

我市开展健康素养巡讲进机关活动 提素养促健康 助力健康云浮建设

本报讯（云浮融媒记者 董楹 冯荣昌 通讯员 谢伟娴）为落实省、市关于健康知识普及、中医药文化传播及服务“百千万工程”的工作部署，近日，我市举办以“提素养 促健康”为主题的2025年健康素养巡讲暨“中医药健康知识进机关”活动。

本次活动由市卫健局、市中医药局、市中医院、市卫生健康服务中心联合举办，围绕“精彩中医药·健康惠万家”“岐黄传薪火，健康进万家”两大主线，旨在提升机关干部职工中医药健康素养，推广中医养生理念，助力健康云浮建设。活动以健康大讲堂形式，面向

女性干部科普健康知识，融入中医药特色理念，通过现场示范传授实用养生保健手法，让女职工直观感受、亲身体验中医药文化魅力。“我们精心安排以‘提素养 促健康’为主题的中医药专题健康大讲堂，围绕健康素养66条核心内容，重点宣讲中医药养生保健知识，通

过理论讲解结合实操演示，现场教学常用中医养生保健手法，向公职人员推广中医养生理念和方法。”市卫生健康服务中心健教计生药具组组长罗杰华表示，接下来将在全市开展一系列健康素养提升活动，全面提升公职人员等各类人群的健康素养水平和健康管理能力。

基孔肯雅热疫情防控进行时

云浮开展蚊虫消杀志愿行动

消杀蚊虫 保障健康



本报讯（云浮融媒记者 林峰 冯荣昌）7月28日，在市委社会工作部、团市委及市民政局的指导下，市志愿者联合会党支部发动各大公益团体党组织在市区各地开展蚊虫消杀志愿

行动，保障人民身体健康。

本次行动由市志愿者联合会党支部发起，云浮市中心航社会工作服务中心党支部、云浮市应急救援培训中心党支部、滴滴出行云浮党支部等积极

响应，参与行动的志愿者达30多人，消杀作业范围涵盖市人民广场、市英东广场及沙地公园一带，重点针对山边、水边、路边及人群较为集中的公园周边，采用专用设备及药剂进行定向喷

洒，起到了较好的消杀效果。

云浮志愿者提醒广大市民，近段时间要加强防范意识，尽量避免被蚊虫叮咬，强化家居周边的清洁卫生，及时清理积水，确保健康安全。

预防基孔肯雅热，做好这三点！

新华社记者 马晓澄 白瑜 徐弘毅

“基孔肯雅三联征”症状，是基孔肯雅热的主要特点。深圳市疾控中心专家表示，基孔肯雅热和登革热症状相似，常被混淆。两者都是通过伊蚊传播的病毒性疾病，基孔肯雅热“痛得更久”，登革热“危险更大”。登革热的危险在于其重症可能导致严重出血或休克甚至死亡；而基孔肯雅热虽然较少危及生命，但其标志性的关节剧痛往往更持久。

万一感染，如何处理？

中山大学附属第三医院感染性疾病科主任林炳亮表示，如感染，首先要做好体温管理。“无论哪种疾病，体温超过39摄氏度时都应积极降温，但在登革热流行季节要非常慎重。由于基孔肯雅热和登革热非常类似，如果不能排除登革热，需要禁用阿司匹林，因为可能诱发出血。”林炳亮说。

专家建议，应优先选择对乙酰氨基酚。若持续发热或疼痛，每4-6小时可重复使用1次，一天用药不超过4次，退烧药与感冒药尽量不要叠加使用。其次是液体补充。积极预防脱水，可口服补液盐，少量多次饮用，必要时也可以静脉补液。还要做好隔离与防护。发病后5天内需做好防蚊措施，如使用蚊帐，避免蚊子再次叮咬后传播给他人。何剑峰表示，目前发现的病例均为轻症，但也需要关注新生儿、65岁以上的老年人，特别是有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病的慢病患者，这些人群一旦感染基孔肯雅热容易出现并发症，需要及时就医。

日常生活，如何预防？

何剑峰等专家表示，基孔肯雅热是伊蚊传播，伊蚊是依靠积水繁殖后代的，预防基孔肯雅热，关键是灭成蚊、清积水、防叮咬。

一灭成蚊，可通过家用的各类灭蚊药物，如电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾罐等灭蚊。二清积水，也就是清除伊蚊产卵的地方。伊蚊是依靠在各类小型积水容器中产卵繁殖，产生幼虫。广东省疾控中心发出倡议：“每日三分钟清除积水”，尤其关注家中花盆托盘、饮水机积水、水生植物等蚊虫孳生地，积水容器需倒置或加盖，从源头降低感染风险。三防叮咬。家庭住宅可安装纱门、纱窗，睡眠时使用蚊帐；在户外活动时，穿浅色长袖衣裤，涂抹避蚊胺等驱蚊剂。

根据国家疾病预防控制中心发布的《基孔肯雅热防控技术指南（2025年版）》，基孔肯雅病毒对热敏感，56℃、30分钟可灭活；不耐酸，70%乙醇、1%次氯酸钠、脂溶剂、过氧乙酸、甲醛、戊二醛、酚类、碘伏和季铵盐化合物等消毒剂及紫外照射可灭活。

云浮10名“小小志愿讲解员”上岗 童声传递国旗故事 传承弘扬红色文化

本报讯（云浮融媒记者 苏显亮 通讯员 黄蕾琳）记者从市博物馆获悉，从7月26日起至8月25日每天上午10:00-11:00，下午15:00-16:00，云浮市国旗教育馆安排小小志愿讲解员定时讲解。

为弘扬爱国主义精神，培养青少年的历史使命感和社会责任感，市博物馆于7月中旬成功举办第三届“小小讲解员”培训活动，吸引了来自市区各中小学的50名优秀学员参与。培训课程涵盖国旗知识、讲解技巧、礼仪规范、爱国主义教育等内容，采用“理

论+实践”相结合的模式。培训以云浮市国旗教育馆为核心，通过专业讲解培训、实地演练和互动体验。最终10名学员顺利通过考核，获得“云浮市国旗教育馆志愿讲解员”聘书，为国旗教育馆注入了新的活力。本次培训不仅提升了学员们的语言表达能力和历史素养，更在他们心中播下了爱国主义的种子。

未来，这批“小小讲解员”将定期在市国旗教育馆开展志愿讲解服务，用自己的声音传递国旗故事，传承弘扬红色文化。

云安区： 村居迎来“蓝玫瑰” 消防安全记心扉

本报讯（云浮融媒记者 周洲 通讯员 李羽煊）为扎实做好农村消防安全工作，进一步提升村民消防安全意识和自防自救意识，严防农村火灾事故发生，连日来，云安区组建的“火焰蓝玫瑰”宣传队员走进六都镇、白石镇，将安全知识送进群众心里。

活动中，消防宣传人员以“贴近生活、贴近群众、贴近实际”为原则，不仅深入村委，为群众讲解发生火灾时，如何正确拨打119报警电话、使用灭火器、扑救初起火灾、电动车消防安全等消防常识，而且“敲门入户”，走进村民家中面对面交流，讲解家庭火灾隐患风

险、用火用电用气等注意事项，油锅起火等家庭常见的火灾扑救方法，火灾疏散逃生技能等消防安全知识。她们用通俗易懂的语言，提醒群众要定期检查家里的电器线路，不私拉乱接电线、不超负荷用电，使用炉灶后及时熄火、及时清理房前屋后易燃可燃杂物，日常生活中要做好“三清三关”，养成良好的消防安全习惯，时刻牢记消防安全的重要性。

下一步，云安区消防救援大队将继续加大消防宣传力度，创新宣传方式，深入镇街村居，提升农村地区抗御火灾能力，营造良好的消防安全环境。

为华石“跳出” 云浮好物破圈新舞步点赞

刘锦全

近日，网络上一段《大展宏图》歌曲被网友疯狂玩“梗”，而罗定市华石镇各村、镇干部的参与尤为亮眼——为了让家乡好物通过“镇镇有声”的平台走出华石、奔向全国、驰骋世界，他们放下“干部”身段，跳起华石版《大展宏图》。视频一经发布，当即引发大量网友关注，不仅激起其对乡镇好物的好奇，更激起了关于乡村发展的热烈讨论。这段满是“乡土风情”的视频，短短数日便在云浮融媒抖音号和视频号拿下180多万播放量、3万多个赞、7000多条网友留言，评论区里“目前最有笑点的”“原来华石咁多靓野”等声音此起彼伏，甚至悄然“飞”向世界各个角落，其中有不少来自美国、加拿大、德国等国家的网友给予好评。这般走红的背后，到底藏着什么？

答案便在于“主官出镜+网络热梗+云浮好物”的巧妙融合：平日里为民办事的基层干部，甩开身份，跟着《大展宏图》的流行节拍扭动身姿——网友直言“桥段、剧情，有创意，赞一个”，这种“会议室里谈发展”与“镜头前秀舞姿”的强烈反差，打破了公众对干部“严肃刻板”的固有印象，“反差萌”里藏着的是放下身段的真诚，让网友感受到“官民同心”的“接地气”。而视频镜头扫过的田间地头，罗定肉桂的南药价值、新兴禅茶的清香、郁南无核黄皮的饱满，这些带着晨露与烟火气的“云浮好物”，不只是农产品，更是乡村产业深

植乡土的见证，让“实在家底”有了鲜活写照。这份为家乡吆喝的热忱，绝非简单的流量跟风：干部们在舞步里融入华石镇鱼塘养殖、果蔬种植的产业特色，用热梗包裹的是对“百千万工程”的实践思考——当现代传播手段遇上真心为民的温度，便从“冰冷的流量工具”变成了连接城乡的桥梁，既让网友记住了华石的鲜活，更让乡村发展的活力有了实实在在的呈现。

这波热度，与云浮市“镇镇有声”传播项目同样密不可分。作为云浮好物全媒体直播PK的重要平台，该项目已走到第16场，刚好达到全市一半镇街的参与，每一场直播都是一场“乡村好物秀”。为什么大家爱看？因为这里有主官们的“硬核”推介，有乡土特产的“实力圈粉”，更有竞赛带来的悬念——正如此次的PK，华石虽凭视频梗+云浮好物的巧妙融合，平日里为民办事的基层干部，甩开身份，跟着《大展宏图》的流行节拍扭动身姿——网友直言“桥段、剧情，有创意，赞一个”，这种“会议室里谈发展”与“镜头前秀舞姿”的强烈反差，打破了公众对干部“严肃刻板”的固有印象，“反差萌”里藏着的是放下身段的真诚，让网友感受到“官民同心”的“接地气”。而视频镜头扫过的田间地头，罗定肉桂的南药价值、新兴禅茶的清香、郁南无核黄皮的饱满，这些带着晨露与烟火气的“云浮好物”，不只是农产品，更是乡村产业深



暑期篮球培训热

暑假期间，篮球培训班成为大热门。不少家长为孩子报名参加培训，既丰富了孩子们的暑假生活又让孩子的篮球技术得到提升。图为市区一篮球场，学员们正在教练的指导下进行练习。（云浮融媒记者 黎健峰 摄影报道）

云浮通 特荐



《长安的荔枝》里面的天楼舞藏着什么？云浮的你GET到吗？



800分以上240人！云浮2025中考分数段统计表出炉！



眨眨眼，感受色彩赋予云浮的生命力