

华发股份“最美海岸、珠澳同行”30公里徒步活动周六举行 20个方阵队伍整装待发

本报讯(记者廖明山 苑世敏)华发股份“最美海岸、珠澳同行”珠海30公里徒步活动将于本周六举行。由各企事业单位员工组成的20个方阵将在活动中亮相,展现珠海各行业健康向上的精神风貌。

记者了解到,富山工业园、珠海市反邪教协会、中国银行、交通银行、建星集团等20家方阵陆续完成了内部人员选拔,各方阵人员的服装、宣传标语等也准备完毕。

珠海市反邪教协会与珠海健身气功协会共同组成

50人的方阵,将在徒步活动中,宣传崇尚科学的生活理念,为澳门回归祖国20周年营造安定团结、欢乐祥和的氛围。

“我们采取的是自愿报名原则,没想到50人的名额,一下就报满了,大家热情特别高。”珠海市反邪教协会副会长程万里介绍,“方阵参加者年龄在20岁到70岁之间,都是身体强健者。徒步中大家还准备了宣传标语,宣传反邪教的内容,倡导‘健身一小时,幸福一辈子’的理念。”

建星集团的方阵队员们

已经准备好了带有集团LOGO和庆祝新中国成立70周年寓意的文化衫。“这是我们公司特别为这次活动定制的文化衫。我们想借这次活动表达对祖国的热爱,还有对澳门同胞的祝福。”建星集团工程研发中心员工欧阳晓佳说。

对于这次徒步活动,中山大学珠海校区的学生、校友和教职工们也很期待,他们将组成70人的方阵展现中大学子风采。

“校友们对参加这次活动特别积极,如果不是限制人数,报名的人会更

多。”中山大学珠海校友会黄会长笑着说,“这次徒步是走珠海最美的海岸线,很有意义。今年中山大学迎来95周年校庆,我们希望通过参加此次活动,向母校校庆献礼!”

徒步当天,主办方珠海传媒集团还将制作与徒步相关的《浪漫珠海》MV作品,拍摄热爱徒步的珠海市民、团队,定格每个人的最美瞬间。

“方阵是我们这次活动的特色,报名参加活动的方阵数量,超出我们的预想,大家热情度非常高。”活动承办单位珠海传媒文化策划有限公司副总经理魏晶说。

斗门区面向全国选调29名公务员

即日起至2019年12月6日接受报名

本报讯(记者廖明山 何进)11月20日,记者从斗门区委组织部获悉,斗门区面向全国公开选调29名公务员,从即日起至2019年12月6日接受报名。斗门区将为参加考试的报考人员提供酒店住宿和用餐安排或补贴。

记者梳理发现,本次公开遴选中,用人单位包括斗

门区纪委监委、斗门区委区政府办公室、斗门区委组织部、斗门区委宣传部等多个部门,选调职位均为一级科员。其中,斗门区纪委监委职位最多,现工作单位与选调单位对口的,可不限专业。

参与选调人员如获录用,从调入之日起须在斗门区工作不少于五年。

据了解,此次公开选调根据《中华人民共和国公务员法》及珠海市公务员管理有关规定,对象包括全国各级机关(含参照公务员法管理单位工作人员)在编在职公务员。选调条件为具有良好的思想政治素质;符合职位要求的工作能力和心理素质,身体健康;公

务员任职年限内年度考核均为称职以上等次;年龄在35周岁以下(1984年11月18日以后出生);现任职务职级高于一级科员的,同意放弃原职务职级,按照一级科员职级重新安排工作。

有意者可通过网络报名,将报名材料打包发送至邮箱dmgwxyd@vip.126.com。

美媒:超加工食品吃越多 心脏健康就越糟糕

据新华社北京11月20日电 美媒称,如果你选择进食很多超加工食品,你可能会获得你不想要的东西——心脏病。

据合众国际社网站11月12日报道,一项新研究发现,美国人每天摄入热量的大约55%来自食用超加工食品。该研究的结果显示,热量摄入来自超加工食品越多,心脏健康就越糟糕。

纽约桑德拉·阿特拉斯·巴斯心脏病医院的预防心脏病学主任本杰明·赫什说:“我们每天都吃食物,却很容易忘记重视健康生活方式能带来什么意义。这项研究证明,食用高度加工食品越多,与糟糕的心脏健康指标的联系就越大。”

超加工食品是主要或完全由从食物中提取的物质——比如脂肪、淀粉、氢化脂肪和糖——制作的食品。研究人员认为,超加工食品中还可能含添加剂,如人工香精或色素,或者食物稳定剂(乳化剂)。

昨日为“中国1120心梗救治日”,专家提醒:记住两个“120”可降低心梗伤害



专家提醒:发生心梗后,患者亲友应及时拨打120急救电话。
本报记者 赵梓 摄

本报讯(记者刘联)每年的11月20日为“中国1120心梗救治日”。心肌梗塞被称为心血管疾病中的“头号杀手”。专家提醒市民牢记两个“120”:发病后及时拨打120急救电话,把握黄金救治120分钟,降低心梗病死率及致死率。

“每年进入秋冬季,来院就诊的心梗病人就会大幅增加。”中大五院胸痛中心协调员、心电生理&监

护病区陈柏荣副主任告诉记者,心梗已不是老年人的“专利”。该院今年8-10月份接诊的心梗患者平均发病年龄为53.5岁,其中,30岁-50岁患者占比超过了30%,年龄最小的才31岁。

据记者了解,近年来,心梗在中青年群体中发病率不断攀升。精神压力大、熬夜、运动量少、嗜烟、酗酒等都与之关系密切。一位31岁的心梗患者就是杆“老烟枪”,有十多年烟龄,发病前

每天要抽一包半烟,且工作负荷很大。

中大五院李中和副院长接受记者采访时表示,该院胸痛中心自2016年创建以来,与120急救中心及多家基层网络医院建立了紧密合作关系,建成了急性心肌梗死区域救治网络,使急性心肌梗死患者得到快速转运及救治,实现了院前急救与院内绿色通道无缝衔接,把救治时间至少提前了30-60分钟,为心梗患者争分夺秒“抢”回了更多希望。

冷暖你先知



◆珠海陆地天气

大致天晴,日间干燥

温度:18℃-24℃

湿度:45%-80%

风向风速:东北 2-3级

【浴场预报】

海滨泳场:浪高0.5米,水温22.0℃。

东澳岛南沙湾:浪高1.3米,水温23.5℃。

【航线预报】

九洲港至蛇口航线:有轻浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至外伶仃航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

香洲港至万山航线:有轻到中浪,海况良好,适宜乘船出行。

【各类生活指数】

过敏指数 不易发 无需担心过敏问题,可以尽情享受生活。

感冒指数 易发 早晚气温比较低,注意防护。

紫外线指数 中等 建议涂擦SPF12-15、PA+的防晒护肤品。

空气污染指数 良好 气象条件有利于空气污染物扩散。

舒适度指数 舒适 白天气温适宜,早晚清凉。

交通指数 良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

◆珠海未来3天天气

星期五:大致天晴,日间干燥,19℃-25℃。

星期六:晴到多云,早晚有轻雾,20℃-25℃。

星期日:晴到多云,早晚有轻雾,20℃-25℃。

(本报记者 许晖整理)

PM2.5 每日监测

点位	AQI级别	AQI类别
吉大	I	优
前山	I	优
唐家	I	优
斗门	I	优

截至11月20日18时
数据来源:珠海市生态环境局