

献血科普 定期献血有何好处?

一、你了解血液吗?
人体血量 正常人的总血量占人体体重的7%—8%。如果捐献400毫升血液,血液丢失的量还不到体内全血总量的10%。医学实践证明,健康人一次失血10%极少引起不适。

人体血液分布 人体通常只有80%的血液在心脏和血管里循环流动,维持正常生理功能;另外20%的血液储存在肝、脾等脏器和血管内,失血时这些血液就会进入血液循环系统,保证全身的血液供应。

血液的新陈代谢 人体内的血液有一个新陈代谢的过程,即使不献血,每人每天约有40毫升的血细胞衰老和死亡。血小板的寿命为7至14天。

二、定期献血好处多!
大量科学研究证明,健康适龄公民科学、适量献血有益于身体健康,主要体现在以下几方面:

可降低血脂,预防、缓解高粘血症,降低心脑血管病的发生率。因为坚持定期适量献血,可减少体内部分粘稠的血液,促进代谢,再通过正常的饮水,补充失去的血容量,使血液自然稀释,从而使血脂下降、血液粘稠度明显降低,血液流速加快,脑血流量增加,供氧量加大,使人感到身体轻松、头脑清醒,从而达到缓解或预防高粘血症,降低患动脉硬化等心脑血管病的发生。

可促进、改善心理健康。“救人一命,胜造七级浮屠”,献血是救人一命的高尚品行,在助人、行善、行善积德的同时,也使自己的精神得到净化,心灵得到慰藉,心情舒畅,工作与生活更加充实。

(市中心血站)

携手担使命 赋能百千万 两家银行签署 全面合作协议

■记者 周嫻 通讯员 卢荣武

本报讯 为助力广东省实施“百县千镇万村高质量发展工程”,促进城乡区域协调发展,日前,中国农业银行广东省分行与中国农业发展银行广东省分行在广州主会场举行“携手担使命 赋能百千万”全面合作协议签约仪式。

在共同视频见证省分行签署合作协议后,中国农业银行茂名分行与中国农业发展银行茂名分行举行全面合作协议签约仪式。

根据协议,双方将建立全面合作关系,聚焦“百千万工程”、绿色金融、数字金融、支持区域协调发展、普惠金融等方向,在代理业务、债券业务、金融市场业务、联合贷款和银团贷款、新型政策性金融工具、托管业务等方面开展全方位合作,充分发挥商业性金融与政策性金融互补优势,实现优势互补、资源共享,创造共赢发展机会,全力服务好乡村振兴、粮食安全、种业振兴、绿色发展等国家战略。

高州市分界镇持续 深化“两违”整治

■记者 文华春 通讯员 陈文婷 邱斯琪

本报讯 高州市分界镇始终保持对违法用地、违法建设行为的高压态势,坚持“早发现、早制止、严整治”原则,以“零容忍”的决心扎实推进“两违”整治工作。截至目前,分界镇已开展动态巡查300余次,制止违法建设行为60余起,整治、拆除违法建设面积7005平方米,有效遏制了“两违”蔓延势头。

在常态化推进“两违”治理工作中,分界镇构建了“横向到边、纵向到底”的网格化监管体系。通过实行“日常巡查+重点排查+群众举报”三位一体的监管模式,确保“两违”行为早发现、早制止、早处置。同时,建立健全快速反应机制,要求执法人员在发现违建行为后24小时内到场核查,48小时内依法下达执法文书,坚决把违法建设遏制在萌芽状态。

10月27日下午,分界镇再次重拳出击,镇主要领导带队,组织综合行政执法队、自然资源所及属地村委会等多方力量,依法对黎黎村一处抢建的违法铁棚实施强制拆除。此次行动累计出动执法人员40余人次,拆除违建占地面积为400平方米。

面对当事人的拒不配合,分界镇党委、政府高度重视,态度坚决,迅速组织召开专题会议进行研判部署。为确保拆除行动顺利、安全、依法进行,镇政府制定了周密的强制拆除执行方案及应急预案,并整合镇综合行政执法队、自然资源所、属地村委会等多方力量,组建了强有力的专项联合行动组。

拆除行动当天,执法人员再次与当事人沟通,耐心宣讲法律法规,明确告知其行为的违法性质及必须承担的法律后果,表明了政府依法拆违、不容挑战的坚定立场。同时,现场设置安全警戒线,有序疏散周边群众,并对当事人及相关人员进行情绪疏导,全程保障拆除作业安全进行。随即,执法人员指挥作业机械,依法对该处违法铁棚实施强制拆除。整个拆除过程组织严密、程序规范、执法文明。

珠海驻丽岗镇工作队的“百千万工程”实践: 精准教育帮扶 赋能乡村振兴



■茂名日报社全媒体记者 梁郁文
实习记者 麦凯茵 通讯员 梁观子

本报 为贯彻落实党中央、国务院和省委、省政府关于巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的决策部署,大力推进“百千万工程”,由珠海市教育局作为牵头单位,珠海城市职业技术学院、珠海供电局、珠海交通控股集团有限公司四家组团单位组建的珠海市对口茂名市第二轮乡村振兴驻化州市丽岗镇帮扶工作队(以下简称“珠海工作队”),自2024年7月26日入驻以来,将教育帮扶视为阻断贫困代际传递、激发内生动力根本举措,全面铺开帮扶行动。截至目前,珠海工作队在教育帮扶方面的总投入资金已超百万元,惠及丽岗镇22所学校,4000余名师生。这一连串扎实的数字,印证了帮扶工作的初步成果。

爱心汇聚改善硬件,教学设备全面升级

面对丽岗镇部分学校设施陈旧、设备老化的现状,珠海工作队精准施策,大力改善办学条件。珠海市教育局投入5万余元为丽岗中学购置新课桌椅和床板。同

时,在珠海工作队的积极动员与协调下,多方爱心资源迅速汇集:珠海市理工职业技术学院和北京师范大学(珠海)附属高级中学分别捐赠了30套办公电脑和700套课桌椅,珠海市教育局另专项拨款支持确保这批物资顺利运抵。此外,工作队还动员爱心企业为丽岗镇多所学校捐赠价值5千余元的打印机和打印耗材等,缓解了丽岗镇22所学校的设备耗材短缺压力,保障了日常教学和办公的高效运转。

精准投入改造校园,优化环境保障安全

除了教学设备,校园基础设施的短板也是工作队关注的重点。在低坑村委会、教育促进会和工作队的共同努力下,筹集了65万元社会捐款,帮助低坑小学全面改造了食堂、宿舍等,校园面貌焕然一新。珠海市教育局与珠海交通控股集团有限公司合力筹集4万余元专项资金,着力改善丽岗小学的就餐环境,为师生营造了更安全、整洁的校园环境。

此外,针对亟需改善的校园安全隐患,珠海城市职业技术学院筹集4万元帮助陈什小学完成校门重建工程,拓宽了校门口外的家长接送范围,大大提升学生上下学的安全性。同时,针对水路小学缺乏固定用餐场所,学生们在露天环境下就餐的情况,珠海市教育局捐赠3万余元为学校搭建了约150平方米的就餐区,并修缮了教师办公室地面和



丽岗镇政府向珠海市技师学院赠送锦旗。

其他安全隐患,有效改善了办学条件。

交流互动拓展视野,教育帮扶赋能振兴

帮扶工作不仅注重硬件改善,更要着眼于教育软实力的提升和长远发展。为促进师资队伍水平提高,在珠海市教育局和广东石油化工学院等单位的支持下,

化州丽岗镇中心幼儿园教师赴珠海开展学前教育交流活动,并促成该园与珠海市启雅幼教集团结成对口帮扶关系,将珠海的先进教育理念与方法辐射到丽岗。

在控辍保学方面,工作队联合珠海市技师学院,对两名家庭经济困难辍学的学生开展了细致温暖的精准帮扶,通过视频面试帮助其获得录取资格,并驱车三

百多公里护送学生至珠海报到,为他们打通了通往未来的希望之路。

从一桌一椅的硬件改善,到校园环境的优化升级,再到师资交流与精准帮扶,珠海驻丽岗镇帮扶工作队的教育帮扶为丽岗镇夯实了人才振兴的根基,奏响了“百千万工程”的嘹亮强音。

凝心启新篇 聚力谋发展

茂名市广告协会第十三届理监事会就职典礼举行



■记者 陈莹莹

本报讯 日前,茂名市广告协会举行第十三届理监事会就职典礼。来自中国广告协会、广东省

子成员名单,并颁发会长、监事长等任职证书,以及协会会长、副会长、理事、会员单位、梁伟棋当选为茂名市广告协会第十三届理监事会会长。现场还举行了市广告协会和广东石油化工学院校企共建创新创业实践基地签约仪式,兄弟协会互赠礼物。

茂名市市场监督管理局党组书记李确在会上专题宣讲党的二十大精神,明确要求茂名广告行业要将“六个坚持”重大原则内化于心、外化于行,始终把社会效益放在首位;要强化行业自律,积极配合市场监管部门开展法律法规宣传、行业培训等工作;要主动反映行业诉求,协助政府部门破解行业发展中的痛点、难点问题。市场监管部门将进一步优化营商环境,加强与协会的信息共享,为茂名广告业引入更

多优质资源。

中国广告协会户外广告工作委员会秘书长王焕章指出,希望协会能持续强化“服务为本”的理念,针对性地开展培训讲座、资源对接、经验交流等活动,主动拥抱行业变革,坚守“规范发展”的底线,加强与其他城市广告协会的交流合作。中国广告协会将继续支持协会工作,积极为茂名广告企业对接全国性的展示平台、合作项目。

广东省广告协会会长陈钊隆表示,茂名市广告协会作为粤西地区广告行业的重要力量,在加强行业自律、促进行业交流、提升广告创意水平等方面取得了显著成就。广东省广告协会将一如既往地支持茂名和全省各地市广告协会的工作,加强省市联动,深化资源共享,共同构建协同共进、互

利共赢的行业生态。

作为新当选会长,梁伟棋在发言中作出“三个不变”的郑重承诺,传递出带领行业发展的坚定决心。站在新起点,“服务会员”的初心不变,多听会员需求,积极推进落地更多有温度、有实效的项目;“推动行业发展”的目标不变,紧跟发展趋势,引入新观念、新技术,帮助会员企业适应数字化、智能化转型;“链接资源、凝聚合力”的方向不变,加强与省、国家级协会的联动,与兄弟协会、本地企业、媒体的合作。

此次市广告协会第十三届理监事会就职典礼的成功举行,标志着茂名广告行业进入了新的发展阶段。协会将充分发挥桥梁纽带作用,推动行业持续健康发展,为我市经济社会高质量发展贡献更多广告力量。

歌声忆峥嵘

《黄河大合唱》专场音乐会在广油西城校区奏响红色强音

■茂名日报社全媒体记者 梁惠娟
实习记者 陈灵灵

11月2日晚,广东石油化工学院(西城校区)艺术楼音乐厅内座无虚席,掌声如潮。一场以“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年”为主题的《黄河大合唱》专场音乐会在此上演(如图),这是广东石油化工学院艺术学院建院20周年系列活动的重要组成部分,更是该校展示纵向帮扶茂名市“三所学校”和县中质量提升美育成果的生动实践。茂名市教育局相关领导、教育界代表及师生共赴这场红色音乐盛宴,共同见证这场用歌声传承红色基因的精彩演出。

音乐会在激昂的旋律中拉开

序幕。上半场,茂名市乡村美育教师合唱团率先登场,以一曲《没有共产党就没有新中国》点燃全场热情,熟悉的歌词让在场观众不自觉轻声跟唱;随后,《在太行山上》奏响,演绎太行儿女壮志豪情的同时增添了时代活力;广东石油化工学院“广油之韵”中老年合唱团带来的混声合唱《莫尼山》别具韵味,将草原风情与合唱艺术完美融合;女声独唱《青春舞曲》旋律轻快,将青春活力传递给每一位观众;男声小合唱《向往》,以清澈嗓音唱出对美好未来的憧憬;艺术学院和唯声颂女声合唱团演绎的《南泥湾》,则用柔美和声再现了“自力更生、艰苦奋斗”的南泥湾精神。

下半场的《黄河大合唱》堪称整场音乐会的“灵魂篇章”。从混声合唱《黄河船夫曲》的激昂呐喊,到男中音独唱《黄河颂》的雄浑豪迈;从《黄河谣》的深情倾诉,到《河边对口曲》的生动叙事;从《黄河怨》的悲怆控诉,到《保卫黄河》的磅礴气势,再到《怒吼吧黄河》的震天怒吼,8个篇章层层递进,将黄河的壮阔与民族的不屈展现得淋漓尽致。合唱团用音乐唤醒观众的红色记忆,现场多次响起雷鸣般的掌声。

音乐会在全场齐唱《歌唱祖国》中落下帷幕,熟悉的旋律回荡在音乐厅内,观众们眼中满是激动与自豪。“这场音乐会不仅是一场艺术盛宴,更是一堂生动的爱国主义教育课。”茂名市教育局相关负责人表示,广东石油化工学院通

过艺术帮扶助力地方教育质量提升,为茂名美育事业发展注入了强劲动力。据悉,此次展演后,该校



艺术学院还将持续开展美育帮扶活动,让红色文化与艺术之美在茂名大地持续绽放光彩。

茂名市宣贯主题普法活动走进茂南

■文/图 记者 陈英梅
通讯员 杨丛玮

本报讯 为推动《中华人民共和国农村集体经济组织法》落地见效,切实维护农村集体经济组织及其成员的合法权益,推进“百千万工程”走深走实,日前,茂名市宣贯《中华人民共和国农村集体经济组织法》主题普法活动走进茂南区羊角镇潭段村,将法律知识送到群众身边(如图)。

活动现场设置了互动区、

咨询区、展示区和法治游戏区,通过多样形式让村民在轻松氛围中掌握关键法律条文,学会用法治思维积极参与农村集体经济建设,切实维护自己的合法权益。同时,活动还围绕民法典、法治宣传教育法、行政公益诉讼法、行政复议法、信访工作条例等方面内容进行知识普及,引导村民树立“遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法”的法治观念。

潭段村村委会驻村第一书记谢施慧表示,“作为村委会

人员,觉得责任重大,将做好法律的宣传者,让更多的群众知道这部法律,推动《农村集体经济组织法》贯彻落实,更好地惠及每一位村民,为推进乡村振兴注入更强的动力。”

潭段村村民陈金宝在接受记者采访时表示,“本次活动形式非常丰富,有律师讲课,有相关部门为村民提供法律咨询,还可以参加法治游戏领取奖品,让我们村民对《农村集体经济组织法》有了深入的了解。”

