

上海华盖科技发展股份有限公司广州分公司刘扬扬：“邑”往情“深”，虽苦犹甜



□文/江门日报记者 王亚方 陈婵

“燕儿，我现在过去，大概两个小时到。”

“好的，扬，你慢点开车。”
这样的对话，每周五下午都会在江深之间上演。

刘扬扬和曾燕媚是一对“周末情侣”，一个在江门蓬江当企业销售，一个在深圳宝安当老师。每周五下午，刘扬扬处理完公司的事情后，便马不停蹄地开车赶往深圳，过属于二人的周末。因为小车是江门车牌，他需要在深圳晚高峰限行前赶到，好接曾燕媚下班。

从江门蓬江到深圳宝安，相距100多公里，往返需要4个多小时，这样的“双城生活”，刘扬扬已经坚持了两年之久。

事业上升级遇见爱情

今年28岁的刘扬扬是广东梅州人，大学在广州就读。2018年，刘扬扬一毕业，就入职上海华盖科技发展股份有限公司广州分公司，后被派到江门担任区域销售经理。

那时候，江门对他来说，是一座陌生的城市，但是却有一种莫名的亲切感，“可能这里和我的家乡梅州一样都是广东著名的侨乡”。在过去6年时间里，刘扬扬努力工作，事业蒸蒸日上，他认为，江门是一个干事创业的“福地”。

“2018年，我们公司还处于一个起步阶段，没有什么业绩，而在这6年时间里，江门市也处于一个蓬勃发展的阶段，在蓬江区总工会等部门的大力支持下，我也接了不少项目，现在也有几千万元的业绩，积累了不少客户。”刘扬扬表示。

2021年，处于事业上升期的刘扬扬遇到了自己喜欢的女孩。那一年，



刘扬扬在工作中与客户沟通。邱昱 摄

他回梅州参加发小的婚礼，经过朋友介绍，认识了在深圳宝安区当老师的曾燕媚。

初相识，两人都对游戏有着浓厚的兴趣与见解，经常在一起玩游戏。久而久之，他们相知相恋了，但生活的现实却让他们不得不面对一个难题——双城生活。

“每周五，我都会提前两个小时，或者更早时间下班，开车到深圳。很多时候我都会选择错峰出行；如果周四没什么工作，我也会提前过去，然后周日下午就会回来江门。”刘扬扬说。

如此舟车劳顿，累不累？

“说不累，那是假的。”刘扬扬给记者算了一笔时间账：从江门蓬江到深圳宝安有100多公里，开车需要2个多小时，若是遇上堵车，特别是节假日出行高峰期，就需要等4-5小时，甚至更长时间。“因为一个星期工作下来，身体已经疲惫了，在等待途中，比较容易打瞌睡。”刘扬扬说出了其中的无奈。

是否想过放弃？“从来没有，异地虽苦，但每当看到她的笑容时，我会觉得一切都是值得的。”一说到女朋友，刘扬扬露出了灿烂的笑容，他还补充道：“她特别喜欢来江门，总说深圳没有江门那么多好吃的。”

有人问，爱上一个地方，总是很容易被一下击中，只在瞬间，就怦然心动。如果说深圳是繁华喧闹的大都市，那么江门，是更适合享受生活的后花园。

侨乡美食美景治愈周末

有人问，爱上一个地方，总是很容易被一下击中，只在瞬间，就怦然心动。如果说深圳是繁华喧闹的大都市，那么江门，是更适合享受生活的后花园。

“我们是比较宅的人，都是妥妥的吃货，但凡在江门，就会去吃各种美食。”一提起江门美食，刘扬扬便滔滔不绝，“去大鳌吃河虾粥，去五洞吃牛肉，去恩平吃猪杂粥，去礼乐吃碌仔排骨，还有陈皮烧鸭、杜阮凉瓜……江门简直就是美食的天堂。”

2023年端午节期间，曾燕媚第一次来到江门玩，也是奔着江门的美食而来。那一次，刘扬扬也认真做了一次攻略，带她到江门七个县（市、区）都逛了一圈，他说：“江门有很多农庄蛮有特色，而且价格比较便宜，几百块就

可以吃到一顿很好的海鲜大餐；但是在深圳，花费好几千也未必能吃得那么好。”

他还注意到，江门人特别爱喝茶，这与梅州客家人对茶的执着是一样的，“宁可一日无粮，不可一日无茶”。

“来江门，就对了！”他笑着说，“下午三点喝下午茶，这是广东人的一种生活习惯。现在各个行业都在卷，工作也越来越忙，所以偶尔慢下来，喝喝茶也不错！”

在江门，治愈他们周末的，不仅是美食，还有美景。“我们比较喜欢待在江门，要是周末不用加班，我都带她去周边看看自然风光，租个民宿，放下手机呆上一天也很舒服。”刘扬扬说。

“双城”亦如“同城”

两年来，都是异地恋的模式，对于他们来说，除了周末见面外，平时也只能通过视频通话维系感情。

“一有时间，我们就会视频通话，相互提醒对方按时吃饭、注意休息、保持健康……什么都聊，有时候就挂在那里，各自干自己的事情，最长一次试过8个小时。”说起这个时，刘扬扬嘴角扬起微笑。

这种“双城生活”还需要坚持多久？“不用很久，这个月，深中通道就要开通了，以后‘双城’似‘同城’。”刘扬扬充满期待地说。

深中通道的开通，使深圳和江门两地车程从原来的2小时，缩短到最快的35分钟，同城效应凸显。“挺期待的，以后我们见面将更加方便，次数也会多一些，可能早上去深圳，晚上就可以回到江门了。”刘扬扬说。

他还提到，如今公司在江门的业务版图不断扩大，并在江海区也设置了办公场所，与德昌电机、麦克韦尔等大型企业合作建立了合作关系。“深中通道开通后，也会有越来越多的深圳企业落户到江门，我们会有更多的项目。”刘扬扬对未来充满了期待。

至于未来选择在哪个城市生活，刘扬扬目前还没有答案。但是他知道，双城的状态不能一直持续下去。“我们现在还年轻，如果将来江门发展好，我们可能会在江门定居生活。至少未来5年，我也会还在江门这边工作。”刘扬扬说。

江门五邑炎黄文化研究会第六届第一次会员大会召开

江门日报讯（记者/朱磊磊）6月21日，江门五邑炎黄文化研究会第六届第一次会员大会召开，共382人参加会议。

会议总结了第五届理事会工作情况，对今后一段时间的工作作出部署，同时选举产生了江门五邑炎黄文化研究会第六届理事会，潘健雄当选为新一届理事会会长。会议还向聘任首席研究员、特聘首席研究员等颁发证书。

会议强调，要着力抓好文化传承弘扬工作，深入挖掘宣传侨乡历史文化，大力弘扬江门文明精神，赓续五邑历史文脉，坚持开展书画下乡、进社区、进校园活动，助推基层群众性文化发展；要继续办好《炎黄天地》杂志和微信公众号，创新办刊工作思路，有针对性地宣传侨乡文化；要发挥各研究会、各部及会员积极作用，完善健全各项工作制度，增强凝聚力，相互支持配合，增进工作效能等。

据了解，江门五邑炎黄文化研究会成立于1995年，成立29年来，持续挖掘、研究、弘扬、传播中华优秀传统文化和侨乡文化，不断扩大五邑炎黄文化的影响力，先后8次荣获江门市先进社科组织奖，5次荣获全国社科组织先进先进单位，会刊《炎黄天地》杂志荣获广东省侨刊“优秀奖”。

市青少年锦标赛网球和蹦床项目收官

江门日报讯（记者/郭永乐 通讯员/何嘉敏）2024年江门市“中国体育彩票杯”青少年网球锦标赛、青少年蹦床锦标赛日前分别收官。

青少年网球锦标赛在江海区白水带体育公园举行，经过三天精彩对决，共决出24枚金牌，其中谭振华、伍子曦分获男、女子单打公开组第一名，江门紫茶小学获得团体赛四个组别第一名，江门市第一职业技术学校获得团体总分公开组第一名。

青少年蹦床锦标赛在新会区东区别墅学校体育馆举行，共有6支代表队78名运动员参与角逐。最终，新会区代表队夺得9枚金牌，鹤山市和开平市代表队分获8枚和2枚金牌。

据悉，6月11日，2024年江门市“中国体育彩票杯”青少年锦标赛将陆续在江门市各体育运动场馆举行，市民想了解更多青少年锦标赛资讯，可关注“江门体育中心JMSC”公众号。

我市彩民揽获双色球755万元

江门日报讯（唐华 梁一鸣）6月20日，中国福利彩票双色球第2024070期开奖，当期全国中出一等奖8注，单注奖金751万元。当期广东唯一1注一等奖花落台山市台城上朗路312号8卡福彩第44122248号销售站点，是今年江门福彩首个500万元以上大奖。

6月21日上午，幸运彩民黄先生（化名）到江门市福利彩票发行中心办理兑奖手续。经验核，该中奖彩票是一张56元的自选1倍“8+1”复式投注彩票，中得一等奖1注、三等奖12注、四等奖15注，总奖金755万元。

黄先生告诉市福彩中心工作人员，他购买福利彩票才两年就中出大奖，纯粹是好运加持。他平时购彩以自选号码为主，习惯参考当天身边随机出现的一些数字，从而选出心水号码。起初他采取多注单式打倍数的购彩方式，后经销售人员介绍，复式玩法中奖概率相对高些，于是改为目前的复式购彩方式。

6月20日是双色球第2024070期开奖日，黄先生傍晚下班后到第44122248号销售站点购买彩票，想到在上班时看到公司的考勤表上出现的若干数字，一番取舍后组成了一张56元的复式票。当晚开奖后，他登录广东福彩官方微信号对比开奖号码，惊喜发现自己中得大奖，昼夜兴奋无比。

黄先生告诉市福彩中心工作人员，他购买福利彩票才两年就中出大奖，纯粹是好运加持。他平时购彩以自选号码为主，习惯参考当天身边随机出现的一些数字，从而选出心水号码。起初他采取多注单式打倍数的购彩方式，后经销售人员介绍，复式玩法中奖概率相对高些，于是改为目前的复式购彩方式。

6月20日是双色球第2024070期开奖日，黄先生傍晚下班后到第44122248号销售站点购买彩票，想到在上班时看到公司的考勤表上出现的若干数字，一番取舍后组成了一张56元的复式票。当晚开奖后，他登录广东福彩官方微信号对比开奖号码，惊喜发现自己中得大奖，昼夜兴奋无比。

黄先生告诉市福彩中心工作人员，他购买福利彩票才两年就中出大奖，纯粹是好运加持。他平时购彩以自选号码为主，习惯参考当天身边随机出现的一些数字，从而选出心水号码。起初他采取多注单式打倍数的购彩方式，后经销售人员介绍，复式玩法中奖概率相对高些，于是改为目前的复式购彩方式。

江海区防溺水和应急救护宣讲进校园 守护青少年生命安全

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/黄晓敏）当前正值高温季节，连日来，江海区红十字会携手江海区教育局先后走进陈伯坛实验学校、麻一佑启学校、江海博雅学校，开展防溺水和应急救护宣讲进校园活动，切实提高师生的防溺水安全防范意识以及应急救护技能。

现实生活中，溺水是造成青少年意外伤亡的“头号杀手”。相关数据显示，我国每年约有5.9万人死于溺水，其中未成年人占95%以上，约有5.6万人。

连日来，江海区红十字会携手广东省红十字水上救援江门大队分别走进陈伯坛实验学校、江海博雅学校，带来主题为“珍爱生命 预防溺水”的安全知识讲座。广东省红十字水上救援江门大队志愿者教练阮文生和黄小林从现实案例、预防溺水与溺水救援的角度深入浅出地分析，讲解溺水营救和自救的正确方法。现场还进行了有奖问答环节，同学们踊跃参与，互动气氛热烈。讲座结束后，江海区教育局和海外街道办相关负责人开展学校防溺水安全督查，并给予指导意见。

此外，江海区红十字会、江海区人民医院志愿者还组织20人走进麻一佑启学校，开展心肺复苏及AED急救知识讲座，并现场示范实际操作方法。医护人员完成理论讲解后，实操环节分组配备医护人员辅助教学，让同学们进一步加深印象，确保学习效果。此外，现场还开展了宫颈癌与HPV疫苗接种的健康讲座，约200名学校师生参与了活动。

通过防溺水安全知识宣讲进校园“百千万行动”等一系列宣传活动，不仅让学生们深刻认识到溺水的危害性和预防溺水的重要性，还让他们掌握了实用的自救和互救技能，提高安全意识和自我保护能力，进一步守护青少年生命安全。

江门市五邑中医院举办夏季岭南膏方节义诊活动 非遗项目体验受欢迎

江门日报讯（文/图 记者 梁爽 通讯员 刘森）近日，江门市五邑中医院在门诊大堂举办2024年第十一届夏季岭南膏方节义诊暨中医药非遗项目体验活动。多位省、市中医以及各科专家坐诊，为有需要的市民群众辨证开方。此次活动，不仅提升了市民的健康意识，也促进了中医药文化的传承与发展。

活动现场，非遗特色膏方展示区陈列着各种膏方，不少人被膏方的香气吸引，纷纷上前品尝。非遗岭南无痛蜂疗项目，更是吸引了众多市民咨询和体验。

广东省名中医余尚贞表示，中医认为膏方为冬令进补、春夏长养、秋冬收藏、夏至后，人体阳气最盛于外，极易受到伤害，特别是空调寒气和天雨潮湿。此时，用膏方调理身体，固护阳气，使大家能安然度过炎炎夏。配合蜂疗抵抗力会更好，特别是反复感冒的人群。

江门市名中医小红介绍，膏方并不等于补药，其不单纯是滋补强壮

区、进校园活动，助推基层群众性文化发展；要继续办好《炎黄天地》杂志和微信公众号，创新办刊工作思路，有针对性地宣传侨乡文化；要发挥各研究会、各部及会员积极作用，完善健全各项工作制度，增强凝聚力，相互支持配合，增进工作效能等。

据了解，江门五邑炎黄文化研究会成立于1995年，成立29年来，持续挖掘、研究、弘扬、传播中华优秀传统文化和侨乡文化，不断扩大五邑炎黄文化的影响力，先后8次荣获江门市先进社科组织奖，5次荣获全国社科组织先进先进单位，会刊《炎黄天地》杂志荣获广东省侨刊“优秀奖”。

会议强调，要着力抓好文化传承弘扬工作，深入挖掘宣传侨乡历史文化，大力弘扬江门文明精神，赓续五邑历史文脉，坚持开展书画下乡、进社区、进校园活动，助推基层群众性文化发展；要继续办好《炎黄天地》杂志和微信公众号，创新办刊工作思路，有针对性地宣传侨乡文化；要发挥各研究会、各部及会员积极作用，完善健全各项工作制度，增强凝聚力，相互支持配合，增进工作效能等。

据了解，江门五邑炎黄文化研究会成立于1995年，成立29年来，持续挖掘、研究、弘扬、传播中华优秀传统文化和侨乡文化，不断扩大五邑炎黄文化的影响力，先后8次荣获江门市先进社科组织奖，5次荣获全国社科组织先进先进单位，会刊《炎黄天地》杂志荣获广东省侨刊“优秀奖”。

青少年蹦床锦标赛在新会区东区别墅学校体育馆举行，共有6支代表队78名运动员参与角逐。最终，新会区代表队夺得9枚金牌，鹤山市和开平市代表队分获8枚和2枚金牌。

据悉，6月11日，2024年江门市“中国体育彩票杯”青少年锦标赛将陆续在江门市各体育运动场馆举行，市民想了解更多青少年锦标赛资讯，可关注“江门体育中心JMSC”公众号。

黄先生告诉市福彩中心工作人员，他购买福利彩票才两年就中出大奖，纯粹是好运加持。他平时购彩以自选号码为主，习惯参考当天身边随机出现的一些数字，从而选出心水号码。起初他采取多注单式打倍数的购彩方式，后经销售人员介绍，复式玩法中奖概率相对高些，于是改为目前的复式购彩方式。

炎炎夏日，如何预防职业性中暑？



近期，我市天气多变，时晴时雨，热浪逼人。高温天气不仅让人感到不适，降低学习、工作效率，还容易引起中暑。对于劳动者来说，高温防护事关生命安全和身体健康，如何加强高温作业和高温天气作业劳动保护，预防和避免职业性中暑的发生，有效保障劳动者的健康权益？江门市职业病防治所副主任医师陈碧茵为广大劳动者带来一份“高温防护宝典”。

什么是高温作业和职业性中暑？陈碧茵介绍，高温作业是指有高气温或有强烈的热辐射，或伴有高气湿相结合的异常气象条件、湿球黑球温度指数

(WBGT指数)超过规定限值的作业。职业性中暑是指在高温环境下，由于热平衡和(或)水盐代谢紊乱、有效循环血量减低等引起一种以中枢神经系统和(或)心血管系统为主表现的急性疾病。

一些作业岗位的劳动者更容易遭遇职业性中暑，包括：高温、强热辐射作业，如冶炼、炉窑、炼钢、热处理等；高温、高湿作业，如印染、深井井作业；夏季露天作业，如环卫、电力从业人员等室外作业。按临床症状，职业性中暑可分为热痉挛、热衰竭及热射病三大类型。

热痉挛指在高温作业环境下从事体力劳动，大量出汗后出现短暂间歇发作的肌痉挛，多见于四肢肌肉，尤以腓肠肌为主，患者受累肌肉区域疼痛感明显，体温一般正常。热衰竭是体液、体钠丢失

过多，水电解质紊乱导致，如多汗、皮肤湿冷、面色苍白、头晕、低血压、少尿，体温常升高但不超过40℃。如果不及时处置，热衰竭有可能进一步演变为热射病。

热射病常见于高温环境下从事重体力劳动者，出现以体温明显增高及意识障碍，表现为皮肤干热、无汗，体温高达40℃及以上，昏迷，严重者可引起多器官功能障碍。

“在高温作业体力劳动后，如果出现上述症状，就要预防出现职业性中暑。”陈碧茵提示。

如果身边有同事朋友出现职业性中暑，应当如何处理？陈碧茵表示，首先应该沉着冷静应对，先让患者脱离高温环境，到通风阴凉处休息、平卧，脱去外套，再用湿毛巾冷敷额头、腋下、腹股沟等位置进行物理降温。适当饮用含盐清凉饮料。如果患者的体温超过

40℃，出现昏迷、抽搐等症状，应立即拨打120向医务人员求助。

防控疾病，预防为主。陈碧茵建议，对于职业性中暑，劳动者本人、用人单位都应做好防护措施。

劳动者在高温环境下进行体力劳动后，应多饮水，注意补充矿物质。高温作业人员每年应进行一次职业健康检查，对患有未控制的甲亢、未控制的高血压、慢性肾炎等目标疾病的职工，用人单位应给予调离。此外，用人单位应制定合理的工作制度，尽量缩短职工在高温环境中的工作时间，并加强宣传，教育职工遵守高温作业安全规范。在技术措施方面，用人单位可以改善生产工艺，提高高温作业岗位的通风效率或降低作业操作点的温度，为职工营造更安全舒适的工作环境。

（张泽彬 陈雪欣）

江海区健康教育职业技能竞赛举行 以赛代练提能力

关于食物误识的教育案例，生动形象，易于理解。

在接下来的知识抢答环节，选手们踊跃举手、准确作答，展现了医务工作者丰富的健康知识储备，现场气氛热烈。

经过激烈角逐，外海街道社区卫生服务中心获得综合笔试第一名、团体赛一等奖，江海区中西医结合医院获得科普技能展示第一名，礼乐街道社区卫生服务中心获得健康促进实践案例展示第一名、江海区中西医结合医院获优秀组织奖。

江海区中西医结合医院行政部负责人邓德光表示：“以赛代练”让我院健康教育工作者的专业水平和实践能力得到检验，也让我们收获了丰富的实践经验。获得本次区级竞赛“优秀组织奖”荣誉，是对我们努力的认可，更是对未来的鞭策。我们将继续努力，为健康教育事业贡献更多力量。”

接下来，江海区卫生健康局将择优组建区级代表队参加市级选拔赛，争取再创佳绩。



选手用生动的方式科普健康知识。