



活力奥运



湛江姑娘陈明伶

进入奥运会女子三人篮球参赛运动员公示名单



“湛将”陈明伶(右二)赛场表现出色。受访者供图

本报讯 记者卓朝兴 实习生程智琳报道:中国篮球协会6月26日对巴黎奥运会女子篮球、三人篮球参赛运动员名单进行公示。24岁湛江姑娘、亚运会冠军陈明伶,入选了巴黎奥运会女子三人篮球项目参赛运动员公示名单。

具体公示名单如下,女子三人篮球(6人):万济圆、王丽丽、张芷婷、陈玉婕、陈明伶、黄琨。

据介绍,2000年,陈明伶出

生于徐闻县下洋镇新兴村的一个普通家庭,小学在徐闻县实验小学读书。11岁开始打篮球的她,极具天赋,又非常刻苦。她曾代表湛江队获得第十四届广东省运会女子乙组篮球比赛(五人制)第三名;代表广东青年队取得第十三届全运会18岁以下组别女篮比赛(五人制)亚军;代表广东队获得第十四届全运会女子成年组篮球(五人制)铜牌;代表中国青年队夺得U18

女篮亚洲锦标赛(五人制)冠军。陈明伶在2019年首次入选中国国家队,成为第一位入选中国国家队(五人制)的湛江籍球员,同年9月她随中国队获得了女篮亚洲杯(五人制)的亚军。今年6月21日—22日,2024国际篮联三人篮球女子系列赛及世界巡回大师赛(成都站)比赛举行。由“湛将”陈明伶等球员组成的中国队获得亚军。



央视推荐介绍

美食唤醒“鲜美湛江”清晨

本报讯 记者卓朝兴 实习生程智琳报道:6月26日黄金时段,央视科教频道金牌栏目“味道”播出专题片《早安早餐——晨曦里的烟火中国》第三集。其中,生动推介“鲜美湛江”和我市特色美食牛腩粉、虾饼、拉粉等,引起观众、网友们广泛关注。

据悉,“味道”是中央广播电视总台的一档美食文化探索类全媒体栏目,运用“美食+”的思维,关注中国美食生态,品味美好生活。

“晨曦时刻,从山野到市井,一碗碗热气腾腾的米粉,以柔韧细腻的姿态以及美妙的滋味,占据着很多地方早餐桌的主位。”26日央视播出的《早安早餐——晨曦里的烟火中国》第三集节目中,介绍了四川绵阳米粉、江西崇仁米粉、广西南宁老友粉、贵州酸汤米粉、广东湛江牛腩粉等。其中,在央视摄制组的镜头下,湛江市民悠然自得地享受丰富早餐。

湛江的粉种类较多,各有特色。其中,拉粉很受欢迎,街边的小店卖很多。拉粉是湛江人钟爱的早餐之一,其形似肠粉,但两者做法不同。拉粉是拿一个四方的盘,米浆均匀地倒在这个盘子里,把肉放在上面,蒸了几分钟以后就捞起来,再加一些酱油调味,香气扑鼻。

而牛腩粉,则是另一种对味觉的极致诱惑。

央视走访了湛江某家早餐店的掌厨人陈先生。他店里做的牛腩粉,量大爽口,非常叫座。牛腩粉,是当地非常受欢迎的早餐之一。陈先生店里的牛腩粉,牛肉汤是现熬的,清甜、好喝;牛肉比较大块,有嚼劲。牛腩粉的灵魂是汤头,粤式口味,追求极致的鲜美醇正。牛腩肉下锅焯水,半生状态下改刀成块,炒糖色,让牛腩光鲜亮丽的同时,滋味滑嫩多汁。制作的配方,是从祖辈一直传下来的。一开始是用大火,然后再开小火慢炖3个小时,这样肉的口感是最好的。快速烫煮过的河粉,过冷水,爽滑筋道,此时浇上炖的浓郁的牛腩汤,码上几块炖得酥烂的牛腩,鲜香弥漫醇厚的汤头与河粉的细滑,交织奏出一曲鲜香四溢的早安曲,唤醒清晨,也在诉说着海港之城湛江的温馨和实在。

牛腩粉的“灵魂伴侣”——虾饼,是多少湛江人挥之不去的童年记忆?胡萝卜丁与香葱混合而成面糊,点缀上新鲜大虾,下锅油炸,炸至金黄。这样做出来的鲜脆虾饼,伴着牛腩粉,非常香。

央视精彩点评道,每一种米粉风味的背后,都蕴含着一方水土的故事与温情,是中华美食文化的代表和缩影。来吧,嗦了这碗热乎乎的汤粉,唤醒对新一天的满满的期待!

大众点评“必吃榜”发布 湛江美食上榜

本报讯 记者卓朝兴 实习生朱格媛报道:6月27日,大众点评2024年“必吃榜”在北京发布,共有119座城市及地区2797家餐厅上榜。值得一提的是,今年榜单上新增了58座美食城市,其中湛江榜上有名!

据悉,大众点评年度“必吃榜”依托过去一年大众点评用户贡献的上亿条真实消费评价数据综合评选而出,是一份由消费者“吃出来”的美食榜。

记者看到,大众点评APP上,还对“鲜美湛江”专门进行了推介:湛江——“海味狂欢者”,湛江生蚝、焗洲鲍、清蒸花蟹……是超多吃货都想去打卡的目的地!这儿还有广东省“三大名鸡”之一湛江鸡。

“必吃榜”一头连着消费者,一头连着餐饮商户。“城市美食名片”进一步成为拉动消费。大众点评2024年“必吃榜”不仅将成为“小商户的大舞台”“餐饮行业风向标”,也成为了彰显全国各地饮食特色、人文底蕴的“城市美食名片”,将进一步激活消费、助力实体经济发展。

岭师郑光华老师荣获 全国新时代“百姓学习之星”

品牌项目”获奖者。其中,岭南师范学院郑光华老师被评为2024年全国新时代“百姓学习之星”,全省仅有8人获此殊荣。

据悉,2024年广东省继续教育质量提升工程认定类项目共2项,分别是“百姓学习之星”和“终身学习品牌项目”。其中,“百姓学习之星”主要表彰在不同领域、平凡岗位上坚持终身学习、成果突出,并带动更多人参与到学习中来,能够发挥示范引领作用的励志人物,以及长期致力于终身教育领域无私奉献的工作者。

岭南师范学院郑光华老师,中共党员,是一位94岁的身残志坚独臂老人。退休至今,她坚持每天看书读报,还成立读书班、刻纸班,创建“知心友·谈心亭”网站,言传身教激励着上千名青年学子,诠释了活到老、学到老的深刻内涵。她的事迹产生了广泛的社会影响,被各级媒体广泛报道。她曾获得“全国关心下一代先进工作者”“全国青少年普法教育优秀辅导员”“全国优秀助学教师”“广东省党史国史教育优秀‘五老’辅导员”等荣誉称号。



本报讯 记者卓朝兴 通讯员戴燕霞 郭莉敏报道:6月27日,记者从驻湛高校了解到:由广东省教育厅主办的2024年全民终身学习活动周日前开幕。会上表彰了2024年“百姓学习之星”和“终身学习