

十五运会群体赛事活动时间表发布,湛江举办两项群体五人女足决赛6月在湛可看十五运会赛事

“十五运”专栏

本 报 讯（记者卓朝兴 实习生李婧）3月20日,记者从湛江市文广旅体

局了解到:第十五届全国运动会群众体育赛事活动决赛的举办时间、地点日前发布。其中,湛江今年6月将举办十五运会群众体育赛事活动两个足球小项

的决赛。其中,今年6月中旬,湛江将举办十五运会群众体育赛事活动五人制足球女子组和五人制足球女子老将组这两个小

项的决赛。第十五届全运会于2025年在粤港澳三地举办,继续设有竞技体育项目和群众体育赛事活动两大类。

本报记者文秋华 通讯员林颖

今年全国两会的民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将实施“体重管理年”3年行动,普及健康生活方式,加强慢性病防治。同时,国家版减肥指南冲上热搜,这份细化到地区的权威食谱,让网友纷纷表示“我可太需要了!”

记者了解到,湛江现有多家医院设有“体重管理门诊”。湛江中心人民医院临床营养科自2023年设立“体重管理门诊”以来,已为3000多名受体重问题困扰的群众提供个性化服务。该门诊医务人员受邀开讲座百余场。此外,广东医科大学附属医院临床营养科也于去年12月开设医学营养减重门诊。

肥胖与多种慢性病相关

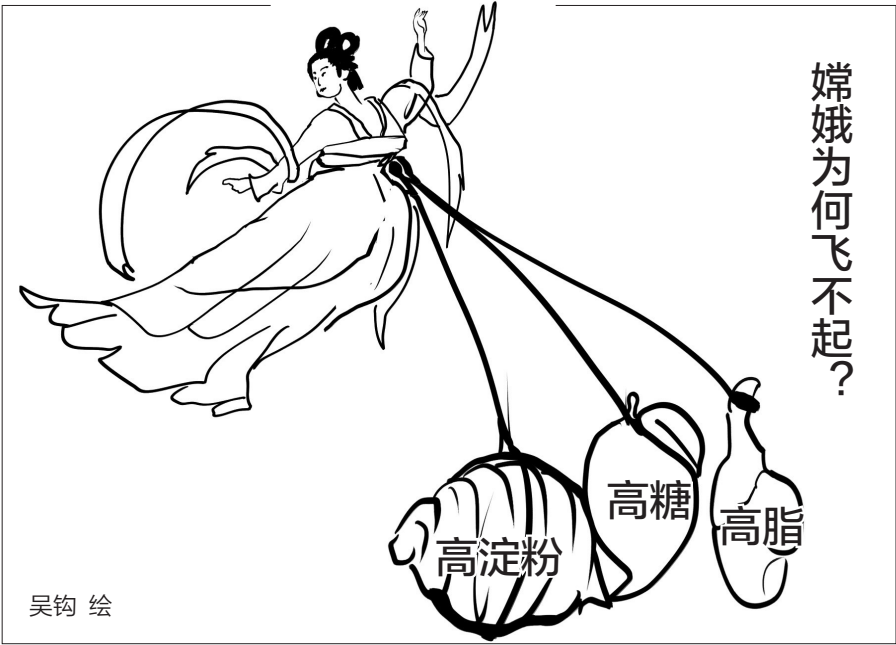
据湛江中心临床营养科主任李新梅介绍,当前危害健康的首要主要危险因素和疾病,来自慢性的非传染性疾病,其中很多致病因素如超重、肥胖问题都与生活方式、饮食和体育锻炼密切相关。肥胖与各种慢性疾病的发生相关,包括糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征等等。“体重管理门诊”医生将结合患者病情、饮食习惯、生活习惯等因素,对就医群众进行专业营养评估,再制定个性化营养减重方案,包括提供科学的饮食指导、营养配餐、运动建议,并制定长期维持方案,定期随访,定期评估,动态调整减重方案,确保减重效果。

超重、肥胖有指数可算

据湛江中心临床营养科颜倩英主治医师介绍,体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一项标准。体质指数=体重(kg)/身高(m)²,我国健康成年人的BMI

身轻才是福 身材别超重

湛江多家医院设有“体重管理门诊”



吴钧 绘

正常范围在18.5—24之间,BMI在24—28之间被定义为超重,BMI≥28就是肥胖。

管理身材要“识饮食识”

临床营养师建议,肥胖患者要遵循营养原则,合理搭配食材,并控制油、盐、糖使用量。健康减肥首先要将主食改以全谷物为主,适当增加粗粮,减少精白米面

摄入。同时保障每日有足量的新鲜蔬果摄入,餐桌上多出现叶菜瓜果茄类食品,适当摄入低糖水果,例如火龙果、番石榴、蓝莓等。对大树菠萝、榴莲、荔枝、龙眼、甘蔗、芒果等含糖量较高的水果,以及如莲藕、马铃薯、芋头等高淀粉含量的蔬菜,要注意减少食用的次数和分量。建议优先选择脂肪含量低的如瘦肉、鸡胸肉、鱼虾

等禽畜海鲜,对五花肉、猪手、牛腩等禽畜脂肪含量高的部位和大肠、猪脑、猪骨髓等富含油脂的内脏,要减少摄入。奶豆类食品方面,建议选择低脂或脱脂奶类,如脱脂牛奶、无糖酸奶,同时注意增加大豆制品的摄入,如豆腐、无糖豆浆等。所有的食材、烹饪的手法建议以清水炖煮、白灼为主,减少高油、盐、糖的烹饪加工方式。例如把炸藕夹换成清炒莲藕,酥炸生蚝改为韭菜煮生蚝,煎蛋时少放点油,减少摄入油炸的果蔬脆等食品,减少摄入含少量添加糖的乳制品。

科学减肥牢记4件事

颜倩英医生提醒,根据《成人肥胖营养指南(2024年版)》建议,科学减肥要尽量做到以下四点:

注意定时定量进餐,要重视早餐,晚餐建议在20点前吃完,在晚餐后不再吃任何食物,但可以少量饮水。

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配。少吃零食,少喝饮料,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐时注意细嚼慢咽,这样有利于减少总食量。而减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序,按照“蔬菜一肉类一主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

港城 讲事

坐飞机去当兵

□李湘东

3月16日,湛江市103名入伍新兵在湛江吴川国际机场准时集结,搭乘乌鲁木齐航空湛江至成都航班奔赴军营,踏上为国从戎的光荣征程。(3月20日湛江日报)

用飞机运送新兵体现了党和政府对新兵入伍的重视和关怀,展现出社会各界对最可爱人的尊崇与关爱,折射出新时代国防建设的深刻变革。

二十世纪七十年代初,笔者入伍时坐的是绿皮火车,闷罐车厢内,垫上一层稻草,铺上席子,人挨人睡在一起,颠簸了一天一夜才到部队。今天的新兵真幸福,万里高空快速投运,数千公里外几个小时便可抵达。

从湛江吴川国际机场登机的103名新兵身着戎装,带着儿时的梦想、亲人的重托,将青春热血融入迷彩方阵。

云端之上,碧空飞渡,新兵们空中俯瞰祖国大好河山,胸中激荡强军报国情怀。我们期待湛江儿女不负云端征程,不负湛江人民的期待,早日传来奋斗出彩、建功军营的胜利喜报。

中医药文化进社区

本 报 讯（记者范子华 通讯员崔陈元）近日,由霞山区文明办、团区委区文联携区新时代文明实践中心、区12355青少年服务中心,广东医科大学心绘动志愿服务队共同举办的“中草药润新芽,童心传承绽芳华”中医药文化主题宣讲活动成功举办。

活动通过沉浸式学习、趣味互动和视频观赏,让100余名青少年近距离感受中医药文化魅力,在幼小心田播撒传承中华优秀传统文化的种子。

活动以趣味漫画《茯苓的人生》《橘皮升职记》拉开序幕,动态呈现药材从松根孕育到破土而出再到被人采摘、使用乃至歌颂的全过程,引发孩子们的好奇心。来自广东医科大学心绘动志愿服务队的宣讲员,配合着漫画生动讲解茯苓、折耳根、藿香等常见药材的来世今生和特性。

在互动游戏区更是笑语不断。“中药猜猜猜”环节中,孩子们争相举手回答;在“功效对对碰”电子屏前,参与活动的小朋友小林成功将茯苓与安神功效配对后兴奋地说:“回家要给奶奶做茯苓香囊!”

据悉,霞山区将持续推进“中医药文化进社区”,为中医药文化的传承和发展注入了新的活力。

“东海嫁”唱响海岛“非遗”风



3月20日,2025年东海岛“东海嫁”擂台比赛在东海岛东山镇西坑村举行。

本报记者 张锋锋摄

本 报 讯（记者林小军 杨雅丽 通讯员杨妙）3月20日,由湛江经开区教育和文化广电旅游体育局联合经开区东山街道、东海岛“东海嫁”研究会筹备小组举办的2025年东海岛“东海嫁”擂台比赛

在东海岛的东山镇西坑村举行,吸引了众多村民纷至沓来,现场人头攒动,热闹非凡。

活动在气势磅礴的人龙舞中震撼开场。比赛中,村民们热情高涨,轮流登上

舞台一展歌喉。他们用质朴的歌声,或讲述着东海岛的人文历史、地理风物,或描绘着农家的苦乐生活,或传递着孝道、美德等正能量故事。台下,村民们围坐一起,听得津津有味,不时爆发出热烈掌声。

“东海嫁”作为产生并流行于东海岛的独特民俗文化,历史极为悠久,可追溯至唐宋时期,至今已有数百年历史。长期以来,它主要依靠口传形式流传,因“雅堂不登,学士不道”,逐渐面临散落失传的困境。从二十世纪八十年代起,不少有识之士发起“抢救、挖掘、保护、传承‘东海嫁’文化活动”。他们走遍东海岛一百多个村庄,深入农家渔舍,采访数百村妇老叟,最终采集到2500首经典名嫁,编辑出首部《东海嫁》和《东海嫁话》,获得广东省民间文学著作二等奖,得到省专家肯定。如今,“东海嫁”已入选湛江市经济技术开发区第二批区级和湛江第九批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

为进一步加强东海嫁的保护与传承,经开区相关部门拟成立东海岛“东海嫁”发展研究会,深入开展资料采集工作,挖掘有价值的史料,全面深入研究这一古老文化。同时积极发动群众,将东海嫁搬上舞台,传承与弘扬好这一非遗文化。

推动落实 每天1节体育课

本 报 讯（记者文秋华 通讯员支宏超）3月19日下午,市教育局组织召开全市学校卫生管理暨学生运动习惯养成教育工作视频培训会。会议邀请岭南师范学院、市疾控中心、市结核病防治所等专家对重点传染病防控、学生运动习惯培养进行了讲解。各县(市、区)教育局,各中小学、幼儿园分管领导、体卫艺处(室)负责人及校医代表2000多人参加培训。

记者从会上了解到,市教育局印发了《关于推进湛江市中小學生“三个习惯”(学习习惯、生活习惯、运动习惯)养成教育的通知》等文件,并要求各地各学校要注重学生运动习惯培养工作,推动落实每天1节体育课,推行“快乐运动”逐渐养成运动习惯。

学心肺应急术 体验草编技艺

两场湛江市雷阳书院教育培训系列活动明日举办

本 报 讯（记者何有凤）3月22日下午,湛江市文明办将在南国热带花园湛江市雷阳书院举办两场湛江市雷阳书院教育培训系列活动,欢迎大家积极报名参加。

3月22日15:00,活动将邀请伍一主讲《心肺复苏术的正确方式和应急处理》教育实践讲座。伍一是湛江中医学校护理教研室高级讲师、湛江市护理学会护理教育专委会副主任委员、湛江市健康教育宣讲团专家、中国红十字会救护培训师,从2015年开始参加急救科普宣讲,累计参与各类救护培训300多场,惠及服务群众超过7万人次。

当天16:00,活动将邀请赤坎老街半日闲手作馆的作坊老师为大家主讲《探寻非遗文化 体验草编技艺》教育实践讲座,讲述草编技艺的传承与发展,现场展示蒲草编织过程,让大家现场体验非遗文化的独特魅力。

共植乡村绿

本 报 讯（记者卓朝兴 通讯员苏彩凤）近日,麻章区农业农村和水务局与人保财险麻章支公司在该区湖光镇西岭村携手开展“共植乡村绿 共享麻章美”植树活动,种下50棵芒果。

学习交流促帮扶

本 报 讯（记者许翠燕 通讯员周国红）3月19日,驻遂溪岭北镇帮镇扶村工作队来到雷州市沈塘镇,与驻沈塘镇帮镇扶村工作队举行调研交流活动。

驻岭北镇帮镇扶村工作队一行先后来到沈塘镇温宅村小碗黑木耳种植基地、应葵雕刻雷州石狗非遗传承工作室、大周村乡村振兴林、捐花村党建基地,深入调研和交流经验。

共植“同心林”

本 报 讯（记者黄文朗）3月20日上午,市委社会工作部联合湛江市浙江商会、江西商会、农资行业协会等近十家商、协会齐聚雷州市白沙镇冯村,开展乡村绿化植树活动,种下荔枝树、和顺树数百棵。

关爱女性健康

本 报 讯（记者钟邦国 通讯员李广周）近日,雷州市妇联和龙门镇妇联在龙门美丽客厅举行“呵护她力量,绽放巾帼美”关爱女性健康活动。

此次公益活动邀请医疗专家,现场给群众普及心血管病防治知识,引导市民养成良好生活习惯,过健康安全生活。活动现场,还分发了各种宣传单,普及各种防病知识和反家庭暴力法。

严查无证驾船

本 报 讯（记者范子华 通讯员郭红林）近日,湛江海警局依法查处一起无证驾船出海非法海约行为。

当天上午,湛江海警局开发区工作站邀请湛江东海岛海事处对东海岛重点海域进行拉网式排查。航程中,执法人员发现一艘海约船航行轨迹异常,海警执法艇立即喊话要求登临检查。经查,该船主无法提供船舶驾驶证件,涉嫌无证驾驶,且该船舶存在安全设施配备不足等问题。执法人员当即对船主开展警示教育,强调无证驾驶及非法海约可能引发的海上事故风险以及相关法律法规。目前,案件正在进一步调查处理中。

中交四航局三公司为生态湛江充“植”

手植红树 心怀绿美

本 报 讯（通讯员吴丽虹 崔水来）3月11日,中交四航局三公司联合市交投集团、雷林公司在东海岛开展“守护碧海红林,助力‘红树林之城’建设”植树节主题活动,在东海岛滩涂种下2800余株秋茄树(如图,通讯员供图)。

近年来,中交四航局三公司执“绿”为笔,助力湛江“红树林之城”建设。去年12月底,该公司承建了湛江经开区红树林湿地生态修复系统治理项目二期工程第一批施工项目。该项目位于东海岛西部民安街道范围内,占地面积6338.7亩,其中种植红树林3390.30亩。截至目前,该公司已种植了8万多株红树林苗木。