

民生

赠送种子、专家指导、种植展示 广州助市民打造私家“小菜园”

新快报讯 记者高镰舒 通讯员穗农宣报道 想不想在城市里亲身体验“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活？把一颗种子培养到变成餐桌上的一道菜是一种什么神奇体验？为满足广大市民的良好愿望和对美好生活的向往，广州将全市推进广州市“城市小菜园”工程（下称“小菜园”工程）。3月27日，“小菜园”工程在花城广场举办启动仪式。

将适时开展评选和展示活动

“小菜园”工程以“政府引导、建园自愿、社会参与”模式，建立标准化、绿色环保化的指导性标准体系，搭建由省农业技术专家组成的公益性便民服务团队，建立市场化服务平台。

广州市农业局办公室主任王爱民介绍时指出，该工程将掀起超大城市市民就地就近拥享绿色农业的新风潮，“我们鼓励市民自愿自主利用门前屋后、阳台、房顶、外墙、庭院空地及其他可用空间建设‘小菜园’。”

广州市农业科学研究院院长、广州城市小菜园工程首席专家张华向记者透露，当季种瓜和辣椒最好。他推荐零基础的“玩家”可以选择种番薯叶、通菜、紫苏、艾叶等这些容易种养的品种，“想要很快获得成就感的市民，可以选种薄荷，20来天就可以看到收成了。”

为了保证百万家庭、千万市民参与该项活动，“广州城市小菜园”工程配套

推进了“广州农博士”、市场化服务、交流分享三大平台建设。以“广州农博士”服务平台为例，该平台有数百名经验丰富的专家队伍支持，为向普通市民提供专业服务，专门开发了广州“广州城市小菜园”农博士服务专版。普通市民在蔬菜、瓜果种植过程中，一旦发现任何问题，可通过手机随时上传视频、图片、文字等信息向专家求助，同时，专家也将以“抢单”形式第一时间在线向市民提供技术服务。

未来，广州还将适时开展“最美广州城市小菜园”“我爱小菜园”“种菜小能手”等评选和展示活动，让“城市小菜园”成为展示孩子成长的大舞台。

登录小程序可预约领取种子

“这种菜盆哪里有得卖？是不是需要找底下有开孔的？”在阳台种植展示区，推着小孩车的市民向小姐与丈夫一起带着小孩边逛边了解种植情况，她告诉记者，周末带小孩出来玩，刚好路过看到活动，就进来看，一听说广州鼓励市民阳台种菜，表示非常支持，“挺好的！现在我爸爸就在楼顶有2平方米的地，种了苋菜、胡萝卜、韭菜、艾叶等蔬菜，如果广州推广市民自家可以种，那就不用偷偷摸摸了。”

受房屋朝向以及阳台空间等影响，不同家庭、单位的种植环境千差万别，如何为每一个家庭、单位量身定做专属的



■昨日，“广州城市小菜园”工程在花城广场举办启动仪式。活动现场搭建的“城市小菜园种植展示区”，吸引了不少市民前来观摩。

新快报记者 林里/摄

“城市小菜园”？针对市民普遍关注的蔬菜阳台种植面临的各类问题，广东省农业机械装备研究所、广州市农业科学研究院为首的机构为市民们搭建了“城市小菜园种植展示区”。

据了解，展示区划分为阳台种植展示区和天台种植展示区，在3月27日、28日两日里，市民可前往花城汇南广场免费参观最新、操作性最强的各类种菜机，现场观摩上百种适合家庭阳台种植、集观赏价值和食用价值

于一身的各类蔬菜瓜果成品，还能现场听农业专家示范讲解各类农业种植“黑科技”。

从27日起，市民只需登录“广州城市小菜园”小程序，即可在线预约领取种子、基质、商品有机肥等农资产品。成功预约登记后，广大市民朋友可前往珠江新城花城汇购物中心指定的位置领取。小程序将每日定时开放赠送数量，目前每日可预约领取1000份，未来将根据市民预约情况酌情增加。

清明小长假广州南站增开75组动车组

4天时间，广州南站预计到发旅客251.1万人，日均到发旅客62.8万人

新快报讯 记者许力夫 通讯员戴鸣报道 今年清明小长假铁路旅客运输期限为4月2日至4月5日，为满足旅客出行需求，广州南站进一步加大运力投入，计划增加75组动车组上线运行，主要增开湛江、潮汕、长沙、怀化、邵阳、南宁等地列车。

小长假期间，广州南站主要以短途扫墓、踏青流为主，旅游流为辅。4天时间，广州南站预计到发旅客251.1万人，日均到发旅客62.8万人。其中，预计发送旅客131.3万人，日均发送32.8万人。预计到达旅客119.8万人，日均达到29.9万人。最高发送日为4月3日，预计

发送39.4万人。最高到达日为4月5日，预计到达旅客35.2万人。

从目前售票情况来看，4月2日至4月5日，广州南站开往长沙、潮汕、湛江、南宁、贵阳、成都、重庆等方向的车票比较紧张，其余方向的车票还比较充足。

广州南站加大运力投入的同时，严格做好常态化疫情防控。严格对进出站旅客实行100%测温，认真落实好日常消毒、通风、个人防护等措施，加强对电梯、闸机、厕所等设备设施的消毒力度和频次，每日营业结束后对站场进行全面消毒。广州南站温馨提醒广大旅客，到达广州南站需要换乘其他方向列车的旅客，

下车后可按照站台导向指引标识及广播提醒，从站台南端下一层中转换乘区换乘接续列车，无需再上三层换乘。

据悉，广州南站设置了高铁转乘地铁“单向免安检”通道：旅客乘坐高铁到达广州南站需要转乘地铁的旅客，到达一层出站层后，可以按照导向指引标识，选择“单向免安检”通道出站，直接进入地铁，可免地铁安检；到达一层出站层后，如果选择常规通道出站，也可以转乘地铁，但需要安检。目前，位于广州南站一层南端中转换乘区域的C、E、G地铁口和一层北端的L、K、J共6个地铁口乘坐地铁可“单向免安检”。

珠江医院开设心脏“健身房”

管健康与疾病报告2019》显示，预计心血管病现患人数3.30亿，其中脑卒中1300万，冠心病1100万，高血压2.45亿。

目前，心脏介入或手术治疗在各大医院开展得如火如荼，但如何提高心脏病人的生活质量、减少冠心病的危险、防止再梗塞、减少死亡率仍是值得社会关注的问题。

据美国一项超过60万冠心病患者参与的大型临床研究显示，心脏康复组患者5年生存率较非心脏康复患者提高21%-34%，而且心脏康复组明显改善症状，减少疲劳感，体力活动能力增加，较少发生焦虑和抑郁，治疗有效性得到提升。

珠江医院心血管内科副主任医师

张培东对记者说：“我们现在开设心脏康复中心，就是为了给心血管患者，比如高血压、冠心病、心力衰竭等患者，制订心脏康复计划，将监护训练和其他保护心脏的方式结合起来，包括帮助戒烟和减轻体重，合理用药和健康饮食，以及解决患者的心理抑郁和舒缓压力，帮助患者康复，减少心脏事件再次发生的几率。”

张培东告诉记者，“在心脏康复中心，通过很多检测、评估来衡量患者的身体情况，比如心肺运动试验，可以有效检测到每个人不同的有氧运动靶点。此外，还可以进行心肺功能、心脏缺血风险的精准评估。这样就可以制订一个对患者比较安全的康复计划，尤其是运动处方。”

了解到，接受治疗后病情稳定的冠心病、急性心肌梗塞、慢性心衰等患者或者有高血压、糖尿病等冠心病威胁因素的患者，均可到心脏康复中心接受指导、“科学运动”。

近年来，由于生活水平提高，高盐、高油食物摄入量也越来越多。加上抽烟喝酒、出行方式的改变、体力活动逐渐减少等不健康的生活方式，使得国人心血管疾病的发病率逐年上升。据《中国心血

今天广州海珠湿地举行水科普活动

新快报讯 记者许力夫 通讯员赵雪峰报道 由广州市河长办、海珠区河长办联合主办的第二十九届“世界水日”暨第三十四届“中国水周”主题水科普活动定于今天上午在海珠国家湿地公园举办。

活动今天上午9时在广州市海珠国家湿地公园二期南门拉开序幕。在活动启动仪式上，广州市河长办相关领导将会进行致辞，随后宣布荣获海珠区河长办“荣誉小河长”名单，并由市、区领导嘉宾为获奖小河长颁奖。

启动仪式过后，将举行定向越野活动。参赛队共分为4组，每组25队，按照现场领取编号安排参加的先后顺序，每隔5分钟放行一组，以鸣枪声作为开始信号。比赛路线的起点、终点按照主办单位当天提供的路线地图为准，途中共设置6个“打卡点”。参赛者每到一个“打卡点”必须正确回答该点提供的题目，并与“打卡点”建筑物合照一张照片，集齐6个“打卡点”合照后上传到朋友圈。当天上午11:00-11:30，完成6个“打卡点”的参赛队凭朋友圈信息到“领奖处”即刻领取神秘奖品一份。

此次活动围绕“中国水周”主题“深入贯彻新发展理念，推进水资源集约安全利用”，结合水知识问答闯关和定向越野活动开展，旨在弘扬广州市水传统文化和海珠区水乡生态文明，推动治水成果全民共享，推动全社会形成关心水、爱护水、节约水的良好风尚。