

# 高明将建数个群众体育场所

## 首届运动会的成功举办促使市民运动热情高涨

10日,高明区第一届运动会在经过20多天的激烈角逐,圆满完成各项赛事活动后落下帷幕。本届运动会是高明撤市设区8年以来举行的首次体育盛会,盛会虽然结束,可影响仍在。

“本届运动会的成功举办,增强了高明人全民运动的意识。”昨日,当说到本届运动会所带来的影响时,高明区委宣传部副部长、文体旅游局副局长区国文说,区运会今后将每4年举行一次,让高明群众共享运动之乐。

### 忆区运:

#### 项目设置及参与人数创新高

高明区首届运动会的举办,既是对高明区竞技体育、群众体育工作的一次全面检阅,也是广大干部群众团结拼搏精神风貌的一次大展示。“本届运动会亮点多多,它的成功举办达到广大高明市民积极参与、气氛热烈、安全文明的效果。”高明区文体旅游局局务委员梁建辉表示。

以“相聚盛会 共享快乐”为主题口号的区运,竞赛项目设置上充分考虑高明人的体育兴趣及习惯,兼顾传统项目及新兴的体育项目,其中成人组选择的是高明群众喜闻乐见的羽毛球;而少年组项目则主要结合高明区青少年业余训练情况而定。

运动会设置的项目喜闻乐见,自然吸引了众多参与者。据统计,此次运动会共有10个代表团参赛,运动员共有1887人。“这些运动员来自区内的各行各业,年龄从几岁到几十岁。”梁建辉表示,本次运动会作为高明区建制八年来的首次举办的大型综合性运动会,无论是项目设置及参与人数,均是高明历年项目最多、规模最大的一次综合性运动会。

### 谈影响:

#### 全民健身意识明显增强

高明区第一届运动会经过20多天的激烈角逐,各项赛事已完成。赛事虽然结束,但影响还在。梁建辉表示,区运会的成功举办,令关心高明体育的人数增多,参与健身的市民增加,各镇街在体育设施的投入加大等等。



高明区运动会上少年组乒乓球比赛中,小队员陆旭宗在开球。高明区运动会让高明人的运动细胞骤然狂热。

本报记者孙俊彬 摄(资料图片)

如市民参与运动的热情陡然增高。自得知区运会要举办后,每天高明区大大小小的体育场都热闹起来,体育馆内运动健儿汗如雨下,晨曦中孩子们在健身器材上嬉戏玩耍,林荫道上晨练的老翁精神矍铄,霓虹灯下旁观的人渐渐融入跳健身舞的人群……

即使是在区运会举行之后,群众的体育热情也依然不减。梁建辉表示,备战区运会,各镇街及参赛代表团加大体育基础设施的投入,群众体育有了去处,群众体育健身活动得以全面展开。现在,无论清晨还是晚上,无论是乡间还是中心城区,到处都有群众投身体育健身的热情身影;体育事业也呈现出参与人数多、晨晚锻炼站点多、群体表演项目多的喜人局面。

更令高明体育部门没有想到的是,区运会的举办,令高明不少市民践

行绿色出行。“本届运动会设置了自行车比赛项目,通过比赛让更多的高明人倡导绿色出行。”区国文表示,目前高明区正全面建设绿色崛起示范区,绿道的建设将给绿色出行提供方便。

### 说未来:

#### 镇街建文体公园让市民动起来

看到成绩的同时,本届运动会存在竞赛水平有待提高等问题,值得高明体育部门关注。“竞技水平要提高,关键在于完善高明区体育基础设施建设。”区国文表示,如果体育基础设施建设好了,群众的参与热情高,水平自然就会提高。以篮球赛为例,区运会上其竞赛水平比以往有了很大提高,在于目前各镇街的村居基本建设了篮球场,篮球成为市民热爱的运动项目之一。

区国文表示,伴随经济社会的快

速发展,高明这几年的体育设施实实在在是上了一个台阶,特别是自2007年4月高明体育部门实施扶持引导村居公共体育设施建设的办法后,农村体育设施建设的“遍地开花”,篮球场、乒乓球桌、五颜六色的健身器材等在村居随处可见。

根据高明区体育场所建设的规划蓝图,未来几年高明区将力促建成与中心城区城市品位及群众健身需求相适应的高明区体育公园;在西江新城区域规划建设新的体育中心;结合旧城改造项目,建设三洲体育广场;在杨和、明城、更合三镇的政府所在地规划建设一个中小型的健身广场或文体公园;努力推进村(居)基本体育健身设施的普及,为广大的群众参与体育健身活动提供有力保障。

本报记者麦志华 通讯员李淑玲

### 阿胶食谱

## 阿胶海参粥美味更滋补

【阿胶海参粥】

原料:阿胶10克,红糖20克,海参(干品)50克,粟米100克,葱花、姜末、精盐、味精、黄酒等调料各适量。

做法:制作时先将阿胶洗净后加水煮沸,待完全烺化后,保温待用。其次将海参泡发,洗净后切成黄豆粒大小的小丁备用。第三步是淘净粟米,放入另一砂锅内,加适量水,大火煮开,改用小火煮至粟米酥烂,调入阿胶拌匀均匀,加入海参小丁以及红糖,继续煮5到10分钟,加入葱花、姜末、精盐、味精,可烹入少量黄酒,再继续煨煮至



阿胶。

沸,即可食用。  
功效:养阴益肾,填精补血。小儿以及老人气血两亏者以及肝肾阴虚者可以常用。

## 高明劲刮“太极风”

在刚结束的高明区运会中,太极拳作为比赛项目列入其中,一股太极风在高明早已蓬勃兴起。每天清晨7点,步入高明七星岗公园,都能看到一群市民打太极拳,太极拳在高明日渐受欢迎。

太极拳之所以受欢迎,不仅因为太极拳是中国五千年的国粹,太极拳还能够强身健体,防身自卫,而且能带你进入一种幽静的境界。魏伯以前有肩周炎和关节炎,去年开始练习太极拳,接触太极拳到现在已经有一年多的时间,“我觉得太极拳很深邃,特别是陈式太极拳,刚柔并济,我非常喜欢。我现在每天坚持打太极,效果很好。”魏伯说告诉记者,自从练习太极拳就没有感冒过,而且肩周炎和关节炎有明显的改善,精气神也好了很多。

“练习太极拳15分钟就能大汗淋漓,我觉得瘦身效果应该比较

好。”刚学习太极拳不久的主妇阿兰说,太极拳是用腰部的力量带动身体的动作,腰部脂肪会消耗的比较,瘦腰的效果就比较明显。而无极会馆负责人陈璐璐就表示,孕妇产后练习一下太极拳对身材的恢复很有好处。太极拳是一项在我国具有广泛群众基础的传统运动项目,坚持练太极拳对强身健体、延年益寿和提高生活质量大有裨益。希望有更多人练习太极拳。(任珺华)



太极一直都是群众喜爱的运动。

## 车主别忘了给自己买“全保”

### 保险专家提醒,不少车主买的“全保”只“保车”不“保人”



不少车主都会为爱车买“全保”,但殊不知这些“全保”多是针对汽车和第三者,对于车主自身的保障并不够。对此,中意人寿保险专家提醒车主,在给车买“全保”的时候,别忘了给自己买份“全保”。

据介绍,中意人寿客户贾先生今年9月在高速公路上超速追尾发生严重交通事故,致使被撞车辆司机李先生当场死亡,而贾先生也不幸身亡。最后交警认定贾先生负全责,其家属应向受害人李先生家属赔偿50余万元。虽然贾先生生前为其车买了“全保”,包括交强险、商业第三者责任险、车辆损失险等险种。但按照合同约定,财产险公司只替贾先生向李先生家属赔付了30余万元,剩下的20万元就得由贾先生的妻子赔偿。后来贾太太得知丈夫生前在中意人寿投保了20万元的中意一路相伴道路交通事故意外伤害保

险以及15万元的中意年年安康两全保险。中意人寿在收到贾太太理赔资料10天内,赔付其35万元。贾太太从中拿出20万元赔偿李先生家人。

对此中意人寿广东省分公司保险专家蔡仁军就表示,现实中不乏只买车买“全保”,而自己保险全无的车主,因此提醒车主应该注重个人保险方面。专家表示,包括交强险、商业第三者责任险和车上人员责任险等“全保”其实保的主要都是第三者,而非直接保车主,因此当车主自己开车出现人员伤亡或者财产损失并负全责时,这些险种都基本上没能对车主自身发挥太大作用。

“可以看出不少车主所买的‘全保’,几乎没有直接保障车主自己,因此车主一旦遭遇不测后果不堪设想。”蔡仁军对此建议车主为车买保险时,别忘了自己在寿险公司投保意外伤害保险或交通意外伤害保险、定期寿险,以及两全保险等,让自己也有“全保”,出行方能无忧。(本报记者蔡闻佳 通讯员刘莹莹)

## 紫云英重回高明稻田

### 该区计划在全区推广此传统有机绿肥

本报讯 记者祁海梅摄影报道:阔别了30多年的有机绿肥——紫云英,近日又在高明崇步农业园区的500多亩稻田里冒出一片绿芽。它们盛开后十分美丽养眼,压青入田后,更能改良土壤,培肥地力。

正如其名,紫云英待到花朵盛开时,宛如稻田上升起一片紫色的祥云,十分美丽浪漫,不少诗人用紫云英传递美好的情感。

事实上,老一代高明人对紫云英并不陌生。在上世纪六七十年代前,高明农民基本都种植过紫云英。只是在近二三十年,在“重化肥轻有机肥”的情况下,紫云英逐渐

被遗弃。但随着脚下的土壤板结越来越严重,有机质腐殖质含量减少,钙化严重,土壤肥力下降,粮食高产稳产已经难为,紫云英这个曾经为土壤增肥的传统有机绿肥又再次被农民们记起。

区经济促进局种植和农机科负责人林庆泉说,紫云英作为一种富含有机质的绿肥作物,一亩早造就可以减少使用10~15公斤肥料,连续种植两年紫云英,土壤能获得更有机的质和氮素,水稻产量预计每亩可以增产100斤到150斤。此外,紫云英还可以作为家禽畜饲料、沼气池发酵原料。



紫云英花呈紫色,不仅美丽,压青入田后,更能改良土壤,培肥地力。

**顺通国际**

机票“四大”空路直飞

- 购机票送保险
- 可上门刷卡
- 送积分换礼品
- 企业可月结

高明服务热线: 88321100 88321133

网上订票: www.10105010.com

地址: 高明区荷城泰安和路阳光市场A26号(佛山广通国际对面)

属下分公司: 石湾、南庄、乐从、北滘、大良、容桂、杏坛、龙江、桂城、罗村、大涌、盐步、蓬山、里水、和顺、丹灶、三水、乐平

国际机票: 83363888		国内机票: 10105010	
广州-名古屋45天往返程	¥ 2570	佛山出发	
广州-莫斯科3个月往返程	¥ 3100	北京南苑	¥ 770
广州-巴黎3个月往返程	¥ 4200	广州出发	
广州-布里斯本6个月往返程	¥ 4500	三亚	¥ 160
广州-阿姆斯特丹1个月往返程	¥ 4500	长沙	¥ 210
广州-多哈-伦敦3个月往返程	¥ 4760	武汉	¥ 280
广州-首尔-芝加哥3个月往返程	¥ 6100	成都	¥ 330
广州-北京-马德里12个月往返程	¥ 6300	郑州	¥ 340
广州-香港-奥克兰1个月往返程	¥ 6460	南京	¥ 350
广州-香港-温哥华3个月往返程	¥ 6720	上海	¥ 420
广州-迪拜-米兰12个月往返程	¥ 7200	昆明	¥ 440
		济南	¥ 480
		桂林	¥ 170
		贵阳	¥ 260
		合肥	¥ 310
		重庆	¥ 340
		杭州	¥ 350
		温州	¥ 370
		西安	¥ 420
		无锡	¥ 450
		青岛	¥ 530

高明: 88321100 南海: 86321111 顺德: 22611229  
 各市区票热线: 禅城: 82265555 大沥: 85556555 龙江: 23370555  
 南庄: 85390988 三水: 87748833 乐从: 28908333

以上票价(未含税)仅供参考,机位有限,以电脑实时查询为准,最终以航司官网公布为准

### 百姓理财

## 怎样跑赢CPI?

### 本地理财师支招:稳健型理财产品或是抵御通胀的好办法

10月份CPI涨幅4.4%,而同期的银行活期存款年利率仅为0.36%,这意味着你把一万元存到银行,一年后就要亏本404元。毫无疑问,“负利率”时代单一的银行存款已经跑不赢通胀率了。

那么,如何才能“跑赢”CPI?来自高明本地的理财师提醒投资者,要合理安排自己的资金去向。

### “负利率”时代不存款?不行

“负利率”时代存款贬值,那是不是“负利率”时代就不能存款了呢?兴业银行的理财师李慧则认为“其实不然”。“存款固然已经不值钱,

但正常情况下仍建议市民应该留足平时月开支的3到6倍资金,用于作为自己的生活备用金,而这部分钱最好就是存进银行。”有理财师同时表示,对于偏好银行存款的市民来说,要踏准加息节奏,存款期限不宜超过半年,可以三个月为周期办理自动转存。

### 准备买楼市民或可考虑银行理财产品

那么准备买楼的资金该怎么处理呢?对此理财师表示,如果市民的资金是准备买车买楼,那么一般建议投资稳健性的银行理财产品。

“目前来看,银行稳定收益型理财产品暂时还是能跑赢CPI。”理财师李慧表示,目前1年期信贷类理财产品的收益率平均在4%左右,对于追求稳健的投资者来说,两到三个月的短期理财产品是不错的选择,其最高年收益可达2.7%,且可保证资金的流动性。期限更短的还有7天通知存款和周末型的理财产品。

如果希望保持资金的流动性,又不愿意只拿银行的活期利息,投资者可考虑选择银行的T+0理财产品。此外,一些分红型的保险产品同样是相对稳定的理财产品。

(本报记者 蔡闻佳)

**消费情报站**

广告热线: 88884808

**孔堂建材**

21年的成长 (1989-2010) 全新有型的支撑

电话: 83286948 88226948 地址: 黄富路口(跃华加油站对面)

**信力建材**

信力为您服务好 力求做到您满意

电话: 88238992 88238995 地址: 文华路(七星岗公园对面)

**新明珠陶瓷集团“百顺陶瓷”**

金巴利陶瓷有限公司 上元山河瓷砖

祝贺创利达建材店庆4周年 全场特价 给您更多惊喜!

地址: 跃华路永安花园103号铺 电话: 88325493

**高明一方水配送中心**

168元 = 12桶高品质纯净水 + 12桶高品质矿泉水

238元 = 12桶高品质纯净水 + 12桶高品质矿泉水

全区统一服务热线: 88130099

地址: 泰华路荣昌街7号聚宝豪庭102号 网址: www.hyzh.cn

**OPPEIN 欧派 橱柜衣柜**

有家有爱有欧派

中国驰名商标 中国名牌 中国环境标志认证

地址: 高明区中山路247号(中山广场对面) 电话: 0757-88200669

**高明区新金叶发展公司**

经营: 进口洋酒、红酒、国产名酒、名烟

糖烟酒商场: 沧江路161号 电话: 88881745  
 雅怡商场: 沧江路荷香苑彩虹阁 电话: 88281839

**高明葆利票务中心**

中国民航指定代理人

飞机票、火车票取票售票点 可预订10天内的火车票

订票热线: 88666111 火车票: 88880246

买票送票就到葆利票务中心 文昌路甘泉街9号