

市政协党组(扩大)会议

以优良作风推动政协工作高质量发展

■记者 董玉奎

本报讯 6月6日上午,市政协党组书记、主席刘芳主持召开市政协党组(扩大)会议,传达学习习近平总书记在主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会时的重要讲话精神、传达学习习近平总书记对精神文明建设工作作出的重要指示精神。

会议强调,要深入学习贯彻习近平总书记主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会时的重要讲话精神,聚焦茂名“十五五”时期经济社会发展精准协商议政、广泛凝聚共识,为茂名高质量编制“十五五”规划贡献智慧力量。

会议指出,今年5月茂名市被正式命名为全国文明城市,这是属于茂名的大好事、大喜事,是市委、市政府坚强领导的结果,是历届市委、市政府带领全市人民拼搏奋斗的结果。各级政协组织和政协委员要认真贯彻落实习近平总书记对精神文明建设工作作出的重要指示精神,用好自身影响力,面向界别群众,加强思想政治引领,带头弘扬主旋律,珍惜荣誉,持续不懈奋斗,把茂名建设得更加美好。

会议开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育:学习习近平关于加强党的作风建设论述摘编第八、九章;学习《党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效和经验》;学习中央层面深入贯彻中央八

项规定精神学习教育工作专班、中央纪委办公厅公开通报李献林、叶金广等人违规吃喝严重违反中央八项规定精神问题,学习中央层面深入贯彻中央八项规定精神学习教育工作专班、中央纪委办公厅公开通报2起党员干部违规吃喝严重违反中央八项规定精神典型问题。

会议强调,要深入贯彻落实中央八项规定精神,着力在学深悟透上下功夫,全面对标对表中央和市委部署要求,紧密联系政协工作实际,不断完善作风建设长效机制,营造风清气正环境。把学查改有机贯通起来,以案促改,引以为戒,敲响警钟,吸取教训,刹住不良风气,将整改成果转化为制度成果,以优良作风推动政协工作高质量发展。

茂南区开展2025年六五环境日主题宣传活动

六·五世界环境日

■茂名日报社全媒体记者 谢力忠

本报讯 6月5日是第54个世界环境日,生态环境部确定今年“六五”世界环境日的中国主题为“美丽中国我先行”。6月5日,市生态环境局茂南分局、茂南区金塘镇政府在金塘镇第一小学开展“六五环境日”主题宣传活动,引导学生参与生态环境保护,共同建设美丽茂南。

在当天的活动中,中国环境科学研究院茂南工作站刘山宝博士为金塘镇第一小学的学生们作了主题为“终结塑料污染 大家一起行动”的环保讲座,介绍了塑料垃圾的危害、塑料污染现状和污染源头剖析,并就如何减少塑料垃圾作了详细的介绍,比如自带环保袋、拒绝一次性餐具和做好垃圾分类等等。随后组织学生参加环保知识问答,内容涵盖环境保护的基本知识、法律法规、生活中的环保意识等。

此外,金塘镇第一小学组织学生利用废旧物品进行创意手工制作,如用废弃塑料瓶制作花盆、用旧报纸制作手工艺品等,培养学生的创新思维和动手能力,同时增强他们的资源循环利用意识。并举办“共建清洁美丽世界”主题绘画比赛,鼓励学生用手中的画笔



茂南区金塘镇政府开展“六五环境日”主题宣传活动。茂名日报社全媒体记者 刘付思明 摄

描绘出他们心中的美丽家园和对环保的理解,优秀作品在校园内进行展示,进一步增强学生的环保意识和环保行动力。

主办方表示,通过举办本次活动,与学生互动交流,充分展示新时代生态文明建设取得的突出成就,培育和弘扬生态文化,汇聚起更多的正能量,引导学生以小

见大,从自身做起,让生态文明理念进一步深入人心,营造学校、家庭、社区联动的环保氛围,推动全社会共同关注和参与环境保护。



扫一扫
更精彩

全国爱眼日

守护光明 共享平等

“关注视障群体眼健康,助力精准康复”公益活动圆满举行

■文/图 记者 严志强

本报讯 6月6日上午,正值第30个全国爱眼日,由茂南区残疾人联合会指导,茂名爱瞳眼科医院、茂南区盲人协会主办,茂名市爱心残疾人职业培训学校协办的“守护光明 共享平等”——关注视障群体眼健康,助力精准康复公益活动在爱瞳眼科医院开展,为视障人士带来健康与关怀。

活动中,眼科专家带来《常见眼病预防与康复》主题讲座,以通俗易懂的方式,讲解眼部有关疾病,分享科学的眼部保健常识。现场还进行了“蒙眼体验”互动游戏。

专业眼科医疗团队为视障群体进行眼部检查,运用先进设备精准诊断病情,为后续康复治疗提供科学依据。同时,医护人员针对不同视障情况,为患者及家属详细讲解康复知识与护理要点,提供个性化康复建议。主办方还准备了小礼品,让视障群体感到深切的温暖。

茂南区残联有关负责人为活动致辞表示,一直以来,党和政府高度重视残疾人群体的权益保障,将残疾人事业纳入经济社会发展大局,致力于改善残疾人生活状况、促进残疾人全面发展。在眼健康领域,各级残联不断加大投入,推动各类帮扶项目落地,



在志愿者的陪同下,医疗团队为视障群体进行眼部检查。

着力为视障朋友们点亮生活的希望之光。本次公益活动是对国家“关注普遍的眼健康”号召的积极响应,也是凝聚社会力量、精准服务视障群体的重要实践。

茂名爱瞳眼科医院、茂南区盲人协会主要

负责人纷纷表示,开展本次活动不仅让视障群体感受到社会的关爱,更通过精准医疗服务,助力他们改善眼健康狀況。希望接下来持续推进相关公益行动,扩大服务范围,凝聚更多社会力量,共同为视障群体的眼健康保驾护航。

茂南区开展2025年全国爱眼日宣传教育活动

■茂名日报社全媒体记者 谢力忠

本报讯 昨天上午,茂南区卫生健康局在金源新世纪幼儿园开展第30个全国爱眼日宣传教育活动。茂南区人民医院专家对该园的小朋友授课,并开展眼健康咨询、义诊活动。

“小朋友们,早上好。今天是个特别的日子,叫做全国爱眼日。这个节日呀,是专门提醒我们要好好爱护我们每个人都有的、非常重要的宝贝——我们亮晶晶的小眼睛。”茂南区人民医院专家生动的开场白,一下子就吸引了小朋友们的兴趣。接着,专家用通俗易懂的语言,教导小朋友们如何爱护好小眼睛,“记得休息、坐好看屏幕、太阳大要遮挡、多吃蔬菜水果多运动。希望每个小朋友都有一双健康、明亮的大眼睛,去发现更多世界的美好。”

主办方表示,举办本次活动,旨在进一步贯彻落实习近平总书记关于眼健



扫一扫
更精彩



茂南区人民医院专家为小朋友义诊。茂名日报社全媒体记者 李颜东 摄

康工作重要指示批示精神,推动实施《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》,营造良好社会氛围,普及科学用

眼知识,培育眼健康意识和爱眼护眼行为习惯,提升民众眼健康水平,助力“健康茂南”建设。

著名诗人作家 将齐聚茂名开启荔枝诗旅 诗意茂南·荔枝诗会6月14日在禄段古荔园举行

茂名日报社全媒体记者 池榕



六月蝉鸣,荔枝飘香。“中国荔乡”——茂名的甜美荔枝俘获来自全国各地游客的心,也吸引了社会各界大咖的关注。受主办方邀请,海男、耿占春、臧棣、西渡等12位著名诗人(作家)将于6月13日为“荔”而来,参加为期三天的“诗意茂南·荔枝诗会”茂名采风活动,深入茂南参观禄段古荔园、露天矿生态公园和罗非鱼养殖基地……挖掘茂名特色农业文化,在古今交融中感受千年荔韵,为乡村振兴贡献文艺力量。

采风活动由茂名市茂南区“百千万工程”指挥部办公室、中共茂名市茂南区委宣传部指导,茂名日报社、茂名市茂南区农业农村局、茂名市茂南区文化广电旅游体育局、茂名市茂南区文联主办。记者从主办方了解到,此次采风活动邀请了著名诗人、第六届鲁迅文学奖获得者海男,著名诗评家、华语传媒奖第七届年度批评家奖、《十月》散文奖和诗歌奖获得者耿占春,北京市作家协会副主席、北京大学教授、第八届鲁迅文学奖获得者臧棣,诗评家、清华大学教授西渡,诗评家、广东现代

作家研究会会长,中山大学教授、博士生导师陈希,台湾诗人、文学博士、闽南师范大学副教授刘正伟,诗人、香港女作家协会会长佳霖,《中国女诗人诗选》主编、中国长诗获得者施施然,安徽省当代诗歌研究会副会长、芜湖市诗人协会会长卢丽娟,诗人、广东作家协会创研部主任世宾,广东省作家协会散文创作委员会副主任、第九届广东省鲁迅文艺奖获得者黄金明,诗人梦亦非等。

此次采风沿走“古荔园—好心湖—罗非鱼基地”精品旅游路线,其中重头戏荔枝诗会将在禄段古荔园举行。诗人作家们参观千年古荔枝树,体验荔枝采摘,了解荔枝种植历史和文化传承以及现代化栽培技术;在古荔树下赏荔咏荔,共襄荔枝文化盛宴。

诗人作家采风团还将乘坐观光小火车游览好心湖,了解露天矿生态公园的前世今生,感受茂名乡村振兴及发展脉搏;参观罗非鱼养殖基地,为茂名特色农业产业的发展成果打call,为“中国罗非鱼之都”创造更好的文化氛围。

本次活动征集100名文学爱好者来到荔枝诗会现场,与名家交流互动,零距离感受古荔园的生态魅力和诗歌之美。同时荔枝诗会盛况将在新华社现场云全程直播,无法亲临的友人诗友和市民也能云观看诗会,共享“荔”诗盛宴。



迎战高考 专家为考生“划重点” ——科学饮食稳状态,心理调适强信心



副主任中医师吴红苗接受采访。

■茂名日报社全媒体记者 宁钰燕和沛蓉

本报讯 2025年高考今天正式开考,在这场人生大考中,除了扎实的知识储备,科学的饮食安排和稳定的心理状态同样至关重要。前日,广州中医药大学茂名医院(茂名市中医院)脾胃肝病二科副主任中医师吴红苗、茂名市第三人民医院早期干预与儿科副主任吴思斯接受记者采访,结合医学专业知识,为考生及家长带来实用备考指南,助力考生以更佳状态迎战高考。

高考饮食不突击 考场应急有巧法

吴红苗为考生提供专业饮食指导,强调“饮食平常化”原则,并分享考场应急处理技巧,助力考生保持良好身体状态、从容应考,为考生保驾护航。

在饮食安排方面,吴红苗介绍,三餐要做到营养与节奏并重。早餐要吃好:以“主副搭配、干稀平衡”为原则,优质蛋白与碳水化合物缺一不可。例如:早餐食用瘦肉粥1碗+牛奶250毫升+鸡蛋1个+苹果1个的组合,既能为大脑提供血糖能量,又能通过蛋白质延长饱腹感。午餐要丰盛:建议荤素均衡。足量主食;搭配鱼、鸡、猪/牛瘦肉等肉类,保证优质蛋白质的摄入,尤其是鱼,鱼类富含DHA、胆碱等,可以提高大脑功效,增进记忆;同时辅以深色蔬菜。如米饭+土豆烧牛肉+红烧鱼+紫菜鸡蛋汤+深色蔬菜的组合,可补充大脑所需营养,但要避免过量进食影响下午状态。晚餐要清淡:不宜过饱,少油少盐,适当摄入小米、燕麦等粗杂粮,搭配绿叶菜与汤羹等易消化食物。如米饭+白灼虾+绿叶菜+小炒肉+番茄蛋汤的组合。若需加餐,建议睡前1-2小时食用南瓜粥或酸奶,避免影响睡眠。

吴红苗特别提醒考生注意三大饮食禁忌。一是避免辛辣刺激和生冷食物;二是少喝产气饮料,建议每日分多次饮用1500-1700毫升温开水;三是不要盲目进补或尝试未

吃过的食物,以防过敏或消化不良。另外,针对考场突发状况,吴红苗给出专业应对建议。对于紧张性腹泻,可按摩手背第1-2掌骨间的“止泻穴”(即合谷穴,俗称“虎口”)并配合腹式呼吸来缓解;出现头晕症状时,可通过反复握紧再放松双手来改善脑部供血。对于经期女生,建议避免生冷饮食,准备姜枣茶热饮,热敷下腹部,严重痛经者可提前备好止痛药物。

应考心态要调整 减压妙招来帮忙

高考期间,不仅考生面临着巨大压力,家长也在无形之中绷紧神经。吴思斯针对这一特殊时期,为考生和家长带来心理调适建议,助力他们平稳度过高考关键期。

建立积极心态与稳定环境。吴思斯指出,考生常出现焦虑紧张、自我怀疑、情绪波动等典型表现。对此,她建议通过三个步骤进行调节:首先,在情绪管理上采用接纳与暗示法,例如默念积极短句,将消极的短句“如果考砸怎么办”转化为积极的“我可以做好每一道题”;其次,运用“4-4-6呼吸法”,即鼻子吸气4秒、屏息4秒、嘴巴呼气6秒,重复3次,平复紧张情绪;最后,保持规律作息,避免熬夜,睡前远离手机和课本。家长在此阶段的作用同样重要,要管理好自身情绪,多倾听孩子诉求,维持正常家庭作息,营造稳定环境,切忌过度特殊化对待,避免过度关注给孩子带来压力。

及时调整应对突发情况。吴思斯特别提醒,若某一科目发挥不理想,要及时阻断消极思维,用积极暗示替代自我否定,同时避免与同学讨论答案,远离考后讨论场景。离开考场后,可通过听音乐、深呼吸、散步等放松活动舒缓情绪,并快速将注意力转移到下一门考试,通过回顾重点知识建立掌控感。

平稳过渡迎接新阶段。吴思斯指出,高考结束并非心理调适的终点。考试结束后,考生和家长可能会面临新的心理变化,如从高度紧张到突然放松后的空虚迷茫,或因预估成绩不理想陷入沮丧等。对此,考生可以合理安排时间,学习新技能、阅读书籍、参加体育运动,充实生活;正确看待高考成绩,多与家人朋友交流分享感受,参加同学聚会丰富生活体验。家长则要调整好自己的心态,密切关注孩子情绪变化,给予理解与支持,组织家庭活动营造轻松氛围,并与孩子共同探讨未来规划,助力孩子树立新目标。