

“净”，纯也，无垢也。看到“净”字首先想到的是水，但净也不仅限于水。从水之澄澈开始，由人到家再到城市乡村，净于外，立形象；净于内，养品格；净于艺，成审美；净于行，致安宁。“净”贯通日用伦常与修身立德，既是生活的底色，也是精神的境界。

净于外：干净立身，以正形象。净之首要，在于外在洁净，整齐清爽，是人的仪表、家庭形象、城乡面貌的第一准则。人之有净，而后有礼。《礼记》说“礼仪之始，首在洁净。衣冠整洁，容颜清爽是对自己的尊重，也是对他人的尊重。身净则气正，气正则容端，一个注重自身洁净的人，自会给人以沉稳、可靠、有教养之感。家之有净，而后有安。《朱子家训》说“黎明即起，洒扫庭除”，早上起来第一件事就是把家里打扫得干干净净。窗明几净、器物有序、尘垢不侵，即便不只是容身的空间，而是安心之所。厅堂洁净，则心境舒展；庭院清明，则气象祥和。城乡有净，而后有品。喜欢旅游的人都有这样的感受，对一个城市印象好不好，不在她楼高不高，而在于干净不干净，继而是否是人的文明不文明；一个村庄美不美，不取决于她富不富，而在于她呈现出的质朴清新自然。城乡之净，是文明的外在体现，是公共秩序的直观表达。一城之净，显一城之治；一乡之净，见一乡之风。从人到家再到城市乡村，构成一个地方的整体形象与文明气象。

净于内：纯净守心，以立精神。外在之净是表，内在之净是本。古人云“澡身而浴德”，身要净，心更要净。心之净，是去杂念、去贪欲、去浮躁，守一份本真，存一份澄澈。《大学》云：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”心净，则意诚；意诚，则身修。心中没有杂念，则处事清明；心里没有贪欲，就能立身端正。社会上诸多烦恼纷扰，多因心不净、意不纯，为名利所惑，为物欲所蔽。为官从政者，必须重廉洁之净。“公生明，廉生威”，廉的根本，即在一个“净”字。一身干净，两袖清风，方能公正用权，取信于民。心底干净，则行事坦荡；手脚干净，则俯仰无愧。普通人为人处世，也要守德行之净。不欺人欺心，不藏奸使诈，言而有信，行而有尺，待人以诚，处事以正。内在之净，是人最坚固的底气，最长久的口碑。

净于美：简约留白，以成审美。净不仅是生活与道德，更是一种高级审美。中国美学最重“清”与“净”。水墨山水，不求浓艳，但求淡远；留白之处，无声胜有声。少即是多，简即是净，空即是容。艺术如此，生活亦如此。简约之美，在于去冗余、去雕琢、去浮华，回归本真。居室不求堆砌，但求疏朗；陈设不求繁杂，但求得体的净之审美，是删繁就简。苏轼说“质而实绮，雍而实腴”，看似朴素，实则丰盈。干净的审美，拒绝浮躁炫耀，崇尚内敛沉静；拒绝杂乱堆砌，崇尚秩序清朗。宋代审美被认为是中国审美的高峰，核心就在于它追求简约自然、淡雅素净、意境深远。

致净之道：由外及内，知行合一。净非天成，而在人为。要以净为常。日常起居，勤于洒扫，勤于整理，使身常洁、室常清、环境常净。不随意丢弃，不肆意污染，以小事养习惯，以习惯成自然。要以净为风。一家之净，始于一人；一城一乡之净，始于一家。人人守规矩，户户讲整洁，则干干净净、整整齐齐、长长久久。要以净为德。时时自省，去除私心杂念，克制贪欲浮躁。守本心，存善意，行正道，日日自新、时时自省。净，是最简单的字，也是最深的修行。愿人人都能外净其形、内净其心，以净成美，以净致远，守一份澄澈，得一生安宁。

青春与非遗做伴

□李湘东

近日，由市妇联举办的“湛家美”向阳少年成长营非遗体验主题活动在麻章区实验学校启动。（据5月12日《湛江日报》）

当前，非遗已不再是遥远的文化符号，而是滋养心灵、连接古今的鲜活力量，正焕发出穿越时光的蓬勃生机。“小手编蒲草，指尖传非遗”，一根蒲草柔软而坚韧，蕴藏着指尖上的千年智慧。蒲草编织展示出传统资源如何通过创意转化、品牌塑造和产业融合，释放出文化自信的传承载体，生态文明的绿色名片。市妇联组织少年儿童参加编织蒲草活动，孩子们将一根根蒲草编织成创意满满的冰箱贴，用心感受蒲草编织的每一道纹路，用指尖温度传递非遗的智慧与美好。

青春力量与非遗手拉手，本质上是一场传统文化的青春传递，用创意打破传统与现代的边界，以行动让非遗融入当代生活，从技艺传承到文化传播，从形式创新到价值重塑，青少年正以多元方式为非遗传承注入源源不断的生命力。

对湛江非遗项目进行系统学习，是传统文化与现代生活的双向奔赴。青少年主动拥抱非遗，实际是在寻找文化认同与精神归宿，是在对传统的致敬、对未来的期许；是在精心打造湛江非遗传承品牌。

我市“婚登+文旅”全域开花

“湛”放甜蜜风景 “囍”事接踵而来

新婚俗 新风尚

湛江日报记者许翠燕



5月1日，赤坎老街婚姻登记处为新人提供贴心服务。 湛江日报记者林石湛 摄

了“办完手续”向“办好体验”的跨越，更大力倡导了婚事新办、婚事简办，以文明新风涵养淳朴家风、润泽社会文明，也为“甜蜜经济”发展注入新活力。

目前，湛江已构建多元化、特色化的婚恋文旅服务矩阵。

赤坎区依托深厚的历史文化底蕴，在赤坎老街设立特色婚姻登记处，以南洋骑楼古韵烘托浪漫氛围；同时创新推出湛江首个“陆地+海上”双场景户外颁证模式，联动红嘴鸥游船开展海上特色颁证活动。以碧海为证、海风为媒，用简约庄重的仪式替代铺张烦琐的旧俗，搭配绿植祝福礼包，传递绿色节俭、重情轻礼的婚恋新风。

徐闻依托得天独厚的滨海文旅资源，倾力打造南极村爱情文旅IP，凭借北

纬20° 13′ 14”“爱你一生一世”的浪漫地理坐标，擦亮“世界爱情角”文旅名片。此前，当地结合520节点，成功举办世界爱情角乡村振兴音乐季、百对新集体婚礼、共植同心林等系列特色活动，新人们在中国大陆最南端的碧海白沙间许下相守誓言，将文明婚俗实践与绿美广东生态建设、“百千万工程”深度融合。目前，徐闻县正在加快推进南极婚姻登记处建设，预计七夕前投入使用。

全市各县（市、区）立足本土资源禀赋，持续扩容升级“婚姻登记+文旅”服务版图，形成各具特色的婚俗改革新格局。

眼下，经开区海豚湾活力街区已成为年轻人争相打卡的滨海新地标，湛江经开区婚姻登记中心新址也选址于此，目前正处于装修阶段，计划于今年内完

军地单身青年联谊活动举办

副会长以《忠诚守护 向幸福出发》为主题带来婚恋观微讲座，引导军地青年以

真诚之心、责任之态追寻美好爱情。活动设置了“数字炸弹”“你画我猜”等趣味

十足的互动游戏，让男女嘉宾间的陌生感迅速消散，彼此印象不断加深。

普及防灾知识 提升应急技能

湛江日报讯（记者文秋华 通讯员杨策源 萧树基）今年5月12日是我国第18个全国防灾减灾日，主题为“人人讲安全、个个会应急——提高防灾减灾救灾能力”。当天上午，由市减灾委员会办公室、市应急管理局、坡头区减灾委员会联合主办的2026年“5·12”全国

防灾减灾日宣传暨应急演练活动在坡头镇中心小学及对面广场举行。

上午10时，坡头镇中心小学全体师生开展地震应急疏散演练。随着模拟地震警报响起，全体师生迅速反应，各班学生在老师指挥下，用课本护头、低身弯腰，沿着预定疏散路线快速、有序

撤离至操场集合点。整个过程紧张有序、动作规范，无拥挤、无喧哗，仅用短短几分钟，全体师生便安全到达指定集合地点。整个演练过程紧张有序，检验了校园应急疏散预案的可行性，达到了预期效果，进一步增强了全体师生的防震减灾安全意识和自救互救技能。

应急演练进校园

湛江日报讯（记者黄芷倩）5月12日，市八小四个校区同步举行防震减灾暨消防安全演练活动（如图，记者林石湛 摄）。

活动首先进行防震减灾演练。第一遍警报响起后，学生们迅速反应，立即蹲到课桌底下，用书本或双手护住头部做好避险防护。待第二遍疏散警报响起，师生们立即从教室撤离到达安全区域，全程无拥挤、无遗漏，展现出良好的纪律素养和应急反应能力。

随后，消防应急避险演练接续展开。消防员现场讲解示范灭火器的规范使用方法，学生进行了灭火实操体验。演练结束后，师生有序参观消防车，近距离了解各类消防装备的功能与用途。



国际护士节：

白衣执甲守安康

5月12日是国际护士节。当天，在一家医院的病房内，几位护士坚守岗位，以行动诠释不畏艰险、甘于奉献、救死扶伤、勇于献身的精神。

她们或俯身细致为患者测量生命体征、认真记录病情变化；或严谨核对输液药品、规范准备治疗用品，每一个环节都一丝不苟。一袭素净白衣、一顶洁白燕帽，是她们的身份象征；一句轻声问候、一份耐心守护，是她们对患者的赤诚关怀。她们放弃休息，在平凡的岗位上用专业与温暖，为患者筑牢健康防线，用坚守书写着护理工作者的责任与担当。

湛江日报记者殷翔展 通讯员王志强 摄影报道



湛江市江西商会赴徐闻开展考察

湛江日报讯（记者卓朝兴 通讯员黄单）近日，湛江市江西商会组织会长及会员企业家代表，赴徐闻县开展“走进‘菠萝的海’·共绘振兴蓝图”战略考察暨产业资源对接活动，搭建政企协同、产业联动的合作平台。

考察团来到徐闻“菠萝的海”核心景区，走进田间地头，随后探访位于下桥镇的徐闻生态工业集聚区，参观菠萝深加工标杆企业。实地考察结束后，徐闻县人民政府、湛江市江西商会投资研学洽谈会举行，政企双方深入交流，共话合作。

注意防御强对流天气

湛江日报讯（记者文秋华 通讯员黄燕娣）记者从市气象局获悉，预计5月14日中午起我市自北向南将有一次中到强雷雨、局部大暴雨的强对流天气过程，雷雨时伴有短时强降水、8到10级短时大风等强对流天气。

具体预报如下：5月14日多云转雷阵雨，局部大雨，25～33℃；5月15日中到强雷雨，局部大暴雨，24～31℃；5月16日中雷雨，局部暴雨，23～29℃；5月17日雷阵雨，局部大到暴雨，24～30℃；5月18日多云，有分散雷阵雨，24～31℃。

本土原创音乐剧《20° 13′ 14”》

开始排练



湛江日报讯（记者陈荔雅）“这里的浪漫不打烊，幸福坐标定格心上……”伴随着热烈奔放的音乐，年轻的舞者们激情起舞，舞台上洋溢着青春活力。5月12日，音乐剧《20° 13′ 14”》开排仪式暨创排动员大会在湛江歌舞团排练厅举行（如图，记者林石湛 摄）。这部以徐闻角尾乡为浪漫坐标的原创音乐剧预计将于7月份正式与观众见面。

该剧融入汤显祖古典情韵，并将雷州民歌、盐田技艺等粤西非遗巧妙搬上舞台。剧目讲述了驻村第一书记林亦雪与本土青年渔民陈一山，从初识碰撞到携手共建家乡，在深耕乡土中收获事业与爱情的动人故事。