



今晨发布

“健康新三篇”来了

广东省卫生健康委编制的《新健康公约》今早发布

羊城晚报讯 记者张华,通讯员... 广东省卫生健康委编制的《新健康公约》,《新健康公约》囊括了个人和居家卫生、健康生活以及公共礼仪“健康新三篇”,群众通过朗朗上口的28条“顺口溜”,助力日常养成健康生活方式。

省卫生健康委主任段宇飞参加活动时强调,一人健康是立身之本,人民健康是立国之基。他呼吁社会各界行动起来,树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,共同促进人民群众形成健康的行为和生活方式。

广东省疾控中心副主任林立丰指出,健康生活方式是最经济、最有效、最广泛、最易获得的“疫苗”,可有效预防传染性和非传染性疾病。

新健康公约

个人和家居卫生篇

出门戴口罩,人群密集环境戴;回家即洗手,洗脸换鞋更衣;洗手七步法,缓慢数数到二十;保持手卫生,不要触摸口眼鼻;多开窗通风,每次至少半个小时;勤换洗衣服,勤晒衣被消毒;早中晚刷牙,每次至少3分钟;如厕冲马桶,便后盖好再冲水;垃圾要分类,日产日清保洁净;家居勤整理,蚊虫鼠害无踪影。

公共礼仪篇

健康最重要,带病社交要避免;排队1米线,见面拱手不握手;随身带纸巾,喷嚏咳嗽遮口鼻;不随地吐痰,乱扔垃圾遭谴责;社交讲文明,轻声细语做交流;聚餐用公筷,闭嘴细嚼与慢咽;绿色出行好,徒步或骑自行车;公共交通上,佩戴口罩少说话;错峰不扎堆,密闭场所少停留。

健康生活篇

健康多关注,发热咳嗽早就诊;饮食要均衡,少喝饮料多喝水;粗细荤素配,多吃蔬菜和水果;食物要多样,少吃重油和糖;补充蛋奶鱼,野生动物拒食用;少坐多运动,健步慢跑健身操;运动多样化,出汗坚持最重要;戒烟和限酒,早睡早起不熬夜;宽容与理解,少计较与多微笑。

国庆假期这5天 广州地铁延长1小时收车

羊城晚报讯 记者徐振天,通讯员周其庆、李岚报道:23日,广州地铁发布最新的客运组织安排:9月30日、10月1日及10月6日至8日这5天,地铁全线网将延长1小时服务时间。

运营服务时间30分钟,其间开行广州南往嘉禾望岗单向大站快车,中途停靠洛溪、昌岗、公园前、广州火车站和嘉禾望岗站,停靠站点只下不上,乘客可留意站内的指引信息。

根据往年客流数据显示,与铁路、公路枢纽站衔接的车站,如广州火车站、广州东站、广州南站、天河客运站、滘口等,以及邻近旅游景点和商业区的车站,如体育西路、广州塔、珠江新城、公园前、海珠广场、汉溪长隆等,客流将较平时有所增加。早晚高峰客流管控车站,如车陂南、燕塘、嘉禾望岗等,客控时间将有所延长。

预计投资超9亿

凤凰城 广州欲解翡翠绿洲片区水患

羊城晚报讯 记者梁泽韬报道:住在广州市增城区凤凰城至翡翠绿洲片区的市民,常遭突发强降雨导致的水浸危害。为解决长期困扰当地的水患问题,有关部门要出手了。23日,记者从广州市公共资源交易网获悉,广州市增城区拟对凤凰城-翡翠绿洲片区实施防洪排涝综合整治工程,项目估算总投资97142.13万元。

当地居民常受水浸之苦

“雨稍微下得大一些急一些,这里就会水浸。”家住凤凰城的马先生23日告诉记者,当地居民常受水浸之苦。近期影响最大的一次,为今年5月22日暴雨

造成的水浸。大雨导致凤凰城内道路和城外联外道路水浸,居民私家车进出和楼盘楼巴通勤受阻。

通过新浪微博搜索“凤凰城水浸”词条,记者发现当地水患问题并非偶发。除了2020年5月22日,微博记录显示2019年4月19日至4月20日、2018年9月1日,均有反映凤凰城水浸的微博出现。当中既有网友对水浸的吐槽,也有公安机关对水浸影响公共秩序所发出的应急安排。

为何凤凰城-翡翠绿洲片区频发水浸?广州市水务规划勘测设计研究院2020年9月编撰的《增城区凤凰城-翡翠绿洲片区防洪排涝综合整治工程可行性研究报告(报批稿)》(以下简称“报批稿”),对水浸成因作深度分析。

报批稿认为,凤凰城-翡翠绿洲片区属于温涌流域。该流域存在多条市政道路、铁路东西向横跨窄排水通道,存在防洪排涝隐患;流域内城市化进程加快导致下垫面硬化及雨洪调蓄空间侵占,引致雨水下渗量减少,破坏性更强;现有防洪排涝设施标准低,难以满足区域城市建设的要求,缺乏应对极端天气的能力;河涌管理涉及部门众多,跨行政区分管,统筹难度大等问题。

一系列治水工程将开展

根据广州市公共资源交易网发出的《广州市增城区

凤凰城-翡翠绿洲片区防洪排涝综合整治工程勘察设计方案总承包招标公告》(以下简称“招标公告”)。一系列防洪排涝工程,将在凤凰城-翡翠绿洲片区及周边地方展开。根据公告内容,广州市增城区拟对凤凰城-翡翠绿洲片区、核心区域和河涌上游区域的蓄洪能力。河道的清淤和泵站的新建,可提升片区河涌排洪能力。由于施工项目众多,预计整个工程需时24个月完成。在报批稿中,撰文方称,“通过本工程的建设,缓解流域内涝问题,使整个流域有效应对30年一遇暴雨。总体方案合理可行,建议尽快实施。”

立方的凤凰城地下调蓄池。对和片区排水有关的凤凰水、唯佳河、埔安河、温涌、水南涌、水南支涌等6条河涌进行整治,主要涉及清淤工程。新建南安村1号、2号泵站,提升强排能力。

根据报批稿的预期,上述系列工程,能增加凤凰城-翡翠绿洲片区,核心区域和河涌上游区域的蓄洪能力。河道的清淤和泵站的新建,可提升片区河涌排洪能力。由于施工项目众多,预计整个工程需时24个月完成。在报批稿中,撰文方称,“通过本工程的建设,缓解流域内涝问题,使整个流域有效应对30年一遇暴雨。总体方案合理可行,建议尽快实施。”

制止歹徒行凶被打断牙齿 华师女生获见义勇为表彰

羊城晚报记者 付怡 通讯员 穆政法



张鑫获见义勇为表彰

“我当时很害怕,但我不能做懦夫。”23日上午,在广州市见义勇为基金会的慰问表彰现场,24岁的华南师范大学研究生张鑫腼腆地说。今年1月12日早上,张鑫恰好目睹一男子在校门外的早餐档踢打女档主,她上前制止却被男子毆打,致使两颗牙齿断裂。张鑫见义勇为的事迹引发广泛关注。广州市见义勇为基金会2月份就对她发出表彰邀请,但因疫情影响,数月后表彰才得以成行,张鑫获得1万元的慰问金。张鑫说,从没想到自己下意识的举动能引发人们的关注,这份表彰让她很感动。

记者了解到,事发当晚,张鑫按原计划坐飞机回到了山西老家。经过医院检查,张鑫软组织受伤,一颗牙齿牙冠碎裂,一颗牙齿被打裂,拔除了一半。因牙齿情况比较复杂,张鑫老家医疗条件有限,加上疫情影响,这个月才返校,牙齿至今还未做妥善处理。“现在还不能咬硬东西,否则碎裂的牙齿会隐隐作痛。”

虽然受到伤害,但张鑫说自己并不会后悔,“我不想做个懦夫。而且,我从小就是个‘爱管闲事’的人。”华南师范大学研究生院副院长张杰表示,张鑫很勇敢,很了不起,“在危急时刻挺身而出,能有这样的学生我们很骄傲。”

张鑫的辅导员孙老师告诉记者,张鑫平时就乐于助人,她会见义勇为并不奇怪。事发后,学校十分关心张鑫的身体和心理状况,为此专门成立了危机干预小组,对她进行心理辅导。“这件事在同学们中间广为流传,大家对她高度赞扬,有校友提出要帮助她种牙。”

采访过程中,张鑫多次说到自己所学的社会学专业,“学校教我们的就是助人自助”。她说,下次再遇到这样的事,自己还是会上前制止,“但下次我会学‘聪明’点,观察好形势和周围的人一起去帮忙。”

当天,还有另外5名见义勇为好市民获得表彰慰问。

高校新生来穗报到 可以免费乘坐专车

羊城晚报讯 记者徐振天报道:近日,广州各高校迎来新生报到季。为给前来报到的学生提供交通便利,高德打车联合悦行出行、全民GO,共同推出“新生专车”,在广州南站、旺村地铁站等处免费接送来广州的高校新生。

由高德打车、悦行出行联合推出的“新生专车”设置在广州南站网约车专属停车位,现场有工作人员在出站口引导,到广州报到的大学新生均可凭借高校录取通知书免费乘坐。

特别报道

B 农村欢乐地图发布 吃喝玩乐一应俱全

开幕式上,伴随童声演唱的《在希望的田野上》,一幅幅充满希望的黄埔美丽乡村画卷在大屏幕上徐徐展开——一个园区、两条发展轴、三个特色精品村、四个万亩计划、五个“最美”,立体全面地展现黄埔区乡村振兴与美丽乡村建设的成果。

为了让市民了解黄埔农业文化,别有新意的《黄埔农村欢乐地图》也在开幕式上正式发布。地图上收录的信息丰富多样,分别从乡村人文美景、乡村自然美景、乡村欢乐田园、乡村生态绿道、特色精品村、特色农产品、乡村特色美食、乡村特色餐厅等方面描绘黄埔乡村风采,带领大家了解黄埔人文旅游、自然游乐的好去处,发现地道乡村美味。

C 建设都市智慧农业 打造美丽宜居乡村

开幕式上还举行了黄埔区乡村最美庭院、最美村道、最美河湖、最美田园、最美游园等五个“最美”和7家省、市级农业龙头企业授牌仪式,进一步鼓励先进企业发挥示范带动作用,助力乡村振兴战略高质量推进。

当天,九佛街在重岗村石径水库举办了“庆丰收、迎小康”渔业捕捞现场庆祝活动,通过秋季捕鱼表演渔民祈福丰收的美好祝愿,传播生态理念,促进水体生态平衡。

黄埔区农业农村局相关负责人介绍,10月1日至2日,绿轴广场还将举行黄埔特色农产品展示,区内农业龙头企业将向市民展示特色新奇蔬菜、精细加工农产品以及科技农业设备等。

农民的增收,农业的成就,是决胜全面小康的底色。近年来,黄埔区在耕地稀缺的瓶颈下,不断推进科技兴农、科技强农,致力于发展现代都市农业,通过“城乡融合、全产业链、数字农业、绿色安全”四大战略,拓展农业生态、生活和生产功能,突破发展空间瓶颈,提高农业综合附加值,助推现代农业稳健发展。其中,农业龙头企业在现代都市农业发展中扮演了极其重要的角色。据统计,黄埔区现有省、市

丰收节,到黄埔去! 农村欢乐地图上 都市楼宇间品稻香

文/梁翔豪 许婉 涂政 图/邓勃

“稻花香里说丰年,听取蛙声一片。”丰收,是农民最大的期盼。今年秋分日,我国迎来第三个中国农民丰收节,全国各地迎丰收、庆丰收,处处是农民充实和幸福的笑脸。

为庆祝第三个中国农民丰收节,23日,2020黄埔区农民丰收节“庆丰收、迎小康”主题系列活动在广州科学城绿轴广场正式拉开帷幕,原本在田野乡村才能看到的丰收景象,如今在黄埔区的都市楼宇间就能看到。活动现场,真实的农作物、农产品展示,以及特色农业艺术装置营造出热烈的丰收氛围,让市民在都市里也可看到绿油油的稻田、无土栽培的蔬菜瓜果,体验科技给现代农业带来的力量。

农民进城、市民下乡,城乡群众共庆农民丰收。本次黄埔区农民丰收节精彩不断,都市田园空间体验秀将持续到10月8日,其间,还将举行特色农产品展示、各街(镇)及村(社)特色庆祝活动等一系列活动,将丰收的喜悦传递给更多的人。



无土栽培也可以生产出各种蔬菜



打“Call”黄埔乡村欢乐地图

A 科技赋能现代农业 房子里也能种蔬果

当晚,绿轴广场灯光点亮,音乐响起,广场上设置的“五谷丰登、欢乐田园、丰收欢歌、科技之光”四个功能区,正上演着一场都市田园空间体验秀。

欢乐田园区布置了占地800平方米的椭圆形水稻田,稻田中的人行道设计成一个巨大的“丰”字,寓意五谷丰登。走入田中的栈道上,禾穗青葱、稻香阵阵,与周边高耸的现代办公大楼形成鲜明的对比,传统和现代相互交织,自然与科技和谐统一,让人收获了繁忙都市生活中难得的一丝宁静。

“农民伯伯就是这样把粮食种出来的,粒粒皆辛苦,所以我们不能浪费粮食。”市民邓女士指着稻穗对刚上幼儿园的儿子说。她表示,城市里的孩子没见过水稻,这次体验对孩子来说是科普农业知识的一次很好机会。

镜头转向科技之光展区,一幅近400平方米的透明房子立体直观地展示农业生产“黑科技”,全面揭开都市农业生产的奥秘。这里是一个小型化的植物工厂,通过特殊的培育装置、生产工艺和流程,摆脱了传统农业对土地的依赖,无土栽培也可以生产出各种蔬果,满足城乡居民日益增长的生活需求。

“设施农业与传统农业有很大的区别,水培蔬菜在玻璃大棚里生长,成本更低,生长速度更快,还能避免台风暴雨等极端天气的影响,是未来的发展趋势。”广东省农业科学院环境园艺研究所相关负责人表示,该展示能让城市的孩子感受科技带来的改变,加深他们对都市农业的理解。

此外,广场上三台大型农业机械呈品字形分布,闪烁着力量之光,体现了机械之美。据了解,这些机械都将投入到大吉沙稻香园的农业生产中,为黄埔农业事业发展贡献力量。