莞马本周日开跑

医生跑者分享健康“跑马”攻略

文/姚梓婷 图/骆庆明 王俊伟

时隔5年，2024东莞马拉松将于本周日鸣枪开跑。本届莞马参赛规模2万人，共设全程马拉松、半程马拉松及欢乐跑三个项目。

如何科学地训练、合理地准备，让我们在马拉松的赛道上既能尽情驰骋，又能避免受伤，跑出真正的健康与活力呢？拥有近30年跑龄的东莞市妇幼保健院副院长、广东省科普教育专家、儿科专家骆庆明分享他的“跑马”攻略。

往届莞马现场

A 最后10公里是身体的极限考验

骆庆明每年至少参与4至5场马拉松赛事，“走到哪，跑到哪”对他而言是常态，哪怕是2019年7月至2021年2月在非洲赤道几内亚进行援助期间，只要有机会他就跑起来。他认为，跑马让跑者拥有坚韧的意志。“特别是在马拉松最后10公里，每一步前行，双腿肌肉的酸痛叠加呼吸心率的加快，都是人的意志力与身体之间剧烈的撕扯，坚持还是放弃的念头持续纠结，直到终点。这种经历会让跑者的意志得到一次又一次淬炼。”

骆庆明还指出，持续跑步对许多与心血管疾病密切相关的疾病如高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症等都具有显著防治效果。通过合适的距离和时间的跑步可以使得血压、血糖和血脂更低更平稳，也可以促进心肺功能的康复。同时跑步可以让人精神放松，缓解各种负面情绪。

B 日常训练要注意循序渐进

不过，骆庆明表示，全程马拉松是一项极限运动，对跑者的体能、耐力和心理素质都有极高的要求。这种运动并非适合所有人，哪怕是有过丰富经验的跑者也需要在跑马时保持一份敬畏之心。

他提醒跑者，切勿过度训练、透支身体。提升长跑能力是一项需要耐心和恒心的长期任务，不可能在一夜之间实现。关键在于持续而有节制地增加跑步的距离，这样可以稳步提高自己的耐力和体能，为成功完成马拉松比赛打下坚实的基础。

在装备的选择上，骆庆明建议，应考虑个人的舒适度和功能性，而不是仅追求时尚或品牌。跑鞋应选择舒适、透气、轻便、缓震性能好的，为避免赛事中出现脚部不适，不要穿着未经磨合的新跑鞋参赛。袜子应选择吸湿排汗的，减少起水泡的风险。

服装应将实用性和天气适应性放在首位。优先选择透气性佳的面料，以促进空气流通，帮助调节体温。根据气温的变化，合理选择短袖或长袖衣物，预防体温过高或过低，保障跑步过程中的身体健康和舒适。

为避免阳光刺眼，保护眼睛周围的敏感皮肤，可根据个人习惯选择戴帽子和太阳镜。

C 注意防晒和防寒

天气预报显示，比赛当天东莞气温最高20℃，最低10℃。寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高，增加人体心脏的负担。“大家一定要做好保暖工作，注意减少身体暴露，重视补给，量力而行。同时，赛前要充分热身，并适当延长热身活动时间。”骆庆明说。

比赛当天，由于需要早起并前往起点，可能会在户外待较长时间，穿着不足容易导致着凉甚至失温。建议在前往起点的途中披上一件保暖外套。

热身后，将不需要的衣物存放在指定的存包区，这可确保在比赛开始时，你已经处于最佳的身体状态，既保暖又轻便，为比赛做好充分准备。同时，在阳光猛烈的时候跑步，涂抹防晒霜是保护皮肤免受伤害的有效措施。

D 到达终点后切忌暴饮暴食

比赛开始后，合理分配体力至关重要，应按照训练时的配速稳步前进。一旦发生抽筋，应停止跑步以防止肌肉进一步损伤。

如果出现异常的疼痛或不适，尤其是胸闷、心悸或视力模糊等症状，这是身体发出的警告信号，提示可能存在较大的健康风险。在这种情况下，应立即降低跑步速度或寻求紧急医疗援助。

接近终点时，体力已经大量消耗，但必须继续保持正确的跑步姿势。此时，过度的疲惫不仅可能导致动作变形，增加跌倒风险，还可能因盲目冲刺而导致动作失控，加大心脏负荷，引发意外。

当终于冲过终点线后，切记不要立即停止，或坐下、躺下休息。

由于赛程出汗量大，水分与电解质的大量丢失，导致跑者出现运动性疲劳，因此运动后适当补充运动性饮料，可以维持体内环境的稳定。

值得注意的是，很多跑者赛后会采用集体聚餐暴饮暴食甚至酗酒的方式来庆祝完赛，骆庆明提醒，这种方式不可取，这样可能会给消化系统带来过多的负担，不利于人体机能的恢复。

气温骤降 室内外温差大

心脑血管疾病患者需注意

近几日，东莞气温骤降，降温后室内外温差加大，冷热温度突然变化易诱发心脑血管疾病。笔者从东莞市人民医院、东莞市中医院、东莞市妇幼保健院等多家三甲医院获悉，近段时间心梗患者有明显增加。

寒潮天气，心脑血管疾病患者应该注意什么呢？医生介绍，每到冬季，医院的心梗患者都会明显增加，因为寒冷的空气会让血管痉挛，血液黏稠度增加，也会导致血压的不稳定，这些都会造成血管内斑块破裂和血栓形成，进而导致心梗的发生。

东莞市人民医院心血管内科主任郭素峡介绍，患者的血管平时可能只有百分之五六十的狭窄，严寒季节如果血管出现痉挛收缩，可能就会造成百分之七八十甚至百分之九十闭塞，严重会影响心脏供血。

那么，冬季可能也是呼吸道疾病特别高发的季节，呼吸道疾病的感染是心衰患者特别常见的诱发因素。对于冠心病患者，如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状，需要警惕心绞痛症状的加重。

对于心衰的患者需要注意，如果发现冷空气刺激后，运动能力明显下降，伴随胸闷气短、呼吸困难、夜间喘憋、下肢水肿等症状，需要注意心衰病情的加重。对于高血压的患者，不管出没出现不适症状，在季节交替的时候都要每天测量血压。另外，专家介绍，气温骤降，血管收缩还可能导致脑部供血不足，引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称、手臂是否单侧无力、讲话是否清晰等症状来进行辨别。对于急性缺血性脑卒中，患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓，减轻脑部损伤。

（文/姚梓婷）

莞城24小时智能化工会驿站上线

为户外劳动者解决喝水、取暖、热饭等问题

羊城晚报讯 记者石梦卓报道：12月18日，工会驿站（莞城天宝站）正式揭牌启用。该工会驿站作为莞城今年升级打造的24小时智能化驿站之一，今后将为广大户外劳动者提供24小时免费自助服务，切实提升辖区职工的获得感、幸福感、安全感。东莞市总工会党组成员、副主席何志雄，以及莞城街道总工会、罗沙社区、企业有关人员、户外劳动者代表参加揭牌仪式。

今年以来，莞城街道总工会积极开展工会驿站“新双15工程”，重点在提高工会驿站的服务质量、增加开放时间上下功夫，并升级改造了3个24小时智能化驿站，包括工会驿站（莞城兴塘社区站）、工会驿站（莞城西隅社区站）、工会驿站（莞城天宝站），实现驿站服务向8小时以外延伸，为户外劳动者提供更加精准温暖的服务，进一步延伸工会的服务职能，满足户外劳动者最关心、最直接、最现实的需求。

其中，工会驿站（莞城天宝站）位于莞城天宝路大拇指协益创意产业园内，驿站面积为54平方米，站内设有空调、饮水机、微波炉、休息桌椅、应急药箱、免费WiFi、手机充电排插、电冰箱以及书籍等阅读刊物，并安装了智能感应灯光和监控设备，可提供24小时免费自助服务，能为户外劳动者解决喝水、避暑、充电、取暖、热饭等问题，切实帮助改善户外劳动者的工作休息条件。

近年来，莞城街道总工会全面贯彻落实省委和市委实施“百千万工程”的重大决策部署，充分发挥工会组织的力量，着力加强工会固本强基建设，健全工会服务职工体系，大力推进工会驿站建设。据统计，目前莞城共有6个工会驿站。

东莞发布森林火险最高等级预警

羊城晚报记者 秦小辉

近日，东莞市气象台发布森林火险红色预警（最高等级预警），意味着未来一周天气将持续干燥，森林火险气象等级极高，林火极易发生。记者从东莞市林业局获悉，该局日前已印发《切实加强年终岁末森林防火工作的通知》，要求进一步做实做细森林防火各项工作，落实落细安全防范工作措施，全力维护人民群众生命财产和森林资源安全。

各镇街加强巡山护林

根据东莞森林火险红色预警的要求，东莞市镇、村干部、护林员以及林业公安等要加强巡山护林，落实各项防范措施，在林区路口设置卡口，严禁带火种进山。连日来，东莞松山湖、沙田、凤岗、大朗等镇街相关部门持续开展森林巡查巡护、隐患排查、火源管控等工作。

在南门山森林公园，凤岗镇农林水务、应急管理部门联合黄洞村，强化对公园风险隐患点的常态化巡查，并对相关农户进行宣传教育，增强森林防火意识。在巡查中，工作人员仔细巡查每一处可能存在的安全隐患，并向休闲进山的市民和林区附近需农事用火的农户宣传森林防火知识，科普森林防火法律法规及应急避险常识，引导群众树立防火意识。

据了解，自10月份进入森林火险特别防护期以来，凤岗镇累计出动巡护人员2080人次、车辆1438车次，设立防火检查站（含临时）20个，值守路口535人次，收缴火种127个，洒水增湿258车次，“五清”87.15公里，清理可燃物13.4吨，发放宣传资料1007份，接收农户用火申请2起，提请市林业局立案处罚违规农事用火1例（罚款1000元人民币）。

严格落实监测预警

记者了解到，东莞市林业局日前印发《切实加强年终岁末森林防火工作的通知》（以下简称“通知”），通知要求切实加强野外火源管控，对林区内高速公路、输配电施工、造林抚育作业等活动区域的重点人群进行再排查、再梳理，对冬春季节进入林区长期作业的队伍要进行全面详细的造册登记，常态化开展林区输配电设施火灾隐患排查、林下可燃物“五清”行动，严格管控野外火源，及时消除森林火灾隐患。要持续加强森林防火宣传教育，营造森林防火良好氛围，筑牢人民防线，坚决防患于未然。

通知提出，要严格落实监测预警，根据森林火险预警落实响应。其中，在发生橙色预警时，应在黄色预警响应的基础上，加强森林防火督导检查，加大预警信息播报频率，加强值班调度，密切监测林火动态，各级森林消防队伍安排值班小分队集中居住，随时做好扑火准备。

对于发生红色预警时，要在橙色预警响应措施的基础上，密切关注森林火险动态，进一步加大预警信息播报频率，适时派出工作组对预警区域督导检查，做好防灭火物资调拨准备；进一步加强巡山护林，落实“包山头、守路口、盯重点”各项防范措施，在进入林区的主要路口设卡布点，严禁火种进山；各级森林消防队伍增加值班备勤力量，靠前驻防，进入临战状态，严阵以待，随时做好森林火灾应急处置工作。

东莞推动适老化无障碍出行

首批30辆无障碍网约专车上线

羊城晚报讯 记者余宝珠摄影报道：12月19日，由东莞市交通运输局主办、曹操出行公司承办的“无障碍专车东莞上线发布暨无障碍公益日启动仪式”在汽车客运东站举行。当天投入无障碍网约专车30辆，采用专业无障碍车辆LEVC TX5，该车型车辆后座宽敞，配有斜坡踏板和轮椅固定装置，联动90° 无障碍旋转座椅、凸点盲文面板、语音通话系统等无障碍设施，满足“老小残孕”出行需要，为全年龄段人群提供全场景的安全高品质无障碍出行服务。目前，无障碍专车已经在曹操出行APP、微信支付宝小程序、高德、滴滴、携程等超过20个平台上线。车辆既可以像通常的网约车一样叫车，也可以为有需求的“老小残孕”等群众提供更舒适的乘车环境。

活动中，曹操出行特别举办了“带着爸妈游东莞”发车仪式，为当地养老院的6位老人提供专业贴心的无障碍出游服务；同时，曹操出行正式宣布在东莞市启动“曹操出行无障碍公益日活动”，每月29日，轮椅出行人士乘坐无障碍专车将享受优惠，可以领取一次优惠券（50元封顶）。

在适老化无障碍出行方面，东莞已经作出了多方的努力。据介绍，目前东莞已开通95128和23012345出租汽车电召电话，在中心城区建设196个出租汽车停靠点，标识牌增加了“滴滴”或“高德”的助老叫车二维码。各网约车平台在APP上设置有“助老打车”或通过高德开通“呼叫出租车”服务。全市已开通敬老爱老公交线路7条，有低地板及低入口公交车95辆。本次无障碍专车的上线以及无障碍公益日的启动充分显示了企业投身公益的社会担当，也将激励更多的企业投身到爱残助残的行动中来。接下来，东莞市交通运输局将继续紧扣民生需求，不断优化出行服务，满足市民群众多样化、品质化的出行需求，同时积极发挥交通先导作用、助力城市品质提升，打造更加安全便捷、健康舒适、多元包容的无障碍出行环境。为市民群众提供更加暖心、更有温度的交通出行服务。

▲车辆配有斜坡踏板和轮椅固定装置

▼东莞首批无障碍网约专车

东莞市中堂医院获批中医（综合）医院

羊城晚报讯 记者石梦卓报道：近日，东莞市中堂医院经市卫生健康局批准，成功转型为具有县级中医医院服务能力的新型镇级中医医院，也是水乡片区唯一一家公立中医（综合）医院。

从传统的综合公立医院转型升级为全新的中医（综合）医院，也标志着这家具有悠久历史的医院将迎来发展的新里程。

结合中堂医院改扩建项目，全新打造的中医科近3000平方米，布局设计结合中医特色，功能分区齐全，更便捷、高效、更具人性化。待正式投入后，将具备良好的中医医院的硬件条件。

目前，中堂医院已成功申报镇级中医馆建设项目和东莞市基层名中医药专家传承工作室（胡德明）两个中医类别建设项目；荣获“广东省风湿与疼痛专科医联体最具潜力基层培训基地”，中堂医院党总支委员胡德明荣获广东省第四届风湿与疼痛专科医联体“年度最佳服务医师”。

此外，中堂医院还积极开展适合水乡地区的特色专业项目，目前中堂医院可提供8类，共41项中医诊疗技术，优势专科病种共28个。在“腰痹症、肩痹症、膝痹症、面瘫、中风”方面具有明显优势。2018年，在全市率先推出中国中医药科技成果推广项目“风湿与疼痛三联序贯疗法”，截至2024年12月中旬，共治疗约8.2万人次，疗效显著。

近年来，中堂医院积极推行中医适宜技术，设立中医适宜技术治疗室，常规开展中药热奄包、火龙罐、督脉灸、铜砭刮痧、耳穴压豆等14项中医特色治疗，树立起良好的口碑，中医药服务更为触手可及。

颁发《中华人民共和国金融许可证》公告

中国农业银行股份有限公司下列机构经国家金融监督管理总局东莞监管分局批准，颁发《中华人民共和国金融许可证》，现予公告如下：

机构名称：中国农业银行股份有限公司东莞虎门支行

机构地址：东莞市虎门镇博冲村港口路与金龙路交叉口工贸大厦首层、二层1号

机构编码：B0002S344190036

许可证号：01092280

联系电话：21338169

批准成立日期：1993年06月02日

发证日期：2024年12月11日

中国农业银行股份有限公司东莞分行

2024年12月20日

公告·声明·启事

遗失声明
东莞宏立首饰有限公司于2015年12月1日遗失原公章、财务章各一枚，已登报声明作废，并于2015年12月14日重新备案刻制公章、财务章各一枚，于2015年12月17日启用新公章、财务章至今。

遗失声明
东莞市荣昊贸易有限公司遗失财务专用章一枚，特此声明作废。

遗失声明
东莞市薇塔菲德商贸有限公司遗失公章一枚，特此声明作废。

遗失声明
东莞市横沥贤龙鞋材贴合厂遗失公章一枚，特此声明作废。

遗失声明
东莞市宝居乐装饰工程有限公司遗失财务专用章，编号：4419510035600，声明作废。

遗失声明
遂溪县界炮镇金围村委会卫生站遗失公章,编码:4408234004215,现声明作废。

遗失声明
汕头市潮阳区谷饶新业昇针织内衣厂遗失公章一枚，编码：4405130006470，声明作废。

遗失声明
汕头市满仓纺织有限公司遗失法人私章（张潮升），编号：4405135022043，声明作废。

遗失声明
广州环穗电子科技有限责任公司遗失财务专用章、法人章（田敏），声明作废。

遗失声明
江门市蓬江区和悦盈五金厂遗失公章、财务章、发票章各1枚，现声明作废。

遗失声明
阳江市江城区晶婷美容护肤品经营中心遗失营业执照正副本，注册号:441702304002743，现声明作废。

遗失声明
TCL空调器（中山）有限公司遗失企业境外投资证书一份，证号：境外投资证第N4400202000227号，特此声明作废。

遗失声明
汕头市金平区南然餐饮店遗失法人私章一枚，法人私章编号：4405115057446，声明作废。

遗失声明
东莞市乐嘉医疗器械用品科技有限公司遗失财务章一枚，特此声明作废。

遗失声明
东莞市永瑞实业有限公司遗失财务章一枚，特此声明作废。

遗失声明
广东福布斯贸易有限公司遗失公章、财务章及法人章（刘浩东）各一枚，特此声明作废。

遗失声明
东莞市东城周末哩服饰店(个体工商户)遗失营业执照正副本，统一社会信用代码92441900MADEFGL611，编号：442596161，另遗失公章、财务章、及经营者(江小兵)私章各一枚,特此声明作废。

声　明
根据黄业竣与唐一夫于2024年7月1日签订的《东莞市美大实业投资有限公司股权及相关权益转让协议书》，由黄业竣将名下持有的东莞市美大实业投资有限公司股权49.1%以及相关权益全部转让给唐一夫所有,唐一夫持有公司100%的股权。该协议书明确约定双方于2024年7月1日开始办理股权转让手续，但唐一夫至今未予配合办理,导致近六个月无法办理股权变更登记手续。特此声明:自2024年7月1日起,黄业竣已将名下持有的东莞市美大实业投资有限公司股权全部转让给唐一夫，黄业竣已非东莞市美大实业投资有限公司股东，东莞市美大实业投资有限公司、唐一夫、以及唐一夫以东莞市美大实业投资有限公司名义从事的任何行为均与黄业竣无关。特此声明。