

大桥免费
通行首周

海浪、音浪、人浪劲爆桥头沙滩音乐会

夏夜经济点亮湛江“浦东”

文/本报记者范子华
图/本报记者欧阳泽

正值湛江海湾大桥免费通行一周，坡头区乘势推出“我要去坡头”系列主题活动。7月4日至6日，在奥体中心五环广场沙滩举办的“我要去坡头”桥头沙滩音乐会，吸引大批市民游客跨桥而来，在碧海星空下共赏音乐盛宴，感受“大桥免费+文旅活动”带来的双重新体验。

在音乐会现场，沙滩上观众们摩肩接踵，舞台前方更是里三层外三层地围满了热情高涨的市民。坡头区音乐舞蹈艺术家协会的演员们以欢快的舞蹈《七卜隆咚锵》点燃现场气氛。随后，《最初的梦想》《红旗飘飘》《下一个天亮》等老少咸宜的金曲轮番上演，引发全场大合唱。萨克斯独奏《爱的礼物》和现代舞《舞动青春》为夜晚增添了优雅与活力，压轴曲目《海阔天空》则由全体演员合唱。

“听到《海阔天空》时，全场一起合唱，那种感觉太震撼了！”来自市区海西的陈先生带着家人前来，“这种露天音乐会氛围特别好，孩子也跟着音乐跳舞，玩得很开心。”许多观众表示，这样的活动不仅提供了娱乐，还成为缓解压力的良药。带着孩子来的李女士说：“平时工作忙，难得有机会和孩子一起享受这样的夜晚，真的很‘治愈’。”

“我要去坡头叹美食”桥头（湛江湾）美食荟也火热开市，每个摊位前都排起了长龙。肥美多汁的官渡生蚝，轻轻一咬便溢出满口鲜甜；浓白醇香的坡头牛骨汤，每一勺都是胶原蛋白的诱惑；晶莹剔透的乾塘

藕粉，淋上蜂蜜便化作舌尖上的温柔。市民游客们端着地道的坡头美食穿梭其间，边欣赏悠扬的音乐边举着炭烤生蚝自拍，海风裹挟着烧烤香气与经典旋律，将坡头的夜酿成了一场味觉与听觉的狂欢。

健康夜市热闹开张，中医专家们摆起义诊摊位，为市民送上贴心健康服务——免费把脉问诊、测量血压血糖，还能体验针灸、艾灸、推拿和耳穴贴压等传统疗法，还能一边调理身体，一边品尝地道的广式凉茶，既养生保健，又舒缓身心。

活动现场还结合坡头区“百千万工程”主题宣传，特别设置了政策宣传互动区。通过趣味问答的形式，工作人员向市民普及“百千万工程”建设成果，参与互动的市民不仅能了解政策知识，还有机会获得独具特色的文创纪念品。一位带着孩子参加活动的女士说：“我们挤了半天才拿到答题卡，孩子看完宣传单后很自信地说要自己答题。”

此外，“我要去坡头看军展”“我要去坡头买套房”“我要去坡头游乡村”“我要去坡头投资兴业”等主题展位也吸引了大量市民游客驻足，全方位展现了坡头区的特色资源和发展潜力，“宜居宜业宜游”的城区形象备受认可。

据了解，本次活动由坡头区委宣传部指导，区文化广电旅游体育局主办，是贯彻落实文旅融合发展战略的具体举措。活动采取免费入场形式，旨在丰富群众文化生活，展示坡头区滨海风情和城市魅力。活动相关负责人介绍，未来将围绕打造“文旅融合示范区”目标，持续推出更多惠民文化活动，不断提升区域文旅品牌影响力，激发消费潜能，优化营商环境。



“我要去坡头”桥头沙滩音乐会气氛热烈。



奥体中心五环广场沙滩人气旺。



“我要去坡头叹美食”桥头（湛江湾）美食荟火热开市。



游客在打卡点拍照。

责编/版式 梁成福

新闻+ 时事

热浪来袭 如何做好防护

新华社北京7月6日电（记者郭洋）近期，已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤，加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护？世界卫生组织提供了一系列建议。

首先，远离高温环境。尽量待在阴凉处，避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内，因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高，建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车，并在必要时重新润湿，还可以与便携式风扇结合使用。

其次，保持室内凉爽。白天，当室外

温度高于室内温度时，关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗，以阻挡阳光直射。夜间，当室外温度低于室内温度时，开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时，使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调，可将温度设置为27摄氏度左右，并开启电扇，不仅能提升凉爽感，还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器，这样有助于减少室内热源，减轻电网压力。

同时，注意保持身体凉爽并补水。定时饮水，避免摄入酒精、过量咖啡因及糖

分，少食多餐，穿着轻薄、宽松的衣物，戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险，不要独自游泳。

世卫组织提醒，应时刻关注官方高温预警，如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适，及时寻求帮助，尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居，尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程，学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调，中暑是一种可能危及生命的急症，若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状，应高度重视并迅速采取行动，优先拨打急救电话。在等待医疗救助时，利用一切可用手段为患者降温，例如松开或脱去多余衣物，帮助散热；立即将患者转移至阴凉处或空调环境中；用冷湿布或毛巾敷在患者身体上；如有条件，可使用冰袋、风扇，或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

大凉山将结束不通过管道天然气的历史

新华社成都7月6日电（记者尹恒）曾被称为“中国最贫困角落”之一的四川大凉山，有望结束不通过管道天然气的历史。记者6日从四川凉山彝族自治州发展改革委获悉，攀枝花—凉山输气管道项目于近日获四川省发展改革委核准批复，标志着这一重大民生工程取得重要进展。

据了解，攀枝花—凉山输气管道项目全长158公里，年输气能力约6.3亿立方米，预计于2025年三季度开工建设，建设工期约为18个月。项目建成后将结束凉山州不通过管道天然气的历史，优化凉山州以煤、电为主的能源结构，降低工商业和居民用气成本，助力当地高质量发展。

因凉山州遍布高山大川、沟壑纵横，特殊的地理环境令天然气管道施工难度大、建设成本高，长期以来，州内用气只能通过槽罐车运输实现。2024年11月以来，凉山州建立健全统筹协调机制，加快推进项目前期工作，在四川省发展改革委等省级部门和攀枝花市的大力支持下，完成了项目选址选线及相关手续办理等工作。

与机器人互动 感受人工智能技术魅力



7月6日，浙江省金华市金华之光文化广场科技馆内，小朋友在体验足球机器人。当日，浙江省金华市金华之光文化广场科技馆举办AI智能机器人科普展，吸引了许多家长带着小朋友与人形机器人、智能机器狗、下棋机器人、足球机器人等互动，沉浸式感受人工智能技术的魅力，乐享暑期生活。新华社发（时宪兵 摄）

跨越千里，“疆电外送”点亮万家灯火



这是在新疆木垒哈萨克自治县大石头乡附近拍摄的昌吉—古泉±1100千伏特高压直流输电线路（2025年7月5日摄）。

新疆是我国西电东送的重要送端。多条“疆电外送”通道把电量从新疆源源不断输送到中东地区，能有效服务西部大开发，有效促进新疆打

造全国重要的新能源基地和资源优势转化，助力相关地区的经济增长和区域协调发展。

新华社发（张利民 摄）

网络出现假冒人民大会堂门票 暑期出游购票要当心

据新华社北京7月6日电（记者鲁畅、杨淑君）中国互联网联合辟谣平台日前发布消息称，一些网络平台存在违规使用人民大会堂建筑图片标识和名称的现象，不法分子非法售卖、倒卖人民大会堂参观门票，引流牟利、误导游客；有的假冒人民大会堂账号，有的将门票价格抬高数倍进行兜售，还有的收取费用后无法提供有效门票，损害消费者权益，扰乱正常参观秩序，给人民大会堂形象造成负面影响。

经中国互联网联合辟谣平台查证，人民大会堂参观实行网上实名预约购票方式。门票预约服务仅通过官方微信小程序“人民大会堂参观预约”统一提供，从未授权任何第三方机构或个人代理门票业务。

记者注意到，暑期旅游高峰期往往是“黄牛”倒票、“黑车”“黑导”等涉旅违法犯罪活动高发期。相关部门提醒游客，提高安全防范和维权意识。

北京市公安局环境食品药品和旅游安全保卫总队提醒，为保障游客人身财产安全，报团旅游要通过正规旅行社报名，并签订旅游合同，要自觉抵制不合理低价游，警惕以各种话术推荐的演出购物和展览，谨防上当受骗；此外，通过官方途径购票，切勿通过“黄牛”购买门票或凭证，自觉抵制“黄牛”倒票等违法行为。

北京市文旅部门提醒，公众预订旅游服务时，无论是线上还是线下，都要先对提供服务的经营者登记信息和经营资质进行查验。