

# 电白:拆解销毁“三无”船舶52艘

■文/图 记者 柯小琪 特约记者 王全明  
通讯员 李峰 陈咏洋

本报讯 近日,电白区在水东渔港勤海码头举办2024年伏季休渔宣传教育暨涉渔“三无”船舶拆解现场会,有效地震慑违法使用涉渔“三无”船舶行为,以“零容忍”态度对涉渔“三无”船舶说“不”,大力保障和维护海洋渔业安全生产环境,以及渔民生命财产安全。

随着现场挖掘机臂砸向“三无”渔船,水东渔港勤海码头上的一艘艘渔船正进行拆解。执法人员表示,接下来,将继续加大清理取缔海洋涉渔“三无”船舶执法力度,加大海上、港口等重点部位巡查执法,对涉渔“三无”船舶

严厉打击,坚持发现一艘,查处一艘,让“三无”渔船无处藏身。

海洋“三无”船舶是指无船名船号、无船籍港、无船舶证书船舶,种类杂、分布散、隐蔽性强,严重损害人身财产及环境安全,破坏正常的渔业管理秩序,严重影响社会和谐稳定。一直以来,电白区认真贯彻落实省市对渔船安全生产工作的决策部署,始终把清理整治海洋“三无”船舶作为渔船安全管理工作的重中之重。这次活动不但向渔民朋友们宣讲、普及关于南海伏季休渔的相关法律法规和文件规定,同时也对2023年以来查获且已认定的52艘违法违规“三无”船舶进行集中拆解和销毁处置。



销毁现场。

## 高州金山车进林荣立一等功 父老乡亲见证“送奖到家”

■记者 周緬 通讯员 吴思茵 朱崇文

本报讯 日前,高州市金山街道里麻村锣鼓喧天、热闹非凡,由金山街道联合茂名市消防救援支队、高州市消防救援大队等组成的报喜团,到消防战士车进林家开展“送奖到家”活动,将组织的祝贺与关怀送到家属身边、送到战士家中。

“一人立功受奖,全家共享荣光,家乡共享荣耀。”送奖报喜团所到之处,里麻村的父老乡亲都聚集见证“送奖到家”这一隆重时刻。在热闹喜庆的氛围中,“送奖报喜团”宣读了奖励命令,送上“一等功臣之家”牌匾、喜报和慰问金,最后组织合影留念。面对这份至高无上的荣誉,身披红绶带的车进林坚定地说道:“在今后的工作中,我将加倍珍惜这份荣誉,这份荣誉不仅属于我个人,也属于我们消防救援队伍全体消防人员。”

据了解,车进林现任广东省茂名市消防救援支队站北六路特勤站四级消防士。在多次事故处置中,车进林闻令而动,争分夺秒、英勇顽强,克服救援难度大、安全风险高等实际困难,光荣完成救援任务,树立了消防救援队伍应急救援主力军的良好形象。

此次“送奖到家”活动,金山街道领导现场向车进林一家表示祝贺,说车进林同志坚持以守护人民生命财产安全为己任,在多次重大灭火救援任务现场,冲在前线,用实际行动诠释着消防员的职责和使命。“送奖到家”不仅是对车进林同志个人的表彰和奖励,也是对金山消防工作的一次激励与推动。我们将车进林同志作为学习的榜样,学习他不畏艰险、勇往直前的精神品质,努力提升综合救援能力,坚决扛起防范化解重大风险的职责使命,为金山的安全稳定贡献力量。

报料热线: 2963932 2963933



茂名网: www.mm111.net

## 茂名市举行生活垃圾分类志愿服务队伍授旗仪式

# 300多名志愿者接受授旗并参加专题培训

■茂名日报社全媒体记者 邓巴烽

本报讯 7月25日下午,由茂名市生活垃圾分类工作领导小组办公室(茂名市城市管理和综合执法局)主办的茂名市生活垃圾分类志愿服务队伍授旗仪式暨全市生活垃圾分类志愿服务专题培训会,在茂名石化职工文化中心举行,市委社会工作部、市委发展改革局、市城管执法局、团市委、市妇联等有关部门领导干部和300多名志愿者参加了活动。这标志着我市生活垃圾分类志愿服务进入制度化、规范化、常态化、长效化的轨道。

生活垃圾分类工作是城市管理工作的关键环节,也是提升城市文明程度和居民生活质量的重要举措,而志愿服务则是推进生活垃圾分类的重要抓手和有效途径。自开展垃圾分类以来,志愿

者们积极参与文明劝导、桶边督导、入户宣传等志愿活动,发挥了巨大的力量,为垃圾分类工作推进、城市文明风尚树立、人居环境改善作出了重要贡献。

在授旗仪式上,与会领导嘉宾和志愿者一起观看了生活垃圾分类志愿服务宣传片。随后,市委社会工作部、市城管执法局、团市委的领导一同为市、区两级生活垃圾分类志愿服务队伍授旗。现场还宣读了生活垃圾分类志愿服务倡议书。

授旗仪式结束后,便进入了全市生活垃圾分类志愿服务专题培训环节。在专题培训中,广东省生活垃圾分类技术研究中心的专家围绕习近平总书记给上海市虹口区嘉兴路街道垃圾分类志愿者的回信,以及《住房城乡建设部等5部门关于推动生活垃圾分类志愿服务发展的意见》的内容,加强对志愿者生活垃圾分类知识和服务技能的培训,详细讲解生活垃圾分类全过程知识,以及生活垃圾分类志愿者应如何开展志愿服务宣传。此外,还分享了省内外生活垃圾分类志愿服务的优秀案例。

市城管执法局领导勉励各志愿者队伍和广大志愿者以此次授旗仪式为新起点,继续努力,发挥作用,更加用心用情传播垃圾分类知识,踊跃参与生活垃圾分类进家庭、进社区、进学校、进机关、进企业等宣传活动;更加积极参与垃圾桶边督导、日常巡查等活动,配合基层社区开展垃圾分类治理、协调解决群众“急难愁盼”问题,不断探索接地气、有活力的生活垃圾分类志愿服务实践方式,引导带动更多居民参与生活垃圾分类。

茂名市生活垃圾分类志愿服务队的志愿者代表李舒琪表示,他们将用行动影响和带动更多的人加入到垃圾分类的行列中来,让绿色发展理念深入人心,绿色生活方式根植千家万户,让“好心茂名”的城市名片更加靓丽。

垃圾分类志愿先行



授旗仪式。通讯员 梁锋 摄

务队的志愿者代表李舒琪表示,他们将用行动影响和带动更多的人加入到垃圾分类的行列中来,

让绿色发展理念深入人心,绿色生活方式根植千家万户,让“好心茂名”的城市名片更加靓丽。

# 夕晖

## 大暑养生“四宜”“三忌”

值班主任:柯丽云 责编 版式:陈珍珍

“小暑不算热,大暑正伏天”。大暑节气常在“中伏”前后,是一年中最为炎热的时期。此时,酷热盛行,自然界中湿气也依然较重。暑气与湿气夹杂,容易消耗人体的气津。再加上天气炎热,人体阳气外浮,汗孔开张,最容易受到寒气的侵扰。因此,大暑期间养生需注重防暑、防湿、防寒!



### 大暑养生有四宜

宜补“水”

此处的“水”并非我们日常的饮用水,而是指人体津液。

暑邪是夏季最主要的邪气,夏季汗出过多会带走体内津液,进一步发展会导致气阴两虚。而低血压、脑卒中、冠心病等夏季经常发生的疾病,都和气阴两虚有关系。想要补充津液,注意补水是一方面,另外还应适当多吃绿豆、乌梅、西红柿、黄瓜、丝瓜、冬瓜、鲜藕、莲子、西瓜、凤梨等具有祛暑清热、生津止渴作用的食物。

如果津液亏损症状严重,可在医师指导下使用中医经典方剂生脉饮:取补气的人参5克,清热滋阴的麦冬5克,敛气、敛津的五味子5克。把三者放到杯子里用开水焖半个小时到一个小时,饮用即可。

宜补肾

《黄帝内经》曰:“夏三月……夜卧早起,无厌于日”。晚睡早起是顺应夏天自然气候的养生方法。不过,适当晚睡没错,但不应迟于23时。而提倡早起,也只是比平时早半小时即可。有些朋友会因“夜卧早起”而在中午的时候感到困乏,故而每天中午大家最好能睡上半小时至1小时的午觉,以缓解浮躁烦闷的情绪,使阴阳调和,精力恢复。

宜除湿

暑湿侵害人体会出现头昏脑胀、肢体困重等症状,有些人会出现咳嗽痰黏、鼻涕浊涕等不适,甚至旧病复发。

适当出汗有助驱除体内多余的湿气,年

轻人步行、慢跑,老年人打太极拳,都是适合的运动。睡前用热水泡脚,也能加速湿气排出,还有助于提高睡眠质量。

宜祛暑

大暑时节,气候炎热,人们更容易“上火”,出现咽痛、烦躁、失眠等不适。中医认为,苦入心经,能泄、能降,苦味食物更是“心火”的天敌。夏季可食用苦瓜,清暑热、开胃口,减轻夏季不想吃饭的问题;在咽喉肿痛、口腔溃疡的情况下,用金银花来“灭火”也是一个好办法。

此外,如出现舌尖发红、口舌生疮、烦躁失眠、大便干燥等心火旺盛症状,可用莲子心泡水,它有助于沟通心肾,缓解不适。

### 大暑养生有三忌

忌贪凉

盛夏解暑是必需的,但无节制吃冰棍、喝冷饮、长时间对着空调吹,运动后立即冲凉,长期如此,身体会出现明显的寒象,如精神萎靡、身体畏寒、四肢冰冷、腹泻胃疼、患肠道疾病等,还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬留下病根。

在空调房上班的白领,着装需适应户内外温度差,户外要透气防晒,室内要外搭披肩、空调毯。日常还应避免使用冷水洗浴、洗头、洗脚,也不应久坐或久居阴冷潮湿之地。

如需消暑,不妨选择如绿豆、冬瓜、黄瓜等,或荷叶、竹叶、玉米须、莲子心等具有清热解暑功效的药食同源之品。或者服用热茶,以利于汗腺排汗,达到散热的效果。即使服用凉茶,也应常温服食或趁热饮用,而不应选

择冰镇之品。

忌过补

大暑前后湿气重,脾胃消化能力差,人的消化功能相对较弱,一味进补,只会起到反效果。因此,大暑节气的食谱更应重视膳食均衡,清淡多样易消化。

盛夏之际,对脾虚湿盛者,应先注重健脾除湿、清泻肠胃。甘味入脾,此时可适当多吃些甘酸益脾、化湿和胃的食物,如山药、薏米、菠萝、白扁豆等食材熬粥,可起到很好的醒脾化湿、助益消化作用;另外可加一些藜香叶、薄荷叶、佩兰等芳香气味的药草,来唤醒受困的脾,使其恢复正常功能。如果感觉身体虚弱,则可在食谱中适当添加鱼肉、鸡肉、鸭肉、瘦猪肉等食物,或适量进食豆制品、牛奶等以增强体力。

忌动怒

夏主火,内应于心。心为君主之官,心乱则影响全身气机。

暑伏时节阳盛酷热,人的情志因之外泄而“心火妄动”,容易烦躁不安、无精打采、精神不振,称为“情绪中暑”。这样的情绪障碍很可怕,往往使人产生心肌缺血、心律失常或血压升高等险情,年老体弱者甚至有猝死的可能。

大暑节气,大家要格外注意调整情绪,不生闷气、不急不躁,才能度过一个舒畅、安宁及平顺的盛夏。(养生中国)

## 故乡的老屋

■白国喜

离开故乡四十多年了,不管走到哪里,身在何方,故乡那个生我养我的老屋,那个盛满我童年快乐时光的老宅,一直珍藏在我的心灵深处。上世纪七十年代一场震惊中外的特大洪水把老屋摧之殆尽,老屋也成了我终生难忘的乡愁。

我家老宅位于村子最北头,前面是一条低洼的村路,路对面是一片大树林子,北面有一条小水沟与村西边的运粮河相连,西面和南面是人家。三间老屋坐西朝东,地基仅砌了三层青砖,上面就是土坯墙,房脊上苫盖的是麦秸秆。进门是堂屋,两侧是卧室,堂屋与卧室之间用土坯墙隔开,屋内墙壁用掺有麦秸的黄泥抹上,墙面粗糙不平,用手一扣,泥块就会掉落下来。两个一米见方的木棂小窗户,一年四季采光不足,通风不畅,屋内又黑暗又潮湿。老屋前面北侧有一小间厨房,厨房对面有两棵石榴树,一个压水房。

爷爷在父亲一岁时被国民党抓壮丁,一直没有回来。苦命的奶奶忍饥挨饿、含辛茹苦把父亲抚养成人。就是靠着这三间简陋低矮的土坯草房,父亲成了家。1962年农历七月的一天拂晓,在昏暗的煤油灯光下,我在老屋降生了。

父亲和母亲每天“面朝黄土背朝天”,日出而作,日落而息。后来母亲又接连生下三个弟弟。父亲还兼任生产队会计,母亲成了主要劳动力,她几乎承包了所有的庄稼活,回到家还要洗衣做饭、操持家务、照顾孩子。

后来,生活条件稍有好转,我也到了上学的年龄,从老屋走进了学校的大门。

时间到了1975年,我13岁,

上小学5年级。8月上旬,连续数天的特大暴风雨,已致大小河流沟满河平,老屋门前的小路上,雨水像河流一样昼夜向北流淌。老屋倒塌的前天晚上,全家人把衣服、用品、米面及值钱的物件都打好包,一旦洪水上岸立即撤出屋子。当晚我们一家人都睡在堂屋地上,大门也不关,一宿没有睡实诚。第二天天刚亮,就听父亲说水库开口子了,赶快准备撤。洪水慢慢进入了院子,一会工夫,水就到了小腿处。父亲背上奶奶,母亲领着我们几个孩子拎着大小包往村里最高处转移。这时看到我家围墙和邻家房屋有的已倒塌,不时传来“轰、轰”的声音。我家还有一个小狗狗在厨房,我返身到厨房,把躲在柴草垛上的小狗狗抱在怀里。刚出院子,就听身后“轰”的一声响,我家厨房倒了。

全村人都集中到了村里的最高处,这里地势高,几家房屋没有进水,屋里屋外都挤满了人和家什。青壮男劳力挥锹铲土,把四周用泥土围成半人高围堰。我站在围堰旁往外看,大地一片汪洋,洪水咆哮着,翻滚着向北涌去,村西边运粮河里,不时看到有树木、家具顺河而下。

洪水持续了一个星期逐渐消退。除了最高处几套房屋安然无恙,村里其他房屋全部倒塌。昔日活蹦乱跳的小顽童,眨眼间成了无家可归的灾民,心里万分伤感。父母在老屋废墟上搭建一个简易窝棚,供全家人避风御寒。窝棚不断翻修改建,一直推到1978年。这年,我也考上了高中。1981年高中毕业后我参军离开了老家。从懵懂少年到甲子翁叟,对老屋的思念始终没有变,那是我心中的一个郁结,更是记忆中难以磨灭的童年时光。



快捷投稿  
扫码关注

保健与养生