

粤超门将邓振兴的关键“涨球期”在江门市技师学院度过 “技能+体育”书写“健康第一”答卷



邓振兴在练习守球门。



江门市技师学院的足球氛围十分浓厚。

昨日下午，江门市技师学院足球场上，一场社团联赛火热进行中。场上队员奋力拼抢，场边掌声与呐喊声此起彼伏。球场不远处，一道身影飞身跃起，单掌将球托出横梁……自粤超开赛以来，邓振兴的出色表现得到了球迷的赞誉。令人意外的是，22岁的邓振兴目前是江门市技师学院电气自动化专业的在读学生，并非专业体校学子。“很多人都觉得，离开专业体校进入技工院校就读，球技会就此荒废。但在江门市技师学院的这三年，恰逢我职业生涯关键的‘涨球期’。我的身体素质和球技非但没有退步，反而上了一个台阶，才有了我如今在赛场上的稳定发挥。”邓振兴坦言。从懵懂足球少年到主力门将，从专业体校球员到技工院校学子，邓振兴的成长轨迹，生动映照出江门市技师学院落实“健康第一”教育理念的扎实实践——学生既有一技之长，更有强健体魄和多元发展的可能。

文/图 吕中言 江枝宣

以赛育人 擦亮体育名片

一所非体育类院校，为何能成为足球少年的“涨球期”助推器？答案藏在江门市技师学院的体育育人体系中。“国家倡导‘健康第一’的教育理念，对技工院校而言，核心是先筑牢学生的健康体魄，再锤炼过硬的职业技能。”江门市技师学院相关负责人说。这一理念并非空谈。走进江门市技师学院，运动场上从不缺少奔跑的身影。学院足球社团已稳定运行多年，每周常态化开展社团联赛，赛事体系成熟，分为蓝、红两队，每场比赛配备主裁判全程执裁，助理裁判专门记录犯规、进球、助攻等赛事数据，同时实行积分制度——赢一场积3分，平一场积1分，学期末评选最佳球员、最佳射手并予以表彰。“这套规范化的社团联赛配

套队选拔机制，给热爱足球的学生持续提供实战锻炼、展示自我的渠道，并从中发掘有运动潜力的学生。”该负责人表示，社团表现优异的学生，可择优入选校级足球队，获得更高层次的专项训练和外出参赛机会。从社团联赛到校级选拔，从校内对抗到校外交流，一条完整的成长路径已然成型，这也是邓振兴在“涨球期”实现身体素质与足球技术双重突破的核心制度保障。除足球项目外，学院的篮球、羽毛球等体育社团同样配备高水平师资和训练体系，长期开放招新，每周固定开展专项训练与对抗赛。目前，学院已组建足球、男篮、女篮、羽毛球等多支校级队伍。近年来，各类联赛由于人气高、体系成熟，受到企业的关注，达成合作，例如，学院先进制造系曾举办首届“李锦记”杯男子三人篮球赛，校企双方还共同策划“德昌杯”羽毛球赛，成为学院品牌活动。

双线并行 赋能多元发展

“我们打破了‘体育课只是跑跳投’的传统认知。”学院相关负责人说。学院基础体育涵盖篮球、足球、田径、体能训练等内容，夯实学生运动基础；足球、篮球、羽毛球等体育社团，满足学生个性化运动参与与专项提升需求。在评价机制上，学院将体育成绩纳入学生综合素质评价体系，结合课堂表现、日常出勤和运动参与度进行综合考评。学生在校级、市级、省级各类体育赛事中斩获的荣誉，可折算为综合素质学分，与技能竞赛奖项享有同等认可度，从制度层面为学生多元发展保驾护航。“无论学生专业成绩优劣，只要坚持锻炼、发展运动特长，都能获得认可。学校兼顾学生技能学习与体育特长培养，平衡学业提升与运动训练，让‘健康第一’不只是一句口号。”学生黄梓俊表示，技工院校学生未来大多需要从事高强度技术岗位工作，强健的体魄是职业长远

发展的基础，没有健康的身体，再精湛的技能也无从施展。邓振兴的走红，在校园里产生了不小的触动。学院相关负责人表示：“如今，越来越多原本不爱运动的学生，开始主动关注各类体育项目。大家不再觉得体育训练是枯燥的任务，也不再认为技工院校学生只有技能一条发展路。”采访最后，邓振兴在感恩学校培养的同时，表示自己未来计划成为一名俱乐部足球教练或半职业足球运动员。“下一步，学院将全面优化校园体育培养体系，持续完善足球、篮球、田径、羽毛球等项目的梯队培养机制，深度推进‘技能+多元体育特长’育人模式落地，真正实现技能与特长并重、学业与运动双线并行。既要让每一位学生都拥有一项热爱的运动，也要着力培养有竞技潜力和多元发展可能的体育少年，持续为家乡、本地赛事输送优质体育人才。”学院相关负责人说。

校园沃土 孕育足球新星

邓振兴与足球的结缘，源于一次意外的“跨界”。小学五年级时，他原本专注于篮球项目，却凭借出众的弹跳力和敏捷的反应速度，被江门市体育运动学校（以下简称“江门体校”）教练一眼看中，成功进入该校接受专业足球训练。此后的7年里，邓振兴一直坚守足球场上。“青少年时期的训练格外艰苦，我几乎每天都泡在训练场，还要频繁参加各类交流赛事。久而久之，我的技术特点逐渐成型，从一名懵懂新人成长为一名优秀的足球运动员，尤其在门将位置上，表现出色。”邓振兴说。3年前，邓振兴结束专业训练生涯，入读江门市技师学院电气自动化专业，开启了全新的学习生活。起初，包括他自己在内的不少人，都担心长期脱离专业训练环境会导致球技荒废，但这份顾虑很快被彻底打消。入学后，邓振兴发现，学院不仅设有足球社团，而且社团运营管理远比他预想的更加专业、规范。“学院每周固定举办社团联赛，赛事配备专业裁判、设置积分规则、赛后评选最佳球员，就像一场微型职业联赛，为我们提供了系统化训练和技战术打磨的稳定平台。”邓振兴表示，学院对足球运动

训练体系的投入远超他的想象，训练场地、设备保障等均达到较高标准，校内拥有多名高水平足球教师，其中廖炳源、张彦超两位老师给他留下了极为深刻的印象，二人的竞技水平堪比半职业运动员。“大家常开玩笑说，在校园里，就算专业技能学得不够扎实，想去足球运动员赛道，这里也具备充足的培养条件。”邓振兴笑着说。浓厚的校园足球氛围，也让邓振兴倍感振奋：“放学后的足球场格外热闹，除了学生，还有很多老师，连院长也经常参与其中。”邓振兴向记者分享了自己的日常作息：白天学习专业课和文化课，课余时间空闲时段便到操场开展专项训练。“实训课上接线、调试设备，需要手稳、心细，这对守门员的手感和专注力来说是一种锻炼。”他解释道，“在实训台前专注作业一两个小时，和在球门线上坚守90分钟的状态十分相似——核心都是沉得住气。”正是这种“技能课堂+绿茵训练”的日常节奏，让邓振兴在关键“涨球期”从未中断系统训练。规律的作息、科学的劳逸结合，让他的身体素质和竞技状态始终维持在高水平，实现了球技与体能的双向提升。

“慧眼防盲护视力，全年龄段眼病科学防与治”健康科普活动开讲 线上线下一共守清晰“视界”

为落实“健康科普进万家”行动，6月27日上午，“慧眼防盲护视力，全年龄段眼病科学防与治”健康科普活动在东甲原枝陈皮文化馆开讲。作为“健康江门·科普大讲堂”系列活动之一，本次活动由江门市科学技术协会、江门市卫生健康局、江门市五邑中医院联合主办，江门市中医科学院、江门市中医药学会、广东东甲原枝陈皮有限公司支持，江门日报社协办。活动邀请江门市五邑中医院眼科主任、主任医师沙亚飞主讲，并同步线上直播，累计观看量超10万人次，面向全年龄段群众普及实用、系统的护眼知识。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖



别让“小眼镜”变成青少年“大麻烦”

“人类的视力并不是一出生就5.0。”沙亚飞开篇纠正不少家长的认知误区。他介绍，新生儿自带生理性远视储备，伴随成长眼球逐步发育，眼轴拉长，屈光状态慢慢趋于正视，这一过程叫“正视化”。3岁儿童眼轴约21毫米，成年人正常眼轴为23至24毫米，大多数人在12岁左右完成正视化。不过沙亚飞也特别提醒，超出储备范围的远视可能是病理性的，需要医学干预。什么是近视？当眼睛处于调节静止状态时，外界平行光线进入眼内经屈光系统后聚焦于视网膜之前，就是近视。300度以下为低度近视、300—600度为中度近视、600度以上为高度近视。眼轴超过26.5毫米时，眼底病变风险大幅上升。沙亚飞提醒，近视的危害远不仅“看不清”那么简单，高度近视极易诱发视网膜脱离、黄斑出血等不可逆损伤，严重可致盲。针对家长最关心的青少年近视防控，沙亚飞给出一套易落地的综合防护方案。日常要保证校内每日1小时

体育活动、放学后1—2小时户外自然光活动；严格遵循“20—20—20”用眼法则，读写保持“一拳一尺一寸”标准坐姿；室内搭配顶灯+台灯双重照明，使用可升降桌椅，严控电子产品使用时间，非学习使用单次不超过15分钟，每日累计不超过1小时。同时坚持规范眼保健操，日常均衡膳食，多补充蛋白质、钙，减少甜食与碳酸饮料摄入。

警惕三大“视力杀手” 中老年眼病重在早筛早治

讲座第二部分聚焦中老年高发致盲眼病，沙亚飞重点讲解糖尿病视网膜病变、老年性黄斑变性、白内障三类疾病。这三类病症发病隐蔽，眼部损伤无法逆转，是损害老年人视力的“隐形杀手”。

糖尿病视网膜病变被称作“糖尿病头号眼病”，长期高血糖侵蚀眼底血管，早期毫无症状，晚期可致视网膜脱离永久失明。沙亚飞结合真实病例提醒：早筛查、早干预，是决定糖尿病视网膜病变患者视力预后的关键，切勿因“无症状”而忽视眼部检查。居家自我防控方面，沙亚飞提出“五驾马车”：严控血糖、稳定

血压血脂、戒烟限酒、留意眼部异常、中医药辩证调理，并明确筛查标准：2型糖尿病确诊即查眼底，无病变者每年复查。老年性黄斑变性(AMD)直接损害负责精细视觉的黄斑区域，分为两类：占80%—90%的干性AMD进展缓慢，仅能通过干预延缓；10%—20%的湿性AMD会滋生脆弱新生血管，短时间内严重损毁视力。

沙亚飞用“相机镜头蒙尘”形象解读白内障：眼睛内的晶状体由透明逐渐变得混浊，阻碍光线正常投射在视网膜上，导致视力无痛性、渐进性下降。年龄增长是最主要原因，此外长期紫外线照射、糖尿病、吸烟酗酒、眼部外伤或长期使用某些药物也会加速混浊进程。针对大众根深蒂固的误区“白内障要等熟了再做手术”，沙亚飞现场予以纠正。以往手术切口大，只能等晶状体完全硬化再取出；如今微创技术成熟，无需等到病情加重，白内障已经影响正常生活即可手术，临床一般建议矫正视力低于0.5即为手术合适时机。

沙亚飞强调，目前没有任何药物可以治愈白内障或使混浊晶状体

恢复透明，手术是唯一有效的方法。中医内外兼调 分享低成本居家护眼方案

整场讲座充分发挥中医治未病特色，沙亚飞从辩证论治、特色外治、食疗养生、运动情志四方面，分享低成本居家护眼方案。沙亚飞表示，除了内服中药，中医还有很多特色外治法。针灸、中药熏蒸、穴位按摩、耳穴压豆等，可改善眼周供血、缓解干涩炎症，白内障手术前后辅助以中药调理，能减轻术后不适、加速恢复。食疗上，枸杞菊花茶养肝明目，深绿色蔬菜补充叶黄素，深海鱼的Omega-3可舒缓眼部炎症。此外，运动和心情也很重要。中老年人适宜练习八段锦、太极拳调和气血。中医认为怒伤肝累及双目，日常保持情绪平稳、充足睡眠，也是护眼关键。

短短两小时的讲座干货满满，从儿童青少年的近视防控到中老年人群的三大致盲眼病防治，从西医精准治疗到中医整体调理，沙亚飞将深厚的临床经验与通俗易懂的讲解融为一体，为线上线下观众送上了一份全方位的“护眼指南”。

关于公开征集江门市历史建筑线索的通告

为加强我市历史建筑保护，弘扬侨乡文化，根据《江门市历史文化街区和历史建筑保护条例》有关规定，我局已委托江门市规划勘察设计院有限公司、江门市城市地理信息中心开展2026年度江门市历史建筑普查。现面向社会公开征集具有突出历史文化价值、建筑艺术特征、科学文化价值或其他价值特色的历史建筑线索，有关事项通告如下：
一、本次历史建筑普查范围为江门市域范围，包括蓬江区、江海区、新会区、台山市、开平市、鹤山市及恩平市。
二、欢迎单位、团体和个人积极参与历史建筑保护普查工作，提供历史建筑名称、地址、建筑照片及其他相关信息（如建筑设计者、建筑年代、权属人、建筑风格特色、与建筑相关的历史等），连同联系人及联系方式，于通告发出之日起三十日内以书面或电子邮件形式提交调查单位。
特此通告。
邮寄地址：江门市堤东路129号江门市城市地理信息中心
电子邮箱：jmscsdlxxzx@jiangmen.gov.cn
联系人：韦先生 电话：0750-3160628
刘先生 电话：0750-3160681
详细查询：<http://www.jiangmen.gov.cn/bmpd/jmszrzy/>
江门市自然资源局 2026年6月30日

清算公告

开平市东升幼儿园理事会已通过解散决议，自行解散。如有债权债务请自本幼儿园公告见报之日起45天内前来办理。清算结束后，本幼儿园将向开平市民政局申请注销登记，特此公告。
开平市东升幼儿园
2026年6月30日

遗失声明

■廖华养遗失江门市新会区睦洲镇睦洲区江安里的房产证，号码：粤房证字第1878422，现声明作废。
■梁美蓉遗失《医师执业证书》，证书编号：110440703000198，原发证日期：2017年12月21日，现声明作废。

YISHI · SHENGMING · GONGGAO
遗失·声明·公告
3502688
各埠服务电话：
江门：3502688 新会：6780499 台山：5516622
开平：2229100 鹤山：8830622 恩平：7728182

■恩平市恩城西西安经济联合社遗失由中国建设银行股份有限公司恩平支行颁发的《开户许可证》，核准号：J5893000423101，现声明作废。
■恩平市鑫恒建材有限公司遗失《恩平市农村集体经济组织收款收据》1份，号码：2007350，填开日期：2025年1月7日，金额：631210元整，现声明作废。
■江门市云卓达物流有限公司遗失《道路运输经营许可证》正副本，号码：江字440700102962，现声明作废。

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
昆仑山泉 华山泉 20元/桶 买10送1
加伦加 20元/桶 买10送1
电话：3517777 3555666 6780701 6780702