

鹤山推动“体育+文旅”融合,万人徒步嘉年华即将上演 “为赛而来”漫游乡村

为迎接第十五届全运会,提升全民健身意识,推动体育经济和乡村文旅产业深度融合发展,4月30日,鹤山“乐动鹤山·悦享源林”万人徒步嘉年华将在位于宅梧镇的鹤山市源林生态乐园举行,活动目前正接受报名。

文/图 江门日报记者 湛磊
通讯员 朱强 唐景华

推动全民健身 激发“体育+”引擎活力

据了解,鹤山举办本次活动,旨在提升全民健身意识,激活乡村文旅产业,促进体育产业发展。活动徒步路线为环青年水库道路,长度约6.8公里,共设置6个饮用水补给点、1个餐饮区,起(终)点、餐饮区及沿途设卫生间、医疗点。活动大力倡导“零垃圾徒步”,参与者可领取活动背包(内含纪念雨伞、饮用水等物资)。徒步过程中,参与者可以欣赏鹤山乡村的自然风光和人文景观,感受“百千万工程”为乡村带来的变化。

近年来,鹤山市以“体育+”为引擎,通过举办万人咏春展演、粤港澳大湾区狮王争霸赛、全省少儿醒狮邀请赛、公益健步走、鲜卑古村马拉松、环湖乐跑等特色群众性体育活动,为文旅场景注入体育活力,推动“体育+旅游”产业深度融合,吸引外地游客“为赛而来”。未来,鹤山将持续扩大“跟着赛事去旅行”品牌影响力,深化赛事与非遗、生态、美食等资源联动,推出更多“体育+文旅”精品线路,助力建设大湾区体育经济新高地。

践行生态理念 打造农文旅融合发展标杆

记者了解到,借助此次万人徒



鹤山“乐动鹤山·悦享源林”万人徒步嘉年华将在鹤山市源林生态乐园举行。

步嘉年华活动,鹤山市源林生态乐园也将在活动当天正式开园。

据了解,鹤山市源林生态乐园依托宅梧镇青年水库打造,计划总投资22亿元,是全省社会资本投资最大的省级水经济试点项目。截至目前,项目已实现投资超4亿元,已修建环库道路22000米,铺设排水渠、管网15000米,固土护岸植草近5万平方米,全面完成环库周边山岭的灌溉供水管道、排水渠、基坑挖掘配套等基础设施建设和林相改造。

碧水枕山色,松林掩水波。近日,记者走进鹤山市源林生态乐园项目,只见环湖绿道蜿蜒绵长,正在进行沥青路面铺设施工。园内一座座山头上,工人们正在抓紧清理山垃圾,许多山头已经种上了茶苗。

据鹤山市源林生态乐园项目主要负责人介绍,项目以“生态修复+

文旅融合”为核心,通过退坡改种形成多元景观,种植景观林、经济林(含黄花香、紫槐等名贵树种),打造国内最大连片紫花风铃林及千亩林下花海,实现“春有紫花风铃、夏有三角梅、秋有黄花风铃、冬有樱花”的四季花海景观。

此外,鹤山市源林生态乐园内还按照“漫步幽山碧水”“沉浸山林花海”“尽享阳光沙滩”“激情水上运动”等特色主题功能区进行规划建设,未来将打造成为一个国家级5A级景区和水利风景区。

聚焦“百千万工程” 以项目建设 助推乡村产业振兴

木瓜、释迦果、百香果、瓜菜、水稻……走进宅梧镇漱云村,以往分

散、撂荒的土地上,有的种满了绿油油的水稻,有的种上了各式瓜果蔬菜。

据悉,今年是鹤山市源林生态乐园项目落户宅梧镇的第四年,项目投资方——源林公司聚焦“百千万工程”,积极参与乡村建设,有力带动当地乡村振兴。

在源林公司的助力下,宅梧镇漱云村实现了“大变样”,不仅道路、水电等基础设施全面升级,还实施了河道整治、绿化美化等工程,美丽宜居的乡村让村民生活更舒适、出行更便利,村民幸福感大幅提升。

同时,漱云村也紧紧围绕“百千万工程”建设要求,盘活闲置资产,发展壮大生态旅游、茶产业、特色果蔬种植等乡村特色产业。

源林公司还在当地大力发展有机农业生产,助力所在村及周边村

活动详情

- **活动时间:** 2025年4月30日(星期三)上午9:00—12:00
- **报名时间:** 2025年4月21日至26日。
- **报名方式:** 分团体报名和群众报名两种方式。团体报名由所在单位、镇(街)统筹,无须进行线上报名。群众报名可关注“鹤山发布”“文旅鹤山”微信公众号,点击“万人徒步”栏目查找报名表,填写报名信息,获得参加资格。
- **参加者要求:** 须年满18周岁以上、60周岁以下(每名成年监护人可最多带领1名未成年人参加,该名监护人全程负责该未成年人人身安全),且身体健康,适宜参加本次活动。
- **交通出行:** 团体报名参加人员,可由各团体责任单位自行安排车辆组织人员前往,并提前向鹤山市文化广电旅游体育局报备车牌号码。自驾前往人士要在活动当天8:45前到达活动现场报到,并听从现场工作人员指挥有序停放车辆。

请参加人员9点之前到达活动现场领取有关物资,活动计划12:00结束。

开展土地整合、完善灌排水设施,让零散的撂荒地重获新生,带动村集体经济发展和乡村产业升级,带动周边村民实现“家门口”就业。截至目前,已成功将约13.33公顷(200亩)撂荒地改造成高标准农田,让撂荒地由“种不了”变成“种得下”,最终能够“种得好”。

漱云村党委书记黄永安说:“源林公司在村容村貌提升、乡村基础设施建设等方面给予我们很大帮助。同时,还帮助我们解决撂荒地复耕复种的问题,带动村民实现在‘家门口’就业,增加收入。”

宅梧镇相关负责人表示,依托鹤山市源林生态乐园,宅梧镇将继续深入实施“百千万工程”,打造更多“体育+旅游”品牌活动,推动农文旅体深度融合,进一步拓宽农民增收渠道,助力乡村全面振兴。

政银合作 “精准滴灌”

推动城乡区域协调发展

江门日报讯(记者/湛磊)近日,鹤山市人民政府与广东南粤银行股份有限公司(以下简称“广东南粤银行”)正式签订助推鹤山高质量发展金融支持“百千万工程”战略合作协议。

活动中,鹤山市政府有关领导对广东南粤银行一直以来对鹤山经济社会发展和支持表示感谢,表示鹤山正锚定“全国工业百强县”目标,以“制造业当家”为核心,做好招商引资和项目建设,培育新质生产力,加快打造新能源、高端装备制造等新兴产业集群,加力提速建设省“百千万工程”典型县。希望广东南粤银行以这次签约为契机,创新合作模式,为鹤山导入更多优质资源,推动双方合作不断取得新成果。

广东南粤银行党委副书记、行长郭华辉表示,双方有良好的合作历史、条件和意向,广东南粤银行将发挥粤财省控金融大平台的综合优势,重点依托十大金融服务体系,提供“一举十得”的综合金融产品,全力以赴,为鹤山经济社会高质量发展、“百千万工程”重点工作提供全方位综合金融服务。

接下来,双方将以政务金融赋能全方位战略合作,以产业金融力促县域高质量发展,“精准滴灌”推动城乡区域协调发展,助力鹤山建设省“百千万工程”典型县,助推经济高质量发展。

驻村工作队 比实绩展蓝图

鹤山工业城(共和镇)
深入推进“百千万工程”

江门日报讯(记者/湛磊 通讯员/冯苑)4月21日,鹤山工业城(共和镇)举办“百千万工程”驻村工作队擂台比武活动。鹤山工业城(共和镇)全体领导班子,该镇有关部门负责人,各驻村(社区)组正副组长、村(社区)党组织书记共60多人参加活动。

活动现场,10个驻村工作队依次登台,分别围绕驻村团队建设、人居环境整治、奖补资金使用情况、驻村工作成效以及工作计划等内容,亮实绩、晒答卷、展蓝图,以“比学赶超”的劲头,上演了一场精彩的乡村振兴“实战展演”。如,来苏村参考城镇小区管理模式,构建“积分制+网格化”模式,以实现村庄“干净、整洁、有序”为目标,提升村组环境品质,有效缩小城乡环境差距,进一步打造宜居乡村。

经过激烈比拼,最终,驻平汉村、良庚村工作队分别获得一等奖及奖金13万元,驻大凹村、来苏村、铁岗社区工作队分别获得二等奖及奖金8万元,驻里元村、南坑村、泮坑村、民族村、新连村工作队分别获得三等奖及奖金6万元。这些奖补资金将用于农村人居环境整治,以及为村民服务的微小实事好事和急事难事。

此次擂台比武活动,不仅是驻村工作队的一次成果展示,更是鹤山工业城(共和镇)推进“百千万工程”的重要举措。通过以赛促学、以赛促干,激发驻村工作队的活力与创造力,为乡村振兴注入新动能,推动工业城(共和镇)在高质量发展道路上迈出坚实步伐。

鹤山工业城(共和镇)相关负责人表示,鹤山工业城(共和镇)在鹤山全市率先举办驻村工作队擂台比武活动,有力推动“百千万工程”走深走实。各驻村工作队在活动中展现出创新思路与扎实成效,既总结了过往经验,又明确了未来方向。接下来,鹤山工业城(共和镇)将持续打好人居环境整治持久战,聚焦整治提升项目建设,加快完善基础设施配套。聚焦农村产业发展,提前做好今年项目研判、资金筹备、资源整合等各项保障工作,指导各村(社区)打造一批有收益、惠民生的项目,确保“三年初见成效”目标顺利实现。

晴雨表

阴天,有雨

今日或有大雨

户外活动请注意安全

江门日报讯(记者/张舜同 通讯员/黄亦青)据鹤山市气象台预计,鹤山4月25日至26日雷雨增多,其中25日有大雨到暴雨,26日有中到大雨;27日至28日降雨有所减弱,有阵雨或雷阵雨;展望4月29日至5月1日降雨进一步减弱,有阵雨。

鹤山市气象台提醒,近期鹤山雷雨天气趋于频繁,请防御局地雷电、冰雹、雷雨大风等强对流天气导致的厂房工棚、临时构筑物、户外广告牌倒塌。高空作业、水上作业、水上交通和户外活动等需防范强对流天气造成的影响,做好各项安全措施。

具体天气预报如下:

4月25日,阴天,有大雨到暴雨,伴有雷暴,23—27℃;26日,阴天,有中到大雨,22—27℃;27日,多云到阴天,有阵雨或雷阵雨,22—29℃;28日,多云到阴天,有阵雨或雷阵雨,23—29℃;29日,多云,偶有阵雨,23—30℃;30日,多云,部分地区有阵雨,22—30℃。5月1日,多云,有阵雨,22—29℃。

“五一”假期,来感受鹤山的“动”与“静”

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/李敏道)“五一”国际劳动节,脚步已经不断靠近,相信不少人已经准备来一场“说走就走”的旅行。今年“五一”假期,位于鹤山的大雁山风景区、江门古劳水乡旅游区、香草地景区、游龙峡原生态旅游区等热门景点已准备好,迎接市民游客的到来。

在江门古劳水乡旅游区,市民

游客可以乘坐游船饱览水乡风光,到上古劳圩滨水商业街感受“烟火气”,学习咏春拳,在水乡远眺白鹭优美身姿,还可以观赏马术表演。马术表演已成为江门古劳水乡旅游区的特色旅游体验项目,专业骑手在马背上表演踩鞍敬礼、马颈仰背、倒挂金钩等高难度动作,展现高超骑术。

在大雁山风景区,市民游客

“动”“静”皆宜。若想休闲健身,可以沿着蜿蜒山路向上攀登,在途中打卡“广佛西出第一景”纪元塔、江门侨乡新八景之一“仙玉湖”,在状元茶馆品特色茶饮。若想来场惊险刺激的冒险,可到大雁山飞越丛林探险乐园,在悬空桥梁、网道、步道、木桶、飞狐索道间挑战自我。

近年来,露营成为人们放松身心、亲近自然的热门选择。鹤山的

青山绿水孕育出不少优质露营地。鹤城燎然农场大山吉岭营地、风河谷农场营地、心月岛生态茶园、乡野时光露营地、苏星半岛露营地、凤鸣谷一号营地等,都是人们远离城市喧嚣的好去处。今年“五一”假期,不妨约上亲朋好友,驾车到露营地度过一个难忘的夜晚。

此外,3月27日,位于鹤城镇的鹤山福伦文旅龟博园正式开园。作

为鹤山市首个工业旅游项目,鹤山福伦文旅龟博园总投资约1.6亿元,由本土工业企业打造,是岭南地区唯一以龟文化为主题的文旅博览园,包括乌龟文化与中药科普馆、名龟博览园、水母间、中草药百草园、萌宠乐园等区域。若是逛累了,市民游客可在园内的咖啡茶饮店及湖畔休闲区稍作休息,也可在特色养生餐厅品尝特色菜品。

视力下降? 小心是眼底病

医生给出防治建议



定期做眼部健康检查很重要。

眼底病种类多 这些人群易发

眼底病类型多样,诱发因素繁多,常见的有糖尿病视网膜病变、黄斑病变、视网膜脱离、青光眼性视神经病变等。其中,糖尿病视网膜病变与糖尿病患者血糖控制不佳密切相关;黄斑病变多发生于老年人,影响中心视力;视网膜脱离会造成视野缺损;青光眼性视神经病变则由眼压升

高损害视神经引发。

哪些人群容易患眼底病呢?“有几类人群要特别注意,一是糖尿病患者,患病5年以上,约一半人会出现不同程度的糖尿病视网膜病变。二是高血压患者,长期高血压会损害眼底血管,引发眼底病变。三是高度近视人群,近视度数超600度,会有眼轴拉长、视网膜变薄的情况,发生视网膜脱离等病变的风险增加。此外,老年人因身体机能衰退,

也是眼底病的高发群体。”陈钦德说。

在日常生活中,如何判断自己是否患有眼底病呢?陈钦德表示,眼底病最明显的症状是视力下降,部分患者可能会发现视野中出现黑影、暗点,或者有闪光感,像有闪电划过。部分人会感觉视物变形,看直线变成弯曲的,一旦出现这些症状,务必及时就医,进行眼底检查。

“视网膜中央动脉阻塞、视网膜脱离都是眼底病患者常见的危重症,其中,视网膜中央动脉阻塞在发病前会有‘眼前一黑’(视力短暂性丧失)的先兆,患者恢复视力后应在45分钟内就医以遏制病情,若错过最佳治疗时机,相对来说,恢复良好视力的可能性会降低。”陈钦德提醒道,若眼底病患者发现视野内突然多了许多黑点或在漆黑环境下眼前突然有闪光感,大概率是出现了视网膜裂孔的情况,若不及时治疗,有可能发生视网膜脱离。

定期检查眼底 把握治疗时机

“我们要认识到,眼底病大多不可逆,早发现、早治疗是关键,坚持治疗也十分重要。”陈钦德说。

“半年前,我们曾接诊过一名糖尿病患者视网膜病变患者。事前,他一直没有关注自己的眼底健康状况,直到眼底突然出血才来就诊,经过初步治疗后,他的情况有所好转,便不再到

医院治疗控制病情。半年后,他再次出现眼底出血的情况,但由于此前一直没有坚持治疗,且饮食、作息不规律,其糖尿病视网膜病变已发展至5期或更高,视网膜出现增殖并逐渐剥离,如今,他的一只眼睛的视力只有0.2,另一只眼睛则基本看不到东西了。”陈钦德回忆道。

据了解,眼底病的治疗方法取决于眼底病的类型和严重程度。对于糖尿病视网膜病变,早期可通过视网膜激光光凝手术治疗,阻止病变进展。病情严重时,则可能需要接受玻璃体切割手术。黄斑病变方面,湿性黄斑病变可采用抗血管内皮生长因子药物玻璃体腔注射治疗方法。视网膜脱离通常需要手术复位,使视网膜重新贴合眼球壁。此外,药物治疗、物理治疗等方法,也在眼底病治疗中发挥重要作用。

在日常生活中,有哪些方法可以预防眼底病呢?陈钦德表示,保护眼底,要从日常生活做起。合理饮食,多吃富含维生素A、C、E和叶黄素的食物,如胡萝卜、橙子、蓝莓等。要控制用眼时间,每隔一小时休息10—15分钟,可以向远处眺望或做眼保健操。在外出时,佩戴太阳镜,减少紫外线对眼睛的伤害。最重要的还是要坚持定期进行眼底检查,尤其是有慢性病家族史或高危人群,每年至少进行一次眼底检查,这对预防和治疗眼底病至关重要。

眼底是眼睛内部后段组织的统称,包括视网膜、脉络膜、视神经和玻璃体的一部分,这些组织对视觉形成起着关键作用。

如此重要的部位,却隐藏着一个“致盲杀手”——眼底病。它藏得深,因为它的最明显症状就是视力下降,除此之外基本没有其他明显症状,而且,眼底病剥夺视力存在渐进性,导致不少患者以为自己只是普通的视力下降而没有在意,从而错过最佳治疗时机,对视力造成不可逆的伤害。

怎样才能知道自己是否患有眼底病?如何预防及治疗?鹤山爱尔新希望眼科医院院长陈钦德给出专业建议。

文/图 张舜同 谭韵仪