

激扬家国情 奋斗新征程

河源市家风家教主题宣传月暨第二届家庭文化节开幕式举行



○本报讯 记者 朱晓颖 李何山 昨日，河源市家风家教主题宣传月暨第二届家庭文化节开幕式在市文化馆举行。市委副书记吴青川出席活动并讲话。

活动聚焦培育时代新风，重点宣传一批家教良好、家风淳朴、绿色节俭、热心公益的家庭典型，现场对2022年全国五好家庭、最美家庭，2022年省最美家庭、书香家庭及2023年河源市十大最美家庭、书香家庭进行表彰，为观众分享最美家庭事迹，展现最美家庭风采。同时，主办方还为10处河源市家教家风实践基地、5处河源市亲子

阅读体验基地授牌。

吴青川指出，各级领导干部要带头抓好家风，把家风建设作为领导干部作风建设的重要内容，发挥党员干部示范引领作用，营造崇德向善、见贤思齐的社会氛围，为幸福和谐美丽河源建设增光添彩。各级党委政府、妇联组织要充分认识家庭文化建设的重要性和必要性，积极开展形式多样、丰富多彩的家庭文化活动，为奋斗新征程注入精神动力、凝聚家庭力量。

“用真心、孝心和爱心把老人照顾好，把孩子教育好，就是我经营家庭的初心。”2023年河源市最美家庭魏春晖家庭代表说。活动现场，来自2023年全国五好家庭刘天娇家庭、广东最美家庭李惠花家庭、河源市最美家庭魏春晖家庭代表，分别



■2023年河源市最美家庭魏春晖家庭代表分享家庭故事 李何山 摄

分享了自己的家庭故事。这些最美家庭的家风故事彰显了美德善行，让观众感悟到优秀家风的精神力量。

据了解，5月至6月家风家教主题宣传月期间，市妇联将启动系列

丰富多彩的家庭家教主题宣传月活动，助力家长依法育儿、科学教子，培育文明向上的家风，引导更多家庭见贤思齐、向善向美，为建设幸福和谐美丽河源贡献力量。

相关新闻

我市首家家庭教育服务中心成立

○本报讯 记者 朱晓颖 昨日，东源县家庭教育服务中心在东源县第一小学揭牌成立，这是我市首家家庭教育服务中心。

今年5月15日是第30个国际家庭日。据介绍，东源县妇联、东源县教育局联合举行“家教伴成

长 协同育新人”全国家庭教育宣传周活动，旨在大力弘扬优良家风，宣传普及科学家教，在全社会倡树新时代家庭观，营造注重家庭家教家风的浓厚氛围。

“中心的成立，使我们有了开展家庭教育工作的新载体，有了互相

合作、优势互补、共同成长、相互交流的新平台。”东源县家庭教育服务中心负责人表示，中心的成立将有效推进家庭、家教、家风建设，促进家、校、社协同共育，对促进未成年人健康成长、强化未成年人家庭监护责任、提升家庭教育能力具有

重要的意义。

据了解，东源县家庭教育服务中心主要开展家庭教育研究、交流、咨询，为青少年心理健康咨询、心理咨询个案提供服务，开展家庭教育培训、宣传，承接政府及各部门委托的家庭教育服务项目等活动。

今起内地与澳门驾驶证可互认换领

准驾车型包括小型汽车和小型自动挡汽车

○本报讯 记者 苏勇军 通讯员 莉娟 记者昨日从市公安局交警支队了解到，从今日起，内地与澳门驾驶证可互认换领，在市公安局交警支队车管所综合业务办理大厅即可办理。

据介绍，根据内地与澳门签署的驾驶证互认换领协议，内地与澳门承认对方核发的有效驾驶证，一

方准许持有对方驾驶证的人员直接驾车或者免试换领驾驶证。互认换领的驾驶证准驾车型包括小型汽车和小型自动挡汽车。

持有效正式澳门驾驶执照的澳门永久性居民，持正式澳门驾驶执照及身份证明原件、身体条件证明、照片，可直接免试换领内地驾驶证；持有效内地纸质驾驶证人员，在入

境澳门14日内可直接驾驶规定车型，无需换领澳门驾驶执照；入境超过14日需继续驾车的，经澳门治安警察局交通厅登记后一年内在澳门直接驾驶规定车型。内地与澳门驾驶证互认换领，将直接惠及内地与澳门旅游、探亲等人员，更加便利内地和澳门居民驾车出行，更好地促进内地与澳门交流发展。

据市公安局交警支队相关负责人介绍，申请人应为澳门永久性居民，其年龄、身体等条件应符合《机动车驾驶证申领和使用规定》相关要求，且无申请驾驶证的限制情形；持有的驾驶证应为澳门有效驾驶执照，包括澳门驾驶执照、特别驾驶许可证，不包括学习驾驶执照、暂准驾驶执照和国际驾驶执照。

我市做好市政设施“体检”，优化城市照明服务——

点亮群众心中“满意灯”

■本报记者 朱晓颖 邓宇权 通讯员 钟文华

“在河源生活23年，感受到城市基础设施愈发完善，‘夜生活’越来越丰富。”市民王嘉敏感慨道。夜幕降临时分，街上的霓虹灯、沿江碧道的彩灯条、珠河大桥上伴随着景观喷泉不断变幻的水色灯光秀，让槎城之夜变得多姿多彩。

城市照明对美化城市环境、保障安全出行有着不可或缺的重要作用。我市做好市政设施“体检”，优化城市照明服务，点亮群众心中“满意灯”。

城市照明服务不断优化

“河源夜景很美，生活在这里让我感到舒心自在。”在河源文化

广场散步的李女士说。夜幕下的河源，霓虹灯、路灯、车灯及江边美丽的彩灯一串连着一串，远远望去，灯火里的河源充满了诗情画意，令人沉醉。

在市区中山大道、建设大道等11条主干道上，48个路灯无线监控终端，实现了对路灯进行远程控制、远程监测、远程通信。据介绍，路灯无线监控终端可按季节变化，每天动态自动调整亮灯及熄灯时间，推进路灯节能减排，延长路灯使用寿命，为市民点亮出行之路。

2022年度，市城市照明管理中心维修或更换路灯约1万盏，修复路灯线路里程约2.9万米，快速处理路灯投诉1100余件（办结率达100%），保持平均路灯亮灯率在98%，路灯设施完好率在99%以上，

有力保障了夜间群众出行安全和车辆行驶交通安全。

常态化巡灯 保障亮灯率达标

夜晚时分，停靠在道路上的黄色维修车，正伸出长长的“手臂”，协助检修小哥对路灯进行“体检”。华灯初上，各色灯光装扮着河源这座城市，温暖着每一位在这里驻足、穿梭、生活的人。

“管护人员常态化巡灯并做好巡查记录，每逢节假日或重大活动，开展地毯式全面维修。”市城市照明管理中心负责人说，通过路灯报障热线、12345热线、“码上办”监督平台等，管护人员根据路灯故障记录，对道路照明设施进行常态化跟踪，并在照明设施出现故障的5

个工作日内，按轻重缓急有序安排维修或更换，以确保亮灯率达标。

近期，市城市照明管理中心开展了春季路灯用电安全隐患专项整治行动，对其管辖范围内的54838盏路灯、15507座灯杆、79台路灯专用变压器、355个配电箱、987公里路灯线路等设施的用电安全状况进行全面排查。自开展整治行动以来，该中心累计组织路灯安全巡查156班次，排查处置一般隐患和故障共计972起，整改率达100%。

该负责人表示，将加强现代科技在城市照明安全领域的应用，优先在公园、广场人员密集场所的路灯试点安装安全电源设备，输出不漏电、不起火、不伤人的安全电源，进一步筑牢城市照明安全屏障，为市民营造安全舒心的夜间出行环境。

未来几天我市多雷雨大风天气

○本报讯 记者 王亚娇 通讯员 贺发胜 记者昨日从市气象局了解到，未来几天，我市多云为主，中期多雷雨，后期多云局部有雷阵雨。其中，17日夜间到18日，受高空槽和切变线影响，有中到大雨局部暴雨，并伴有短时强降水，8级左右雷暴大风等强对流天气。

具体天气预报为，明日，多云到阴天，有(雷)阵雨局部大雨，气温21℃至29℃；17日夜间

到18日，有中到大雨局部暴雨，气温22℃至30℃；19日至22日，多云到阴天，局部有(雷)阵雨。

市气象局提醒，雷雨天气趋于明显，需注意防御雷电和短时大风造成的临时搭建物、厂房工棚、户外广告牌、树木等倒塌风险，加强高空作业和水上交通安全管理工作。需注意防范局地强降水导致的城乡积涝、农田渍涝等灾害。雨天能见度低，需注意交通安全。

助力数字河源建设 促进企业数智转型

制造业数字化转型推进会将河源国家高新区召开

明日，河源国家高新区管委会联合中国联通河源分公司举办制造业数字化转型推进会，将邀请多位业内专家及中国联通的数字化技术专家，就制造业数字化转型的背景、关键技术、数字化运营管理等主题进行深入探讨。

随着信息技术的快速发展和普及，数字化转型成了制造业企业提升竞争力和实现可持续发展的必由之路。举办此次推进会，通过与业内专家和企业代表的交流和互动，旨在为企业提供分享经验、互相学习的平台，帮助企业更全面、深入地掌握数

字化技术的应用方法和实践经验，提升企业的生产力和竞争力，促进制造业健康发展。

此次推进会将在河源国家高新区国际会议中心(湖景厅)举行，以“助力数字河源建设，促进企业数智转型”为主题，围绕制造业数字化转型的背景进行探讨。数字化方面的技术专家将重点探讨制造业数字化转型的关键技术，如云计算、大数据、物联网等，实现生产过程的数字化、网络化和智能化，就如何解决上述难题进行深入探讨，并分享实践经验。（彭冲 邓金亮）

揭博高速组织员工无偿献血

我践行社会主义核心价值观

○本报讯 记者 冯晓铭 通讯员 梁梓坤 近日，广东省交通集团所属揭博高速组织开展用热血点亮生命之光主题无

偿献血活动。此次活动共有26名志愿者成功献血，总献血量达7700毫升。

据统计，2018年至今，揭博高速已连续6年开展无偿献血活动，参与人员达200多人次，总献血量达4.2万毫升。

河源科普栏目



河源市科学技术协会

您家孩子日常饮食吃对了吗？

5月20日是全国学生营养日。与成年人相比，中小學生身体生长发育较快，对能量和营养的需要量相对较高，儿童时期营养状况会影响人一生的健康。如今，生活水平提高了，您家孩子的营养是否也跟上了，日常饮食是否吃对了呢？

当前，孩子面临的营养问题主要包括肥胖、多种营养不良现象及高血压、糖尿病低龄化等。其中，肥胖不仅对孩子的身体发育造成严重影响，而且还将增加成年后肥胖相关慢性病的发病风险，如高血压、糖尿病、儿童期至成年期持续肥胖等疾病。

为避免肥胖，孩子的饮食要具有多样性，并以谷类为主，做到每天吃水果、蔬菜，常吃奶类、豆类及豆制品；经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油等，烹饪时可煎、炒、炸等烹调方法改成蒸、煮、炖和凉拌。此外，家长应每周为孩子测量一次体重，增加孩子的户外活动时间。

营养不良主要表现为消瘦、生长迟缓和低体重。除了遗传、疾病等因素，儿童营养不良大多

是由于不健康的饮食习惯所致，比如不爱吃富含蛋白质的肉类、蛋类、奶制品等。家长要告诉孩子均衡饮食的好处及挑食的害处，并保证孩子每天优质蛋白质的摄入，比如蛋类、奶制品、豆制品、肉类、鱼类等。在烹调这些食物时，可以搭配孩子喜欢的食物或调料，装进漂亮的餐具里，切小块一点，方便孩子食用。

在学龄前的儿童中，缺铁性贫血症状较为常见。长期铁质摄取不足或吸收不良等，都有可能造成缺铁性贫血。儿童生长发育快，需要更多营养，若不重视摄入富含铁的食物，容易发生缺铁性贫血，表现为面色苍白、精神不振、烦躁等。预防缺铁性贫血应注意合理饮食。补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁，比如红肉、动物肝脏。同时，家长可以给孩子多吃一些富含维生素C的果蔬，如青椒、鲜枣、猕猴桃、柑橘等。

（彭冲）扫一扫了解更多详情

