

# “大手牵小手 亲子健步走”活动倒计时3天

## 儿童骨科医师：这些运动健康知识请您知晓

【全媒体记者 吴祉婧】本周日（11月3日）上午，由融媒中心主办、柳州市妇女儿童医疗中心柳州医院（以下简称广柳妇儿医院）冠名的“大手牵小手 亲子健步走”活动将在柳东新区文化广场（龙湖路11号）开展。连日来，不少报名成功的参与者与活动组委会联系提到“参与亲子健步走活动有哪些注意事项？”“当天正式开走之前会有热身环节吗？”昨天下午，记者采访广柳妇儿医院儿童骨科副主任医师赵伟，帮大家打听到不少运动健康知识。

据了解，约有250组家

庭（一大一小）成功报名参加此次全长约3.5公里的亲子徒步走活动，其中孩子的年龄普遍在4岁至14岁之间。根据活动参与者的群体特点，赵伟表示：“3.5公里对于成人而言，属于比较短途的一项运动，但对于孩子，尤其是处在生长发育关键时期的孩子而言，还是有许多值得注意的地方。”

赵伟提到，4岁至14岁是孩子生长发育的关键时期，这期间孩子长个子的关键在于“骨骼”。骨骼是儿童特有的，被称为儿童骨骼生长的“生长线”。“一旦造成骨骼损伤，就有可能出现骨关节发育畸形。”赵伟说，随

着年龄的增长，等孩子身体骨骼发育到一定程度，骨骼是会自行闭合的，但在完全闭合之前，孩子们在运动期间还是要注意避免剧烈的运动，以免引起骨骼损伤、肌肉拉伤等。

以健步走这一运动为例，孩子们在运动前，可以在家长或专业人士的指导下，进行踝关节、髌膝关节的拉伸。比如双膝靠近跪在垫子上，上身直立，缓慢屈髋，使臀部慢慢坐到脚跟上，通过上身重心后移来增加牵拉（自身适应）的程度。每次牵伸持续时间20秒至30秒，重复2至3次。

此外，在健步走的过程

中，参与的孩子不要追逐打闹。“尤其是在水泥地面，一旦发生摔跤，容易出现肘关节、膝关节的骨折。”赵伟提醒，如果是扁平足的孩子参加健步走，走的时间一长，可能会出现脚底疼痛的情况，因此家长应该提前为孩子准备柔软舒适的运动鞋，在活动正式开始之前可以做一些足底的放松按摩。

距离11月3日活动开始还有3天时间，这期间参与者可以在家做一些准备活动，比如在小区里跑跑步、散散步，要比平日的运动量有所增加，这样通过适当的运动来“提醒”身体做好

准备。

健步走全程走完之后，建议大家一定要做好拉伸动作，避免运动后的肌肉酸痛。关于运动后的拉伸动作，大家可以找个有台阶的地方进行勾脚，或是在旁人协助下做一些拉伸动作。

“对于孩子参与运动，家长们最主要的就是帮助孩子做好身体预热，运动过程中做好防护，不要让他们摔跤、打闹。”赵伟说，除了健步走这一项运动之外，在日常的生活中，建议家长们带领孩子开展一些游泳、单双杠、球类等运动，进一步锻炼孩子的核心力量。



模拟法庭普法活动现场。

## 以法育人 润物无声

“请大家肃静，现在宣布法庭纪律……”“根据《中华人民共和国民事诉讼法》第一百七十六条第一款之规定，提起公诉，请依法判处……”近日，柳城县人民检察院“橘光未检”工作室与该县人民法院、县实验小学联合开展模拟法庭普法实践活动，提升青少年法治意识，营造知法守法的良好氛围。

模拟法庭活动中，该校学生“零距离”感受了法庭庄严，模拟庭审过程严格按照真实的法庭规范和

审理程序进行，并将青少年在校生活所涉及的法律知识穿插其中，使庭审体验和法治教育融为一体，引导青少年学会用法律武器保护自身合法权益，争当学法、知法、守法、用法的新时代好少年。

此次模拟法庭活动的开展，是柳城县人民检察院落实“谁执法谁普法”的工作举措之一，携手各方共护未成年人健康成长，贡献检察力量。

本报通讯员 蓝龙成 报道摄影

关爱保护未成年人健康成长

## 甜蜜事业促农增收

### ——在田间地头看我市果蔗产销两旺喜人景象

霜降过后，我市种植的果蔗陆续成熟，田间地头一派繁忙景象。10月26日，在素有“果蔗之乡”美誉的柳江区进德镇，大片成熟的黑皮果蔗映入眼帘。进德镇中村田屯屯村民曾祥喜一家每天忙碌于蔗田，拔收甘蔗、去根泥、削尾叶、打捆过磅。他家的15亩黑皮果蔗长势良好，平均长度达2.5米，每亩产量约7吨，预计年收入可达20万元。

该村蔗农栗连藕的网络账号拥有2万多粉丝。她白天砍收果蔗，晚上直播销售果蔗，甚至把直播间开到果蔗地。当天上午，栗连藕开播半小时就能接到40多个订单，产品销往全国各地。栗连藕的果蔗线下销售同样火爆，外地客商潘先生和本地老板刘先生合作，已外销10万多斤黑皮果蔗，除本地销售外，还远销湖南、安

徽、浙江等地。当日，在柳城县古砦仫佬族乡，一场别开生面的柳城“蔗王”擂台赛正在上演。9位专业评委根据果蔗的重量、茎长、茎径、田间垂度等指标进行打分，最终有22个样品角逐“蔗王”称号。柳城县东泉镇对河村滩屯屯村民谢美喜种植黑皮果蔗有20年了。谢美喜说，他家今年种植的8亩果蔗亩产约6吨。当前果蔗地头收购价最高达每斤1.2元，收益可观。

广西乡村科技特派员、市水果站高级农艺师龚志宏介绍，我市的果蔗种植主要分布在柳江区、柳城县、鹿寨县等区域，总面积约1.3万亩，预计产量约8万吨，较去年有所增产，将主要销往东北等地区。

全媒体记者 张捷 报道摄影



柳江区进德镇蔗农采收果蔗。

## “数智”养殖电量满 产业振兴势头足

### 柳州供电局提升电力服务质量助力乡村振兴



池内的鱼虾在增氧机制造的浪花中畅游。

鸡鸭上楼、瓜果上架、鱼虾上岸……这些数字化、智能化养殖新概念、新方式，在处于八桂内陆地区的柳江区被广泛推广应用。走进位于柳江区成团镇的广西柳州绿嘉园生态农业科技有限公司，大棚厂房内是一个个直径8米或10米、高1.5米或2米由铁皮围成、黑色塑料篷布内裹的大型陆基养殖圆池，池内注满了水，圆池内养殖着南美白对虾、加州鲈鱼、红罗非等市场上受消费者欢迎的水产品。

10月24日，南方电网广西柳州柳江供电局为保障该基地的数字化精细养殖、

种植，党员服务队主动上门服务，了解企业用电需求，检查鱼池的换水、调温、增氧等全自动电气化设备运行状况是否良好，确保用电“不停转”。

据了解，今年该基地已经上市了三批虾、一批鱼，年产量预计达60万斤。“陆基圆池循环水”的养殖模式主要是通过自动化设备模拟适合鱼虾生长的气候、水质等条件，搭载温度调控以及增氧机制造浪花形态等功能实现高密度养殖，让鱼虾保持运动状态，提升肉质及口感。基地内还利用“循环水”气雾栽培种植水果黄瓜、生菜等农副产品。健

康、绿色的水产品及果蔬深受客户的欢迎，目前主要供给柳州、桂林、来宾及西南三省市场，供不应求。

据悉，绿嘉园生态农业基地正在开展二期项目的建设，计划增加2台500千伏安的变压器，目前用电申请已审批并拿到了供电方案，计划今年年底前接入。南方电网广西柳州柳江供电局持续跟踪基地建设进度及客户需求，提前为企业量身定制接火送电方案，提供高效便捷、稳定可靠的服务，确保基地养殖、种植用上安全电、放心电、满意电，赋能乡村振兴发展。

（陆雯 虞舒妍 文/图）

## 我市61家企业连续5年获广西“守合同重信用”公示荣誉 数量位列广西第二

【全媒体记者 江宏坤】昨日，记者从柳州市市场监管局了解到，自治区市场监管局根据2018—2022年度活动公示结果，为连续5年获得广西“守合同重信用”公示的企业制发牌匾，我市共有61家企业上榜，数量位列广西第二。

据介绍，我市获广西“守合同重信用”公示荣誉的代表企业主要有柳州酸雨泵制造股份有限公司、广西建柳工程咨询有限公司、柳州欧维姆机械股份有限公司、广西顺业线缆有限公司等，涉及机械制造、工程咨询、环保技术、家具生产、体育设施、物业服务等诸多领域。这些代表企业将在招投标、投融资、授予荣誉称号等方面获得加分，进一步激励更多企业以优秀企业为榜样，积极投身到诚信经营的行列中来，持续营造诚实守信的良好营商环境。

我市历来高度重视经营主体信用体系建设，积极引导企业不断提升企业合同管理水平，树立诚信经营理念，形成了以企业信用提升为主线、信息归集公示为基础、信用约束惩戒为重点、双随机监管为抓手、信用风险分类为支撑、信用修复为补充的柳州发展模式，持续发挥信用赋能高质量发展的积极作用。

近两年来，我市在全国第二批知识产权领域以信用为基础的分级分类监管试点工作验收中获得优秀；鱼峰区创新开展广西首个个体工商户信用分类监管试点建设，形成分类监管服务新机制；我市信用监管效能持续提升，归集行政许可、行政处罚信息2.46万条，信息公示率达100%，“双公示”数据质量持续提升。

诚信社会 你我共建

## 植树增绿 美化环境



近日，鱼峰区白莲街道大桥社区组织社区志愿者开展“植树增绿 美化环境助创城”植树活动。

活动现场，志愿者使用铁锹、锄头等工具参与到植树活动中，有的平整土地、清理杂草，有的细心挖坑、为小树苗填土浇水（见上图）。经过翻土、补种、浇水等环节，小树苗在社区的土地上“安家”，给社区绿化带增添了勃勃生机。

下一步，鱼峰区将继续动员辖区街道、社区，持续开展植树增绿活动，在辖区营造干净整洁的卫生环境，不断提升市民居住环境质量。

全媒体记者 覃林薇 报道摄影



## 柳南区上等村开展移风易俗宣传活动 村规民约领风尚 移风易俗促文明

10月26日上午，2024年柳南区上等村“学村规民约 做文明村民”移风易俗宣传活动在上等村河尾屯开展，该活动激发了村民遵规守约的主动性，引导村民自觉践行移风易俗、共同推动形成文明乡风、良好家风、淳朴民风。

当天现场，工作人员与村民一起学习上了等村村规民约，并向村民宣传和普及移风易俗“五个统一”工作法、文明健康新风等内容。活动还结合身边事以小品形式向村民们展现了喜事新办、文明丧事、清洁宜居、尊老爱亲等村规民约内容的

意义和重要性。在移风易俗有奖竞赛环节，村民踊跃参与。“以前红白事总是大操大办，现在村风变了，大家的财务负担小了。”河尾屯村民廖金锦说，这种变化让村民间的往来更密切了，日子越来越越好。

近年来，上等村积极开展移风易俗、理论宣讲、文艺汇演等多种活动，持续宣传村规民约，倡导移风易俗，树立文明新风，引导村民树立勤俭节约、文明健康的生活理念。

全媒体记者 李汶璟 报道摄影



有奖竞赛环节，村民踊跃参与。

推进移风易俗 倡树文明新风