推动作用。



电白区图书馆送文化下乡。通讯员 崔建荣 摄

## 高州医保局 全方位开展城乡居民 医保扩面征缴宣传

■记者 张伍 通讯员 张恒中

本报讯 日前,高州市医保局召开2024年城乡居民医保扩面征缴工作协调会,该局主要领导、分管领导以及财政、税务、部分商业银行等相关人员出席了会议。

会议传达了《国家税务总局关于做好2023年城乡居民基本医疗保险工作的通知》精神,并就2023年城乡居民医保征缴工作进行了总结,深入分析了征缴存在问题以及解决办法,共同对2024年城乡居民医保扩面征缴工作进行了谋划部署。

会议要求各部门要提高政治站位,深化思想认识,切实增强城乡居民医保扩面征缴的使命感、责任感。要加强部门间的沟通协作,建立医保、税务、银行、网络运营商等多方联动的工作机制。要充分发挥镇村干部作用,尽快做好参保信息维护,确保代扣网签成功,提高参保质量。要强化宣传,做好城乡居民医保个人缴费标准调整的政策解读和宣传,采取群众喜闻乐见、容易接受、宣传方法和话语,多层次、多角度开展宣传发动,确保广大群众充分了解医疗保障政策,提高群众参保意识。

## 信宜市网络安全宣传周 暨网络文明宣传季启动 筑牢网络安全“防火墙”

■记者 周燕红 通讯员 高干

本报讯 日前,2023年信宜市网络安全宣传周暨网络文明宣传季正式启动,未来一周,信宜将会开展网络安全培训、网络安全知识竞答、开设网络安全主题街区以及主题日等一系列活动,持续掀起网络安全宣传热潮。

启动仪式上,一段通过“弱口令破解”“钓鱼邮件”“钓鱼U盘”等攻击方式对网络进行攻击的信宜市网络安全攻防演练视频,在场人员直观、深刻地认识到网络安全的重要性。“当前,在网络安全领域面临的重大风险就是没有风险意识。”信宜市委常委、宣传部部长何秋菊指出,网络安全不仅事关国家安全和国家发展,也直接关系到每一个网民的切身利益。信宜各级各部门要以活动为契机,进一步树立“网络安全为人民,网络安全靠人民”的理念,推动网络安全意识深入人心,筑牢信宜网络安全“防火墙”。

据了解,此次宣传周活动于9月11日至17日开展,期间将举办网络安全知识培训班、网络安全知识竞答、网络安全主题街区以及网络安全主题日等活动。

## 太极拳运动与养生

广西防城港市中医医院肿瘤科 温微微

太极拳是中国武术发展历程中诞生的一个拳种。太极拳在其初创期,仅在河南温县陈家沟陈氏族人中流传,被称为“陈氏太极拳”。自陈长兴及其族侄陈青萍开山门传授外姓弟子起,陈氏拳械才开始传向社会,并逐步推广开来。以国家武术主管部门的名义对太极拳技术标准进行规范,始自1956年国家体委组织多位太极拳家以杨式太极拳架为基础,集体创编二十四式“简化太极拳”套路。当时还对社会上流传的杨式太极拳、剑套路进行整理,修订为“八十八式太极拳”和“三十二式太极剑”,并且修订了杨式太极拳推手练习法。

太极拳运动的特征是轻松柔和、圆活自然、上下相随、连绵不断、虚实分明、刚柔相济、螺旋缠绕、运动抽丝。这些动态形象是在以腰为轴带动肢体由极慢到极快由极快到极慢“虚和实”

两种运动过程周而复始的快慢匀速的画圆运动中产生的,它是太极拳运动的象征。太极拳在技击上别具一格,特点鲜明。它要求以静制动,以柔克刚,避实就虚,借力发力,主张一切从客观出发,随人则活,由己则滞。“彼未动,己先动”,“后发先至”,将对手引进,使其失重落空,或者分散转移对方力量,乘虚而入,全力还击。太极拳的这种技击原则,体现在推手训练和套路动作要领中,不仅可以训练人的反应能力、力量和速度等身体素质,而且在攻防格斗训练中也有十分重要的意义。自古以来,太极拳作为一种无论男女老弱,体质强弱皆宜的运动出现在大众视野中。因太极拳的招式简单流畅,轻松柔和,能达到活络筋骨,强身健体的功效,各个年龄层面的人都能从中受益,或修身养性,或强身健骨,或休闲娱

乐。可见,太极拳的其他特点与其受众的广泛密切相关。太极拳是一套完整的动作,从“起势”开始到“收势”结束,一式承接另一式,如行云流水般流畅自然,古代先人的智慧蕴含其中。从强身健体的效用看,习太极拳可锻炼全身各关节,每一式各有侧重,整套下来从足至肘至臂皆大有裨益。太极拳给人的初始印象是“柔”,但真正习太极拳之人才能领悟到其中的“刚”。初习太极拳之人大多站不稳,立不直,东倒西歪,这是因为虽简单的招式,却需要对身体强大的控制力,因此善习太极拳之人大多身体素质过硬,意志坚定,双脚踏实地,一招一式彰显稳重刚硬之气,轻松自如。太极拳在老人中最为流行就缘于此。老人行动不如年轻人便捷利索,在闲暇时更倾向于较为安全的活动,太极拳就是不错的选择。它不会导致严重的拉伤扭伤,老人

在轻柔、缓慢、温和中得到锻炼。虽然各氏太极拳有所不同,但安全可靠是太极拳的共性。

太极拳有“弥先天之不足、补后天之亏损”功效。练习太极拳可以疏通心脑血管促进新陈代谢血液循环系统被誉为不知疲倦的“运输线”,每时每刻,它都为人体提供的新陈代谢,紧张而有序地输送营养,运走废料。打拳时通过腹式呼吸,推动膈肌的升降运动,通过胸腹的折迭运化,带动肠胃蠕动,通过气沉丹田,引起腹腔鼓荡;通过舌抵上颚,促进唾液分泌,提高了消化、吸收和排泄功能。

太极拳是一种徐缓运动,速度缓慢,动作柔和,从而使人体的微循环得以扩张。微循环的特点是剧烈运动会使血液运行走捷径,得不到充分的物质和能量的交换,而太极拳缓慢的特点则使血液能够流向各处,从而得

到物质和能量的交换,改善身体内部的循环。俗话说“痛则不通,通则不痛。”太极拳能柔和,则筋骨舒展,气血调和。这样慢性病症就得到缓解或消除。打太极拳可使人气道畅通,呼吸调匀,具有补气益肺的作用。对慢性支气管炎、肺气肿、活动性肺结核等有康复治疗作用。打太极拳时要求对全身每个关节都有明显的动作要领,要求伸筋拔骨,节节松开,内气穿行于骨间和筋膜肌腱之中,催动筋骨合乎生理的规律的运动。

太极拳是最好的全民健身运动,因为它对人不设限,对地不设限,对时不设限,即人人可以练,时时可以练,处处可以练。一人练,一人强,一家练,一家强,一国练,一国强。

论文

## 环保公开道歉承诺书

2023年7月12日,我公司在茂名市茂南区公馆镇黄泥塘村委竹山岭农场从事养殖母猪过程中,出现污水污染物少量泄漏的违法行为,此行为违反了《中华人民共和国水污染防治法》第十条的禁止性规定,对环境造成了不良影响。出现此违法行为的原因在于他人施工导致我场排污渠顶盖受损,以致污水从破损处溢出,并非我公司的主观故意,同时我场也存在管理不到位,没能及时发现排污渠顶盖的破损。

事后我公司全力整改,已堵塞漏洞,现已纠正了违法行为,达到了预期效果,不再泄露污水污染物。对于本次事件,我公司及法定代表人仍深感愧疚,对生态环境主管部门认定的违法事实没有异议,诚恳接受和执行环保行政处罚决定,在此就本公司的违法行为向社会诚恳作出公开道歉,郑重作出如下承诺:

一、今后将严格遵守各项环保法律法规,履行企业环保法定义务,主动执行环保处罚决定,收到生态环境主管部门处罚决定书后及时于15日内缴交罚款;

二、公司自上而下全面落实环保主体责任制,高标准实行规范化环境管理,确保不再出现环境违法行为;

三、履行好企业环保责任,做到守法经营,做保护环境的良心企业。

以上承诺请全社会监督!  
茂名市鑫源农贸发展有限公司  
2023年9月1日

## 网上公开挂牌交易公告

茂权网挂字[2023]17号

受茂名市高技能人才公共实训中心委托,本中心对以下位于茂名市光华南路119号大院(楼高六层)11宗租赁权进行网上公开挂牌交易,按照价高者得为原则确定竞得人。

标的编号	房号	面积(m <sup>2</sup> )	挂牌起始价(元/m <sup>2</sup> /月)	竞租保证金(元)	增价幅度(元/m <sup>2</sup> /月)	备注
WGQC2023-18	201	71.67	25	3000	1	/
WGQC2023-19	202	71.67	25	3000	1	/
WGQC2023-20	204、205、206、207	215.02	25	3000	1	不分拆
WGQC2023-21	208	71.67	25	3000	1	/
WGQC2023-22	209	71.67	25	3000	1	/
WGQC2023-23	210	71.67	25	3000	1	/
WGQC2023-24	307、308	100.43	25	3000	1	不分拆
WGQC2023-25	407	33.48	25	3000	1	/
WGQC2023-26	408	66.95	25	3000	1	/
WGQC2023-27	501、502、503、507、508、509、510、511	454.66	25	3000	1	不分拆
WGQC2023-28	601、602、603、604、606、607、608、609	615.47	25	3000	1	不分拆

权利人均为:茂名市高技能人才公共实训中心;以上标的租期不超过3年,租赁起止时间以《房屋租赁合同》为准,租赁期内不得转租,用途为日常办公使用,不得挪作他用;租赁履约保证金为2个月租金金额,先交租金后使用,以每季度为一个周期,每周交租金一次,交租金时间为每周第一个月的8日前缴交。本次交易均设有保留底价;参与竞租的条件和有关规定:已在市场监督管理部门核准登记取得经营资格和获得人社部门核发的人力资源经营许可,且依法纳税、诚信经营的人力资源服务企业;经人社、教育部门批准且依法经营的人才培训机构,均可参与本次公开竞租活动。本次公开招租不接受联合竞租申请,不接受口头、电话、传真、邮寄等形式参与竞租,按价高者得的原则确定竞得人。为了支持和扶持参与租赁的企业和机构,对于一次性租用或现租户增加租用总面积达300-499m<sup>2</sup>内的租户租金按招标成交价的9折收取,500m<sup>2</sup>以上的按招标成交价的8折收取。经营项目范围:包括人力资源招聘、职业指导、事务代理、人力资源培训、人才测评、劳务派遣、高级人才寻访、人力资源外包、人力资源咨询等;未尽事宜,请查阅网上挂牌交易文件。

公告时间:2023年9月13日至2023年9月27日止;网上挂牌竞价时间:2023年9月28日9时至2023年10月10日15时;交纳竞买保证金截止时间:2023年10月9日17时(以实际到账时间为准);限时竞价时间:2023年10月10日15时起。

请有意者登录全国公共资源交易平台(广东省·茂名市)(<https://ygp.gdzwfw.gov.cn/ggzy-portal/index.html#/440900/index>),查询并下载相关交易文件,按照交易文件规定的操作程序参加公开交易活动。联系电话:(0668)2288783、2290279,联系人:卢先生、郑小姐,联系地址:茂名市油城十路6号大院(金源盛世)茂名市行政服务中心三楼;标的现场踏勘联系电话:15016665016,联系人:朱先生。

茂名市公共资源交易中心  
2023年9月13日

## 迁坟公告

根据区政府2023年9月1日下达征地公告(电府公[2023]94号)拟征收黄岭镇万长村委会属下村组的集体土地约76.34亩土地作为工业用地。目前需迁移项目用地范围内所有坟墓,现就有关事项公告如下:

一、迁坟范围:黄岭镇万长村委会万村第一、万村第二、糖寮屋、长坡第一经济合作社(具体范围以勘测界定图为准)。

二、迁坟时限:自公告之日起至2023年10月13日前,请自行迁移完毕。

三、逾期未迁移的视为无主坟墓,将统一进行迁移处理。

请上述范围的坟主亲属于本公告之日起至10月13日内,凭迁坟标签编号(不能拨动迁坟标签)及身份证明到黄岭镇政府办理迁坟手续。

联系人:李生,手机:15875872937  
茂名市电白区黄岭镇人民政府  
2023年9月13日

## 环境影响评价 信息公告

项目名称:茂名滨海新区东部水质净化厂(一期)工程

项目地址:茂名石化水东港口公司第三作业区东北侧886m。

建设单位及联系人:茂名滨海新区城市投资开发有限公司,潘先生:0668-5331360。

项目概况:茂名滨海新区东部水质净化厂的占地面积45000m<sup>2</sup>,污水处理设计规模为15000m<sup>3</sup>/d。

环境影响评价结论:本项目符合国家产业政策,选址合理,在切实落实各项污染防治措施的前提下,项目从环保的角度分析是可行的。

项目环评报告公示稿及反馈途径链接:  
[https://pan.baidu.com/s/1q\\_4ujWqPYqUQ7Kz15HIA](https://pan.baidu.com/s/1q_4ujWqPYqUQ7Kz15HIA)  
提取码:oura

## 遗失声明

茂名市电白区焕宇建材有限公司遗失公章一枚,现声明作废。

2023年9月13日

## 遗失声明

湖南路桥建设集团有限责任公司云茂高速公路JA3标项目经理部遗失公章一枚,编号:430111022251,现声明作废。

## 遗失声明

蔡静辉遗失位于广隆花园厂前南8号之二的电白县建设用地规划许可证一份,证号:电规字(2007)№0011114,现声明作废。

2023年9月13日

## 遗失声明

茂名市电白区昌盛配送有限公司遗失“茂名市电白区昌盛配送有限公司”公章一枚,现声明作废。

2023年9月13日

# 分类广告