

城事

两百余跑友共同见证

“黄马”博览会举行“我与开发区同龄”生日会

“40岁生日快乐!”12月21日下午,在广州市黄埔区科学城绿轴广场,广开控股·2024黄埔马拉松赛博览会正进行着赛前最后一天的选手领物,两万名参赛选手中有约一万名选手在本日抵达现场领取参赛物资。

博览会现场的系列配套活动精彩纷呈,其中,200余名40岁参赛选手共同参与的“生于1984——我与开发区同龄”生日会活动尤为引人注目。在200多名同龄选手见证下,其中26位12月生日的选手共同切下长达7米的生日蛋糕,蛋糕上书写着“生于1984——我与开发区同龄”字样。

■新快报记者 李应华

“黄马”年年有新意

今年邀请开发区同龄跑友齐齐庆生

今年是广州开发区建区40周年。在2024黄埔马拉松赛前一天举办的“生于1984——我与开发区同龄”生日会活动中,200余名今年40岁的黄马参赛选手齐聚博览会现场,共同为广州开发区“庆生”。

活动的高潮在生日歌的唱响声中到来,26位12月生日的40岁参赛选手共同切下长达7米的生日蛋糕。蛋糕上书写着“生于1984——我与开发区同龄”字样,寓意着每一位参与者与开发区共同成长的岁月印记。现场的欢呼声、掌声和祝福声交织在一起,每一个人都沉浸在这份别样的庆祝氛围中,感受着来自集体的温暖和力量。这一刻,不仅是对个人生日的庆祝,更是对广州开发区40年发展历程的致敬和对美好未来的展望。

“我2007年大学毕业就来到了广州科学城工作,当时周边条件很一般,但建设如火如荼。如今这里生活便利,开发区可以说是旧貌换新颜,我也从实习菜鸟变成了职场老鸟,从住单位宿舍到租

房,再到买房,生活轨迹和开发区的发展紧密相连,公司业绩也蒸蒸日上。”说起身边的变化,刚切完蛋糕的丁锐锋十分感慨。

一同切生日蛋糕的还有来自外地的跑友。来自珠海的杨琴就对这样的仪式十分惊喜。“上午还在上班,下午就来领物切蛋糕了,像做梦一样。”她告诉新快报记者,自己2004年开始跑步,每年都选择一个外地城市跑一场马拉松,今年“黄马”中签之后才知道原来还有这么一场同龄跑友的活动,第一次来到黄埔的她感觉这里年轻、富有朝气。

除了庆生活动,在昨日的活动现场还激情唱响由广州市黄埔区委宣传部、黄埔区融媒体中心策划的“同行40年·我的梦想我的区”广州开发区建区40周年歌曲征集活动的金奖歌曲《举起一面发展的旗》。歌曲以广州开发区40年发展背景为蓝本进行创作,以其深情的旋律和激昂的歌词,描写广州开发区从当年的蕉林滩涂蝶变为今天的活力新城的发展历程,讴歌了四十年来广州开发区从无到有,敢闯敢试、敢为人先,通过艰

苦奋斗取得辉煌成就的创业创新精神。

72岁“百马”院士登台分享跑步心得 周日伉俪同跑半马

“黄马”博览会现场还举行了2025人生100挑战赛启动仪式、“黄马”官方配速员亮相仪式和“遇强则强”跑者见面会。配速员代表胡安平表示,这是自己第二年参加“黄马”,相对于其他马拉松,“黄马”富有挑战性,因为赛道上下坡比较多,不过他认为这是马拉松乐趣所在。“就像人生不可能一路坦途,希望以后年年都来这里跑一趟”。

人生100挑战赛是广东新中体育集团有限公司推出的永久性赛事IP,赛事以“健康奔跑超过100岁”为主题,倡导跑者每年度单日内完成“挑战距离+年龄=100”“挑战距离=实际年龄”的奔跑任务。

现场,中国康复医学权威专家、美国国家医学院国际院士励建安以“运动与主动健康——跑好人生马拉松”为主题进行了分享。72岁高龄的励建安院士表示,希望自己到100岁时还能跑步。



■生日会现场。 新快报记者 郭晴/摄

“那时哪怕只能跑100米,也说明生活不需要别人照顾,这就是健康的意义。”励建安告诉新快报记者,刚刚过去的“广马”是他参加的第100场全马,他和跑友分享了三点感受:一是循序渐进,要慢慢增加运动量;二是持之以恒,把跑步变成像洗脸刷牙一样的习惯;三是因人而异,要根据自己的能力参加运动,不和别人比。本周日他将陪太太参加半马比赛,目标也是安全完赛。

民生

省文旅厅在京蓉两地机场举行快闪活动

英歌劲舞邀全球旅客来广东过大年

新快报讯 记者黄闻禹 通讯员 粤文旅宣报道 近日,为配合全面放宽优化过境免签政策,“过境免签境内停留时间由原72小时和144小时均延长为240小时”,广东省文化和旅游厅在北京大兴国际机场和成都天府国际机场精心组织了“请到广东过大年”非遗快闪活动。

这是一封广东向全国乃至全球发

出的邀请函,诚挚邀请各地游客共赴岭南来一场品味岭南文化魅力的活力之旅。两地八场别开生面的英歌快闪活动,共同奏响了“请到广东过大年”的序曲。

活动现场,来自广东的英歌团队以激昂的鼓点、矫健的身姿,在北京大兴国际机场和成都天府国际机场的候机大厅内上演了震撼人心的快闪表演。

非遗舞者手持木棒,以独特的步法和阵法,演绎梁山好汉的英勇故事,向各地旅客传达岭南文化的独特魅力。

除了精彩的英歌表演外,活动现场还设置打卡合影环节。现场还特意还为旅客们准备了广东文旅宣传手册和特色文创产品。通过宣传品的派发,让更多人了解到广东丰富的文化旅游资源。

狮子洋大桥 东锚碇填芯施工完成



■狮子洋大桥东锚碇完成全部填芯施工。 雷健/摄

新快报讯 记者许力夫 通讯员 粤交集宣 岳路建 钟健维 雷健报道 12月20日,随着最后一车混凝土注入,项目关键性控制工程——狮子洋大桥东锚碇填芯施工顺利完成。

狮子洋通道项目由广东湾区交通建设投资有限公司建设管理。其中,主桥狮子洋大桥设置东西两个锚碇,东锚碇由保利长大承建。锚碇作为固定悬索桥主缆端头、防止其位移的巨大构件,对桥梁安全至为关键。这一关键节点取得突破,为锚碇后续的顶板施工奠定了坚实基础。

冬至已至 天灸开灸

广东省中医院举行“三九天灸”首贴活动,吸引大批市民

新快报讯 记者李斯璐 通讯员 陈佳佳 查冠琳报道 广东常言“冬大过年”,12月21日是冬至,而在传统医学中,冬至是“三九天”的起始日,也是“一九灸”开贴的日子。当天一早,广东省中医院“三九天灸”首贴现场人气旺盛,不少市民排队开始贴“天灸”。

广东地区流传着“三九补一冬,来年无病痛”的说法。昨天在广东省中医院三九天灸贴药现场,不少年轻市民抱着“冬病冬防”的期待前往贴药。年轻的广州女子骆小姐(化名)为了贴药,提前了3天预约,昨日一早就到医院大堂排队。“因为患有鼻炎,希望能提升‘阳气’,让冬天呼吸更顺畅。药一贴上身,1分钟后就有暖热的感觉了。”她说。

广东省中医院针灸科主任李滋平介绍,今年时令以“湿”为主,冬至过后“寒”再加上“湿”会增加身体不适,因此今年天灸中用了温阳益气的药。“三九天灸药贴选用芥子、甘遂、延胡索、细辛等辛温的中药贴敷在特定的穴位上,益气温阳、散寒祛湿,就像给身体‘点了个小火炉’一样,使人体阳气充沛,提升抗寒能力,以增强机体抗病能力,达到祛除疾病的目的”。

李滋平提醒,贴天灸的时间不宜过长,成人应在40分钟内,小朋友应在20分钟内。且冬至后进补也应应以羊肉、鱼肉和鸡肉等“温补”食品为益,不宜“大补”。

新快报记者了解到,岭南传统天灸



■广东省中医院“三九天灸”首贴现场人气旺盛。

虽然属于中医的外治法,但不能随便贴,需要辨证分型。比如孕妇就不能贴药,女性月经期也要慎贴药;其他如肺结核、急性咽喉炎和发烧患者也不适宜贴药。

福彩开奖信息

快乐8 第342期

中奖号码

04 07 09 13 15

17 25 37 39 54

58 59 60 65 67

71 72 74 75 80

福彩3D 第342期

中奖号码 4 8 3

以上开奖彩种的兑奖期限为:
自开奖之日起60个自然日内。