

# 历时108天,行程逾万公里 68岁市民骑行重走长征路



黄明宝每到一处,都会去探访红军长征遗址。(图由受访者提供)

□江门日报记者/郭永乐

“红军不怕远征难,万水千山只等闲。”2024年是红军长征出发90周年。今年5月,68岁的新会区市民黄明宝从江西出发,沿着红军的足迹翻越雪山、穿越草地,重走长征路,历时108天,行程1万多公里。回顾这3个多月的经历,黄明宝直言,这是一段“不枉此生的

旅程”。

## 致敬长征出发90周年

谈起骑行长征路的起因,黄明宝说:“我在读小学时,就知道中国革命史上有过红军长征,知道延安是革命圣地。今年是红军长征出发90周年,重走长征路非常有意义。”

经过精心准备,5月13日,黄明宝带着自行车和30公斤行李抵达江西瑞金,14日从都出发骑行长征路。

黄明宝介绍,每天的行程规划,是依据在当地了解到的红军行进路线,再根据道路情况来确定自己的骑行路线,尽可能将红军长征中的历史事件包含其中。和他同行的还有江门骑行组织——“江门自由人”的两名队友,一名队友陈伟立骑摩托车在前面探路,另一名队友何炯沛帮他当天视频整理配音发上视频号。

黄明宝一开始也没有信心完成整条路线,但当他辗转经过了湖南、贵州和云南,后来又经过四川、甘肃、宁夏等地后,“走完长征路”的念头也越来越坚定。

## 骑行路上风雨无阻

骑行路上饱含艰辛,一路上,黄明宝遇到过山体滑坡,遇到道路塌方,至于车子爆胎、掉链子等情况,也不知遇到了多少次,黄明宝都要自己修好车再出发。

云贵川地区,天气变化快,上山下山

就像不同季节,黄明宝雨衣穿了脱,脱了穿;还有大段的山路需要反复爬升、下坡,对骑行者体能是严峻的考验。为了赶路,黄明宝午饭啃干粮,每天都要骑行100公里以上。

黄明宝回忆:“最艰难的一段路是出发第50天,我从四川甘孜藏族自治州的王岗坪乡到得妥镇。受之前地震影响,省道损坏,当地村民介绍有一条翻山的乡道可以抵达泸定县。这条路位于山边,一边是悬崖,沿途都是落石和塌方,最窄处仅一人通过,我要把身体靠在另一边山体上,拉着自行车和行李小心翼翼通过。道路不平,自行车无法撑住停靠,走累了我就用身体顶住自行车,车形成个三角休息一下。”

50公里的路程,黄明宝骑行了10多个小时,终于在晚上抵达得妥镇,这一趟旅程也让他体会到了当年红军长征的艰辛。

## 感受当地居民情谊

一路上,黄明宝体会各地风土人情,考察各地红色景点历史文化,欣赏祖国壮美的绿水青山。沿途当地居民也给予了他很多关心和帮助。

“有邀请我去他们家吃饭的,有就餐时送我水果的,还有在泥石流路段用车载我一程的……”这样的举动让黄明宝充满力量,使他更坚定地骑行下去。

最让黄明宝印象深刻的一次经历,发生在骑行第60天。他骑行阿坝

藏族自治州松潘县燕子乡到镇江关镇这段路时,道路因山体滑坡被完全阻断。黄明宝焦急无奈等待时,燕子乡的乡长、藏族三郎石且真伸出援手,连同另一名藏族村干部,带着黄明宝走一条当地人放羊的小路,绕过山体滑坡路段。

这条小路需要穿过一片原始森林,山林茂密,道路崎岖,两名村干部一人扛着黄明宝的自行车,一人背着行李,带着黄明宝在密林中艰难前行,一些陡峭路段他们要手脚并用,不时还会摔跤,手脚都被划破了。

最终,在两名少数民族村干部的带领下,黄明宝绕过了塌方路段,继续旅程。

## 长征之旅收获满满

7月30日,黄明宝抵达延安,他的骑行红军长征路胜利完成。此后他又一路骑行南下,横跨中原大地,回到江门。

谈及路上的艰辛,黄明宝笑言:“我累倒过,也受过伤,但和红军餐风露宿、行军打仗、突破敌人重重围追堵截相比,我所经历的这些真的不算了什么。”每当遇到困难和挑战,他都会想起红军的长征精神,从中汲取力量,继续前行。

长征是宣言书,长征是宣传队,长征是播种机。“红军长征留下的遗址众多,会议遗址、战斗遗址等,几乎每一处遗址我都会心潮起伏,好几次,我不自觉就流泪了。”黄明宝说。

## 市文化广电旅游体育局 发布中秋、国庆旅游安全提示



江门日报讯(记者/李银换)

2024年中秋、国庆假期将至,近日,市文化广电旅游体育局发布假期旅游安全提示,提醒广大游客增强安全意识,平安健康出游。如发生旅游服务质量纠纷,可拨打政务服务热线12345反映情况,依法维护合法权益。

关注预警信息。密切关注应急、气象、文旅部门发布的气象灾害预警信息,提前了解途经地、目的地的天气及道路交通安全情况,遇到强降雨、强对流天气及时调整行程安排,雨天减少或避免户外游览活动,避免前往暴雨、雷雨影响区域游玩。

合理规划行程。密切留意外事、文旅、卫健等部门发出的旅行提示,避免前往安全事件频发、治安环境不佳、传染病疫情严重的国家或地区旅行。尽量错峰出游,避开人流量过大的景区,不前往没有正式开发开放

缺乏安全保障的“野景点”、私设“景点”和“网红景点”游览。

理性选择产品。参团旅游选择有资质、口碑好的正规旅行社或在线旅游企业购买旅游产品,签订规范旅游合同,索取正式发票,并如实告知自身健康状况。警惕明显低于正常价格的旅游产品,谨防掉入强迫购物等“不合理低价游”陷阱。

防范旅游安全。根据个人年龄、健康等状况,提前购买旅游意外险,谨慎参与涉水、高空、高速、探险等高风险旅游项目,不做可能危及自身及他人安全的举动。在山区、河谷等区域要重点防范山体滑坡、泥石流、山洪暴发等安全风险。驾乘机动车出游时,关注道路交通安全情况,途中全程系好安全带,不疲劳驾驶、酒后驾车,不超速超载。游览景区、公共文化场馆、文博单位等场所时,严格遵守消防及各类安全管理规定。

倡导文明旅游。旅游过程中尊重当地的宗教文化、风俗民情、生活习惯等,出境游自觉遵守目的地国家或地区的法律法规,做到“入乡随俗、入乡随俗”。维护公共秩序,遇到纠纷理性处理。做好个人防护。

## 国家医保局公布“全民参保”典型案例评定结果 我市一作品获二等奖

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/林冬梅)近日,国家医保局公布“全民参保”典型案例评定结果,台山市医保局的作品《感恩医保,为我家“寒冬”提供了有“温度”的兜底保障》荣获二等奖。

据悉,“全民参保”典型案例是国家医保局为进一步梳理总结全社会在深入推进落实基本医保全民参保计划过程中

的好典型、好经验、好做法,组织各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团医疗保障局参与的全国性医保宣传盛事。本次共评选出一等奖10名、二等奖20名、三等奖30名。

近年来,江门医保始终坚持用心用情用力解决群众急难愁盼问题,织密织牢覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的社会保障体系,为全市参

保群众提供更加优质高效的医保经办服务,让符合条件的困难家庭都能及时享受到医保惠民政策。

《感恩医保,为我家“寒冬”提供了有“温度”的兜底保障》是一位父亲的自述,讲述了女儿确诊再生障碍性贫血,面对高昂的治疗费用,是城乡居民医保给了他们支持和保障。这位父亲说:“我切身感受到了医保的温暖与必

要性,这不仅缓解了我家庭的经济压力,让我的家庭可以维持正常的生活水平,也让我看到女儿康复的曙光。”

下一步,江门医保在继续落实各项医保惠民举措的同时,用心讲好医保故事,用情传递医保温度,打造好“全民参保”医保宣传品牌,不断增强群众对医保服务的满足感、幸福感、获得感。

品名	单位	市区	台山	开平	鹤山	恩平
丝苗米	元/0.5kg	3.46	4.05	3.50	3.25	3.90
金龙鱼调和油(5L装)	元/桶	73.17	74.50	69.50	69.00	68.50
鲜排骨	元/0.5kg	31.68	36.00	34.00	33.00	32.50
精瘦肉	元/0.5kg	19.76	21.50	21.50	20.00	21.50
鲜牛肉	元/0.5kg	46.48	42.50	47.50	44.00	46.00
白斩鸡	元/0.5kg	20.40	22.00	19.50	18.50	19.50
白斩鸭	元/0.5kg	16.17	14.00	13.50	15.00	16.25
咸鸭蛋	元/0.5kg	8.83	9.00	10.00	9.00	9.00
草鱼	元/0.5kg	12.17	11.00	10.00	10.00	10.50
鲫鱼	元/0.5kg	14.03	14.00	16.00	14.00	13.75
罗非鱼	元/0.5kg	8.79	9.50	8.75	9.00	9.25
青皮冬瓜	元/0.5kg	2.50	3.00	2.75	2.25	2.50
南瓜	元/0.5kg	2.73	3.00	3.00	2.75	2.75
黄瓜	元/0.5kg	4.17	5.25	4.75	3.75	4.50
土豆	元/0.5kg	3.05	3.00	3.25	2.75	3.00
红萝卜	元/0.5kg	3.04	3.25	3.25	2.75	3.00
莲藕	元/0.5kg	5.56	5.25	6.00	5.25	6.00
上海青	元/0.5kg	3.60	5.00	4.50	4.25	4.50
芥兰	元/0.5kg	5.44	6.00	6.25	6.25	6.00
生菜	元/0.5kg	3.70	4.25	4.25	3.75	4.00

江门市菜篮子报价 (9月12日)

**国家金融监督管理总局江门监管分局  
关于换发《中华人民共和国金融许可证》的公告**

下列机构经国家金融监督管理总局江门监管分局批准,换发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告。

机构名称:中国农业银行股份有限公司开平中山城支行

机构编码: B0002S344070012  
许可证流水号: 01091785  
业务范围: 以批准文件内容为准  
营业地址: 开平市三埠街道办事处中山大道1号4幢107铺位、108铺位、109铺位; 6幢101铺位、102铺位

邮政编码: 529300  
联系电话: 0750-2285186  
以上相关信息可在国家金融监督管理总局网站(www.cbirc.gov.cn)查询。

**开平市公安局交通警察大队关于  
道路交通违法扣留车辆的公告**

一、违法车辆在2024年1月1日前因涉及交通事故、违法行为,已被公安机关交通管理部门依法扣留,其驾驶人、所有人和管理人均未按规定期限到公安机关交通管理部门接受处理。依据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百二十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条等相关法律法规的规定,现予以公告。自本公告发布之日起超过三个月,当事人仍不前来处理的,公安机关交通管理部门将对扣留的车辆依法处理。

二、请车辆的驾驶人、所有人或管理人在本公告发布之日起三个月内携带身份证、驾驶证、行驶证或车辆合法来源证明到开平市公安局交通警察大队直属各中队接受处理。以下违法车辆咨询致电: 0750-2313088

三、现将暂扣的机动车公告车辆信息附件详情公布到开平交警微信公众号及开平市人民政府互联网站(http://68.199.115.2:1000/super/login.aspx)。

广东省开平市公安局交通警察大队  
2024年9月12日

**台山市侨雅幼儿园注销公告**

台山市侨雅幼儿园是2013年5月15日依法在台山市民政局登记成立的民办非企业单位,统一社会信用代码: 524407817929643177,法定代表人: 骆滨,住所: 台城白石路18号侨雅苑内侨雅幼儿园。因园所物业租期临近,生源严重不足等客观原因,无法继续正常运营服务,经理事会通过并报请主管部门同意已于2024年9月1日起停止办学,现开展相关清算工作,向登记管理机关台山市民政局申请注销登记,请债权人自公告登报之日起45日内向本机构申报债权,逾期视为自动放弃权利。

机构联系人: 罗嘉雯,电话 19879055717。  
特此公告。

台山市侨雅幼儿园  
2024年9月13日

**遗失声明**

- 柯妃印、林秀珠明泰城天元居4栋1303房遗失《收据》一份,号码: TY000004287, 装修保证金, 装修许可证押金, 现声明作废。
- 江门市建设工程设计审查中心遗失《财政票据领购手册》一本, 编号: 0350, 现声明作废。
- 聂叶廷遗失广东省卫生厅颁发的《医师资格证书》, 证书编号: 200744110441225198202234313, 原发证日期: 2007年12月26日, 现声明作废。
- 聂叶廷遗失《医师执业证书》, 证书编号: 110440700002767, 原发证日期: 2008年6月12日, 现声明作废。
- 原江门市地方税务局遗失《财政票据领购手册》一本, 编号: 0220, 现声明作废。
- 原江门市国家税务局遗失《财政票据领购手册》一本, 编号: 0376, 现声明作废。

**遗失声明**

- 谢志明遗失《建筑工程施工许可证》正、副本, 编号: 202305050101, 工程名称: 25号住宅楼, 建设地址: 恩平市恩城街道宏兴街25号, 建设规模: 637.01平方米, 合同价格: 70.39万元, 现声明作废。
- 台山市水步镇罗边经济合作社遗失《台山市水步镇农村集体经济组织收款收据》, 编号: 0319376至

- 0319400, 使用年份2021年, 现声明作废。
- 台山市水步镇罗边经济合作社遗失《台山市水步镇农村集体经济组织收款收据》, 编号: 0319425, 使用年份2021年, 现声明作废。
- 唐妙玲遗失《建筑工程施工许可证》正本, 编号: 201301230102, 工程名称: 住宅楼, 建设地址: 恩城平石五里营村门口8号之二, 建设规模: (四层) 660平方米, 现声明作废。

- 方秀文遗失《护士执业证》, 护士执业证书编号: 202344003221, 现声明作废。
- 江门市蓬江区新东晋不锈钢制品厂遗失《电子营业执照》, 卡号: 20518050037485, 现声明作废。
- 江门市明星纸业业有限公司遗失2003年5月刻制的法定名称章一枚, 现声明作废。
- 江门市石砾建筑材料贸易有限公司遗失发票专用章一枚, 现声明作废。

**地产租售** **饮食娱乐**

**市区旺街200个灯箱广告位招租**  
每个5平方米 50个起租  
招租电话: 13902886183

**江门日报水店**  
华山泉 20元/桶买10送1  
电话: 3517777 355666 6780701 6780702

图说 我们的价值观

爱国 敬业 诚信 友善  
自由 平等 公正 法治  
富强 民主 文明 和谐

**肩挑勤与善 日子好如歌**

中宣部宣教局 中国文明网

广东陈少元作