

南海十大和美村居/魅力打卡点投票结束

超11万张投票为南海村居“打CALL”



珠江时报讯(记者/李翠贞 刘杭 刘伟鹏 梁凤兴 何泳谊 朱明菲 蓝景熙 通讯员/黄家文)12月12日17时,“乡村振兴 南海有我”2022南海十大和美村居/十大魅力打卡点投票活动网络投票环节结束。接下来,主办方将结合网络票数和组织专家评审,在近期公布最终榜单。

见证建设成果
留下最美记忆

据统计,本次活动共吸引了近1.1万人次参与投票,总票数

超过11万。活动期间,各镇街积极宣传与发动投票,形成了“你追我赶”的激烈“赛况”。在南海十大和美村居的网络票数实时排行榜上,里水镇北沙村长期处于“榜一”的位置。北沙村“两委”干部黄颖珊表示,在网络投票阶段,村民拉票助威的热情,让她更坚定了参与乡村振兴、开展人居环境整治的信心,“这份成绩,是北沙村上下一心、合力开展环境建设,维护人居环境整治成果的努力,这份殊荣,无疑更能激发、鼓舞村民开展工作,让北沙村人居环境再上一个新台阶!”

12月8日,2022南海十大和美村居/十大魅力打卡点投票活动上线。本次投票活动由南海区农业农村局指导、珠江时报社主

办、佛山市网络创意传播工作室协办,各镇(街道)宣传文体旅游办公室、乡村振兴办公室支持。位于本次候选名单上的,是“老南海人”耳熟能详、“新南海人”络绎不绝前往的35个村居和35个打卡点,均兼具“颜值”与“实力”。

活动期间,众多市民在社交平台发布投票链接、打卡照片及攻略,与朋友分享南海别具特色的村居建设成果,留下最美的村居记忆。市民纷纷表示,这样的活动可以让大家把目光投向南海的乡村振兴和文旅项目建设,进一步了解南海的和美村居和魅力打卡点。

展现发展活力
激发主体意识

本次活动让各镇街的乡村

振兴工作有了更多的展示机会。在十大魅力打卡点票数排行榜上,九江镇就有两个生态类打卡点跻身前列。该镇相关负责人介绍,聚焦文旅产业的发展,九江坚持“先保育,后开发”的原则,结合“儒林湾”重大发展平台,科学推进龙腾鹭影、诗意海寿、南国酒镇、蚕房活化等文旅项目,把烟桥古村、塱矶鹭鸟天堂、三江围湿地公园、北江生态走廊、原生态海寿岛等优质旅游资源串珠成链。同时,通过实施“九江乡村美学复兴计划”,探索出一条文化艺术与乡村融合发展的创新之路,使“诗酒渔场烟火九江”成为人人向往的“诗和远方”。

南海作为广东唯一省级城乡融合发展改革创新实验区,三

年来加快实施乡村振兴战略,涌现出一批美丽村居及深受群众喜爱的打卡点。南海区农业农村局相关负责人表示,本次活动很好地响应了全区文化发展大会关于“加强区域形象传播,深化全域旅游发展”的要求,希望通过投票活动了解民意,同时激发市民主人翁意识,带动群众一起共建共治共享现代化活力新南海。

接下来,在投票基础上,主办方还将组成专家组开展评审,综合票数与专家评审意见,得分排在前十的村居/打卡点将获评2022“南海十大和美村居”或“南海十大魅力打卡点”。此外,还将通过刊发图、文、视频立体化宣传报道,对入选的村居和打卡点进行展示,为现代化活力新南海城乡融合发展画像。

增强免疫力 冬灸是个好选择

通过在特定的穴位上艾灸可以祛病养生,对虚寒性疾病有明显治疗作用

冬至即将来临,天气逐渐寒冷,新一年的三九灸开启。幽然的中药香、一台台热疗仪、一个个晶莹剔透的火罐……在广东省中西医结合医院针灸科治疗室里,不少市民前来,进行贴敷治疗。“很神奇,感觉到天灸贴在慢慢发热,作用到腰部很舒服,原本的腰痛都减轻了。”这是患者谭阿姨第一次尝试贴天灸,简单快速的治疗方法,能达到不错的治疗效果,这让她很是惊喜。

天灸疗法越来越受人们追捧

“三九灸”是冬治“三九”中的一种独特治疗技术,与夏治“三伏”中的“三伏灸”一样,属于中医治疗学中的“天灸”。采用人体经络循行规律、穴位功效、年历中24个节气规律和时间治疗学原理。根据人体体质情况和发病特点,选择在冬季三九天时候,通过在特定的穴位上艾灸,温通经络、补阳驱寒,达到祛病养生的目的,对于一些虚寒性疾病有着明显的治疗作用,部分可以达到根治的效果。此治疗法时间性强,疗效好,儿童成人均可以接受。为何选在冬至前后的三九

天做天灸? 广东省中西医结合医院针灸科科主任、主任中医师尹婷说,三九天是一年之中阴寒之气最盛的时候,此时天寒地冻、阴盛阳衰,宜补阳气以驱寒。在每年的三九天进行“三九灸”,可以加强和巩固“三伏灸”的疗效,能够有效调整人体阴阳平衡。夏养三伏,冬补三九,以此培补阳气、调和阴阳,有效调节人体生理生化功能,改善体质,提高机体免疫机能,增强抗病能力,达到治病防病的目的,“所以想增强免疫力的话,三九灸是为一个很好的选择。”尹婷说。

三九灸适用于哪些疾病?

“我身体比较差,冬天时常手脚冰凉,鼻炎反复,经朋友介绍后,每年都会过来贴天灸和夏灸,症状都有所缓解!”家住桂城的李女士告诉记者,她已连续两年都贴三九灸。对于三九灸的适用人群,尹婷介绍,如果发生了以下症状,都可以尝试一下天灸。一是呼吸道疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、肺气肿等;二是肌骨疾病:颈肩腰腿痛、关节炎等;三是消化疾病:虚寒性胃病、慢性胃肠炎等;四是妇科

疾病:痛经、月经不调等;五是儿科疾病:慢性咳嗽、消化不良等;六是免疫疾病:过敏性疾病、风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等;七是亚健康人群:睡眠障碍、焦虑状态、体虚易感冒等。但需要注意的是,孕妇、恶性肿瘤患者、过敏体质者、感冒发烧者、患有感染性疾病者应禁止贴三九灸。12月13日当天,广东省中西医结合医院提供三九灸服务,还有多位名医专家提供义诊服务,答疑解惑。



■医生为市民贴天灸。

三九灸的时间与地点

引九:2022年12月13日(周二)
一九:2022年12月22日(周四)
二九:2022年12月31日(周六)
三九:2023年1月9日(周一)
贴药地址:
广东省中西医结合医院新门诊楼一楼大堂
具体时间:
上午8:00-12:00
下午14:30-17:30
晚上18:00-20:00



注意事项

- 接受天灸治疗后,一般应按规定时间把贴药撕除,如若感到特别灼痛,则可随时撕除。去除贴药后如局部出现水泡乃正常现象,若局部反应严重者,请到医院处理。贴药当天最好不要洗澡。
- 贴药后三天内忌食生冷、辛辣等刺激性食物,戒食鱼虾、生鸡等易致过敏食物。
- 天灸治疗应坚持,每年三伏天及三九天灸均要贴药,中途不要中断。

文/图 珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃 吴桐

大沥:
联合开展全面巡查
消除农贸市场乱象

珠江时报讯(记者/吴志恒 通讯员/张秋枫)12月12日,大沥镇文明办联合市场监督管理所、综合行政执法办、卫健办,开展农贸市场及周边环境文明提升行动,进一步巩固农贸市场升级改造工作成效。

根据上级部署,连日来,大沥镇持续开展相关行动,对200平方米以上的农贸市场及周边环境进行全面提升,重点聚焦公共设施、环境卫生、秩序管理、公益广告宣传等文明建设方面,加大工作力度,建立问题清单,逐一对照销号,全面整改提升,推动农贸市场布局合理、设施完善、环境整洁、管理规范、文明有序。

在沥丰市场,行动组成员分组对市场内环境进行检查。“环境卫生做得比较好,市场管理方是否有常态化组织除‘四害’?”行动组卫健办成员随机走进个别食品商铺,查看死角位置的卫生及“四害”痕迹,并向商铺经营者了解情况。而行动组文明办成员则查看市场内关于食品安全、健康、卫生等内容的宣传情况,对照清单逐一登记存在的问题。

大沥镇文明办副主任高淑贤介绍,接下来,多部门将继续联合开展全面巡查行动,形成督办清单进行整改,着力为群众提供健康、卫生的农贸市场购物环境。

里水:
提升农贸市场环境
护好市民“菜篮子”

珠江时报讯(见习记者/何海燕 通讯员/朱嘉泳)近日,里水多部门联合开展农贸市场及周边环境文明提升行动,检查组前往太行智信市场、新天地肉菜市场、大冲五谊市场以及沙涌综合市场进行督导检查,进一步巩固里水农贸市场升级改造工作成效。

在太行智信市场,检查组从卫生环境、秩序管理、公益广告宣传等方面进行全面检查。过程中,检查组向市场管理方及摊位经营者发放公益广告和《共建文明诚信市场倡议书》,要求双方将其贴到出入口及显眼处,确保市场管理方、商户及消费者均能看到公益广告及倡议书内容。随后,检查组来到新天地肉菜市场。在市场周边,检查组发现部分区域存在电动车违停现象,立即向市场管理者提出整改意见。

在大冲五谊市场及沙涌综合市场内,检查组发现两个市场分别存在消防灭火器未按规定摆放、卫生乱象较为突出等问题。为此,检查组要求大冲五谊市场的管理方要全面检查市场内消防情况,按时检查灭火器情况并督促商户按规定摆放灭火器。

农贸市场不仅是展示城市文明形象的“镜子”,更关系着千家万户的“菜篮子”。接下来,里水镇将加强日常巡查和宣传,引导商户文明有序经营,共同打造文明卫生、安全舒心的市场环境,不断提升市民获得感、幸福感;落实长效工作机制,通过“全时管理、错时监管、问题抄告、联合执法”等做法,全面提升农贸市场及周边环境常态化规范管理水平。

文明佛山
FOOSHAN

关注一个成长的心灵,
播种一个灿烂的明天。

中共佛山市委宣传部
佛山市精神文明建设委员会办公室