## 美“荔”同行 相“枝”相伴
# 市妇联组织亲子研学活动庆“六一”

■记者 欧梦霞 通讯员 杨蕴仪

**本报讯** 日前，由市妇联主办的“六一”亲子研学活动走进根子镇，来自茂南、电白的30余户留守儿童和困境儿童家庭重走习总书记视察柏桥路线，参观柏桥服务区“美荔天地”，协作开展亲子游戏，共度欢乐亲子时光。

当天，市妇联党组书记、主席黄少兰陪同研学并指出，本次活动是一场亲近自然、感受文化传承的新农村之旅，更是一次亲子共学、共乐、共成长的珍贵契机，孩子们要以自然为师，在古树下传承文化，读懂家乡的荔枝文化，让传统文化的根脉在家庭中代代传承。家长要以陪伴为桥，在互动中升温亲情，让家成为爱的能量场，让亲子关系如荔枝般甜蜜绵长。

据悉，此次活动以“美‘荔’同行 相‘枝’相伴”为主题，旨在贯彻落实习近平总书记关于儿童和儿童工作重要论述，推动《广东省家庭教育促进条例》落地见效，共建美好家庭，共育时代新人，让留守儿童和困境儿童度过一个健康、快乐、有意义的节日。

在根子镇古荔园，亲子家庭重走习总书记视察柏桥路线，详细了解古荔园荔枝文化和千年古荔枝树的保护，对我市荔枝产业发展、乡村振兴有了进一步的认识；在柏桥服务区“美荔天地”，大家参观了主服务楼、非遗展厅等功能区，并在美丽的园林景观前打卡拍照，玩得不亦乐乎；在柏桥讲堂，家长和孩子们共同唱响《时光家书》，娓娓道来的歌曲声将心系小家、情牵大家、以德传家、以廉润家的温暖故事送到千家万户；在荔枝文化非遗手工体验环节，大小朋友团结合作倾情制作国画团扇，共画荔枝，共绘“美荔天地”，共赞城市发展新篇章。

此次活动有效地把社会关爱送到孩子们身边，增强他们的获得感幸福感安全感，让孩子们在快乐过节的同时，了解家乡发展，接受文化熏陶，感受关怀温暖，激励他们努力成长为有志向、有梦想，爱学习、敢奋斗的新时代好儿童。

# 茂名幼儿园举办沉浸式公益展

■茂名日报社全媒体记者 潘宇丽

**本报讯** 昨日上午，茂名东荟城商场内童声鼎沸。正值“六一”国际儿童节，茂名芝麻林优才幼儿园以“我为儿童发声”为主题，倾力打造了一场别开生面的儿童权利公益展。《联合国儿童权利公约》《世界各地的儿童睡在哪里？》公益展、“Alex的柠檬水小铺”公益义卖、“小志愿者”街头宣讲及问卷调研小活动……这场沉浸式儿童权利实践活动，让每一个孩子都能在活动中成为自己成长的小主人，感受权利与成长交织的奇妙力量。

当天上午10时许，展板前驻足的人群中，孩子们此起彼伏的好奇发问与家长们循循善诱的解答声交织，构成了一曲生动的亲子共学乐章。核心展区并置呈现的《联合国儿童权利公约》条款与《世界各地的儿童睡在哪里？》摄影展形成强烈对话。摄影展中一幅幅展现全球儿童迥异生活空间的照片，让大小观众直面世界的参差与权利的平等。“一路看下来很震撼，”一位家长驻足感叹，“幼儿园用这个视角带孩子理解多样性，意义深远。”与此同时，“Alex的柠檬水小铺”前许多家长带着孩子积极参加义卖，据介绍，义卖所得善款将通过芝麻林优才幼儿园家长会去帮助有需要的孩子们；30组佩戴绶带的“小志愿者”勇敢穿梭于商场各层，向公众宣讲儿童权利知识并开展调研。小学员谭昊霖在完成任务后坚定地说：“我珍惜拥有的，也要努力让自己‘闪闪发光’。”

活动直指儿童节本质——唤醒社会对儿童权利的认知。芝麻林教育校董朱育英在现场点明深意：“儿童节的核心价值是唤起权益关注。我们必须反思：我们是否真正尊重了儿童？是否在无形中剥夺了他们的权利？”她特别援引《联合国儿童公约》第29条与第31条强调：教育旨在充分发展儿童个性，儿童天然拥有游戏、娱乐和文化参与的权利。展览墙上朴素的宣言更发人深省：“请不要打骂惩罚孩子”“我能行，请让我自己做”——这些话语是对成人的温柔叩问：一句习惯性的“别碰”，是否已在不经意间关闭了孩子探索世界的大门？参与活动的家长李女士深受触动：“今后我会从生活细节出发，真正尊重孩子的自主权。”这正呼应活动主旨——守护儿童权利是永恒课题。

活动现场。茂名日报社全媒体记者 康乾 摄

活动尾声，主办方呼吁每个家庭即刻行动：日常中认真倾听孩子心声，尊重其选择，哪怕微小如点心口味或衣服挑选；给予孩子自主空间，允许他们安全地探索、按自己方式游戏。芝麻林优才幼儿园以这场活动为火种，点燃了茂名“好心之城”关于儿童权利的思想之光。

## 根子镇社工站
# 开展“六一”活动

■记者 欧梦霞

**本报讯** 近日，高州市根子镇社工站热闹非凡，一场主题为“我是小当家——今天我会包饺子”的“六一”特别活动温馨启幕，社工、家长和儿童合计19人参与。在动手实践中感受传统美食文化，共度欢乐节日。

活动现场，社工与志愿者首先示范调馅、擀皮、包制等包饺子技巧，孩子们围桌而坐，认真观察后纷纷动手尝试，有的专注捏制月牙形饺子，有的创意制作“元宝饺”，家长在旁协助指导，欢声笑语此起彼伏。煮饺子环节，工作人员结合电磁炉使用场景，向孩子们讲解安全用电知识，并通过“饺子浮起变透明”等直观现象科普生熟判断方法，将生活技能融入趣味实践。

品尝劳动成果时，孩子们捧着自己包的饺子分享感受：“原来包饺子要耐心捏紧皮才不会露馅！”“和爸爸妈妈一起包饺子比平时更有趣！”活动最后，每位儿童获赠打包好的饺子作为纪念品，在满满的成就感中结束活动。

## 化州市石湾学校
# 举办“六一”合唱比赛

■记者 王霞 通讯员 林永少

**本报讯** 为欢庆“六一”国际儿童节，展现新时代少年风采，化州市石湾学校于近日举办“青春之声 唱响未来”庆“六一”班级大合唱比赛。全校2000余名师生齐聚操场，以歌声点亮童心，用艺术装点节日。

比赛延续“班班有歌声 唱响新时代”主题，分年级进行三天角逐。各班全员登台献唱两首曲目，《我们是共产主义接班人》《童年》等充满童趣的旋律与《黄河大合唱》等经典红歌交相辉映。比赛现场高潮迭起，各班级在演唱中融入了舞蹈、朗诵等多种创意表演形式，充分展现了班级的特色与活力。评委们依据音准节奏、情感表现、创意编排、服装精神风貌以及整体效果等标准进行公正评分，最终评选出各级别的一、二、三等奖。



扫码关注
快捷投稿

# 母亲与画画

■ 夏学军

母亲今年七十岁，认识的人都说她显得年轻，不仅打扮时尚得体，而且精神气质与众不同。母亲到了古稀之年依然是朝气蓬勃的样子，完全得益于学画这十年。

十年前，母亲欢天喜地地退休了，没有一点失落感。这完全在我意料之中，因为她无数次表示退休后要重拾年轻时的爱好，一心一意学画画。母亲是一名医生，工作繁忙得不能按时吃饭，不能按时回家，家里的一切完全是父亲在打理，什么爱好、兴趣，统统给工作让路。

退休后，母亲一天也没耽搁，立即去老年大学国画班报名，笔墨纸砚置全，甚至给家里添置了一个大大的书桌，一切准备就绪，从此进入国画界。

母亲对待工作是出了名的认真，学画更是有过之无不及，认真、超额地完成老师布置的作业，常常一站就是几个小时，学习态度我自叹不如。坐下来休息时，就捧着画册欣赏、揣摩，因为老师说了，成年人学画，要把提高审美放在前面，应该“眼高手低”，先学欣赏，再提高绘画的技巧。我逗母亲：“这么刻苦，是要考大学的节奏啊！”

母亲心性清雅，对竹子极其喜爱，有意专攻画竹。买来各种《竹谱》画册，宣纸铺开，一笔一笔地临摹，一丛丛墨竹在宣纸上热热闹闹“长”起来。我和父亲是第一观众，也是“大嘴巴”的挑剔者，当由衷地夸赞时，母亲更是劲头十足，构图和色彩、疏密与结构，令老师都对母亲刮目相看。

说实话我没想到母亲能坚持十年，和她同龄的阿姨们，退休生活丰富多彩，唱歌、跳舞、当模特、登山、旅行，哪一样都能令人沉迷其中，但是母亲说了，好玩有趣的活动太多了，精力有限，只能选择最爱的，表示对国画“矢志不渝”。

每次家庭大聚会，都是母亲展示作品的好时候。大画小画铺满桌子和地板，家人们七嘴八舌地评论，不管是不是说得专业，是褒奖还是批评，母亲一概虚心接受，不恼不急。有时候家人看中了某幅画作想索要，母亲直摆手说“不行不行，火候还不到”。直到五年前，在我市一年一度的迎新春书画展览上，母亲的一幅《竹报平安》获得了二等奖，得到了专业人士的认可，母亲信心倍增，从此再有索画的朋友，母亲才欣然应允，并把这看成大家对她成绩的最大肯定。

回头看母亲学画这十年，生活健康而有规律，早睡早起，打理家务，固定的画画时间，不变的饭后散步遛弯锻炼，和当年的“工作狂”判若两人，比上班时候开心多了。

母亲曾经说过一句话，我记忆深刻：“工作的时候努力工作，不辜负患者的信任；退休了对得起自己，过自己想要的日子，不枉此生。”我喜欢母亲现在的状态，退而不休，继续着热爱而美好的生活，衰老的是年龄，但永葆青春的是那颗追求向上的年轻的心。

春暖花开（水彩画） ■ 马广生

# 打谷场的夏夜

■ 薛伟雄

我故乡村口有个圆形打谷场，我们方言叫“胶茶”，现在不见了。只剩下一条通往村外的水泥路。路的旁边悬挂着路灯，晚上有着与城镇一样灯火通明的景象。每当我回到乡下，经过这里，总会驻足逗留，回味童年时光的谷场夏夜。

上世纪六、七十年代的夏夜，这里成为住宿条件较差村民的避暑眠床。那个时代的农村，吃、穿、住都在困扰着我们。住的方面，往往是一家多口人，或几代同堂，挤在一间狭小、破旧、密不透风的房子里，每当夏季，房子变成火炉，暑气蒸腾，四壁如烤。因此，每到夏天吃完晚饭，我便抱着草席来到谷场，选占一个位置。小时候我是村里出了名的“惊（怕）鬼子”。一般都是选中间位置，此若被人家先占了，则选靠近鱼塘的一隅。将草席铺开，用砖头或石块压住四角。然后再去赶牛回栏。那时，我们的村民虽然贫穷，可淳朴、厚道、文明，讲规矩。在选位置上惯来是遵循一个先来先得规矩。从不为此发生争执。

打谷场的左边临着鱼塘，月光下水波涟涟，少许浮萍在水面流动，间或会引来鱼儿觅食、跳跃、嬉戏，表演着“鱼跃龙门”。谷场右边接着水田，稻穗在月光下泛着金黄，微风吹过，会传来阵阵稻花香味。东面一条土路，是我们村子的出入口。打谷场本是用来碾稻晒谷的地方，可到了夏夜却成为村民乘凉谈笑的乐园。打谷场东面比较开阔通风，可妇女们总是三三两两聚作几处，坐在西边的一隅，摇着葵扇扇风，闲话，到了深夜才回家睡觉。男人们赤着膊，蹲在场边抽烟，火星在暗里明灭。小孩子则在追逐玩耍，有时会扑通一声，跳下鱼塘，游泳一回。

我的堂五叔，上过学，肚里有些墨水，算是村中少有的文化人，他总爱躺着，面对星空，讲着那些远古的故事，如薛仁贵征东征西，薛刚反唐等。讲的都是我们薛家先祖兴衰史，以及唐朝的故事。他的男中音一旦开讲，四周就变得安静。有时也会讲些“武松打虎”“哪吒闹海”之类的。听到这些故事时，我与孩子们会挤作一团，眼睛在月光下闪着，耳朵静静地听着。有时故事讲到紧要处，他会突然停下，说声“明晚再讲”，吊人胃口，引来大家叹息。

月亮好的夜晚，我常仰面躺着，数着星星，看银河斜挂天际，偶尔有流星划过，我还未来得及许愿，它却不见了。月光如水，将打谷场浸得透亮、温柔。有时村里传来几声犬吠，更显得故乡夏夜人间烟火气满满。

无月的晚上，蛙声便成了主角。起初是鱼塘里的先起了调，鸣叫几声，水田中的随即应和。不多时，蛙鸣便连成一片，此起彼伏，忽远忽近。在这自然的交响中，我常迷迷糊糊地睡去，进入梦乡。

在打谷场睡觉，最怕的是雷雨夜。乌云压顶时，人们便慌忙收拾，抱着草席往家里跑。有次因我贪睡，到母亲出来找时才醒。那来不及躲避的雨点，把脸打得刺痛，我和母亲都被淋成了落汤鸡。我的是短发，回家用毛巾反复擦擦就干了。可母亲的湿长发让她静坐一夜，她也没有半句怨言，唯有拿着葵扇，看着微弱的煤油灯光，一扇一扇地摇，一扇摇在她的湿发上，一扇摇在我的身上，让母爱在这个夏夜里发挥得淋漓尽致。

后来我参加工作到了城里，夏季回乡，打谷场依旧热闹。只是当年的玩伴已各奔东西，要想找他们聊聊天，或在打谷场同眠共枕，数星星看月亮，再没有此福气了。后来随着时代变迁，打谷场完成了它的历史使命，只留下我们那一代人的回忆。

最后一次在打谷场过夜，是我参加工作前的一个夏天。那晚月光特别好，我躺在儿时的位置，却怎么也睡不着，便数着星星，想着将来如何走出这片带着海腥味的咸土地。后来我梦想成真，所到之处，单位分配给我的住宿条件都相当好，如今也在城镇建有自己小宅。可条件再好，也再难感受到儿时在谷场夏夜的那种温馨。每当长吁短叹时，心底总会浮起一句：故乡啊，我是走出去，可再也回不去了！每当在城里睡不着觉时候，总会起身推开窗户，看着被灯光照亮的小城夜空，望着故乡方向，想起那个充满稻香味的打谷场，可稻田里的蛙声，再也听不见了！

## 保健与养生

# 冬病夏治要“趁热”

冬病，顾名思义，指的是在冬季容易发作或加重的疾病，如慢性支气管炎、哮喘、关节炎等。这些疾病往往与寒邪内伏、阳气不足有关。在寒冷的冬季，人体阳气相对较弱，难以驱邪外出，导致病情反复。

而夏治，则是指在夏季这些病情相对缓解的时期进行治疗。夏季阳气旺盛，人体新陈代谢加快，正是驱邪外出的好时机。通过在这个时期进行针对性的调理，可以更有效地改善体质，增强抵抗力，从而达到在冬季减少疾病发作或减轻病情的目的。

冬病夏治方法主要有以下几种：

1. 中药调理：根据患者的具体病情和体质，中医会开具相应的中药方剂。这些方剂往往具有温阳散寒、活血化瘀、健脾补肾等功效，旨在从根本上改善患者的体质状况。

2. 穴位贴敷：这是一种将中药制成药膏，贴敷在特定穴位上的治疗方法。通过药物对穴位的刺激，可以激发经络的调节作用，从而达到治疗疾病的效果。这种方法在夏季阳气旺盛时尤为适用。

3. 饮食调养：中医讲究药食同源，合理的饮食也是冬病夏治的重要手段。患者应根据自身情况，选择温补、散寒、祛湿等类型的食物，如生姜、红枣、山药等，以辅助药物治疗。

4. 生活起居调整：在夏季，患者还应注意生活起居的调整。保持室内通风干燥，避免长时间处于空调环境，适当进行户外运动等，都有助于增强体质，预防疾病。

冬病夏治应在专业医生的指导下进行，不可随意自行用药。

# 诗词三首

■ 凌远科

**玉都新区感赋**

五年拓土绘鸿猷，
百里琼山起玉楼。
掘地机声穿晓雾，
移峰塔影立清秋。
流云阁耀星河幕，
中轴廊连翡翠洲。
最是丹心昭日月，
汗珠化作大江舟。

**党政领航玉都新**

党旗指处破苍烟，
擘画宏图敢为先。
田舍拆迁民共议，
资金筹措策同研。
书香苑引文光聚，
山水园涵碧玉悬。
今日新区如凤起，
九霄振翼接云天。

**沁园春·玉都新区礼赞**

云豁天开，涧改河通，地换新颜。看梅岗霞蔚，飞连碧落；玉心波漾，直上青玄。夜市星罗，园区棋布，万树霓虹照玉川。凭栏处，有长风浩荡，漫卷旌旃。

当年蔓草荒滩，赖党政同心铸铁肩。纵筹资百难，未移壮志；搬迁千户，终破重关。学子归巢，商群聚邑，热土今成金玉篇。抬望眼，正鲲鹏击水，再越层峦！

分类广告

**遗失声明**

莫钜生同志遗失广东众和化塑股份公司（原广东众和化塑有限公司）《股权证书》（原名《出资证明书》）一份，编号为：33018，现声明作废。

**遗失声明**

茂名市长洲物流有限公司遗失粤K36600（黄色）的道路运输证，证号：粤交运管茂字002922790号，现声明作废。

**遗失声明**

信宜市花时梦美容店遗失卫生许可证，证号：粤卫公证字[2023]第0983C01149号，现声明作废。

2025年6月2日